



SPORTS VISION

L'OCCHIO NELLO SPORT

SportsVision NETWORK
www.sportsvisionnetwork.it

CERVIA - RA - Quando è giunto l'invito a partecipare alla «presentazione dell'Accademia Europea di Sports Vision», francamente non abbiamo proprio capito di che si trattava. «Sports Vision»: un nuovo sistema televisivo per veder meglio gli sport o l'ennesima società in cerca di pubblicità facile? Perplessità, quindi, ed anche curiosità poiché l'invito alla stampa era firmato oltre che dal Sindaco di Cervia, anche dal Comitato Esecutivo dell'Accademia Europea di Sports Vision», Maurizio Flammini in testa, nella sua qualità di presidente... Ancora lui? Ancora lui. Un'altra iniziativa da mettere nel pacchetto delle proposte della MRP che ormai appaiono persino difficili da ricordare se non si consultano opuscoli sfornati come biscotti,

Carlo Gasparini

uno dietro l'altro, in lucidissimi deplianti plastificati.

L'incontro era scientifico, didattico e al tempo stesso alquanto appetitoso, visto e considerato che tutto o quasi è ormai scontato nel mondo dello sport. E, invece, qualcosa di nuovo c'è e si chiama appunto «Sports Vision». Quel che più colpisce è il fatto che di questa scienza-tecnica-ricerca-applicazione se ne parla dagli anni 30 e, come al solito, gli americani la praticano e la diffondono da oltre 30 anni, non semplicemente a livello di ricerca ma, soprattutto, a livelli di applicazione pratica. Ma di che si tratta in parole spicciole? Della diagnosi, del miglioramento dell'apparato visivo per coloro che praticano attività sportive.

Al Grand Hotel di Cervia, alla prima colazione, non c'era solo la stampa ma anche occhialuti signori dai plurimi titoli accademici, con interpreti a fianco per far capire incomprensibili frasi olandesi e strettissimo slang made in USA. E molti, altrettanto occhialuti, tecnici e ricercatori (se non scienziati), italiani specializzati in optometria oculistica, ottica e «visual training». Da farti sentire veramente un pesciolino senza occhiali o, meglio, un pesciolino dentro la bolla di vetro, autorizzato (invitato se volete) a guardar fuori un mondo diverso, non suo. Meno male che al nostro fianco c'era il dottor Leonardo Pomponio dell'equipe medica che capiva tutto e lo scrive pure nel testo che segue.

Poi, la luce. Arriva Kenny Roberts travestito da professore e senza occhiali. Si chiama Craig Farsword ed è il presidente onorario dell'Accademia Europea di Sports Vision. A casa, negli Stati Uniti, è il Direttore della specialità al Centro Olimpico di Colorado Springs. Come dire che certi successi a livello olimpionico degli atleti USA sono anche merito di una preparazione



In alto il simpatico marchietto della Sports Vision. Nella foto il prof. Craig Farsword direttore del centro olimpico americano di Sports Vision a Colorado Springs mentre dà una dimostrazione alla platea del convegno sullo «screening di gruppo», per dimostrare l'importanza della percezione visiva in rapporto alle centinaia di azioni compiute da un individuo in qualsiasi circostanza.

tecnico-scientifica operata dal suo Centro. Assomiglia veramente a Roberts, solo che a differenza di «re Kenny» non è davvero chiuso in se stesso. È riuscito a far alzare in piedi tutto l'uditorio (alquanto affollato), facendoci fare delle cose incredibili, come rimanere in equilibrio su un piede solo per poi farci traballare alla ricerca di un appoggio quando ha ordinato di chiudere gli occhi. E ancora: seguite la pallina — diceva — che aveva legato ad un filo e che faceva ondeggiare qua e là — e provate poi a guardare dall'altra parte, dove la pallina non c'è. Un disastro... E ancora peggio quando ci ha invitato a toccare — ad occhi chiusi — il naso del vicino. Io ho messo un dito in bocca a G.B. Marcheggiani. Lui mi ha infilato un orecchio.

