

Postura e visione: un'indagine su giovani atlete di pallavolo.

A.Nart^o, M.Rossato*, V. Biancalana^o.

^oDipartimento di Scienze Biomolecolari-Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo".

*Past Presidente IFSPS, Vice Presidente CIES Italia, Centro Ricerca e Sviluppo in Posturologia, MED Clinica, Padova.

e-mail: alessandra.nart@uniurb.it

INTRODUZIONE

Il controllo posturale e motorio dell'uomo rappresenta un sistema organizzato secondo meccanismi di feedback e feedforward, necessari al mantenimento della posizione eretta ed è il risultato di un'attività riflessa che si avvale di diversi processi multisensoriali (vestibolare, visivo e propriocettivo).

Nella performance sportiva l'occhio consente di codificare e ricevere informazioni sul movimento e permette di conoscere l'ambiente, inclusi i parametri spaziali e tridimensionali; c'è quindi una forte connessione tra il sistema visivo, il movimento e la postura.

Lo scopo dello studio è stato di valutare, attraverso la stabilometria elettronica in modalità statica, gli effetti di un training visivo sui riflessi propriocettivi della muscolatura estrinseca oculare, determinante nell'aggiustamento posturale di un atleta.

MATERIALI E METODI

Hanno partecipato allo studio 18 pallavoliste, età compresa tra i 14 e 19 anni.

Le atlete sono state inizialmente sottoposte ai test di Lang dell'occhio dominante e dell'ipoconvergenza; successivamente a misurazione stabilometrica in stazione eretta, ad occhi aperti e chiusi, in cabina e in campo aperto. Il training visivo prevedeva esercizi di evocazione dei riflessi di convergenza da vicino, con utilizzo di un micromagnete, e da lontano, con dispositivo Stereotrainer. Al termine sono state confrontate le registrazioni stabilometriche in ***cabina*** e in ***campo aperto***.

RISULTATI

Il gesto sportivo è influenzato dal Sistema Tónico Posturale. I risultati hanno dimostrato che non c'è una differenza statisticamente significativa fra la registrazione in cabina e quella in campo aperto. La differenza è invece statisticamente significativa in ***campo aperto*** nel parametro lunghezza, indicatore di una maggiore stabilità delle atlete.

CONCLUSIONI

I dati evidenziano che gli atleti sono abituati ad una continua ed attenta valutazione del proprio ambiente e che hanno una buona stabilità per la frequente movimentazione d'equilibrio o d'instabilità. In una prospettiva futura, a conferma dei risultati, sarebbe interessante valutare la stabilità degli atleti prima e dopo un training visivo, in modalità dinamica e in ***campo aperto***.

Bibliografia breve

Graham B Erickson (2007), *Sports Performance*. Elsevier, Missouri, U.S.A

Roll JP (1997), *Sauramps médical Montpellier*, 13-16.

Zupan M, Al Wile (2011), *Training & conditioning*, 21(2), 11-15.

Zwierko T et al (2010), *Speed of visual sensorimotor processes and conductivity of visual pathway in volleyball players*, Journal of Human Kinetics, 23, 21-27.

