

10/10? non basta...

di Ivo Torresi

Nello sport è fondamentale utilizzare al meglio la propria vista per ottenere migliori risultati. È questa la missione dell' European Academy of Sports Vision: la voce del Presidente dice...

Quando qualcuno ti chiede: "Quanto ci vedi?" Se non hai problemi e dici: "Perfettamente, ho 10/10" hai semplicemente ignorato il 99% di quello che i tuoi occhi possono fare! Al di là di quello che sono le funzioni dell'occhio comunemente conosciute, la percezione di profondità e la visione periferica, c'è una moltitudine di capacità motorie e funzionali che, per esempio, aiutano a tracciare la linea di arrivo tra il vincitore ed il perdente di una corsa o a distinguere le cose vive da quelle morte su una strada. Sembra così semplice a vederlo in TV... eccolo là il campione di motociclismo, mentre scivola sulla esse del Gran Premio dando l'idea che sia facile quanto firmare una cartolina. E così dovrebbe essere. Ma quale impressione pensi che tu riceveresti dall'interno del suo casco? Tieni presente che ciò che tu vedi è diverso da ciò che il pilota vede, anche se, per una strana ragione, la maggior parte della gente crede il contrario. Infatti si pensa spesso che chiunque abbia una vista sana veda più o meno alla stessa maniera.

Ma come spiegare questa differenza, questo modo "diverso" di vedere? Il dott. Vittorio Roncagli, Presidente dell'EASV (European Academy of Sports Vision) è la persona più indicata per darci queste risposte.

"Nell'attività sportiva, l'atleta deve essere in grado compiere molto velocemente tutte le azioni che la sua prestazione prevede. Il campione motociclista del nostro esempio deve, contemporaneamente, osservare la strada, la presenza di eventuali ostacoli, i propri avversari, le traiettorie, il limite dell'asfalto: deve quindi tenere sotto controllo più azioni complesse e adeguare le proprie reazioni neuro-muscolari agli stimoli che raggiungono il cervello. Poiché è proprio attraverso la vista che il suo cervello acquisisce il maggior numero di "dati da elaborare", appare evidente che avere dieci decimi è sì importante, ma aver allenato l'occhio a migliorare le proprie prestazioni visive aggiunge velocità di elaborazione di quei dati e, di conseguenza, migliora la performance sportiva."

Quali sono le caratteristiche e le fasi di un esame effettuato per valutare le capacità visive di un atleta?

Il dott. Roncagli fa un'interessante premessa: "Fino a qualche anno fa le statistiche sui traumi sportivi negli Stati Uniti vedevano al primo posto proprio quelli relativi alla vista. Hockey su ghiaccio, basket, football americano e altri sport provocavano un vero "bollettino di guerra". Grazie alle esperienze maturate in quel paese, oggi la situazione è decisamente migliorata. La prima fase prevede un'attenta valutazione dell'efficienza visiva dell'atleta per verificare se e quali disturbi sono presenti e quanto possono incidere sull'attività sportiva. Ad esempio, un golfista ed un giocatore di baseball presentano una scarsa capacità visiva dinamica (cioè la possibilità di riconoscere oggetti in movimento). Per il giocatore di golf questo disturbo non costituisce uno svantaggio

Vittorio Roncagli è nato nel 1958, ha conseguito il Diploma di Maturità nel 1977, il Diploma di Ottico nel 1978, il Diploma di Optometria nel 1980, la Laurea in Psicologia nel 1986 e la Specializzazione in Terapia del Comportamento nel 1989. È stato nominato Miglior Optometrista per il 1994 dall'Albo degli Optometristi con il quale collabora per i programmi di corsi e seminari. È stato consulente per tre anni delle squadre di pallavolo Messaggero Volley e Teodora Volley, del Campionato del Mondo Superbike, della Federazione Italiana Sport Invernali, della Federazione Italiana Tennis, della Federazione Motociclistica Italiana, della Ford Italia e della Squadra Corse della BMW Europa. Nel 1988 è stato co-fondatore dell'European Academy of Sports Vision e da allora riveste la carica di Presidente.



nella sua specialità: lui dovrà colpire una pallina ferma mentre per il giocatore di baseball diventa fondamentale individuare la palla da colpire o da afferrare al volo. A questo punto servirà migliorare le prestazioni visive dinamiche del secondo atleta per migliorarne le prestazioni. Certo che eliminare i difetti visivi e migliorare le prestazioni della vista non significa, automaticamente, che l'atleta diventi un campione e sia sempre vincitore: l'allenamento fisico, la predisposizione e le motivazioni psicologiche sono, e restano, fondamentali per il raggiungimento della vittoria”...

Prendo la palla al balzo e chiedo: recentemente ho avuto la possibilità di parlare con atleti (campioni di diversi sport) che non conoscono queste problematiche: addirittura qualcuno non si è sottoposto a controlli della propria vista negli ultimi due anni! Come è possibile?

