

FRA LE DUNE DEL DESERTO

NEL 1959, Donald Cooley ne aveva già parlato sul New York Times. Egli si riferì a studi effettuati alla McGill University che dimostrarono che alcuni tipi di allucinazioni visive sono dovute non a farmaci, non a malattie mentali ma che ciascuna persona ne può essere affetto semplicemente in seguito ad attenzione visiva prolungata verso oggetti circondati da uno sfondo pressoché uniforme.

Il Dr. John Lilly dimostrò come le allucinazioni possono anche verificarsi

Vittorio Roncagli

Direttore scientifico Sports Vision

se la persona è esposta per periodi più o meno prolungati ad immagini visive povere di significato, scarse di forme, povere di contorni e di rilievi. In altre parole, in condizioni di monotonia visiva. In seguito, i ricercatori che lavorano sulla percezione visiva, hanno confermato ed arricchito le ricerche degli anni '50 e '60.

Riassumendo i concetti di quanto emerso dalle ricerche, è stato evidenziato che le condizioni caratterizzate da prolungate limitazioni sensoriali, ovvero quando si verifica un'eccessiva «stabilità percettiva», producono fenomeni di stanchezza e di stress sull'intero organismo coinvolgendo sia lo stato fisico che i processi mentali.

È inoltre stato trovato che la «stabilità percettiva» è un fenomeno relativo, ovvero varia fra le persone in quanto risente anche delle abitudini percettive quotidiane.

Una persona abituata a vivere quotidianamente in stati di eccessiva «instabilità percettiva» quando viene sottoposta a periodi di monotonia visiva o uditiva può risultare più fragile di un'altra che invece ha dedicato più tempo ad attività più percettivamente più educative e che hanno quindi favorito il rilassamento, la concentrazione e l'attenzione.

Qualche riferimento alla nostra vita quotidiana? Il nostro mondo visivo ed uditivo quotidiano è generalmente ca-

ratterizzato dal susseguirsi di rapide variazioni di colori, di luci, di suoni, di forme, di movimenti. Il traffico cittadino è tutto questo ed anche di più. Nella nostra vita di città ci abituiamo a convivere con un'enormità di stimoli ai quali facciamo sempre meno attenzione in quanto eccessivi nel numero e spesso inutili: i cartelli pubblicitari, gli oggetti e le persone che si muovono tutt'attorno a noi, i rumori, la gente che ci parla vicino, le insegne che lampeggiano, ecc.

Che cosa ci succede quando usciti dalla frenesia del traffico ci immettiamo in un'autostrada senza traffico, con un paesaggio sempre uguale e dobbiamo guidare per molto tempo?

Quello che ci può accadere è più o meno una sintesi di ciò che hanno trovato quei ricercatori che si occupano della funzione visiva dell'uomo e degli effetti che l'ambiente circostante e le situazioni percettivamente stressanti hanno su di essa.

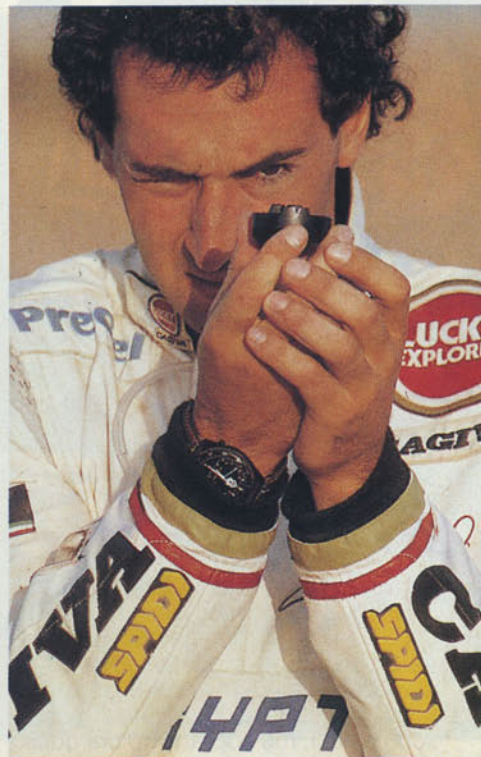
La nostra attenzione subisce una diminuzione, il nostro livello di soglia verso il pericolo si abbassa, diventiamo meno attenti, pensieri estranei cominciano a passarci per la mente ed a volte rischiamo addirittura di assopirci.

