

Figura 2 – Campo visivo (104° + 104°); campo di sguardo (290°) e zona cieca (72°) (da Margaria, De Caro 1971, modificata).

angolo piatto e cioè di ben 208°. Avendo presente inoltre che, pur tenendo ferma la testa, l'occhio può ruotare nell'orbita per un angolo di circa 40°, ne risulta un campo di sguardo di 290°; la zona cieca sarà quindi di 72° che si trova dietro la testa ($360^\circ - 288^\circ = 72^\circ$)⁽¹⁾ (figura 2).

Tutto ciò significa che è possibile vedere anche oggetti che si trovano dietro di noi. Nel caso in cui è necessaria una visione periferica ottimale, come ad esempio in molte situazioni difensive o in situazione offensiva dove è necessario leggere con-

temporaneamente l'atteggiamento di più giocatori, si può ottenere un miglioramento del campo visivo abbassando la testa e lo sguardo (in avanti basso); in tal modo non solo aumentano le informazioni sui giocatori che operano sul campo e che rientrano nel campo visivo, ma è possibile fissare l'asse visivo su un punto fermo (il pavimento) che non crea fattori di disturbo. Il motivo di ciò è dato dal fatto che abbassando la testa, e in parte anche lo sguardo, di 30° o 40° si inclina il piano del campo visivo coprendo in tal modo parte della zona retrostante e lateralmente al corpo permettendo la visione seppure parziale delle gambe dei giocatori periferici. La torsione del capo e il campo di sguardo laterale sono altrettanto importanti perché permettono di mantenere la posizione del corpo in un atteggiamento di continuo adattamento alla situazione di gioco e di osservare e acquisire contemporaneamente un alto numero di informazioni salienti. Prendiamo in considerazione un giocatore in atteggiamento difensivo che deve osservare contemporaneamente, da una parte, il diretto avversario senza palla, e dall'altra, l'avversario in possesso della palla (figura 3). Questo è un atteggiamento tipico in cui l'osservazione degli avversari avviene attraverso una visione periferica. La possibilità di fronteggiare prontamente eventuali azioni offensive è data dal fatto che gli spostamenti avversari vengono percepiti attraverso

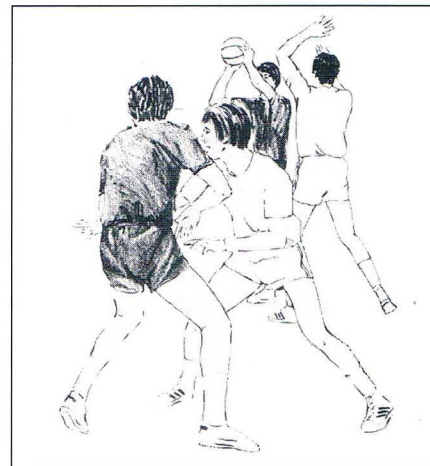


Figura 3 – Tipico esempio di difensore in visione periferica (da Goodrich 1976).

so il movimento e l'orientamento dei piedi o delle gambe; in tal modo, un atleta esperto si rende facilmente conto, nonostante le informazioni parziali, delle intenzioni tattiche dell'avversario.
(1. continua)

Indirizzo degli autori:

