

# LE SCIENZE VISIVE AL SERVIZIO DELLO SPORT

*Ci occupiamo nuovamente di quella che è stata definita come «l'ultima frontiera della performance»: Sports Vision, applicazione pratica di conoscenze, maturate in oltre mezzo secolo di ricerche, sulla funzione visiva e sui fondamentali rapporti con le altre funzioni fisiche e mentali*

a cura di RUTH SCHOENFELD

**G**razie all'esperienza maturata negli Stati Uniti negli ultimi 30 anni e ai rapporti di collaborazione scientifica e culturale con diversi istituti americani, è stata fondata nel 1988 l'Accademia Europea di Sport Vision. L'intento principale di questo istituto scientifico, affiliato alla Pacific University of Optometry (Oregon), è quello di promuovere e realizzare un'azione efficace per migliorare la funzione e la sicurezza dell'apparato visivo durante la prestazione sportiva: un'azione che coinvolge gli aspetti diagnostici, preventivi, rieducativi e migliorativi di tutte le componenti della funzione visiva.



**Il tennis è uno degli sport in cui risulta essenziale avere una capacità visiva efficiente. Un circolo tennis potrebbe quindi trarre notevoli vantaggi offrendo ai propri clienti un servizio di Sport Vision.**

tutte le prossime edizioni. In Italia la medicina sportiva non ha ancora preso coscienza della grande importanza che la visione riveste nell'attività e nel successo agonistico, nonostante sia conoscenza comune che la rapidità, la coordinazione dei movimenti e la prontezza dei riflessi rappresentano qualità fondamentali per un atleta, dipendenti dall'efficienza del sistema visivo.

Le sedi riconosciute dall'Accademia, in grado di applicare tutti i necessari standard operativi, in Italia sono quattro: a Roma, Milano, Varese e Cervia (Ra).

E' proprio a Cervia, dove è sorto il primo centro europeo di Sport Vision, 300 mq. di sofisticatissime apparecchiature, meta di sportivi di alto livello (dai piloti di Formula 1, a tennisti e giocatori di pallavolo di serie A), che incontriamo il dottor Vittorio Roncagli, psicologo optometrista, co-fondatore e direttore scientifico dell'Accademia Europea e futuro direttore del centro di Sport Vision alle prossime Olimpiadi. A lui abbiamo rivolto alcune

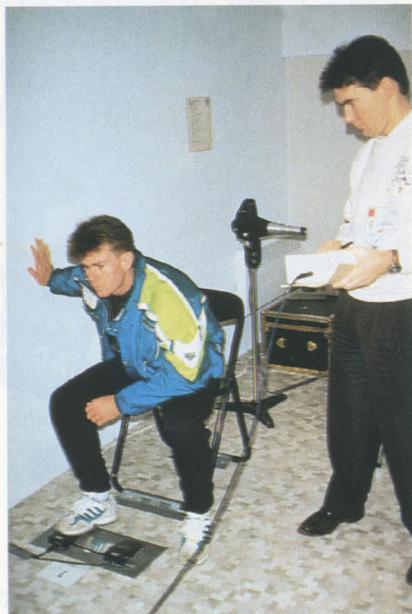
domande per meglio capire cosa si intenda con questa espressione e quali siano gli utenti, le prospettive e le applicazioni del programma.

●●●●● **Tra tutte le variabili che incidono nel successo di una performance sportiva, quale ruolo occupa il processo visivo?** ●●●●●

«Gli attributi fisici e funzionali di un'atleta sono numerosi: il processo visivo li controlla tutti e se è poco efficiente, tali abilità vengono influenzate negativamente. Circa l'80% delle funzioni umane avvengono attraverso la percezione visiva e lo sport stesso è essenzialmente un'attività visuo-motoria.

