

PROGETTO SPORT VISION KAYAK, c/o International Canoe-slalom Center

12-13 marzo 2016

INTRODUZIONE

L'essere umano acquisisce circa l'80% delle informazioni della realtà che lo circonda attraverso gli occhi: è quindi la visione intesa come la capacità di vedere e interpretare il mondo esterno che permette all'uomo di interagire con esso.

La visione è un'abilità appresa: se è vero che la vista segue lo sviluppo fisiologico dell'occhio in quanto organo, è vero anche che la visione è una capacità che si apprende vedendo, cioè si sviluppa e si migliora attraverso l'esperienza.

Da questo presupposto nasce il concetto che la visione può essere allenata esattamente come qualsiasi altra abilità.

La visione guida il movimento: è il concetto fondamentale su cui si basa lo Sport Vision Training. Proprio perchè sono gli occhi, e di conseguenza la visione, il mezzo attraverso cui si percepisce ciò che ci circonda è evidente che è anche il modo principale per capire e decidere come muoversi all'interno. Reagire a uno stimolo, a un imprevisto, evitare o aggirare un ostacolo o semplicemente muoversi verso una direzione risulterebbe pressochè impossibile se non la si vedesse..

Se questo è vero per le azioni quotidiane è ancor più importante durante una attività sportiva, in cui l'atleta necessita di tempi decisamente ridotti per compiere un movimento o un'azione in risposta a uno stimolo, qualunque esso sia.

Il sistema visivo deve essere preparato e di conseguenza allenato per aiutare a mettere l'atleta nelle condizioni migliori di raggiungere il risultato.

PROPOSTA DI SPORT VISION TRAINING KAYAK

Le abilità visive allenate (la velocità a modificare la messa a fuoco (accomodazione), la precisione dei movimenti oculari, la percezione, o consapevolezza, del campo visivo periferico, coordinazione motoria e occhio-mano) verranno integrate con stimoli propriocettivi, vestibolari e gesti motori.

Ne risulterà inoltre una migliore capacità di gestire l'attenzione poichè questa è direttamente collegata al sistema visivo.

Le procedure proposte per l'allenamento visivo si baseranno su un kit di lavoro opportunamente strutturato per lo sportivo; in aggiunta si useranno materiali semplici da palestra e attrezzature specifiche per lo sport (pagaierometro).

Il grado di difficoltà non sarà solo legato alla tipologia di esercizio ma anche all'utilizzo di un metronomo per imporre uno specifico ritmo all'esercizio.

Infine il tempo di esecuzione della batteria di esercizi fornirà indicazione dei miglioramenti effettuati dall'atleta, paragonandoli progressivamente con il tempo iniziale preso durante la prima sessione di Sport Vision.

Il metodo proposto è un'integrazione all'allenamento, per cui occuperà circa 15 minuti all'inizio dello stesso in modo da preparare anche gli occhi alla seguente attività sportiva.

CAFASSO RICCARDO

Optometrista e Ortottista, laureato presso l'Università degli studi di Torino