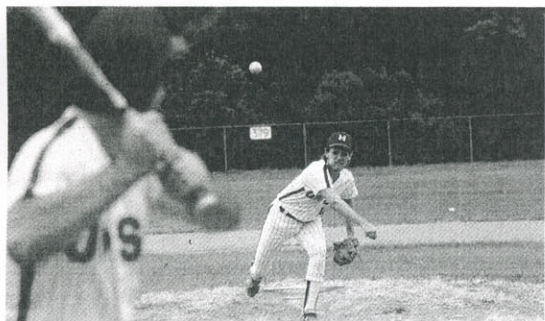


La vista e lo sport, un mondo da scoprire

I tests di Sports Vision sperimentati sui maggiori campioni



Le persone vivono delle esperienze visive comuni nella vita di ogni giorno ed al tempo stesso estremamente soggettive e diverse.

Non si può paragonare infatti la visione di una persona mentre lavora alla scrivania con quella di un atleta impegnato nella pratica della propria disciplina agonistica.

Questi due modi di utilizzare i propri occhi, o meglio, il proprio sistema visivo, sono profondamente diversi sia nei modi che nelle finalità.

Basta pensare per esempio ad un pilota che guida a 250 chilometri all'ora, ad un tennista che colpisce la pallina che viaggia a 150 chilometri all'ora, un ginnasta mentre compie evoluzioni acrobatiche, un giocatore di Basket mentre tira a canestro, e così via.

Le prestazioni che si richiedono agli occhi degli atleti sono veramente eccezionali. In tali condizioni, una qualunque debolezza o distrazione visiva, che sarebbe pressoché insignificante nella vita comune di tutti i giorni, può produrre ritardi o danni a volte irreparabili.

Il sistema visivo, composto da occhi, muscoli oculari, nervi, vene, arterie, gangli nervosi ed una parte di cervello, è il nostro principale ponte di collegamento con il mondo esterno.

"Vedendo" noi sappiamo come e quando reagire ad uno stimolo o ad una situazione, come per esempio evitare un ostacolo, effettuare una frenata con l'auto, colpire una pallina, muoverci in una direzione, mantenere l'equilibrio, tirare la palla in un canestro, ecc.

Oltre l'80% delle nostre azioni quotidiane coinvolgono il sistema visivo ed oltre l'80% delle informazioni sensoriali che in ogni frazione di secondo raggiungono il nostro cervello passano attraverso il sistema visivo.

Il cervello dell'uomo è alimentato da un'enormità di informazioni sensoriali che coinvolgono il sistema visivo

Questo spiega anche perché spesso le distrazioni, in particolare quando siamo stanchi, quando abbiamo fretta o quando siamo nervosi, non sono casuali ma dovute al fatto che il sistema visivo non funziona bene sotto stress, sia esso di tipo fisico che emotivo.

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 nel settore dello Sports Vision risalgono alla seconda Guerra Mondiale con la differenza che a quei tempi si allenavano i piloti dell'aeronautica militare invece degli atleti.

Tali ricerche dimostrarono già da allora che spesso gli errori visivi non sono frutto del caso ma dovuti a precise lacune del sistema visivo che si evidenziano in condizioni di affaticamento e di stress. Lacune che non trovano riscontro in

ne delle distanze, la percezione dei colori, l'equilibrio, la coordinazione fra i due occhi, la messa a fuoco, ecc...

"Vedere" è la funzione principale che informa il cervello su come e quando dirigere i muscoli

Dopo aver messo in evidenza eventuali lacune del sistema visivo-motorio legate all'attività sportiva praticata, lo Sports Vision è in grado di prescrivere ed applicare delle procedure di allenamento che permettono di migliorare tali lacune.

Lo Sports Vision è quindi un insieme di procedure che hanno lo scopo di ottimizzare le condizioni percettive piuttosto che lasciare al caso il fatto che si realizzino, in particolare:

1) Effettuare analisi visive dettagliate per la coordinazione e la funzionalità dell'apparato visivo, in relazione allo sport praticato.

2) Effettuare valutazioni comportamentali per determinare il livello di integrazione sensoriale, coordinazione corporea ed equilibrio.

