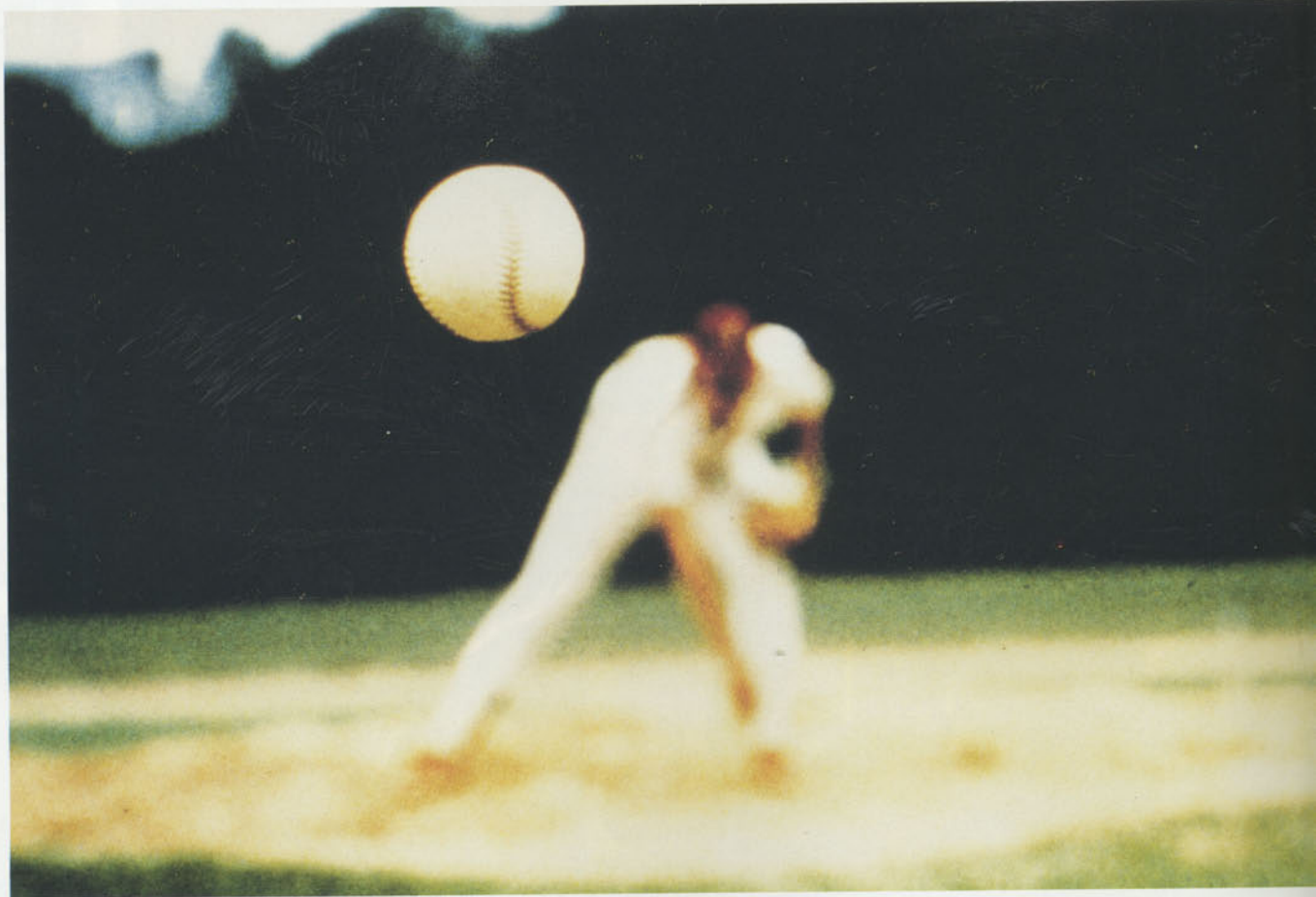


# SPORT E ALLENAMENTO VISIVO: LE NUOVE FRONTIERE DELLA PRESTAZIONE

*Per esprimersi ad alti livelli, un atleta dovrebbe servirsi al meglio di tutte le potenzialità della funzione visiva. Con le tecniche di Sports Vision elaborate negli USA, è possibile allenare e migliorare capacità visive altrimenti scarsamente utilizzate. Evidenti i vantaggi ai fini della prestazione agonistica*



di ALBERTO BENCHIMOL

**N**el considerare uno sportivo nel suo insieme, accade spesso che venga data per scontata una qualità di base che in quanto tale non è soggetta a valutazione come possono esserlo, invece, la forza o la velocità: la vista.

Tant'è che in sede di visita per l'idoneità sportiva l'esame per la vista rappresenta un momento cui si attribuisce scarsa importanza. Attraverso la conoscenza delle tecniche particolari sviluppate da *Sports Vision* vedremo che le capacità visive di un atleta hanno un ruolo fondamentale ai fini di una corretta azione motoria.