Quante volte, dopo che abbiamo guidato per un certo tempo, ci accorgiamo di aver raggiunto un determinato casello autostradale e ci rendiamo conto che non ci eravamo accorti di averne superato uno precedente, di non aver visto una segnaletica?

Quante volte un tratto di strada che percorriamo abitualmente ci sembra più breve di un altro che percorriamo per la prima volta anche se la distanza percorsa è la stessa?

Situazioni come queste sono probabilmente capitate a tutti. È come se la regola che all'interno del nostro cervello smista le informazioni sensoriali provenienti dal nostro corpo avesse tagliato dei pezzi di quelle immagini che i nostri occhi hanno fedelmente catturato ma che in mancanza di un'attenzione adeguata sono state dimenticate o scartate.

Che cosa accade allora nel deserto ad un pilota che deve guidare per ore



EDI ORIOLI E LO SPORTS VISION

EDI ORIOLI ha fatto la prima visita di Sports Vision nel centro di Cervia dal Dott. Vittorio Roncagli il giorno 24 Luglio 1989. Seguendo le prescrizioni si è sottoposto ad otto sedute di esercizi quindicinali di Sports Vision e Visual Training presso il Centro cervese, oltre agli esercizi che ha effettuato in casa. Ha interrotto tali terapie per partecipare alla Parigi-Dakar ed ora ha già ripreso contatti con il Centro per riprendere il training.

Al suo rientro in Italia, da noi immediatamente contattato per le dovute felicitazioni e complimenti, ha detto: «Gli esercizi di Sports Vision mi sono tanto serviti, riprenderò immediatamente i trattamenti».

con pochi punti di riferimento, attraverso paesaggi che si assomigliano tutti, sotto un sole accecante, in una monotonia di rumori e di colori?

Oltre alla fatica della guida, la concentrazione visiva e quella mentale necessarie sono notevoli. Solo grazie ad un adeguato allenamento è possibile mantenere un livello di performance fisica, mentale e visiva a livelli elevati e far rendere il proprio mezzo al meglio durante tutte le tappe della gara.

Possiamo sottolineare quattro va-

riabili fondamentali che tracciano il profilo di ciascun pilota e quindi le sue probabilità di vincere: lo stato fisico, l'equilibrio mentale, la funzione visiva ed il mezzo meccanico.

Ma l'aspetto più importante da sottolineare è che queste quattro variabili non sono poi così disgiunte fra loro come si potrebbe pensare. Proviamo a valutarle una alla volta.

Possiamo ancora ritenere che un'ottimale forma fisica ed una muscolatura super sviluppata possano bastare a rendere la persona efficiente in tutte le situazioni di gara, così come nella vita quotidiana?

Possiamo ancora credere che un Ercole del ventesimo secolo possa essere il vincitore di una gara come la Parigi-Dakar?

Fra i piloti che si sono messi in luce in questa gara nessuno assomiglia ad un colosso di muscoli. Tutti hanno però sapientemente dedicato una parte della loro preparazione alla gara anche attraverso una corretta educazione fisica.

È ancora lecito pensare che la preparazione psico-fisica ad una gara o ad una stagione sportiva sia un aspetto che si possa lasciare in secondo piano?

La concentrazione è davvero un aspetto così facile da gestire e da mettere a punto dal pilota, magari all'ultimo momento, semplicemente isolandosi dagli amici e dalla famiglia per qualche giorno prima di gareggiare?

Da parecchi anni sappiamo che il ruolo della preparazione psico-fisica, delle tecniche di concentrazione, delle tecniche di rilassamento e di tutte quelle altre metodologie che allenano le nostre funzioni mentali ad essere più pronte e più efficienti sono estremamente importanti per raggiungere dei risultati ad alto livello.

