

IL METODO SPAGNOLO

Di Gianluca Carbone Maestro FIT, Preparatore Fisico FIT, PTR Professional.

Abstract: lo scopo di questo articolo è di spiegare in modo conciso i punti più importanti del Metodo Spagnolo partendo dal Metodo Bruguera e analizzandolo in chiave neurologica, psicologica metodologica.

Parole chiave: Pensiero Verticale, Movimento Automatico, Apprendimento Emozionale, Intelligenza Intuitiva

Email dell'autore: gianluca.carbone.30@gmail.com

Introduzione

Dopo il Simposio di 3 giorni, organizzato in Italia nel 2010, con Luis Bruguera e altri esperti intitolato "Da genitore a coach, la crescita psicofisica di un giovane tennista", esperienze alla Equelite Academy e alla Pro Ab Academy, ho analizzato il **Metodo Spagnolo** seguendo 2 obiettivi:

- 1) Il completo apprendimento tecnico e tattico del tennis e la crescita psicofisica.
- 2) L'allenamento di un giovane tennista sulla strada per diventare professionista.

Quante Accademie Europee lo fanno...

La metodologia dietro l'allenamento di uno sport situazionale (il tennis è uno di questi) ha il seguente obiettivo: il massimo sviluppo psicomotorio che (secondo gli esperti) in chiave di sviluppo delle capacità coordinative è possibile per non oltre il 20% partendo da quella che è la base genetica. L'obiettivo è mettere il giocatore in condizione di risolvere molte situazioni di gioco.

Questo significa che il tennista medio non sarà mai in grado di imparare a colpire la palla molte volte in maniera adeguata o in grado di risolvere molte situazioni difficili che potrebbe incontrare. Da un punto di vista psicologico questo metodo frustrerebbe già un giovane, al quale viene presentata una proposta didattica di difficoltà superiori al proprio livello coordinativo.

L'approccio dell'insegnamento. Da un punto di vista neurologico l'insegnamento **random** con continue variazioni sicuramente porta a mantenere la concentrazione, favorendo l'apprendimento e aumentando le loro abilità motorie, ma in situazioni proporzionali alle loro abilità attuali.

Se parliamo di un tennista di medio livello il fallimento dato dalla mancanza di controllo in una situazione troppo difficile e complessa produce un irrigidimento muscolare che limita l'apprendimento.

In uno sport complicato come il tennis le teorie pedagogiche devono sempre tenere conto di quelle del comportamento psicologico. Nel formare un'atleta il picco della sua autostima deve essere mantenuto quando raggiunge il livello più alto.

