

ACCADEMIA
EUROPEA
DI SPORTS
VISION



SPORT & SCIENZA

Potenziamo le capacità visive

C'è una via privilegiata, anzi fondamentale, che collega l'uomo al mondo che lo circonda: è il sistema visivo, una sorta di ponte su cui passa la maggior parte degli stimoli che, in arrivo dall'esterno, vengono elaborati dal nostro cervello. Azioni, reazioni, modifiche di comportamento giungono di conseguenza.

Più precisamente si calcola che giornalmente sia una percentuale molto alta delle informazioni sensoriali, l'83%, ad essere captata dall'occhio: il che significa, ovviamente, che per qualsiasi persona la visione ottimale delle cose è di importanza basilare. Ma la vista non è soltanto la corretta messa a fuoco degli oggetti: è ampiezza del campo visivo, capacità di percezione di distanze e colori, velocità, equilibrio, coordinazione tra i due occhi. Sono considerazioni valide per ogni individuo, di qualsivoglia età o professione; ma tanto più importanti in campo sportivo, dove l'atleta deve potenziare, e poi sfruttare al meglio, le sue doti di lucidità, sveltezza, coordinamento. L'agonista infatti si trova coinvolto in situazioni di estrema sollecitazione: è il caso del giocatore di baseball, che deve intercettare una pallina che può viaggiare fino ai 150 all'ora, o del ginnasta che non può sbagliare la presa dell'attrezzo, ed anche quello del pilota per il quale un calcolo errato può significare un rischio per la sua stessa incolumità, oltre che una cattiva performance.

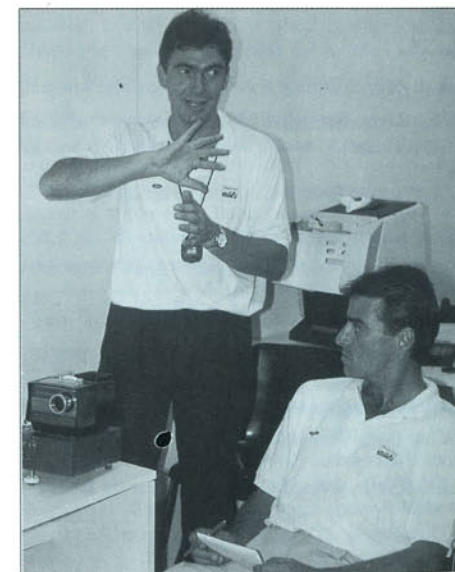
Ma esiste la possibilità di dare una mano alla natura e migliorare la dotazione di un'atleta relativamente al campo delle percezioni visive e a tutto quello che ne consegue?

Fino a qualche tempo fa si riteneva che possedere certi requisiti fosse soltanto una fortunata assegnazione del destino. Oggi giorno invece scienza e



tecnica sono entrate a far parte della "costruzione" di uno sportivo: e come si possono aumentare masse muscolari e resistenza fisica, così si riescono a incrementare le capacità del sistema visivo, secondo le esigenze dell'una o dell'altra attività agonistica.

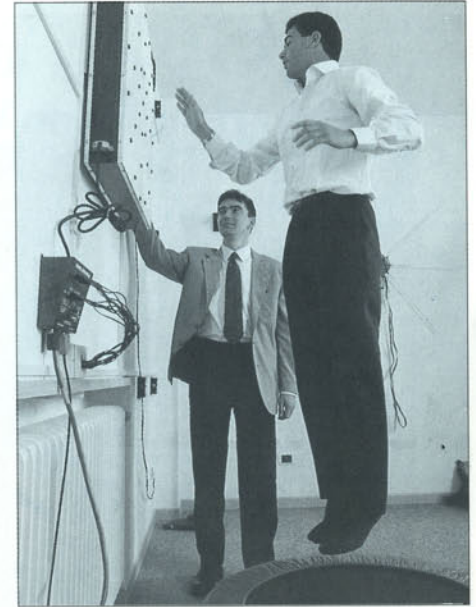
I primi esperimenti furono realizzati negli Stati Uniti ai tempi della seconda guerra mondiale su piloti dell'aviazione militare. Le stesse pratiche proseguirono poi, sempre in America, negli anni sessanta, con protagonisti dello sport. In un periodo più recente queste metodiche sono approdate anche in Italia, dove è stata fondata qualche anno fa l'Accademia Europea di Sports Vision. "Sport Vision" è appunto chiamata la disciplina che si occupa del miglioramento della vista in chi pratica attività professionisti-





seconda, che si svolge in palestra (mentre la precedente è ambulatoriale), mira a far ottenere un'ottima vista come fonte di veloce coordinamento e di perfetto equilibrio: è quindi importantissima nell'atleta, per il quale "vedere" deve significare anche muovere rapidissimamente e con proprietà le varie parti del corpo. La terza parte del potenziamento visivo è di carattere più prettamente psicologico: è finalizzata al controllo degli stress e delle emozioni, che, come già detto, alterano il rendimento visivo e di conseguenza quello fisico ed atletico.

Dopo la diagnosi, che in un centro Sport Vision si effettua in una mattina, si possono intraprendere i corsi di potenziamento che, per lo sportivo, durano solitamente dai 4 agli 8 mesi. A seconda dei casi, possono comunque essere prolungati fino a 2 anni.



ca, dilettantistica, o semplicemente in chi vuole vederci più chiaro.

Ricerche approfondite hanno accertato che spesso gli errori visivi non sono dovuti alla casualità, ma a condizioni di difficoltà, stress, stanchezza: sono questi i nemici principali di chi affronta una competizione.

Sport Vision ha appunto approntato una serie di esami tesi a stabilire, oltre alla situazione generale del sistema visivo, la rispondenza del soggetto in caso di sollecitazione intensa e prolungata. Occorre precisare che le frequenti lacune che si vengono a determinare non si estrinsecano in una riduzione quantitativa delle capacità sensoriali, ma in una variazione più specificatamente qualitativa. In una parola, l'individuo può mantenere intatti i suoi 10/10, ma presentare

alterati la rapidità di messa a fuoco, i tempi di reazione e di riconoscimento, e ancora la percezione delle distanze e la discriminazione cromatica.

Le prove disposte da Sport Vision sono numerose, circa un centinaio, e altamente specifiche. Vengono realizzate con sofisticati macchinari, in gran parte provenienti dagli Stati Uniti (il centro specializzato più grande si trova a Colorado Springs). I test diagnostici servono ad individuare le lacune da colmare e, a seconda delle necessità del soggetto, le caratteristiche da sviluppare. Tre sono le direttive di questa fase di potenziamento. La prima, che si può definire di interesse generale, tende a dare all'individuo, oltre ad un buon funzionamento della vista, un'ottimale capacità binoculare (uso degli occhi in sinergia). La

