



[che cosa é sports vision?](#)

[motivazioni](#)

[abilità visive](#)

[testimonial](#)

## Sports Vision alle Olimpiadi

### **Grazie allo Sports Vision Centre sponsorizzato da Bausch & Lomb i concetti di Sports Vision entrano a far parte della magica atmosfera Olimpica al servizio degli atleti di tutto il mondo**

Che gli atleti Olimpici siano persone con caratteristiche molto diverse dalla media è fuori di dubbio e risaputo. L'atleta Olimpico è l'emblema di sacrifici quotidiani protratti per anni, per essere al meglio durante i pochi giorni di competizione al vertice a confronto con se stessi e con gli altri.

Sebbene la figura dell'atleta Olimpico stia rapidamente cambiando, rimane sempre il mito di un individuo estremamente efficiente, dotato di un notevole equilibrio psico-fisico e spinto da una motivazione verso il successo senza confronti.

Nel corso degli ultimi decenni ci siamo spesso abituati a risultati sportivi sempre più eclatanti, guinness ritenuti irripetibili e poi frantumati, imprese senza precedenti divenute obsolete. Abbattere un record mondiale è diventata un'aspettativa quasi scontata, come se fosse una componente garantita dallo spettacolo sportivo, spesso dimenticandoci degli enormi sforzi e sacrifici ai quali gli atleti sono sottoposti per riuscire a guadagnare quella frazione di secondo che permette la vittoria. Parallelamente a questo crescente impegno è aumentata anche la febbre per la ricerca dell' "Eccellenza" nell'ambito del mondo sportivo. Ad ogni livello della competizione e di svago, i partecipanti hanno sempre più cercato nuovi metodi per migliorare la propria performance ed in molti sports, anche gli atleti occasionali investono notevoli somme in pubblicazioni sull'argomento, trascorrono tempo leggendo manuali, prendendo lezioni da professionisti e sono spesso forniti di un'equipaggiamento sportivo sofisticato e costoso.

Negli sports agonistici di squadra, gli allenatori sono alla continua ricerca di quel "qualcosa di speciale" che potrà dare alla squadra quell' "eccellenza" ed è quindi abbastanza comprensibile che il risultato del loro lavoro si sintetizzi alla fine con la somma delle vittorie e delle sconfitte.

A livello Olimpico, uno dei maggiori impegni è proprio quello di ricercare quell'extra. Il Comitato dei Giochi Olimpici degli Stati Uniti, così come quello di tanti altri Paesi, è attivamente coinvolto nello studio e nello sviluppo di nuovi programmi rivolti all'ottimizzazione della performance. Mettere in risalto questo aspetto è anche un preciso scopo dell'Optometria che infatti se ne occupa attivamente fin dal 1978. Già in quegli anni, infatti, un'equipe di Optometristi di ogni parte degli Stati Uniti, aveva effettuato Sports Vision Screenings, garantito servizi di emergenza e praticato training di miglioramento ai candidati Statunitensi dei successivi Giochi Olimpici.

E' noto che negli Stati Uniti ed in Canada molti atleti Olimpici sono stati sottoposti già da diversi anni ad analisi dettagliate di Sports Vision e si sono sottoposti a programmi di allenamento visivo e mentale oltre ovviamente a quello fisico e tecnico.

Di recente, esperienze analoghe sono maturate anche nel nostro continente. In Svezia alcuni colleghi hanno esaminato e seguito molti atleti del loro Paese prima dei Giochi Olimpici di Barcellona. In Norvegia sono stati effettuati estesi Sports Vision Screening degli atleti prima delle Olimpiadi di Albertville. In Spagna non mancano esperienze di Sports Vision in più di una città ed in Francia alcuni atleti sono stati esaminati e seguiti con metodiche poco prima dedicate all'Aviazione Militare. Un gruppo di atleti Italiani sono stati seguiti nel Centro di Sports Vision di Cervia ed alcuni seguono programmi di allenamento visuo-percettivo-motorio e di psicologia dello sport da un paio di anni.