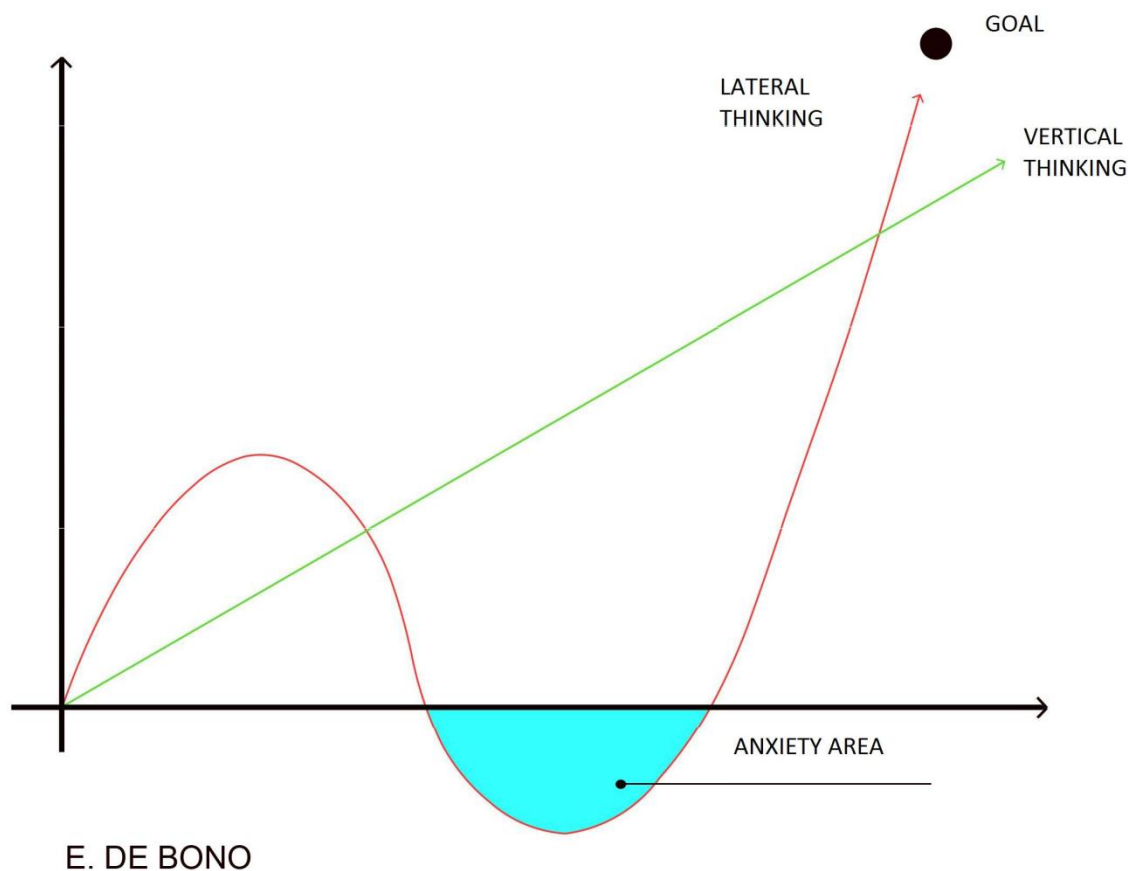
Il campo illimitato. In molte nazioni il campo da tennis è diviso in aree di manovra e aree bersaglio. Quantificare le infinite situazioni di gioco è un'illusione. In realtà questo approccio produce ansia, insicurezza e confusione.

Psicologicamente oltre al "territorio" forza un apprendimento cosciente e razionale con un approccio mentale laterale. Cosa significa?

Il concetto chiave. Il pensiero laterale e verticale.

Quello laterale (con l'obiettivo di sviluppare la creatività) secondo il suo inventore il Prof E. De Bono rappresenta il metodo di insegnamento più usato nelle scuole internazionali di un certo livello. Testa il raggiungimento degli obiettivi in un modo più preciso rispetto a quello del pensiero verticale, che è la chiave del metodo spagnolo.

Dal grafico possiamo dedurre che il pensiero laterale è più efficace, ma genera un'area di ansia. In una situazione completamente aperta come una partita di tennis, quest'area di ansia può ingrandirsi e se il giocatore non ha un'adeguata abilità non sarà in grado di raggiungere l'obiettivo.



Questo metodo consente di raggiungere obiettivi di sviluppo psicomotorio e ampliamento della coordinazione di base, ma non può essere usato per allenare alla vittoria e per allenare un tennista professionista dal punto di partenza a un livello medio.

Gli allenatori spagnoli dimostrano con grandi risultati quanto valido sia questo metodo e come può essere applicato a giocatori giovani (13-14 anni) e professionisti che hanno un'adeguata tecnica, che si allenano sulla terra battuta e seguono un appropriato allenamento fisico.

L'obiettivo dell'allenamento stereotipato è rendere le azioni di gioco più frequenti automatiche. Esse si svolgono in aree limitate del campo che consentono una difesa aggressiva (nel caso in cui incontriamo un avversario con un gioco più veloce) e il modo in cui i colpi giocati consentono massima sicurezza che portano l'avversario a sbagliare. Tutte condizioni che sono attivate psicologicamente con un minimo di spreco di energie e tensione nervosa.

Il Metodo Bruguera come base del Metodo Spagnolo.

È basato su 4 punti: 1) Controllo 2) Apprendimento Emotivo 3) Intelligenza Intuitiva 4) Situazioni ricorrenti automatiche.

Controllare l'azione, il gioco, la mente, il campo.

