



## **Associazione Valdostana Maestri di Sci**

21° corso di formazione maestri

sci di fondo

biennio 2023 – 2024

*“Per raggiungere i miei obiettivi e ottenere risultati soddisfacenti baserò la mia idea di maestro sulla costruzione di un clima positivo, incentrato sulla coesione di gruppo, sulla motivazione intrinseca e sull'effetto positivo dell'allenatore.”*

*“La mia visione formativa è orientata verso la creazione di una guida completa e competente, capace di ispirare gli allievi non solo nello sci di fondo, ma anche nello sviluppo personale.”*

**#: clima positivo, fiducia, passione, motivazione, cultura oltre lo sport**

## **Creare un clima positivo**

È fondamentale, se si ha a che fare con un gruppo, creare un ambiente caratterizzato da un clima positivo al fine di rendere l'apprendimento il più redditizio possibile. Nel caso specifico per ambiente positivo si intende una situazione nella quale tutti i membri del gruppo sono contenti di farne parte, sono coesi tra di loro e nei confronti dell'allenatore o del maestro, vige il rispetto delle esigenze di tutti e in cui emergono principalmente le caratteristiche positive di ognuno dei componenti.

È evidente che le competenze tecniche e organizzative siano fondamentali per un bravo allenatore, ma spesso un'eccessiva attenzione a queste e all'allenamento determina una noncuranza delle competenze metodologiche e soprattutto relazionali, che risultano altrettanto importanti come sostiene Jim Afremow nel libro "**Mente da campione**"<sup>1</sup>

*"Le capacità relazionali delle persone possono infatti essere importanti tanto quanto le doti atletiche quando si tratta del successo sportivo. Queste competenze si riferiscono alla capacità di comprensione di noi stessi e degli altri, di parlare e di ascoltare in modo efficace, e alla costruzione di relazioni positive e produttive".*

Nei successivi paragrafi mi soffermerò sui **sei fattori fondamentali che l'allenatore deve utilizzare per plasmare in positivo l'ambiente nel quale si sviluppano le dinamiche di gruppo**. Tali aspetti possono essere utilizzati, in altre sfaccettature, ad esempio semplificati o adattati alle loro esigenze, anche dagli istruttori e dai maestri.

**Il primo** consiste nella stimolazione del **divertimento**. Ciò deve avvenire sia durante gli allenamenti, proponendo parallelamente alle classiche sedute altre più alternative nelle quali indurre il miglioramento dell'atleta attraverso esercizi divertenti di percezione del proprio corpo e di sensibilità, ma anche attività ludi-formi individuali, a coppie e di gruppo, che si tratti di veri e propri giochi oppure di altri sport, sia attraverso dei momenti di condivisione del tempo libero in raduno. Ad esempio la visione di un film tutti insieme, oppure delle partite a giochi da tavolo, calcetto, "giro ping pong", giochi di carte. Talvolta le attività potrebbero essere individuate dall'allenatore, ma altre volte, sfruttando un metodo induttivo, egli potrebbe invitare gli atleti a trovare delle attività, degli hobby o dei giochi stimolanti per tutti.

---

<sup>1</sup> Jim Afremow, Una mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono, Edizioni FS, Milano, 2019, p.35



Si tratta, insomma, dell'occasione per creare un gruppo unito per mezzo della condivisione di momenti in compagnia, esperienze divertenti e ricordi. Questo risulta sicuramente più facile se si ha a che fare con un gruppo giovane, ma sarebbe utile stabilire dei momenti altrettanto significativi anche con un gruppo di atleti più formati, sia perché il gioco, ovviamente sotto forme differenti, è un elemento fondamentale per tutte le età, sia perché permette all'atleta di più alto livello di alleggerire il carico emotivo di pressione che si porta sulle spalle. In effetti questo è il motivo per il quale è consigliabile non svolgere unicamente l'attività sportiva, ma far concentrare il corpo e la mente anche su attività alternative, in modo tale da sgravare i pensieri degli atleti da eccessive pressioni. Tale allenamento al divertimento, inoltre, permetterà di essere in grado di gestire con il giusto umorismo le situazioni più tese rendendole più leggere ed evitando di farsi sopraffare dall'ansia.

**Il secondo** fattore da analizzare è stimolare **il sogno di realizzarsi**. L'allenatore dev'essere in grado di mantenere vivo questo sogno sia in se stesso sia nei suoi atleti. In quest'ottica è utile l'idea proposta da Jim Afremow di redigere la nota "*Pensa all'oro e non accontentarti mai dell'argento*"<sup>2</sup> e di conservarla in un posto in cui poterla consultare quotidianamente. Io stesso ho scritto la frase su un foglietto che ho inserito nella cover del telefono per ricordarmi ogni giorno di inseguire i miei sogni senza mai arrendermi e accontentarmi. Lo stesso desiderio e ambizione di autorealizzazione dev'essere trasmesso e insegnato agli atleti cosicché continuino a mantenerlo vivo durante la loro carriera nonostante le delusioni e siano in grado di non perderlo con l'evoluzione dei sogni nel corso della loro vita.

