

Le potenzialità del sistema visivo

MEDICINA SPORTIVA

DI ALBERTO BENCHIMOL

Dal 1989 le metodiche di Sports Vision hanno iniziato a diffondersi anche in Italia, suscitando immediatamente l'interesse di quanti si occupano di sport, soprattutto insegnanti, istruttori ed allenatori.

La diffusione di queste tecniche, che al primo impatto possono sembrare futuristiche, ma in realtà sono basate su concetti semplici e fondamentali, si deve principalmente al Dott. Roncagli che ha svolto parte dei propri studi negli Stati Uniti: luogo d'origine delle ricerche sulla visione degli atleti. I primi studi sulla funzione visiva risalgono alla seconda guerra mondiale con test effettuati su piloti dell'aeronautica militare americana. L'esperienza si è poi riversata all'inizio degli anni '60 nello sport professionistico, dando vita al progetto Sports Vision. Recentemente il concetto di forza fisica vista come la qualità più importante di un atleta è stata ridimensionata e la formazione di uno sportivo passa attraverso un approccio più globale. Lo studio delle qualità visive fa parte di questa ottica multidisciplinare. L'utilizzo di questa disciplina si è esteso rapidamente anche nello sci alpino e sono moltissimi gli atleti professionisti che ne fanno uso. Alle Olimpiadi di Albertville inoltre è stato inaugurato l'Olympic Vision Centre presso cui sono stati valutati moltissimi atleti. L'esperienza si è ripetuta anche a Lillehammer e sarà presente in ogni manifestazione olimpica futura. Uno degli obiettivi principali è quello di estendere le metodiche di Sports Vision alle fasce giovanili, partendo possibilmente dagli Sci Club, in modo da iniziare un lavoro dettagliato di ricerca e sviluppo, oltre ad offrire ai giovani atleti un potente mezzo di diagnosi dei disturbi visivi, spesso sottovalutati, e di miglioramento della performance.

LA VISTA: UNA FACOLTÀ ALLENABILE

Nell'uomo, due terzi delle informazioni sensoriali che arrivano al cervello dall'esterno, sono di tipo visivo ed è riduttivo considerare la funzione visiva solo come la possibilità di vedere bene un oggetto ad una distanza accettabile. Questa caratteristica che viene chiamata "acuità visiva" non è che una delle qualità che possiedono gli occhi. Le normali visite oculistiche non vanno oltre questo aspetto. Quella che comunemente viene considerata una qualità

innata è invece una funzione appresa e come tale può essere continuamente allenata e migliorata. Inoltre il sistema visivo concorre, assieme al sistema vestibolare e a quello propriocettivo, all'elaborazione delle informazioni gravitazionali responsabili del mantenimento dell'equilibrio dinamico.

IN COSA CONSISTE SPORTS VISION

Il lavoro degli specialisti di Sports Vision viene normalmente suddiviso in tre fasi distinte: Screening, Analysis e Training. La fase di Screening utilizza

sultati ottenuti con lo screening e l'analisi, viene messo a punto il programma di Training: la fase di vero e proprio "allenamento visivo" che comporta programmi di durata ed intensità variabili a seconda dei risultati che si desiderano ottenere. Proprio in questo risiede una delle principali novità introdotte da Sports Vision: le qualità del sistema visivo possono essere valutate ed allenate, alla pari delle qualità fisiche propriamente dette. I vantaggi che possono derivare da questi programmi si traducono in miglioramenti oggettivi delle

ATTRAVERSO LE FACOLTÀ VISIVE SI CONCRETIZZANO I

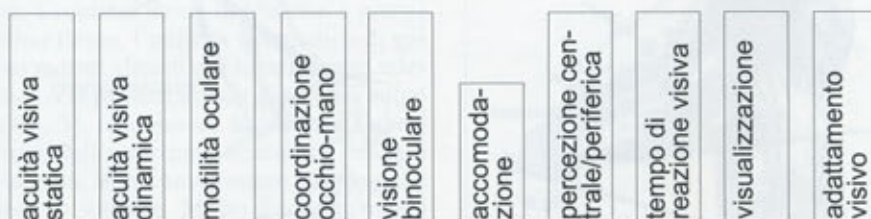
MIGLIORAMENTI TECNICI DELLO SCIATORE AGONISTA.

CON SPORTS VISION CI ADDENTRAIMO

NELL'AFFASCINANTE MONDO DELL'ALLENAMENTO MODERNO

un protocollo che serve a classificare le capacità visive, le qualità visuo-motorie e il livello qualitativo della loro integrazione. E' la fase che dovrebbe essere estesa il più possibile ai giovanissimi perché permette di mettere in evidenza disturbi visivi anche gravi di cui non ci si è accorti, capaci di limitare e disturbare il corretto piano di crescita tecnica ed atletica. La serie di test effettuati successivamente con la Analysis mette in evidenza le caratteristiche peculiari della persona analizzata in relazione alla specialità alpina praticata. In questa fase si mettono a fuoco le potenzialità dell'atleta e soprattutto i margini di miglioramento che a volte sono veramente ampi. In funzione della disciplina praticata, vi sono aspetti della funzione visiva che assumono maggiore o minore importanza. La tabella A riassume queste qualità indicando per ognuna di esse un punteggio che varia da 1 (poco importante), a 5 (estremamente importante). In relazione ai ri-

prestazioni, nello sviluppo di una più efficace concentrazione e nell'affinamento delle qualità sensoriali. I maggiori utilizzatori di queste metodiche nello sci alpino possono essere proprio gli allenatori che lavorano alla base e sono responsabili della crescita globale dei giovani atleti, i quali rappresenteranno senza dubbio una generazione di atleti più completi e precisi, sostenuti nel loro impegno da tecnologie sofisticate ed utilizzabili su larga scala. Spesso errori tecnici o difficoltà di apprendimento possono risiedere in disturbi percettivi che possono essere individuati e corretti efficacemente. L'Accademia Europea di Sports Vision si occupa di diffondere le metodiche specifiche attraverso i Centri Specializzati presenti sul territorio nazionale. Il primo Centro e il più importante è a Cervia (Ra), diretto dal Dott. Vittorio Roncagli e i cui recapiti telefonici potete richiedere alla redazione di 1/100 Di Secondo.



Le principali abilità visive utilizzate nello sci alpino