

Formazione continua 2 – G+S

Modulo tecnico sci allround

Attestato di competenza

Pratica e teoria

| | |
|--|----------|
| Validazioni delle competenze teorici della parte 1 del modulo tecnico | 2 |
| <i>Obiettivi</i> | 2 |
| <i>Organizzazione</i> | 2 |
| <i>Valutazione.....</i> | 2 |
| Convalida delle competenze teoriche di ingresso | 3 |
| <i>Domande tecniche:</i> | 3 |
| <i>Domande della sequenza di apprendimento G+S sci – biomeccanica</i> | 3 |
| Convalida delle competenze teoriche di uscita | 4 |
| <i>Analisi video.....</i> | 4 |
| | 4 |
| Osservare..... | 4 |
| Valutare..... | 4 |
| Consigliare | 5 |
| Validazioni delle competenze tecniche della 2. parte del modulo tecnico | 6 |
| Generale | 6 |
| Osservazioni..... | 6 |
| Criteri di valutazione | 6 |
| Scala di valutazione..... | 6 |
| Discipline esaminate, | 7 |
| → <i>legate alla dimostrazione del movimento (punto 2.1).....</i> | 7 |
| Cortoraggio | 7 |
| Dalla curva parallela derapata alla carving | 7 |
| Box: Rotation 90° on/off..... | 7 |
| Basic Air (Kicker) | 8 |
| → <i>legate alla complessità del movimento (punto 2.2).....</i> | 8 |
| Air Trick (Kicker) | 8 |
| Sciare al di fuori delle piste | 8 |
| Slopestyle | 9 |
| Combi-race | 9 |

Validazioni delle competenze teorici della parte 1 del modulo tecnico

Obiettivi

- Conoscere la terminologia relativa al modello tecnico e ai contenuti della sequenza di apprendimento della biomeccanica G+S.
- Riuscire ad eseguire un'analisi tecnica e dare dei consigli concreti.

Controllo della materia appresa:

- Convalida delle competenze teoriche di ingresso: test scritto
- Convalida delle competenze teoriche di uscita: analisi video e discussione

Organizzazione

Le due convalide delle competenze teoriche si svolgono durante la stessa settimana.

Convalida delle competenze teoriche di ingresso:

- I candidati rispondono individualmente alle domande del test scritto durante 15 minuti.

Convalida delle competenze teoriche di uscita:

- Ogni candidato(a) estrae a sorte un video.
- Preparazione durante 15 minuti con l'aiuto del video e del foglio di lavoro « Analisi Video ».
- Colloquio di 15 minuti: 2 candidati(e) e 2 esperti (7 min. 30 per colloquio).
- L'esperto n° 1 conduce il colloquio (procedura: a. Chiedere informazioni sul « consiglio », b. Lasciare argomentare il « consiglio »).
- L'esperto(a) n° 2 protocolla il colloquio.
- Valutazione di 5 minuti degli esperti.

Valutazione

- Per superare la convalida delle competenze teoriche di ingresso, è necessario ottenere un totale di 35 punti su 40.
- Per superare la convalida delle competenze teoriche di uscita, si deve raggiungere la nota di sufficienza 2 su un massimo di 4.
- Il punteggio finale di teoria è dato dalla convalida delle competenze teoriche di uscita su una scala da 1 a 4 considerando il mezzo punto.
- Per qualificarsi per la seconda parte del modulo tecnico, entrambi gli esami teorici devono essere superati.
- Ripetizione della convalida delle competenze teoriche di uscita: possibile durante il successivo modulo tecnico 1° parte.

Criteri di valutazione

Convalida delle competenze teoriche di ingresso:

- Scelta dei termini corretti.

Convalida delle competenze teoriche di uscita:

| | |
|--|---|
| Utilizzo corretto delle espressioni specifiche | Contenuto coerente |
| Capace di fissare delle priorità per CONSIGLIARE | I legami tra l'osservazione, la valutazione ed il consiglio sono chiari |

Convalida delle competenze teoriche di ingresso

Domande tecniche:

- Quali sono i 4 punti che definiscono un atteggiamento di base corretto?
- Indica le 3 fasi di una Curva :
- Indica due principi di condotta della curva:
- Nel modello tecnico, i diversi strati vengono sovrapposti ed emerge una trilogia centrale. A quale ti riferisci precisamente?
- Indica i tre movimenti chiave espressi nel modello tecnico per gli sport sulla neve in Svizzera:
- La resistenza della neve gioca un ruolo centrale nelle funzioni delle attrezzature per gli sport sulla neve. Quale funzione principale è al centro del modello tecnico?
- Le forme del modello tecnico sono state raggruppate in 5 famiglie. Quali sono?