**Il terzo fattore** consiste nel **far emergere negli atleti e trasmettere loro la passione** per lo sci di fondo. Ciò può avvenire raccontando loro di situazioni passate vissute,

---

<sup>2</sup> Jim Afremow, Op. cit, p.32

esperienze, ricordi, ma anche ascoltando e rispondendo alle loro necessità ed esigenze sia che siano relative allo sci o personali. Allo stesso modo è possibile lasciarli liberi di esprimersi, stimolando in loro l'apprezzamento per le peculiarità dello sci di fondo e incentivando una sciata in solitudine circondati da un ambiente naturale incontaminato e completamente innevato. Se gli atleti saranno davvero appassionati del nostro sport il loro rendimento sarà sicuramente migliore, non si arrenderanno di fronte alle prime difficoltà, in quanto la loro motivazione sarà più forte, poiché si tratterà di uno stimolo intrinseco e il loro atteggiamento, nei confronti dell'allenatore e del gruppo, sarà, di conseguenza più positivo e propositivo.

**Il quarto fattore** suggerisce quindi di **stimolare la motivazione**. Questo può avvenire, come abbiamo visto in precedenza accrescendo la passione e incentivando così la motivazione intrinseca, quella più importante a lungo termine. Tuttavia, talvolta risulta utile aiutare gli atleti a porsi degli obiettivi graduali e realizzabili "step by step" in modo tale da stimolare l'esperienza vicaria, ovvero la sperimentazione della vittoria, infatti essa costituisce uno dei tre fattori che, insieme alla stima delle persone esterne e alla convinzione di essere capaci, accresce l'autostima e il senso di autoefficacia. Inoltre è bene che la maggioranza di questi obiettivi siano di tipo prestazionale, suddivisi in atletici, mentali e tecnici, e non di risultato, ossia riguardino il rendimento dell'atleta stesso e non dipendano da variabili incontrollabili. Tuttavia è bene considerare l'importanza anche dei rinforzi estrinseci costituiti da piccoli premi attribuiti saltuariamente in caso di vittoria di piccole sfide.

**Il quinto fattore** prevede l'utilizzo di un **linguaggio corretto** e di una **comunicazione da leader**. Il linguaggio dell'allenatore, sia esso verbale, non verbale o paraverbale è identificativo della sua figura da parte degli atleti. È quindi necessario che egli sia in grado di porsi positivamente nei confronti del gruppo mantenendo la propria autorevolezza nei rapporti senza perdere di vista il rispetto e l'accoglienza in modo tale da non rovinare le dinamiche del gruppo stesso. Ponendo l'attenzione nello specifico sul linguaggio verbale è importante che il coach eviti locuzioni negative in quanto possono influenzare l'interlocutore in modo avverso. A tal proposito Jim Afremow propone delle valide alternative come

- *" Posso Farlo!" piuttosto che "Non Mancarlo!"; "Rimani sul target!" piuttosto che*

*“Non distrarti!”; oppure “Tieni Duro!” al posto di “Non arrenderti adesso!” -<sup>3</sup>*

Le frasi suggerite dall'autore americano sono espresse in prima persona singolare in quanto relative al self-talk, ma il ragionamento può essere applicato anche alla conversazione con un interlocutore esterno, come nel caso del rapporto tra allenatore e allievo. È importante che il tecnico comunichi con il gruppo prediligendo **uno stile di leadership forte e positivo**, in modo tale da motivare gli atleti e sviluppare relazioni fondate sulla fiducia e sul rispetto reciproco, come affermato da Jim Afremow<sup>4</sup>. L'allenatore dev'essere quindi un leader in grado di stimolare i propri atleti, in particolare nei momenti di difficoltà, dimostrandosi forte, indirizzandoli verso una reazione propositiva e migliorativa ed evitando di incappare in un atteggiamento caratterizzato da critiche distruttive e punitive.

**Il sesto fattore** promuove **la condivisione dell'allenamento**. Ciò prevede che il tecnico si mantenga prestante fisicamente in modo tale da poter condividere la maggior parte degli allenamenti con i propri atleti, salvo diverse necessità logistiche ed organizzative. Questo, nell'ottica della creazione di un gruppo coeso, è significativo sia perché l'allenatore si pone come punto di riferimento per i suoi atleti, sia perché essendo più vicino e vendendo i suoi ragazzi per più tempo durante l'allenamento il coach è in grado di fornire loro più consigli e correggere meglio la loro tecnica.

