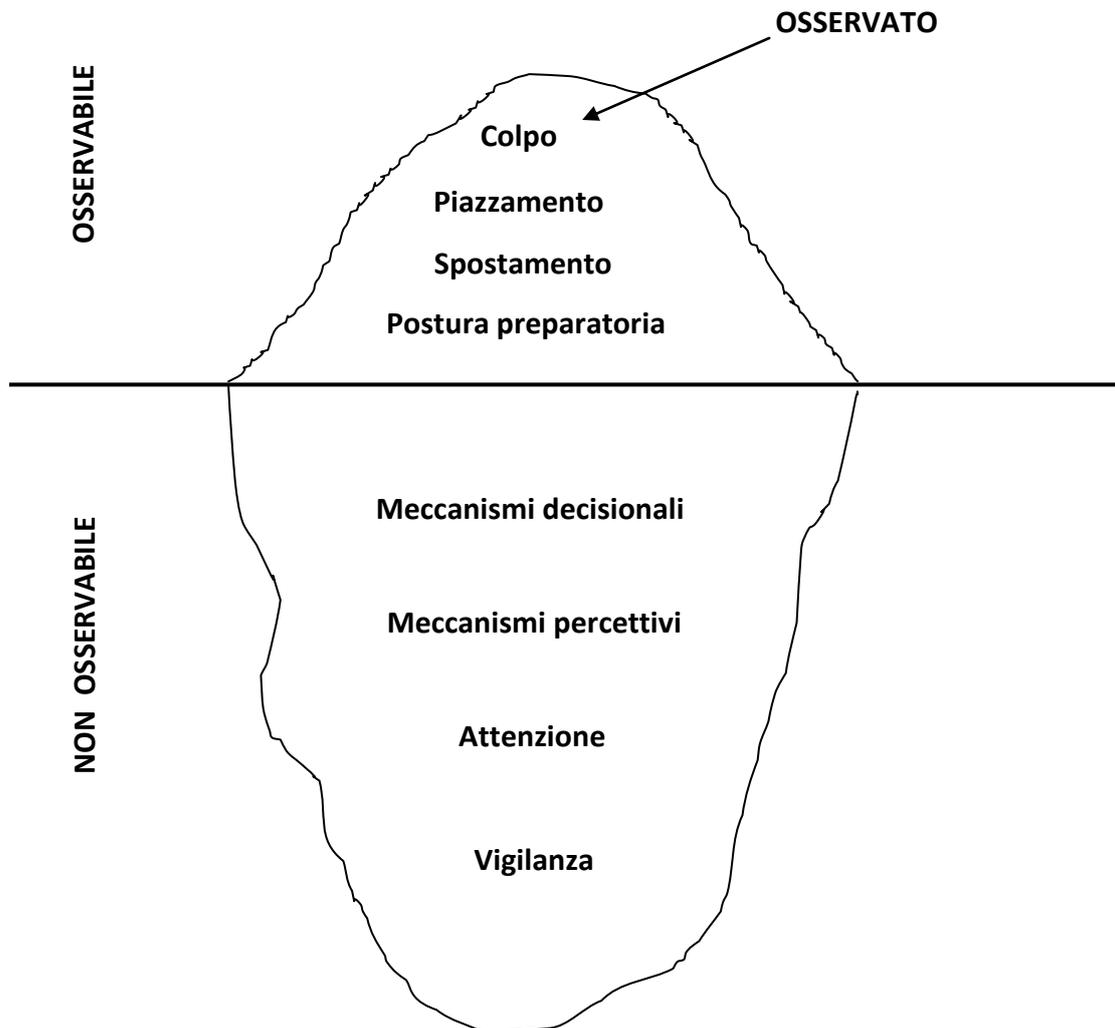


Tempo di reazione e difesa del bersaglio

Il visto, il visibile e l'invisibile

Nella pallavolo, l'attenzione dello spettatore si focalizza naturalmente sui colpi. A partire da là, le interpretazioni delle cause, dei successi e degli insuccessi tendono a restare centrate sul gesto di colpo.

Ora, il colpo non è che la parte più spettacolare e la più pregnante di una azione complessa. Essa è l'ultimo anello di una catena di processo di cui certi sono visibili ma trascurabili e altri sono invisibili da completamente importanti.



