

VISIÓ I RENDIMENT ESPORTIU

5 abril, 2023

Per maximitzar el potencial d'un esportista és important no només entrenar la velocitat i la força física sinó també la visió.

La visió pot afectar significativament el rendiment d'un esportista inclòs l'enfocament, el rendiment motor (la capacitat d'acomplir tasques específiques) i el processament de la informació. Les habilitats visuals comunes per tots els esports inclouen: agudesesa visual, seguiment ocular,

coordinació ull-mà-cos, memòria visual, visió perifèrica i percepció de profunditat. La capacitat global de processar i respondre als estímuls visuals també millora en gran manera la coordinació ull-mà de l'esportista.

La visió es pot definir com el més variable de tots els sentits que participen de forma activa en l'esport i afecten el rendiment esportiu. Segons el treball fet per A. P. Van Dyk, la informació recopilada a través de la visió domina la d'altres sistemes sensorials, i, però això, es considera que és essencial pel bon rendiment en quasi tots els esports. Un conjunt creixent de proves científiques que les habilitats visuals es poden enfortir i millorar a través d'un entrenament visual apropiat.

Els optometristes que tenen experiència en avaluació i entrenament de visió esportiva treballen en equip amb altres professionals, entrenadors i coaches, entrenant a esportistes de totes les edats i amb diferents nivells d'habilitats per ajudar-los a millorar la seva funció visual, la qual cosa porta a un millor rendiment.

Cada esport requereix un conjunt d'habilitats visuals específiques. Per exemple, és esportistes dinàmiques com el bàsquet, el voleibol, el beisbol i l'hoquei exigeixen unes demandes visuals que difereixen de les que es precisen per realitzar un esport que poden requerir enfocar-se en un objectiu estacionari com pot ser el tir amb arc o el golf.

Independentment de l'esport, habilitats com coordinació ull-mà, agudesa visual dinàmica, seguiment, enfocament, temps de reacció visual i visió perifèrica resulten absolutament necessàries per ajudar a l'esportista a xutar la pilota, a colpejar la pilota de beisbol o a donar la diana.

El nostre sistema visual ens proporciona informació essencial sobre l'on i quan. Entretant la visió esportiva s'augmenta la capacitat de processar la informació visual més ràpidament i decidir quan i com reaccionar.

A continuació, parlarem de les habilitats visuals necessàries per fer alguns esports. L'entrenament adequat per part d'un optometrista amb experiència en esports/rendiment visual pot

ajudar a l'esportista a millorar i optimitzar el seu processament visual dintre i fora del camp.

Futbol

El futbol igual que el bàsquet és un esport molt dinàmic, en el qual tant els jugadors com la pilota es mouen pràcticament sense parar i amb una alta velocitat, per això, exigeix una agudesia dinàmica ben desenvolupada (capacitat de mantenir la claredat visual quan els jugadors i la pilota estan en moviment) igual que una bona agudesia estàtica (el més mínim detall que pot distingir-se en un objectiu/entorn fix, com l'objectiu).

Les següents habilitats dinàmiques són les més importants per un jugador de futbol:

- Acomodació i convergència.
- Concentració.
- Percepció de profunditat.
- Fatiga ocular.
- Coordinació ull-mà / cos / peu.
- Capacitat de fixació.
- Visió perifèrica / consciència.
- Velocitat i abast del reconeixement.

Bàsquet

El bàsquet és un esport molt dinàmic en el qual tant els jugadors com la pilota es mouen quasi constantment, per la qual cosa una agudesia dinàmica ben desenvolupada (la capacitat de mantenir la claredat visual quan els jugadors i la pilota estan en moviment) és tan significativa com una bona agudesia estàtica (el més mínim detall que pugui distingir-se en un objectiu/entorn fix, com pot ser el tauler).

Les demandes visuals poden variar considerablement en funció de si es juga en atac o en defensa, i també dependent d'altres posicions (és a dir, base, davanter, centre).

