

FREISINGER STellte DEM US OLYMPISCHEN KOMITEE NEUE TRAININGSMETHODEN VOR

Richtig sehen muss gelernt sein

Ob laufen, sprechen, schreiben, singen, Fahrradfahren oder Techniken im Sport: Genauso wie diese erlernten Fähigkeiten, nehmen wir das Sehen als selbstverständliches Können hin. Doch weit gefehlt: Sehen will gelernt sein, braucht eine professionelle Anleitung. Das sagt Dennis Buttler (34), Visual-Trainer aus Freising.

VON MARGIT CONRAD

Freising – Gerade im Sport ist optimales Sehen, die räumliche Wahrnehmung oder das Abschätzen von Entfernungen von großer Bedeutung für die richtige Entscheidung. Viele haben spezifische visuelle Defizite, ohne es zu wissen. Die kann man bis auf wenige Ausnahmen durch individuelles Visualtraining ausgleichen oder beheben, was eine Leistungsoptimierung zur Folge hat.

Das bedeutet: Selbst ein Spitzenspieler oder Top-Wettkämpfer, der für sein Land bei Weltmeisterschaften oder Olympia startet, kann mittels individuellem und sportartspezifischem Visualtraining seine Leistung verbessern. Um das zu erreichen, muss sich der Einzelne in die Obhut professioneller Fachleute (Augenoptikermeister, Optometristen, Augenärzte) mit Zusatzausbildung „Visualtrainer“ begeben.

Dennis Buttler aus Freising gehört zu diesen Spezialisten. Der 34-Jährige, aufgewachsen im Augenoptikbetrieb seines Vaters Wolfgang Buttler, hat nach seinem Studium der Wirtschaftswissenschaften noch den Visualtrainer/Optometristen aufgesattelt. In seiner aktiven Zeit als Judoka hat er in der Bundesliga sowie im Europa-Cup gekämpft und war Mitglied der Jugend-Nationalmannschaft. Darüber hinaus ist er ein hochqualifizierter Trainer im DOSB.

Dadurch ergab sich vermutlich auch die weltweit einzige beruflich Kombination Visualtraining/Sport Vision (Optometrie), Gesundheitsprävention (etliche DOSB-Trainerscheine) und Personalentwicklung (Wirtschaftswissenschaftler mit Diplom). Der Firmenname „Vigepe“ ergibt sich genau aus diesen drei Bereichen.



Sehen will gelernt sein: Visualtrainer Dennis Buttler präsentierte in den USA auch das W-Lan gesteuerte Trainingsgerät fitLight.

Die Tatsache, dass Dennis Buttler nicht nur die Seite der Athleten kennt, sondern auch die des Trainers sowie die notwendige Herangehensweise für eine optimale Wissensvermittlung und Leistungssteigerung, stieß auch in den USA auf großes Interesse. Im vergangenen Jahr wurde deshalb der Freisinger als internationaler Spezialist für Visualtraining und Sports Vision zum „1. Acrobat and Combat Sport Technology Summit“ des US Olympischen Komitees (USOC) eingeladen.

Ziel sind mehr Medaillen bei den Spielen in Rio 2016

den. Ziel des Komitees: Mehr Medaillen bei den Olympischen Spielen in Rio 2016, und zwar besonders in den Sportarten, bei denen die USA bislang nicht vorne mit dabei ist. Die Athleten sollen deshalb gezielt mit mehr Know how sowie Trainingsmethoden in Kombination mit modernster Technik, unterstützt und trainiert werden.

Das USOC zeigte sich sehr angetan von den Ausführungen Buttlers, der den Nationaltrainern und technischen Direktoren einer seiner Trainingsgeräte namens fitLight

vorstellte. Mit diesen W-Lan gesteuerten LED-Lampen kann nicht nur visuelle Wahrnehmung trainiert werden, sondern im Sporttraining auch Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und Technik. Interessant daran: Nationaltrainer müssen nicht auf ihre bereits geplanten Einheiten verzichten oder sich umstellen. Vielmehr können sie das visuelle Training mit dem fitLight integrieren und damit einen höheren Nutzen erzielen. In einer Übungseinheit mit dem Fecht-Nationaltrainer wurde dann demonstriert, wie fitLight in der Praxis funktioniert.

