

Neues Wahrnehmungs-Training verspricht mehr Erfolg im Sport

optilens – Spezialgeschäft für Kontaktlinsen und Visual-Training

Mit 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. Auch für Schiedsrichter steht eine gute Wahrnehmung und gutes Sehen zuoberst auf der Prioritätenliste.

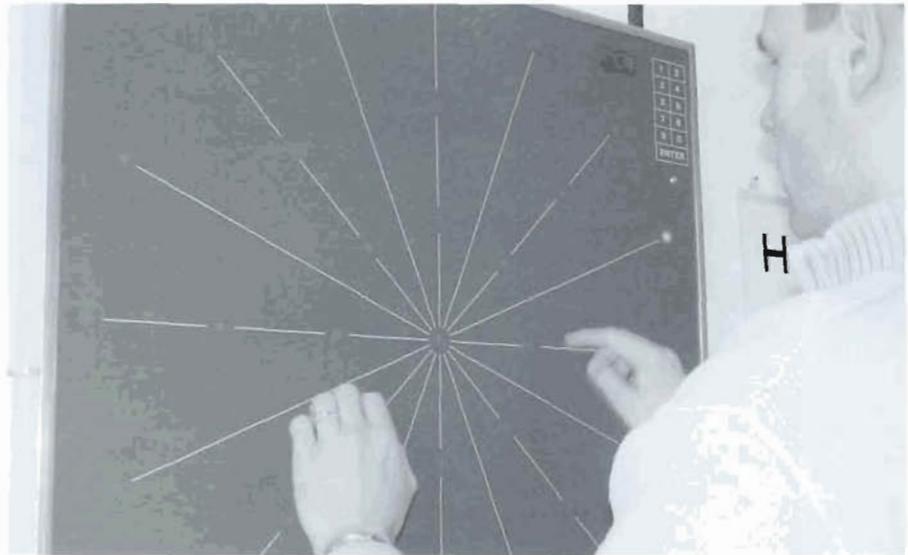
Die Funktional-Optometrie, ein Spezialgebiet der Augenoptik, befasst sich mit diesen Phänomenen. Nach eingehenden Auswertungen des Sehvorganges werden durch gezieltes Training der Sehfunktionen die erworbenen Mängel korrigiert.

Die Wichtigkeit von gutem Sehen im Sport

Joggen, Tennis spielen, Skifahren, Golfen ... - oder eben auch beim Job des Fussball-Schiedsrichters: Egal von welcher Sportart man begeistert ist, das Sehen spielt immer eine zentrale Rolle. Die meisten Leute denken in Bezug auf gute Sicht an eine Sehschärfe von 100 Prozent. Die gute Sehschärfe ist jedoch nur ein wichtiger Faktor im Prozess des Sehens. Kontrastsehen, räumliche Wahrnehmung, peripheres Sehen oder dynamische Sehschärfe sind weitere, genau so wichtige Aspekte der Wahrnehmung.

Sind einige Bereiche der visuellen Wahrnehmung unterentwickelt, müssen diese durch sportliche beziehungsweise konditionelle Mehrleistung kompensiert werden. Dieses Manko kann der Gegner ausnützen und zu seinem Vorteil machen. So wie die meisten Sportler für ihre Kondition den Muskelaufbau und die Koordination im Training verbessern, empfehlen spezialisierte Optometristen und Augenoptiker, die visuelle Wahrnehmung zu trainieren. 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 jedermann 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



Trainer Raymond E. Wälti stellt nach einer Untersuchung ein individuelles Trainingsprogramm zusammen. (Foto: ü)

auch Menschen, die von Natur aus gut sehen, profitieren von einem speziellen Visual-Training.

Anforderungen an eine Spitzenleistung im Sport

Die folgenden Aspekte sind für eine Spitzenleistung im Sport erforderlich und können mit einem Visual-Training optimiert werden:

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 Ball, 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 und dann trotzdem noch das ganze Umfeld wahrnehmen kann, dies 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 Seindrücke des rechten und linken Auges. Nur bei per-

fekter 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.