Prontamente il dott. Roncagli risponde: “È una questione di educazione e di abitudine. Facciamo un esempio: sarà difficile trasformare un atleta che non ha mai fatto sport da bambino in un campione perché non ha la stessa reattività e presenta, addirittura, scarse capacità motorie (provate a pensare ad un bimbo il cui unico sport sia guardare la televisione o giocare con la playstation). Valentino Rossi è campione perché abituato a vedere la pista, a viaggiare a 300 km all'ora, anche perché a 3 anni suo papà (anche egli pilota) lo ha messo in sella ad una minimoto. Più cresceva lui e più cresceva la potenza del motore: ecco questo significa educazione ed abitudine. Oppure altri campioni che hanno iniziato da molto giovani il proprio sport sono diventati tali anche perché hanno abituato la propria vista alle esigenze del proprio sport. E chi ha frequentato l'EASV ha migliorato le sue prestazioni”.

Può farci qualche nome?

Certamente, senza incrinare la loro privacy: Loris Capirossi, Alberto Tomba, Deborah Compagnoni, Arrigo Sacchi, Alessandro Nannini, Edi Orioli, Emanuele Pirro, Gabriele Tarquini, Miki Biasion, Cristian Ghedina.

Ma in pratica cosa fa concretamente l'EASV per un atleta?

“Dopo aver valutato gli eventuali disturbi visivi, si interessa per eliminarli, con una soluzione prescrittiva per ottimizzare la compensazione visiva, enfatizzando, a tale scopo, l'uso ed i vantaggi delle lenti a contatto rispetto agli occhiali. Eliminato il difetto si adotteranno quegli strumenti idonei a migliorare le prestazioni visive. Ad esempio occhiali con filtri colorati particolari che, ad esempio, saranno di un colore e con caratteristiche diverse per un surfista rispetto a quelli montati per il pilota di rallye. Ad ogni sport il proprio filtro in relazione alle diverse necessità visive”.

Un'ultima domanda. E' possibile per i lettori ricevere ulteriori informazioni ?

Certamente. Il modo più semplice è quello di consultare il nostro sito internet all'indirizzo <http://www.easv.org>, dove sono pubblicate informazioni di carattere generale ed alcuni articoli specifici per i vari sport.

Ringrazio Vittorio Roncagli e gli preannuncio che continueremo il discorso sul prossimo numero di MixMagazine per spiegare ai lettori dove sono i centri, chi li dirige, come funzionano.

“Non vedo l'ora -risponde prontamente- perché è la parte più interessante e pratica dell'EASV”...

E ci siamo salutati con un cordiale “ci vediamo!”.

L'EASV

Che cosa è l'Accademia Europea di Sports Vision?

In seguito all'esperienza maturata negli Stati Uniti negli ultimi 30 anni e grazie ai rapporti di collaborazione scientifica e culturale, il 13 Settembre 1988 fu fondata l'Accademia Europea di Sports Vision, organizzazione multidisciplinare senza fini di lucro con finalità culturali, scientifiche e didattiche. L'anno successivo è stato inaugurato a Cervia il primo centro Europeo di Sports Vision che ha effettuato oltre un migliaio di analisi ad atleti e centinaia di programmi di allenamento visivo personalizzati.

EASV ha lo scopo di promuovere e di realizzare un'azione efficace per migliorare la funzione e la sicurezza dell'apparato visivo durante le attività sportive. Tale azione coinvolge gli aspetti diagnostici, prescrittivi e terapeutici di tutte le componenti della funzione visiva, utilizzando mezzi compensativi, preventivi, protettivi, rieducativi e migliorativi. Merita senza dubbio di essere citato il fatto che grazie alla sponsorizzazione di Bausch & Lomb, l'EASV ha potuto partecipare alle Olimpiadi di Albertville, Barcellona, Lillehammer ed Atlanta fornendo un servizio gratuito agli atleti Olimpici permettendo di esaminare oltre 2000 atleti, creando così la più completa banca dati internazionale sull'efficienza visiva degli atleti Olimpici.

Propositi principali

L'Accademia Europea di Sports Vision intende accrescere e valorizzare la professionalità e la preparazione tecnico-scientifica di coloro che, senza nulla togliere alla propria professione, intendono specializzarsi nel settore dello Sports Vision.

Attività Pratiche

Sports Vision prevede una serie di servizi e di iniziative indirizzate sia agli atleti sia agli operatori del settore ottico, che possono essere riassunte nei seguenti punti:

- 1) Sports Vision Screenings: diagnosi preventive di gruppi di atleti allo scopo di diagnosticare precocemente l'eventuale insorgenza di disturbi visivi.
- 2) Sports Vision Analysis: diagnosi dettagliate di singoli atleti che, per ragioni di elevato livello agonistico o per la presenza di problemi visivi, richiedono un approccio diagnostico o rieducativo sofisticato e personalizzato.
- 3) Sports Vision Training: programmi individuali ed a piccoli gruppi, per il miglioramento dell'efficienza visiva e visuo-motoria in relazione allo sport praticato.
- 4) Seminari intensivi teorico-pratici: rivolti agli operatori del settore (ottici, optometristi, medici oculisti, medici sportivi, allenatori, psicologi, ecc.) per l'aggiornamento professionale e per la diffusione delle tecniche diagnostiche e rieducative.
- 5) Iniziative educative ed informative: realizzazione di campagne educative per la prevenzione del trauma visivo nello sport.
- 6) Programmi di ricerca, stesura di statistiche e pubblicazioni sulla funzione visiva inerente lo sport.
- 7) Borse di studio.