

Pius Koller

**EIN NEUES WAHRNEHMUNGS-TRAINING VERSPRICHT MEHR ERFOLG IM SPORT. MIT EINEM VISUAL-TRAINING LERNT MAN, RICHTIG ZU SEHEN. GUTES SEHEN IST NÄMLICH NICHT ANGEBOREN, SONDERN WIRD IN DEN ERSTEN LEBENSJAHREN VON JEDEM SELBER ERLERNT. IN DIESEM LERNPROZESS KÖNNEN GEWISSE MÄNGEL AUFTRETEN, DIE IM SPÄTEREN LEBEN DIE VISUELLE LEISTUNGSFÄHIGKEIT EINSCHRÄNKEN. DIE FUNKTIONAL-OPTOMETRIE, EIN SPEZIALGEBIET DER AUGENOPTIK, BEFASST SICH MIT DIESEN PHÄNOMENEN. AUCH BEIM EISHOCKEY. SLAPSHOT HAT SICH MIT DEM SPEZIALISTEN RAYMOND WÄLTI UNTERHALTEN**

**S** LAPSHOT: Herr Wälti, in welchen Bereichen wirkt sich bei einem Eishockeyspieler ein eigens auf ihn angepasstes Visual-Training positiv aus?

R. Wälti: Der Eishockey-Spieler ist auf dem Eis in begrenztem Raum mit seiner Mannschaft und der des Gegners zusammen. Zudem muss er trotz zunehmender Ermüdung präzise Schlittschuh laufen und natürlich den Puck schlagen. Daraus resultieren verschiedene Anforderungen an das visuelle Wahrnehmungsvermögen. Der Hockeyspieler muss in der Lage sein, das Spielgeschehen im Voraus zu antizipieren, um durch die entsprechende Spielstrategie einen Vorteil zum Gegner auszumachen. Der Puck muss nicht nur mit möglichst hoher Geschwindigkeit, sondern auch mit höchster Präzision geschlagen werden. Gleichzeitig dürfen aber nie die Teamkollegen und die gegnerische Mannschaft aus dem Auge verloren werden. Eine besondere Rolle fällt natürlich dem Goalie zu. Dieser ist statischer im Raum, muss jedoch auf eine

erheblich kürzere Reaktionszeit zählen können. Meines Erachtens spielen deshalb viele visuelle Aufgaben für diesen Sport eine wesentliche Rolle. Als Grundlage kann natürlich die perfekte statische Sehschärfe betrachtet werden. Diese wird durch Brillen oder idealerweise Linsen bzw. einer Laseroperation erreicht. Die Brille ist kein geeignetes Hilfsmittel für einen Hockey Spieler. Denn das Gestell schränkt das Gesichts- und Blickfeld zum Teil massiv ein und birgt das Risiko von Gesichts- und Augenverletzungen.

**SLAPSHOT:** Das heisst, dass die Spieler mit einem besonderen Augentraining ein letztes Quentchen Vorteil herausarbeiten können?

R. Wälti: Ja, denn die Augenfolgebewegungen und Augensprungbewegungen sind von grosser Bedeutung. Der Hockeyspieler muss sich mit seinen Augen dauernd an seine neue Position auf dem Eis anpassen. Dies erfordert eine perfekte Koordination beider Augen. Dies ist übrigens nicht

bei allen Menschen von Natur aus gegeben. Häufig machen die Augen zu grosse oder zu kleine Bewegungen, wenn es schnell gehen muss. Diese Über- oder Unterfunktion kostet aber Zeit und einen Mehraufwand an Energie. Das bedeutet schnellere Ermüdung, schlechtere Konzentration und daher unpräzisere Schläge.

Eine ähnliche Problematik ist auch die des Fokussierens auf verschiedene Distanzen: das Auge muss sich während eines Matches dauernd neu fokussieren. Dieser Vorgang wird vor allem auch durch den Alterungsprozess des Auges negativ beeinflusst.

