

A cura della
redazione

Sguardo d'atleta

Johnson & Johnson è Partner Ufficiale dei Giochi Olimpici e dei Giochi Paraolimpici che si terranno a Pechino nel 2008

La visione riveste un ruolo particolarmente importante in tutti gli sport. Per questo motivo Johnson & Johnson Vision Care, Partner Ufficiale dei Giochi Olimpici e dei Giochi Paraolimpici che si terranno a Pechino nel 2008 e Partner Mondiale del Comitato Olimpico Internazionale, ha intrapreso in collaborazione con il CONI una iniziativa di informazione e formazione, con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza sull'importanza che esami della vista e della salute degli occhi rivestono, anche attraverso il supporto offerto al team dei medici sportivi. Un sistema visivo ben allenato e in buone condizioni di salute, infatti, consente più efficacemente di raggiungere prestazioni sportive ottimali.

Il contributo che Johnson & Johnson Vision Care si propone di assicurare, tramite il programma educativo, è che gli occhi degli atleti siano in buona salute e che la loro visione sia al massimo della condizione per la competizione sportiva durante i prossimi Giochi Olimpici di Pechino nel 2008. Per questo motivo, Johnson & Johnson Vision Care ha tenuto a Milano, lo scorso luglio, una Giornata di Formazione sul tema «Vista e Performance nello sport», cui hanno partecipato un centinaio di medici sportivi appartenenti alla Federazione Medici Sportivi Italiani (FMSI). Nell'introdurre la giornata di training, David Carvalho, General Manager di Johnson & Johnson Vision Care, ha ricor-

dato che «attraverso la partnership con il CONI e in vista dei Giochi Olimpici di Pechino, Johnson & Johnson Vision Care ha come obiettivo quello di informare, attraverso corsi e servizi, e di educare su salute degli occhi e performance legata alla visione, in maniera tale che un maggior numero di atleti comprenda la necessità di sottoporsi regolarmente ad esami oculistici», dal momento che «la cura della visione deve diventare un elemento importante del programma di allenamento dei nostri atleti olimpici e non». A questo scopo, lo staff Johnson & Johnson e i migliori professionisti del settore oculistico italiano collaboreranno strettamente in questo programma educativo, con il CONI e i Medici delle Federazioni Sportive.

I criteri di idoneità e la performance visiva
La Dott.ssa Daniela Lodi (Cons. Spec. Oculista Ist. Med. Scienze dello Sport CONI Roma) ha portato ad esempio la propria esperienza di oftalmologo presso il centro di Medicina Legale del CONI, evidenziando gli attuali criteri d'idoneità alla pratica sportiva sotto l'aspetto della performance visiva: dalla tutela dell'atleta dai rischi connessi alla pratica di uno sport, fino al rilascio della certificazione per il medico sportivo.

«È evidente» ha affermato la dott.ssa Lodi, «che non si può lasciare alla casualità delle eventuali richieste del singolo atleta l'intervento per migliorare la funzione visiva». Occorre invece «promuovere un'azione strutturata per conoscere le sue esigenze» attraverso test appositamente progettati che possono essere utili «per conoscere la sua funzionalità visiva e l'efficacia di interazione nel gesto atletico».

L'impatto della visione sulle prestazioni di un atleta

Nel suo intervento, il Dr. Fabrizio Zeri, Ottico Optometrista-Psicologo (Dip. Psicologia Università La Sapienza Roma Dip. Optometria Istituto «De Amicis» Roma) ha

posto l'attenzione sul ruolo della visione nella pratica sportiva. A prima vista, l'impatto della visione sulle prestazioni di un atleta può non sembrare così importante quanto le scarpe indossate o l'attrezzatura utilizzata, tuttavia esiste una connessione tra visione ottimizzata e prestazione complessiva. Gli occhi di un atleta possono essere infatti la sua attrezzatura più importante. Durante l'intervento, il Dott. Zeri ha spiegato come la visione non sia una competenza monodimensionale, ma il frutto dell'azione congiunta di diverse abilità come l'acuità visiva statica e dinamica, la sensibilità al contrasto, la visione binoculare, la percezione della profondità, la visione periferica e molte altre. Nello sport non tutte queste abilità hanno la stessa rilevanza; ad esempio è stato evidenziato come gli

atleti di alto livello mostrino una certa superiorità rispetto ai non atleti solo per alcune abilità (in particolare l'acuità visiva dinamica). Per questo motivo, la semplice acuità visiva di 10/10 non è di per sé sufficiente per ottimizzare la performance atletica. Ciascun occhio forma la propria immagine, ed è compito del cervello fondere le due immagini separate, dando luogo a un'unica immagine. Affinché il cervello svolga questa sua funzione, gli occhi devono essere allineati, muoversi insieme e produrre immagini di grandezza e forma simili. Studi di ricerca in ambito sportivo rivelano che molti atleti professionisti hanno abilità visive di più alto livello dei non atleti. E tuttavia, le abilità di performance visiva si possono insegnare: il training visivo che consente

di migliorare le abilità visive si correla alle performance dell'atleta, consentendogli di competere ad un livello più elevato e di migliorare la sua performance. Attraverso un training che va oltre l'attuale test tradizionale, è perciò possibile massimizzare tutti gli aspetti del sistema visivo richiesti per conseguire performance ottimali e ottimizzare le abilità visive e i sette muscoli oculari legati alla performance, per fornire la forza, la flessibilità, l'accuratezza e la fine modulazione visiva di cui gli atleti hanno bisogno per ottenere un vantaggio competitivo. Una valutazione personalizzata e tecniche di training tecnologicamente avanzate possono quindi consentire di ottenere vantaggi fisiologici tangibili e comprovati tali da permettere di migliorare la performance atletica a tutti i livelli.