Sport Vision consente di allenare questa funzione ad essere più preparata, rapida e precisa, producendo un miglioramento considerevole della gestualità in termini sia qualitativi (precisione), sia quantitativi (velocità). La coordinazione occhio - mano, la visione

**Il dott. Roncagli con un atleta, nel corso delle Olimpiadi di Albertville. Un centro di Sport Vision sarà presente a tutte le prossime edizioni.**



La più significativa conquista che queste tecniche di valutazione hanno conseguito di recente è stata certamente rappresentata dall'Olympic Vision Centre: una sede di Sport Vision che ha operato nel corso delle Olimpiadi di Barcellona e di quelle invernali di Albertville, che ha visionato centinaia di atleti di livello mondiale e che, avendo ottenuto il meritato riconoscimento, sarà presente a

periferica, l'equilibrio visivo, la visualizzazione, la percezione della profondità: queste sono alcune delle capacità visive necessarie durante l'esercizio di un'attività sportiva e che possono essere allenate, al pari di tutte le altre abilità fisiche di un'atleta.

Per comprenderne l'importanza, basti pensare al tennista, che deve poter riuscire a capire con molto anticipo in quale direzione si avvicinerà la pallina dell'avversario, per poterla colpire nel modo migliore; o al giocatore di golf, che deve saper valutare le piccole alterazioni e pendenze del terreno per poter calibrare il colpo.

Alla definizione delle abilità visive concorrono fattori molto diversi, ciascuno dei quali può essere affinato, tramite uno Sport Vision Training, che si rivela utile anche per prevenire i veri e propri, frequenti traumi visivi.

### ●●●● In termini concreti, in cosa consiste questo particolare allenamento e a chi si rivolge? ●●●●

«Le strutture e gli strumenti del centro, tecnologicamente avanzatissimi, hanno un'utenza elitaria. Ricorre ad un completo Visual Training lo sportivo ad alto livello che, dopo le analisi (della durata di 4 ore), si sottopone ad un accurato training visivo per eliminare l'eventuale problema percettivo evidenziato dalla diagnosi, e migliorare il rendimento della funzione visiva globale e di quelle abilità che risultano particolarmente significative per l'attività sportiva che pratica. Il ciclo è di 14-15 sedute fino ad un massimo di 24-30; seguono una serie di controlli per il mantenimento dell'effetto, che si protrae per alcuni mesi. L'atleta è in grado di rendersi conto quando ha necessità di un nuovo periodo di allenamento.»

### ●●● Si è parlato finora di «atleti», di sportivi di livello elevato... le persone che praticano una qualsiasi attività, che giocano a tennis regolarmente, ad esempio, o che frequentano una palestra, hanno la possibilità di sottoporsi a un programma di Sport Vision? ●●●●●●●●●●

«In Italia siamo ancora ad una fase sperimentale: l'intento dell'accademia è per ora culturale, informativo (numerosi e quali-

ficati i seminari teorico-pratici, i corsi e i convegni organizzati ogni anno), perchè il concetto di Sport Vision è estremamente nuovo e non esiste ancora la consapevolezza dell'importanza della visione nello svolgimento dell'attività sportiva e nella vita di tutti i giorni; per quanto riguarda il servizio offerto dai 4 centri, esso si propone di mantenere un target elevato e si rivolge primariamente ad atleti professionisti. Al tempo stesso però esiste la volontà di creare servizi più generici, che siano a disposizione di utenti comuni. Creare, in definitiva, dei "punti vendita", dei centri servizi di Sport Vision, in cui la strumentazione sia semplice da applicare, lo spazio ridotto e il servizio poco costoso.»

