

ENTRENAMIENTO VISUAL

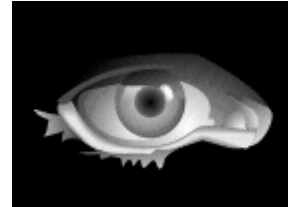


CALIDAD DE VIDA



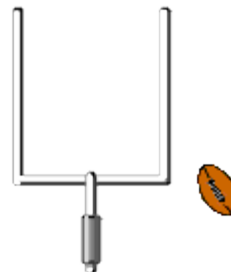
SUMARIO

- **INTRODUCCIÓN**
- **HABILIDADES VISUALES**
- **TENSIÓN VISUAL**
- **SÍNTOMAS**
- **OBJETIVOS**
- **HIGIENE VISUAL**
- **ENTRENAMIENTO VISUAL EN EL DEPORTE**
 - PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO
 - FASEL DEL ENTRENAMIENTO
 - GAFAS
- **APLICACIONES DEL ENTRENAMIENTO**
- **CONCLUSIONES**
- **REFERENCIAS**



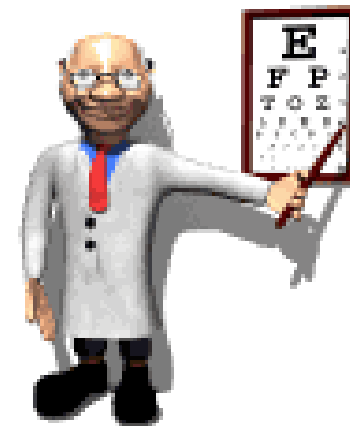
INTRODUCCIÓN

- El entrenamiento visual es un conjunto de técnicas que ayudan a conseguir una mejor calidad de visión.
- Permite ejecutar todas aquellas actividades en las que intervienen componentes visuales, **con un máximo grado de confort y mínimo esfuerzo.**
- Puede ser practicado por toda aquella persona que desee optimizar el funcionamiento de su sistema visual para lograr una visión mas eficiente.

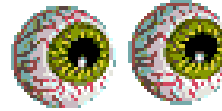


HABILIDADES VISUALES

- **RELACIONADAS CON LA CALIDAD DE VISIÓN**
 - Agudeza visual
- **RELACIONADAS CON LA EFICACIA VISUAL**
 - Motilidad ocular
 - Acomodación
 - Convergencia
 - Fijación
 - Visión binocular
- **HABILIDADES PERCEPTUALES**
 - Visión periférica
 - Memoria visual
 - Percepción de profundidad
 - Atención
 - Reacción
 - Coordinación motora



TENSIÓN VISUAL



- **Cuando las habilidades visuales de una persona no son adecuadamente desarrolladas o una persona falla en coordinar la visión con otros sentidos:**
 - Dolor de cabeza
 - Doble Visión
 - Desempeño reducido
 - Malestar y fatiga
 - Supresión
- **Si el problema visual **no** es corregido puede empeorarse:**
 - Miopía, presbicia, estrabismo, ambliopía, astigmatismo
 - Coordinación pobre Visión-Movimientos del cuerpo

SÍNTOMAS

- Torcer la cabeza para realizar ciertas tareas
- Mal cálculo en las distancias y relieves
- Añadir, saltar, invertir palabras o líneas al leer
- Escribir muy cerca del papel
- Dificultad de concentración
- Entrecerrar los ojos o taparse uno para ver
- Parpadear mucho
- Vista cansada
- Dolores de cabeza
- Hipersensibilidad a la luz
- Mala adaptación a la oscuridad
- Desviación de uno o los dos ojos
- Mala focalización de objetos
- Dificultad al andar o correr (movimientos torpes)
- Bajo rendimiento escolar
- Etc.



