SPORT VISION

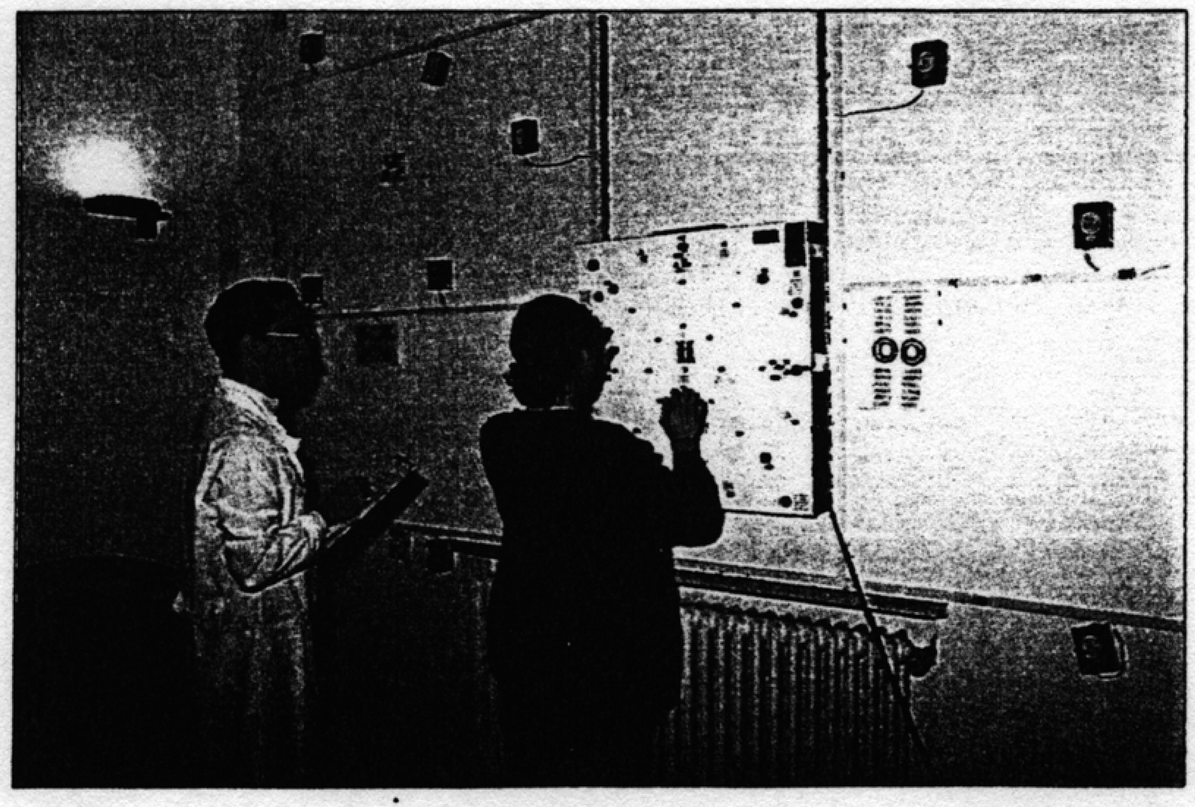
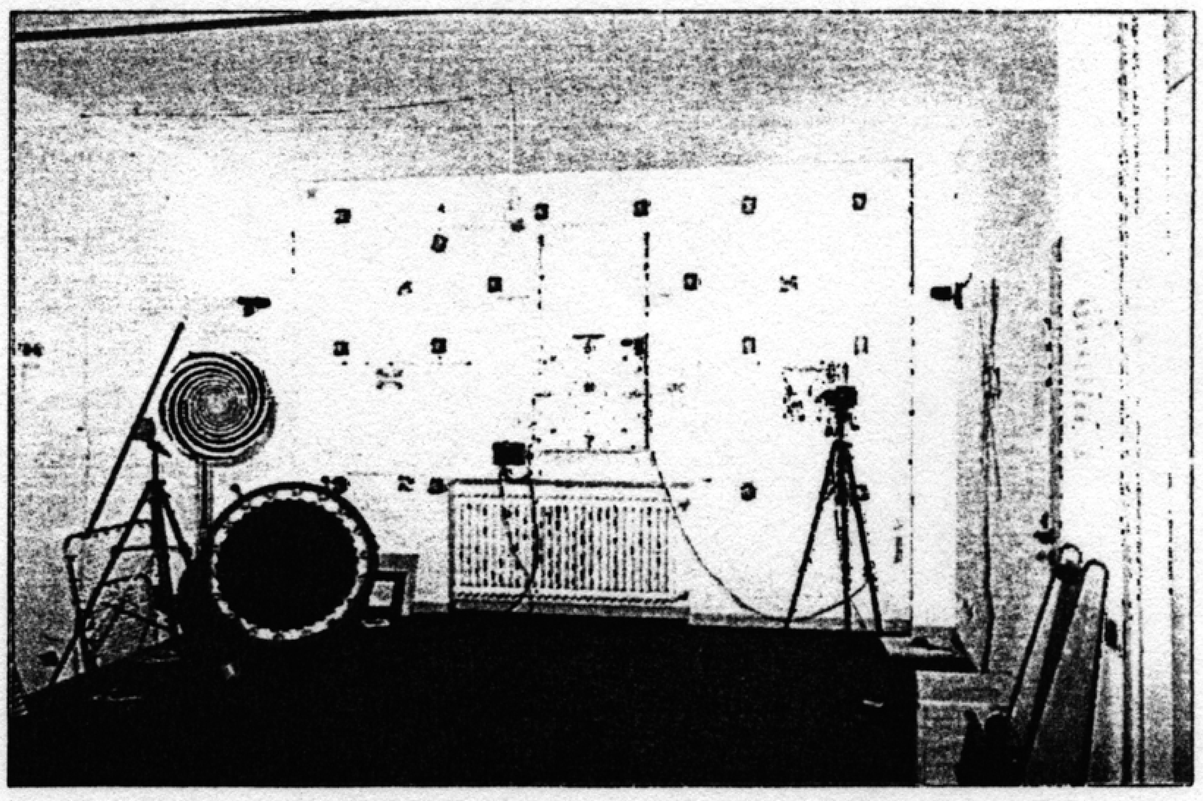
Grazie a nuove tecniche di valutazione ed allenamento delle qualità visive, è possibile migliorare il livello delle prestazioni di un atleta. Ecco come

