

Das Sehen trainieren

Eine **Trainingsidee aus den USA** soll die Leistung von Athletinnen und Athleten diverser Sportarten verbessern

Visual-Training nennt sich eine neue Trainingsmethode aus den USA. Diese soll die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit von Athleten verbessern – durch Übungen, die an die Kindheit erinnern.

MIREILLE GUGGENBÜHLER

Er ist 25-jährig, fährt Mountain-Bike-Rennen im Corratc-Vacher-Team und startet seit diesem Jahr in der Elite-Kategorie: der Thuner Roger Bieri. Er sei ein Mittelfeldfahrer, sagt Bieri. Ganz vorne mitzuhalten vermag der gross gewachsene, drahtige Thuner noch nicht. Um dies zu erreichen, sagt Bieri, müsse vieles stimmen.

Dennoch: Dass er den Sprung von der Hobby- in die Profikategorie schaffte, hat nicht zuletzt mit einem längeren (Trainings-)Aufenthalt in Neuseeland zu tun und seiner Arbeit an jenen physischen und psychischen Komponenten, die es noch zu verbessern galt.

Zum Beispiel seiner visuellen Wahrnehmung. Was unspektakulär klingt, war eines von Bieris Handicaps, das immer wieder zu Stürzen führte. «Ich weiss jetzt, dass ich so oft stürzte, weil ich zum Beispiel die Distanz der noch zu fahrenden Strecke bis zur Kurve nicht richtig einschätzen konnte.» Und dies nicht nur, weil der Thuner Optometrist Raymond E. Wälti eine Kurzsichtigkeit feststellte. Bieri hatte ein minimales Defizit im Bereich der visuellen Wahrnehmung.

Die Leistung verbessern

Nach den Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Psychologen scheinen nun auch die (wissenschaftlichen) Augenspezialisten den Sport als neues Betätigungsfeld zu entdecken. Die auf Visual-Training spezialisierten Optometristen und Augenoptiker gehen davon aus, dass das Training der visuellen Wahrnehmung die sportliche Leistung unterstützen beziehungsweise verbessern kann. Anders gesagt: 80 Prozent

der Sinneseindrücke entstehen beim Menschen über das Auge. «Ist dieser Input fehlerhaft, ist es auch der Output», sagt Optometrist und Visual-Trainer Raymond E. Wälti.

Bei Bieri ist es deshalb und auch aufgrund seiner damals noch nicht erkannten Kurzsichtigkeit wiederholt zu Stürzen gekommen. Bei Ballsportlern hingegen könnte es sein, dass eine schlechte visuelle Wahrnehmung dazu führt, dass die Flugbahn des Balls falsch eingeschätzt wird, die Positionen der Mit- und Gegenspieler nicht richtig erkannt werden oder die eigenen Bewegungen nicht so koordiniert werden können, dass der Ball am richtigen Ort landet.

Vermag das Auge eines Spielers beispielsweise nicht präzise einer Linie von einem Punkt auf ein Objekt zu folgen und macht stattdessen ruckartige Sehbewegungen, «dann verliert der Spieler Zeit, weil er Sekundenbruchteile braucht, um das Objekt zu justieren. Oder er verfehlt dieses sogar», meint Wälti. Unterentwickelte Be-

reiche der visuellen Wahrnehmung müssten deshalb durch «sportliche oder konditionelle Mehrleistung kompensiert werden».

Ob ein Sportler ruckartige oder ruhige Bewegungen mit den Augen macht, merkt er meistens nicht. «Sportler haben oft schon ausgeprägte visuelle Wahrnehmungsfähigkeiten», sagt Wälti. Wahrnehmungstests können aber aufzeigen, ob es in diesem Bereich noch Steigerungspotenzial gibt. Visual-Training sei allerdings nicht dazu gedacht, «aus einem schlechten einen guten Athleten zu machen, sondern aus einem guten einen aussergewöhnlichen».

Spielerisches Lernen

Visual-Training kommt aus den USA. «In Amerika ist Visual-Training bei Sportlern und auch Kindern weit verbreitet», sagt Wälti. In Übersee würden zudem allgemein weniger Sehkorrekturen vorgenommen; es werde vielmehr versucht, das Sehen mit gezieltem Training zu verbessern. Visual-

Training eigne sich für die meisten Sportarten, sagt Wälti.

Das Training besteht aus Übungen, die an die Kindheit erinnern. An die Zeit, in der spielerisch Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt werden. Mountain-Bike-Fahrer Roger Bieri erhielt unter anderem die Aufgabe, eine Marmelade in einem Kuchenblech zum Rollen zu bringen und ihr mit den Augen zu folgen. Aber auch Reaktionsübungen oder Übungen für die Auge-Hand- beziehungsweise Auge-Fuss-Koordination gehören in ein Trainingsprogramm, das die Visual-Trainer für die Sportler individuell zusammenstellen.

Für Bieri hat sich das Visual-Training gelohnt, «weil ich dadurch ruhiger geworden bin und auch meine Konzentrationsfähigkeit steigern konnte.» Nicht verbessert hat sich indes seine Kurzsichtigkeit, «obwohl ich eigentlich darauf hoffte». Raymond E. Wälti stellt klar, dass Visual-Training in erster Linie der Verbesserung der Wahrnehmung diene und nicht der Behebung von Sehfehlern.