



TODAY'S GAME: BIOLOGISCH VS. KALENDARISCH

Zumeist erfolgt die Trainingsgestaltung entsprechend dem chronologischen (kalendarischen) Alter, das auch genutzt wird, um Gruppen- bzw. Klasseneinteilungen für Wettkämpfe vorzunehmen. Da jedoch die biologische Entwicklung bei etwa 45 Prozent der Kinder von der durchschnittlichen Entwicklung zu einem bestimmten chronologischen Alter abweicht, ist das „biologische Alter“ für das Training der entscheidende Faktor. So kann ein 10-jähriger Bub biologisch durchaus acht oder aber auch 12 Jahre alt sein. Sämtliche Modelle und Trainingspläne sollten sich dementsprechend am biologischen Alter und weniger am kalendarischen Alter orientieren. Die Gruppierung von Kindern im Training sollte deren biologisches Alter unbedingt berücksichtigen. Oblag bis vor wenigen Jahren die Einschätzung des biologischen Alters noch Eltern und erfahrenen TrainerInnen, so gibt es heute unterstützende Methoden. Zusätzlich werden Modelle zur langfristigen SportlerInnen-Entwicklung in zunehmendem Maß veröffentlicht.

IM VISIER

Auge um Auge

Werfen Sie mal einen Blick auf diesen Text. Dass regelmäßiges Training sich auf der Scorekarte irgendwann bemerkbar macht, gilt als gesichert. Dass das Equipment der Spielstärke entspricht und die Fitness maßgeblich eine Rolle spielt, ist Konsens unter mehr oder minder ambitionierten Golfern. Allein unsere Sicht auf den Platz, die setzen wir als selbstverständlich voraus – es sind schließlich die Augen, die unsere Umgebung visualisieren. Dabei steckt gerade in der Sehleistung Fehlerpotential und Optimierungsmöglichkeit zugleich. Der Meisteroptiker Christoph Rauter hat sich mit seinem Institut „Sehkraft“ in Wien auf die Beratung und Betreuung insbesondere von Sportlern spezialisiert. Martin Wiegele und Jürgen Maurer zählen zu seinen Kunden, Rauter betreut Sportschützen wie auch Mitglieder der österreichischen Ski Alpin-Kader. „Das Sehen ist ein ganz maßgeblicher Faktor im Sport, wurde aber dennoch lange nicht entsprechend gewürdigt“, erläutert Rauter.

Nahezu jede Handlung am Golfplatz ist zuvorderst visuell geprägt. Dabei sollten die Augen perfekt aufeinander abgestimmt sein. Ein funktionierendes 3D-Sehen ist insbesondere für das Lesen von Grüns unabdingbar, eine verbesserte Sehleistung erhöht die Präzision vom Ansprechen bis zum Einschätzen der Distanz. Dabei geht es Rauter nicht nur um die Anfertigung passgenauer Kontaktlinsen oder optischer Sportbrillen. Er analysiert mit dem sogenannten „Deyenamic Training“ zudem das gewohnte Sehverhalten der Sportler, entlarvt Fehlfunktionen und entwickelt anhand der Ergebnisse Augentrainingsprogramme. Dadurch lässt sich nicht nur das Zusammenspiel der Augen und damit das räumliche Sehen verbessern, auch die Augen-Hand-Koordination und die Konzentrationsfähigkeit lassen sich beeinflussen. „Ein optimiertes Sehen mindert gleichzeitig Stress. Wenn ich meinen Augen voll vertrauen kann, bleibt schlicht mehr Raum für Konzentration“, erklärt Rauter. Mit wortwörtlich geschärftem Blick für das Wesentliche, sollte mit seiner Unterstützung jeder Golfplatz zur Augenweide werden.



Das Führungsauge (hier links), befindet sich exakt im angestrebten Blickpunkt. Das Begleitaue (rechts) weicht von dieser Position ab. Die Abweichung kann mit einer sogenannten Korrektursakkade (oder muskulären Kompensation) auf den angestrebten Punkt hin bewegt werden. Ist so eine Korrektur ständig notwendig, führt das zu einem unruhigeren Bild, zu einem höheren Energieaufwand und kann zu einer Unterdrückung des Seindrucks des rechten Auges führen, da der Aufwand für das Gehirn zu groß geworden ist. Eine solche Sehsituation kann im Golfsport zu schlechter Wahrnehmung von Distanzen und von Oberflächen der Grüns führen.



Christoph Rauter, Sehkraft, Institut für Sportoptik und optometrisches Training, Kaiserstraße 101/1-3, 1070 Wien, www.sportoptiker.at