

# GAG

## Metodo globale

Gli atleti esercitano la sequenza completa del movimento della forma finale. Il monitore varia gli esercizi in funzione del livello degli atleti. Il metodo globale è adatto a tutte le discipline anche per i principianti.



### Esempi approccio globale

- Forme di staffetta (corsa a pendolo o staffetta capovolta) con ostacoli, con dadi o con carte da gioco
- Duelli sprint (da diverse posizioni di partenza, con diversi comandi di partenza, corsa ad handicap, inseguimento, ecc.)
- Tipi di salto (con variazioni – p. es. salti verticali con ostacoli)
- Salti multipli dentro a cerchi o su materassini sottili (salti a rana)
- Salto in lungo a punti (variazioni quali restare con il movimento <congelato> in aria, ostacolo supplementare, cassone a T ecc.)
- Festival dei lanci con diversi attrezzi
- Forme di lancio mirato con bersagli in aria (p. es. tiro a volo)
- Lanciarsi a vicenda palline da tennis, pneumatici, o attrezzi simili oltre una corda tesa o una rete da pallavolo (incentivare l'estensione del corpo)

## Metodo frazionato

Gli atleti esercitano fasi singole secondo la sequenza cronologica del movimento. Nel salto in alto, ad esempio, agli esercizi incentrati sulla rincorsa seguono quelli sullo stacco, sul movimento di rotazione nella fase di volo, sul passaggio dell'asticella e sull'atterraggio. Questo approccio può essere efficace ma si corre il rischio di non sottolineare a sufficienza le fasi più importanti del movimento e di non riuscire, alla fine, a integrare le varie fasi nel movimento globale. Una sequenza didattica funzionale considera l'importanza delle singole fasi di movimento ed è strutturata secondo questa logica. Ad esempio, nel salto in alto si dà priorità all'allenamento dello stacco come elemento chiave. Questo viene poi integrato da esercizi sulla rincorsa, sul movimento nella fase di volo e sull'atterraggio.



#### Ostacoli:

1. Esercitare i ritmi di corsa con i cerchi (ritmo da 3, 4 o 5)
2. Combinare tra loro i ritmi della corsa
3. Collocare una panchina come ostacolo negli spazi tra i cerchi
4. Correre senza cerchi saltando le panchine con lo stesso ritmo (sequenza di passi)
5. Aumentare la distanza tra gli ostacoli, mantenendo il ritmo (sequenza di passi)
6. Collocare una palla medica sulla panchina – stendere la gamba di richiamo oltre la palla medica (ripetere l'esercizio con entrambe le gambe)
7. Svolgere lo stesso esercizio sotto forma di staffetta per incentivare un superamento piatto degli ostacoli

#### Salto con l'asta:

1. Gondoliere da fermi (altezza impugnatura: a braccia tese)
2. Gondoliere che cammina/corre (altezza impugnatura: a braccia tese/oscillare dal lato corretto dell'asta)
3. Gondoliere con sprint (altezza impugnatura: +1)
4. Cavalcata delle streghe (costringe gli atleti a saltare nell'asta/altezza impugnatura: +1 e +2)
5. Gondoliere su una linea (stacco, imbucata, atterraggio su un asse. Anche in questo caso gli atleti sono costretti a saltare nell'asta/utilizzare la gamba di slancio corretta – coordinazione/altezza impugnatura: da +2 a +3)
6. Saltare il fiume con l'asta. I fiumi diventano sempre più larghi. Imbucata al centro del fiume.
7. Salto con l'asta nella sabbia (altezza impugnatura: da +6 a +10/marcare l'imbucata con un cerchio o una corda)
8. Salto con l'asta nella sabbia: chi salta più lontano – aumentare costantemente l'altezza dell'impugnatura

## GAG

La combinazione tra approccio globale (G) e metodo frazionato (A) è anche detto metodo GAG: globale – analitico – globale. Questo metodo si adatta molto bene all'atletica leggera. In una prima fase (G) una sequenza di movimenti viene introdotta globalmente, spesso in forma ludica. Gli atleti possono quindi prendere confidenza con il tema e il monitor può osservare i singoli movimenti. Le correzioni dettagliate non sono ancora richieste. In questa fase si tratta di capire cosa gli atleti sanno già fare. Nella fase successiva (A) gli atleti allenano una o più parti del movimento in modo isolato. Gli esercizi ben concepiti contengono forme degli elementi chiave. In questa fase il monitor fornisce riscontri mirati sulla qualità del movimento. Nella terza fase (G) gli atleti integrano i movimenti esercitati in modo isolato nella sequenza di movimento completa conosciuta nella prima fase. Nelle forme di salto, lancio e corsa affini alla gara, gli atleti possono percepire i progressi fatti e vivere il fascino e la tensione della disciplina.



Lancio con rotazione (allenamento del ritmo della rincorsa fino alla posizione di lancio):

G = lancio mirato su paletti da fermi e con rotazione – eseguire il maggior numero possibile di lanci nel minor tempo

A = rotazione con cerchio da fermi nella posizione di lancio – mettere a punto il ritmo di rincorsa (correzioni individuali e tanto esercizio)

G = lanciatori vs. sprinter (lanciare da rotazione completa) 3–4 turni – applicare quanto appreso

Naturalmente sono possibili anche altre combinazioni di parte analitica e parte globale. In ogni caso, è bene ricordare che troppi aspetti parziali in un'unità di allenamento sono difficili da integrare nel movimento completo. Poche parti analitiche, con più variazioni delle forme di esercizio, conducono più facilmente al successo rispetto a un numero maggiore di parti analitiche, che potrebbero causare un'eccessiva sollecitazione cognitiva.

Ostacoli (allenamento della tecnica del superamento degli ostacoli; gamba di richiamo):

G = giochi di rincorsa con ostacoli umani

A = ginnastica agli ostacoli e ABC degli ostacoli

G = corsa a ostacoli con ritmo da 3 e da 5

A = allenare alla parete il movimento della gamba di richiamo sull'ostacolo G = corsa a ostacoli come corsa con handicap