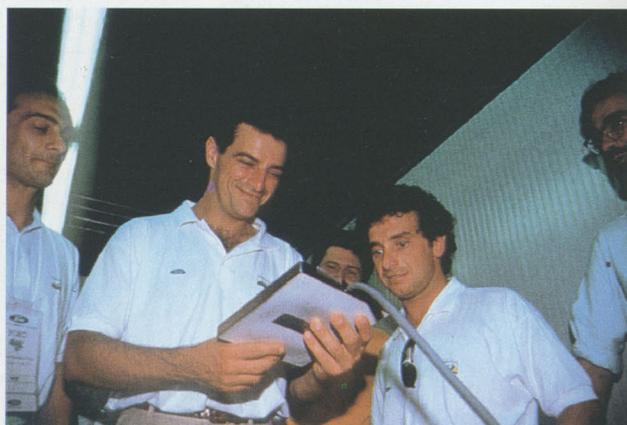
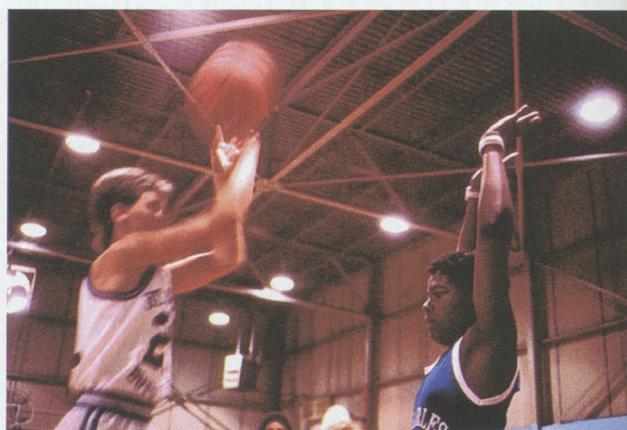
### ●●●● Un centro di questo genere potrebbe trovare spazio in una palestra, o in un centro sportivo, e proporsi come servizio addizionale per il cliente? ●●●●

«Certamente, il tentativo di attrezzare uno spazio con una batteria di Sport Vision all'interno di una palestra è già stato fatto e con esiti entusiasmanti. Il servizio è stato installato a titolo sperimentale in due centri sportivi italiani e l'accoglienza è stata veramente positiva: le persone che frequentano regolarmente una palestra hanno dimostrato interesse nei riguardi dell'efficienza della propria capacità visiva e nella possibilità di migliorarla. Circoli tennis, golf club, scuole di sci sono strutture in cui un programma di Sport Vision troverebbe un'ottima applicazione.»

### ●●●● Come deve orientarsi il gestore che intenda dotare il proprio centro di un'offerta di questo tipo? ●●●●●●●●●●

«Può rivolgersi a noi e ottenere quei 3-4 strumenti utili allo screening dell'efficienza visiva e visuo-motoria dei frequentatori, è sufficiente una stanza, o anche solo una parte di essa. Il gestore paga una forma di affitto e l'Accademia fornisce anche il programma educativo per il responsabile e il personale in grado di utilizzare gli apparecchi, che possono comunque anche essere acquistati. Lo Sport Vision non è quindi un servizio solo iper-specialistico o medico-patologico, può presentare anche un aspetto più sociale.

Il contratto di franchising ha una durata in genere di cinque anni,



con quote differenti di anno in anno; il primo anno la quota di abbonamento è di 5 milioni, la quota di mantenimento degli anni successivi è la metà».

### ●●●● Quali sono a suo parere le prospettive di Sport Vision? ●●●●●●●●●●

«E' costantemente in crescita, non se ne conoscono limiti o possibilità di applicazione, non è realisticamente possibile individuarle. Per quanto riguarda l'applicabilità a livello sociale, sono numerosissime le persone che hanno cura del proprio corpo, che amano sentirsi in perfetta forma fisica ma che non hanno mai appurato lo stato del proprio sistema visivo. Se solo il 2% della popolazione che svolge un'attività sportiva diventasse sensibile al problema e fosse motivato a migliorare tale potenzialità, allora la cifra di chi si sottoporrebbe ad un programma di allenamento visivo sarebbe enorme; per il momento l'enfasi maggiore deve però ancora essere posta nella spiegazione di cosa si intenda con l'espressione "vedere bene", nella diffusione più ampia possibile del concetto che la qualità della visione è fondamentale, in definitiva, che è l'espressione più evoluta delle nostre funzioni, sempre innanzitutto correlata con la qualità della vita di ognuno, oltre che con la qualità della pratica sportiva.»

**Alessandro Nannini si sottopone ad un test di valutazione visiva. Lo Sport Vision Training è utilissimo ai piloti di Formula 1 al fine di migliorare l'efficienza dell'apparato visivo e quindi il proprio rendimento sportivo.**