Il tempo di reazione è assolutamente determinante per l'azione nella pallavolo. Indica il tempo che passa tra la presentazione di uno stimolo e l'inizio della risposta. Vale a dire il tempo richiesto dalle operazioni di presa d'informazione, di trattamento dell'informazione, di selezione della risposta e di comando motorio. È stato studiato nel XIX secolo e abbondantemente dopo in differenti contesti sperimentali.

Ciò ha permesso di stabilire un certo numero di conoscenze e di modelli che chiariscono l'intervento nella pallavolo.

Tempo di reazione e incertezza

Si distingue il tempo di reazione semplice, quando una risposta unica corrisponde a uno stimolo unico, e il tempo di reazione di scelta, quando ci sono parecchie possibilità di stimolo e di risposte.

Il semplice passaggio da una a due possibilità aumenta il tempo di reazione del 58%! Sono dei decimi di secondo ma ciò rappresenta, nella pallavolo, parecchi metri di spostamento per un giocatore, anche molto giovane, come si vede nei video.

Si comprende allora l'interesse tattico che c'è di creare dell'incertezza per l'avversario e ad organizzarsi collettivamente per ridurre l'incertezza nel proprio campo.

Il trattamento dell'informazione

È stato dimostrato che le *capacità d'attenzione e di trattamento* in un dato tempo sono limitate. Così, negli sport con la palla o il pallone, di opposizione duello o collettiva, gli esperti si differenziano dai principianti per strategie di presa d'informazione visive più performanti.

Queste strategie fanno parte integrante delle abilità tecniche acquisite dai giocatori ma sfuggono al semplice spettatore. Sembra ugualmente che quest'esperienza accumulata gli permetta di guadagnare del tempo preorientandosi verso le alternative più probabili.

Nella pallavolo, apprendere a fare è quindi ugualmente, nello stesso tempo, apprendere a vedere e a scegliere. Ciò vuol dire imparare a selezionare e gerarchizzare le informazioni pertinenti, a trattare poche informazioni nell'ordine adatto per agire giustamente e rapidamente.

Dormi o cosa ?

Lo stato di vigilanza o di veglia influisce sul tempo di reazione. Nei compiti complessi come la pallavolo, se il livello di veglia è basso, il tempo di reazione è troppo lungo. C'è un livello ottimale, ma al di là del quale uno stato eccessivo di veglia (eccitazione, stress) perturba i meccanismi di trattamento della informazione e di decisione, e quindi la performance. Di più, lo stato di vigilanza non è uno stato stabilizzato permanentemente.

Imparare a giocare a pallavolo è quindi imparare a generare, su fasi di gioco identificate, degli stati di veglia e di disponibilità percettiva e motoria ottimali. Questa è una delle forme di "controllo di sé" che viene sviluppata.

Riflesso o automatismo

Si sente talvolta dire che un giocatore “ha dei buoni riflessi” perché è rapido. In realtà, le azioni riflesse sono rare nelle attività sportive. I riflessi sono reazioni semplici, arcaiche, pre-programmate e involontarie a stimoli particolari. Si possono citare i riflessi di riequilibrio o di protezione.

Paradossalmente, la dimensione educativa della formazione nello sport consiste spesso nel sostituire delle risposte riflesse inadatte con azioni apprese più efficaci. Per esempio, su un pallone rapido o vicino (a muro), gli allievi avranno il riflesso di protezione consistente nel chiudere gli occhi. In seguito, essi li terranno aperti per vedere il pallone. Sul filo della formazione, queste risposte saranno automatizzate attraverso un volume importante di pratica. L'automatizzazione presenta il doppio vantaggio di:

- scaricare l'attenzione dal controllo del movimento (il giocatore che ha automatizzato il suo spostamento non “penserà più ai suoi piedi” e resterà disponibile per percepire il suo ambiente);
- permettere un tempo di risposta più breve.

Tuttavia, al di fuori del servizio che costituisce un compito molto particolare, il giocatore non è mai due volte nelle condizioni d'azione strettamente identiche (variazioni di tempo, di distanze, di piazzamenti dei differenti giocatori, ecc.).

L'automatizzazione non può quindi essere la ripetizione di uno stereotipo gestuale, ma la stabilizzazione di un modo d'azione contemporaneamente efficace e adattabile.