La correzione ottica dell'atleta: il ruolo delle lenti a contatto nella pratica sportiva

Le lenti a contatto rappresentano la migliore correzione durante lo sport:

- Offrono una correzione della visione non ostruita ed una visione nitida e stabile
- Ottimizzano la consapevolezza periferica e la percezione della profondità
- Campo visivo più completo
- Non alterano la grandezza delle immagini che rimane quella del mondo reale (ingrandimento o riduzione minimi)
- Possono migliorare la fiducia e la serenità
- Sono confortevoli, stabili, convenienti: non si impolverano e non si sporcano, non si annebbiano, non rischiano di cadere e di rompersi, sono facili da usare e consentono di avere una maggiore libertà quando si viaggia, ecc.
- Sono dotate di un filtro a difesa dalle radiazioni UV e di una buona permeabilità all'ossigeno

L'avanguardia nell'innovazione tecnologica raggiunta nel mondo delle lenti a contatto permette di soddisfare ogni tipo di problematica visiva: miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia, con lenti a ricambio giornaliero (usa e getta), pratiche, igieniche e confortevoli, che non hanno bisogno di nessuna manutenzione né di liquidi e soluzioni né di portalenti, ideali quindi per lo sport.

Quale visione per quale sport

Nell'intervento del Dott. Renzo Velati (Corso di Ottica e Optometria – Dipartimento di Fisica dell'Università Bicocca di Milano), sono state invece evidenziate le differenze in termini di richieste visive tra i diversi sport.

Dinamicità o staticità dello sport, presenza di obiettivi di diverse dimensioni, condizioni d'illuminazione e molti altri differenti aspetti richiedono specifiche competenze visive. Ad esempio, i calciatori devo-

la percezione della profondità, assicurano un campo visivo più completo, non alterano la grandezza delle immagini rispetto al mondo reale, mantenendo livelli di ingrandimento o riduzione minimi. Inoltre, sono confortevoli, stabili, convenienti: non si impolverano e non si sporcano, non si annebbiano, non rischiano di cadere e di rompersi, sono facili da usare e consentono di godere di una maggiore libertà in viaggio. Infine, e si tratta di aspetti non secondari, sono dotate di un filtro a difesa dalle radiazioni

ideali quindi per lo sport. Ma con quale ruolo il medico sportivo può collaborare con gli specialisti della vista? Secondo il dott. Sturla (Pres. Ass.Med.Sportiva PV – Comm.Med.Eur.EBU – Med. Mond.WBC), l'atleta reputa il medico sportivo un professionista di cui si fida e dal quale cerca un consiglio competente, diventando quindi anche un punto di riferimento. Proprio per questo è in grado di lavorare con l'atleta al miglioramento della performance visiva: affrontandone

Care) ha introdotto il programma AchieveVision™. Si tratta di un protocollo di screening visivo e training della visione di ultima generazione, sviluppato da Johnson & Johnson Vision Care in collaborazione con i migliori specialisti della vista di tutto il mondo ed attualmente disponibile presso i The Vision Care Institute™ della Johnson & Johnson Medical Holding SpA, presenti a Milano, Jacksonville (USA), Corea del Sud, Brasile, Giappone, Praga e prossimamente a Dubai. In questi centri di formazione pro-



no essere molto dotati nella visione periferica, mentre un atleta che pratica il tiro con l'arco ha bisogno di allenare abilità visive molto diverse come la percezione della distanza.

Ma come correggere la visione di un atleta? Ovviamente, le lenti a contatto rappresentano il migliore strumento di correzione della vista durante lo sport, poiché consentono una visione nitida e stabile, ottimizzano la vista periferica e

UV e di una buona permeabilità all'ossigeno.

L'avanguardia nell'innovazione tecnologica raggiunta oggi nel mondo delle lenti a contatto permette di soddisfare ogni tipo di problematica visiva: miopia, ipermetropia, astigmatismo e presbiopia, con lenti a ricambio usa e getta, pratiche, igieniche e confortevoli, che non hanno bisogno di nessuna manutenzione né di liquidi e soluzioni né di portalenti, e sono quindi

il discorso, informandolo dell'importanza di una corretta valutazione e correzione visiva e agendo in collaborazione con gli specialisti della vista.

AchieveVision™: Un nuovo protocollo di screening visivo

Nella seconda parte della giornata di formazione, tenutasi presso The Vision Care Institute™, Nicoletta Losi (Professional Affairs Manager Johnson & Johnson Vision

professionale altamente innovativi è infatti possibile, grazie alla collaborazione con i più importanti professionisti del settore ottico, conoscere le innovazioni nel campo delle lenti a contatto e, utilizzando strumenti d'avanguardia, testarne la pratica, attraverso sessioni interattive e scenari reali.

Il progetto di collaborazione con il CONI prevede lo screening e training visivo dei probabili atleti pronti per i Giochi Olimpici di Pechino 2008.