

Sport Vision

“Eyes lead the body”, ovvero: gli occhi dirigono il corpo.

Con questo motto si è aperto recentemente a Cervia il Centro di Sports Vision, nuova sede italiana dell'omonima Accademia europea.

Di che cosa si occupa questo centro? Gli obiettivi fondamentali sono due:

- a) quello di potenziare le prestazioni sportive degli atleti agendo sulla loro funzionalità visiva;
- b) quello di ridurre i traumi visivi mediante un'efficace campagna di prevenzione.

Un'intera equipe interdisciplinare di specialisti, di cui fanno parte tre optometristi, tre oculisti, un ortottista, una psicologa, un medico sportivo ed uno specialista in agopuntura, mette a disposizione degli atleti che si rivolgono al centro i seguenti servizi:

1) un programma diagnostico, in grado di valutare, oltre all'acuità visiva statica, soprattutto la funzionalità visiva dinamica (cioè l'abilità di percepire e seguire un oggetto in movimento, quando, magari, anche l'atleta stesso è in movimento), l'acuità visiva periferica, il grado di coordinamento dei due occhi fino ai limiti dello stress ed il livello di percezione delle distanze e della profondità di campo anche in condizioni di illuminazione non ottimali;

2) uno screening di gruppo per squadre di atleti;

3) un programma di visual training per ridurre i disturbi visivi causati da eventuali difetti rifrattivi e per insegnare le tecniche di Sport Vision per mezzo di apparecchiature ed esercizi comportamentali finalizzati a migliorare il coordinamento occhi-corpo-arti;

4) un programma di tecniche di concentrazione, rilassamento e visualizzazione per potenziare il livello di rendimento psicofisico durante l'attività sportiva;

5) programmi di prevenzione dei traumi oculari per mezzo di ausili protettivi e corsi di igiene visiva.

A questo scopo il Centro si propone di avviare programmi didattici e di ricerca realizzando corsi di avviamento e specializzazione professionale e di promuovere campagne di educazione visiva con l'ausilio di materiali di stampa ed audiovisivi necessari alla divulgazione delle tecniche di Sport Vision. Come spesso avviene per molte tecniche d'avanguardia, anche lo Sport Vision ha avuto origine negli Stati Uniti, dove ha trovato applicazione fin dagli anni '60. Al giorno d'oggi è tema di numerosi congressi, seminari e corsi didattici all'interno di alcune Università.

Lo stesso Olympic Training Center di Colorado Springs ha attrezzato un centro interno di Sports Vision, che esamina e prepara programmi personalizzati per gli atleti olimpici.

Questa tecnica ha quindi tutte le carte in regola per diventare ben presto anche nel nostro Paese una disciplina indispensabile per chi vuole dedicarsi all'attività sportiva in modo professionalmente specifico e corretto. ■

Melody Pellichero