3) Realizzare programmi di Sports Vision Training personalizzati per il miglioramento degli aspetti legati alla funzione visiva che sono risultati carenti nel corso della diagnosi.

4) Realizzare programmi di Visual Training per consentire una riduzione della dipendenza di occhiali e lenti a contatto.

5) Insegnare tecniche di concentrazione, di rilassamento e visualizzazione per ottenere il massimo stato di rendimento psico-fisico.

In conclusione, "vedere" è la funzione che crea il presupposto primario affinché il corpo possa esprimere il gesto in modo veloce, efficace e preciso.

Dr. Vittorio Roncagli
Direttore Scientifico
Accademia Europea di Sports Vision

Il Centro Sports Vision di Cervia

Il Centro Sports Vision Cervia è il primo ambulatorio europeo esclusivamente dedicato allo Sports Vision.

Esso è attrezzato per effettuare diagnosi ed allenamenti alle persone che praticano attività sportiva, per offrire loro i supporti adeguati in relazione alle esigenze personali e per stabilire, inoltre, rapporti di collaborazione con i medici sportivi, gli allenatori, i preparatori atletici e con tutti gli altri specialisti che contribuiscono al successo agonistico degli atleti.

Nei 400 metri quadri di locali occupati dal Centro Sports Vision Cervia sono stati installati, per la prima volta in Italia, strumenti ed accessori d'avanguardia sia per il settore oftalmologico sia per quello sportivo, con la collaborazione di specialisti nazionali ed esteri, e mettendo a profitto tutta l'esperienza tecnica maturata con le organizzazioni degli Stati Uniti, dove la disciplina plurispecialistica dello Sports Vision è praticata da oltre trent'anni.

Il Centro Sports Vision Cervia comprende 5 ambulatori (per medicina oculistica e dello sport, agopuntura, terapia della miopia, esame del campo visivo, contattologia, diagnostica oculistica) e 2 palestre-ambulatorio (per esercizi di Sports Vision e di Visual Training). Vi operano: tre oculisti, tre optometristi, una psicologa, un ortottista, un medico sportivo ed un medico specializzato in agopuntura.



Con Orioli vince anche la Sports Vision Trionfa il pilota italiano alla Parigi-Dakar

Il friulano Edy Orioli, pilota ufficiale della Cagiva, ha fatto centro per la seconda volta alla Parigi-Dakar, conquistando il primo posto assoluto nella classifica moto. Una gara durissima che ha visto trionfare il pilota italiano per le sue inebite doti di velocità, intelligenza tattica e preparazione psico/fisica. Sempre nelle primissime posizioni sin dall'inizio. Orioli ha dato il massimo mostrando una concentrazione ed una preparazione che gli ha fatto superare anche i momenti più difficili, come un calcolo che gli ha provocato qualche giorno di tensioni e paure, poi risolti al meglio.

Va detto che la vittoria di Orioli è stata anche frutto di una accuratissima preparazione specifica per la durissima maratona africana che lo ha visto impegnato per molti dei mesi precedenti la gara. Fra le tante discipline e attività che hanno interessato questa fase, un posto di primo piano spetta senz'altro allo Sports Vision. Orioli, sempre molto attento a tutto quanto può migliorare la prestazione atletica nel senso più ampio del termine, si è rivolto alla sede di Cervia della Sports Vision per un "training" durato circa due mesi, da settembre a novembre. I risultati, visto come è andata a Dakar, possono essere considerati più che lusinghieri. Certo non vogliamo prenderci il merito della vittoria, sarebbe sciocco oltre che ingiusto nei riguardi di

Orioli stesso, ma dobbiamo dire che un piccolo ma significativo contributo l'attività di Sports Vision lo ha senz'altro dato. Se non alla vittoria finale, che in quanto tale è frutto di un insieme di circostanze, quanto meno alla prestazione globale del pilota che, ripetiamo, è stata esemplare sotto ogni punto di vista. Non una sbavatura, non un errore, non un'incertezza. Una grande prova di capacità tecniche e di fiducia nelle proprie possibilità.