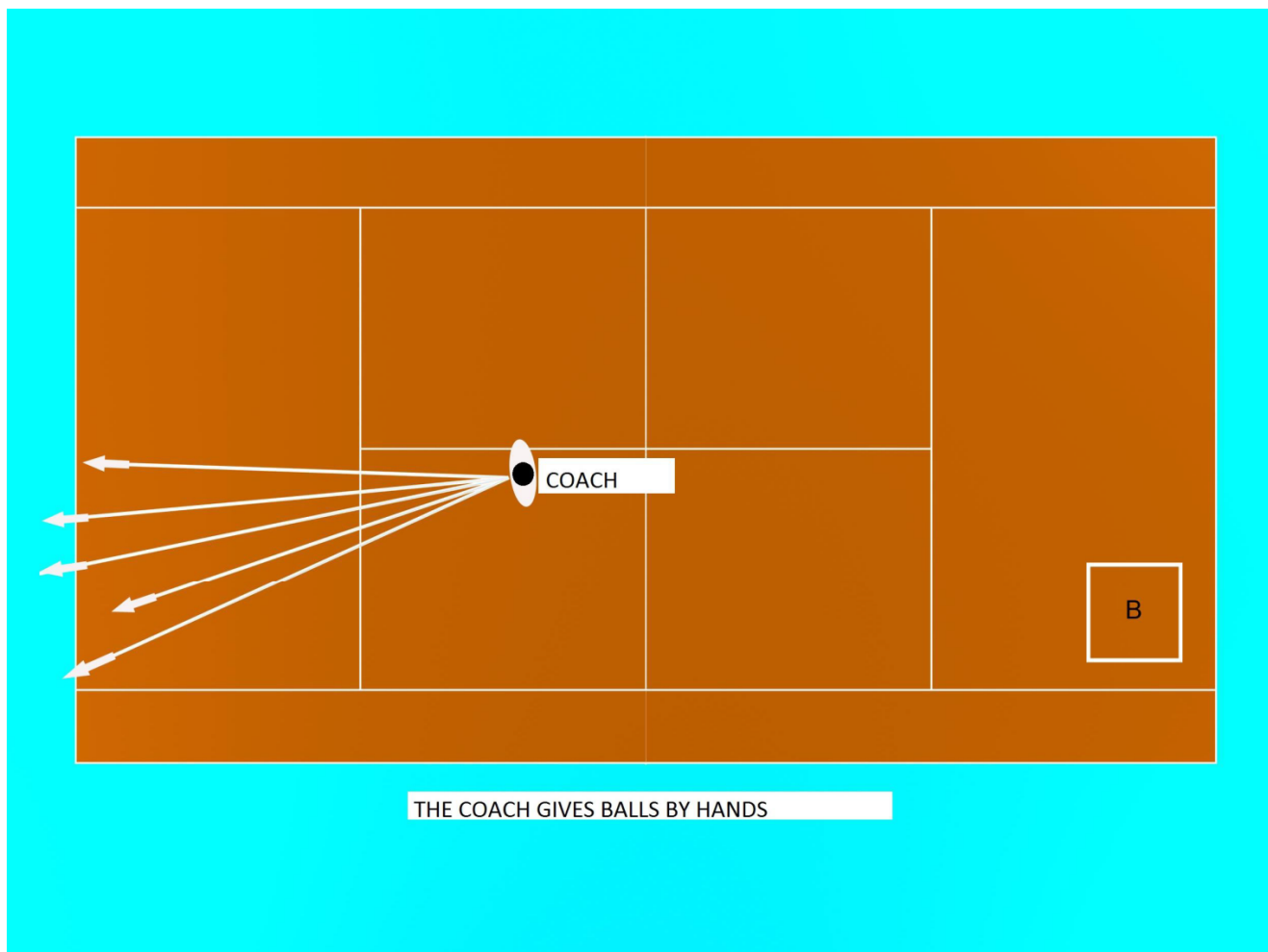
L'allenamento avviene in condizioni aerobiche-anaerobiche e prevede molte ripetizioni in modo che diventi automatico ed extrapiramidale.

Il numero minimo di palle consecutive giocate è 60. L'automatismo è creato partendo dalla situazione di apprendimento per superare la soglia anaerobica; comunque portare il giocatore ai limiti della forza cosciente fa aumentare i battiti cardiaci.

Il campo è visto come area di manovra (se usiamo la terminologia del nostro metodologista, ma in condizioni statiche) dalla linea di fondo campo con lo stesso colpo (diritto) diretto all'area bersaglio, il centro, mezzo metro/1 metro prima della linea di fondo con una traiettoria 1 metro sopra la rete, quindi massima sicurezza.

Didattica.

