

ALCUNE prestazioni atletiche amatoriali e agonistiche sono strettamente legate alle capacità visive. Il perfezionamento degli atrezzi sportivi in alcune discipline che richiedono una grande coordinazione occhio-manuale come il tennis, il baseball e lo squash ha implicato nella preparazione fisica degli atleti un grosso potenziamento delle capacità visive. La legislazione e i regolamenti interni delle varie federazioni sportive propendono per un controllo dell'adeguatezza delle capacità visive di coloro che si dedicano a particolari attività. Per gli atleti di alto livello la performance ideale si concretizza quando i tempi di reazione visivo-motori che si realizzano in una azione di gioco o nell'e-

Per tennis e squash una vista da falchi allenandosi con il "visual training"



secuzione di un gesto tecnico influenzano in modo decisivo il risultato. Nelle attività sportive in cui la visione gioca un ruolo determinante, sia il soggetto emmetrope (con normali capacità visive) che il soggetto ametropo (con qualunque difetto visivo) sono interessati ad ampliare il campo visivo e uno degli obiettivi è vedere più nitidamente e più rapidamente.

L'atleta che si rivolge all'oculista solitamente manifesta disturbi visivi durante la pratica sportiva ed ac-

di **CLAUDIO TEDESCO**

cade spesso che i medici consultati incontrino difficoltà nell'interpretare e risolvere casi non necessariamente patologici ma che rappresentano situazioni di disagio visivo persistente (discomfort syndrome). In molti di questi problemi visivi la soluzione si trova nel visual training. Il "vedere" è un processo d'apprendimento che non è innato e pertanto può essere migliorato con l'allenamento e nel caso specifico con un tipo di ginnastica per gli occhi che si fonda sui principi del-

l'optometria comportamentale. Il metodo aiuta il cervello ad ottimizzare la messa a fuoco delle immagini.

Il visual training armonizza e sviluppa contemporaneamente tutte le abilità visivo-motorie come l'acutezza visiva, l'accomodazione, la mobilità oculare e tante altre. Il Visual Training System è uno dei sistemi di biofeedback visivo utilizzato con gli sportivi. Il sistema dispone di uno strumento che misura automaticamente la riflessio-

ne del fondo retinico tramite uno stretto fascio di radiazioni infrarosse proiettato all'interno dell'occhio del paziente e riflesso dalla retina. Il fascio riflesso è raccolto da un sensore all'infrarosso che ne misura l'energia ininterrottamente, con una frequenza di 60 volte al secondo; le letture del sensore sono poi analizzate e trasformate in un segnale acustico che varia proporzionalmente al variare dell'energia riflessa. Il paziente impara ad associare l'intensità del segnale acustico, a cui corrisponde il più alto riflesso retinico, a una data posizione dell'occhio, che corrisponde al migliore allineamento visivo.

* *Specialista in Scienze Motorie e Sportive, Roma*