

IL CORRIERE SALUTE

SUPPLEMENTO SETTIMANALE
RCS DI MEDICINA E SALUTE

CORRIERE DELLA SERA

ANNO 2 - n. 24
25 giugno 1990

*Non ci sono soltanto una mano o un piede dominanti.
Si può essere destri o mancini anche nella vista. Che deve essere
allenata, nello sport, nel modo giusto*

Al campione serve il colpo d'occhio vincente

di MARIO PAPPAGALLO

In quasi tutti gli sport si tende a utilizzare più un piede di un altro, più una mano dell'altra. Di mancini famosi sono pieni il calcio, il tennis, il basket, ma pochi di questi campioni sanno qual è il loro occhio dominante, il cui allenamento sarebbe fondamentale in qualsiasi attività sportiva. E mentre a livello di arti si può anche essere ambidestri, a livello di vista non vi possono essere confusioni: un solo occhio è quello che comanda, che permette di segnare un gol a fil di palo, di infilare un canestro da metà campo, di non sbagliare un colpo al tiro al piattello. E l'occhio dominante si può allenare. Anzi, è questo il segreto di molti campioni.

Ne parliamo con un famoso optometrista statunitense, Donald Teig, direttore dell'Istituto per la Sport Vision di Ridge-



disegno di ATTILIO ORTOLANI

field nel Connecticut, consulente di quotate squadre di baseball e di molti comitati olimpici degli Usa.

«Esistono interessanti dati statistici», dice Teig, «sul rapporto occhio-mano. L'80 per cento delle persone che hanno l'occhio destro dominante usano la mano destra, mentre soltanto il 40 per cento di coloro in cui domina l'occhio sinistro sono destri».

Ma come si fa a stabilire se abbiamo la vista «mancina» o «destra»?

«Con un semplice test. Poniamoci a qualche metro da un muro sul quale individuiamo un dettaglio, poi allungiamo le braccia davanti a noi e uniamo le palme delle mani in modo da formare un piccolo foro entro il quale inquadrano con lo sguardo il dettaglio. A questo punto, chiudiamo alternativamente gli occhi. Uno solo è allineato al foro e vede il dettaglio. E' questo il nostro occhio dominante».

Perché bisogna allenare l'occhio dominante? Non basta avere una «buona vista»?

«L'occhio dominante è quello che invia messaggi al cervello. Più è veloce il messaggio, più veloce è la risposta. Si tratta di vantaggi infinitesimali ma che possono fare la differenza in un'olimpiade o in una gara di Formula 1.

«Avere una buona vista, invece, è un'espressione che non vuol dire molto. I dieci decimi sono soltanto uno dei numerosi parametri di abilità visiva che occorre valutare. Non si può tralasciare il rapporto occhio-mano (o occhio-piede, dipende dalla disciplina)

cioè il tempo di reazione, la capacità di valutare quanto sta accadendo e di informare la mano o il piede sui movimenti da compiere. Poi, a seconda della disciplina sportiva, può essere utile misurare: la capacità di inseguimento oculare (provate, da un treno in corsa, a muovere velocemente il capo per "fermare" con lo sguardo una delle traversine del binario opposto); la velocità e la flessibilità della messa a fuoco (tiro a segno); la consapevolezza spaziale (calcio, tennis), la concentrazione visiva; la percezione della profondità; la capacità di valutare piccole differenze nel contrasto; la visualizzazione dello spazio; l'anticipazione (la capacità di immaginare determinate situazioni). Tutti test che gli optometristi possono effettuare.

E' tempo di mondiali di calcio, e molti giovani imitano gli eroi della pedata. Se lei dovesse dar loro un consiglio per migliorare la loro abilità?

«Un utile esercizio per migliorare i tempi di reazione nella coordinazione occhio-piede è quello di porsi di fronte a un muro, a pochi metri di distanza. Un amico, alle spalle, dovrà calciare forte e senza preavviso il pallone che, rimbalzando contro il muro, ci arriverà di fronte all'improvviso. L'abilità sta nel colpirlo sempre con lo stesso piede, o alternando o, se si hanno più amici e più palloni, aumentando la velocità dell'esercizio».