La prima proposta didattica è **il metodo con la mano** – La palla è data dall'allenatore con la mano che rimbalza davanti al giocatore. In questo modo la lettura della palla è privata dell'avversario, dell'imprevedibilità della velocità, della direzione e della rotazione della palla. La racchetta può così viaggiare alla massima velocità cercando di inviare la palla al centro del campo dove si rischia meno l'errore e per l'avversario è difficile trovare angoli



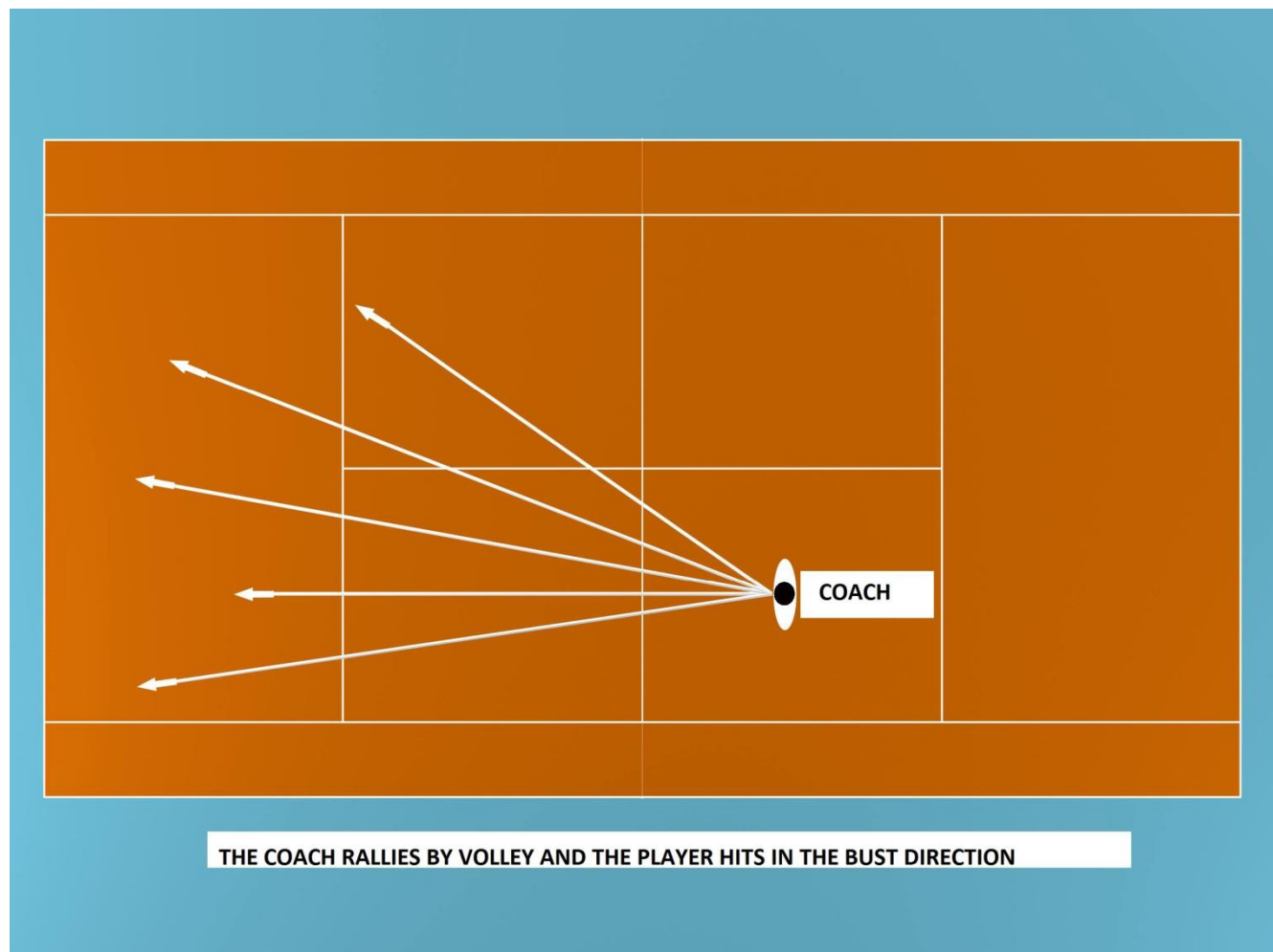
Movimenti come questi diventano automatici con una maggior confidenza e un modo più facile di riprodurre queste situazioni di stress emotivo. Allenarsi con il supporto di una comunicazione positiva nella quale l'errore non è mai definito ma corretto, e viene posta l'attenzione in positivo più sulle azioni motorie da svolgere.

