



Alcaraz e' quel 'cono' sull'occhio: ecco perch' allenarsi bendati migliora le performance

Descrizione

(Adnkronos) '?

Carlos Alcaraz si prepara al rientro dopo l'infortunio al polso di met' aprile. Lo spagnolo, appena tornato numero 2 del tennis mondiale, si allena per il Masters 1000 di Cincinnati al via il 13 agosto e in questi giorni ' stato visto in campo con un occhio coperto da un cono forato. Perch'? Spiega cos' e a cosa serve il medico-fisiatra Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa all'UniSalento e segretario generale della Societ' italiana di medicina fisica e riabilitativa (Simfer). 'Questa pratica non ' n' una bizzarria n' un rito scaramantico, ma affonda le sue radici nello Sport Vision Training (Svt)'. Un metodo accreditato dagli studi scientifici come 'un intervento fondamentale per l'atleta moderno', che 'aumenta le prestazioni dei tennisti migliorandone non solo i tempi di reazione, ma anche la postura e la biomeccanica del gesto', descrive lo specialista in un'analisi per l'Adnkronos Salute.

Allenare la vista nello sport 'premette Bernetti 'non significa semplicemente avere la classica acuit' visiva (i famosi '10 decimi' sul tabellone dell'oculista). Secondo la definizione accademica, lo Sports Vision Training si occupa della capacit' del sistema nervoso centrale di ricevere, processare e fornire feedback motorio in tempo reale basato sulle informazioni trasmesse dagli occhi. In sport in cui la palla viaggia a oltre 200 chilometri orari, infatti, l'atleta deve eccellere in abilit' dinamiche ben specifiche: percezione della profondit', sensibilit' al contrasto, visione periferica e tracciamento di oggetti ad alta velocit'. In pratica, l'obiettivo dello Sport Vision Training ' proprio di allenare queste funzioni per far s' che l'input visivo si traduca in una risposta biomeccanica istantanea ed efficiente'.

Ma perch' allenarsi bendati, quasi 'alla cieca'? 'Ogni essere umano ' illustra l'esperto ' possiede un occhio dominante (spesso definito dai tecnici del tennis come 'occhio tecnico', primariamente focalizzato sulla palla) e un occhio non dominante (definito come 'occhio tattico'), fondamentale per la percezione periferica e l'anticipazione dello spazio di gioco. Coprire l'occhio dominante costringe il sistema nervoso centrale a un drastico e immediato adattamento neurale. La letteratura sull'apprendimento motorio evidenzia come, privando il cervello della naturale disparit' tra i due occhi che permette di calcolare la profondit', l'atleta sia obbligato a processare altre

variabili visive, come ad esempio la variazione delle dimensioni della palla sulla retina per calcolarne la traiettoria. Inoltre, la deprivazione visiva costringe il tennista a rimodulare istantaneamente il gioco di gambe e il punto di impatto, portando a un'attenzione particolare al gesto tecnico. Infine, l'occhio non dominante viene stimolato a processare maggiori informazioni, forzando le aree visive della corteccia cerebrale a potenziare i circuiti neurali meno utilizzati. L'effetto interessante è che, una volta rimossa la benda, il sistema visivo sperimenta un'immediata ri-calibrazione sensoriale, rimarca Bernetti: «Elaborando gli input con maggiore efficienza, l'atleta ha la percezione soggettiva che la palla si muova più lentamente e il campo visivo risulta più nitido e reattivo».

Quindi quel cono sull'occhio di Alcaraz funziona? L'efficacia di questi allenamenti è stata misurata e validata da numerosi studi scientifici pubblicati sulle principali riviste internazionali, sottolinea il medico-fisiatra. «Uno studio del 2023 riporta Bernetti ha analizzato l'impatto di 8 settimane di training visivo dinamico su giocatori di tennis: sebbene l'acuità visiva statica non abbia registrato cambiamenti, le abilità dinamiche sono incrementate in modo significativo. I ricercatori hanno rilevato miglioramenti statisticamente molto rilevanti nella coordinazione occhio-mano e nei tempi di reazione. Alla fine del protocollo, i tennisti sottoposti a questo allenamento hanno migliorato i loro parametri di abilità tecnica in campo rispetto al gruppo di controllo».

Lo specialista cita anche una recente revisione sistematica pubblicata a fine 2024: conferma che i programmi di Sport Vision (inclusi quelli con occlusione dinamica o occhiali stroboscopici) non solo ottimizzano le performance motorie e sensoriali, ma riducono anche l'affaticamento visivo. Interventi mirati sull'elaborazione visiva permettono quindi all'atleta di recuperare più in fretta dagli errori percettivi in partita e riducono l'incidenza di infortuni, grazie a una superiore consapevolezza spaziale».

»

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 3, 2026

Autore

redazione