

Pressemitteilung

Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

„Visueller Mehrkämpfer“ im Sport – durch Training?

Kein wissenschaftlicher Beleg für die Wirksamkeit

WIESBADEN 2.06.2012 – Wache Sinne sind für Spitzensportler unverzichtbar. Beim Handball aus dem Augenwinkel wahrnehmen, was die Spieler im eigenen und im gegnerischen Team gerade tun; beim Tennis möglichst genau „vorhersehen“ welchen Weg der Ball nimmt: Wahrnehmung und Reaktion spielen bei nahezu allen Sportarten eine große Rolle. Berichte über „Sehtraining“ für Sportler suggerieren, dass sich die Leistungsfähigkeit der Wahrnehmung gezielt steigern lässt. Beim Kontaktlinsenkongress des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands (BVA) erläutert Dr. rer. nat. Gernot Jendrusch, Ruhr-Universität Bochum, die Möglichkeiten und Grenzen eines solchen Trainings.

Ganz unterschiedliche Aspekte des Sehens spielen beim Sport eine Rolle: das räumliche Sehen, das Gesichtsfeld, das Bewegungssehen und natürlich die Sehschärfe. Unterschiedliche Übungen und Techniken können in den einzelnen Bereichen tatsächlich die Seh- und Wahrnehmungsleistung steigern. Zum Teil werden dabei die Augenbewegungen trainiert, zum Teil geht es darum, die Koordination zwischen „Auge und Gehirn“ zu optimieren. Doch gelingt es tatsächlich, Sportler zu „visuellen Mehrkämpfern“ auszubilden?

Übungen werden schnell langweilig

Für Sportler werden seit mehr als 30 Jahren immer wieder „Sehtrainings“ vorgestellt und empfohlen. „Solche Übungen, die überwiegend nicht auf die jeweilige Sportart und deren Anforderungen abgestimmt sind, sind am Anfang zwar meist attraktiv“, weiß Dr. Jendrusch, „doch nach kurzer Zeit sind die Sportler oft gelangweilt“. Zu den Übungen gehören zum Beispiel „Augenmuskel-Stretching“, schnelle Blicksprünge, Augenkreisen und das „Scharfstellen“ auf Objekte in unterschiedlichen Entfernungen. „Bisher konnte wissenschaftlich nicht belegt werden, dass diese Programme die Seh-beziehungsweise Wahrnehmungsleistung und vor allem die sportspezifische Leistungsfähigkeit steigern“, macht Dr. Jendrusch klar. Aktuell werden in Deutschland so genannte „Sports Vision Trainings“ angeboten, zum Teil werden sie durch neue, auf den jeweiligen Sport bezogene, Trainingsansätze und -mittel ergänzt. Der wissenschaftliche Beleg für ihre Wirksamkeit steht aber auch hier noch aus.

Zu weit von der Realität entfernt

„Ein Problem vieler so genannter „(Sports) Vision Trainings“ liegt darin, dass die Übungen nur wenig mit der realen Situation im Sport beziehungsweise in der Sportart zu tun haben“, macht Dr. Jendrusch klar. Vereinzelt seien Transfereffekte von reinen



BERUFSVERBAND DER AUGENÄRZTE DEUTSCHLAND E.V.

Wahrnehmungsübungen auf die Realsituation zwar nachweisbar. Doch grundsätzlich sollte die Trainingssituation möglichst exakt den sportartspezifischen Anforderungen entsprechen, damit die Sportler von den Übungen profitieren. Grundvoraussetzung für optimale sportliche Leistung bleibt aber die (wenn notwendig) optimale optische Korrektur.

Verantwortlich i.S.d. Presserechts:
Dr. med. Gerald Böhme, Leiter des BVA-Ressorts Kontaktlinsen
Marktstr. 1, 71522 Backnang
E-mail: gerald.boehme@gmx.de