P. M. Messina, Via Bellini, 28, 95027 S. Gregorio di Catania

Email: pm.messina@virgilio.it

Indirizzo: P. Bozzano, Via Conte Ruggero, 6, 95129 Catania

Email: paolo.bozzano@tin.it

Note

- (1) Gray P., *Psicologia*, Zanichelli, 1997, 366.
- (2) Molti studi sperimentali condotti attraverso la valutazione dei movimenti oculari hanno dimostrato differenze tra esperti e principianti. Nel tennis, ad es., gli esperti presentano più fissazioni oculari sulla racchetta e sul braccio dell'avversario rispetto ai meno esperti (Goulet, Bard, Fleury 1989) e hanno tempi di fissazione più lunghi. Nel calcio i giocatori con meno esperienza tendono a fissarsi maggiormente sulla palla e sul giocatore a cui effettuare il passaggio, piuttosto che sui giocatori non in possesso di palla, come fanno i più esperti (Williams et al. 1993). Studi condotti su giocatori di pallacanestro esperti e non, hanno dimostrato la tendenza dei giocatori esperti di fissare le coppie di giocatori attaccanti e difensori dando particolare importanza agli avversari, mentre i principianti ignoravano i giocatori in difesa fissando invece i propri compagni. I giocatori esperti danno maggiore rilevanza allo spazio vuoto tra la palla e il canestro, rispetto ai meno esperti che in genere ignorano questa informazione (Ceï A., *Psicologia dello sport*, 1998).
- (3) Rossi B., *Attenzione e attività motoria in età evolutiva*, SdS – Scuola dello Sport, XI, 1992, 27, 58.
- (4) "La conoscenza circa le attività e i processi cognitivi è una informazione 'stabile' che si sviluppa con l'età e l'esperienza e di cui il soggetto si serve ogni volta che vuole: tale conoscenza emerge attraverso tecniche di colloquio in cui si chiede al soggetto la giustificazione o spiegazione verbale di una prestazione cognitiva. Mentre la conoscenza metacognitiva è stabilmente a disposizione del soggetto, i processi di regolazione delle attività cognitive hanno luogo probabilmente quando i sotto processi che essi controllano sono abbastanza familiari: l'esecuzione di queste attività di monitoraggio non è stabile, ma dipende dalla difficoltà del compito, dalla motivazione del soggetto, ecc." (Boscolo P., *Psicologia dell'apprendimento scolastico*, Utet, Torino 1997, 284).
- (5) Nideffer R. M., *Test of Attentional and Interpersonal Style*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34, 394-404.
- (6) Per una disamina degli apporti specifici del TAIS alle varie discipline sportive vedi Ceï, *Psicologia dello sport*, op. cit., 188-197.
- (7) Ceï A., Bergerone C., Ruggeri V., *Anticipazione e stile attento*, SdS – Scuola dello sport, V, 1986, 6, 41.
- (8) Castiello U., Umiltà C., *Size of attentional focus and efficiency processing*, *Acta Psychologica*, 1990, 73, 195-209.
- (9) Downing C., *Expectancy and visual-spacial attention: effects on perceptual quality*, *Journal of Experimental Psychology: Human perception and performance*, 14, 1988, 2, 188-202.
- (10) Saibene F., Rossi B., Cortili G., *Fisiologia e psicologia degli sport*, Zanichelli, 1995, 21.
- (11) Nougier V., *I processi mentali nelle azioni sportive (parte seconda)*, SdS – Scuola dello sport, XI, 1992, 26, 70.
- (12) Rossi B., *Processi mentali e sport*, Coni-Scuola dello Sport, 1989, 36.
- (13) Martens R., *Coaches guide to sport psychology*, Champaign, Il., Human Kinetics, 1987, 140-141.
- (14) Kahneman D., *Psicologia dell'attenzione*, Firenze, Giunti Barbera, 1981, 85.
- (15) Starkes G. L., Allard F., Lindley S., O'Reilly K., *Abilities and skill in basketball*, *Int. Journal of Sport Psychology*, 1994, 25, 249-265.
- (16) Neisser U., *Conoscenza e realtà*, Il Mulino, 1997.
- (17) Una esercitazione tipo può essere quella di un lavoro a coppie in cui i due giocatori, entrambi con la palla, devono tentare di rubare la palla l'uno all'altro e di non perdere ovviamente la propria e, nel contempo, devono verbalizzare il numero indicato con una mano dall'allenatore.
- (18) Per effetto Stroop (dallo psicologo statunitense John Ridley Stroop, che studiò per primo il fenomeno nel 1935) si intende quel fenomeno per cui processi paralleli di elaborazione dell'informazione interferiscono tra di loro. Famoso è l'esempio di dover indicare il colore di nomi di colori ("rosso", "giallo"...), che sono stampati in un colore diverso da quello che essi indicano.
- (19) Nougier V., *L'orientamento dell'attenzione*, IX, SdS – Scuola dello sport, 1990, 20, 8.
- (20) Pashler H., *Doing two things at same time*, *American Scientist*, 1993, 81, 48-55.
- (21) Margaria R., De Caro L., *Fisiologia umana*, Ed. F. Vallardi, 1971, 1108-1109.