



**Mental Training Center**  
powered by **Optical Express**

Damjan Žunić, M.Sc.

<sup>1</sup> Očna poliklinika Dr Vukas, Ilica 129, 10000 Zagreb

<sup>2</sup> Poliklinika Optical Express, Strojarska cesta 18, 10000 Zagrebž

<sup>3</sup> Veleučilište Velika Gorica, Zagrebačka cesta 5, 10410 Velika gorica

Zagreb, 09/2017

# - PREGLED TEMA -

1. Uvod
2. Mentalni Trening & Optical Express
3. Vision Training Program
4. Primjer slučaja - Sport
5. Terapija
6. Primjer slučaja - Terapija



# 1. UVOD



## KOŠARKA

- KK Zagreb
- KK Cibona
- KK Cedevita
- Reprezentacija Hrvatske



# 1. UVOD

- Obradivanje vizualnih informacija dominira među svim funkcijama mozga i predstavlja veliki prostor u poboljšanju performansi profesionalnih sportaša.
- Sportaš koji je sposoban obraditi više vizualnih informacija u kraćem vremenskom periodu te. pravilno na njih odreagirati nalazi se u prednosti naspram ostalih sportaša.
- Percepcija svjetlosti je glavni podražaj koji aktivira mišiće u našem tijelu.
- Procesiranje podataka koje dobijemo putem vida ne možemo kompenzirati fizičkom spremom.



# 1. UVOD

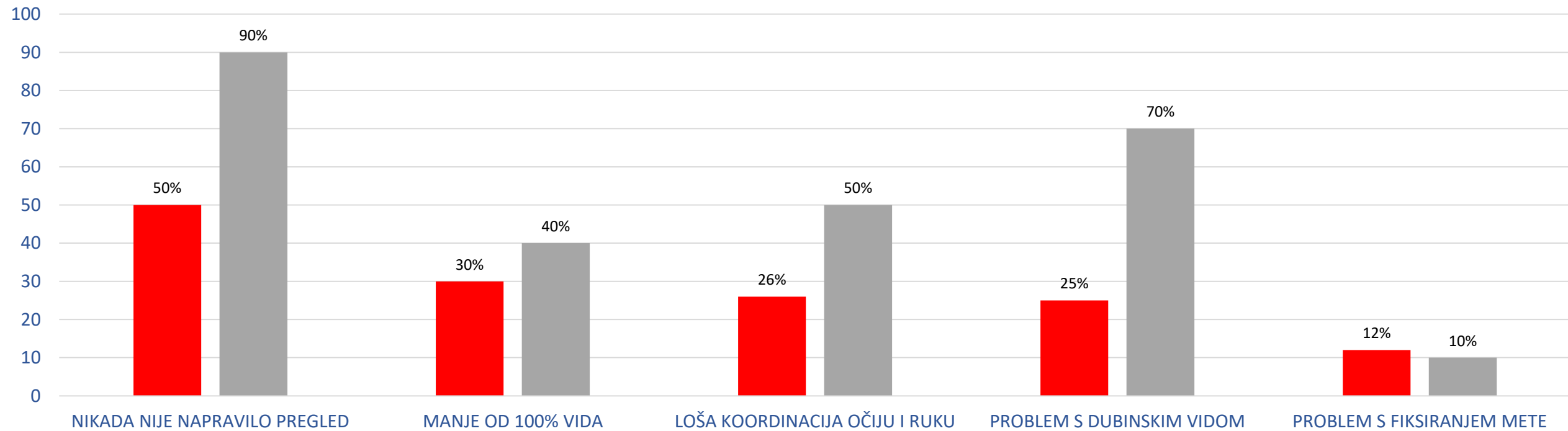
- **70%** svih senzornih receptora u našem tijelu nalazi se u očima.
- **130,000,000** receptora u svakom oku prekriva područje veličine poštanske markice.
- **1,200,000** živčanih vlakana u svakom oku prenosi informacije do mozga brzinom od 109 gb/s.
- **40%** svih živčanih vlakana spojenih s mozgom potječe od mrežnice oka.
- **90%** prenesenih informacija u mozgu je vizalnog podrijetla.