Domande della sequenza di apprendimento G+S sci – biomeccanica

→ vedi il QUIZ per questa [sequenza di apprendimento](#)



Convalida delle competenze teoriche di uscita

Analisi video

Osservare

Descrivi la tua osservazione con le parole chiave.

Famiglie di forme e forme

Nome :

Cognome :

Classe :

Data:

Stato attuale

Fasi di forme

(Analisi basati sui modelli)



Fase di preparazione

Fase di stacco

Fase principale

Fase finale

Valutare

Interpreta la tua osservazione e la confronta con la forma desiderata e resa.

Consigliare

Descrivi il tuo consiglio con le parole chiave.

1. Punti forti

2. Obiettivo(i)

3. Esercizio(i)

Fonte bibliografica: Sport Sulla neve in Svizzera V. 1, p. 33 -35, 38-39; V. 2, p. 84; V. 3, p. 56; V. 4, p. 62

Validazioni delle competenze tecnici della 2. parte del modulo tecnico

Generale

Per quanto possibile, tutte le discipline saranno esaminate durante i due giorni della sessione di convalida delle competenze tecniche.

Un minimo di 4 discipline, 2 forme dimostrative più 2 forme creative, deve essere esaminato per convalidare le competenze tecniche di questo modulo.

Spiegazioni della tabella

| Descrizione | Must have ! | Nice to have |
|--|---|---|
| Ciò che definiamo... | Ciò che osserveremo... | Ciò che intendiamo... |
| Condizioni quadro della forma proposta: <ul style="list-style-type: none">- Pendio, difficoltà, ...- Spazio di esecuzione- ... | <ol style="list-style-type: none">1. La traccia nella neve2. L'attrezzo3. L'attitudine di base4. I movimenti chiave5. Le fasi del movimento | <ul style="list-style-type: none">- Ciò che sarebbe bello vedere, fare, ...- Ciò che differenzia una buona prestazione da una eccellente- ... |

Osservazioni

- Caduta = deduzione di 1 punto dal punteggio (equivalente a una perdita di controllo)
- Appoggiato a terra = deduzione di ½ punto equivalente a una perdita di dinamismo, fluidità

Scala di valutazione

- 1 = insufficiente
- 2 = sufficiente
- 3 = buono
- 4 = molto buono

Discipline esaminate,

→ legate alla dimostrazione del movimento

I partecipanti eseguono una discesa dinamica, nella quale dimostrano ed eseguono in modo preciso e corretto le differenti fasi del movimento descritte nella teoria.

Cortoraggio

Eseguire curve a cortoraggio su pendio ripido mantenendo la velocità costante

| Descrizione | Must have | Nice to have |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Demarcazione della linea di partenza e arrivo- pendio da mediamente ripido a ripido- Numero di curve in base alla pista e alle condizioni | <ul style="list-style-type: none">- Sci paralleli- Posizione di base stabile- Rispetto delle fasi della curva- controllo della velocità e ritmo | <ul style="list-style-type: none">- Appoggio del bastone- Dinamismo- Ampio spotamento laterale |

Dalla curva parallela derapata alla curva carving

4 Curve parallele derapate e 4 curve carving concatenate ed eseguite mantenendo un corridoio regolare e con un aumento della velocità dalla curva parallela a quella carving.

| Descrizione | Must have | Nice to have |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- pendio medio ripido- corridoio di larghezza costante definito dal/la partecipante- utilizzo dell'appoggio del bastone libero ma costante nelle 4 curve- | <ul style="list-style-type: none">- Aumento significativo della velocità dalla derapata alla carvata- Due principi di condotta chiaramente visibili- Fasi della curva visibili- Larghezza del corridoio costante- Movimenti chiave visibili | <ul style="list-style-type: none">- Gestione precisa degli sci nella curva derapata- Dinamismo nella carvata |

Box: Rotazione 90° on/off

Rincorsa «normal», stacco con salto di 90° «on», scivolata laterale sul Box, uscita in posizione "normale" con una rotazione di 90° "off".

| Descrizione | Must have | Nice to have |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Box con poca inclinazione- Linea di rincorsa massima definita- Entrata e uscita dal box in avanti- Massimo 2 tentativi, il migliore conta | <ul style="list-style-type: none">- Sci paralleli- Sci a 90° sul box- Attitudine di base stabile sul box- Rotazione grazie a una pre/contro rotazione | <ul style="list-style-type: none">- Ampiezza del movimento in fase di stacco e di uscita dal box- Style / scioltezza sul box |

