Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 7

Artikel: La stanchezza della vista

Autor: Palmisciano, Gennaro

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999306

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La stanchezza della vista

di Gennaro Palmisciano

L'occhio dello sportivo subisce numerosi stressor, e quando l'atleta è anche studente universitario, alla loro azione negativa si aggiunge l'affaticamento dovuto allo studio. Possono essere di grande aiuto alcuni esercizi.

Quando gli occhi sono stanchi, conviene praticare il trakata, una posizione o esercizio yoga, che consiste nel fissare un punto più o meno luminoso, come una fiamma di una candela, o meglio un punto bianco in campo nero, con animo calmo e concentrato, sino a far lacrimare gli occhi.
L'oggetto va posto a circa 1,5 m di distanza, all'altezza del cuore, e le palpebre vanno tenute semichiuse, senza battere ciglio.
All'inizio si può stare comodamente seduti, ma in seguito è bene sedersi sui talloni.
L'esercizio è utile per allontanare la sonnolenza e per migliorare la concentrazione. Altri esercizi sono descritti nel libro «500 esercizi per la coordinazione 'oculo-manuale'», appena edito dalle Edizioni Mediterranee.
Il takata va seguito sempre da un altro esercizio yoga, il palming. Una volta chiuse le palpebre, si sfregano le mani per 30-60 secondi (in modo da caricarle elettricamente e da alleggerire la pressione circolatoria negli occhi indirizzandola nelle dita) e si portano a coppetta sugli occhi. Il punto nero ora apparirà in negativo, per il fenomeno della persistenza percettiva.
Il palming rilassa i muscoli oculari e rinforza la vista, agendo sulla dilatazione dell'iride nel passaggio luce-buio. Le mani proteggono gli occhi dalla luce e li riscaldano, generando una profonda decontrazione; secondo la filosofia yoga, in questo modo l'energia rivitalizzante nutre l'occhio. Secondo gli yogi, questa posizione è utile anche per migliorare la capacità di concentrazione e di riflessione, tanto importanti specie per gli atleti universitari.
Una variante del takata è costituita dall'esercizio di fissare un oggetto spostato da una mano in tutte le direzioni, mantenendo la testa immobile, fino alla lacrimazione degli occhi. È bene applicare dei cambi di velocità.
Dopo la lacrimazione va praticato il palming: questa esercitazione va ripetuta per sei volte in modo completo. In generale la visione è la funzione percettiva più influenzata dallo stress e risente molto dello stato emotivo. È spontaneo il riferimento agli abbassamenti della vista dovuti a condizioni di stress da trauma o da superlavoro. Tale stress non riguarda i muscoli oculomotori, i quali sono 100 volte più forti di quanto sarebbe necessario, per cui non si affaticano mai. Situazioni di stress implicano in un primo momento la riduzione dell'attenzione visiva, mentre successivamente, se prolungate, la diminuzione dell'acuità visiva, della visione periferica e della sensibilità al contrasto.
Il rilassamento migliora tutti questi fattori. Il palming può essere il grande aiuto per i soggetti stressati.
Lo studio fa sforzare la vista, in particolare l'apparato di accomodazione. Perciò si rivelano utili esercizi specifici per gli occhi, di cui alcuni da effettuare durante le lezioni o lo studio, altri durante le ore di educazione fisica e lo sport.
Come esercizio specifico per gli occhi in classe consigliamo, dopo 25-30 minuti dall'inizio di ogni ora di lezione, di battere le ciglia per 25-30 secondi; quindi chiudere gli occhi e restare fermi per un minuto appoggiati allo schienale della sedia. Gli esercizi specifici per gli occhi nelle ore di educazione fisica prevedono movimenti dei bulbi oculari in tutte le direzioni (guardare in alto, a destra, a sinistra, ecc.). Quando si effettua un qualsiasi esercizio, che implichi il movimento delle mani, è raccomandabile di muovere gli occhi seguendo le mani o l'oggetto sorretto dalle mani.
Si manifesta la necessità di esercizi specifici per gli occhi sin dalle elementari, ma questa diviene più impellente con l'intensificarsi della richiesta di applicazione nella scuola media ed ancor più nelle superiori e all'università. La lettura prolungata e l'eccessivo uso degli occhi a distanza ravvicinata fanno deteriorare alcune abilità visive, come l'acuità visiva dinamica, il campo visivo periferico e la coordinazione binoculare. Ciò, però, si verifica raramente negli atleti, nei quali l'attività sportiva compensa lo stress visivo. Un altro buon motivo per praticare sport! ■