Alberto Benchimol

Alberto Benchimol, 30 anni, bolognese, è Maestro di Sci dal 1984 e docente ai corsi di specializzazione per Maestri di Sci F.I.S.I., nella materia dell'insegnamento ai disabili.

Alpinista e ghiacciatore di livello, Alberto è inoltre grafico pubblicitario e scrive articoli tecnici per varie case editrici, con particolare interesse per la prevenzione degli infortuni nello sport ed i problemi connessi alla riabilitazione.

Nell'uomo, due terzi delle informazioni sensoriali che arrivano al cervello dall'esterno, sono di tipo visivo ed è molto riduttivo considerare la funzione visiva solo come la possibilità di vedere bene un oggetto ad una distanza accettabile. Questa caratteristica, che viene chiamata "acuità visiva", non è che una delle qualità che possiedono gli occhi. Un discesista che viaggia a 130 chilometri all'ora deve valutare esattamente la distanza che lo separa da un salto o da una curva, in modo da essere in grado di impostarla senza ritardi. A 120 all'ora, un'esitazione di 5 decimi allunga la traiettoria di 15 metri. Le gare si vincono o si perdono per queste differenze. A seconda del tipo di sport che viene preso in considerazione, ci sono aspetti della funzione visiva che assumono maggiore o minore importanza. Ad esempio, per uno slalomista riveste un ruolo fondamentale la coordinazione occhio-mano per poter abbattere con precisione i pali snodati oppure l'acuità visiva dinamica per vedere chiaramente durante il movimento. Il virtuosismo di Alberto Tomba nelle porte finali dello slalom di Madonna di Campiglio 1987, che saltò un palo improvvisamente finitogli sotto gli sci, fu possibile grazie alla eccellente visione periferica. Il suo sguardo infatti non guardava il palo caduto, ma in avanti per non interrompere l'azione dinamica. I primi studi sulla funzione visiva risalgono alla Seconda Guerra Mondiale con test effettuati su piloti dell'aeronautica militare. L'esperienza si è poi riversata all'inizio degli anni '60 nello sport professionistico dando vita al progetto Sport Vision. Recentemente il concetto di forza fisica vista come la qualità più importante di un atleta, è stato ridimensionato e la formazione di uno sportivo passa attraverso un approccio multidisciplinare. Questa visione più moderna e globale prende in considerazione vari settori come la biochimica, l'alimentazione, la psicologia e la percezione visiva. Il merito di aver introdotto le tecniche di Sport Vision in Italia spetta al Dott. Vittorio Roncagli che ha aperto il suo centro a Cervia (Ra) nel 1989. Esso è diventato un punto di riferimento per sportivi ad altissimo livello ed allenatori che desiderino sfruttare le potenzialità dei test (Sport Vision Screening) e delle tecniche di allenamento visivo (Sport Vision Training). Successivamente è diventato operativo il centro di Imola. A partire dalle Olimpiadi Invernali di Albertville, inoltre, è stato istituito l'Olympic Vision Centre per lo screening di tutti i partecipanti alla massima espressione agonistica sportiva. Esso sarà operativo in ogni edizione olimpica futura. La palestra per il Vision Training di Cervia è un insieme colorato di pannelli, luci, trampolini e proiettori. Con i vari test previsti dai protocolli vengono analizzate tutte le caratteristiche del sistema visuomotorio del soggetto, in relazione allo sport praticato. In base ai risultati ottenuti ci si concentra sulle funzioni che si sono dimostrate carenti. L'applicazione di queste metodiche permette miglioramenti molto evidenti che si traducono in un più alto livello qualitativo durante la pratica sportiva. Sport Vision prevede inoltre programmi specifici rivolti ai giovani che rappresentano l'inizio di una nuova generazione di atleti, più completi e precisi, sotenuti nel loro impegno da tecnologie sempre più sofisticate ma comunque sempre interamente dedicate agli uomini.

Per maggiori informazioni:
Sport Vision, via Parini 9 - 48015 Cervia (Ra) - tel. 0544 972301

Qui sotto, due immagini della palestra del Centro di Sport Vision a Cervia, in provincia di Ravenna; in questa sede vengono effettuati i test di valutazione ed i programmi di allenamento per atleti di altissimo livello e sportivi amatoriali.