Dimostrazioni. Semplici, da far capire subito che cos'è la Sports Vision, considerando che almeno l'80 per cento delle nostre azioni sono strettamente legate all'apparato visivo. Ne consegue, senza alcun dubbio, che se quest'ultimo venisse — come è possibile fare — educato al meglio, e allenato ad una diversa percezione, avremo «visioni» ben diverse, più attente e immediate del mondo che ci circonda. Applicare il tutto ad un atleta ed avremo quindi più riflessi in un giocatore di tennis nei confronti della

palla, più «occhio» — per dirla in parole semplici — per reagire a qualsiasi situazione sportiva. «Non vede i pugni», dicono Paolo Rosi e Rino Tomasi a commento di un incontro di pugilato. Cioè, li vede, solo che li vede in ritardo. O meglio: li sente solo. Il giocatore di basket tira a canestro e prende il bordo del cesto per una errata valutazione della distanza. Maradona sgambetta al momento giusto e colpisce il punto esatto della sfera perché evidentemente ha qualcosa in più, non nei piedi — come si suol dire — ma nella sua personale percezione dell'apparato visivo.

E dopo che illustri optmetristi italiani e stranieri (come Vittorio Roncagli, Abraham Bol, Franco Verzella, Robert Pepper, Sergio Villani ed altri), hanno preso la parola per spiegarci il tutto con dizioni «liscie» e argomentazioni più che sufficienti; siamo usciti veramente convinti che ci vediamo veramente poco, quasi niente e che per tutti sarebbe necessario non il semplice controllo oculistico (è il primo passo), ma un allenamento visivo in grado di farci «percepire» meglio, più in fretta, registrare insomma le immagini visive dell'occhio per trasferirle al cervello con maggior chiarezza e precisione, dando alla nostra centrale informazioni ancor più dettagliate, soprattutto



Il presidente onorario dell'Accademia europea di Sport Vision in una dimostrazione di "visual training", coadiuvato dal Dr. Vittorio Roncagli co-fondatore e direttore scientifico dell'Accademia. Nelle foto della pagina accanto, alcuni esperimenti a dimostrazione dell'importanza della percezione visiva messa in relazione all'attività sportiva.

IL «SISTEMA VISIVO»

- Vedere è un fenomeno complesso ed articolato al quale partecipano non solo gli occhi ma una miriade di fattori, anche biomeccanici, posturali e cognitivi.
- L'occhio si comporta come un sofisticato microprocessore lungo poco meno di due centimetri e mezzo, composto da liquidi e tessuti trasparenti.
- Le retine contengono oltre 100 milioni di cellule sensibili alla luce, assorbono l'energia luminosa e la trasformano in impulsi elettrici (oltre un milione di fibre nervose) ed arrivano fino al cervello, alla velocità di centinaia di chilometri all'ora.
- Ognuna delle cellule fotosensibili della retina può avere connessioni con 60.000 cellule nervose nella «banca dati» visiva del cervello.
- La nitidezza dell'immagine è affidata ad una zona centrale di retina di circa 3 millimetri; la restante superficie retinica è impegnata nella valutazione dell'ambiente: il campo visivo.
- I meccanismi che ci permettono di mantenere la messa a fuoco dell'immagine in movimento impiegano poche frazioni di secondo e funzionano continuamente.
- Non esiste cellula fotoelettrica o pellicola fotografica con sensibilità paragonabili a quelle dell'occhio capaci di percepire un punto luminoso infinitesimo in un cielo stellato e sopportare la luce abbagliante ed intensa del sole.
- Oltre l'80% delle nostre azioni quotidiane coinvolgono il processo visivo.
- La funzione visiva è un ingrediente fondamentale dello sport in quanto è un'attività che coinvolge massivamente la funzione visiva.
- Vedere non è un gesto automatico ma un processo di apprendimento e di sviluppo che comincia alla nascita e continua per tutta la vita.
- Nessuna persona, compreso i grandi campioni, utilizzano al meglio le risorse del proprio sistema visivo e la cosa più importante, non solo per i campioni, è che tali risorse possono essere migliorate.

to esatte, su ciò che vediamo. Ergo: un miglioramento delle nostre azioni quotidiane, come la guida dell'auto o della moto e delle decine di altre azioni che compiamo in funzione di ciò che registrano con la vista.

