

Graciela Del Rey Amarillo
M^aCarmen García Domene
Cristina Sáenz González



ÍNDICE

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. EXPLICACIÓN DEL JUEGO**
- 3. LIMITACIONES**
- 4. RESULTADOS**
- 5. CONCLUSIONES**
- 6. BIBLIOGRAFÍA**

INTRODUCCIÓN

Entrenamiento visual:

Técnicas cuyo fin 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.

Fases del entrenamiento visual:

1. Entrenamiento monocular.
2. Entrenamiento biocular.
3. Entrenamiento binocular.
4. Entrenamiento de Mantenimiento.
5. Longitud de los tratamientos.

INTRODUCCIÓN

Software para el entrenamiento visual

- ▶ TopVision Professional
TopVision 2.0
PC Acuity 2.0
PC Perimetry 2.0

- ▶ AGX-PT : Psico-Test

- ▶ <http://www.rebuildyourvision.com>

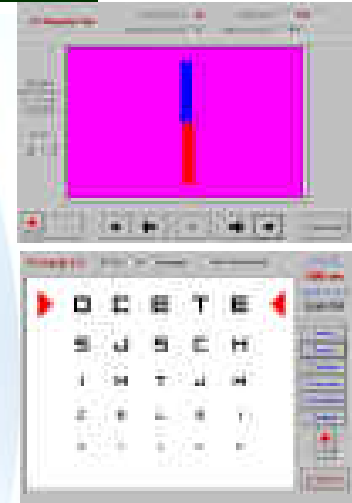
- ▶ <http://www.masgrau.net/?q=es/node/49>

- ▶ <http://www.metodobates.it/buena-vista/corsspan.htm>

- ▶ <http://www.nforo.com/showthread.php?t=19491>

- ▶ http://www.allaboutvision.com/buysmart/see_clearly.htm

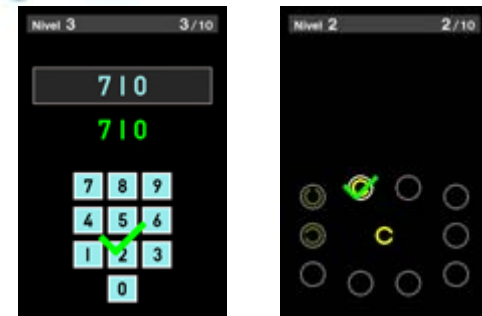
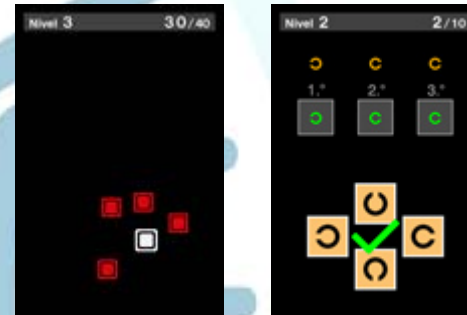
- ▶ *Cómo mejorar la visión con medios naturales,*
Goodrich, Janet (Mirach)



EXPLICACIÓN DEL JUEGO

5 aspectos de la capacidad visual

- Agudeza visual dinámica
- Movimiento ocular
- Reconocimiento inmediato
- Visión Periférica
- Coordinación óculo-manual



EXPLICACIÓN DEL JUEGO

Práctica básica

- 1. Trilleros:** AV dinámica
- 2. Ráfaga de cifras:** Reconocimiento inmediato
- 3. Cuenta letras:** AV dinámica
- 4. Busca el círculo:** Reconocimiento inmediato
- 5. En orden:** Movimiento ocular
- 6. Cuenta C:** Movimiento ocular
- 7. C central:** Visión periférica
- 8. Coinciden?:** Visión periférica
- 9. Caza cajas:** Coordinación óculo-manual
- 10. Cifras en orden:** Coordinación óculo-manual

