

LA VISIONE: QUESTA NOSTRA SCONOSCIUTA*

» MAURIZIO GAMBARI

Il mio obiettivo, forse ambizioso, ma altamente utile è di cercare di far capire ad allenatori e genitori l'importanza della (dimenticata?) educazione alla visione, la cenerentola mai allenata e neppure considerata.

I nostri figli durante la crescita sono seguiti da vari specialisti. Li portiamo periodicamente dal dentista per un controllo della masticazione, li mandiamo in palestra, si allenano a calcio almeno tre volte alla settimana, le società li mandano da osteopati, podologi ma mai nessuno li manda a fare una visita specialistica per la **VISIONE**.

C'è un organo del corpo, l'occhio che attraverso la funzione visiva guida tutte le attività del ragazzo, una funzione che lo condiziona fisicamente e psicologicamente ma che è rimasta la Cenerentola della fiaba, lavora per tutti ma quasi di nascosto.

Dopo essermi sfogato con poche righe entrerei dentro al mondo della visione.

Come inizio vorrei far chiarezza dei concetti "vista" e "visione".

Vista: la capacità che indica quando una persona vede bene, è considerata soprattutto quando diminuisce, nel nostro caso parlando di vista per gli atleti è importante ma non **sufficiente**.

Visione: è un insieme di abilità che permette alla persona di operare e interagire nel mondo visivo, definisce le potenzialità visive della persona determinandone l'efficienza visiva cognitiva. La visione si apprende e si sviluppa a partire dall'infanzia. Per imparare a camminare il bambino deve cominciare a gattonare, a strisciare lentamente, ad alzarsi per stare eretto, a camminare aiutato e infine a camminare da solo. Un analogo processo avviene nello sviluppo della visione. Oltre 83% delle informazioni che il cervello riceve sono visive.

Le abilità visive efficienti hanno un ruolo importante nell'apprendimento, nello studio nel lavoro nello sport.

Avere gli occhi che si muovono, si allineano, fissano e mettono a fuoco, vuol dire innalzare la comprensione e l'interpretazione di tutti i messaggi visivi.

Se insufficienti, le abilità visive interferiscono con la ricezione e l'elaborazione dell'informazione visiva.

Le abilità che si sviluppano con la crescita sono:

l'inseguimento: la capacità di inseguire un oggetto in movimento facilmente e accuratamente con entrambe gli occhi, per esempio una palla in movimento.

Fissazione: l'abilità di localizzare ed esaminare velocemente e accuratamente con entrambe gli occhi una serie di oggetti fermi, uno dopo l'altro senza essere disturbati dal movimento periferico ad esempio nell'area di rigore.

Cambiamento di messa a fuoco: la capacità di guardare velocemente vicino/lontano e viceversa senza momentanei annebbiamenti.

Percezione della profondità: la capacità di giudicare le relative distanze fra oggetti, o vedere e muoversi accuratamente in uno spazio tridimensionale, per esempio quando si deve parare un pallone o si deve colpire.

Visione periferica: la capacità di capire e interpretare quello che sta accadendo nella visione laterale mentre si esegue un compito che impegna la visione centrale importante nell'area di rigore per effettuare una uscita alta o bassa.

Binocularità: la capacità di usare entrambe gli occhi insieme, facilmente e simultaneamente sia frontali che laterali.

Concentrazione: la capacità di continuare l'esecuzione di una particolare abilità o attività in modo facile, ad esempio nell'entrare in partita con la giusta concentrazione.

Visualizzazione: la capacità di formare immagini mentali con l'occhio della mente, trattenerle e immagazzinarle per futuri richiami.

Acuità visiva da lontano: la capacità di vedere nitidamente, esaminare, identificare e capire oggetti posti oltre i 6 metri. La cosiddetta vista 10/10.

Questa è solo una delle abilità visive ma non la più importante.

Se un portiere ha un sistema visivo poco efficiente, tutti gli altri attributi fisici ne vengono negativamente influenzati in quanto circa 80% delle sue funzioni avviene attraverso la percezione visiva. Se un portiere è molto alto agile ma la sua velocità di percezione, la prontezza di riflessi o la sua coordinazione visuo-motoria sono scarse, la sua struttura non sarà sfruttata al meglio.

Troppi errori commessi con mani o con i piedi sono in realtà errori visivi.

Il bravo portiere è colui che, oltre a possedere un ottimale condizione fisica, sa utilizzare al meglio le proprie abilità visive e riesce al meglio ad integrarle con le altre funzioni del corpo.

L'ottico optometrista, attraverso un'analisi e un programma di allenamento visivo personalizzato, può permettere a tutti di trarre beneficio dal **training visivo**.

A tutti un buon lavoro.

Maurizio Gambari
Ottico optometrista