Perché Flammini? Perché Flammini «ha l'occhio lungo». Evidentemente ha seguito un corso rapido di training visivo ed ha scoperto che questa Sports Vision era qualcosa di importante, qualcosa che doveva e poteva essere «importata» in Italia, diffusa e applicata su larga scala. Ed è quanto si farà. Doveva, «in primis», nascere la struttura ed ecco quindi la presenta-

zione a Cervia dell'Accademia Europea con tanto di Presidenza, Vice, Comitato esecutivo e Direzione scientifica. Perché proprio a Cervia? Per il semplice fatto che le autorità locali — sindaco Massimo Medri in testa — hanno compreso l'importanza di queste nuove applicazioni e non nascondono certo il loro interesse turistico-scientifico promuovendo e sostenendo convegni, dibattiti e ricerche. E ciò grazie anche a quel personaggio che risponde al nome di Pietro Dal Pozzo, troppo conosciuto nei nostri ambienti per riproporne la qualità.

Lasciamo ora la parola a Leonardo Pomponio che nel corso del dibattito-conferenza non si è certo lasciato sfuggire la preziosa occasione di illustrare i riflessi che la Sports Vision potrà avere nel motociclismo, anche se — prima di allora — ne aveva soltanto sentito parlare. In sostanza siamo usciti convinti dal Grand'Hotel di Cervia che questa Sports Vision è una cosa seria. Tanto che abbiamo litigato con il nostro ottico romano, insegnandogli come doveva farci fare gli occhiali. Ce lo ha suggerito «Kenny», al secolo il prof. Craig Farnsworth, raccontandoci a tavola come anche l'FBI si serva della Sports Vision per migliorare le prestazioni, i riflessi e la percezione visiva dei propri agenti.

CARLO GASPARINI

LA PAROLA ALLA SCIENZA

PROBABILMENTE l'osservazione e la critica più ricorrenti nel corso di tutto il Simposio di Cervia sono state quelle riguardanti la scarsa, se non nulla, importanza data sino ad oggi, all'efficienza visiva nello sport.

Effettivamente per molti anni la

Leonardo Pomponio

equipe medica FMI

convincione dominante nel mondo sportivo è rimasta quella che solo la preparazione fisica in senso stretto (forza, velocità, resistenza) fosse alla base del vincere una gara o dell'essere il più bravo.

Praticamente nessuno sport è rimasto immune da questa convinzione, compreso il motociclismo nel quale ancora oggi sono radicati alcuni stereotipi del tipo: «è troppo gracile per guidare una 500». Oppure: «bastano un po' di pesi e di jogging nei mesi invernali». Ovvero: «non si è mai allena-

to eppure guarda come va...».

Per anni quindi si è assistito ad una sorta di sbilanciamento verso tecniche atte a migliorare la sola condizione fisica dell'atleta trascurando invece le grandi e reali possibilità di ottimizzare tutte le risorse qualitative e quantitative che egli possiede.

Nello sport motociclistico un primo serio scossone a certe radicate convinzioni già può pervenire dalla semplice osservazione che fuoriclasse come Spencer, Agostini, Lucchinelli o Roberts tutto erano meno che forzuti giganti.

Oltre ad una integrità fisica normale probabilmente essi posseggono una serie di qualità psiconeurosensoriali sviluppate istintivamente che li hanno in qualche modo completati fino a farne delle macchine praticamente perfette per la guida di bolidi a due ruote. Tra queste qualità, che non rientrano nella sfera delle qualità propriamente dette fisico-atletiche dell'uomo, la performance visiva, cioè l'uso ottimale del sistema visivo,

è certamente da considerarsi la principale. La funzione visiva è un ingrediente fondamentale dello sport motociclistico. Nel corso della competizione diviene un, se non addirittura il principale ponte di collegamento con l'ambiente. È attraverso il coinvolgimento massivo della funzione visiva che il pilota e l'atleta in generale riescono a sapere come e quando reagire ad uno stimolo; in altre parole gli attributi fisici e funzionali posseduti hanno nella vista il loro più straordinario anello di congiunzione; tanto che sarebbero impensabili nel caso di carenze evidenti di efficienza ed integrità visive, non solo una brillante resa specifica in gara ma anche, per così dire, la «gestione ordinaria» del semplice gesto sportivo.