(da Sport Universitario)

Lo sportivo legge Macolin

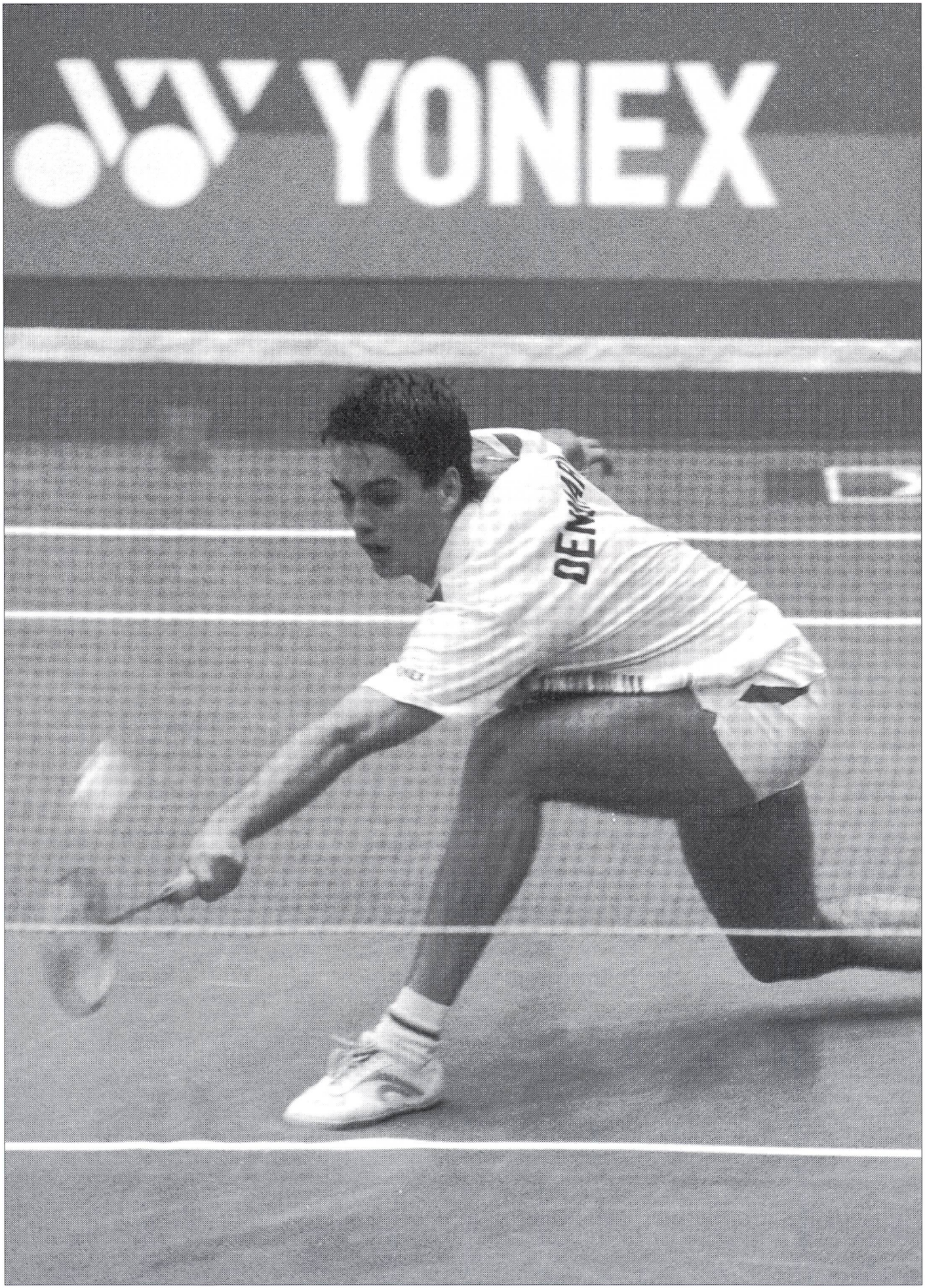
la rivista di educazione sportiva della Scuola federale di Macolin

Sconto speciale per i viaggi in gruppo di Gioventù+Sport

In treno, bus o battello ...
65% di riduzione
sui prezzi normali.

L'Ufficio cantonale G+S e la SFSM
sono a vostra disposizione
per ulteriori informazioni.

FFS


YONEX