

# FITNESS

a cura di  
Alberto Benchimol

**La funzione visiva dell'atleta è determinante per il migliore rendimento durante la guida della moto d'acqua. Il concetto comune di "vederci bene" non è sufficiente per soddisfare chi desidera migliorare il proprio rendimento. Le tecniche di Sports Vision permettono di valutare e allenare tutte le qualità della funzione visiva che condizionano enormemente l'efficacia del gesto sportivo.**

Nell'analizzare le qualità fisiche più importanti per i piloti di moto d'acqua, dissi che una delle più importanti è la resistenza alla forza veloce (Novembre/Dicembre '92). In questo sport infatti riveste un ruolo determinante la velocità di esecuzione dei movimenti e la capacità di mantenere questa velocità per lungo tempo. Al tempo stesso la precisione e la potenza del gesto tecnico devono rimanere inalterate anche quando compaiono i primi segni di affaticamento e l'atleta inizia a entrare in una fase di stress fisico e mentale. Nella moderna teoria dell'allenamento un posto di primaria importanza è occupato dallo studio delle capacità sensoriali dell'atleta: prime fra tut-

te le qualità visive. Negli sport che sono caratterizzati dalla velocità della persona o degli oggetti oppure, come spesso accade, di entrambi gli elementi, la perfetta integrità del sistema visivo è importantissima. Per decidere le azioni che dovrà compiere, l'atleta acquisisce informazioni dall'esterno e le elabora in base al proprio bagaglio conoscitivo per dare una risposta motoria efficace e velocissima. La maggior parte di queste informazioni viene acquisita attraverso la funzione visiva che negli individui normodotati rappresenta il canale di elezione e quello maggiormente utilizzato. Nello sport delle moto d'acqua il pilota deve tenere sotto controllo tutto

L  
I  
N  
E

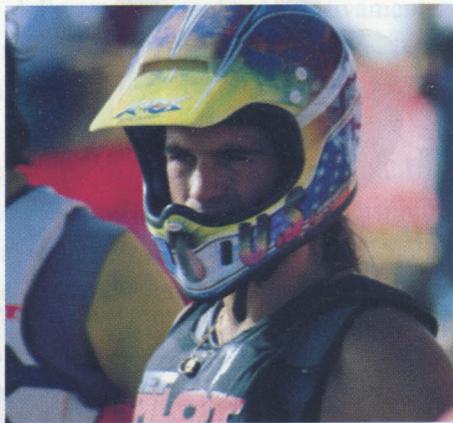
Qualità	Funzione	Applicazione
• Acuità visiva statica (AVS)	Capacità di discriminare i dettagli fini degli oggetti	Parametro di base da cui dipendono le altre abilità visive
• Acuità visiva dinamica	Discriminazione degli oggetti in movimento	Migliore percezione degli avversari e delle boe
• Sensibilità al contrasto	Mantenere ottimali i valori di AVS anche in condizioni di illuminazione non ottimali	Massimo rendimento in condizioni difficili di visibilità e nei passaggi luce/ombra
• Percezione delle distanze	Corretta visione tridimensionale	Migliore valutazione delle traiettorie di curva ottimali e maggiore velocità di ingresso in virata
• Velocità di percezione	Tempo necessario per riconoscere le situazioni e preparare una risposta motoria adeguata	Velocità nei tempi di reazione

Fig. 1. Le principali caratteristiche della funzione visiva che possono essere valutate e successivamente allenate con le metodiche di Sports Vision. Il miglioramento delle qualità indicate può essere di notevole aiuto soprattutto per chi si dedica alla pratica agonistica delle moto d'acqua.