Per entrare nel merito dell'argomento, cerchiamo allora di osservare più da vicino i rapporti tra visione e sport motociclistico. Al di là dei motivi strettamente tecnici che differenziano le varie specialità del motociclismo da competizione (mezzo meccanico, regolamenti, ambiente di gara ecc...), i fattori che le accomunano sono: la velocità (eccezion fatta per il trial) e la ricerca continua ed esasperata dell'equilibrio dinamico.

Il motociclismo, per questo, può essere classificato in quel gruppo di sport che si svolgono in situazioni di movimento «anomale» rispetto a quelle di normale attività.

Per meglio spiegarci: sport come basket o calcio o tennis si svolgono in sequenze successive di quadri o situazioni agonistiche dinamicamente diverse l'una dall'altra, ma pur sempre programmabili o intuibili dalla grande maggioranza dei giocatori.

Aumentando a dismisura la velocità di presentazione dei quadri, si arriva proprio agli sport motoristici con conseguenti ripercussioni sul pilota che sono del tutto peculiari.

In altri termini, non basta che egli posseda una vista buona, secondo un modo convenzionale di intendere la frase, ma dovrà aver sviluppato delle qualità visive superiori e questo per diverse buone ragioni.

Intanto un pilota è praticamente costretto a lavorare mentalmente molto in anticipo rispetto al tempo reale; nell'esecuzione dei propri complessi ed articolati gesti sportivi egli proprio dalla vista riceve la stragrande maggioranza delle informazioni che gli occorrono.



Il pilota infatti possiede degli automatismi talmente allenati che ad esempio, nell'impossibilità di una curva o di un cambio di traiettoria, nell'esecuzione di una staccata al limite o di un sorpasso è in grado di affidare istintivamente ad altri segmenti corporei (recettori intrarticolari, apparato vestibolare dell'orecchio, recettori sensoriali del tatto e vibratori...), il controllo e la percezione spazio temporale del mezzo meccanico, mentre è proprio la vista che assume il fondamentale ruolo di senso principale per le successive decisioni e per ottenere successivi movimenti rapidi e soprattutto coordinati.

Queste qualità visive superiori che,

ricordiamolo, sono tutte misurabili e soprattutto allenabili con tecniche opportune, sono queste:

① **ACUITÀ VISIVA DINAMICA:** è la qualità che permette di vedere nitidamente gli oggetti in movimento. Non sarà certo d'aiuto essere solo un buon «manico» se non si percepiscono nitidamente le linee del tracciato utile, le altre moto o gli ostacoli.

② **PURSUIITS:** è la capacità di seguire accuratamente con lo sguardo un oggetto in movimento per tutto il corso del suo tragitto.

③ **ACUITÀ VISIVA PERIFERICA:** qualità tra le prioritarie. Ricordiamo che nel pilota essa è oltretutto ostacolata non tanto in quantità, quanto in qualità dai fenomeni di rifrazione ottica delle visiere od occhiali.

④ **PERCEZIONE DELLA PROFONDITÀ:** è l'abilità nel giudicare accuratamente e nel minor tempo possibile le distanze tra la propria e l'altrui posizione.

⑤ **VISUALIZZAZIONE:** è la capacità di pensare ed immaginare particolari del vissuto e allo stesso tempo concentrare visivamente sull'azione attuale.

⑥ **VISIONE LENTA:** capacità di visualizzare con accuratezza oggetti o particolari di essi, che si muovono in realtà ad elevata velocità.

Tutte queste abilità possono essere migliorate attraverso adeguati esercizi di training visivo mirati all'accelerazione dei complessi meccanismi che regolano la percezione visiva, permettendo al pilota di percepire, elaborare e reagire alle immagini e situazioni cui è esposto molto rapidamente, garantendo la qualità e la sicurezza della performance sportiva.

