



SPORTS VISION

Attento alle curve

LA VISTA SOVRINTENDE ALMENO ALL'80% DELLE NOSTRE AZIONI. ED ANCHE CHI HA 10/10, OSSIA UNA VISTA PERFETTA, È SOGGETTO A NON PERCEPIRE CIÒ CHE ACCADE INTORNO A LUI.

PER TRE DECIMI DI SECONDO PUOI SBAGLIARE DI 20 METRI

HAI MAI PENSATO che viaggiando alla velocità di 200 chilometri all'ora quando arrivi ad una curva ogni secondo che perdi per scalare la marcia, valutare le distanze degli oggetti e decidere la traiettoria da intraprendere, percorri circa 60 metri?

In altre parole, se ti sbagli a curvare di tre decimi di secondo hai sbagliato la curva di 20 metri.

Tutte queste decisioni sono prese

Vittorio Roncagli

Direttore Scientifico
Acc. Europea Sports Vision

quasi totalmente grazie alla tua vista.

Durante le attività «normali» della giornata il nostro cervello riceve circa il 75-80% delle informazioni sensoriali grazie al sistema visivo. In condizioni di elevata dinamicità, come guidare un veicolo veloce, le informazioni visive rappresentano fino al 90% di tutte quelle che arrivano al cervello. Ed è grazie a queste informazioni sensoriali che siamo in grado di prendere decisioni in merito al nostro comportamento, come per esempio scansare un ostacolo, accelerare, effettuare una frenata, impostare una curva, ecc.

Durante la guida il cervello deve elaborare tutte queste informazioni in modo estremamente veloce e preciso per evitare di commettere degli errori che potrebbero essere anche fatali.

NESSUNO "VEDE" BENE

Quando qualcuno ti chiede come ci vedi, che cosa rispondi? La tua risposta è molto probabilmente quella tipica di tante altre persone: «Perfettamente, vedo 10/10!».

È invece importante che tu sappia che vedere 10/10, ovvero possedere una ottimale acuità visiva, è solo una piccola componente delle tante che compongono la vista, meglio chiamata «funzione visiva».

Oltre a questa componente, che è la più comunemente conosciuta, esistono tanti altri aspetti che caratterizzano la visione e che sono indispensabili per guidare una moto a 200 chilometri all'ora o anche più.

Prova per esempio ad immaginare la tua visione «perfetta» di 10/10 senza possedere un buon campo visivo. Sarebbe un po' come guidare la moto guardando attraverso un tubo. Oppure, prova — per esempio — a pensare di non riuscire a distinguere bene le distanze, cosa che capita a moltissime persone senza che se ne rendano conto, e prova ad immaginare come affronteresti una curva o ti prepareresti ad una frenata.

Oltre a queste, la coordinazione fra i due occhi, la percezione dei colori, la sensibilità al contrasto, la velocità di messa a fuoco, la coordinazione fra la vista ed i movimenti delle braccia e delle gambe, e tutta una serie di altre capacità visuo-motorie ci permettono di eseguire gesti veloci e precisi.

Avere una vista di 10/10 significa quindi che si è in possesso solo di uno dei tanti aspetti che compongono la visione, forse meno dell'uno per cento di tutte le capacità visive.

Chiunque attraversa il traffico cittadino in un'ora di punta, può rendersi conto di quanto è facile distrarsi un attimo e trovarsi in mezzo ad un incidente. Ma tali distrazioni rappresentano incidenti casuali oppure è il sistema visivo che ne è in buona parte responsabile e non funziona bene sotto stress?

Nell'ultimo mezzo secolo decine di ricercatori hanno scoperto che gli errori visivi sono raramente casuali ma sono il frutto di una serie di situazioni prevenibili. I ricercatori sono arrivati alla conclusione che per quanto bene uno possa usare i propri occhi in realtà non li usa in modo ottimale, almeno per certi tipi di attività visive particolarmente impegnative. In altri termini il «vedere» è una funzione appresa durante tutta la vita e come tale può essere sviluppata e migliorata in ognuno di noi.

Anche se tali principi della visione sono conosciuti dall'inizio del secolo, solo negli ultimi 20-25 anni negli Stati Uniti si è capita la loro importanza per gli sport professionistici dove gli atleti, oltre a rischiare la vita, mirano a guadagnare miliardi. E la competizione sportiva è diventata ormai così selettiva che il talento non è più ricercato solo nella forza muscolare e nell'allenamento in campo ma in un'ottimale miscela di una serie di ingredienti di tipo attitudinale, metabolico, biomec-



IL «CASO» MANSELL

Quello che è accaduto a Nigel Mansell sulla pista di Estoril, in Portogallo, potrebbe — perché no — essere un esempio di «mancata visione». Mancata visione di una curva, di una segnalazione, in questo caso di una bandiera. Potrebbe accadere sfilando a velocità vertiginose, per lo più in pieno duello da Grand Prix, di non accorgersi, di non vedere per l'esattezza qualcosa che l'occhio, impegnato su un obiettivo fisso, non riesce a fermare con un'immagine.