Questa di Orioli è stata una perfor-

mance di grande rilievo che conferma l'importanza dell'attività di Sports Vision. Attività che ad un solo anno dal suo "arrivo" in Italia, già annovera tra i suoi fruitori un nome del mondo sportivo di così grande valore e prestigio. Un grazie ad Orioli, che primo di una serie di grandi nomi dello sport, ha mostrato di credere nella pratica dello Sports Vision, una specialità che fa dell'esaltazione delle qualità visive, e quindi della prestazione atletica in generale, il suo punto d' forza e la sua esclusività.



Allenamento, educazione ed igiene visiva

Sports Vision è una disciplina finalizzata a condurre l'intero sistema visivo a funzionare all'apice del rendimento.

Sempre più atleti a livello amatoriale e professionistico ne traggono beneficio in termini di miglioramento sia delle abilità visive che della performance generale.

Un programma di Sports Vision consiste di esercizi praticati sia in ambulatorio, in condizioni e con strumenti specifici, sia a casa, sia sul campo di gioco.

Tali esercizi variano di difficoltà ed intensità in relazione allo sport praticato, al livello agonistico ed al livello di abilità visive che ogni singolo atleta possiede.

Quattro membri della squadra statunitense di pallavolo maschile che vinse la medaglia d'oro alle Olimpiadi del 1984 si sono sottoposti a Sports Vision per tutto l'anno che prevedeva le Olimpiadi.

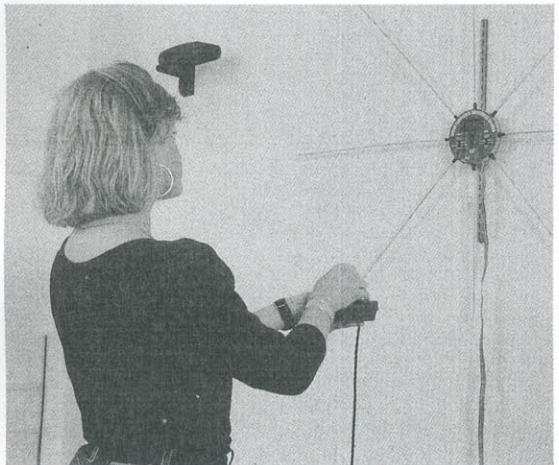
Tutti si trovavano in ottimali condizioni oculari e possedevano un'acuità visiva "normale" di almeno 10/10 in ciascun occhio, tuttavia, l'esame di Sports Vision rivelò alcune lacune nel loro sistema visivo che comportavano perdita di concentrazione, ritardi della prontezza di riflessi, piccole scoordinazioni, ecc.

In altre parole limitavano il loro rendimento sportivo, in particolare sotto pressione e durante affaticamento.

Steve Salomons, uno dei giocatori, in seguito alla terapia visiva migliorò la percentuale dei colpi di oltre il 100% nell'arco di un periodo di training durato circa 6 mesi.

Val Skinner, giocatrice di Golf LPGA, si sottopose a Sports Vision nel 1984. Il suo problema era soprattutto scarsa accuratezza ad apprezzare le distanze sul campo di gioco, in particolare in certe condizioni di illuminazione.

Attribuì dapprima la colpa ad errori posturali e fece sforzi notevoli nel tentativo di cambiare la posizione di gioco ma ottenne ben pochi risultati.



La visita di Sports Vision le diagnosticò un problema legato alla coordinazione dei due occhi ed evidenziò che in certe situazioni ella percepiva gli oggetti più vicini del reale e leggermente traslati alla sua destra.

I suoi colpi difficili erano infatti spesso troppo corti e molti erano anche spostati sulla destra.

La Skinner ha imparato per mezzo dello Sports Vision a compensare il suo problema anche in condizioni visive difficili e, dopo un intenso programma, ebbe una buona stagione nel 1985 quando si piazzò entro le prime dieci in sei partite e vinse l'ultima partita dell'anno.

Vinse la Mazda Classic nell'89 e ora è considerata una delle migliori giocatrici nel LPGA.

Jim Simons, golfista PGA, lamentava problemi di concentrazione specialmente quando la gara si faceva difficile e pressante.

Uno specialista di Sports Vision gli prescrive un programma di allenamento per la coordinazione visuo-motoria.

Da allora Simons afferma: «Da quando mi alleno con queste tecniche riconosco un vero miglioramento nel gioco, specialmente in termini di concentrazione».