In ogni gara a lunga durata c'è sempre quello che, pur essendo in buona forma fisica, crolla dal punto di vista emotivo o perde la concentrazione prima di aver finito la gara.

Pur ritenendo il mezzo meccanico estremamente importante per il successo di una gara, è ancora lecito credere che il vincitore sarà necessariamente quello che possiede il mezzo più veloce?

I risultati dell'ultimo Campionato del Mondo di Formula 1 e le scaramucce fra Senna e Prost hanno decisamente dimostrato il contrario. Come spesso accade, alla fine, ha vinto quello che è riuscito ad utilizzare meglio il proprio mezzo, non quello che aveva il mezzo che andava più veloce.

Ed infine gli occhi, o meglio, il sistema visivo.



Moltissimi piloti del motociclismo — e non solo italiani — si sono rivolti alla sede di Sports Vision di Cervia per controlli e test condotti dal Dott. Vittorio Roncagli, direttore scientifico per l'Italia e autore di questo articolo. Nella foto il Dott. Roncagli dà una dimostrazione di training, insieme al presidente di Sports Vision, l'americano Craig Farnsworth.

Da trent'anni è noto che oltre l'80% delle informazioni sensoriali che ogni frazione di secondo arrivano al nostro cervello sono di origine visiva.

Con gli occhi aperti, che lo vogliamo o no, riceviamo un'enorme quantità di stimoli e di informazioni che il nostro

terra e di polvere, che si coprono di spruzzi di acqua, ecc. Può succedere che siamo costretti a dover portare occhiali da vista sotto il casco.

Pensiamo invece ad una nostra personale limitazione visiva che potrebbe essere del tutto trascurabile nella vita quotidiana, ma non più trascurabile se dobbiamo correre con la moto per quindici giorni consecutivi a pieno ritmo in mezzo al deserto.

E qui ritorniamo alle ricerche menzionate all'inizio dell'articolo di quanto trent'anni di ricerche scientifiche hanno abbondantemente documentato ed alle considerazioni pratiche che ne derivano.

La nostra funzione visiva risente dello stress e dell'affaticamento sia fisico che psichico. Il nostro cervello, in genere abbondantemente occupato ad elaborare le informazioni visuo-motorie che riceve ed integrarle con quelle provenienti dal resto del corpo, si ritrova con un'enormità di stimoli visivi inutili o addirittura fastidiosi. Luci e riflessi abbaglianti, paesaggi sempre simili, scarsi punti di riferimento, monotonia percettiva sia dal punto di vista visivo che uditivo.

Convivere con questo tipo di situazioni e saper scegliere le informazioni sensoriali «utili» e scartare quelle stressanti che producono confusione, porta un indubbio vantaggio in termini di stanchezza psichica, ottimizzazione delle proprie risorse fisiche e miglior utilizzo del mezzo meccanico a disposizione.

Gli occhi dirigono il corpo a svolgere l'azione e sono quindi di una importanza fondamentale sia per girare in città sia per affrontare una Parigi-Dakar.

Il Centro di Sports Vision (Cervia) è a disposizione dei piloti della FMI per test da eseguirsi su appuntamento. Informazioni possono essere richieste telefonando al 0544/972301 o scrivendo al centro: 48016 - Cervia (RA) - Via Parini 9.

cervello seleziona, raggruppa, scarta, elabora, interpreta, giudica, memorizza.

Ma quanto è importante il nostro sistema visivo durante una Parigi-Dakar ed in che percentuale incide sul risultato finale della gara?

Non è certo facile calcolare un numero esatto ma, di certo non potremmo percorrerla ad occhi chiusi. Ma se questo è solo un paradosso, esistono vari tipi e varie entità di limitazioni di carattere visivo che possono realmente capitare ad un pilota.

Esistono delle limitazioni visive occasionali, dovute agli agenti esterni, come per esempio il fatto che la visiera o gli occhiali si appannano con una certa frequenza, che si sporcano di