

GOLF SPIELEN IN HD

Christoph Rauter, Institut für Sportoptik

Jede Sportlerin, jeder Sportler kommt irgendwann an den Punkt, darüber nachzudenken, in welchen Bereichen noch Leistungsverbesserungen möglich sind. Da wird an vieles gedacht: an Equipment, Konditionstraining, gezieltes Muskeltraining bis hin zu Mentaltraining. Doch ein entscheidender Bereich wird – und das nicht nur im Golfsport – als Leistungssteigerungspotenzial im wahrsten Sinn des Worts meist noch „übersehen“.

Text: Ernst Trestl
Fotos: Tilley, Swennen

✓ Auf dieses Potenzial aufmerksam zu machen und Lösungen anzubieten, die es nahezu jedem ermöglichen, sein Potenzial auch zu nutzen, hat sich Christoph Rauter, Gründer des Instituts für Sportoptik, zum Ziel gesetzt. Die Spezialisierung auf die Sportoptik baut bei ihm auf einer Meisterausbildung im traditionellen Augenoptikerhandwerk auf – mit Verständnis von Materialien, Technologien und für Formen. Er betreut Sportler aus unterschiedlichsten Disziplinen und ist offizieller Ausstatter der österreichischen Sportschützen. Die klassische Brille für den Alltag und Kontaktlinsen hat er natürlich auch im Programm.

DAS ENDE DER KOMPROMISSE

Mit Faszination und manchmal auch Erheiterung kann man beobachten, wie manche Spielerinnen und Spieler mit ihrem Sehen umgehen: Da kommen Augen unter den Laser, weil es Tiger Woods auch gemacht hat. Dann die große Verwunderung, dass zwar die Ferne scharf ist, dafür aber das Lesen oder das Schreiben der Scorecard nicht mehr klappt. Andere wiederum verwenden beim Spiel die Fernbrille und nehmen sie beim Putten wieder ab, weil der Ball und das Loch dann größer sind. Wieder andere ärgern sich, dass sie immer die Lesebrille mitschleppen müssen, weil sie sonst ebenfalls keinen Score notieren können. So ließe sich eine nette Samm-

lung an Kompromissanekdoten fortsetzen. Was all diese Beispiele verbindet, ist die Bereitschaft, mit unnötigen Kompromissen zu leben, um eine Runde auf dem Golfplatz zu absolvieren.

DAS POTENZIAL OPTIMALEN SEHENS ERKENNEN UND NUTZEN LERNEN

Rund 80 Prozent all unserer Sinneswahrnehmungen nehmen wir über unsere Augen auf. Neben der Sehschärfe beeinflusst unser Sehen ganz entscheidend unsere Koordinationsfähigkeit, den Gleichgewichtssinn, das räumliche Sehen (3-D-Sehen) sowie die Fähigkeit, Entfernungen und Geschwindigkeiten wahrzunehmen und richtig einzuschätzen.

„Konzentrationsfähigkeit und Ermüdung sind ganz wesentlich von unserem Sehen abhängig. Je besser eine eventuell vorhandene Fehlsichtigkeit korrigiert ist, desto weniger Korrektur- und Kompensationsaufwand hat das Sehzentrum im Gehirn und spart damit Energie. Das ist Energie, die uns am Ende einer Runde als Reserve noch zur Verfügung steht und einen möglichen Leistungsabfall verhindern kann“, weiß Christoph Rauter und erklärt weiter: „Die Korrektur der Fehlsichtigkeit darf sich aber gerade im Golfsport nicht allein auf die Dioptrien beschränken. Viel wichtiger ist das optimale Zusammenspiel beider Augen.

Erst dann, wenn beide Augen annähernd gleich große, scharfe, kontrastreiche und farbähnliche Bilder ans Gehirn liefern, kann das Gehirn mit möglichst geringem Aufwand einen dreidimensionalen, räumlichen Eindruck daraus bilden. Die Information ‚Sie haben 100 Prozent Sehleistung‘ ist zwar gut, sagt aber noch nichts über die Qualität des räumlichen Sehens aus, die gerade beim Golfspiel die Leistung beeinflusst und zum Erfolg führt.“

Rund 40 Prozent der Menschen haben kein beziehungsweise ein eingeschränktes 3-D-Sehen. Nicht wenige wundern sich darüber, was das Tolle an einem 3-D-Kinofilm sein soll, und so mancher hat sich schon über die Investition in einen 3-D-Fernseher geärgert, weil er keinen Unterschied bemerkt. Gerade für Golferinnen und Golfer ist gutes räumliches Sehen entscheidend. Warum, erklärt Christoph Rauter: „Es hilft dabei, Entfernungen richtig einschätzen zu können, eine zentrierte, stabile Position über dem Ball einzunehmen und den Schwung gut koordiniert durchführen zu können. Denn ein zentrierter Blick, bei dem beide Augen annähernd gleichwertig am Sehprozess teilnehmen, führt auch zu einer Zentrierung unserer Körperhaltung. Und aus dieser Position heraus lässt sich zum Beispiel ein Putt viel zielsicherer spielen.“



Neben der Entfernungswahrnehmung spielt beim Golfen vor allem das Lesen des Greens eine besondere Rolle. Immer wieder, so Rauter, berichten ihm Spieler von dem Problem, den möglichen Laufweg des Balls nicht voraussagen zu können. Sehr oft ist auch hier das gute räumliche Sehen die Basis, um Niveauunterschiede auf dem Green erkennen und richtig einschätzen zu können.

