

Percezione dello spazio: Molto più dei sensi

Solo raramente si percepisce lo spazio a livello cosciente; ce ne accorgiamo ad esempio quando siamo disorientati. Eppure è sempre presente... e ogni nostro gesto vi si inserisce.

Adattarsi ad un terreno accidentato, leggere il gioco dell'avversario, spostarsi in funzione dei movimenti di un altro, considerare le dimensioni di un terreno di gioco, percepire una traiettoria, prendere in considerazione determinati effetti della luce o la configurazione del terreno, modificare sistematicamente il proprio punto di vista nel corso di una sequenza precisa di gesti... La qualità di tutte queste azioni dipende in larga misura dalla percezione che abbiamo dello spazio. Vediamo un po' più da vicino come funziona.



Percepire le sensazioni

Per percepire lo spazio utilizziamo i sensi. In un siffatto contesto, vanno considerati:

- I cinque sensi tradizionali (vista, udito, tatto, gusto e odorato), anche se poi è intuitivo che essi non hanno la stessa importanza a livello di percezione spaziale, ambito in cui predominano vista, tatto e udito.
- La proprioccezione, che offre informazioni relative a statica, equilibrio e spostamento del corpo nello spazio; essa comprende tutti i recettori che si trovano nel nostro apparato locomotorio, in particolare i fasci muscolari e l'apparato del Golgi.
- La misura delle forze d'inerzia per il tramite dell'apparato vestibolare collocato nell'orecchio interno.

Molto più dei sensi

Il buon funzionamento degli organi sensoriali a volte non basta a percepire lo spazio; in effetti, se ogni organo sensoriale trasforma le onde esterne o meccanismi interni in stimoli nervosi, bisogna ancora dare un'organizzazione a tale massa di informazioni.

È questo il ruolo del sistema nervoso centrale, in particolare del talamo (posto al centro del cervello), che funziona come una vera e propria centrale che recepisce le informazioni sensoriali. Questo lavoro di integrazione lo chiamiamo percezione, termine che Dietrich ha definito come un «processo tramite il quale il nostro cervello passa da impressioni sensoriali multiple a un vero e proprio concetto, utilizzando la capacità di integrare le diverse modalità sensoriali».

Occuparsi della percezione dello spazio significa quindi porsi le seguenti questioni: quali sensi ci consentono di percepire lo spazio, e come?

Competenze più elaborate

Accanto al funzionamento degli organi sensoriali e dei meccanismi di percezione, la padronanza dello spazio circostante presuppone varie competenze, e in particolare:

1. L'assoluto controllo delle proprie emozioni: come dice Berthoz, «non c'è percezione dello spazio o del movimento, non esiste vertigine o perdita di equilibrio, non ci sono carezze date o ricevute, suoni emessi o uditi, gesti di cattura o di presa che non siano accompagnati da emozioni o non ne provochino». Di conseguenza le persone dotate di attitudini emozionali ben sviluppate disturbano al minimo le proprie capacità di percezione (spaziale).
2. La lettura dello spazio: per meglio conoscere uno spazio bisogna elaborare dei sistemi di approccio. Come si decifra nei primi anni di scuola un testo, si può imparare a (meglio) leggere lo spazio, a (meglio) decifrare una situazione tattica e così via.
3. La memoria dello spazio: vivere nello spazio implica una memorizzazione per poter «riutilizzare» questo spazio e per poter integrare elementi conosciuti o già visti a informazioni nuove.
4. La percezione dello spazio in movimento: lo spazio non è sempre fermo... e anche noi ci muoviamo. I movimenti comportano la velocità (un calciatore deve controllare la posizione dei compagni e degli avversari in un lasso di tempo estremamente ridotto), possono disturbare la percezione, ma offrono il vantaggio di presentare diversi punti di vista successivi.
5. L'orientamento nello spazio: lo spazio a volte ci pone dei problemi: chi non ha mai chiesto informazioni sulla strada da seguire? Chi non è mai rimasto sorpreso nel vedersi davanti all'improvviso l'avversario? E chi non è mai stato «disorientato» dopo una serie di rotazioni?

Migliorare le capacità nella consapevolezza

È difficile gerarchizzare le diverse faccette della percezione dello spazio, ma è possibile esaminarle – separatamente o nelle loro varie combinazioni – per rendersi conto delle proprie capacità in questo ambito e per migliorare le proprie capacità.

Fra gli esercizi seguenti ce ne sono alcuni che evidenziano la nostra percezione dello spazio. Non ci sono solo esercizi attuabili durante una lezione o un allenamento, ma alcuni che sconfinano, cosa d'altronde inevitabile vista l'importanza di taluni aspetti della percezione dello spazio.

Bibliografia

Bailly, A.; Guesnier, B.; Paelinck, J.; Sallez, A.: [Stratégies spatiales](#), GIP Reclus, Montpellier, 1995.

Goleman, D.: [L'intelligence émotionnelle](#) (comment transformer ses émotions en intelligence), Laffont, Paris, 1997.

Vicki, B.; Green, P.: [La perception visuelle](#): physiologie, psychologie et écologie, PUG, Grenoble, 1993.

Jeannerod, M.: The Representing Brains, in: Behavioural Brain Sciences, Nr. 17, Academic Press, New York, 1994.

Bardy, B.; Laurent, M.: Vision, déplacement et demande en attention, in: «Les performances motrices» (Recherches en activités physiques et sportives 3), Université Aix-Marseille II, Actio, Joinville-le-Pont, 1992.

Berthoz, A.: Le sens du mouvement, Odile Jacob, Paris, 1997. Dietrich, P.: Physiologie et pathologies cérébrales de l'enfant, Skript eines Kurses am Institut de Pédagogie Curative an der Universität

Freiburg,1995.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO