Alcaraz eâ?¦ quel â??conoâ?? sullâ??occhio: ecco perchÃ© allenarsi bendati migliora le performance

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Carlos Alcaraz si prepara al rientro dopo lâ??infortunio al polso di metÃ 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 Ã¨ stato visto in campo con un occhio coperto da un cono forato. PerchÃ©? Spiega cosâ??Ã¨ e a cosa serve il medico-fisiatra Andrea Bernetti, professore ordinario di Medicina fisica e riabilitativa allâ??UniSalento e segretario generale della SocietÃ italiana di medicina fisica e riabilitativa (Simfer). â??Questa pratica non Ã¨ nÃ© una bizzarria nÃ© un rito scaramantico, ma affonda le sue radici nello Sport Vision Training (Svt)â?•. Un metodo accreditato dagli studi scientifici come â??un intervento fondamentale per lâ??atleta modernoâ?•, che â??aumenta le prestazioni dei tennisti migliorandone non solo i tempi di reazione, ma anche la postura e la biomeccanica del gestoâ?•, descrive lo specialista in unâ??analisi per lâ??Adnkronos Salute.

â??Allenare la vista nello sport â?? premette Bernetti â?? non significa semplicemente avere la classica acuitÃ visiva (i famosi â??10 decimiâ?? sul tabellone dellâ??oculista). Secondo la definizione accademica, lo Sports Vision Training si occupa della capacitÃ 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, lâ??atleta deve eccellere in abilitÃ dinamiche ben specifiche: percezione della profonditÃ , sensibilitÃ al contrasto, visione periferica e tracciamento di oggetti ad alta velocitÃ . In pratica, lâ??obiettivo dello Sport Vision Training Ã¨ proprio di allenare queste funzioni per far sÃ¬ che lâ??input visivo si traduca in una risposta biomeccanica istantanea ed efficienteâ?•.

Ma perchÃ© allenarsi bendati, quasi â??alla ciecaâ??? â??Ogni essere umano â?? illustra lâ??esperto â?? possiede un occhio dominante (spesso definito dai tecnici del tennis come â??occhio tecnicoâ??, primariamente focalizzato sulla palla) e un occhio non dominante (definito come â??occhio tatticoâ??), fondamentale per la percezione periferica e lâ??anticipazione dello spazio di gioco. Coprire lâ??occhio dominante costringe il sistema nervoso centrale a un drastico e immediato adattamento neurale. La letteratura sullâ??apprendimento motorio evidenzia come, privando il cervello della naturale disparitÃ tra i due occhi che permette di calcolare la profonditÃ , lâ??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 unâ??attenzione particolare al gesto tecnico. Infine, lâ??occhio non dominante viene stimolato a processare maggiori informazioni, forzando le aree visive della corteccia cerebrale a potenziare i circuiti neurali meno utilizzati. Lâ??effetto interessante Ã¨ che, una volta rimossa la benda, il sistema visivo sperimenta unâ??immediata ri-calibrazione sensorialeâ?•, rimarca Bernetti: â??Elaborando gli input con maggiore efficienza, lâ??atleta ha la percezione soggettiva che la palla si muova piÃ¹ lentamente e il campo visivo risulta piÃ¹ nitido e reattivoâ?•.

Quindi quel cono sullâ??occhio di Alcaraz funziona? â??Lâ??efficacia di questi allenamenti Ã¨ stata misurata e validata da numerosi studi scientifici pubblicati sulle principali riviste internazionaliâ?•, sottolinea il medico-fisiatra. â??Uno studio del 2023 â?? riporta Bernetti â?? ha analizzato lâ??impatto di 8 settimane di training visivo dinamico su giocatori di tennis: sebbene lâ??acuitÃ visiva statica non abbia registrato cambiamenti, le abilitÃ 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 abilitÃ tecnica in campo rispetto al gruppo di controlloâ?•.

default watermark

Lo specialista cita anche â??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 lâ??affaticamento visivo. Interventi mirati sullâ??elaborazione visiva permettono quindi allâ??atleta di recuperare piÃ¹ in fretta dagli errori percettivi in partita e riducono lâ??incidenza di infortuni, grazie a una superiore consapevolezza spazialeâ?•.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Agosto 3, 2026
Autore
redazione