Quando si parla di qualità di uno

sportivo e di allenamento in senso generale è naturale pensare alle metodiche per lo sviluppo della forza, della potenza e della resistenza. Accanto a queste caratteristiche, per poter effettuare un gesto sportivo, a prescindere dal livello tecnico a cui ci si esprime, sono necessarie le abilità tecniche e coordinative. L'abilità tecnica di un atleta è universalmente intesa come la capacità, sviluppata attraverso l'analisi e la ripetizione di vari esercizi, di compiere un determinato gesto, tipico dello sport praticato (effettuare il servizio nel tennis, calciare il pallone o guidare una motocicletta). Le qualità coordinative si concretizzano in quelle doti che rendono possibile la realizzazione di movimenti complessi e simultanei in diversi settori del corpo. Nell'ese-

cuzione di un gesto sportivo queste proprietà si fondono fra di loro, tanto che diventa molto difficile separarle, e tutte concorrono allo stesso scopo: eseguire un atto motorio nel modo più efficace possibile.

## **Allenare la funzione visiva**

L'esame obiettivo a cui tutti ci siamo almeno una volta sottoposti per sapere se ci vediamo bene o no, definisce unicamente un valore normativo detto acuità visiva. Questa proprietà dell'occhio umano, conosciuta da tutti e valutata in decimi, per cui se una persona ha 10/10 diciamo che vede perfettamente, è solo una delle componenti di quella che chiameremo più propriamente funzione visiva.





Il percepire bene le distanze, il possedere un buon campo visivo inteso come la capacità di vedere attorno all'oggetto che consideriamo principale, la coordinazione fra i due occhi sono caratteristiche altrettanto importanti. Oltre a queste, la percezione dei colori, la sensibilità al contrasto e la velocità di messa a fuoco, la coordinazione fra la funzione visiva e i movimenti dei vari segmenti corporei ci permettono di eseguire i movimenti con precisione e coordinazione. In sostanza, per quanto bene una persona possa vedere, solo raramente utilizza tutte le potenzialità della funzione visiva. E' necessario considerare che il vedere è una funzione appresa e come tale può essere allenata e migliorata.

Se teniamo presente che la vista, non solo applicata allo sport, rappresenta per gli uomini la maggiore fonte di informazioni che raggiungono il cervello per essere poi elaborate in una risposta, si può capire come la visione sia l'insieme dei processi che dirigono i vari muscoli del corpo al compimento dell'azione, così come enunciato nel 1983 dal dr. Farnsworth, presidente dell'Accademia Europea di Sports Vision. E' naturale quindi pensare alle qualità visive come a un fattore basilare per la prestazione. La novità risiede nel fatto che queste qualità possono essere allenate e migliorate alla pari di tutte le altre caratteristiche fisiche. Proviamo ad immaginare quale vantaggio può rappresentare per un giocatore di base-ball il vedere la pallina perfettamente a fuoco, anche quando questa viaggia a velocità molto elevate, e aggiungiamo a questo la possibilità di vedere allo stesso tempo il movimento dei compagni o degli avversari. Per un motociclista o un automobilista che viaggia a 200 Km/h, tre decimi di ritardo nell'impostazione di una curva si traducono in una varia-

zione della traiettoria di circa 60 metri.

Nello sport, in particolare modo in quelli che richiedono coordinazione fra l'occhio e la mano e in quelli dove il soggetto o l'attrezzo possiedono una alta velocità relativa, il fatto di potere migliorare le capacità dell'occhio può apportare un vantaggio considerevole.

### **Sports Vision in Italia**

Le tecniche di Sports Vision sono nate negli Stati Uniti negli anni '60 e sono andate ad affiancarsi di diritto alle metodiche di preparazione tecniche e atletiche mirate al miglioramento delle prestazioni degli atleti. Per esprimersi ad alti livelli, infatti, non è sufficiente avere occhi sani e ottima acuità visiva (10/10), ma è necessario percepire perfettamente e velocemente, quanto più possibile, ciò che ci accade intorno.

In Italia la prima sede operativa di Sports Vision è a Cervia, in provincia di Ravenna ed è diretta dal Dott. Vittorio Roncagli assieme a Pietro Dal Pozzo.

Il Centro è frequentato regolarmente da atleti di importanza internazionale che utilizzano le tecniche diagnostiche e rieducative per aumentare le proprie potenzialità. Accanto a questi professionisti, anche persone che desiderano semplicemente vedere meglio o che devono risolvere problemi comuni della vista.

In pochissimo tempo è sorto un grande interesse attorno al ruolo che la visione può assumere nel contesto sportivo e questo ha portato alla codificazione di vari test per valutare tutte le caratteristiche della funzione visiva negli atleti ed individuare i margini di miglioramento possibili. Da quest'anno, in occasione delle Olimpiadi Invernali di Albertville è stato istituito l'Olympic Vision Centre allo scopo di valutare l'efficienza visiva degli atleti olimpici; la stessa esperienza è stata ripetuta

**Un'atleta durante i test effettuati ad Albertville, in occasione delle Olimpiadi Invernali.**

ta a Barcellona e verrà inserita nel programma olimpico di ogni edizione futura.

Le tecniche di Sports Vision per la valutazione e il miglioramento delle capacità visive permettono di allargare le frontiere delle prestazioni sportive e si pongono al servizio sia del professionista che del dilettante. Esplorano un campo finora sottovalutato che porterà a generazioni di atleti più raffinati e capaci, attraverso lo sviluppo di potenzialità ancora inesplorate, in un momento in cui è sembrato che l'unica possibilità per aumentare le prestazioni sportive fosse il doping.

Per maggiori informazioni:  
SPORTS VISION, Via Parini 9,  
48015 Cervia (RA),  
tel. 0544/97.23.01  
e SPORTS VISION IMOLA,  
tel. 0542/34.847.

**Il Dott. Vittorio Roncagli, responsabile del centro Sports Vision di Cervia.**

