

In moto vedere 10/10 non basta

La Sports Vision migliora le qualità visive

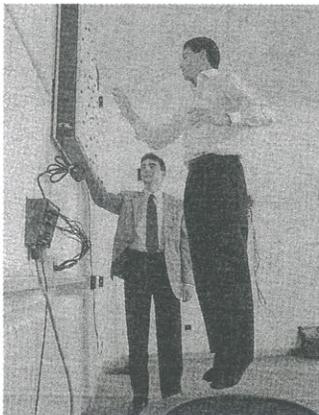
Quando qualcuno ti chiede quanto ci vedi, che cosa rispondi? Se dici "Perfettamente. Vedo 10/10!" hai semplicemente ignorato il 99% di quello che i tuoi occhi possono fare. Al di là di questa funzione comunemente conosciuta, ci sono una moltitudine di capacità visive e visuo-motorie che per esempio aiutano a tracciare la differenza tra il vincitore e il perdente di una corsa.

Sembra così semplice vedere i corridori di moto in TV mentre sfrecciano sul tracciato del circuito, dando l'idea che sia tanto facile. Ma quale impressione pensi che tu riceveresti dall'interno del loro casco? Tieni presente che ciò che tu vedi è diverso da ciò che loro vedono, anche se, per una strana ragione, la maggior parte della gente spesso crede che chiunque ha una vista sana veda più o meno alla stessa maniera.

Le persone vivono 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 velocità a 250 chilometri all'ora o un pilota di cross mentre compie le sue evoluzioni in una pista piena di buche. Le prestazioni che si richiedono ai loro occhi sono veramente eccezionali. Sotto tali condizioni, una qualunque debolezza o distrazione visiva, che sarebbe normalmente insignificante, può produrre ritardi o danni notevoli.

Il sistema visivo è il nostro principale ponte di collegamento con il mondo esterno ed attraverso di esso noi sappiamo come e quando reagire ad una situazione, come per esempio frenare, accelerare, evitare un ostacolo, individuare la direzione di una curva, mantenere l'equilibrio, ecc. Oltre l'80% delle nostre azioni quotidiane coinvolgono il sistema visivo.

Chiunque guida in condizioni di traffico intenso si rende conto di quanto facile è avere una distrazione ed incappare in



un incidente. Ma tali distrazioni sono sempre casuali oppure a volte è il sistema visivo che non funziona bene sotto stress?

Una disciplina chiamata Sports Vision nata negli Stati Uniti circa 30 anni fa ed ora presente anche in Italia si occupa della diagnosi e del miglioramento della vista per tutte le persone che praticano attività sportiva sia professionale che dilettantistica.

Le ricerche universitarie nello Sports Vision, effettuate fin dalla Seconda Guerra Mondiale, hanno dimostrato che spesso gli errori visivi non sono frutto del caso ma dovuti a lacune del sistema visivo che si evidenziano in condizioni di affaticamento e di stress. Negli ultimi decenni, grazie allo Sports Vision si è arrivati così alla messa a punto di un centinaio di esami atti a misurare i vari aspetti del sistema visivo e di come una persona risponde allo stress, alla fatica ed alle difficoltà visive di vario genere che possono capitare sia in gara che nella vita di tutti i giorni. Anche se tali principi sono conosciuti da oltre mezzo secolo, solo negli ultimi 25-30 anni negli



Stati Uniti si è capito della loro importanza nello sport professionistico, dove per esempio un errore commesso da piloti di motocicletta può costare la vittoria, o addirittura la vita.

Fino a 30-40 anni fa nel mondo sportivo era comune la convinzione che per vincere una gara o essere più bravi in uno sport occorreva essere fisicamente più forti degli altri concorrenti. Da alcuni anni il mito della forza è stato ridimensionato. Le ricerche nel settore della biochimica, della nutrizione, della biomeccanica e della percezione visiva sono intervenute per ottimizzare le risorse dell'atleta sulla base di informazioni scientifiche rigorose.

La competizione sportiva è diventata ormai così dura che il talento e la grinta non sono più sufficienti a garantire il successo, e lo Sports Vision sta contribuendo ad affrontare le limitazioni dovute a quel 99% di percezione visiva che non viene presa in considerazione durante una normale misurazione della vista.

Più di 2000 atleti olimpici americani e decine di squadre sono già state sottopo-

ste a programmi di Sports Vision ed i risultati dei tests hanno dimostrato che anche tra i migliori atleti, uno su quattro ha un problema visivo del quale egli stesso è all'oscuro ed inoltre gli atleti migliori, quasi senza eccezione, hanno maggiori capacità visive di atleti di calibro inferiore.

Ma come le persone arrivano a possedere livelli di efficienza visiva così differenti? Si tratta di fortuna? Di fattori ereditari? Di allenamento? Nessuno può determinare con esattezza quanto ciascuno di questi fenomeni può esattamente influire ma una cosa accomuna tutte le persone: vedere è una funzione che viene appresa durante la vita e tutti possono migliorarla, sia quantitativamente che qualitativamente. Ogni persona possiede i suoi limiti personali ma tutti possono imparare ed allenarsi a vedere meglio di quanto non stanno facendo. Può un impiegato migliorare il suo livello di percezione visiva al punto di poter sfidare un corridore in moto? Forse. Ha bisogno di farlo? Molto probabilmente no. Può un motociclista migliorare alcuni aspetti della sua percezione visiva utili durante la guida? La risposta è sicuramente sì. Nessuno può garantire ad un atleta di diventare un campione ma con opportuni esami possono essere messe in evidenza, ed eventualmente migliorate, quelle lacune che possono essere causa di problemi e di disturbi.

Gli specialisti di Sports Vision, comunque, 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 accorgi di

alcune limitazioni?" Se la tua visione in qualche modo ti produce limitazioni, allora sei un probabile candidato allo Sports Vision.

I tests che compongono lo Sports Vision sono stati appositamente studiati e sperimentati sui maggiori campioni delle varie specialità sportive. Per comprendere tali tests, bisogna però abbandonare l'idea che avere una visione di 10/10 significhi avere una visione perfetta. Questa credenza comune è talmente sbagliata quanto quella di paragonare l'occhio alla lente di una macchina fotografica.

Avere 10/10 significa solo che si è in grado di usare meno dell'uno per cento delle capacità visive centrali per vedere chiaramente le lettere su un tabellone (che risale al 1865!), situato ad una distanza di 5 metri in una stanza ben illuminata, in posizione comoda, e senza troppa fretta.

Cosa ben diversa è invece guidare una motocicletta a 150 km all'ora, con tutte le sue vibrazioni, il pericolo di cadute, il traffico, le varie condizioni di illuminazione, l'equilibrio, il vento, ecc.

Per capire l'enorme importanza dell'altro 99% di componenti visive prova a porti qualche semplice domanda se per esempio la tua guida risente delle variazioni dell'illuminazione o se quando sei più stanco risenti di un'eccessiva perdita di riflessi o se lo stress, come il fatto di aver fretta per esempio, influisce sul tuo modo di vedere.

Se non vuoi diventare un campione ma semplicemente un pilota affidabile assicurati di non rappresentare un pericolo per te stesso e per gli altri.



(In alto a sinistra e sopra), i corsi di Sports Vision prevedono numerosi esercizi per migliorare le proprie qualità visive.