Nonostante queste iniziative fossero interessanti ed innovative e nonostante l'esperienza Nord Americana festeggiava quest'anno il terzo decennio di Optometria dedicata allo sport, nessuno aveva mai pensato, o era riuscito ad inserire, Sports Vision in ambito Olimpico.

Ci ha pensato, e ci è riuscita, Bausch & Lomb, azienda di fama mondiale nel settore dell'ottica e della contattologia divenuta anche uno dei 12 Sponsor delle Olimpiadi del 1992 ad Albertville e Barcellona. L'iniziativa promozionale ed imprenditoriale di Bausch & Lomb per i Giochi Olimpici è stata ulteriormente valorizzata dal collega Dr. Frederick Edmunds, O.D. che con grande perseveranza ha ideato, progettato e realizzato dallo Sports Vision Centre: storicamente il primo Centro Olimpico di Sports Vision.

Durante i Giochi Olimpici di Albertville, Barcellona, Lillehammer e Atlanta è stato realizzato un servizio Optometrico ed Oftalmologico di supporto a tutti gli atleti portatori di lenti a contatto. Il Centro era attrezzato a disposizione di tutti gli atleti per effettuare qualsiasi esame del segmento anteriore in modo da porre rimedio ad eventuali danni, problemi o irritazioni all'apparato visivo. Un ampio set di lenti a contatto morbide e gas-permeabili era in grado di garantire la sostituzione di emergenza di lenti a contatto smarrite o danneggiate durante il periodo delle competizioni. Un analogo servizio di supporto organizzato in modo più esteso era presente nel Villaggio Olimpico di Barcellona.

Inoltre, oltre 2000 atleti Olimpici e centinaia di allenatori, preparatori atletici, dirigenti e medici sportivi sono stati esaminati con una batteria di tests di Sports Vision derivata dal protocollo Olimpico già utilizzato negli Stati Uniti, in Canada ed in Italia.

Dai risultati dei tests è apparso evidente che, seppure lo scopo principale dello Sports Vision Centre era quello di accrescere la consapevolezza da parte di atleti e dirigenti sportivi sull'importanza della funzione visiva nello sport, esistono molte altri aspetti che dovrebbero essere garantiti nella routine quotidiana degli esami visivi. Importanti considerazioni riguardano l'importanza di garantire ad atleti di calibro elevato un adeguato supporto professionale che garantisca non solo un'adeguata compensazione dei difetti refrattivi ma anche un'efficienza visiva in relazione al livello agonistico ed allo sport praticato.

Appare inoltre evidente la necessità di garantire un'adeguato profilo di rendimento visivo non solo agli atleti che praticano attività sportiva ad elevato livello agonistico ma anche per tutti coloro che vendono nello sport un'occasione di svago e di benessere. E' d'obbligo iniziare a formulare il servizio professionale nei confronti delle persone in funzione delle specifiche esigenze di vita e necessità. Appare sempre più scontato che l'applicazione di lenti corneali è un semplice gesto meccanico se non tiene conto di specifiche variabili individuali. Compensare un difetto refrattivo non è il risultato dell'applicazione delle lenti a contatto o della prescrizione dell'occhiale ma semplicemente uno degli aspetti orientati a migliorare il rendimento visivo della persona. E' ovvio che limitare il servizio alla prescrizione diottrica è notevolmente riduttivo.

Il settore dello Sports Vision è così vasto che non è ancora stato completamente esplorato. Stati scritti numerosi articoli di carattere generale, che descrivono la necessità e i benefici di una appropriata terapia della visione rivolta agli atleti. Molti articoli riguardano la valutazione visiva, la correzione, il perfezionamento, l'occhiale protettivo e correttivo, la prevenzione ed il trattamento di danni all'apparato oculare. Aspetto peculiare della ricerca relativa allo Sports Vision è il contributo interdisciplinare.

L'idea della Bausch & Lomb di organizzare un servizio all'interno dei Giochi Olimpici è quindi il prodotto finale di una serie di esperienze maturate in circa quindici anni grazie al servizio offerto a migliaia di atleti.