# 1. UVOD

## ŠTO KAŽU ISTRAŽIVANJA? Provedena na Olimpijskim sportašima



# 2. MENTALNI TRENING & OPTICAL EXPRESS

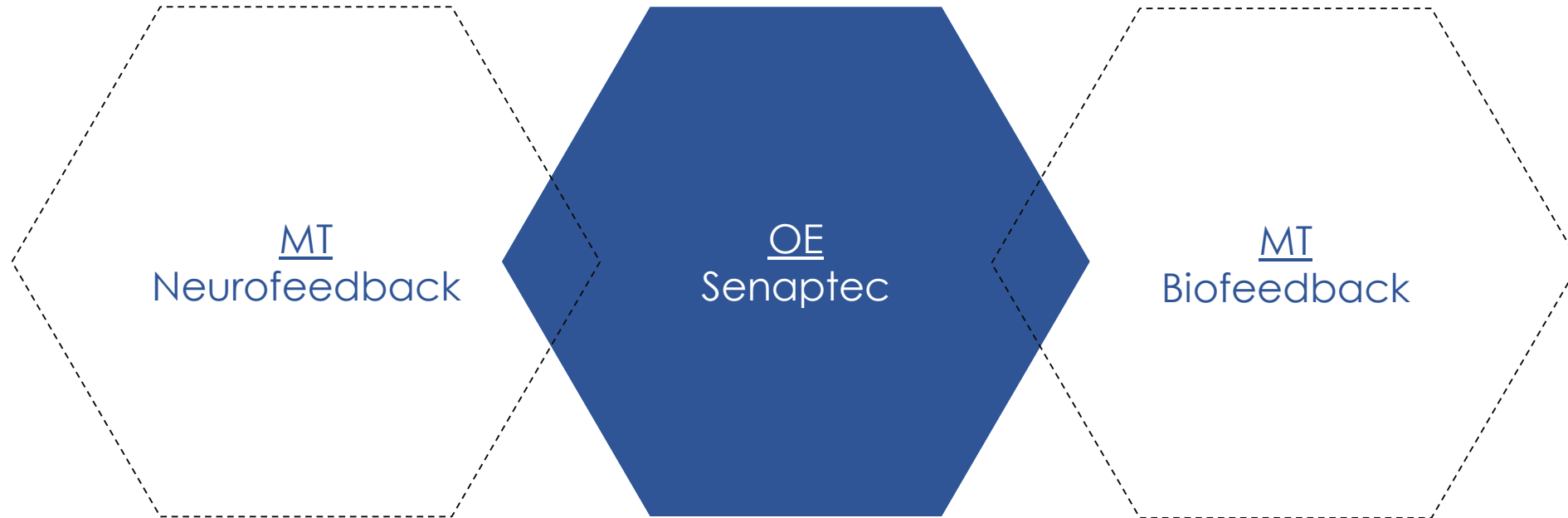
## Optical Express

### Optical Express

VISION TRAINING CENTER



## 2. MENTALNI TRENING & OPTICAL EXPRESS





# 3. VISION TRAINING PROGRAM

## ČIME SE TOČNO BAVIMO?

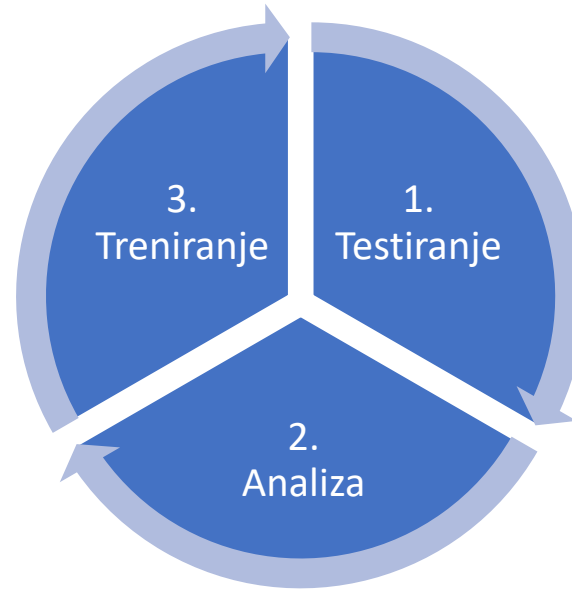
- Naš program povezuje oftalmologiju i optometriju u jednu cjelinu s istim ciljem - briga za zdravlje očiju i poboljšanje performansi profesionalnih sportaša.
- Cilj našeg programa je upoznati profesionalne sportaše s nedostacima u njihovim navikama obrađivanja vizualnih informacija te treniranjem istih kako bi poboljšali svoje performanse na terenu.



