

ESSERE

VISTA DINAMICA E LO SPORTIVO DIVENTA CAMPIONE

di Vittorio Roncagli *

Quando nel 1896 i grandi magazzini americani "Sears" esposero i primi "occhiali per lo sport", venduti a poco meno di 50 centesimi ciascuno, nessuno di certo immaginava quello che sarebbe successo poche decine di anni più tardi in quel settore.

Già nel 1908, infatti, Robert Hallowell brevettò i primi "occhiali per baseball" vendendo poi i diritti ad una ditta e quattro anni più tardi apparvero i primi "occhiali per tennis".

Più o meno in quegli anni, molti chilometri più a nord, gli eschimesi ricavano dal legno i primi occhiali per difendersi dai raggi del sole e dai riflessi della neve: erano nati i precursori degli attuali occhiali da sci.

Attualmente gli occhiali rivestono solo un modesto aspetto dello Sports Vision che ha visto nascere in pochi anni negli USA un'associazione ed un'accademia scientifica.

La percezione visiva

Il sistema visivo è il nostro principale ponte di collegamento con il mondo esterno; attraverso di esso noi sappiamo come e quando reagire ad uno stimolo.

Oltre l'80% delle nostre azioni quotidiane coinvolgono il processo visivo. Vedere non è un gesto automatico ma un processo di apprendimento e di sviluppo che comincia alla nascita e continua per

tutta la vita. Il campione è colui che, oltre a possedere una condizione fisica ottimale, sa utilizzare la propria percezione visiva ed integrarla con le altre funzioni del corpo.

Nessuna persona, compresi i grandi campioni, utilizza al meglio le risorse del proprio sistema visivo.

La percezione visiva e lo sport

Fino a 30-40 anni fa nel mondo sportivo era comune la convinzione che per vincere una gara o essere più bravi in uno sport occorreva essere fisicamente più forti degli altri concorrenti.

Da alcuni anni il mito della forza è stato sfatato, o meglio, ridimensionato.

Da alcuni anni, le ricerche nel settore della biochimica, della nutrizione e della biomeccanica sono intervenuti per ottimizzare le risorse dell'atleta e "costruire" il campione sulla base di informazioni scientifiche rigorose adattate alle caratteristiche personali dell'atleta ed alla disciplina sportiva praticata.

Ancora oggi l'aspetto più trascurato della condizione atletica è l'informazione visiva.

Mentre cifre ingenti sono state investite per migliorare la condizione fisica, pochissima attenzione viene dedicata all'analisi della performance visiva che rappresenta comunque un momento fondamentale, soprattutto negli sport di destrezza. Gli attributi fisici e funzionali di un atleta sono

molti; il processo visivo li controlla tutti.

Se un atleta è debole in uno degli attributi necessari per essere competitivo, può spesso compensarlo sviluppandone meglio altri.

Se un atleta ha invece un sistema visivo scoordinato, tutti gli altri attributi saranno negativamente influenzati in quanto l'80% delle sue funzioni vengono elaborate in termini di immagini.

Troppi errori commessi con le mani o con i piedi sono in realtà errori dell'interpretazione visiva.

Prevenzione alla base dello Sports Vision

Da una ricerca effettuata nel 1985 in USA, è risultato che almeno 50% delle squadre di hockey aveva all'interno dello staff un optometrista o un oculista che effettuavano regolarmente servizio di assistenza per gli atleti della squadra. Inoltre il 66% delle squadre effettuava controlli annuali della condizione visiva.

Poco meno della metà delle squadre utilizzava o aveva utilizzato programmi di Sports Vision come compendio del tradizionale programma di allenamento tecnico-atletico.

Il numero di squadre professioniste che fa uso di programmi Sports Vision cresce statisticamente di circa il 6% ogni tre anni. Su 347 atleti Olimpionici Statunitensi esaminati nel 1986, il 20,4% aveva un'acuità visiva inferiore a 10/10.

Negli Stati Uniti, paese all'avanguardia nel settore, circa il 53% degli atleti con difetti di vista utilizza lenti corneali morbide, circa il 33% usa lenti corneali rigide e solo il 14% ricorre agli occhiali. 10/10 non bastano.

