

Come allenare l'occhio per vedere meglio

Nessuno sfrutta al meglio la propria funzione visiva. Ma c'è un'associazione che può insegnare agli atleti a farlo nella maniera completa e corretta. Si chiama Sports Vision, adotta una tecnica nata negli Stati Uniti alla fine degli anni Sessanta e via via perfezionata: dopo le prime applicazioni sui giocatori di baseball, nel 1978 venne fondata l'accademia di Sports Vision che si proponeva di divulgare le teorie e le applicazioni del programma. Nel corso di questi 20 anni, moltissimi atleti ad alto livello hanno sperimentato il programma di Sports Vision: il pluriolimpionico Carl Lewis, i tennisti Chris Evert e Vitas Gerulaitis, il cestista Kiki Vandeweghe, i piloti Eddie Lawson, Freddie Spencer e Randy Mamola, la stella del football americano Joe Montana. Lo usano sistematicamente la squadra di baseball dei New York Mets e la nazionale statunitense di pallavolo.

Oggi Sports Vision conta negli Stati Uniti circa 1.200 optometristi riconosciuti. In Italia è arrivato nel 1986: il primo centro è stato quello di Cervia, all'inizio del 1992 ne sono stati aperti altri cinque a Milano, Imola, Roma, San Be-

Anche in Italia le tecniche di Sports Vision permettono di migliorare la capacità visiva anche ad atleti con dieci decimi

Un test per piloti e tennisti

L'occhio è l'*hardware*, la capacità di vedere è il *software*: le caratteristiche del primo sono legate agli aspetti biologici, di campo visivo, convergenza, messa a fuoco; quelle del secondo sono la memoria visiva, il rapporto tra sfondo e figura, la lateralizzazione (la consapevolezza delle proprie coordinate rispetto allo spazio esterno). Sotto stress si tendono a perdere quelle capacità acquisite più tardi. Le tecniche di Sports Vision permettono di rendere più veloce la funzione visiva in queste situazioni. Si sono affidati allo Sports Vision di Cervia (tel. 0544/972301) i tennisti Camporese, Cecchini e Lucchi; i piloti Martini, Capelli, Nannini, Tarquini, Pirro e Nappetti; i motociclisti Orioli, Chilli, Capirossi, Reggiani e Gresini; le squadre di pallavolo Messaggero e Teodora.

nedetto del Tronto e Varese. Ma quali sono queste tecniche, che cosa si può ottenere applicandole e chi ne ha bisogno?

«Ci sono due direttive principali — spiega Vittorio Roncagli, optometrista e psicologo, direttore del centro Sports Vision di Cervia —: la prima è compensare i problemi evidenti anche secondo l'oculistica tradizionale. Possiamo consigliare quale tipo di

occhiali o lenti a contatto adoperare anche a seconda dello sport praticato. Riusciamo inoltre a migliorare lo standard dell'atleta e abituarlo a convivere con il difetto. Tra gli sportivi questa categoria è ancora limitata. All'Olimpiade di Albertville solo il 20 per cento degli atleti aveva problemi di vista risolti con protesi. La tendenza è comunque in aumento.

«Più interessante —



Vittorio Roncagli insieme a Stefano Margutti del Messaggero volley

continua Roncagli, autore del libro *Sports Vision* (Calderini, 256 pagine, 36 mila lire) — è la situazione dei "sani" e questa è la seconda direttiva che ci proponiamo: verificare la situazione dei soggetti che, in teoria, non hanno problemi di vista. I 10/10 sono una misura quantitativa, non qualitativa. Il nostro cervello sotto stress (la gara è una fase fortemente emotiva) tende a non foca-

lizzare più le funzioni acquisite in età più avanzata. Per allenare la nostra funzione visiva e renderla più efficace abbiamo studiato una serie di esercizi che possono dare risultati sorprendenti anche a livello di *performance sportiva*.

Ci sono due livelli di analisi: lo *screening* (della durata di un'ora e mezzo) e l'analisi (che dura tre ore). Dopo questi test si è pronti per le correzioni: a

livello oculo-motorio (coordinazione binoculare), viso-motorio (coordinazione occhio-mano più corretta e più veloce), percettivo (miglioramento delle capacità naturali e risultati più costanti). La serie di esercizi è di tre tipi: 1) flessibilità e precisione (convergenza, messa a fuoco), con stimolo periferico, fino ad arrivare a test al buio; 2) equilibrio, con coordinazione occhio-piede o con occhiali che limitano il campo visivo; 3) visualizzazione (riprodurre immagini mentali, memoria fotografica sequenziale, gestualità estemporanea) anche con l'ausilio di tecniche di autocontrollo che permettano una migliore percezione.

«Con questa serie di esercizi — conclude Roncagli — diamo la possibilità all'atleta di migliorare il proprio *software visivo*, non solo al campione, ma anche allo sportivo dilettante che magari la domenica prima, nella partita di tennis, ha sparato tutti i suoi colpi 10 centimetri oltre la linea di fondo senza rendersi conto che non era il braccio a sbagliare ma l'occhio a calcolare male la distanza».

Guido Bruschi