La consapevolezza che, per elevati livelli agonistici, ad aspetti come l'alimentazione, la preparazione fisica, la preparazione tecnica, debba essere aggiunta anche la performance visiva è gradualmente cresciuta nel tempo e finalmente autorevoli esperti di tutte le discipline scientifiche ne stanno riconoscendo l'enorme importanza.

I moderni concetti di efficienza e di performance tendono sempre più verso modelli olistici dove l'ottimizzazione di una risorsa non può essere totalmente disgiunta dalle tante altre variabili in gioco. Ogni fattore è influenzato ed influenza altri aspetti a vari livelli. Prendiamo esempio da un attributo fisico come la forza: fiducia, preparazione, alimentazione, motivazione ed altri fattori ne influenzano il suo sviluppo. Alternativamente, la forza influenza la sicurezza dell'atleta, le decisioni dell'allenatore riguardo alla sua posizione e tempo di gioco, le naturali capacità di velocità e prontezza.

La funzione visiva, per lo più, è data per scontata e, sorprendentemente, è ancora un argomento sconosciuto per molte comunità sportive. Si assiste comunque ad un mutamento nella consapevolezza del fattore visione. La trasformazione di questa necessità in un'efficiente ed efficace qualità del sistema visivo sta riscuotendo sempre maggiori consensi all'interno del mondo sportivo. L'ottimizzazione della performance atletica è un aspetto che dipende principalmente dalla visione. Blanton Collier ha coniato la frase "Eyes lead the body" (Gli occhi dirigono il corpo). Egli fu uno dei primi allenatori non solo a riconoscere che la visione era importantissima per la performance sportiva, ma che la sua qualità si differenziava da un atleta all'altro.

I servizi visivi a disposizione di chi pratica sport stanno vivendo un periodo di ampia espansione e di rapidi

mutamenti. Lo Sports Vision comprende un completo programma di servizi "orientati verso performance" che comportano la valutazione, la rieducazione, la compensazione, la protezione ed il miglioramento dell'efficienza inerente gli aspetti visuo-percettivi-motori dell'atleta.

Virtualmente, ogni persona che entra in un ambulatorio optometrico o oftalmologico svolge attività al di fuori del luogo di lavoro o dell'ambito scolastico, e tali attività assorbono diverso tempo libero e denaro. La maggior parte di queste attività dipende in maniera determinante dalla funzione visiva. Se teniamo conto questo punto di vista, guidare la propria auto è una prova visiva estremamente dinamica e reattiva, ed in conseguenza, possiamo considerare chi trascorre molte ore al volante come una sorta di atleta, se non altro per quanto riguarda la necessità di possedere un'adeguata performance visiva.

In generale, ancora oggi, né professionista né utente sono consapevoli dell'impatto potenziale che può avere il miglioramento dell'efficienza visiva sull'esecuzione di talune attività quotidiane.

Dopo l'esperienza decennale del Centro di Sports Vision di Cervia sono stati avviati decine di corsi e seminari con lo scopo di promuovere e divulgare il servizio su tutto il territorio Europeo. Le centinaia di Optometristi, Medici, Psicologi, Ortottisti hanno iniziato a divulgare i concetti di Sports Vision accrescendo la consapevolezza dell'opinione pubblica sull'importanza dell'efficienza visiva durante l'attività sportiva, così come nel lavoro, nello studio e nel tempo libero.

Basato su un concetto interdisciplinare, su un sofisticato set di strumenti, su procedure standardizzate di valutazione e di training, le tecniche di Sports Vision offrono un avanzato servizio professionale al servizio del pubblico.

La figura professionale dell'Ottico-Optometrista sta rapidamente evolvendo a vantaggio di tutta la categoria e, non meno importante, degli utenti. A noi tutti l'opportunità di raccogliere la sfida di un continuo, stimolante, motivato e creativo progresso.

L'Accademia Europea di Sports Vision vuole ringraziare la Bausch & Lomb per il supporto organizzativo ricevuto.