### **Essere una guida.**

È fondamentale che il maestro sia per l'allievo una figura sicura, una guida, un punto di riferimento solido al quale affidare se stesso e le proprie difficoltà per raggiungere l'obiettivo del miglioramento e della conoscenza. Ciò porta l'allievo a vedere nel maestro una personalità che conosce in modo approfondito la disciplina e di cui può fidarsi ciecamente. L'elemento **fiducia**, sebbene spesso venga dato per scontato, è quindi imprescindibile per garantire all'allievo il successo nel percorso di apprendimento. Infatti, se egli dubitasse delle capacità di insegnamento e delle conoscenze del maestro non

---

<sup>3</sup> Jim Afremow, Op. cit, p.101

<sup>4</sup> Ivi, p.39

potrebbe raggiungere il **miglioramento** della tecnica e **l'incremento della passione** auspicati.

**La fiducia** dell'allievo tuttavia non è innata, va conquistata, dimostrando la propria preparazione e non solo. Infatti, per instaurare il rapporto di fiducia reciproca è fondamentale che il maestro **entri in connessione** con il proprio cliente. Egli deve quindi, mettendo l'allievo a suo agio durante la fase di ambientamento, dimostrargli di saper individuare le sue esigenze, necessità, paure e richieste e di saperle soddisfare, siano esse riguardanti **l'aspetto tecnico o l'aspetto psicologico**.

Inoltre, il maestro deve tenere bene a mente quello che viene definito **"Effetto Pigmalione"** o "Profezia che si autoadempie". Infatti, come riporta Philippe Meirieu nel libro "Frankenstein educatore"<sup>5</sup>

*"Gli psicologi e gli psicologi sociali evidenziano (...) quello che chiamano "l'effetto aspettativa" e sottolineano fino a che punto l'immagine che ci si può fare di qualcuno e che gli si comunica, il più delle volte involontariamente, determina i risultati che si ottengono da lui e la sua evoluzione".*

**La teoria di Rosenthal e Jacobson**<sup>6</sup> sostiene, a tal proposito, che comunicando ad un gruppo di insegnanti che i loro alunni hanno delle sviluppate capacità intellettuali, essi metteranno in atto una serie di comportamenti che, molto probabilmente, porterà i ragazzi ad ottenere dei risultati importanti. **Ciò implica che l'atteggiamento con il quale il maestro di sci si pone nei confronti dei propri allievi influisce in modo rilevante sul raggiungimento o meno degli obiettivi da parte di questi ultimi.**

## **Cultura oltre lo Sport**

Come anticipato in precedenza la cultura e la conoscenza sono due aspetti fondamentali per il maestro di sci, il quale sfruttando la sua preparazione su temi riguardanti ad

---

<sup>5</sup> P. Meirieu, *Frankenstein educatore*, Edizioni junior, Parma, 2007.

<sup>6</sup> R.A. Rosenthal; L. Jacobson, *Pigmalione in classe: aspettative degli insegnanti e sviluppo intellettuale degli allievi*, Angeli, Milano, 1983.

esempio il paesaggio, la natura, la storia, la geografia e l'evoluzione nel tempo del territorio nel quale opera può rendere la propria lezione di sci maggiormente interessante e fruibile da un numero di clienti sempre più elevato. Allo stesso tempo egli non deve tralasciare le conoscenze tecniche utili a dimostrarsi un maestro competente e professionale come richiede la divisa di cui è rappresentante.

Quando si entra nel mondo dello sport agonistico, il tema della cultura non viene però spesso valorizzato, purtroppo, in alcuni casi, ciò accade anche quando l'allenatore si rapporta con ragazzi in età adolescenziale che frequentano ancora le scuole.

Proprio per questo motivo mi piacerebbe introdurre tra i momenti di condivisione, analizzati nel capitolo "Ambiente positivo", anche delle attività di tipo culturale o comunque di carattere scolastico svolte in maniera ludi-forme. In particolare, si potrebbe trattare di giochi a quiz di cultura generale, proiezioni di filmati, letture condivise, ma anche situazioni nelle quali i ragazzi possono proporsi e spiegare ai compagni argomenti studiati a scuola che li hanno affascinati, o ancora che conoscono per cultura personale e ci tengono a trasmettere agli altri. Tutto questo ha la finalità di permettere ai ragazzi di esprimersi e di non focalizzarsi soltanto sull'allenamento e sui risultati sportivi, tenendo a mente invece anche la loro formazione scolastica e culturale. La mia volontà sarebbe quella di andare a creare un connubio scuola-sport, nel quale i ragazzi ritrovino la scuola nello sport e lo sport nella scuola, affinché anche i professori, vedendo i loro alunni più preparati e disposti ad apprendere nuovi concetti, risultino più disponibili nei confronti degli atleti sportivi, delle loro assenze in orario scolastico e delle loro esigenze a livello di studio.