EXPLICACIÓN DEL JUEGO

Práctica deportiva

1. Béisbol: Movimientos oculares (seguimientos), Coordinación óculo-manual

2. Boxeo: Movimientos oculares (sacádicos), visión periférica, Coordinación óculo-manual

3. Fútbol: Movimientos oculares (seguimientos), visión periférica.

4. Tenis de mesa: Agudeza visual dinámica, movimientos oculares (seguimientos), Coordinación óculo-manual

5. Baloncesto: Reconocimiento inmediato, movimientos oculares, visión periférica

6. Fútbol americano: Reconocimiento inmediato, visión periférica

7. Voleibol: Visión periférica, movimientos oculares (Seguimiento y sacádicos)

EXPLICACIÓN DEL JUEGO

Relajación Visual

1.Cuello: Estirar el cuello.

2. Ojos: Mover ojos sin mover la cabeza, arriba, abajo, derecha e izquierda manteniendo la posición y circularmente.

3.Párpados: Cerrar los ojos, parpadear,(10 parpadeos en 10 segundos).

EXPLICACIÓN DEL JUEGO

¿Cómo funciona?

-Comprobar edad visual: Con el test de edad visual.
Al principio de cada sesión.

-Práctica diaria:

A) Recomendada: Se basa en el test de edad visual para presentarte los ejercicios a realizar.

B) Personalizada: El jugador diseña su práctica.

El programa te desbloquea ejercicios conforme a los días practicados.

-Relajación de la vista

LIMITACIONES

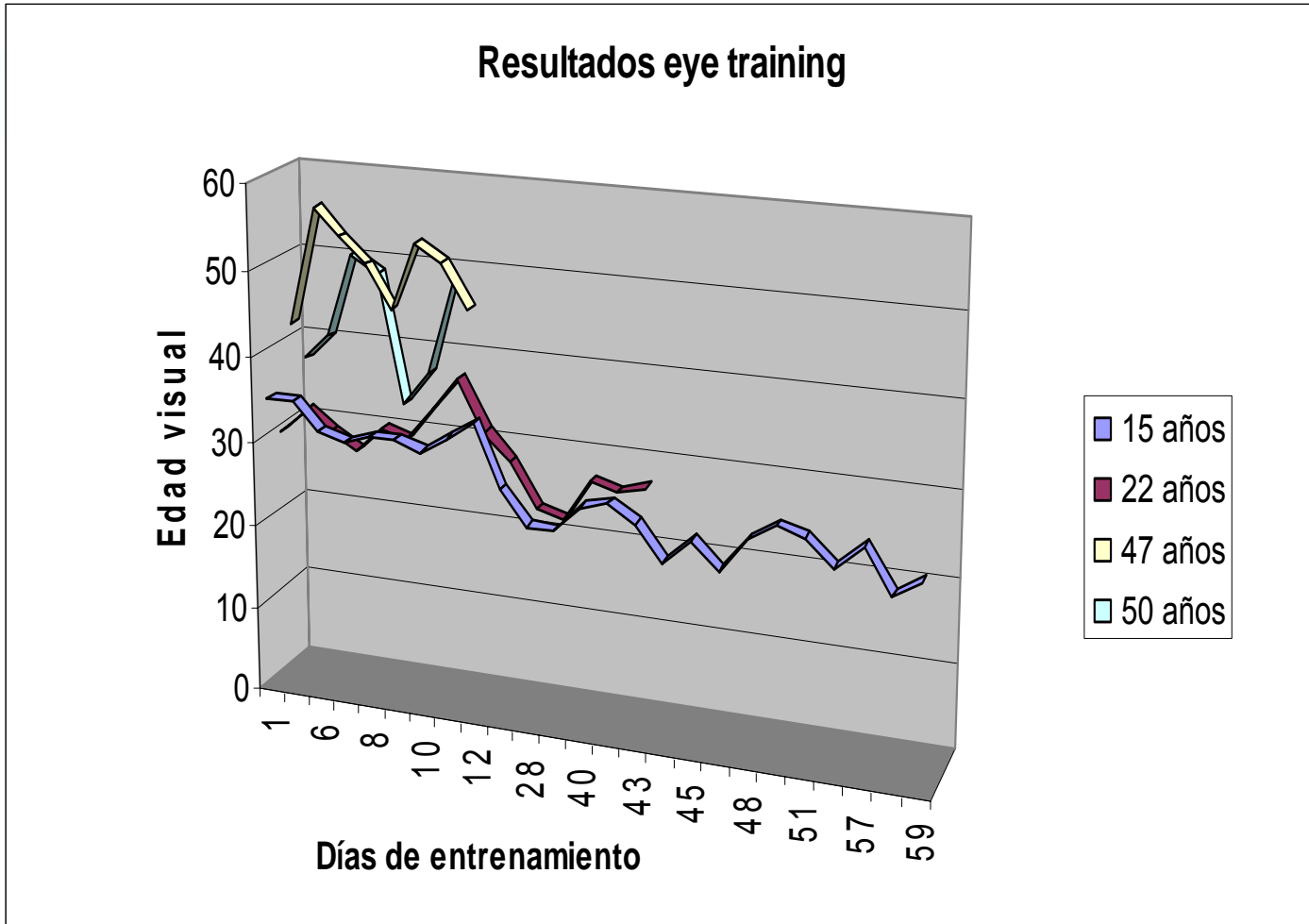
- AV mínima 0.1
- Distancia de trabajo variable.
- Campo de fijación máximo: Vertical 21.31°
Horizontal 11.86°
- Limitación en la amplitud de los seguimientos.
- Solo tareas de cerca
- La visión periférica es perimacular: 13° centrales.