Vittorio Roncagli

Presidente, Accademia Europea di Sports Vision

Copyright © 1999-2005 European Academy of Sports Vision

amazon.com.



[che cosa é sports vision?](#)

[motivazioni](#)

[abilità visive](#)

[testimonial](#)

## Alcuni risultati emersi dal Bausch & Lomb Sports Vision Centre

L'analisi statistica dei dati relativi agli atleti esaminati solleva l'attenzione su alcuni aspetti molto importanti.

### Gli atleti Olimpici si sottopongono a periodici e dettagliati esami visivi completi?

Contrariamente a quanto ci si potrebbe aspettare, oltre il 50% degli atleti Olimpici esaminati a Lillehammer non erano mai stati sottoposti ad una visita completa agli occhi. Questo dato è consistente con quello ricavato ad Albertville e Barcellona e rappresenta una grande sorpresa per tutti i professionisti del settore oftalmico. Gli atleti Olimpici, i migliori del mondo nelle rispettive specialità, tendono a sottovalutare il ruolo della funzione visiva al punto che, per circa la metà di essi, il controllo dello stato visivo è limitato ad una semplice "misurazione della vista". Trattandosi di atleti Olimpici, è evidente l'enorme discrepanza fra l'innovativo e futuristico messaggio promosso dello Sports Vision Centre e la necessità di promuovere almeno una basilare visita completa dell'apparato visivo che garantisca i fondamentali aspetti di salute ed efficienza salute dell'apparato visivo. Dalle statistiche emergono che per alcune Nazioni, gli atleti Olimpici ricevono un adeguato supporto da parte delle Federazioni, mentre in altri Stati questi servizi non sono a disposizione. Per esempio, nessuno degli atleti esaminati a Lillehammer provenienti da Bulgaria, Grecia, Ungheria e Romania era mai stato precedentemente sottoposto ad un esame visivo completo.

### Gli atleti Olimpici fanno uso di lenti a contatto durante gli allenamenti e le gare ?

Il 15,7% degli atleti esaminati a Lillehammer faceva uso di lenti a contatto.

Fra essi:

- il 90,5% utilizzava lenti a contatto morbide
- il 94,3% utilizzava le lenti a contatto durante l'attività sportiva di allenamento ed agonistica
- il 68,8% utilizzava quotidianamente le lenti a contatto anche fuori dall'attività sportiva

Va osservato che l'87,7% degli atleti che facevano uso di lenti a contatto, contro il 40,5% di coloro che non ne facevano uso, erano stati sottoposti ad un esame visivo completo prima dei Giochi Olimpici. Questo dato ci permette di asserire che l'applicazione di lenti a contatto, rispetto all'uso di occhiali, promuove verso gli atleti anche una maggior consapevolezza sull'importanza del proprio stato visivo e di conseguenza la motivazione a sottoporsi a periodici controlli visivi.

### Gli atleti Olimpici fanno uso di occhiali durante gli allenamenti e le gare ?

A Lillehammer è emerso che il 19,5% degli atleti esaminati faceva uso di occhiali, ma solo il 3,2% ne faceva uso durante l'attività sportiva.

Questo dato non fa altro che confermare che i limiti imposti dagli occhiali non sono compatibili con la maggioranza delle attività sportive, in particolare ad elevato livello agonistico ed ad elevato contenuto dinamico.

Gli occhiali rappresentano un sicuro mezzo compensativo per i difetti refrattivi durante attività sedentarie ma si dimostrano inefficaci o inadeguati durante la maggior parte delle attività sportive.

### **Difficoltà visive durante lo sport: un'incidenza frequente**

Il 18% degli atleti esaminati ha dichiarato di soffrire di difficoltà visive di vario genere: bruciore, annebbiamenti, sdoppiamenti, affaticamento, secchezza, ecc. La percentuale più elevata di difficoltà visive è stata descritta da atleti della Nordic Combined (44% degli atleti esaminati in questo sport) e dello Sci Alpino (35% degli atleti esaminati in questo sport).

