

# OCCHIO AL TENNIS IL VISUAL TRAINING NEGLI SPORTIVI

*Nuove Tecniche di Potenziamento Neuro Visivo nel Tennis per raggiungere l'Ultravisione negli atleti attraverso un training visivo personalizzato.*

L'informazione visiva nello sport è cruciale nel guidare l'azione e questo è particolarmente vero negli sport di racchetta. Gli atleti usano tali informazioni in maniera sempre più efficiente al crescere delle loro prestazioni sportive. Difficoltà o carenze a livello di abilità visive di base e d'integrazione cerebrale superiore possono rappresentare fattori di limitazione della prestazione sportiva.

Grazie alla mia decennale esperienza nel mondo della riabilitazione visiva degli ipovedenti, e incoraggiato dai notevoli miglioramenti ottenuti dai miei pazienti, ho iniziato a impiegare alcune di quelle tecniche per gli atleti, integrandole con un training visivo personalizzato in relazione alle esigenze delle varie discipline sportive.

È noto che tutti gli sport richiedono potenziamenti muscolari specifici, ma tutti – nessuno escluso – necessitano anche del potenziamento delle funzioni visive. La valutazione e il potenziamento del sistema visivo non può prescindere dall'allenamento della coordinazione oculo-manuale, in particolar modo nel tennis. Esiste una stretta rela-

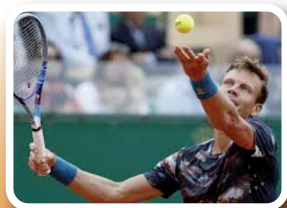
zione tra funzione visiva e manualità e, infatti, un danno alla fissazione produce imprecisione del gesto atletico e un aumento dei tempi di reazione visuo-motoria. Il miglioramento della funzione visiva nei tennisti (l'uomo sfrutta solo il 40/60% delle sue capacità visive) sottende un insieme di interventi per lo sviluppo di tale funzione al meglio delle proprie possibilità mediante stimolazioni ed esercizi. Gli eventuali segnali di una limitazione visiva in un tennista sono spesso la ripetizione di errori durante le gare: la difficoltà

re. Dato che i due terzi delle informazioni che il cervello riceve provengono dal sistema visivo, è stato dimostrato che la velocità e la precisione dei movimenti dipendono dalla qualità della percezione visiva. Alcuni deficit refrattivi non corretti quali miopia, ipermetropia, astigmatismo o perdita del campo visivo, possono infatti impedire una perfetta coordinazione occhio-mano. I primi a capire l'importanza delle tecniche di **Visual Training**



nel giudicare la posizione della palla, la perdita di concentrazione, fotofobia e un lento recupero dopo l'esposizione alla luce. In linea generale, le funzioni visive da valutare, correggere e potenziare negli atleti sono: l'acuità visiva, la sensibilità al contrasto, la stereopsi, il senso cromatico, l'abbagliamento, la motilità oculare, la dominanza oculare, le saccadi e la visione binocula-

applicato allo sport (Sport Vision) furono le squadre americane di baseball negli Anni '60. Dal 1984, grazie alla nascita dell'*International Academy of Sports Vision*, queste tecniche sono state utilizzate anche su duemila atleti olimpici di varie discipline. Il **Visual Training** trova una particolare applicazione negli sport in cui è centrale la velocità della palla. Partendo dalla base di una buona rifrazione, e miglio-



*Prof. Alessandro Segnalini  
Coordinatore Area Ortottica  
Dipartimento di Oftalmologia  
Policlinico Umberto I,  
Direttore Didattico corso di laurea  
Ortottica e Assistenza Oftalmologica  
Sapienza - Università di Roma*



rando i movimenti di fissazione, possiamo incrementare la velocità dell'aggancio visivo e allenare la coordinazione oculo-manuale. Il training visivo non è solo oculare, ma soprattutto neurosensoriale!

Il presupposto neurofisiologico del miglioramento della performance visiva è la plasticità cerebrale che potenzia e facilita lo sviluppo di nuove strategie di fissazione, creando nuove sinapsi e rinforzando quelle già esistenti. Chi si sottopone a questo tipo di **Visual Training** impara a riconoscere la propria risposta corticale, quindi a controllarla e a incrementarla migliorando funzioni come l'acutezza visiva dinamica a tutte le distanze, la percezione della profondità, la sensibilità al contrasto, la visione dei colori, la percezione periferica, la concentrazione e la memoria visiva.



L'Italia è in ritardo su tali metodiche, che potrebbero aiutare i nostri agonisti a ottenere il massimo dalle loro performance.