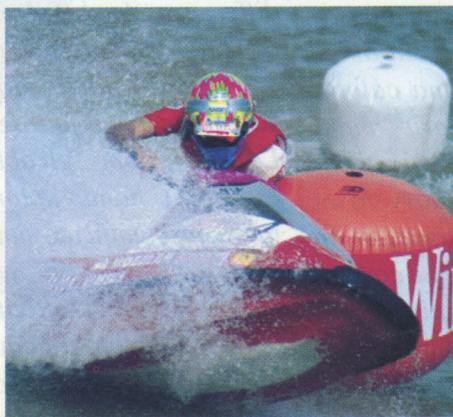
MOTO  
D'ACQUA

quello che accade durante l'azione dinamica. Ad esempio deve valutare la distanza fra le boe per impostare con precisione le traiettorie di curva, considerando anche l'eventualità di dover compiere un sorpasso all'interno o all'esterno; allo stesso tempo deve tenere sotto controllo gli altri piloti per reagire a un tentativo di attacco nei propri confronti. Tutto questo inoltre accade ad alta velocità. È comprensibile quindi che quanto più le qualità visive sono integre e ben allenate, tanto più veloci e precise sono le decisioni e le strategie che il pilota mette in atto. Comunemente si pensa che la vista sia una qualità di base sulla quale non è possibile intervenire. Le visite mediche si limitano quasi sempre ad una valutazione statica mentre il concetto di difetto "visivo" deve essere considerato più propriamente come "difetto o disturbo percettivo" e le qualità importanti per uno sportivo sono molte e più importanti della semplice valutazione in decimi. In ogni caso per l'atleta assumono importanza predominante qualità come la sensibilità al contrasto, per vedere al meglio in ogni condizione di illuminazione, la corretta percezione delle distanze e la velocità di percezione. Per fare un esempio pratico, possedere una corretta percezione delle distanze permette di affrontare i percorsi di gara a velocità sensibilmente più alta. La velocità di percezione quantifica il tempo necessario per riconoscere una situazione particolare e preparare una risposta motoria adeguata. Quelle indicate sono solamente alcune fra le caratteristiche della funzione visiva (Fig. 1).

Ciò che mi interessa sottolineare è che tutte queste qualità possono essere esercitate e migliorate con un vero e proprio allenamento che viene insegnato nei centri Sports Vision. In molti casi i risultati sono talmente importanti da modificare completamente il livello di rendimento di un atleta. Ogni atleta che segue un programma di Sports Vision viene allenato a migliorare gli aspetti della visione che maggiormente interessano lo sport praticato. Successivamente i risultati ottenuti vengono trasferiti nell'attività reale. Collegato al miglioramento specifico delle qualità visive c'è sempre un aumento della capacità di concentrazione e una migliore capacità di gestire le situazioni di stress. Le tecniche di Sports Vision possono essere utilizzate da tutti e a maggior ragione da chi sa già di avere dei problemi nella visione e utilizza lenti corneali o occhiali. In Italia il punto di riferimento è il centro Sports Vision di Cervia, diretto dal dott. Roncagli che si occupa dei problemi della visione di tutti i più importanti atleti del mondo e del loro allenamento alla ricerca della massima performance sportiva. Al suo numero telefonico è possibile richiedere tutte le informazioni su questa disciplina che sta rivoluzionando il concetto di prestazione sportiva verso un'ottica che si occupa innanzitutto dell'uomo e delle sue potenzialità (Tel. 0544/972301 Fax 972501).



*La concentrazione prima di una gara: la moderna teoria dell'allenamento prende sempre più in considerazione l'importanza delle qualità mentali dell'atleta. Sports Vision è una disciplina di approccio interdisciplinare mirata all'ottimizzazione della performance sportiva.*



*Esempi di diverse traiettorie nel medesimo punto di un circuito.*

*Nella fase di impostazione di una curva, al fine di seguire la traiettoria più redditizia, il pilota deve essere in grado di valutare con precisione l'esatta distanza fra le boe. Deve inoltre elaborare le informazioni relative alla velocità reale del mezzo, delle variabili oggettive e dell'eventuale presenza di altri piloti che potrebbero imporre modifiche a decisioni già prese.*



*Nella bagarre, la visione periferica permette di tenere sotto controllo i movimenti degli avversari in modo da controllare eventuali tentativi di sorpasso.*