La Ferrari, per il «caso» Mansell, ha portato in tribunale il prof. Modugno della Clinica Oculistica Universitaria di Roma per sostenere la tesi della mancata visione della bandiera che gli ordinava il rientro ai box. Questo esempio vuole ritornare all'utilità del lavoro di Sports Vision nello sport, per correggere ed abituare la visibilità del pilota a coordinare lo sguardo con le altre attività fisiche e mentali.

canico e percettivo.

Una disciplina chiamata Sports Vision, nata negli Stati Uniti negli anni '60, è ora presente anche in Italia come sede centrale dell'Accademia Europea di Sports Vision, come del resto MOTITALIA ha già dato notizia nei numeri scorsi. Sports Vision è la disciplina che ha raccolto le ricerche nel settore della visione e le ha concretizzate in applicazioni pratiche formulando vari protocolli di diagnosi e di allenamento visivo per tutte le persone che praticano attività sportiva sia professionale che dilettantistica.

L'interesse suscitato dal ruolo della visione nei vari sports ha portato alla creazione di un certo numero di tests che hanno lo scopo di valutare le peculiarità e le lacune visive dell'atleta. Una serie di programmi, chiamati Sports Vision Training, permettono poi di migliorare quegli aspetti della funzione visiva che non sono sufficientemente adeguati alla condizione fisica ed allo sport praticato. In altre



Nella foto, da sinistra, il prof. Craig Farnsworth, presidente onorario di Sports Vision. Accanto il Dr. Vittorio Roncagli, Direttore Scientifico per l'Italia della stessa e autore del testo pubblicato in queste pagine.

parole, che ne sarebbe di un pilota di moto che si trova in una forma fisica ideale, che ha seguito un regime alimentare ottimizzato, che si è allenato metodicamente ma che, per esempio, ha una velocità di messa a fuoco inadatta alla velocità alla quale deve guidare la moto?

Questo pilota molto probabilmente avrebbe una prontezza di riflessi inadeguata per il suo mezzo, rallenterebbe troppo presto prima di certe curve particolarmente difficili o, peggio, gli potrebbe capitare di rallentare troppo tardi. È molto importante comprendere che molto probabilmente questo pilota non avrebbe nessuna difficoltà a guidare moto meno veloci e riuscirebbe a districarsi bene nel traffico cittadino; quello che gli manca è in relazione a ciò che deve eseguire e non in relazione ad una carenza assoluta.

Ogni persona vive delle esperienze visive comuni nella vita di ogni giorno, tuttavia non si può paragonare quello che una persona vede mentre si reca al lavoro con quello che vede un pilota di moto a 200 chilometri all'ora o uno di cross mentre compie le sue evoluzioni in pista. Le prestazioni che si richiedono ai loro occhi sono veramente eccezionali. Sotto lo sforzo di tali richieste, una qualunque debolezza visiva, che normalmente sarebbe insignificante, può alterare seriamente la registrazione delle immagini nel cervello.

I risultati dei tests effettuati a circa 2.000 atleti olimpici americani hanno evidenziato che anche fra i migliori atleti, almeno uno su cinque possiede una significativa carenza visiva utile

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.

per lo sport che deve praticare ma della quale egli stesso è all'oscuro.

Un altro aspetto molto importante evidenziato un po' in tutte le discipline sportive è il fatto che i campioni, quasi senza eccezione, hanno una funzione visiva quantitativamente migliore e più efficiente degli atleti di calibro inferiore.

Gli specialisti di Sports Vision cercano sempre di rispondere ad una domanda base prima di consigliare una qualsiasi terapia, ovvero: «La tua visione ti permette di destreggiarti bene nel mondo che ti circonda o ti produce certi tipi di limitazioni?»

Alcune semplici domande che ti puoi porre possono essere le seguenti:

- ti sei mai sottoposto ad una visita che valutasse qualitativamente le tue capacità visive in relazione alle tue esigenze specifiche?
- i tuoi occhi sono in grado di mettere a fuoco accuratamente e velocemente a tutte le distanze?
- ci sono differenze avvertibili di visione tra un occhio e l'altro in termini di messa a fuoco, campo visivo, percezione dei colori, ecc.?
- la tua visione risente dello stress fisico ed emotivo? Ovvero, quando sei stanco,