Warum aber ist für das Olympische Komitee der USA Sports Vision so interessant? Buttler: „Weil die Augen einer der wichtigsten Faktoren für Sieg oder Niederlage sind.“ Um zu verstehen, was Sehen bedeutet, wo und wie Punkte und Wettkämpfe in der visuellen Wahrnehmung buchstäblich sehenden Auges verschenkt werden, war der Freisinger als Referent und Trainer vor Ort. Denn: Sehen will gelernt sein.

Um das Ganze zu veranschaulichen, vergleicht Dennis Buttler das Auge mit einer Kamera. Wenn man eine Spiegelreflexkamera in die Hand nimmt, mit dem Objektiv den Bildausschnitt wählt

und leicht auf den Auslöserknopf drückt, dann stellt die Kamera beziehungsweise die Linse scharf. Wenn sich das Objekt bewegt, muss man nachzoomen und wieder scharfstellen. Das Scharfstellen braucht immer seine Zeit sowie Energie. Die Folge – der Akku wird rasant leer.

Und das Auge? Es ist sozusagen eine Hochleistungskamera und -linse. In Bruchteilen von Sekunden werden unterschiedlichste Entfernungen scharf gestellt und gesehen.

Das Auge ist das größte Blutreservoir des Körpers

„Das Auge ist das größte Blutreservoir des Körpers. 1,5 Liter Blut fließen hier jede Minute durch“, erklärt Buttler. Und dazu werde Energie benötigt – sehr viel Energie. Wenn aber die Muskulatur sowie die Steuerung des Auges mit der Datenübertragung ins Gehirn nicht richtig oder suboptimal ausgeprägt seien, „sind Athleten, etwa nach einer anstrengenden Autofahrt, schon müde, wenn sie im Training oder beim Wettkampf angekommen und noch gar nicht angefangen haben“.



Sportartspezifische Praxis: Mit Hilfe des fitLight lernt der Nationalfechttrainer wie visuelle Wahrnehmung geschult werden kann.

Welches Auge ist dominierend, und was bedeutet das für meinen Sport? Wie funktioniert die Datenübertragung von den Augen zum Gehirn, und welche Körperteile werden danach gesteuert? Was ist, wenn jedes Auge zu unterschiedlichen Zeiten unterschiedliche Daten ans Gehirn liefert? Welche Nachteile ergeben sich im Wettkampf und welche Möglichkeiten hat man, um aus beiden Augen Teamplayer zu machen? Viele Fragen mit vielen Antworten, die Dennis Buttler bei seiner Präsentation an die USOC lieferte.

Die USA sind mit ihren Trainingsmethoden allen Nationen meist zwei bis vier Jahre voraus. Dass für den Bereich Sports Vision nun mit dem 34-jährigen Freisinger ein Deutscher Vorreiter ist, und er als einzige ausländische Fachkraft bei den strategischen Planungen für Rio 2016 mitwirken durfte, ist für Dennis Buttler sowohl Herausforderung als auch Ehre zugleich.

Wenn am Freitag, 7. Februar, das olympische Feuer in der russischen Stadt Sotschi entzündet wird, wo bis zum 23. Februar die XXII. Olympischen Winterspiele ausgetragen werden, dann wird das Visualtraining & Sports Vision von Dennis Buttler ver-

mutlich noch keine Rolle spielen. Aber so interessant wie die USOC in Colorado Springs war, darf man davon ausgehen, dass diese Trainingsmethode nicht nur für einen kurzen Augenblick und mehr als nur eine unerfüllbare Vision war. Vielmehr ist es für Dennis Buttler und Vater Wolfgang Buttler seit Jahren eine große Herausforderung, den Bereich „Visualtraining“ sowie „Sports Vision“ verständlich und praktikabel für Athleten zu gestalten. So werden in den kommenden Monaten und Jahren viele weitere innovative Ideen entwickelt und auch umgesetzt werden, um ein optimales Sehen sowie Verarbeiten der Sehdaten zu gewährleisten.

Gut zu wissen:

fitLight ist ein W-Lan gesteuertes Trainingsgerät mit LED-Lampen, womit nicht nur die visuelle Wahrnehmung trainiert werden kann, sondern auch die koordinativen Fähigkeiten. Dennis Buttler erstellt hier derzeit eine eigene Trainerlizenzreihe für den Hersteller fitLight, um sein Wissen sowie Spiel- und Übungsformen an andere Trainer – auch außerhalb des Leistungssports – weiterzugeben. Weitere Infos unter www.fitlight.ca. Mehr über Visualtraining und Sports Vision erfährt man unter: www.vigepe.de sowie www.visual-trainer.de