

CULTURA E VIAGGI_sport estremi

l'intervista

di Annalisa Bellucci e Maurizia Mancini

Cultura e viaggi

...un piccolo viaggio, per tutti i gusti, tra sport insoliti e luoghi originali dove praticarli...

La gente viaggia per lavoro, per divertirsi, per accrescere la propria cultura. Ma si può viaggiare per sport? In un certo senso sì: si può, ad esempio, andare alla ricerca dei luoghi più suggestivi o particolari dove praticare uno sport, oppure andare a caccia degli sport più strani del mondo.

È proprio questo che vi offriamo in queste pagine: un piccolo viaggio, per tutti i gusti, tra sport insoliti e luoghi originali dove praticarli.

Il Kitewing

A prima vista sembra essere un incrocio tra una vela da windsurf e una vela di deltaplano. La vela spinge il pilota sugli sci, snowboard, pattini, roller, ma ad una certa velocità gli permette di staccarsi da terra e di

effettuare salti ed evoluzioni incredibili.

Già di suo questo sport è decisamente fuori dal comune, ma chi volesse fare un'esperienza unica, potrebbe recarsi a Storsøen Qaqortoq (Julianehåb) in Groenlandia, per praticare il Kitewing sui ghiacci più remoti.

- Per non ghiacciarsi gli occhi con i venti polari, è consigliabi-

le proteggersi con una mascherina da sci antiappannamento, antigraffio, antiurto e, magari, con lenti specchiate riflettenti.

La Capoeira

È una fusione di lotta, arte marziale, danza, folklore e sport, di origine brasiliana. Dal 1972 è riconosciuta in Brasile come attività sportiva istituzionalizzata dal Consiglio Nazionale dello Sport. Si dice che abbia origine nel periodo della colonizzazione portoghese del Brasile (XI secolo), tempo in cui gli schiavi neri inventarono, per allenarsi nella difesa, questa sorta di lotta (ufficialmente vietata dalle autorità) camuffata da danza. Praticare la capoeira in un qualsiasi luogo del Brasile è un modo per comprenderne meglio la cultura: essa oggi è insegnata anche nelle scuole, università, club e accademie militari.

- Per praticare la capoeira è necessario un ottimo equilibrio e il massimo confort, anche visivo. Per questo rimandiamo all'approfondimento su Sports Vision della pagina seguente.

Il Wife Carrying

In Finlandia, a Sonkajarvi, ogni anno si svolgono i campionati mondiali di "Wife carrying" o "trasporto della moglie". All'edizione 2006 hanno partecipato 40 coppie provenienti da 8 paesi.

La gara consiste nel percorrere un percorso irto di ostacoli portandosi in spalla la (o il) consorte. Non ci sono regole precise sul modo di trasportare la consorte, ma il metodo più famoso è quello "estone": la donna, a testa in giù, cinge le spalle dell'uomo con le



L'INTERVISTA

gambe, in modo da lasciare libero il consorte di usare le mani per superare più agilmente gli ostacoli.

- Per uno sport così "originale", ma anche avventuroso, può essere necessario proteggersi gli occhi da schizzi di fango, urti o riflessi del sole con un occhiale da escursionismo.

Il rafting

Molti conoscono il rafting, ovvero la discesa di gruppo lungo il letto di un fiume a bordo di un gommone, ma pochi l'hanno provato. Si tratta di una disciplina non competitiva, ma che, anzi, pare essere un ottimo strumento per creare coesione in un gruppo.

Ogni canyon, ogni fiume adatto al rafting può donare un'esperienza emozionante. Consigliamo, però, una visitina all'isola di Bali, in Indonesia, dove si può fare rafting in mezzo alla giungla, con piccoli ponti di legno sospesi sopra la propria testa: chiunque si sentirà un po' Indiana Jones!

- Per il rafting consigliamo occhiali sportivi con lenti polarizzate adatte a eliminare i riflessi sull'acqua, con un cordoncino intorno alla testa o al collo per non perderli alla prima rapida.

Anche se questo è solo un piccolo assaggio di sport insoliti, una cosa è certa: tutti richiedono una certa prestanza fisica e un certo allenamento.

Però, quando si parla di prestazioni sportive, si pensa sempre a muscoli allenati, resistenza fisica agli sforzi, agilità, fiato e così via. **E gli occhi?**

Anche se in Italia non è molto conosciuta, nel resto del mondo c'è una disciplina che si occupa del rendimento visivo negli sport: lo **Sports Vision**.

Per capire meglio di cosa si tratta, ne abbiamo parlato con Vittorio Roncagli, presidente dell'Accademia Europea di Sports Vision e unico rappresentante europeo di Sports Vision alle Olimpiadi.

Signor Roncagli, cos'è, esattamente, Sports Vision? Sports Vision è un insieme di tecniche che garantiscono sicurezza, funzione e protezione dell'apparato visivo. È un approccio multi-disciplinare che ha lo scopo di condurre l'intero sistema visivo a funzionare al massimo del suo rendimento, in relazione all'attività praticata.

Il miglioramento visivo può essere rivolto sia ad aspetti generali della visione (comfort, efficienza, ecc...), sia ad esigenze specifiche di ogni persona.