**SLAPSHOT:** Man spricht oft über die «periphere Wahrnehmung»...

R. Wälti: Für einen guten Eishockeyspieler reicht es nicht, wenn er nur das Spielfeld, vor sich und ein Teamkollege im Blick hat. Er muss gleichzeitig mit seiner peripheren Wahrnehmung alle anderen Mitspieler unter Kontrolle halten. Nur so weiss er

# VISUELLES TRAINING – KL

um die Position seiner Kollegen und Gegner und kann die vereinbarte Strategie im Spiel einhalten. Und als «Sahnehäubchen» zu allem genannten kommt die dreidimensionale Sicht. Nur mit einer perfekten dreidimensionalen Sicht kann der Hockey-Spieler den Puck präzise schlagen. Dieser muss in Richtung und Geschwindigkeit genauen Anforderungen entsprechen. Die Stereosicht kann nur optimal sein, wenn beide Augen sich genau synchronisiert und koordiniert bewegen.

**SLAPSHOT: Kann ein Linsen- oder Brillenträger nach dem Visual-Training letztlich beim Sport gar auf seine Sehhilfe verzichten?**

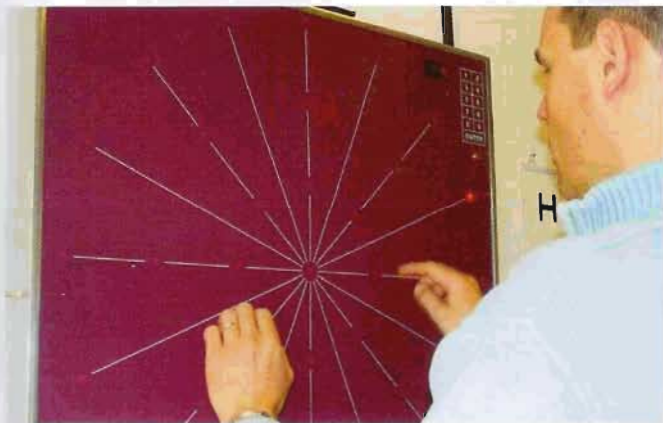
**R. Wälti:** Ein Visualtraining hat nicht zum Ziel die Brille wegzutrainieren. Im Gegenteil. Das Visualtraining soll als Ergänzung zu Brille oder Kontaktlinsen gesehen werden. Ein Bestandteil des Beratungsgesprächs vor dem Visualtraining ist immer auch die optimale Versorgung der Fehlsichtigkeit mittels Brille, Kontaktlinsen oder Laseroperation.

**SLAPSHOT: Können Sie uns ein Beispiel einer Übung geben, die ein Sportler zu Hause machen muss?**

**R. Wälti:** Die folgende Übung ist ein gutes Beispiel einer einfachen Aufgabe am Anfang eines Visual-Trainings. Zum Erlernen der präzisen Augenfolgebewegungen wird eine Art Tennisball mit aufgedruckten Buchstaben an einer Schnur an der Decke befestigt. Der Ball schwingt langsam hin und her wobei der Trainierende die Aufgabe hat, die auf dem Ball aufgedruckten Buchstaben in jeder Position scharf zu sehen.

Zu den Übungen zu Hause werden beim Spezialisten mit speziellen Geräten wie zum Beispiel dem computergesteuerten Reaktionsboard (Foto unten) die Auge-Hand und Auge-Fuss Koordination geübt. Dies verkürzt die Reaktionszeit. Im Falle des Hockey Spielers heisst dies, eine kürzere Zeit vom Sehen einer Situation/Gelegenheit bis zur präzisen Aktion.

Das Visual-Training wird nur während den genannten drei bis sechs Monaten so intensiv betrieben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nach dieser Zeit die neue Sehgewohnheit derart gefestigt ist, dass danach nur noch sporadisch einzelne Übungen gemacht werden müssen. ●



#### INFO

#### RAYMOND E. WÄLTI

M.S. Optom./  
Optometrist

Spezialist für Kontaktlinsen  
und Visual-Training

Optilens GmbH  
Bälliz 67, Postfach  
3601 Thun

Tel. 033 222 54 22  
Fax 033 222 57 22

info@optilens.ch  
www.optilens.ch



Für Visual-Training zum Profi. Ist doch klar.