Aquestes són algunes de les habilitats visuals més importants per un jugador de bàsquet:

- Enfocament.
- Acomodació i convergència.
- Temps d'anticipació.

- Percepció de profunditat.
- Visió perifèrica / Consciència.
- Velocitat perifèrica / Consciència.
- Velocitat i abast de reconeixement.
- Velocitat de reacció visual.

Tenis

En alguns estudis s'ha demostrat que els professionals del tennis es desenvolupen molt més ràpid i amb major precisió que els novells en algunes habilitats com l'anticipació de la direcció de la pilota.

En aquest esport, tant la pilota com ambdós jugadors/res estan en moviment, per això, la informació ha de recopilar-se, processar-se i resoldre's per ser de moviments molt curts. En un joc com el tennis, que es caracteritza per ser de moviments molt ràpids, una aguda dinàmica ben desenvolupada (capacitat per mantenir la claredat visual quan els jugadors o la pilota estan en moviment) és quasi tan significativa com una bona aguda estàtica (el detall més petit que es poden distingir en un objectiu / entorn fix, com la xarxa).

Esports de motor

"Esports de motor", un terme global utilitzat per abastir el grup d'esdeveniments esportius competitius que impliquen principalment l'ús de vehicles motoritzats, sigui per competició o no. També es pot fer servir per descriure formes de competència de vehicles motoritzats de dues rodes (és a dir, carreres de motos), així com curses realitzades en entorns com sorra, fang, llits de rius, neu u altres terrenys naturals.

Existeix una sèrie d'habilitats visuals necessàries perquè un pilot interactuï d'una forma competitiva en una carrera. Aquestes habilitats es poden avaluar i, amb l'ajuda de l'entrenament dut a terme per un professional de visió i rendiment esportiu, millorar i aconseguir un rendiment més segur i efectiu.

Esquí

Pocs esports exigeixen una millor coordinació ull-mà-cos que l'esquí. Els reflexos han de ser ràpids i els ulls de

l'esquiador precisos. Els esquiadors alpins confien en les seves habilitats i visuals per ajustar-se als canvis en el terreny, calcular la seva velocitat i la distància, i fer correccions de fracció de segon mentre llisquen per el pendent a més de 110 km/h. A menys que l'esquiador pot veure i canviar l'enfocament visual ràpidament i sense problemes de prop a lluny i viceversa, i al mateix temps detectar canvis en el terreny i la condició de la neu, sovint en condicions climàtiques adverses, no podrà reaccionar en el moment adequat. Les habilitats visuals afecten el temps de reacció, a l'equilibri i a la coordinació ull-mà-cos de l'esquiador, la qual cosa és determinant per l'èxit de la competició.

Hoquei

L'hoquei és un joc que requereix una intensa concentració i consciència del que passa al teu voltant. Un lapse en qualsevol d'aquestes àrees pot significar un error mental o físic o, el que és pitjor, lesions.

L'hoquei és un esport de moviment quasi constant per als jugadors i el disc, per la qual cosa l'agudesia dinàmica ben desenvolupada (capacitat per mantenir la claredat visual quan els jugadors i el disc estan en moviment) és tan important com la bona agudesia estàtica (el més mínim detall que pugui distingir-se en un objectiu/entorn fix, com els taulers o la porteria).

Àrbitres

Els àrbitres són responsables d'interpretar i fer complir les regles en el camp de joc, protegint així als jugadors de possibles lesions. Per assegurar unes decisions precises i unànimes es requereixen unes habilitats perceptives i cognitives.

Per ser efectius, els àrbitres deuen tenir una intensa concentració i consciència del que succeeix en tot moment.

Aquestes són algunes de les habilitats més rellevants pels àrbitres:

- Acomodació i convergència.
- Temps d'anticipació.
- Concentració.

- Percepció de profunditat.
- Coordinació ull-mà.
- Visió perifèrica/consciència.
- Velocitat i abast de reconeixement.
- Temps de reacció visual / velocitat.