# 3. VISION TRAINING PROGRAM



- Senaptec oprema
- Vježbe za doma



- Oftalmološka obrada
- Senaptec Sensory Station



- Usporedba rezultata
- Izrada plana poboljšanja



# 3. VISION TRAINING PROGRAM

## PLAN TRENIRANJA

### MT&OE Centar

Senaptec Sensory Station

1-2x tjedno po 30min



### NA TRENINGU

Senaptec Strobe naočale

5x tjedno po uputi



### KOD KUĆE

Brock String, Push-Up

2x na dan po 10min

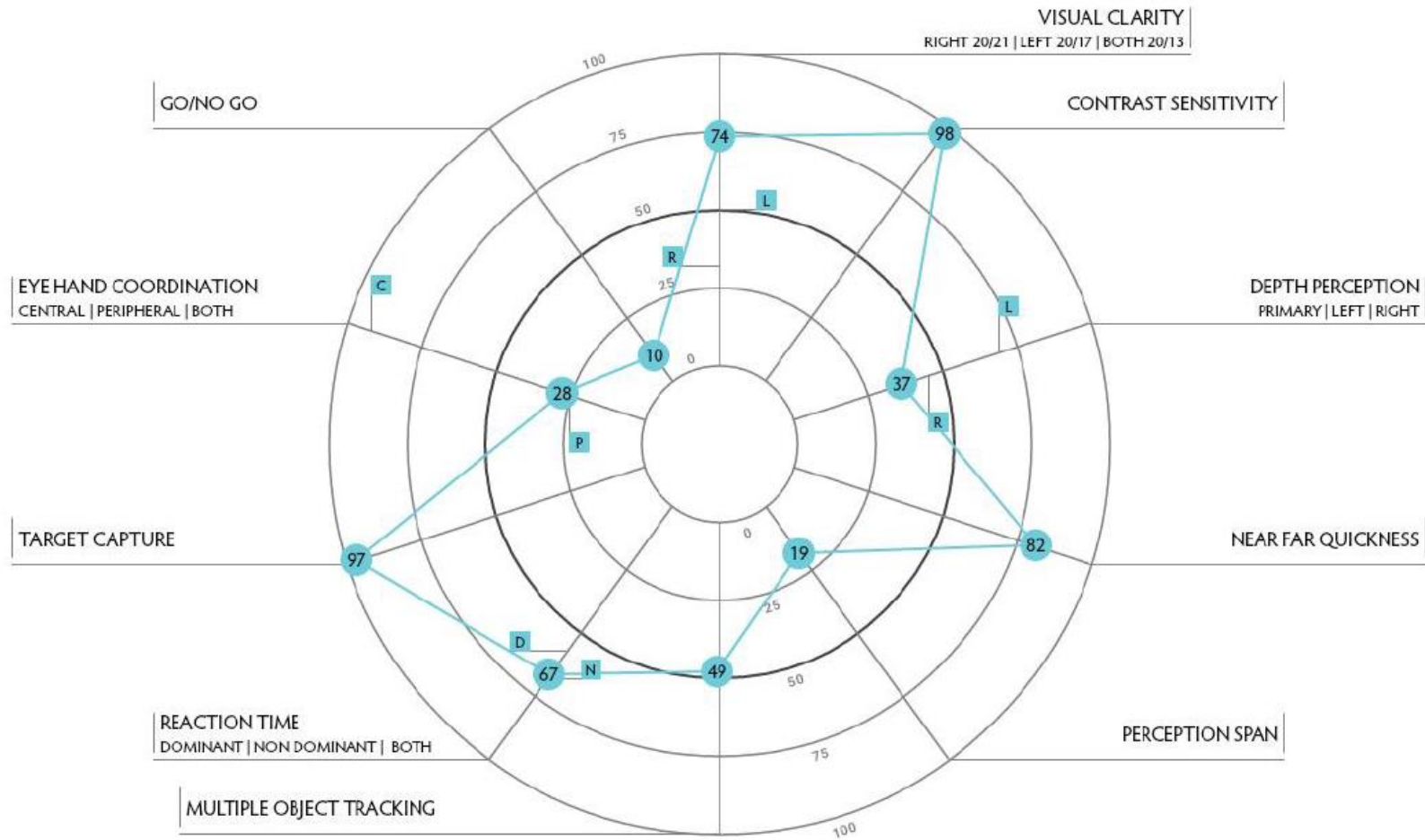


# 3. VISION TRAINING PROGRAM

VIDEO



# 4. PRIMJER SLUČAJA - Sport



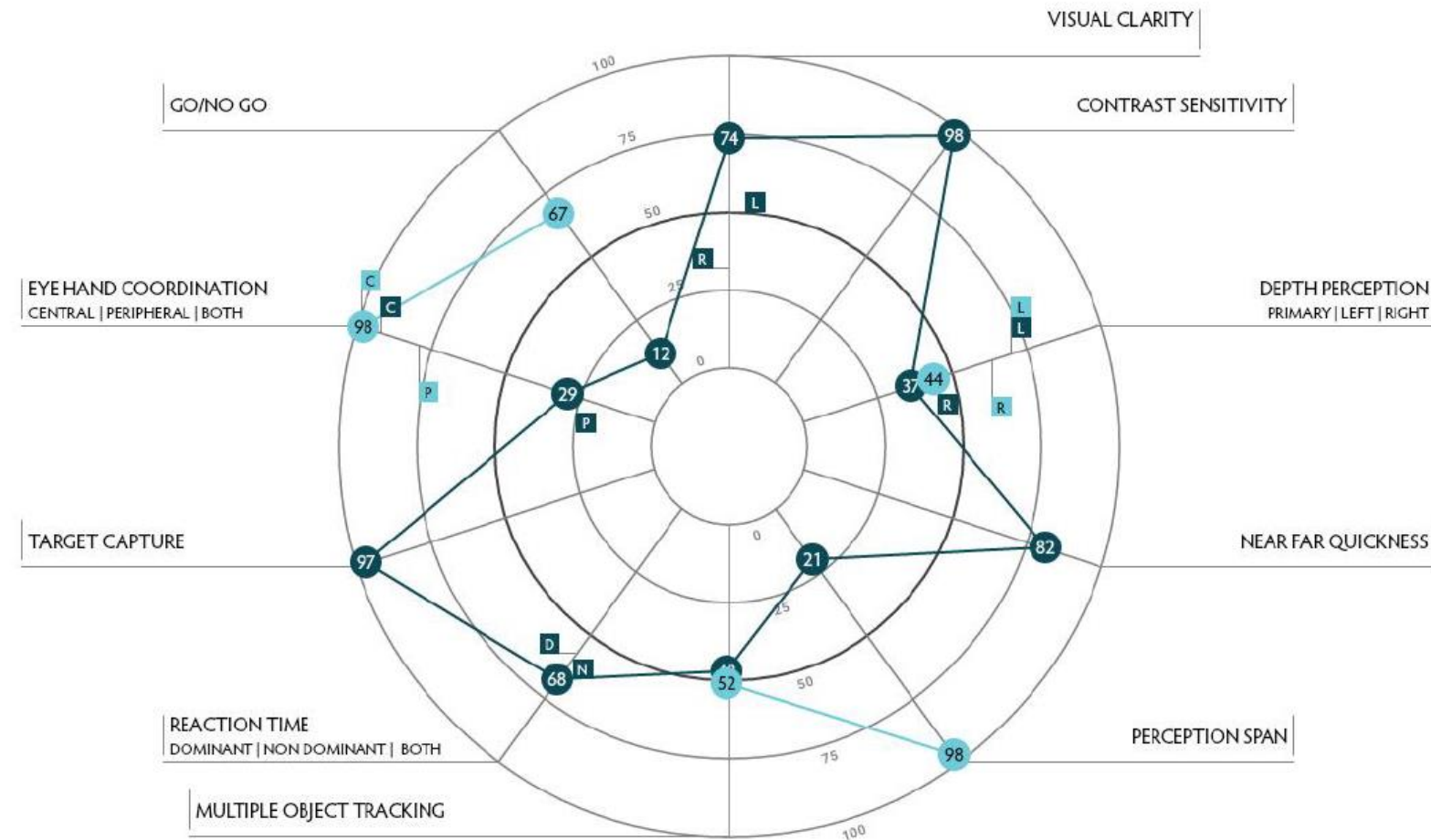
A.Š. (19 godina)

- spol: M
- sport: nogomet
- pozicija: golman
- razina natjecanja: prof.





# 4. PRIMJER SLUČAJA - Sport



A.Š. (19 godina)

- spol: M
- sport: nogomet
- pozicija: golman
- razina natjecanja: prof.



# 5. TERAPIJA

- ❖ Terapija nakon ozljeda
  - Npr. ozljeda glave, operacija koljena...
- ❖ Neurološke bolesti
  - Npr. multipla skleroza, moždani udar...
- ❖ Poremećaji u razvoju
  - Npr. autizam, ADHD...



# 6. PRIMJER SLUČAJA - Terapija

S.B. (27 godina)

- Prometna nesreća prije otprilike 2 godine
- Teška trauma oba oka
- Vidni živac i zjenica lijevog oka pokazuju znakove vitanosti
- Povremeno (otprilike jednom mjesečno) navodi senzacije, zjenica ponekad široka ponekad uska
  
- Dobio je Senaptec Strobe naočale
- Plan nošenja: 3x na dan po 15-20 minuta
- Predviđena kontrola za 14 dana
  
- Na kontroli navodi kako su senzacije prisutne svaki dan
- Roditelji navode kako mu zjenica konstantno reagira na svjetlo





**Mental Training Center**  
powered by **Optical Express**

HVALA NA PAŽNJI

Damjan Žunić, M.Sc.  
mob: 099/2220430  
emai: zunic.damjan.optika@gmail.com