Augen testen lassen

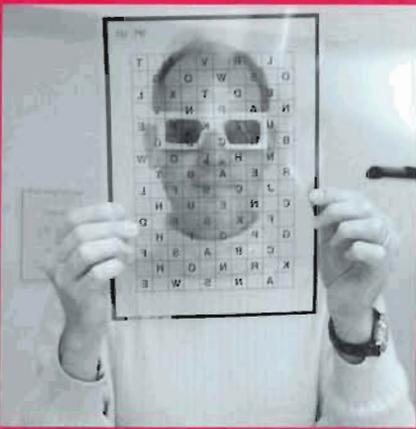
Spezialisierte Augenoptiker, sogenannte Visual-Trainer oder Funktional-Optometristen, sind in der Lage, die visuelle Wahrnehmung zu testen und zu quantifizieren. Nach diesen Tests wird ein individuelles Trainingsprogramm für den Sportler erarbeitet. Das Training nimmt täglich ungefähr 15 Minuten in Anspruch. Zudem werden die Erfolge alle zwei Wochen in einer Kontroll-Untersuchung ausgewertet und der

(Fortsetzung auf Seite 18)

(Fortsetzung von Seite 17)

Trainingsplan neu bestimmt. Normalerweise dauert ein begleitetes Training zwischen drei und sechs Monaten. Danach wird eine Nachkontrolle pro Jahr empfohlen.

Weitere Informationen unter: Optilens, Spezialgeschäft für Kontaktlinsen und Visual-Training, Raymond E. Wälti, Bälliz 67, 3601 Thun, Tel. 033 222 54 22, Email: info@optilens.ch.



Die visuelle Wahrnehmung kann vom Fachmann perfekt getestet werden. (Fotos: U)

«Die periphere Wahrnehmung ist für einen Schiri wichtig»

«Schweizer Schiedsrichter»: Als wie bedeutend erachten Sie das «gute Sehen» für eine Sport-Tätigkeit wie jene des Schiedsrichters?

Raymond E. Wälti: «Der SR hat die Aufgabe, das ganze Spielgeschehen aus einer gewissen Distanz zu betrachten. Bei dieser Tätigkeit ist er selber, aber natürlich auch die Spieler, dauernd in Bewegung. Primär gilt es, die Position des Balls zu verfolgen, aber auch alle beteiligten Spieler im Auge zu behalten. Meines Erachtens spielen deshalb viele visuelle Aufgaben für diese Tätigkeit 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 Schiri. Denn das Gestell schränkt das Gesichts- und Blickfeld zum Teil massiv ein. Dies ist hinderlich, wenn man den Überblick über das gesamte Spielfeld/Spielgeschehen haben möchte. Weiter sind bei der Tätigkeit als SR die Augenfolgebewegungen und Augensprungbewegungen von grosser Bedeutung. Der SR muss sich mit seinen Augen dauernd an die neue Position des Balls und der Spieler anpassen. Diese 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 und schlechtere Konzentration. Eine ähnliche Problematik ist auch die des Fokussierens auf verschiedene Distanzen. Das Auge muss sich während eines Spiels dauernd neu fokussieren. Dieser Vorgang wird vor allem auch durch den Alterungsprozess des Auges negativ beeinflusst. Als sehr wichtig erachte ich zudem die perfekte periphere Wahrnehmung. Für einen guten SR reicht es nicht, wenn er nur den Ball und die direkt beteiligten Spieler im Blick hat. Er muss gleichzeitig mit seiner peripheren Wahrnehmung alle anderen Spieler unter Kontrolle halten. Und als «Sahnehäubchen» zu allem genannten kommt die dreidimensionale Sicht. Nur mit einer perfekten dreidimensionalen Sicht kann der SR eindeutig die Position der Spieler zueinander und die des Balls eruieren. Die Stereosicht kann nur optimal sein, wenn beide Augen sich genau synchronisiert und koordiniert bewegen.»

«Schweizer Schiedsrichter»: Kann ein Linsen- oder Brillenträger mit geeigneten Massnahmen letztlich bei einer Spielleitung gar auf seine «Sehhilfen» verzichten?

Raymond E. Wälti: «Ein Visualtraining hat nicht zum Ziel, die Brille «wegzutrainieren»! Dies sind Versprechen so genannter Sehtrainer mit zum Teil ziemlich exotischen Vorstellungen der Sehfunktion. Als Visual-Trainer distanzieren mich klar von leeren «Brille-ade»-Versprechen. Ein Visual-Training ist eine wissenschaftlich fundierte Mess- und Trainingsmethode.»