Viele Golfsportler kennen auch die Situation, wenn man beim Chip nicht unter den Ball gekommen ist. Ursache kann auch dabei oft ein vermindertes räumliches Sehen sein. Denn wenige Millimeter in der Entfernungswahrnehmung zum Ball zeigen da große Auswirkung. So mancher Schlag lässt sich durch optimiertes 3-D-Sehen einsparen, und der nächste Sprung im Handicap ist möglich.

NEUE BRILLENGLASTECHNOLOGIEN

Neue Glastechnologien in der Sportoptik ermöglichen eine enorme Verbesserung des Sehkomforts für Golfer. Damit sind die Zeiten endlich vorbei, in denen man beim Abschlag zwar den Ball scharf sah, aber nicht mehr sehen konnte, wo der Ball eigentlich aufgekommen ist. Umgekehrt wird dadurch für viele Spieler der Abschlag nicht mehr nur eine reine Gefühlssache, sondern eine Sache der Präzision. Denn auch die kurze Distanz mit Blick auf den Ball ist nun scharf, kontrastreich und klar in den Konturen. Lange Putts waren bisher für Spieler mit Gleitsichtgläsern oft unmöglich, da der Aufbau des Brillenglases die Niveauunterschiede des Greens teilweise stark veränderte. Diese neue Technologie nimmt gerade auf diese Spielsituation besonders Rücksicht und bildet das

Green so ab, wie es tatsächlich ist. Damit wird das Lesen von Greens deutlich einfacher und ein dreidimensionaler Eindruck erleichtert.

EIN BISSCHEN „FACHCHINESISCH“: GLEITSICHTGLASVERGLEICH

Das Golfgleitsichtglas zeichnet sich durch einen wesentlich ruhigeren Glasaufbau aus. Ruhiger heißt in diesem Zusammenhang, dass die Stärkenänderung von der Ferne zur Nähe hin so optimiert wurde, dass weder bei extremer Kopfhaltung am Abschlag Randunschärfen auftreten noch beim Blickwechsel zwischen Ball und Loch am Grün die Spiellinie verzerrt abgebildet wird.

Die Golfgleitsichtbrille hat ihren Schwerpunkt in der Mitteldistanz, da speziell die Ballansprache auf einer Entfernung von 110 bis 150 Zentimetern stattfindet. Diese Entfernung war bisher für Gleitsichtbrillen-träger weder mit einer reinen Fernbrille noch mit der Lesebrille optimal korrigierbar. Heute ist das anders, und mit der Golfgleitsichtbrille ist auch der Blick in die Ferne und damit das Verfolgen des Balls ungetrübt möglich.

WIE MASSGESCHNEIDERT

Doch damit nicht genug. Dank der Frei-Form-Technologie sind die Golfgleitsichtgläser so individuell wie ein Fingerabdruck. Dafür werden bei der Brillenanpassung zusätzlich zur Brillenstärke die Körpergröße, die Augenposition, die Durchbiegung der Brillenfassung, die Vorneigung der Brillenfassung sowie der Abstand des Auges zum Brillenglas berücksichtigt. All diese Parameter tragen dazu bei, dass das räumliche Sehen optimal unterstützt wird und

Abbildungsfehler herkömmlicher Gleitsichtgläser vermieden werden. Dieselbe Technologie gibt es selbstverständlich auch für Fernbrillen.

3-D-SEHEN TRAINIEREN

Bei unserer Geburt ist das räumliche Sehen noch nicht entwickelt. Diese höchste Form des Sehens ist Produkt jahrelangen visuellen Lernens. Zumeist bilden wir ein sogenanntes Führungsauge aus, das, wann immer wir visuell gefordert sind, die Führung übernimmt: den Blick stabil auf jenen Punkt fixiert, den wir ansehen wollen. Das Begleitaug wird „nachjustiert“ und ist meist weniger stabil in jener Position, die das Führungsaug vorgibt. Je unausgewogener das Zusammenspiel von Führungs- und Begleitaug, desto größer das Defizit in unserer Raumwahrnehmung. Bei manchen Menschen ist dieses Defizit so gelagert, dass eine gute Brille allein für optimale Ergebnisse nicht ausreicht. Deshalb bietet das Institut für Sportoptik auch Spezialtrainings zur Steigerung des 3-D-Sehens und der Augen-Hand-Körper-Koordination an. Internationale Studien sowohl an Schulkindern, im Wirtschaftsbereich wie auch im Spitzensport zeigen faszinierende Verbesserungen durch Training der visuellen Wahrnehmung. Dabei beschränken sich die Erfolge nicht auf das Sehen allein, sondern wirken auch in die Bereiche Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Reduktion der Fehlerquote, Sicherheit und körperliche Entspannung.

Christoph Rauters Spezialisierung auf Sportoptik, die er sich in England und Deutschland angeeignet hat, ist im Beratungsgespräch und den vielfältigen Tests, die er im Anschluss macht, ständig erlebbar. /

SEHKRAFT. Institut für Sportoptik & optometrisches Training®

office@sehkraft-wien.com

Termine nach Voranmeldung unter
Tel. (01) 890 43 66 oder
www.sportoptiker.at

Shamir Golf™ gibt es bei

SEHKRAFT

Institut für Sportoptik
& optometrisches Training®

auch Claude Grenier vertraut darauf

WWW.SPORTOPTIKER.AT

1070 Wien | Kaiserstraße 101