Kiki Vandeweghe, uno degli attuali più grandi giocatori americani di Basket, fa uso di tecniche di Sports Vision, iniziate quando ancora non era una star per far lavorare il suo sistema visivo alla massima efficienza. Vandeweghe afferma: «Questi esercizi mi hanno aiutato molto come prontezza di riflessi, come regolarità di colpi e come capacità di concentrazione. In uno sport dove occorre una pronta e corretta reazione, gli occhi sono troppo importanti; essi devono essere messi in primo piano».

Un programma di Sports Vision deve essere individuale e condotto da un'équipe di personale specializzato.

Lo specialista, dopo aver accuratamente analizzato le aree visive deboli, prescrive il programma di training basato sugli specifici problemi dell'atleta.

Questo permette all'atleta di superare tali problemi in modo più efficace, in tempo minore rispetto a quello che occorrerebbe allenandosi semplicemente sul campo di gioco.

Sports Vision per i servizi segreti



Proprio in questi giorni, i Servizi Segreti Statunitensi, stanno beneficiando dello Sports Vision Training.

Il Dr. Craig Farnsworth, specialista in questo campo e Presidente Onorario dell'Accademia Europea di Sports Vision, sta lavorando per aumentare la concentrazione e le abilità visive di quegli uomini preposti alla protezione del Presidente degli Stati Uniti e delle alte personalità politiche.

Dopo le sedute col Dr. Farnsworth, uno dei membri del Servizio Segreto ha potuto migliorare a tal punto la sua acuità visiva senza occhiali da poter partecipare e vincere quest'anno un campionato nazionale di tiro al bersaglio.

Anche un istruttore di tiro dei Servizi Speciali, concorrente abituale nelle competizioni locali e nazionali, si è piazzato primo, nell'agosto scorso, alla gara nazionale presso Camp Perry (Ohio).

Anche lui aveva seguito un programma personalizzato di Sports Vision del Dr. Farnsworth.

Il Dr. Farnsworth ed il suo collega, il Dr. Tom Politzer, svolgono l'attività di Sports Vision in Colorado.

Molti dei loro pazienti sono celebrità: Kiki Vandeweghe, famosissimo cestista dei Denver Nuggets; il golfista Doug Tewell, del P.G.A.; svariati atleti che hanno partecipato alle Olimpiadi di Seul; e più recentemente Tony Dorsett dei Denver Broncos.

Come è riuscito il Dr. Farnsworth a mettersi in contatto con i membri del Servizio, come pazienti? Dopo aver lavorato per molti anni con gli atleti, si è capita anche l'importanza e la possibilità

di utilizzare le stesse tecniche anche per persone che non necessariamente svolgono attività sportiva ma che necessitano comunque di ottime abilità visive, prontezza di riflessi, ecc.

Farnsworth fu quindi interpellato da istruttori dei componenti dei Servizi Segreti per discutere circa la possibilità di migliorare le abilità nel tiro, nella percezione periferica, nella velocità di percezione visiva e di prontezza di riflessi di alcuni agenti dei Servizi Segreti.

Il programma di Sports Vision pianificato appositamente per gli agenti dei Servizi Segreti è stato incentrato sui seguenti concetti:

— Quasi tutto quello che facciamo comincia con ciò che vediamo e percepiamo.

— Il tiro con le armi richiede un grande sforzo e concentrazione visiva.

— Non è sufficiente "vedere bene" ma bisogna anche saper utilizzare al meglio la propria visione.

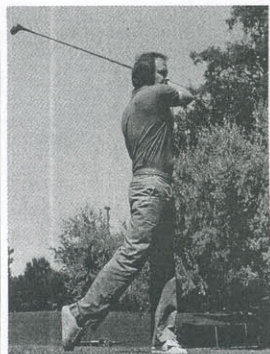
— La chiave delle migliori prestazioni sta per lo più nella qualità delle abilità visive e dei vari aspetti che compongono la funzione visiva.

— Un tiratore dei Servizi Segreti durante il suo lavoro non è come fare una gara e quindi non basta partecipare, deve vincere!

Nel pianificare i programmi individuali, il Dr. Farnsworth dice che «siccome un tiratore scelto necessita di accorgimenti di cui un dilettante non ha bisogno, questo differenzia enormemente il livello di training al quale si va incontro. Per un tiratore dei Servizi Segreti, il livello deve essere massimo perché la posta in gioco può essere la vita propria o altrui».

