

Prendere decisioni e allenare la visione

A cura di Barbara Rossi, Sara Raffaele e Marco Naman Borgese, psicologi dello sport

“Se dirigo lo sguardo verso un obiettivo cerco nello stesso tempo di agire su questo obiettivo.
Il movimento è parte integrante della percezione “ Berthoz, 1998

Per diventare bravi in qualcosa si dice siano necessarie 10.000 ore di pratica. I migliori atleti del mondo dedicano anni e anni di lavoro per essere pronti quando il momento è decisivo.

Una delle competenze più importanti ed apprezzate di un calciatore/calciatrice sembrerebbe essere proprio la capacità in campo di prendere le decisioni giuste al momento giusto. Per quanto l'allenatore possa essere bravo o meticoloso nel preparare tatticamente le fasi offensive o difensive, il calcio resta uno di quegli sport nei quali la discrezionalità degli atleti e l'iniziativa personale hanno un ruolo rilevante. Per questo il calcio è definito sport di situazione: uno sport in cui in ogni istante le condizioni tattiche variano sulla base della posizione del giocatore, della palla, dei compagni, degli avversari e spesso anche gli stati d'animo e le emozioni del momento hanno un ruolo determinante nello svilupparsi dell'azione. Il calciatore, basandosi sull'istinto, sull'esperienza, sulla fiducia nei suoi mezzi e sulla sua capacità di scelta, più e più volte durante una partita, adotta l'azione motoria che gli sembra migliore per risolvere il problema tattico che gli si presenta davanti.

In un contesto così variabile, che per altro rappresenta il bello di questo sport, è possibile allenare la competenza di saper leggere velocemente la situazione e interpretarla lucidamente dando ai quesiti del gioco le risposte più corrette?

Forse la risposta si nasconde nel puzzle di competenze alla base del Decision Making!

La Reattività.

Negli sport di situazione ci si aspetta che gli atleti abbiano tempi di reazione stimolo-risposta particolarmente brevi. Come sappiamo però, il tempo di reazione varia in funzione della quantità di informazioni che vengono elaborate dal sistema nervoso centrale nell'intervallo temporale compreso tra lo stimolo e la risposta; aumentando il numero delle scelte possibili, aumenta anche il tempo di reazione.

L'Anticipazione.

I movimenti volontari si propongono di raggiungere uno scopo specifico e vengono perfezionati con la pratica che ci permette di prevedere e di evitare gli ostacoli presenti nell'ambiente. Il sistema nervoso utilizza le informazioni sensoriali quali la vista, l'udito e il tatto, sia per agire direttamente sull'arto che esegue il movimento, sia per rilevare le perturbazioni cui sta per andare incontro il movimento e mettere in atto particolari strategie anticipatorie basate sull'esperienza pregressa.

La Gestione dello stress.

Eccessi di stress possono avere effetti sulla performance. Sembrerebbe infatti che l'ansia aumenti la sensibilità del sistema orientato allo stimolo provocando nei soggetti maggiore distraibilità a spese del sistema di controllo diretto all'obiettivo.

La Precisione del gesto motorio.

L'accuratezza del movimento varia in modo inversamente proporzionale alla sua velocità e alla forza che produce il movimento. Tale variabilità del movimento tuttavia, diminuisce con la pratica per merito del sistema nervoso centrale che impara a tener conto anche delle più piccole modifiche della postura, dei carichi esterni e di altri fattori che potrebbero influenzare la traiettoria del movimento.

Sulla base di questo, lavorare sugli aspetti visuo-cognitivi permetterebbe un processo più veloce e integro da parte del cervello e pertanto movimenti anticipatori e gesti motori più rapidi e precisi. Per questo motivo la visione è senza dubbio una delle competenze principali che sottendono alla presa di decisione nello sport. Avere un occhio allenato determina ciò che vediamo e come lo vediamo e questo condiziona le decisioni che prendiamo e il tempo in cui ciò accade.

La maggior parte degli individui possiede un controllo posturale, che dipende dal sistema visivo, che consente al soggetto di ancorarsi lo spazio e a punti fissi di riferimento sia attraverso la visione focale che quella periferica. Per localizzare l'oggetto di interesse, il sistema nervoso centrale, infatti, deve riconoscere il luogo in cui si trova il corpo e deve poter collocare l'occhio nello spazio.

Soggetti capaci di lasciarsi guidare da un sistema propriocettivo più raffinato sono spesso autori di performance atletiche notevoli perché svincolare il controllo posturale della vista e rendere più attivi gli altri canali recettoriali, in particolare quello propriocettivo, permette di utilizzare la visione per esplorare l'ambiente circostante, individuare la velocità degli oggetti in moto, precisare le loro coordinate spaziali e di conseguenza predisporre al meglio le proprie azioni al compito motorio.

Dunque, perché il sistema visivo sia preciso e affidabile, si dovrebbero inseguire i seguenti obiettivi:

1. Potenziamento dei movimenti oculari
2. Attivazione dei muscoli oculomotori associata ai movimenti del capo e del collo
3. Consolidamento di strategie posturali a prescindere dalla posizione degli occhi
4. Integrazione con gli altri sistemi sensoriali
5. Perfezionamento del sistema propriocettivo e vestibolare lavorando a occhi chiusi
6. Coordinazione oculo-motoria
7. Abitudine a compiere gesti precisi sotto stress

Perché la visione è così importante nel calcio?

