

Occhio da slalom

Un maestro federale, Alberto Benchimol, illustra le grandi potenzialità che l'analisi e il training di Sports Vision hanno in una disciplina olimpica come lo sci alpino.

Raccolgo volentieri l'invito del dottor Vittorio Roncagli ad intervenire nel dibattito sull'importanza delle tecniche di Sports Vision nella preparazione degli sportivi.

La mia esperienza è specifica nel settore dello sci alpino.

Sono maestro federale dal 1984; attualmente mi occupo dei problemi legati all'allenamento e mi interessano molto le novità in questo ambito.

Il mio primo contatto con Sports Vision è avvenuto grazie a un articolo firmato da Ezio Pirazzini, che apparve qualche tempo fa su Motosprint. Successivamente ho conosciuto personalmente il dottor Roncagli presso il suo centro di Cervia.

La prima impressione che ho avuto, dopo che mi sono state illustrate le tecniche di Sports Vision, è stata quella di una metodica che, partendo dai problemi della visione, analizza la prestazione sportiva attraverso un approccio multidisciplinare che si occupa dell'atleta sotto tutti gli aspetti.

Di quell'anello mancante, come giustamente viene definito nel libro del dottor Roncagli, molti allenatori hanno sempre intuito l'esistenza, ma non è mai stato possibile quantificarlo attraverso test, e tanto meno allenare alla pari delle qualità atletiche e delle abilità tecniche.

Sono convinto che nel prossimo futuro le differenze qualitative fra gli atleti si giocheranno in questo contesto, considerata la stretta correlazione che Sports Vision ha con la scienza del comportamento dell'uomo, dell'atleta nella fattispecie.

Le possibilità di applicazione delle tecniche di Sports Vision nello sci sono molto ampie e, per alcuni aspetti specifici, credo che le potenzialità applicative in questo sport siano ancora tutte da scoprire. In Italia lo sci alpino si basa ancora molto sui talenti puri: gli individui che emergono senza grosse modificazioni esterne e nel cui codice genetico è impresso il carattere del campione.

Senz'altro il solo talento non è sufficiente per mantenere un atleta ad alto li-



vello per lungo tempo, e non solo: non è corretto impostare una politica sportiva basandosi solo sul talento naturale di poche persone. Le variabili che possono intervenire a interrompere la carriera di un giovane e promettente atleta sono moltissime e i margini di sfruttamento del talento personale non possono essere lasciati al caso.

Il talento individuale deve sempre comunque essere notevole, ma è necessario che i tecnici federali si occupino dell'atleta sotto tutti gli aspetti. Nell'ambiente dei tecnici dello sci la disci-

Alberto Benchimol, maestro federale di sci, autore dell'intervento qui pubblicato.

plina di Sports Vision è praticamente sconosciuta e questo è sorprendente in quanto questo sport è uno di quelli che possono maggiormente beneficiare dello Sports Vision Analysis e del successivo Training.

Le principali caratteristiche dello sci che possono essere messe in relazione a Sports Vision sono, a mio avviso, le seguenti:

- alta velocità dell'atleta, sia di movimento gravitazionale sulla neve sia di esecuzione del gesto sportivo specifico;

- necessità di rapidità e precisione del gesto tecnico, soprattutto nello slalom speciale;

- coordinazione "occhio-arto" molto fine nei gesti motori specifici come ad esempio l'abbattimento del palo snodato.

Essendo i piedi i responsabili dell'inversione della resa di spigolo degli sci sul-

la neve, anche la coordinazione "occhio-arti inferiori" deve essere straordinariamente efficiente;

- valutazione veloce e precisa delle distanze per la corretta impostazione delle traiettorie di curva.

Tutto questo tenendo presenti le particolarissime condizioni di illuminazione ambientale in cui predominano il riverbero della neve e i frequenti passaggi da situazioni di fortissima illuminazione a zone d'ombra. Molto spesso questo avviene nell'arco di pochi secondi e l'occhio fa fatica ad abituarsi a condizioni di luce così mutevoli, generando una situazione di stress che può incidere sul rendimento e sulla sicurezza dell'atleta. Un ulteriore aspetto che mi preme sottolineare è la carenza di attenzioni preventive dei traumi oculari. Mi capita spessissimo di notare atleti



che effettuano allenamenti di slalom, specialità caratterizzata dal forte impatto contro il palo snodato, indossando occhiali da sole le cui lenti, o la montatura stessa, possono facilmente scheggiarsi. Infatti, se si osserva un atleta nella posizione caratteristica della fase di abbattimento del palo, tecnica che permette

Un momento di una gara di slalom.

Occhio da slalom

di accorciare le traiettorie di curva e quindi di essere più veloci, si nota che il palo stesso passa sempre molto vicino alla zona tempiale dello sciatore. Questa zona è particolarmente delicata e rappresenta anche il punto strutturale critico degli occhiali a stanghetta o comunque a montatura rigida. Il caso limite è l'allenamento senza alcun tipo di occhiale, magari dimenticato o non utilizzato per evitare la caratteristica abbronzatura con il contorno degli occhi che resta bianco. Questi sono solo esempi fra i tanti comportamenti a rischio. Ritornando all'aspetto della prestazione, è mia convinzione che le tecniche di Sports Vision potranno, in un prossimo futuro, ampliare i confini della performance sportiva.

Ciò è ancora più vero se l'atleta soffre di disturbi, conclamati o meno, del sistema visivo.

Leggendo le statistiche pubblicate dell'Easv (Accademia Europea di Sports Vision) sono stato colpito dal fatto che moltissimi atleti scoprono in sede di analisi visiva di soffrire di disturbi di cui mai si erano resi conto o che erano stati sottovalutati in sede di visita per idoneità sportiva. Quest'analisi può spiegare, se non completamente almeno in buona parte, i problemi di coordinazione e di rapidità nella risposta motoria che sovente si riscontrano nei giovani atleti. Naturalmente la sola visita oculistica che si limita alla valutazione dell'acuità visiva statica non fornisce dati utilizzabili in sede di

allenamento specifico. Sono anche sorpreso dalla lentezza con cui le federazioni, e non solo quella degli sport invernali, recepiscono questa nuova disciplina. Per questo mi trovo perfettamente d'accordo con Giuseppe Ricco che in un suo intervento pubblicato sul notiziario di Sports Vision, ha rimarcato la necessità di un maggiore interesse federale per i problemi visivi. Sarebbe molto bello che la disciplina di Sports Vision entrasse a fare parte delle metodiche di allenamento programmate dagli sci club in modo che ogni giovane possa utilizzare ogni più piccolo margine di miglioramento per coronare il sogno di diventare un grande campione.

ALBERTO BENCHIMOL
(maestro di sci)