OBJETIVOS



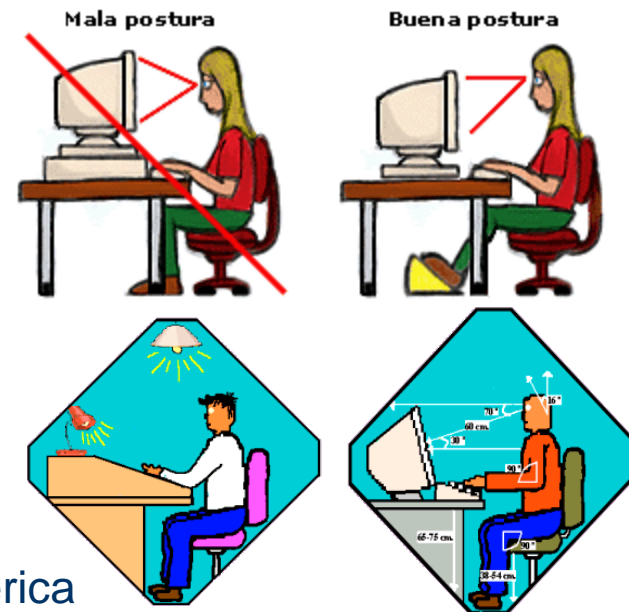
- **Completar el desarrollo del sistema visual.**
 - Mejorar retrasos escolares en el aprendizaje
- **Conservar el sistema visual en condiciones óptimas de funcionamiento.**
 - Prevención miopía, fatiga visual y ocular, etc.
- **Remediar problemas del sistema visual.**
 - Ambliopía, estrabismo, parálisis músculos oculares
 - Etc.
- **Obtener máximas habilidades posibles.**
 - Deportistas, lectura veloz, calidad de visión, etc.
 - Mayor rendimiento visual



HIGIENE VISUAL

- Normas para reducir el estrés que produce la visión próxima sobre el sistema visual.

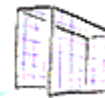
- **No acercarse** en exceso.
- Mantener una **distancia adecuada**.
- Realizar **descansos periódicos**.
- **Hidratar** los ojos.
- **Evitar reflejos o luz directa**.
- **Iluminación adecuada**
- **Vigilar la postura**
- **No leer en coche**
- Practicar **actividades al aire libre** que impliquen visión de lejos y periférica





ENTRENAMIENTO VISUAL EN EL DEPORTE

- El entrenamiento de la vista para deportistas es un nuevo desarrollo en la especialidad del cuidado de ojos.
- Se trata de un mejoramiento de la capacidad visual de los deportistas (amateurs y profesionales).
- Una vista mejorada en los deportes le puede ayudar a maximizar su rendimiento durante el juego o en el trabajo.
- Las exigencias visuales pueden ser decisivas para el éxito de deportistas y determinados grupos profesionales.





PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento visual
- Principio del desarrollo multilateral
- Principio de especialización
- Principio de individualización
- Principio de variedad
- Principio de modelación
- Principio de progresión
- Principio de continuidad
- Principio de acción inversa



FASES DEL ENTRENAMIENTO



- **FASES PREVIAS**

- Fase de evaluación de las distintas habilidades visuales del deportista
- Análisis de los resultados obtenidos y su relación con el deporte

- **FASES DEL ENTRENAMIENTO**

- Entrenamiento visual general
- Entrenamiento visual específico
- Entrenamiento visual integrado



GAFAS



- Pueden aumentar el rendimiento deportivo notablemente.
- **Lentes de contacto**
 - Mejoran la vista periférica
 - Compatibles con gafas protectoras
 - Características especiales
- **Gafas normales y gafas de sol**
 - Los cristales de plástico de **policarbonato** son **muy seguros** ante una rotura y ofrecen **la mejor protección** para los ojos.
 - Cristales intercambiables de tonalidad según las condiciones de iluminación



APLICACIONES DEL ENTRENAMIENTO

- **MATERIALES**

- Fichas y artículos para el entrenamiento
- Máquinas específicas
- Goallight (Lanzamiento de precisión en Fútbol)

- **APLICACIONES SOFTWARE**

- **Programas**

- Visión Óptima
- TopVision
- Kit Optosoftware
- Etc.

- **Juegos**

- Juegos de simuladores visuales para controlar los costes y maximizar los resultados (Quantum3D)



CONCLUSIONES

- Tener una buena visión es mucho más que leer unas letras pequeñas a 5 o 6 metros de distancia.
- Hay muchos problemas visuales, no patológicos. que no se solucionan sólo con unas gafas y/o lentes de contacto.
- La buena visión nos permite desarrollar una gran cantidad de actividades individuales, trabajar, conducir, hacer deportes de una manera eficaz y confortable.
- Con el entrenamiento visual podemos ganar en calidad de vida manteniendo y mejorando nuestras habilidades visuales, las cuales son necesarias para la vida cotidiana.



REFERENCIAS



- www.jarmar.com/deportes_gafasdeporte.htm
- www.efdeportes.com/efd36/visual.htm
- www.centrodedesarrollovisual.com
- www.visualtraining.com
- www.grupo-esteco.com
- www.visionoptima.com
- www.martinezopticos.com
- www.opticasamerica.com
- www.terapiavisual.com
- www.optosoftware.com
- *Etc.*