### **Gli atleti Olimpici e l'allenamento visivo**

L'allenamento visivo è un argomento nuovo in ambito sportivo, entrato a fare parte della preparazione atletica solo da pochi anni. Già ad Albertville, era stato riscontrato che un crescente numero di atleti aveva fatto uso di tali tecniche. A Lillehammer, tale trend è stato confermato: il 4,6% degli atleti esaminati aveva utilizzato programmi di Visual Training per migliorare la propria efficienza visiva durante lo sport. Se si considera questo dato con il numero degli atleti che lamentano difficoltà visive (che risultano nel 18% dei casi) si sottolinea come il numero potenziale di atleti che possono migliorare la propria prestazione sportiva anche grazie ad esercizi visivi è molto alto e conferma un forte sviluppo delle tecniche di Sports Vision.

### **I traumi visivi: un rischio molto spesso evitabile !**

Un dato allarmante emerso sia dalle statistiche di Lillehammer che di Albertville è che il 18,4% degli atleti esaminati avevano sofferto di traumi agli occhi o alla testa. Il numero è molto alto se si considera la possibile gravità di un trauma che colpisce gli occhi e le ripercussioni sul futuro professionale e sociale dell'atleta. La percentuale più elevata di traumi è stata riscontrata in atleti di Freestyle (30% degli atleti esaminati in questo sport) e Hockey su Ghiaccio (28% degli atleti esaminati in questo sport). Sebbene alcuni sport presentino rischi maggiori di altri, da oltre un decennio è stato dimostrato come la quasi totalità dei traumi all'apparato visivo siano evitabili semplicemente utilizzando appropriati occhiali protettivi. Come esempio, basta osservare in una partita di Hockey su Ghiaccio quanti pochi atleti fanno uso della maschera trasparente di policarbonato attaccata al casco. L'Associazione Oftalmologica Canadese ha da oltre un decennio pubblicato che la quasi totalità dei traumi visivi nell'Hockey avviene in atleti che non utilizzano alcun sistema protettivo per gli occhi. In altri sport, la prevenzione può essere altrettanto semplice ed efficace. Molti atleti utilizzano occhiali che sono stati concepiti per proteggere dalle radiazioni solari ma non per proteggere da urti o corpi contundenti. L'utilizzo di occhiali con caratteristiche appropriate, invece di occhiali scelti a caso, risolverebbe il problema in modo semplice ed efficace.

### **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% degli atleti esaminati in questo sport).

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

### **Gli atleti Olimpici ritengono che la funzione visiva è importante per praticare il loro sport ?**

Nel questionario preliminare consegnato a Lillehammer veniva chiesto all'atleta di formulare un giudizio personale di quanto la funzione visiva è importante per praticare il proprio sport attribuendo un punteggio da "1" (poco importante) a "5" (estremamente importante).

Il 62,5% degli atleti esaminati ha risposto a questa domanda attribuendo alla funzione visiva la massima importanza, rispondendo con un valore di "5". Il punteggio medio estrapolato da tutti gli atleti esaminati è risultato anch'esso molto elevato: 4,39. Il punteggio medio più elevato è stato fornito da atleti di Hockey su Ghiaccio (4,73), Sci Alpino (4,71) e Biathlon (4,69).

Dato molto interessante è il fatto che il 90,5% degli atleti che facevano uso di lenti a contatto ha attribuito alla visione un valore di importanza uguale o superiore a "4". E' possibile che questo confermi il fatto che un periodico ed accurato supporto di consulenza visiva contribuisca in modo tangibile ad accrescere la consapevolezza da parte degli atleti sull'importanza della funzione visiva nello sport.

### **I difetti visivi**

Oltre il 35% degli atleti esaminati a Lillehammer necessitava di una correzione ottica ma meno della metà di essi faceva uso di lenti a contatto durante l'attività sportiva.

