

LA IMPORTÀNCIA DE LA VISIÓ PERIFÈRICA AL FUTBOL

15 juliol, 2024



La visió perifèrica permet a l'ésser humà visualitzar quasi 180 graus de tot el que el rodeja. Aquest tipus de visió permet localitzar, reconèixer i respondre a les distintes àrees del camp visual al voltant de l'objecte sobre el qual es fixa l'atenció. El funcionament de la visió perifèrica depenen de la integritat de les vies òptiques, que van des de la fòvea i el nervi òptic fins al centre de la visió, localitza a la cortesa cerebral occipital.

Relació entre la visió perifèrica i la pràctica esportiva:

- Gràcies a la visió perifèrica, l'esportista té la capacitat d'interactuar amb la resta de l'equip de manera eficient. Activitats del joc com donar una passada, esquivar, saltar o fer un xut amb la pilota amb una determinada direcció són possibles gràcies a la visió perifèrica, que col·labora perquè aquestes accions es portin a terme amb precisió.
- Com qualsevol altra part del cos lligat al desenvolupament

esportiu, la visió perifèrica pot millorar amb l'entrenament. Uns exercicis senzills són realitzar passis de pilota mirant a un punt fixo dintre d'un cercle de jugadors. Caminar per una línia recta mirant al davant i tractant d'identificar imatges als costats de les línies.

- Al futbol, la visió perifèrica permet que l'esportista augmenti el seu camp visual, el que l'incrementa és la seva habilitat de captar, reconèixer i respondre ràpidament als moviments que té al voltant d'un objecte sobre el qual fixa la seva atenció (la posició d'un company desmarcat, la distància entre la pilota i la porteria per intentar un llançament directe...). També, aquesta visió és important pel seu equilibri, la seva orientació i seguretat del jugador durant els seus moviments.

- No només al futbol la visió perifèrica juga un paper transcendental, també al bàsquet, o als escaigs, ja que tenir una visió completa del tauler és fonamental per l'estratègia d'un jugador.

Com cuidar la visió perifèrica:

- És possible perdre la visió perifèrica. No existeixen símptomes que indiquen que està succeint. Quan això es presenta, és possible que el jugador colpegi amb objectes que estan al seu voltant.

- A partir dels tres anys, els oftalmòlegs ja poden avaluar la visió perifèrica d'una persona. En els nens es valora a través de la realització d'un estudi de camp visual i un test de confrontació.

- Per evitar sorpreses, és necessari que els esportistes vagin a l'oftalmòleg almenys una vegada a l'any.

- L'aplicació de llàgrimes artificials de manera freqüent és altra de les mesures que els esportistes han de considerar per cuidar el bon estat de la seva visió perifèrica.