SPORTS VISION CERVIA
Via Parini, 9 - 48015 Cervia
Telefono 0544/972301
Telefax 0544/972501

Un programma anche per il golf



Come figlio di un accanito giocatore di golf, il Dr. Farnsworth scoprì ben presto che suo padre invitava parecchie star di questo sport a casa sua. Un meeting nel 1974 con i suoi colleghi, Dr. Lee e Dr. Harrison, gli fecero riconsiderare sotto un nuovo aspetto, fuori dell'ordinario, la professione di Sports Vision.

«Non riuscivo a credere al lavoro svolto per la KC Royals», che passò dall'ultimo al primo posto grazie ad un adeguato training che comprendeva fra le altre specialità anche lo Sports Vision. «In realtà», aggiunge il Dr. Farnsworth, «lo Sports Vision dà risultati estremamente interessanti, a volte più efficaci, con gli atleti alle prime armi, lavorando con i "pulcini", le associazioni locali o la squadra femminile di softball della scuola superiore».

«Non potete credere quante ore abbia passato nel mio ufficio a ripensare ai concetti e riformulare delle idee. Il problema a cui ci troviamo di fronte attualmente è che non esiste il numero sufficiente di persone preparate a divenire specialisti di Sports Vision».

È un campo che "richiede molto di più delle normali tecniche di allenamento visivo". Durante lo Sports Vision, esistono degli obiettivi per l'atleta e per l'allenatore che, oltre a significare gloria e medaglie, possono significare anche denaro e sponsorizzazioni.

Per esempio talvolta ci è concesso il lusso di poter avere qui, per una serie di 20 sedute, un gruppo di golfisti per il programma di Sports Vision. I giocatori vogliono una gratificazione e dei risultati immediati, e così pure i loro allenatori».

Vedere meglio per vincere

Con il "training" visivo si migliorano le prestazioni

State giocando la partita chiave della stagione. Una vittoria vi permetterà di accedere a competizioni internazionali, una perdita potrebbe significare la fine della stagione agonistica.

Siete sotto di un punto, con appena qualche minuto per rimontare. Mentre continuate a giocare state pensando a quanto sia importante non sbagliare, e più ci pensate e più cresce l'emozione e vi distraete dal gioco.

Vi siete mai trovati in questa situazione? No? Attenzione perché potreste trovarvi molto presto. Sia che si tratti della vostra prima partita importante che giocate, sia che si tratti del campionato nazionale, dovete essere preparati.

Non importa qual'è la cosa più importante o più difficile che dovete effettuare in quel momento, molta della vostra attenzione dipende dalla vostra condizione visiva.

L'unica funzione del corpo comune a tutte le discipline sportive è "vedere".

Una buona visione dirige i muscoli del corpo dell'atleta a reagire in modo giusto, al momento giusto. Colpire bene una pallina, effettuare contorsioni acrobatiche con il corpo, guidare a 250 km/h, centrare un canestro, scartare un avversario o un ostacolo sono tutti esempi di gesti che un atleta deve compiere centinaia di volte durante una gara e dipendono in larga misura dalle informazioni del nostro sistema visivo.

Secondo il Dr. Farnsworth, esperto in materia e Presidente Onorario dell'Accademia Europea di Sports Vision, l'ultimo trend in fatto di medicina sportiva è "il tentativo di migliorare l'intero sistema".

Ciò significa tests, allenamento e terapie per giungere a ciò che egli chiama l'approccio "occhio-mente-corpo".

L'esame di tutte le capacità visive dimostra che coloro che possiedono una buona capacità di base hanno anche una buona visualizzazione, ed il training aiuta ad aumentare queste abilità.

Fino a quando le capacità possono venire apprese, esse possono anche essere migliorate.

Insieme al Dr. Politzer, con il quale è in équipe, il Dr. Farnsworth ha lavorato

come consulente sia per atleti individuali che per squadre a vari livelli di competizione. La competenza dei due specialisti di Sports Vision è servita a migliorare le prestazioni di molti studenti di collegi ed universitari, nonché di atleti professionisti ed Olimpici.