La bellezza di questo approccio è supportato dal Dr Alessandro Zalaffi (neurologo and neurochirurgo). "Un'esecuzione fluida senza spingere troppo, fatta automaticamente considerando un flusso continuo di informazioni visive, sistemi motori somatico-sensoriali e posturali. Nello stesso tempo quando l'afferenza percettiva somatico-sensoriale e propriocettiva non sono coerenti o efficaci (che accade quando colpisci la palla verso l'avversario, sempre diversa, spesso imprevedibile) i movimenti non sono accurati e la postura è instabile. Il metodo con le mani sposta le afferenze verso compiti semplici, riduce il campo visivo, stimolando la percezione della postura"

Con questa metodologia l'obiettivo è **automatizzare** che un tennista fa creando alternativamente lucidità aerobica e anaerobica di circa 50 secondi di intensa attività. La condizione da ricreare è quella di gioco in apnea evitando di irrigidirsi.

Ci si allena per mantenere lucidità e uno stato di rilassatezza in condizioni estreme.

La **seconda fase** di questo metodo prevede lo stesso format contro l'allenatore posizionato nel centro del campo a circa un metro dalla linea. *Il giocatore deve mirare al petto dell'allenatore (vedi lo schema)* affinché tenga una palla alta sopra la rete.



Il numero minimo di palle da colpire deve essere 60, per gli stessi principi illustrate prima. Solo quando regolarità, massima accelerazione e buon controllo degli errori sono raggiunti il giocatore può mirare agli angoli, mantenendo un ampio margine di sicurezza.

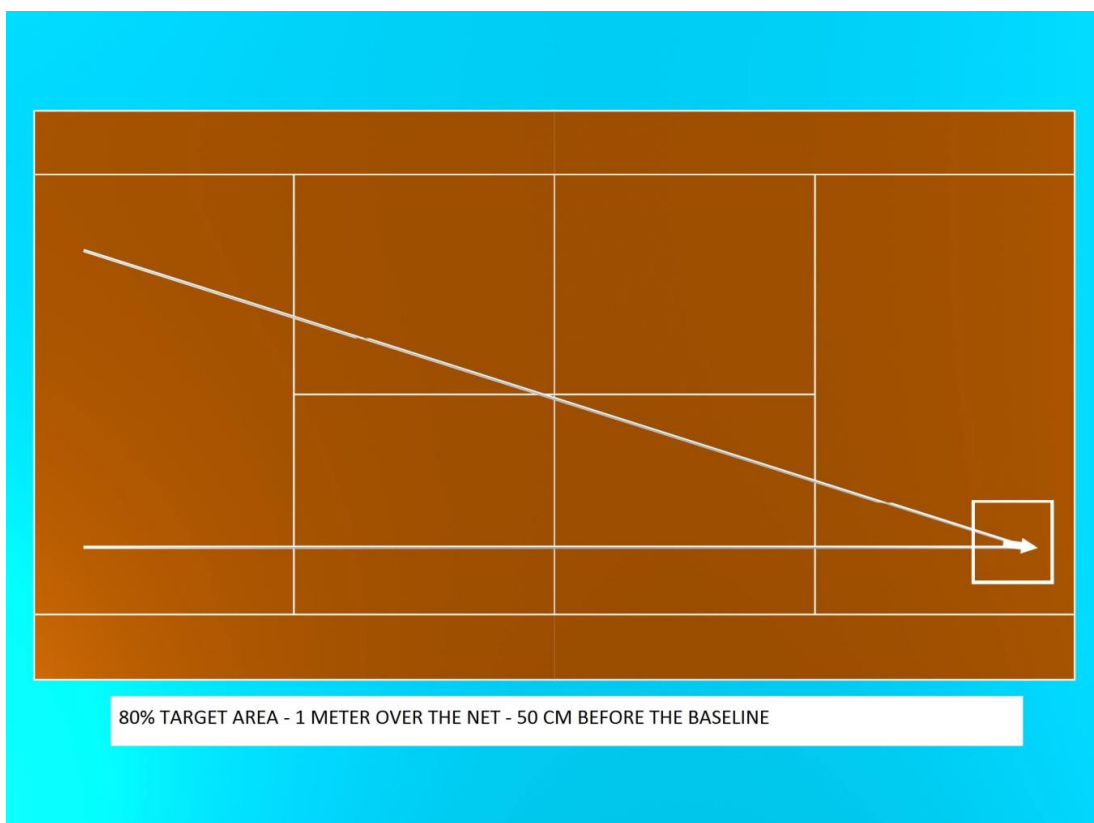
Questo lavoro dovrebbe essere fatto tenendo presente l'apprendimento emozionale. L'apprendimento emozionale è basato su sensazioni. Lo psicologo canadese Albert Bandura insegna i principi della consapevolezza. L'educazione del giocatore a sentire il colpo migliore nella situazione ideale, e continuare ad incoraggiarsi affinché il giocatore diventi consapevole di ciò che sta facendo. Per queste ragioni la spiegazione deve essere semplice e riproducibile dato che solo **l'apprendimento emozionale** con una concentrazione basata su se stessi e indipendente dalla coordinazione spazio temporale può consentire la riproduzione di queste abilità durante il gioco, sicurezza interiore e indipendenza da fattori esterni. Quante volte durante un game colpiamo la palla senza guardare?

