

OCCHI E MENTE NELLO SPORT

Un'indagine realizzata durante le ultime Olimpiadi Invernali di Lillehammer ha sollevato

l'attenzione su alcuni aspetti importanti del rapporto tra visione e sport.

L'equipe dell'*Olympic Vision Centre* (il servizio di sports vision per la valutazione delle abilità visive più importanti per lo sport), coordinata, tra gli altri, dal dott. Vittorio Roncagli, ha esaminato in quell'occasione 342 atleti olimpici (250 uomini e 82 donne) ed oltre 150 tra allenatori, dirigenti sportivi, medici e preparatori atletici.

Dall'analisi statistica dei dati relativi agli atleti esaminati è emerso anche che le tecniche di visualizzazione sono sempre più integrate con l'allenamento fisico.

Un elevato numero di atleti (36.8%) ha dichiarato di fare uso di tecniche di visualizzazione sia durante gli allenamenti che durante l'attività agonistica. La percentuale più alta di atleti che utilizzano la visualizzazione è stata riscontrata nel pattinaggio

veloce (67% degli atleti esaminati in questo sport) e Freestyle (63%).

Sebbene le tecniche di visualizzazione siano entrate nel mondo dello sport solo nell'ultimo decennio, un crescente numero di atleti le ha già integrate con la pratica sportiva. Questo dato dimostra quanto sia elevata la consapevolezza da parte degli atleti dell'importanza di un'adeguata condizione psicologica oltre che fisica.

Informiamo che l'Accademia Europea di Sports Vision ha promosso i corsi di accesso a questa disciplina. Il programma prevede, per il prossimo autunno, almeno tre appuntamenti che avranno luogo in tre diverse città italiane, sotto la direzione del Dott. Vittorio Roncagli (che ci ha gentilmente fornito i dati di cui sopra).

Nei corsi, destinati a gestori di palestre, istruttori e allenatori, verranno analizzati gli aspetti visuo-motori che interessano la pratica sportiva, i test e i metodi di training visivo per i quali non è necessaria una specifica competenza oculistica.

(Per informazioni: Tel. 0544/97.23.01, Fax 0544/97.25.01)

