

UNA GRANDE NOVITÀ ANTICIPA IL FUTURO

L'allenamento visivo sarà il segreto del successo

In America lo avevano intuito da tempo, da noi è una novità assoluta. Ma prenderà piede, perché è ormai l'unico settore con enormi margini di progresso

Pensi di entrare in un qualsiasi studio medico, invece ti ritrovi in un posto dove della gente trascorre delle ore a studiare i metodi per perfezionare ad altissimo livello la tecnica d'allenamento sportivo. Accade regolarmente a Cervia, ma com'è possibile? Andiamo per ordine. Oggi come oggi, le tecniche di allenamento sono avanzatissime, nulla più viene lasciato al caso quando si parla di campionati professionistici di elevato livello, gli allenatori sono tutti preparatissimi sul piano tecnico, per quanto concerne l'aspetto atletico tutte le squadre più importanti si avvalgono della collaborazione a tempo pieno di uno specialista. In tutti questi anni in cui lo sport in generale ed il basket in particolare si sono evoluti verso l'alto sotto diversissimi aspetti, ci si è dimenticati di un particolare del tutto fondamentale per la riuscita di un atleta, ovvero la vista. Ci sono casi di giocatori che non vedono proprio

tra in ballo lo stress, così se un giocatore ha dieci decimi sulla prima palla a due, magari non conserva identica qualità visiva al suono del buzzer: poi diciamo che non è freddo, che non sa gestire i palloni più importanti, sono considerazioni tecniche, ma poiché oggi nello sport entrano in ballo metodologie di allenamento sofisticatissime, bisognerà considerare anche questo dettaglio.

La percentuale di tiro nel basket può aumentare in una misura che oscilla da un cinque ad un dieci per cento: nessun Gallinari potrà diventare un cecchino infallibile, però è come la preparazione pre-campionato in montagna o i ritiri prima delle grandi manifestazioni, solo chi non li fa dice che sono superflui. Non esiste contatto fisico fra le apparecchiature e l'occhio del paziente, particolare che spaventerebbe molti, si tratta di esercizi visivi, come in un normale allenamento. Per fare un paio di esempi, in uno schermo quadrato di un metro di lato si accendono con una frequenza regolabile, ma sempre più veloce, cento lampadine rosse, una per volta. Possono restare accese mezzo secondo, per dire, ebbene in tale tempo l'atleta deve localizzarle e premerle per spegnerle: esercizio utile per sviluppare rapidità di riflessi e visione periferica. Alla fine sarà un computer a sentenziare in

cinque secondi quali sono le zone in cui un soggetto è meno pronto o vede meno: importante per la ricezione dei passaggi, per vedere un compagno che si smarca con la coda dell'occhio. L'esercizio, proposto in questa versione, è banale: ma diventa particolarmente impegnativo se uno deve svolgerlo saltando su un tappeto elastico, quindi subentra la vera fatica fisica e lo stress. Un soggetto non allenato dopo mezzo minuto se salta non spegne le lampadine e se spegne le lampadine non salta: invece, un giocatore deve correre, palleggiare, vedere contemporaneamente pallone, compagni ed avversari, per quaranta minuti. Allenarsi a farlo meglio potrebbe determinare l'importanza che tutti sanno: e descrivere a parole questi marchingegni anche banali, dopo che uno li ha provati, ma tremendi lo stesso, non rende di sicuro l'idea. Bisogna sottoporsi alle loro «torture», alla fine ci si diverte anche, come in un vero e proprio allenamento. Il futuro delle nostre tecniche di allenamento passa anche di qui, a dire il vero è solo in questo settore che possono esistere larghi margini di miglioramento, perché si parte da zero. Non dimentichiamolo e non stupiamoci più di niente.



In America il fenomeno ha risonanza da tempo: vediamo una pagina tratta da una rivista scientifica statunitense, in cui viene portato ad esempio Kiki Vandeweghe, preciso nel tiro da fuori.

M.V.



Il simbolo dell'Accademia europea di Sports vision, che non si rivolge solo agli sportivi, ma soprattutto agli sportivi, per migliorare le loro prestazioni.

benissimo, perché manca loro qualche decimo, eppure scendono in campo comunque senza lenti od occhiali e riescono benone, come Winston Garland dei Golden State Warriors, tanto per citare un esempio attuale. E, per rientrare nei nostri confini, una volta c'era Gavagnin che il canestro lo «sentiva» a naso, perché era escluso che lo vedesse ed erano i compagni di squadra a comunicargli periodicamente il punteggio della partita, visto che il tabellone dei punti era per lui qualcosa di misterioso.

Il segreto è nell'allenamento della vista, così come del tiro o del palleggio, per restare nel nostro ambito. Bill Bradley, oltre vent'anni fa, non sapeva nulla di tutto questo in linea teorica, ma praticamente già applicava determinati metodi, perché andava in giro per le vie di Milano guardando davanti a sé, ma con la visuale periferica doveva fare una sorta di inventario degli oggetti esposti nelle vetrine: se non ci riusciva, tornava indietro e riprovava. Adesso è stata fondata una «Accademia europea di Sports vision», il cui centro europeo principale è proprio a Cervia, in cui modernissimi e tremendamente sofisticati strumenti elettronici o meccanici «alleno» la vista del paziente-atleta che decide di sottoporsi ad un «visual-training». Bisogna capire che nell'attività sportiva en-