Dr Zalaffi (neurologo e neurochirurgo) conferma che pensare a qualsiasi movimento del corpo prima di colpire la palla riduce la performance dell'atleta. I movimenti coscienti non sono necessari per il controllo in tempo reale.

Intelligenza intuitiva. C'è un proverbio di Confucio che dice "se ascolto dimentico, se vedo ricordo, se faccio capisco". Prendere una decisione in un brevissimo tempo è chiamato Intelligenza Intuitiva. Il miglior modo di imparare è copiare, specialmente per i giocatori emotivi. (Teoria dei Neuroni Specchio) Reazioni automatiche nelle situazioni più frequentemente ricorrenti. La tattica deve essere quella di avere una **difesa aggressiva** se l'avversario ha un ritmo più alto del mio e il mio obiettivo è attaccare il fondocampo per evitare attacchi. Punto a giocare là dove mi sono allenato a non sbagliare e quindi ho la più alta accelerazione nel centro del campo dove è geometricamente più difficile che l'avversario riesca a farmi muovere.

Poi devo mettere pressione sul rovescio dell'avversario con la palla in topspin in modo tale che non sia troppo sotto pressione.

Da un punto di vista psicologico l'approccio dei giocatori deve essere verticale, significa pensare ad un elemento per volta e non dare opportunità di variazioni tattiche all'avversario, quindi creare con la ripetitività delle azioni una pressione psicologica nel non avere molte possibilità di scelta tattica. Poi giocare sul rovescio dell'avversario, alto, in topspin e mezzo metro lontano dalla riga di fondo campo. Solo il 20% delle scelte deve essere diverso. Queste ultime decisioni saranno doppiamente sicure di successo, grazie al fatto di giocare 'variazioni improvvise' e che l'avversario si muove fuori dal campo durante gli scambi precedenti.



La base della scuola spagnola è far giocare l'avversario fuori dal campo, dietro o lateralmente. In questo modo la palla può essere tenuta alta e in topspin perché limita drasticamente le scelte che l'avversario può fare.

Conclusioni.

Ho imparato che questo è prezioso per quegli aspiranti giovani giocatori nati con il talento ma anche per tutti i giovani giocatori che hanno la spinta e la passione di allenarsi per diventare campioni. Per questa ragione penso che debba essere tenuto in grande considerazione.

Bibliografia:

- 1) 2004 *'Teoria del movimento'* K.Meinel G. Schnabel
- 2) 1995 J.Piaget di Saibene F., Rossi. B., Cortili G. *Fisiologia e Psicologia*
- 3) *"Apprendimento, controllo motorio e prestazione"* R.Schmidt
- 4) Pavlov I. *Theory of degrees of freedom*
- 5) *Le basi fisiologiche dell'educazione fisica e dello sport.* Fox Bowers Foss
- 6) Rizzolatti G., Sinigaglia C., (2006), *So quel che fai, Il cervello che agisce e i neuroni specchio.*
- 7) Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control.* New York: Freeman