

Nella pratica agonistica, alle qualità visive di un atleta viene attribuita un'importanza sempre maggiore e le tecniche di Sports Vision, si stanno diffondendo rapidamente. I test successivamente alla fase di vero e proprio "allenamento visivo", vengono utilizzati da un numero sempre crescente di atleti per la ricerca di ulteriori margini di miglioramento.

Il movimento di un atleta è strettamente collegato alla percezione visiva: nel precedente articolo di introduzione all'argomento, si è detto che anche le qualità visive possono essere allenate. La qualità della percezione dell'ambiente esterno inoltre influenza direttamente la posizione e l'equilibrio generale del corpo ed è ovvio che se questa percezione è precisa il gesto tecnico risulterà più efficace. Nei tests che vengono svolti nei Centri Sports Vision vengono analizzate moltissime componenti, alcune delle quali sono fondamentali anche per gli sciatori non agonisti e vale la pena di analizzarle più in dettaglio. La **sensibilità al contrasto** permette di sciare anche con condizioni di visibilità non perfette. Tutti siamo condizionati negativamente dalla presenza di foschia e da condizioni di luce non ottimali che in montagna sono abbastanza frequenti, così come sono frequenti i passaggi dalla luce all'ombra. La sensazione è quella di non riuscire più a sciare bene. Lungo una pista non si verificano mai le stesse condizioni di illuminazione: una carenza sensibilità al con-

ALLENARE LA VISTA

Il secondo appuntamento con Sport Vision ci porta ad approfondire nuove tecniche di allenamento

di Alberto Benchimol



trasto non permette la corretta interpretazione del pendio e della morfologia della pista con il risultato che lo sciatore è costretto a diminuire la velocità per poter valutare le distanze, le irregolarità del terreno e gli eventuali ostacoli. Un ruolo molto importante viene svolto dalle lenti degli occhiali da sci e studi molto interessanti sono stati eseguiti dall'Accademia Europea di Sports Vision per determinare i materiali e le colorazioni più idonee da usarsi durante le attività sportive; le condizioni che si riscontrano in montagna sono molto particolari proprio per i frequenti passaggi dalla

luce all'ombra e per il riverbero della neve. Altre due caratteristiche della funzione visiva, fra le tante che vengono valutate nei tests, e che considero molto importanti, per uno sciatore, sono le **coordinazioni occhio-arto** e la **velocità di percezione**. La prima di queste due caratteristiche assume un ruolo di primaria importanza nella precisione del gesto tecnico. Di un forte slalomista, ciò che sorprende sempre è la costante precisione millimetrica delle traiettorie degli sci rispetto alla posizione del palo. Lo sciatore sembra essere dotato di uno strumento che valuta la posi-

zione del palo, la lunghezza degli sci e la loro inclinazione e determina la traiettoria esatta da seguire. In effetti la funzione visiva si comporta esattamente come un sofisticatissimo elaboratore di dati, molto più veloce e potente di qualsiasi computer. È sorprendente il fatto che non è necessario che la base del palo, così come le punte degli sci, siano all'interno del campo visivo dell'atleta e questo permette di programmare i movimenti della curva successiva mentre ancora si sta eseguendo la precedente. Gli sciatori che spesso si trovano in ritardo di traiettoria probabilmente hanno carenze in quest'aspetto visivo: la percezione periferica. Il test che valuta la velocità di percezione è in grado di stabilire in quanto tempo un atleta riconosce una situazione dinamica ed è pronto a reagire efficacemente ad essa. È come un tempo di reazione ma un po' più evoluto in quanto per un atleta non è fondamentale la sola reazione, ma il tipo di risposta, che deve essere tecnicamente valida. Questa qualità si dimostra essenziale in tutte le situazioni impreviste alla quale lo sciatore deve fare fronte senza essere penalizzato dal cronometro. I tests svolti presso Sports Vision di Cervia dimostrano che gli atleti migliori possiedono qualità visive eccellenti che sono state inconsapevolmente allenate ad un livello superiore ma dimostrano anche che esistono sempre margini di miglioramento, a volte inaspettati. È un servizio importante che dovrebbe essere utilizzato, almeno a livello di screening, fin dall'attività negli sci-clubs in modo che ogni ragazzo abbia a disposizione le migliori tecniche per perfezionare il proprio talento.



SportsVision NETWORK

www.sportsvisionnetwork.it



Alberto Tomba (immagine sopra) è certamente tra gli atleti più dotati anche dal punto di vista della funzione visiva. A fianco, due fotogrammi scattati nel centro Sport Vision di Cervia, durante lo svolgimento di test visivi con atleti.