«Schweizer Schiedsrichter»: Wie sehen Übungen, die ein «Patient» machen muss zu Hause, konkret aus?

Raymond E. Wälti: «Ich gebe Ihnen gerne ein Beispiel einer einfachen Übung, die am Anfang eines Visual-Trainings steht und eine komplexe Übung für Fortgeschrittene. Einfache Übung: Zum Erlernen der präzisen Augenfolgebewegungen wird ein 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. Fortgeschrittene Übung: Zum Erlernen der exakten Fokussierung der Augen auf verschiedene Distanzen wird zum Beispiel folgende Übung verwendet: Der Trainierende trägt eine Brille mit einem roten Glas vor dem einen, und einem grünen Glas vor dem anderen Auge. Er schaut auf eine spezielle Testtafel in der Ferne und hat eine ebensolche Tafel in seiner Hand. Die Aufgabe besteht nun darin abwechselnd Zeichen auf der entfernten und der nahen Tafel zu lesen. Die Rot/Grün-Brille bewirkt zudem, dass gewisse Zeichen nur mit dem rechten, und gewisse Zeichen nur mit dem linken Auge gesehen werden. Zu den Übungen zu Hause werden bei mir im Geschäft mit speziellen Geräten wie zum Beispiel dem Computergesteuerten Reaktionsboard die Auge-Hand und Auge-Fuss Koordination geübt. Dies verkürzt die Reaktionszeit. Im Falle des SR bedeutet dies eine kürzere Zeit vom Sehen einer Begebenheit bis zum Reagieren - zum Beispiel rennen in eine bestimmte Richtung.»

«Schweizer Schiedsrichter»: Gibt es allenfalls spezielle Konditionen für Kunden aus Schiedsrichter-Kreisen, bezogen auf die Preise?

Raymond E. Wälti: «Die Eingangsuntersuchung kostet für jedermann 150 Franken. Auf diesen Betrag kann kein Rabatt gewährt werden. Für ein nachfolgendes Training und das benötigte Material gewähre ich den Schiedsrichtern mit entsprechendem Ausweis beziehungsweise bei Mitbringen des Artikels aus dem «Schweizer Schiedsrichter» gerne 10 Prozent Sonderrabatt bei Barzahlung.»

Schweizer Unparteiische mit Initiative

reftools gmbh: Versandhandel für Schiedsrichter-Artikel

Die neu gegründete Firma reftools gmbh in Hinwil bietet breite Produktpalette

Seit einigen Monaten vertritt die im September dieses Jahres gegründete Firma reftools gmbh in Hinwil im Zürcher Oberland ein umfassendes Sortiment an Artikeln für den Fussballschiedsrichter-Bedarf. Ein Schiedsrichter selber steht hinter dieser innovativen Geschäftsidee: Ruedi Käppeli, 2.-Liga-Referee und als Schiedsrichterassistent an den Europameisterschaften 2004 in Portugal im Einsatz, möchte den Unparteiischen mittels

verschiedener Vertriebskanäle rund 100 Einzelartikel an zentraler Stelle zum Verkauf anbieten (siehe auch November-Ausgabe des «Schweizer Schiedsrichters»).

Vom Hobby zum Beruf

Der im laufenden Jahr 45 Jahre alt werdende Ruedi Käppeli kann sich mit der Gründung einer weiteren Firma einen lange gehegten Wunsch erfüllen. «Mit reftools gmbh kann ich mein lang-

jähriges Hobby, die Fussball-Schiedsrichterei, zumindest teilweise auch etwas zum Beruf machen», äussert sich der zweifache Familienvater gegenüber dem «Schweizer Schiedsrichter». Der in der regionalen 2. Liga arbitrierende Käppeli erachtet den Zeitpunkt für die Lancierung der neuen Firma als ideal, zumal er als Schiedsrichterassistent im Spitzenfussball demnächst jene Altersgrenze erreicht haben wird, die seiner Karriere ein Ende setzen wird. Mit der nun um-

(Fortsetzung auf Seite 19)