RESULTADOS

1. El primer test sobreestima los resultados.
2. Al principio se aprecia una mejora por el aprendizaje de las tareas.
3. Los resultados son variables:
 - Falta de comprensión.
 - Falta de atención.
 - Posición del dispositivo (perspectiva).
 - Distancia de observación.
 - Iluminación del entorno.

RESULTADOS



CONCLUSIONES

- 😊 Juego basado en el entrenamiento mental, visual y de los reflejos con ejercicios de estiramiento y relajación.
- ☹ El mayor inconveniente: Limitado tamaño del display. No se trabaja al máximo las capacidades visuales.
- ☹ Todos los ejercicios se realizan en visión binocular. No es un entrenamiento visual correcto.
- 😊 Se pueden mejorar habilidades: Reconocimiento inmediato, coordinación oculo-manual, AV dinámica, movimiento ocular (sacádicos).
- ☹ Solo se trabaja de cerca ,no queda claro que se relaje la visión. Distancia 30cm. (problemas acomodativos)

CONCLUSIONES

- 😊 No existe complicación de las tareas.
- 😞 Variabilidad en la edad visual en un mismo jugador.
- 😊 En uno de los jugadores se observa mejora apreciable.
- 😞 Aprendizaje de las tareas; Resultados subestimados.
- 😊 Da consejos de higiene visual e información del sistema visual.
- 😞 Niño de 3 años no entiende las tareas.
- 😞 Disminución en la frecuencia de parpadeo: ojo seco.

BIBLIOGRAFÍA

- <http://e-md.upc.edu/diposit/material/29647/296655.pdf>
- <http://ocularis.es/blog/?p=147>
- <http://paginadigital.com.ar/articulos/2006/2006prim/Tecnologia4/entrenamiento-visual-200306.asp>
- http://www.e-oftalmologia.com/area_formacion/investigacion/campo1.html
- <http://www.inmotioneu.com/Productos/productos.html>
- <http://www.promocionoptometrica.com/FichaArticulo.aspx?IDArticulo=428&IDDetalleCatalogo=637>
- <http://www.vandal.net/cgi-bin/veranalysisjuego.pl?n=7032&pag=2>
- <http://www.visualtraining.com/esp/EV.htm>
- <http://www.visualtraining.com/esp/produccion.htm>
- Institut de visiologie de France; *Optométrie fonctionnelle* ; La diffusion optométrique, 1983.
- Wooton, D.; *Optical training: Skills and procedures*; Elsevier. Butterworth Heinmann, 2003.

SIGUE ENTRENANDO