Proviamo ad elencare alcuni degli usi che, comunemente, chi gioca fa degli occhi:

- Data l'ampiezza del campo di gioco, il calcio è uno sport di grande movimento, il calciatore dovrà perennemente guardare i compagni, la palla e seguire le azioni di gioco utilizzando **l'acuità visiva dinamica**.
- Come in tutti gli sport di movimento la motricità oculare svolge un ruolo importante, in particolar modo sarà indispensabile possedere un ottimo movimento oculare **"pursuit"** dato

che il maggior impegno visivo consiste nel seguire il pallone (sia per ricevere un passaggio da un compagno sia per seguire un avversario).

- Le azioni si svolgono colpendo il pallone con il piede ed è quindi chiara l'importanza della **coordinazione occhio –piede** da prendere in considerazione sia in situazioni dinamiche che in situazioni statiche (per esempio per quanto riguarda i calci di punizione o i calci d'angolo).
- La molteplicità degli schemi tattici (offensivi e difensivi) lo rende uno sport molto complesso da giocare ad alti livelli e richiede un elevato impegno di **memoria visiva**; non è raro vedere degli errori grossolani compiuti da uno o più giocatori all'interno della partita per il mancato coordinamento con i compagni di reparto che fanno perdere l'occasione, per esempio, per portare la propria squadra in vantaggio.
- Durante la partita un calciatore si troverà spesso a dover effettuare dei passaggi molto lunghi che attraversano tutto il campo: affinché il passaggio vada a buon fine è necessario riuscire a valutare in modo preciso e corretto l'esatta posizione di tutti i calciatori in gioco per poter calibrare al meglio il tiro.
- Una **percezione della profondità** inadeguata porterà il calciatore ad eseguire un passaggio più lungo o più corto del previsto finendo nella maggior parte dei casi con il dare palla agli avversari.
- Inoltre, durante l'esecuzione di tiri o passaggi il giocatore si troverà spesso a dover affrontare situazioni di instabilità e dovrà quindi possedere un ottimo **equilibrio**: il calciatore che sposta il suo baricentro andando a calciare con il corpo all'indietro e tirerà la palla in tribuna anche da pochi passi di distanza dalla porta.
- Dato che il gioco si svolge in un terreno molto ampio la **visione periferica** permetterà di poter tenere sott'occhio tutto quello che sta succedendo all'interno del nostro campo visivo spostando l'attenzione dalla sola visione centrale ad una più ampia visione periferica molto utile per esempio quando si ha la palla ed un avversario cerca di sottrarcela lateralmente.
- Va sottolineata, inoltre, l'importanza di fare una distinzione importante tra i vari ruoli, e tra questi quello del portiere. Egli gioca prevalentemente con le mani e in una posizione statica, nel suo caso sarà di fondamentale importanza sviluppare un'ottima **coordinazione occhio-mano** per poter raggiungere il pallone in modo preciso. Per effettuare una parata senza incertezze è bene riuscire a focalizzare l'immagine del pallone sempre in modo nitido e distinto, questo è reso possibile da una buona convergenza fusionale che aiuta a mantenere un oggetto singolo (non sdoppiato) mentre si avvicina al nostro corpo. Giocando in una

posizione statica risulta rilevante possedere una buona acuità visiva statica e movimenti di fissazione stabili.

Nella Tabella 1. la sintesi di alcune delle abilità visive richieste nel calcio

Tabella 1.

Acuità visiva dinamica e statica	Coordinazione occhio-piede	Memoria visiva	Percezione profondità	Visione periferica	Vergenze e Movimenti di fissazione
Movimento giocatori	Colpire il pallone al volo	Schemi difensivi	Esecuzione assist	Difendere il pallone	Parare e rinviare il pallone
Movimento pallone	Ricevere un passaggio	Schemi offensivi	Passare la palla	Passare la palla	
Controllo azioni di gioco	Battere i calci da fermo	Nozioni apprese dalla Match Analysis	Tirare in porta	Giocare di prima	
Movimento pursuit	Tirare in porta		Parare		
Movimento del pallone			Muoversi per ricevere un passaggio		
Parare					
Ricevere un passaggio					
Colpire il pallone al volo					
Discriminare i giocatori in campo					

Recenti studi hanno applicato una strategia visuo-motoria chiamata Quiet Eye, “occhio calmo”, (Vickers, 2011) alla tecnica ai calci di rigore nel calcio dimostrando come un training specifico avesse condotto i giocatori a eseguire calci più accurati e più difficili da parare. Inoltre hanno rilevato che un periodo di “occhio calmo” più lungo riuscisse a minimizzare le distrazioni causate dall’ansia. La capacità di fissazione dello sguardo associata ad una attivazione controllata sembrerebbe dunque correlata ad una maggiore capacità attentiva e di focalizzazione che migliorerebbe la performance e la capacità di resistere alla pressione.

Lo scopo del visual/cognitive training è quello di potenziare le abilità percettive, propriocettive, cognitive e psicologiche attraverso una migliore interpretazioni degli stimoli. Ogni sport pone in condizioni di stress specifiche, per questo il percorso di training che noi proponiamo viene concordato e studiato assieme allo staff tecnico ed atletico di ogni squadra.

Lavorare in modo mirato e organizzato con la neuropsicologia dello sport porta ad ottenere miglioramenti concreti e apprezzabili anche nel breve periodo.