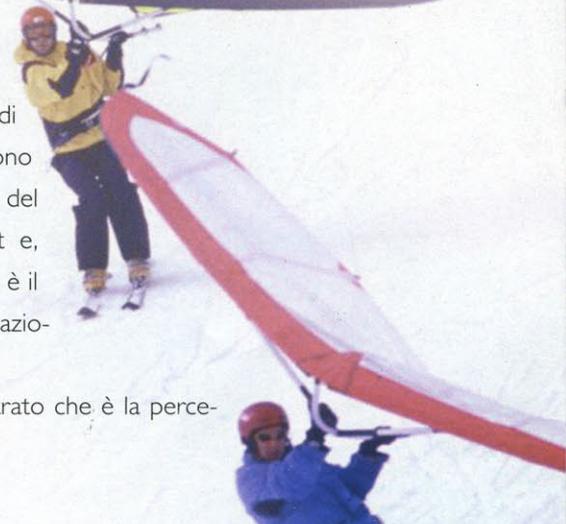
Sports Vision è basato sul fatto che, ogni attività visiva e visuo-motoria che un essere umano svolge, è caratterizzata da esigenze visive più o meno specifiche. L'abilità di interfacciarsi con tali esigenze dipende enormemente da come siamo abituati ed allenati ad utilizzare il sistema visivo. La funzione visiva è un processo appreso e può essere adeguatamente educato, allenato e migliorato.

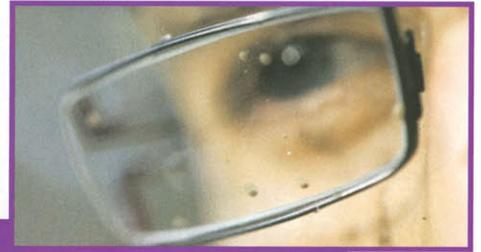
Allora come mai si parla di "Sport" Vision quando in realtà è

una disciplina applicabile anche nel quotidiano?

Perché le ricerche di Sports Vision nascono proprio dallo studio del rapporto vista-sport e, ancora oggi, lo sport è il suo campo di applicazione più vasto.

La ricerca ha dimostrato che è la perce-





Hoya presenta Super Hi-Vision, tre volte più resistente ai graffi

Un minimo graffio può compromettere le qualità antiriflesso di un trattamento che non garantisce più sicurezza e affidabilità, messa a fuoco e nitidezza. Anche errori di pulizia possono graffiare le lenti trattate. Diversi test hanno dimostrato che Super Hi-Vision di Hoya garantisce una resistenza ai graffi tre volte superiore rispetto ai tradizionali trattamenti antiriflesso.

zione visiva a consentire ai grandi campioni di dare risposte sempre adeguate, in termini di velocità e precisione dei movimenti. **Sports Vision rappresenta oggi** un determinante contributo operativo già felicemente affiancato alle tradizionali metodiche di preparazione tecnica e di allenamento atletico per produrre un ulteriore miglioramento di efficienza sportiva.

Di cosa trattano gli studi di Sports Vision?

Negli anni '60, alcuni studi americani mostrarono una certa frequenza di traumi agli occhi durante alcune attività sportive come l'hokey, lo squash o il baseball. Questo problema attirò l'attenzione degli studiosi americani sul rapporto tra vista e sport, dando il via alle ricerche volte a contenere questo fenomeno.

Da quel giorno, questa disciplina non si è occupata solo dei traumi e della loro prevenzione (ha fatto sì che si diffondessero particolari occhiali in policarbonato in grado di resistere a fortissimi urti), ma anche della prevenzione dai danni agli occhi dovuti all'irraggiamento solare (con particolari filtri) e di analisi refrattive approfondite.

Inoltre, fatto importantissimo, ha introdotto il concetto di "efficienza visiva", molto più ampio di quello di

"difetto visivo": anche chi vede 10 decimi può non avere un'ottima efficienza visiva. Come dice la parola stessa, l'occhio è efficiente quando compie al meglio le attività che deve svolgere: se ci si stanca a leggere, si hanno problemi di attenzione o memorizzazione, si soffre di mal di testa e così via, è probabile che una causa sia la scarsa efficienza visiva.

E Sports Vision può aiutare a risolvere questi problemi di "efficienza visiva"?

Certo, ad esempio attraverso le diagnosi e i programmi individuali e l'indicazione degli ausili visivi più opportuni all'attività svolta. Non dimentichiamo che Sports Vision deriva da una moltitudine di ricerche che sono state condotte in vari campi scientifici: optometria, psicologia, oftalmologia, biomeccanica, fisiologia, neurologia, ecc... e che quindi gode di un'ampia prospettiva diagnostica e rieducativa.

Maggiori informazioni a proposito di Sports Vision sono disponibili sul sito dell'organizzazione senza fini di lucro "Associazione Europea Sports Vision": www.EASV.org

RODENSTOCK PROACT DI TERZA GENERAZIONE

La visione perfetta conquista un'immagine sportiva. Resistentissimi, alta-

mente stabili, i nuovi ProAct sono studiati per

rispondere in pieno alle attese di ogni

sport. Grazie all'utilizzo di un bimateriale soft e flessibile, offrono una calzata perfetta e un comfort senza paragoni. I nuovi occhiali sportivi ProAct sono costituiti da due nuovi modelli, uno da uomo e l'altro da donna, dal design veramente audace.

