

EYE ♥ SPORTS

Άθληση και βόλεϊ: η σημασία της όρασης

Στον αγωνιστικό αθλητισμό και ιδιαίτερα στον πρωταθλητισμό μερικά χιλιοστά του δευτερολέπτου ή λίγα εκατοστά του μέτρου κάνουν πολλές φορές τη διαφορά και διαχωρίζουν τον νικητή από τον ηττημένο. Η πλειοψηφία των ερεθισμάτων που δέχεται ένας αθλητής κατά την διάρκεια ενός αγώνα βόλεϊ αφορούν την αίσθηση της όρασης και συνολικά τη «βιωματική εμπειρία» όρασης που έχει αποκτήσει ο αθλητής μέσα από τις προπονήσεις και τους αγώνες. Χαρακτηριστικές ικανότητες όρασης είναι η αντίληψη του χώρου και της θέσης των συμπαίκτων και αντιπάλων, ο προσδιορισμός της τροχιάς της μπάλλας και η εκτίμηση της απόστασης, π.χ. της απόστασης από το φιλέ στο βόλεϊ.

Η αθλητική όραση έχει επιστημονικά και κλινικά αναγνωριστεί την τελευταία εικοσαετία ως ένας εξειδικευμένος κλάδος της αθλητικής ιατρικής. Ασχολείται με τα βασικά και ειδικά χαρακτηριστικά της αντίληψης της όρασης, χρησιμοποιώντας την τεχνογνωσία και το δυναμικό της οφθαλμιατρικής και οπτομετρικής επιστήμης για την ενημέρωση των αθλητών και προπονητών/κριτών σχετικά με τις ειδικές απαιτήσεις όρασης του κάθε αθλήματος. Ο βασικός έλεγχος αφορά τη διάγνωση και την εξατομικευμένη διόρθωση των διαθλαστικών σφαλμάτων των αθλητών, όπως η μυωπία, η υπερμετρωπία και ο αστιγματισμός, αλλά και τη βελτίωση του συντονισμού των οπτο-κινητικών τους αντιδράσεων με τη χρήση προηγμένου επιστημονικού εξοπλισμού (π.χ. μέσω εξάσκησης της οφθαλμοκίνησης και των χρόνων αντίδρασης). Στα παράκτια και θαλάσσια αθλήματα, όπως το beach volley, λόγω της συνεχούς έκθεσης στην υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία, η χρήση πιστοποιημένων γυαλιών ηλίου με ειδικά φίλτρα είναι άκρως απαραίτητη, ενώ τα αθλητικά γυαλιά ηλίου / μάσκες, που είναι κατασκευασμένα από ποιοτικά και ασφαλή υλικά, προστατεύουν ταυτόχρονα από πιθανά οφθαλμικά τραύματα (από την μπάλα, την άμμο ή τα δάχτυλα).





Η διόρθωση έστω και μικρών βαθμών μυωπίας ή αστιγματισμού στους αθλητές βόλεϊ μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά. **Ποιος είναι όμως ο “σωστός” τρόπος διόρθωσης - γυαλιά ή φακοί επαφής;** Εδώ συναντάμε το σημαντικό πλεονέκτημα των φακών επαφής έναντι των διορθωτικών γυαλιών: επειδή οι φακοί «εφαρμόζουν» στο μάτι (και κινούνται μαζί του στις ακραίες/πλάγιες βλεμματικές θέσεις) χαρίζουν μεγαλύτερο οπτικό πεδίο, περιορίζοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο τραυματισμού από πιθανή θραύση των γυαλιών. Υπάρχει και η επιλογή της «απελευθέρωσης» των αθλητών από τη χρήση φακών επαφής ή γυαλιών κατά τη διάρκεια της ημέρας, με τη χρήση ειδικών φακών επαφής στον ύπνο, μέθοδος γνωστή ως Ορθοκερατολογία, που εφαρμόζεται στα καταστήματα Optical House.

Ποιοι φακοί επαφής είναι οι καταλληλότεροι;

Οι φακοί επαφής μιας χρήσης (ημερήσιας αντικατάστασης) αποτελούν την ιδανική επιλογή, ειδικά για ένα άθλημα όπως το beach volley, όπου οι αγωνιστικές περιβαλλοντικές συνθήκες είναι άκρως απαιτητικές, λόγω του ήλιου, της άμμου, του αέρα και των υψηλών θερμοκρασιών. Οι φακοί επαφής μιας χρήσης ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο μόλυνσης επειδή αντικαθίστανται καθημερινά, ενώ σήμερα είναι διαθέσιμοι φακοί με επίπεδη συσκευασία (*Miru 1 day flat pack, Menicon*) που συμβάλουν στη βέλτιστη υγιεινή, περιορίζοντας την επαφή των χεριών με την εσωτερική πλευρά του φακού, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο τις πιθανότητες προσκόλλησης βακτηρίων και μικροοργανισμών.

Οι παραπάνω κατευθύνσεις (συμβουλές) έχουν ως απώτερο σκοπό τη βελτίωση της επίδοσης των αθλητών στους "αγωνιστικούς στίβους". Να μην ξεχνάμε, ότι όπως οι αθλητές φορούν ειδικό εξοπλισμό/ρουχισμό για έναν αγώνα, ανάλογα οφείλουν να πράττουν και για την όρασή τους!