Il modo comune di dire "val più la pratica..." ha una certa validità per tutti quegli sports che richiedono un esercizio fisico o ripetizione per migliorare la prestazione.

Allora perché alcuni atleti sono più forti mentre altri devono affrontare sempre un duro allenamento per migliorarsi?

Dall'esame di migliaia di atleti, secondo Farnsworth, le tecniche all'avanguardia usate per atleti migliori non erano solamente fisiche, ma anche visive, mentali e percettive.

Chi aveva ottenuto le migliori prestazioni erano coloro che possedevano le migliori capacità visive, e quindi Farnsworth e Politzer stanno mettendo in pratica quanto detto finora: le tecniche di training di Sports Vision.

Con lo Sports Vision Training, si può parlare di successo a tutti i livelli. «Insegnando infatti agli atleti il significato della frase: "mantenere gli occhi sulla palla", lavoriamo con loro per migliorare la concentrazione e l'attenzione visiva», dice Politzer.

Siccome una delle prime funzioni del corpo umano a cedere sotto stress è la visione, è stato scoperto che il più grosso disturbo a livello di concentrazione, specialmente durante le battute difficili di una gara, è basato sulle capacità visive dell'atleta.

Nello Sports Vision, i tests analizzano e sottolineano le aree visive più carenti dell'atleta. La terapia isola e sviluppa queste capacità carenti con esercizi controllati e quando queste capacità si rafforzano, si giunge a costruire un atleta più completo.

Proprio allora, per molti atleti, la situazione cambia nel momento in cui si passa dall'esercizio alla vera e propria competizione. Lo Sports Vision Training offre un importante vantaggio che la gara non concede: durante l'esercitazione sugli schemi, l'atleta può lavorare a

suo piacimento per sviluppare la tecnica migliorando le sue abilità visive e percettive.

«I tests di Sports Vision» dice Farnsworth, «ci hanno fatto rilevare un numero consistente di errori di gioco derivanti, per la maggior parte, da una scarsa capacità visiva, non meno che da una scarsa condizione fisica. L'atleta deve mantenere in esercizio il suo sistema visivo, che prima o poi darà problemi di affaticamento a volte anche asintomatici. Un calo improvviso nel tiro, passaggi effettuati fuori tempo o sbandamenti, possono verificarsi a causa di un affaticamento del sistema visivo, ed il giocatore non riesce più a mantenere un alto livello di consapevolezza visiva.

Un "terra-terra" mancato, un passaggio alto, l'increspicare, o un tiro libero mancato, sono fatti che non si verificano a causa di una mancanza di tecnica, ma piuttosto a causa di stress visivo.

Lo Sports Vision mette a disposizione diversi tipi di esercizi in modo da poter aumentare la resistenza visiva, come pure l'auto-controllo, la coordinazione occhio-mano, l'equilibrio, la percezione periferica, la precisione nella discriminazione delle distanze, la sicurezza personale, visualizzazione e molte altre abilità visuo-motorie che costituiscono i punti chiave della prestazione sportiva.

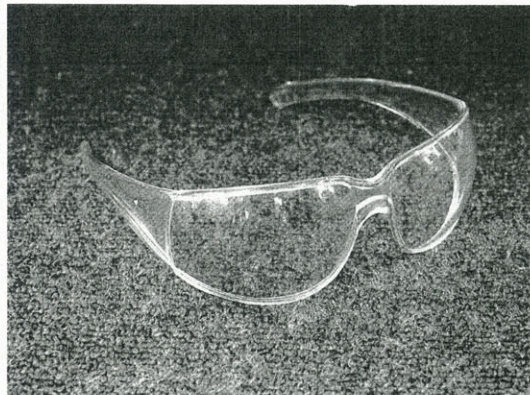
L'unicità di questi esercizi permette ad un atleta di affrontare e superare situazioni che non gli si erano mai presentate creando un processo di apprendimento visivo.

Con l'aumento dell'abilità, come più volte dimostrato dagli atleti di tutti gli sports che utilizzano le procedure di Sports Vision, Farnsworth dice che «non passerà molto tempo prima che gli atleti e gli istruttori adotteranno questo sistema nella routine quotidiana come parte integrante dell'allenamento quotidiano».

