

COS'E' SPORT VISION

Gli attributi fisici e funzionali di una telata sono molti: il sistema visivo li controlla tutti.

La visione è un processo appreso ed in quanto tale può essere migliorato. Sport vision è la fusione di due mondi:

- 1 - visivo- percepire ed elaborare
- 2 - Sportivo - agire, superare se stessi e gli altri.

Le tecniche di sport vision vengono utilizzate per migliorare la funzione visiva e di conseguenza l'attitudine percettiva dell'atleta.

Il sistema visivo è il principale ponte di collegamento con il mondo esterno: attraverso di esso noi riceviamo la maggior parte di informazioni su come e quando reagire ad uno stimolo.

Gli occhi non si limitano alla focalizzazione delle immagini ma forniscono all'atleta molteplici informazioni spazio-temporali e cognitive attraverso le quali lo sportivo risponde all'ambiente.

La funzione visiva non consiste solo nel vedere 10/10, ma è un insieme di abilità psico-percettive-motorie che comprendono la localizzazione spaziale, il riconoscimento statico e dinamico, la coordinazione occhio-mano, la visione periferica, la visione stereoscopica, la velocità di percezione, la sensibilità al contrasto, la memoria visiva.

La percezione visiva rappresenta il prodotto finale di un processo di integrazione multisensoriale di stimoli, caratterizzata da processi di elaborazione, selezione, confronto, memorizzazione, nei quali oltre alle informazioni visive partecipano anche quelle di altri sistemi sensoriali.

Per elevare la performance sportiva, tutte le abilità visive devono essere integrate con gli altri sistemi (uditivo, vestibolare, propriocettivo e tattile): il campione è colui che oltre a possedere un'ottimale condizione fisica sa utilizzare al meglio la propria funzione visiva e riesce ad integrarla al meglio con altri sistemi.

L'allenamento sport vision consiste in una serie di esercizi psico-percettivi-motori che puntano all'integrazione di tutti i sistemi con quello visivo. Essendo un allenamento, come quello fisico anche quello visivo deve essere ripetuto durante la settimana.

AUDIOFONOLOGIA E SPORT VISION

Ottimizzare il controllo ed il funzionamento del nostro orecchio è fondamentale nelle performance sportive. Le nostre sedute di ascolto, utilizzando una tecnologia proprietaria, sfruttano il principio della mismatch negativity e la psicoacustica.

La mismatch negativity si basa sul fatto che è possibile catturare l'attenzione del nostro sistema nervoso applicando specifiche interferenze alla musica che si ascolta. In questo modo, tali interferenze fungono da esca sonora che richiama continuamente nel presente l'attenzione e la capacità di concentrazione del cervello.

Inoltre, applicando contemporaneamente principi di psicoacustica, le sedute di ascolto, lavorando sugli organi deputati all'equilibrio, quali l'apparato vestibolare e i canali semicircolari dell'orecchio, incrementano in modo considerevole il controllo e la coordinazione motoria.

Infine, l'azione sofisticata di filtri sonori sulla sistema nervoso autonomo aiuta a ridurre l'ansia da prestazione lo stress.

PSICOLOGIA E SPORT VISION

Lo psicologo lavora per mettere l'atleta in condizioni ottimali per raggiungere la performance desiderata. Utilizzando prove scientifiche, si approfondisce la conoscenza dell'atleta e della sua personalità, in modo da ridurre le emozioni ostacolanti e rinforzare quelle facilitanti la prestazione.

Si opera quindi per creare punti di forza che permettano all'atleta un buon rapporto con se stesso, con le persone con cui lavora e con la squadra. L'intervento si sviluppa attraverso il colloquio psicologico e lo sviluppo di capacità di training autogeno, di gestione dell'ansia, di riconoscimento delle relazioni nel gruppo o nelle diari atleta/atleta o atleta/coach, di visualizzazione mentale e di concentrazione per il raggiungimento degli obiettivi. si parte quindi dalle esigenze specifiche della persona, e si lavora sulla parte emotiva/cognitiva, sino al raggiungimento di un equilibrio positivo.