Basic Air (Kicker)

Basic Air su un salto di media difficoltà

| Descrizione | Must have | Nice to have |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Table ~6 metri- altezza di caduta max 1.5m | <ul style="list-style-type: none">- Fase di stacco attiva- Posizione di base stabile nella fase di volo- - Atterraggio sicuro nella „Sweet-Spot“ | <ul style="list-style-type: none">- Altezza e lunghezza |

→ legate alla complessità del movimento

I partecipanti propongono una discesa dinamica e creativa combinando gli elementi ludici da loro scelti. L'esecuzione dei movimenti dev'essere tecnicamente corretto e adattato al terreno e alla situazione attuale.

Air Trick (Kicker)

Air trick su un salto di media difficoltà

| Descrizione | Must have | Nice to have |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">- Table ~4-6 mètres- altezza di caduta equivalente a 1.5m- massimo due tentativi, si tiene conto del migliore- -l'utilizzo dei bastoni é libero e a scelta del partecipante- -con un salto semplice, senza rotazioni, é possibile raggiungere il massimo punteggio- -Basic air « normal », salto in estensione e raggruppato non contano come trick | <ul style="list-style-type: none">- -fase di stacco attiva- fase di volo stabile- atterraggio in sicurezza nella sweet spot- trick chiaramente visibile e riconoscibile. | <ul style="list-style-type: none">- Spins e flips- combinazioni di elementi style |

Sciare al di fuori delle piste

Discesa dinamica su terreno fuori pista con variazioni di raggio adattat alla situazione attuale.

| Descrizione | Must have | Nice to have |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">- linea di partenza e d'arrivo definita-- -l'area di discesa é definita- se la situazione attuale non permette per ragioni di sicurezza (rischio valanghe, neve | <ul style="list-style-type: none">- Attitudine di base stabile- dinamica e adattata alle condizioni- Almeno 2 raggi differenti- Fasi della curva e movimenti chiave chiaramente viibili | <ul style="list-style-type: none">- utilizzo del pendio (ad es: cambi di pendio, bordo pista, Drops) in maniera giocosa, senza perdere il controllo e la fluidità. |

| | | |
|--|--|--|
| impraticabile,...) l'esecuzione dell'esame al di fuori della pista demarcata, l'esame può venire effettuato su pista battuta abbastanza ripida e lunga | | |
|--|--|--|

Slopestyle

Discesa dinamica e fluida eseguita in libertà e in modo coreografico, con minimo 4 diversi tricks, concatenati a curve Switch, derapate o carvate su un terreno di media difficoltà,

| Descrizione | Must have | Nice to have |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - è una coreografia libera, ha valore l'impressione generale - il trick eseguito switch è considerato come un nuovo trick - 180°, switch 180°, nose e tail turn, pop 180° nose, - tail, swede 180°, powerslide, wormturn sono ognuno calcolato come singolo trick | <ul style="list-style-type: none"> - minimo 4 slope tricks - curve parallele in switch concatenate, derapate o carvate - esecuzione corretta dei tricks | <ul style="list-style-type: none"> - Forme e stile individuale - Ampiezza di esecuzione delle figure slope tricks (altezza e lunghezza) - sfruttamento del terreno in maniera giocosa e creativa |

Combi-race

La Combi-Race è una forma di gara riconosciuta a livello internazionale che consiste in un mix di sezioni di slalom e slalom gigante.

Gli sci utilizzati sono quelli da slalom o raggi simili.

Devono essere presenti almeno 4 sezioni diverse (ad esempio SL-GS-SL-GS), ma non più di 6.

La distanza ideale tra le porte dello slalom è di 10 metri (massimo 12 m).

La distanza tra le porte dello slalom gigante non deve superare i 20 metri.

Per le sezioni di slalom verranno utilizzati mini-pali e porte di slalom gigante.

→ 2 discese a tempo, la più veloce vale per la nota finale. La media delle 3 discese più veloci dei partecipanti vale quale tempo di riferimento

Informazioni generali

Link:

www.jugendundsport.ch

www.swiss-ski.ch

www.snowsports.ch



Gioventù+Sport

UFSP

2532 Magglingen

www.jugendundsport.ch



Swiss-Ski

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

www.swiss-ski.ch



SWISS SNOWSPORTS

Home of Snowsports

Arastarsse 6

CH-3048 Worblaufen

www.snowsports.ch