Alcune squadre che si trovano all'avanguardia, hanno uno staff composto da diversi specialisti, tra i quali il preparatore tecnico, l'allenatore, il nutrizionista, lo psicologo sportivo, l'esperto di biomeccanica e l'esperto di Sports Vision.

Proteggere gli occhi e allenare la vista

Due esempi dallo squash e dal tiro



Nel 1984 durante una partita di squash, dopo la battuta il campione Americano Hogan, da molto tempo professionista, si girò per ricevere la pallina che sibilava dove il suo avversario avrebbe dovuto tirarla.

Ma l'assetto di gioco di Hogan fu bruscamente interrotto e la pallina carambolò vicinissima a lui.

Prima che potesse reagire la pallina lo colpì dritto nell'occhio destro ad una velocità di oltre 130 km/h.

Fu un colpo che avrebbe potuto rovinare Hogan, ma egli si allontanò illeso e fu in grado perfino di riprendere a giocare. Ciò perché in virtù della sua vita di giocatore, sia da dilettante che da professionista, Marty Hogan aveva utilizzato una particolare difesa per gli occhi. «Sono sincero, se non avessi avuto quel tipo di protezione visiva sarei probabilmente rimasto cieco in quell'occhio» dice il campione 27enne leader del Pro Racketball Money-Winner.

«I mezzi per la difesa oculare sono solo una parte del mio equipaggiamento senza la quale non potrei scendere in campo».

Sebbene molti atleti si allenino religiosamente per rinforzare le loro braccia e le loro gambe al fine di migliorare i loro schemi di gioco, pianificando il tutto con una dieta ragionata, pochi sono quelli che hanno un'attenzione particolare verso quei piccoli ma indispensabili organi che sono gli occhi.

Ma un buon mantenimento della visione, insieme ad una appropriata protezione degli occhi, può dare un valido

supporto e perfino migliorare la prestazione atletica.

Gli occhi sono organi preziosi dice il Dr. Garner, Direttore Esecutivo dell'Accademia Americana di Sports Vision ed ogni atleta deve prendere tutte le precauzioni necessarie per evitare dei danni o dei traumi che possono capitare durante l'attività sportiva.

Randall Sweetland, istruttore di tiro con armi da fuoco dei Servizi Segreti degli Stati Uniti, esordì come grande vincitore nella gara nazionale a Camp Perry, nell'agosto di quest'anno. Centro 199 bersagli su 200 tiri e si classificò primo nella sua divisione.

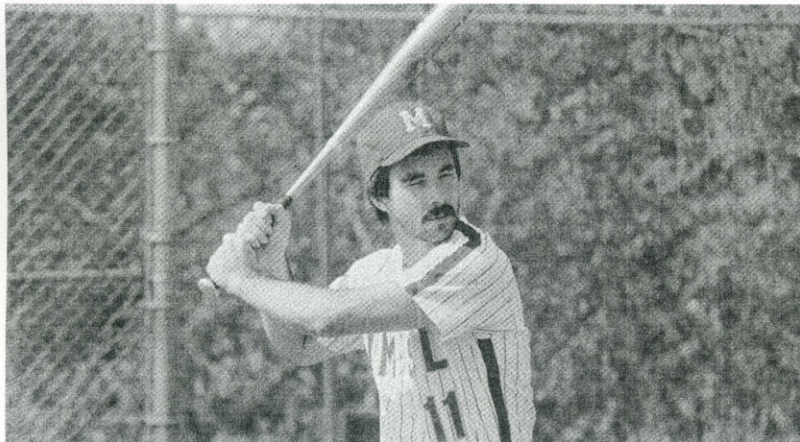
Egli fu insignito con la Leech Cup, il più antico trofeo offerto in questo genere di competizioni.

Sweetland dice che metteva in pratica ogni giorno esercizi di Sports Vision ed insegnato, da effettuare in aggiunta al suo normale allenamento fisico e di tiro.

Intense tecniche di allenamento visivo applicate anche ad altri agenti dei Servizi Segreti, hanno così aumentato la sicurezza del Presidente degli Stati Uniti, protetto in più occasioni dal gruppo di agenti del quale Sweetland fa parte.

Alcuni tests di Sports Vision vengono anche utilizzati durante gli screening ai quali vengono sottoposti aspiranti agenti dei Servizi Segreti.