[...] Se fossi un membro dello staff tecnico della nazionale, vorrei istituire una sorta di Liceo Sportivo, o comunque di una scuola superiore affiliata alla Fisi, in grado di seguire da vicino la formazione scolastica di questi ragazzi, sfruttando tutti i mezzi tecnologici attualmente presenti come le video lezioni e le lezioni pre-registrate, incentivando le verifiche non solo per conoscenze ma anche per competenze, oppure suggerendo la scuola itinerante con i professori che a turno seguono i ragazzi in raduno. Tutto questo affiancato da un supporto per l'orientamento post-scolastico, che non sia indirizzato solamente alla scelta dell'Università ma che sia in grado di accompagnare gli alunni uno ad uno, a seconda delle loro esigenze e volontà, verso quello che è il futuro più

adatto a loro, che si tratti di Università per l'appunto, ITS<sup>7</sup>, lavoro o, in caso di ottimi risultati sportivi, concorsi atleti per gruppi sportivi militari. Tengo molto a questi due aspetti di supporto scolastico perché si tratta di un ambito sul quale è opportuno rivolgere ulteriormente la nostra attenzione con il fine di apportare future migliorie. In effetti, nel rapporto con i giovani, spesso non si tiene conto delle loro reali esigenze, tipiche dell'età adolescenziale, e si corre il rischio di mettere in atto alcuni comportamenti non adeguati o di avanzare delle richieste eccessive poiché pensate per destinatari differenti per età e/o necessità dai ragazzi di fronte ai quali ci troviamo. **In aggiunta, ritengo utile osservare quanto emerge dall'analisi da me eseguita, in cui si evidenzia come, tenendo in considerazione le squadre nazionali juniores italiane di sci di fondo<sup>29</sup> degli ultimi 8 anni, soltanto 35 componenti su 60 siano diventati atleti professionisti, ovvero il 58,3%. Nell'analisi di tali dati bisogna poi considerare che ulteriori 5 atleti di età compresa tra i 22 e i 26 anni hanno successivamente interrotto la loro attività agonistica. Di conseguenza, si evince che soltanto il 50% degli atleti delle ultime 8 squadre nazionali junior ha continuato il proprio percorso riuscendo a diventare atleti professionisti.**

Alla luce di queste informazioni, ritengo dunque che sia corretto non indirizzare i ragazzi di età compresa tra i 18 e i 20 anni esclusivamente verso lo sci di fondo, **bensì sostenerli nel loro percorso scolastico e non limitarli nelle scelte che li conducono verso orizzonti lavorativi alternativi, soprattutto in un periodo della loro vita nel quale si trovano ad affrontare gli ultimi anni delle scuole superiori, l'esame di maturità e alcune delle più grandi decisioni per l'indirizzamento del loro futuro professionale.**

---

<sup>7</sup> Istituti Tecnici Superiori <sup>29</sup>  
<https://fisi.org>

## BIBLIOGRAFIA

- A. Calvani, *Come fare una lezione efficace*, Carocci editore S.p.A., Roma, 2014
- M. Castoldi, *Didattica Generale*, Mondadori Università, Milano, 2010
- J. Afremow, *Una mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono*, Edizioni FS, Milano, 2019
- D. Schön, *Il professionista riflessivo*, Dedalo, Bari, 1993
- P. Meirieu, *Frankenstein educatore*, Edizioni junior, Parma, 2007
- R.A. Rosenthal; L. Jacobson, *Pigmalione in classe: aspettative degli insegnanti e sviluppo intellettuale degli allievi*, Angeli, Milano, 1983

## SITOGRAFIA

- [https://dizionari.corriere.it/dizionario\\_latino/Latino/E/educ\\_2.shtml](https://dizionari.corriere.it/dizionario_latino/Latino/E/educ_2.shtml)
- <https://www.maestriscienze.com/collegio-regionale/leggi-e-regolamenti/> - Linee guida formazione continua
- <https://www.maestriscienze.com/collegio-regionale/leggi-e-regolamenti/> - Legge regionale n.44 - 31 dicembre 1999 legge regionale inquadramento maestri di sci
- <https://fisi.org/nuovo-regolamento-coscuma-per-tutte-le-discipline/>
- <https://fisi.org/wp-content/uploads/Regolamento-della-Scuola-Tecnici-Federali-2021.docx>
- <https://www.fisi.org/wp-content/uploads/REGOLAMENTO-FONDO-2021-24-06-2021-1.docx>
- <https://fisi.org/categoria/sci-di-fondo/>

