

Vid pri športu

Od nekdanj je bil vid najpomembnejši človekov čut. Okrog 80% informacij o okolju naj bi zbrali s pomočjo oči. Vendar pa so bile do nekaj sto let nazaj zahteve nekoliko drugačne: pomembno je bilo široko polje zaznave, dober kontrastni vid in ločevanje barv ipd., sama ostrina vida pa ni bila tako pomembna kot je danes, ko se večina ljudi pretežno del dneva ukvarja z relativno natančnimi stvarmi.

Ko smo se začeli ljudje ukvarjati z vrhunskim športom, smo se zavedli kompleksnosti zahtev pri vidu. Izkazalo se je, da dobra ostrina večinoma ne zadošča, potrebne so še druge kvalitete, podobno kot nekoč.

Tako se danes pri vrhunskih športnikih poleg centralne vidne ostrine na pregledih kontrolira tudi dinamična ostrina, periferna zaznava, kontrastni in barvni vid, stereopsis (globinski vid), sakade in podobno. Nekatere od teh lastnosti je mogoče izboljšati s primerno korekcijo, nekatere s posebnimi vajami, na manjši del pa se ne da vplivati.

Skoraj pri vseh vrhunskih športih je kritična postavka hitrost. Vidne vtise je treba v čimkrajšem času »obdelati« in jih uporabiti za akcijo.

Naj bo za primer udarec pri tenisu:

Nasprotnik je udaril žogico. Če imamo dobro ostrino in kontrastni vid (ločimo žogico od ozadja), bomo hitro določili njeno pot. Kljub temu, da gledamo v žogico, se bomo s pomočjo perifernega vida orientirali na igrišču in tekli v smer žoge, ne da bi jo spustili z oči, in vendar bomo upoštevali označeno polje. Pri tem igra veliko vlogo tudi neke vrste spomin za obliko prostora.

Ko se nam žogica bliža, igra ključno vlogo dober globinski vid, s pomočjo katerega predvidimo, v kateri točki naj bi se srečala z našim loparjem. In tu je hitrost potovanja žogice že prevelika, da bi jo lahko sledili s pogledom. Zato jo »pripnemo« na periferni vid, s centralnim pa lociramo zgornji rob mreže in položaj nasprotnika. V zadnjem trenutku še nekoliko popravimo kot in hitrost loparja ter udarimo.

Naše nadaljnje gibanje je odvisno od predpostavk o tem, kakšno bo gibanje žogice po novem udarcu nasprotnika. Tu pa nam spet največ pomaga dobra ostrina.

Pri smučanju je na primer izjemno pomembna dobra kontrastna občutljivost, da med skoraj enakimi belimi področji ločimo grbine. Pri tem lahko veliko pomagajo očala s posebnimi filtri, ki posamezne odtenke barve subjektivno bolj diferencirajo. Za slalom je pomemben še stereoskopski vid, saj moramo imeti natančno predstavo o oddaljenosti naslednjih nekaj količkov.

Seveda je že sam trening določene športne discipline obenem tudi trening vida. Raziskave o vidu vrhunskih športnikov v zadnjih letih so pokazale na izjemne sposobnosti nekaterih (vključeni so bili zlasti smučarji, dirkači formule 1, strelci ter igralci športov z žogo). Jasno je, da so do neke mere posameznikom do najboljših rezultatov pomagale prirojene izredne vidne sposobnosti (predvsem centralna vidna ostrina in intaktno vidno polje). Sproti pa so -tudi z vajami- razvili hitro razpoznavanje predmetov, možnost hitrega spreminjanja smeri pogleda z malo zgrešenimi fiksacijami ter učinkovito hkratno uporabljanje celotnega vidnega polja.