Se alcuni particolari aspetti della funzione visiva sono carenti, il soggetto viene scartato o non gli vengono assegnati certi tipi di compiti.



Sports Vision per la squadra olimpica di tiro a segno

Una serie di tests per migliorare il rendimento visuo-motorio

Coloro che si chiedono quale sia l'importanza della visione nell'ambito dello sport del tiro a segno dovrebbero mettersi in fila, preparare il proprio equipaggiamento, caricare la pistola, bendarsi gli occhi e cominciare a sparare.

La visione influenza lo sport che pratichiamo in modi diversi: acuità visiva, messa a fuoco, controllo visivo, visualizzazione, visione periferica, velocità di fissazione, acuità visiva dinamica, velocità di identificazione e coordinazione visiva sono solo alcune.

Recenti tests svolti dalla sezione di Sports Vision Statunitense hanno mostrato che la pratica di uno sport non può

essere in grado di sviluppare tutte le aree della visione necessarie per garantire un miglior risultato e per mantenere un livello costante della performance.

Ad esempio siamo a conoscenza di molti atleti i quali denotano affaticamento visivo durante e dopo le gare di tiro, cosa che succede anche fra i più esperti in questo tipo di sport.

I problemi e i disturbi riscontrati fra i partecipanti al Festival Olimpico dei tiratori di Houston riguardano tipi di distrazioni visive quali: diversità del panorama che costituisce lo sfondo, diverse condizioni di luminosità, mancanza di abilità nel notare anche i minimi cambiamenti del vento ecc., tutte sfumature che cau-

sano un limite ad espletare un buon risultato nella performance di gara.

Fino a due anni fa i problemi visivi riscontrati nel mondo dei tiratori venivano risolti facendo indossare speciali occhiali da tiro dai colori più strani, in genere più o meno di totalità fra il giallo e l'arancio. Questa soluzione prese sempre più piede non solo in U.S.A. ma anche in Europa.

I paesi dell'est hanno svolto numerose ricerche in questo campo data l'ovvia importanza che sta assumendo tale problema.

Ma all'allenamento per il miglioramento visivo va oltre tutto questo. Che cosa si intende per rafforzamento della visione?



Parliamo prima di cosa apporta tale allenamento:

- 1) Isola ciascun aspetto della funzione visiva, come ad esempio, la messa a fuoco, e permette agli atleti di svilupparla partendo dalle "basi" fino, se necessario, ad un livello avanzato rispetto a quello che l'atleta avrebbe raggiunto allenandosi solo per lo sport che pratica.
- 2) Sviluppa l'integrazione sensoriale come la coordinazione, l'equilibrio.
- 3) Aiuta a sviluppare l'arte della concentrazione anche sotto stress in modo più veloce rispetto a molte altre tecniche usate per questo scopo.
- 4) Aiuta ad abbassare il livello di tensione fisica ed emotiva mantenendo una migliore efficienza ed un miglior auto-controllo.

Il programma di Sports Vision inizia generalmente con una serie di test dai quali lo specialista ricava un profilo di rendimento visuo-motorio specifico per ogni tipo di sport.

Alla fine dei tests, lo specialista è in grado di mostrare all'atleta le eventuali lacune presenti, le implicazioni che esse possono comportare dal punto di vista sportivo ed è possibile formulare le possibili soluzioni che permettono di alleviare o annullare tali lacune. Al fine di aumentare il livello di rendimento dell'atleta possono essere prescritti e intrapresi variati tipi di esercizi.

Un progetto di Sports Vision applicato al tiro a segno fu approvato anche dallo Shooting Sports Research Council Statunitense che diede un supporto finanziario a favore di tale iniziativa.

Dai tests di Sports Vision emerge spesso che gli errori commessi dagli atleti sono causati soprattutto da abilità visive e visuo-motorie poco sviluppate più che da una vera e propria mancanza di tecnica e di allenamento sportivo.

L'allenamento sportivo regolare ed assiduo, infatti, non necessariamente elimina tutte le lacune di una persona e non necessariamente produce un adeguato miglioramento in tutti gli aspetti visivi, motori e percettivi necessari ad un eccellente rendimento in gara.

Dr. Craig Farnsworth

