Lo Sport Vision viene praticato sia sul campo di allenamento che in studio.

Le sedute sono a frequenza settimanale.

Essendo un allenamento come quello fisico, anche quello visivo deve essere ripetuto durante la settimana.

Il metodo Sport Vision

Il metodo S.V.T.A. è basato sull'allenamento percettivo ed in particolare sul potenziamento delle abilità visive, aiuta a migliorare l'attenzione sui target importanti tralasciando i target distrattori.

Dr.ssa Serena Santoro Optometrista



www.serenasantoro.it

Il campione è l'atleta che possiede una buona condizione fisica, e che sa utilizzare al meglio, con il minimo dispendio di energia, la propria funzione visiva ed integrarla al meglio con gli altri sistemi sensoriali.

SPORT VISION

ALLENA LA TUA VISIONE

E MIGLIORA LE TUE

PERFORMANCE SPORTIVE



comincia

dagli occhi!"

Le caratteristiche fisiche e funzionali di un atleta sono svariate, il sistema visivo le controlla tutte.

La visione essendo una funzione appresa si può allenare e migliorare.

Cos'è Sport Vision

L'espressione del movimento altro non è che la risposta motoria ad una serie di impulsi percettivi, che nello sport sono per l'80% di natura visiva.

Lo Sport Vision o allenamento Visuo-Sportivo è la combinazione delle due aree:

Visiva: percezione ed elaborazione degli stimoli.

Sportiva - Motoria: reazione motoria, risposta allo stimolo, agire, superare l'ostacolo.

Le tecniche Sport Vision vengono utilizzate per migliorare l'efficienza visiva e di conseguenza l'abilità percettiva dell'atleta.

Perché migliore l'efficienza visiva?

Lo spazio dentro il quale si muove un atleta non è mai noto a priori, ma è soggetto a continui cambiamenti, che dipendono da diversi fattori (la presenza di un oggetto in movimento, come una palla, il piattello, un bersaglio, la presenza di un avversario, i rumori presenti i tifosi, il rumore dei motori, lo sparo di un fucile, il cambiamento dello spazio in sé, una curva da affrontale, una parete da scalare ecc.).

Attraverso il sistema visivo riceviamo la maggior parte delle informazioni su come e quando reagire ad uno stimolo.

Gli occhi non si limitano a mettere a fuoco ad una distanza nota (i famosi 10/10) ma la funzione visiva è quell'insieme di abilità psico-percettive-motorie che comprendono: la localizzazione spaziale, la visione periferica, il riconoscimento statico e dinamico, la coordinazione occhio-mano/occhio-piede, l'anticipazione visiva, la memoria visiva, la sensibili-

tà al contrasto ecc..

L'informazione visiva e l'esecuzione motoria, in uno stato di affollamento di segnali percepiti, come quello detto prima, devono essere sempre perfettamente coordinati per ottenere un'ottima performance, con il minor sforzo possibile.

Dove, come e quando

Per elevare la performance sportiva, tutte le abilità visive devono essere integrate con gli altri sistemi (uditivo, vestibolare, propriocettivo e tattile).

L'allenamento Sport Vision consiste in una serie di esercizi psicopercettivi-motori che mirano all'integrazione di tutti i sistemi con quello visivo.

L'allenamento visuo-sportivo comincia sempre con la valutazione dell'efficienza visiva dell'atleta, successivamente in relazione all'attività sportiva viene strutturato il potenziamento delle abilità visive.