

Allenamento per snowboard e sci freestyle nel periodo senza neve: Giochi e gare

Semplici forme di gioco e di gara motivano soprattutto gli atleti più giovani. Inoltre, queste forme sono molto utili per consolidare i movimenti appresi e servono per rendere gli allenamenti più variati.

Compiti con elementi competitivi

In funzione dei compiti scelti, è possibile focalizzarsi su alcuni punti ed enfatizzare determinate caratteristiche. «Chi riesce a eseguire il maggior numero di backside 50-50 uno dietro l'altro nella miniramp entro due minuti?» «Chi riesce a fare l'ollie più alto?» «Chi riesce a fare un grind frontside 50-50 per più tempo sul rail lungo?» «Chi riesce per primo a eseguire con precisione tutti i lipslide sul downrail (rail ripido)?».

Game of S.K.A.T.E

Il game of S.K.A.T.E è una forma di gioco molto diffusa e apprezzata dagli skater. Per iniziare due skater giocano a sasso-carta-forbice per decidere chi parte per primo. Il vincitore dimostra il trick da fare, l'altro skater è in difensiva e deve eseguire a sua volta lo stesso trick. Il gioco continua così.



Ogni volta che uno skater non riesce a chiudere il trick ottiene una lettera della parola S.K.A.T.E.. Lo skater che per primo ha tutte le lettere per scrivere S.K.A.T.E. è eliminato mentre l'altro giocatore va avanti di un turno. In funzione del numero di skater si può introdurre una fase di qualifica con semifinali e finali.

Forme di gara classiche

Per terminare una lunga serie di esercizi o semplicemente per vivere delle esperienze di gara, l'allenatore può proporre delle forme di gara più classiche sulla miniramp, sulla vertramp o nell'ambito street. Si può variare la forma di gara e i criteri di valutazione in funzione del livello e del numero di skater. In generale, si eseguono due o tre passaggi (run) sia nella fase di qualifica sia nella finale. Conta sempre la migliore run. Uno skater ha, per esempio, un minuto di tempo per run per mostrare di cosa è capace. In questo tipo di contest, si tratta di eseguire dei passaggi creativi e variati. Si valuta il flusso dei movimenti, il grado di difficoltà, lo svolgimento dei singoli trick e lo stile. Le cadute fanno parte del processo di apprendimento. Tuttavia, durante i contest le cadute costano punti preziosi

Fonte: Ivo Bissegger, Alex Hüsler



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO