

smaggxx

MODALITÀ DI GIOCO CONSIGLIATE



SMAGGXX® – MODALITÀ DI GIOCO CONSIGLIATE

PRINCIPIO DI BASE

Esistono molti modi per giocare e utilizzare SMAGGXX®. SMAGGXX® è particolarmente adatto come **strumento di allenamento** (neuroatletica), **attività ricreativa** (al parco, in spiaggia), **sport agonistico** (secondo le regole ufficiali SMAGGXX®), **metodo terapeutico** (prevenzione, riabilitazione) oppure per promuovere il **benessere sul posto di lavoro** (pause attive, "fitness snack"). Le seguenti raccomandazioni sono fornite esclusivamente a titolo di esempio. Sono pensate per offrire orientamento e ispirazione, senza limitare in alcun modo le possibilità di utilizzo di SMAGGXX®.

La creatività di ogni giocatore è una parte essenziale di SMAGGXX®. SMAGGXX® può essere praticato ovunque, non pone limiti ed è aperto a tutti, **indipendentemente dall'età, dal livello di forma fisica o dal genere.**

Giocatori, allenatori, insegnanti, terapisti, aziende, associazioni e tutti gli altri utenti sono espressamente invitati a sviluppare le proprie modalità di gioco e i propri metodi di allenamento, adattandoli alle esigenze e preferenze individuali.

MODALITÀ CONNESSIONE

PRINCIPI DI GIOCO

- 🌀 Due o più giocatori giocano insieme con l'obiettivo di mantenere la palla in gioco il più a lungo possibile, senza che tocchi il terreno.
- 🌀 Non ci sono avversari né punteggio.
- 🌀 I giocatori si passano la palla collaborando tra loro affinché venga toccata il maggior numero possibile di volte all'interno del gruppo.

REGOLE:

- 🌀 Non esiste alcun limite al numero di giocatori.
- 🌀 Il gioco si svolge con una sola palla.
- 🌀 Ogni giocatore utilizza due Splates®, una in ciascuna mano.
- 🌀 La palla può essere giocata sia con la Splate® destra sia con la Splate® sinistra.
- 🌀 È consentito toccare la palla più volte prima di passarla a un altro giocatore (ad esempio con un breve palleggio).
- 🌀 Non esiste un ordine prestabilito con cui i giocatori devono passarsi la palla.
- 🌀 La palla non deve toccare il terreno.
- 🌀 I giocatori sono liberi di muoversi nello spazio.

OBIETTIVI:

- 🌀 Promuovere la cooperazione e la comunicazione.
- 🌀 Migliorare il ritmo e il controllo della palla.
- 🌀 Favorire il movimento e la partecipazione attiva all'interno del gruppo.

MODALITÀ CONCENTRAZIONE

PRINCIPI DI GIOCO

- 🌀 Un solo giocatore gioca contro un muro o un'altra superficie piana idonea.
- 🌀 L'obiettivo è controllare la palla e mantenerla in gioco il più a lungo possibile.
- 🌀 È possibile combinare attività aggiuntive con il gioco.

REGOLE:

- 🌀 Il gioco si pratica individualmente con una sola palla.
- 🌀 Il giocatore utilizza due Splates®, una in ciascuna mano.
- 🌀 La palla viene giocata alternando la Splate® destra e la Splate® sinistra.
- 🌀 Dopo ogni colpo, la palla deve toccare il muro o un'altra superficie designata.
- 🌀 La palla non deve toccare il terreno.
- 🌀 Le attività aggiuntive non devono interrompere il flusso del gioco.
- 🌀 Esempi di attività aggiuntive
 - 🌀 Contare ad alta voce in ordine crescente e decrescente.
 - 🌀 Contare in una lingua straniera.
 - 🌀 Fare lo spelling delle parole.
 - 🌀 Risolvere semplici esercizi di matematica.

OBIETTIVI:

- 🌀 Migliorare la concentrazione e l'attenzione.
- 🌀 Migliorare i tempi di reazione e il controllo della palla.
- 🌀 Migliorare la coordinazione delle due mani.
- 🌀 Migliorare la capacità di svolgere contemporaneamente compiti motori e cognitivi.

MODALITÀ SFIDA

PRINCIPI DI GIOCO

- 🌀 Un singolo giocatore, oppure più giocatori insieme, affrontano sfide dinamiche basate su esercizi che definiscono autonomamente.

REGOLE:

- 🌀 Ogni giocatore utilizza la propria palla (ad esempio contro un muro o con esercizi di palleggio).
- 🌀 Ogni giocatore utilizza due Splates®, una in ciascuna mano.
- 🌀 I giocatori stabiliscono autonomamente le regole aggiuntive in base alla sfida. Ad esempio, decidono se alternare la Splate® destra e la Splate® sinistra oppure se consentire alla palla di toccare il terreno.
- 🌀 Esempi di sfide
 - 🌀 Raggiungere un determinato numero di tocchi della palla.
 - 🌀 Giocare per un determinato periodo di tempo.
 - 🌀 Colpire un'area bersaglio specifica.
 - 🌀 Completare un percorso prestabilito.

OBIETTIVI:

- 🌀 Aumentare la motivazione e migliorare la resistenza.
- 🌀 Migliorare concentrazione e riflessi.
- 🌀 Migliorare precisione e controllo della palla.
- 🌀 Favorire un programma di allenamento orientato agli obiettivi.

MODALITÀ EQUILIBRIO

PRINCIPI DI GIOCO

- 🌀 Un giocatore esegue esercizi di movimento controllato senza colpire la palla con una Splate®.
- 🌀 L'attenzione è rivolta alla precisione, al ritmo e alla qualità del movimento. Velocità e competizione passano in secondo piano.

REGOLE:

- 🌀 La palla rimane sulla superficie di una o entrambe le Splates® mentre il giocatore esegue movimenti controllati, ad esempio con le braccia o con tutto il corpo (squat).
- 🌀 Gli esercizi possono essere eseguiti in piedi, camminando, seduti o in qualsiasi altra modalità.
- 🌀 La forma dettagliata di ogni esercizio è lasciata alla scelta del singolo giocatore.

OBIETTIVI:

- 🌀 Migliorare il controllo del corpo e la mobilità.
- 🌀 Migliorare equilibrio e coordinazione.
- 🌀 Migliorare schemi di movimento controllati e consapevoli.

MODALITÀ PRESTAZIONE

PRINCIPI DI GIOCO

- 🌀 Un giocatore compete contro un avversario per conquistare punti. Il gioco può essere praticato anche in doppio (quattro giocatori).
- 🌀 Il gioco si svolge sopra una rete su un campo appositamente predisposto.
- 🌀 L'attenzione è rivolta alla prestazione, alla competizione e al confronto tra i giocatori.

REGOLE:

- 🌀 Il gioco si svolge in conformità con il Regolamento Ufficiale di Competizione SMAGGXX®.
- 🌀 Attualmente sono disponibili tre discipline:
 - 🌀 SMAGGXX® × Original
 - 🌀 SMAGGXX® × Pickleball
 - 🌀 SMAGGXX® × Tennis

OBJECTIFS:

- 🌀 Garantire una competizione leale secondo le regole ufficiali.
- 🌀 Offrire una sfida sportiva.
- 🌀 Promuovere la partecipazione e l'organizzazione di competizioni e tornei.