

CONTATTO VISIVO

Estratto dal libro:

**“Graphic Kendo
dalla base, difesa e tattica”
K. Ando, F. Nakiri, H. Ozawa
ed. Daishukan**

Traduzione a cura di Lorenzo Zago

CONTATTO VISIVO

L'illustrazione n° 4 mostra la struttura dei nostri occhi. La capacità visiva di distinguere i colori e percepire il movimento della luce risiede esattamente al centro della retina, o punto focale, e della sua periferia, la macula lutea. D'altra parte, se l'angolo visivo è disallineato di 10°, la capacità visiva erra di circa il 10%. In ogni caso notiamo che per osservare nitidamente gli oggetti si devono muovere gli occhi e conseguentemente la linea visiva.

Il punto focale dell'occhio è più adatto a percepire gli stimoli che cambiano continuamente posizione, per esempio, una luce intermittente od oggetti in movimento. Mentre la capacità visiva periferica è più adatta all'osservazione dell'interezza di un oggetto.

Inoltre, il campo visivo periferico di una persona (l'apertura visiva massima che si può ottenere quando l'asse visivo è fermo su un punto fisso) è illustrato nelle figure n° 5 e n° 6. L'apertura destra e sinistra è di 104°, la visione superiore di 60° e quella inferiore di 70°. In più, muovendo gli occhi a sinistra od a destra aggiungiamo 40° al campo visivo in dette direzioni raggiungendo quindi 144°.

Nel **Kendo**, è preferibile osservare gli occhi dell'avversario perché le sue sensazioni si manifestano spesso in essi. Dobbiamo essere in grado di osservare ugualmente tutti i movimenti dell'avversario mentre osserviamo i suoi occhi e cerchiamo di capire le sue intenzioni.

Se osserviamo solamente la punta della **shinai** avversaria o il punto che vogliamo colpire, non saremo in grado di vedere tutto del nostro opponente e forse verremo sorpresi dalla sua rapidità. Inoltre, l'avversario può capire dove vogliamo attaccare.

La capacità del cristallino di cambiare spessore e focalizzare un'immagine sulla retina è detta forza regolatrice. D'altra parte, se ciò che osserviamo si muove in una direzione imprevista, sebbene la regolazione parte immediatamente, c'è un ritardo di circa 0,4 secondi.

Quindi si può dire che il segreto di un giusto modo di affrontare il nostro opponente sta nel centrare lo sguardo nei suoi occhi mentre osserviamo interamente il suo corpo, e nel cercare di afferrare le sue intenzioni anticipatamente.

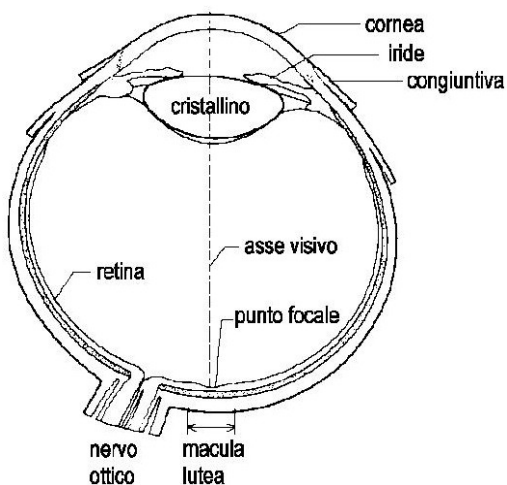


Fig. 4 sezione orizzontale dell'occhio destro

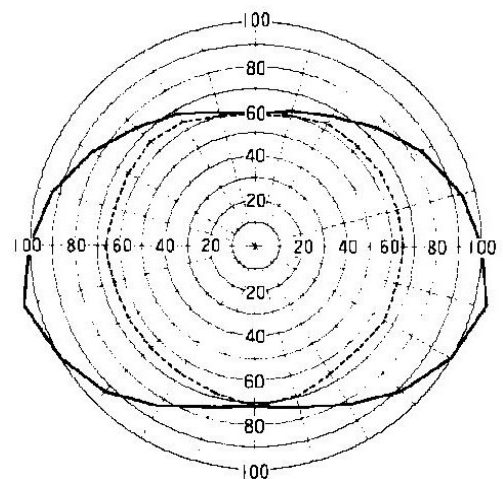


Fig. 5 valori numerici per il campo visivo di entrambi gli occhi

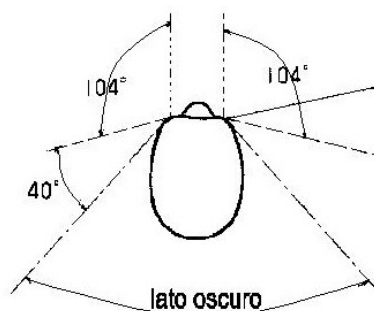


Fig. 6 campo di visuale per entrambi gli occhi