

WORKSHOP „VISUELLE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM SPORT“

Eva Holzinger

DynamicEye-Trainerin • Osteopathin und Dipl.-Physiotherapeutin • Visualtrainerin

Christoph Eßer

Dipl.-Sportwissenschaftler • DynamicEye-Premium-Trainer • Visualtrainer

„Das Auge sieht, das Gehirn verarbeitet und der Körper folgt!“

Jede Schnelligkeitshandlung beginnt mit der Wahrnehmung. Das Auge beeinflusst 90% unserer Wahrnehmungen. Seine Leistungsfähigkeit ist der Schlüssel für sportlichen Erfolg! Ein Großteil der Fehler im Sport basiert auf optischen Falscheinschätzungen, die zu fehlerhaften Entscheidungen (technisch oder taktischer Art) führen. Folglich führt ein leistungsstarkes Sehen zur schnelleren Wahrnehmung und damit zu richtigen Entscheidungen.

Ist die Verarbeitung des visuellen Systems nicht stabil genug oder gar fehlerhaft, muss das Gehirn diese Defizite ausgleichen. Dieser Kompensationsvorgang benötigt viel Energie und Konzentration, die den eigentlichen Tätigkeiten - Technikausführung, richtiges taktisches Verhalten etc. - abhanden kommt. Diese Defizite werden durch ein Sportvision-Training behoben, bzw. wird die Stressresistenz des visuellen Systems optimiert!

ABLAUF UND ZIEL DES WORKSHOPS

Der Workshop hat zum Ziel die Teilnehmer über die Wichtigkeit einer guten Sehverarbeitung im Sport zu informieren sowie Hintergrundinformationen über das Sportsvision-Training zu vermitteln. Dabei wird großer Wert darauf gelegt, dass die Jugendlichen den Ablauf des Sehvorgangs verstehen, und so Übungen aus dem Sportsvisiontraining in ihr eigenes Trainingsprogramm einbauen können.

Der Workshop gliedert sich in einen theoretischen und einen praktischen Teil, wobei die Praxis überwiegt.

Eva Holzinger

Hietzinger Hauptstraße 71/7
1130 Wien

Mobil +43 (0)650 3650624

Mail eva.holzinger@bodyandeye.at

Christoph Eßer

Alte Straße 144
50226 Frechen/Köln
Deutschland

Tel +49 (0)2234 2000201

Mail ce@perfect-eye.eu