Bälliz 67, Thun, Tel. 033 222 54 22, [www.optilens.ch](http://www.optilens.ch)

opti  
LENS

## DIE WICHTIGKEIT VOM GUTEN SEHEN IM SPORT

Trainer und Athleten haben festgestellt, dass die visuelle Wahrnehmung im Sport eine dermassen zentrale Rolle spielt, dass diese zwischen einem guten und einem aussergewöhnlichen Athleten entscheiden kann. Aus diesem Grund trainieren weltweit professionelle Sportler heute ihre Sicht.

In der heutigen Zeit spielt Sport aber nicht nur im Leben von Profis eine zentrale Rolle. Nahezu jeder ist sportlich aktiv. Und auch für diese Personen im Breitensport macht ein Training der visuellen Wahrnehmung Sinn. Denn nicht nur im Sport kann von der gesteigerten Sehleistung profitiert werden, sondern auch am Arbeitsplatz.

Personen die bereits eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, können ihre visuelle Leistung in den meisten Fällen steigern. Aber auch Menschen die von Natur aus gut sehen, profitieren von einem speziellen Visual-Training.

**Anforderungen an eine Spitzenleistung im Sport**  
Diese Aspekte sind für eine Spitzenleistung im Sport erforderlich und werden mit einem Visual-Training optimiert:

#### Dynamische Sehschärfe:

Die dynamische Sehschärfe erlaubt ein perfekt klares Sehen während man in Bewegung ist. Konventionelle Sehtests erfassen nur die statische Sehschärfe, welche im Sitzen kontrolliert wird.

#### Augen-Folgebewegungen:

Die Folgebewegungen sind muskuläre Aktivitäten, die es den Augen erlauben, exakt koordiniert einem Objekt, zum Beispiel einem Puck, zu folgen.

#### Fokussieren auf verschiedene Distanzen:

Das Fokussieren auf verschiedene Distanzen in schnellen Abständen ist für die meisten Sportarten unerlässlich. Nur ein scharfes Bild kann vom Hirn optimal ausgewertet und umgesetzt werden.

#### Periphere Sicht:

Während man sich auf den Gegner konzentriert trotzdem noch das ganze Umfeld wahrnimmt, ist eine Fähigkeit, die heute den meisten Menschen abhanden gekommen ist. Die Reaktionszeit im Sport verkürzt sich aber bei einer ausgebildeten peripheren Sicht erheblich.

#### Fusions-Flexibilität:

Unter Fusion versteht man das Verschmelzen der Seheindrücke des rechten und linken Auges. Nur bei perfekter Koordination beider Augen kann durch die Fusion ein dreidimensionales Bild vom Hirn entwickelt werden. Dieses dreidimensionale Bild ist jedoch die Basis aller Aktivitäten im Raum wie zum Beispiel das Abschätzen von Geschwindigkeiten, das Erfassen der Distanz eines Objekts sowie der Auge-Hand Koordination.

#### Stereopsis:

Die Stereopsis ist die anspruchsvollste Aufgabe im Sehprozess. Ein perfektes Stereosehen kann nur auftreten, wenn beide Augen eine perfekte Sehschärfe erreichen und optimal koordiniert miteinander arbeiten. Zudem muss die Kommunikation beider Augen mit dem Gehirn tadellos funktionieren.

#### Visualisation:

Visualisieren heisst, sich Gegebenheiten im Voraus vor dem «Geistigen Auge» vorzustellen. Man hat festgestellt, dass dem Hirn durch visualisieren die echte Situation vorgemacht werden kann. So ist man in der echten Situation bereits auf alle Möglichkeiten vorbereitet.

# WINNER VORTEIL, GROSSE WIRKUNG!