L'acuità visiva, comunemente chiamata "misurazione della vista", può essere facilmente ottimizzata mediante l'uso di occhiali o lenti a contatto. Ma l'acuità visiva non è tutto, anzi, è solo uno dei molti aspetti della visione di un atleta e, in alcuni sport, nemmeno il più importante.

Le qualità visive che occorre misurare ed allenare nell'atleta sono:

ACUITÀ VISIVA DINAMICA:

Ti permette di vedere nitidamente gli oggetti in movimento; non ti saranno certo d'aiuto un buon rovescio o un buon dritto se non percepisci nitidamente le linee del campo, la pallina ed i giocatori.

PURSUIITS:

È l'abilità di seguire accuratamente con lo sguardo un oggetto in movimento per tutto il corso del suo tragitto.

ACUITÀ VISIVA PERIFERICA:

Ti permette di vedere gli altri giocatori e gli oggetti alla periferia del tuo campo visivo. Se hai mai rischiato di essere colpito dalla racchetta del tuo compagno di gioco, riuscirai ad apprezzare l'importanza di tale qualità.

PERCEZIONE DELLA PROFONDITÀ:

È l'abilità nel giudicare accuratamente e nel minor tempo possibile le distanze che intercorrono tra te e la pallina, i tuoi avversari ed i tuoi compagni di gioco.

COORDINAZIONE OCCHIO-MANO:

È la capacità motoria di reagire alle informazioni percepite visivamente. Negli sports con racchetta è di estrema importanza sapersi posizionare per ricevere la palla e per effettuare prontamente colpi ad effetto. Visualizzazione: è la capacità di pensare ed immaginare particolari del tuo vissuto allo stesso tempo ti concentri visivamente sull'azione che stai compiendo.

La maggior parte delle abilità visive possono essere migliorate attraverso opportuni programmi di allenamento visivo contribuendo così, insieme all'allenamento tecnico ed a quello fisico, al miglioramento della prestazione sportiva.

Ciascuno sport richiede abilità visi-



ve diverse: le abilità visive che sono richieste ad un motociclista sono molto differenti da quelle di un giocatore di baseball.

Una degli aspetti utili per un giocatore di basket è per esempio la visione periferica che permette all'atleta di essere sempre cosciente della posizione dei propri compagni, degli avversari, delle linee di campo, senza dover continuamente ruotare lo sguardo e la testa per fissare uno o l'altro dei particolari.

Se un portiere di calcio od un giocatore di tennis arrivano troppo tardi sulla palla, probabilmente dipende dal fatto che la vedono in ritardo o non interpretano correttamente la sua traiettoria.

MIGLIORARE LA PRESTAZIONE VISIVA

Migliorare il livello qualitativo della funzione è uno dei metodi per migliorare le abilità sportive.

La visione, così come la velocità e la forza delle braccia e delle gambe, gioca un ruolo importante nello svolgimento dello sport. Il gesto sportivo è complesso ed articolato e prevede coordinazione e scelta del tempo.

La percezione visiva è lo strumento più preciso ed efficiente per valutare la

Karem Abdul Jabbar, il pivot occhialuto più famoso del mondo, ha concluso nel giugno scorso la sua carriera nei Los Angeles Lakers (foto Dario Colombo).

corretta scelta del tempo. La visione è la prima funzione ad essere influenzata dallo stress e risente molto dello stato emotivo.

I grandi atleti possiedono requisiti neuro-muscolari innati che li differenziano dalle altre persone.

Molti Sports sono basati sulla percezione visiva. Il Motociclismo, l'Automobilismo, il Tennis, il Baseball, la Pallavolo, il Basket, il Golf e tante altre specialità sportive sono basate su una perfetta integrazione fra le informazioni sensoriali provenienti dagli occhi e quelle provenienti dal resto del corpo.

Spesso l'atleta dedica il 100% del proprio tempo alla preparazione fisico-atletica, senza curarsi del fatto che le scelte alle quali è affidato il gesto sportivo dipendono necessariamente dalla qualità delle informazioni visive.

Un atleta che lamenta delle prestazioni atletiche incostanti o che peggiorano rapidamente con la stanchezza o che risentono molto dello stress e dell'emotività, riceverà un immediato beneficio da un trattamento di training visivo.

**Optometrista - Casa di cura Villa Alba - Bologna*