

Entrenamiento visual en el deporte

Regina Alcaraz Valdés
Laura García Osma
Mayte Manresa Rodríguez





INDICE

- Definición
- Entrenamiento de las habilidades visuales requeridas para la practica deportiva
- Ejemplos: Tenis y submarinismo
- Conclusiones
- Referencias



DEFINICIÓN (I)

- Es un conjunto de técnicas cuyo fin ultimo es conseguir una mejor calidad de visión que permita al individuo la ejecución, con un máximo grado de confort y mínimo esfuerzo, de todas aquellas actividades que conllevan componentes visuales implícitos en su realización.
- El objetivo del entrenamiento de la visión es:
 - “Obtener y mantener la máxima eficacia posible en el funcionamiento del sistema visual humano.”

DEFINICIÓN (II)

- **PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO VISUAL:**
 - A) De participación activa y consciente del entrenamiento visual**
 - B) Del desarrollo multilateral**
 - C) De especialización**
 - D) De individualización**
 - E) De variedad**
 - F) De modelación**
 - G) De progresión**
 - H) De continuidad**
 - I) De acción inversa.**





ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES VISUALES REQUERIDAS (I)

■ CATEGORIAS:

- Mejora de habilidades visuales deficientes o inconscientes
- Mejora de funciones visuales *motoras* que no son rápidas, precisas o automáticas
- Mejora de funciones visuales *cognitivas* que son críticas para las decisiones que se toman durante la competición



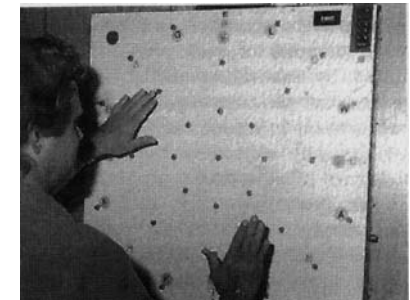
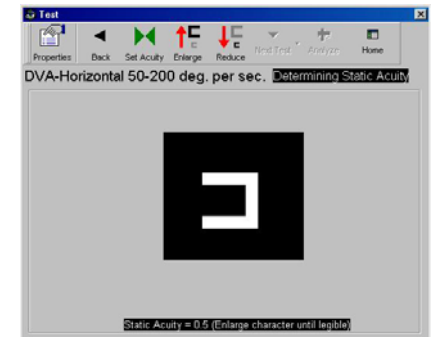
ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES VISUALES REQUERIDAS (II)

- **PUNTOS A DESTACAR EN UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO:**
 - **Análisis de las tareas visuales en el deporte practicado**
 - **El atleta**
- **APLICACIÓN DE LOS PRINCIPIOS GENERALES DE ENTRENAMIENTO**
 - **Demandas visuales**
 - **Habilidad aislada**
 - **Habilidades visuales básicas o simples**
 - **Distracciones y demandas de varias tareas**
 - **Movimientos y reacciones rápidas**
 - **Posiciones no primarias de mirada**

ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES VISUALES REQUERIDAS (III)

■ HABILIDADES VISUALES SUSCEPTIBLES DE ENTRENAMIENTO

- Agudeza visual estática
- Agudeza visual dinámica
- Flexibilidad acomodativa y vergencial
- Visión binocular
- Tiempo de reacción
- Coordinación ojo-mano
- Visión periférica



TENIS (I)

■ ANALISIS DE LAS HABILIDADES VISUALES EN EL TENIS:

- Agudeza visual estática
- Agudeza visual dinámica
- Sensibilidad al contraste
- Motilidad ocular
- Coordinación ojo-mano
- Visión binocular
- Facilidad acomodativa-vergencial
- Conciencia central-periférica
- Tiempo de reacción
- Visualización



TENIS (II)

- **Habilidades visuales importantes en la práctica del tenis**

Agudeza visual estática 4	Agudeza visual dinámica 5	Motilidad ocular 5
Coordinación ojo-mano 5	Visión binocular 5	Facilidad acomodativa- vergencial 5
Conciencia central periférica 5	Tiempo de reacción 5	Visualización 5

TENIS (III)

■ DISCUSION DEL ANALISIS Y RECOMENDACIONES:

- Entrevista con el jugador y su entrenador
- Determinar si el programa de EV puede recomendarse
- Informar al jugador de las características del programa
- Asegurarse de la correcta compensación de un error refractivo
- No recomendar cirugía refractiva



SUBMARINISMO (I)

■ ASPECTOS A TENER EN CUENTA DE LA VISION ACUATICA:

- ✿ Transmisión de la luz en el agua
- ✿ Modificaciones de la AV
- ✿ Modificaciones de las distancias y del relieve
- ✿ Apreciación del tamaño de los objetos
- ✿ Modificación de la visión cromática
- ✿ La visión con escasa iluminación



SUBMARINISMO (II)

■ EQUIPAMIENTOS PARA LA VISION DEBAJO DEL AGUA:

✿ La corrección más sencilla es una lente incorporada a las gafas de buceo.

✿ **Inconvenientes:**

- ✿ Astigmatismo oblicuo
- ✿ Distorsión
- ✿ Efecto prismático
- ✿ Cromatismo
- ✿ Reducción CV

Ventajas:

Buena visión en el aire
Posibilidad de añadir
corrección óptica





SUBMARINISMO (III)

- Consecuencias de la visión en el agua para el aparato ocular:
 - ✿ Inmediatas:
 - ✿ Efectos del oxígeno
 - ✿ Efecto del nitrógeno
 - ✿ Adhesión de las gafas de buceo
 - ✿ Tardías:
 - ✿ Disminución de la AV de lejos y de cerca
 - ✿ Aumento de las heteroforias



CONCLUSIONES

- El entrenamiento de la visión puede ser practicado por toda aquella persona que desee optimizar el funcionamiento del sistema visual.
- Durante el curso del entrenamiento los sujetos van adquiriendo un mayor conocimiento y control sobre sus habilidades visuales que luego podrán aplicar en sus actividades habituales.



REFERENCIAS

- Ver y oír. “La visión en la practica deportiva”. Artículos: X, XI, XII, XIII, XVI.
- www.visualtraining.com/esp/EV.htm
- www.efdeportes.com/efd36/visual.htm
- www.sportsvision.org/ofertas.htm