Ne deriva che almeno la metà di coloro che necessitano di una correzione ottica non praticano l'attività sportiva usufruendo di un'ottimale efficienza visiva per lontano e che tale efficienza visiva potrebbe essere migliorata semplicemente utilizzando appropriate lenti.

La mancata compensazione dei difetti refrattivi comporta necessariamente una riduzione dell'Acuità Visiva Statica e, come descritto in seguito, una riduzione in alcune altre abilità visive.

### **L'Acuità Visiva Statica**

Compatibilmente al dato riscontrato per i difetti refrattivi, oltre il 23% degli atleti ha mostrato un'Acuità Visiva Statica inferiore a 10/10 in uno o entrambi gli occhi.

Ne consegue che un certo numero di altre abilità visive indispensabili per lo sport risultano compromesse, come per esempio: la Velocità di Stereopsi per Lontano, l'Acuità Visiva Dinamica, la Sensibilità al Contrasto, ecc.

Fra gli atleti che utilizzavano lenti a contatto, solo il 7,6% mostrava un'Acuità Statica inferiore a 10/10 mentre il restante 92,4% era in grado di discriminare la riga dei 10/10 o più. Ancora una volta possiamo asserire che l'utilizzo di lenti a contatto, richiedendo controlli periodici, contribuisce anche a garantire una migliore qualità visiva.

### **Differenze di efficienza visiva fra atleti Olimpici e persone che praticano sport solo occasionalmente**

Come già riscontrato in numerosi altri confronti, gli atleti Olimpici hanno mostrato, rispetto ad atleti non professionisti, una migliore efficienza in molte abilità visive. Il confronto appare più evidente in alcuni aspetti come per esempio la Velocità di Reazione Occhio-Mano e la Velocità di Reazione Occhio-Piede. Gli atleti Olimpici mostrano una velocità di reazione mediamente più veloce del 20% rispetto ad atleti occasionali. Un significativo numero di atleti Olimpici ha mostrato tempi di reazione inferiori a 2/10 di secondo, caratteristica insolita in persone che non praticano attività sportiva agonistica. La Velocità di Coordinazione Occhio-Mano è inoltre un altro parametro interessante evidenziando un rendimento del 15-20% più elevato a favore degli atleti. Anche la Stereopsi (capacità di percepire le distanze e le profondità) appare mediamente più veloce e più precisa negli atleti Olimpici rispetto a persone che non praticano attività sportiva.

### **La visione e lo sport**

Rimane aperto un vecchio dilemma: le migliori abilità visive di atleti di elevato calibro agonistico sono il frutto di un intenso allenamento sportivo che indirettamente si riflette anche in aspetti percettivi, oppure, le migliori abilità visive sono un pre-requisito fondamentale per poter raggiungere elevati livelli agonistici ?

Le informazioni fino ad oggi acquisite non sono in grado di formulare una risposta, ammesso che esista, valida per tutte le situazioni. Abilità visive rapide e precise, certamente superiori alla norma, sono indispensabili all'atleta per poter esprimere il proprio potenziale nella dinamicità e variabilità che caratterizzano molte condizioni sportive. Al tempo stesso, la pratica assidua e mirata di uno sport allena e specializza anche le funzioni percettive e fra esse anche la funzione visiva. E' quindi difficile, se non impossibile, riuscire a distinguere quanta importanza si possa attribuire alle abilità innate rispetto a quelle acquisite. Un aspetto risulta comunque dimostrato e consolidato: la funzione visiva è una componente essenziale per la pratica di molte attività sportive e può rappresentare una discriminante fondamentale quando lo sport è praticato ad elevato livello agonistico.

I consigli a tutti coloro che praticano attività sportiva sono quindi molto semplici, quanto importanti: atleti, fate periodicamente controllare lo stato di salute e di efficienza dei vostri occhi e proteggerli durante le attività sportive che comportano rischi di traumi.

E.....vinca il migliore !

Vittorio Roncagli

Presidente, Accademia Europea di Sports Vision

Copyright © 1999-2005 European Academy of Sports Vision



[www.sportsvisionnetwork.it](http://www.sportsvisionnetwork.it)