



Associazione Valdostana Maestri di Sci

21° corso di formazione maestri

sci di fondo

biennio 2023 - 2024

“Guarda quel torrente, lo vedi?” disse. “Facciamo finta che l’acqua sia il tempo che scorre. Se qui dove siamo noi è il presente, da quale parte pensi che sia il futuro?”

Ci pensai. Questa sembrava facile. Diedi la risposta più ovvia: “Il futuro è dove va l’acqua, giù per di là.”

“Sbagliato.”

Cominciai a capire una cosa, e cioè che tutte le cose, per un pesce di fiume, vengono da monte: insetti, rami, foglie, qualsiasi cosa. Per questo guarda verso l’alto, in attesa di ciò che deve arrivare. Se il punto in cui ti immergi in un fiume è il presente, pensai, allora il passato è l’acqua che ti ha superato, quella che va verso il basso e dove non c’è più niente per te, mentre il futuro è l’acqua che scende dall’alto, portando pericoli e sorprese. Il passato è a valle, il futuro è a monte. Ecco come avrei dovuto rispondere a mio padre. Qualunque cosa sia il destino, abita nelle montagne che abbiamo sopra la testa.

#: magia, tranquillità, silenzio, forma di meditazione in movimento, libertà, gioia, connessione con la natura, salute fisica e mentale, benessere emotivo, riduzione dello stress, avventura, empatia, ascolto, contemplazione.

Spesso noi ragazzi ci chiediamo: “Cosa farò da grande?”. A me piace paragonare il futuro alla cima delle montagne, avvolte nella nebbia, che promettono un avvenire ancora tutto da scoprire. Ogni picco e vallata, ogni scoglio e cresta, diventano le pagine bianche di un libro aperto sul destino, un racconto in cui il futuro abita tra le pieghe di panorami mozzafiato e orizzonti senza fine. Le vette che toccano il cielo sono come porte aperte verso il futuro, un invito a superare le proprie frontiere e a scoprire nuove prospettive che solo le montagne possono offrire. Ogni cima conquistata, ogni sentiero attraversato è una pagina scritta di un destino che si sviluppa sotto gli occhi dell'esploratore.

Le montagne sono il luogo di incontro tra la sfida e la gratificazione, dove il futuro si costruisce passo dopo passo, ed esplorarle significa abbracciare l'ignoto, accettare le sfide che si presentano e rivelare il futuro che giace nascosto tra le pieghe del paesaggio alpino.

1.2 Dove nasce la mia passione per lo sci di fondo

Vivo in un luogo che molti considerano un paradiso naturale, circondato da maestose vette montuose e avvolto da un'atmosfera invernale incantevole. La mia passione per lo sci di fondo ha le sue radici profonde nella cultura della mia famiglia e nell'immensa bellezza delle montagne che chiamo casa.

Fin dall'infanzia, ho trascorso innumerevoli giornate a sfrecciare tra i boschi innevati, guidata dall'amore per la natura che i miei genitori mi hanno trasmesso. I nostri fine settimana in famiglia si trasformavano in avventure sulla neve, con il suono rassicurante degli sci che affondano nel manto candido e il respiro fresco dell'aria di montagna.

Un po' alla volta ho imparato a conoscere i segreti di ogni pista e la magia che la neve porta con sé. La tranquillità del paesaggio innevato, il silenzio interrotto solo dal fruscio degli sci sulla neve, hanno alimentato la mia passione, rendendola un'esperienza unica e indimenticabile.

Lo sci di fondo non è solo uno sport, ma una forma di meditazione in movimento, che mi permette di fuggire dal trambusto quotidiano e ritrovare la calma.

Oltre al legame familiare e all'incanto della montagna, la competizione con me stessa è un altro elemento che ha alimentato la mia passione per lo sci di fondo. Ogni tracciato è una sfida, un'opportunità di migliorare le mie abilità e superare i miei limiti personali. La sensazione di libertà che provo quando scivolo tra gli alberi o affronto una salita impegnativa è insostituibile e mi spinge a continuare a perfezionare la mia tecnica.

Ogni corsa sugli sci è dunque un viaggio che va oltre l'esercizio fisico.

1.3 Perché fare la maestra di sci

Fin dall'infanzia, ho avuto il privilegio di crescere in un luogo dove la bellezza delle montagne si fonde con le tradizioni radicate nel cuore della comunità. La mia passione per lo sci, le montagne e le tradizioni locali ha nutrito il desiderio di condividere queste esperienze straordinarie con gli altri. È per questo motivo che ho scelto di diventare maestra di sci, un ruolo che va oltre l'insegnamento tecnico e che mi permette di trasmettere la ricchezza di questo territorio unico.

In primo luogo, lo sci è per me più di uno sport; è un modo di vivere, una connessione profonda con la natura e un'opportunità di esplorare le meraviglie delle montagne. La possibilità di trasmettere questa passione agli altri è un privilegio che abbraccio con entusiasmo. Essere una maestra di sci significa anche guidare gli altri a scoprire la gioia e la gratificazione che derivano dalla pratica di questo sport immersi nelle spettacolari valli alpine della Valle d'Aosta.

Le montagne sono il nostro scenario quotidiano e il contesto perfetto per avvicinarsi allo sci. Essere in grado di introdurre le persone a questo ambiente mozzafiato, spiegando le caratteristiche uniche delle Alpi, la fauna e la flora locali, è un aspetto essenziale del mio ruolo. Attraverso le lezioni di sci, posso condividere la mia conoscenza delle montagne, promuovendo un profondo rispetto per la natura e sensibilizzando gli allievi all'importanza della conservazione ambientale.

Oltre a ciò, la nostra valle è ricca di tradizioni culturali e gastronomiche che rendono questa regione unica. Come maestra di sci, posso integrare le lezioni con elementi della cultura locale,

raccontando storie di antiche feste tradizionali, spiegando l'importanza delle lingue locali e suggerendo luoghi storici da visitare. Questo approccio consente agli allievi non solo di apprendere lo sci, ma anche di immergersi completamente nella bellezza della Valle d'Aosta e della sua cultura.

La gioia di vedere gli allievi appassionarsi allo sci e alle bellezze della Valle d'Aosta rende questo mestiere incredibilmente gratificante e significativo per me.

2. Il mio percorso formativo

2.1 SUISM - struttura universitaria di igiene e scienze motorie

Il mio percorso formativo presso il SUISM è un viaggio appassionante alla scoperta delle profonde connessioni tra il movimento, la salute e l'apprendimento. Questa struttura universitaria dedicata all'igiene e alle scienze motorie fornisce le basi solide per una carriera che desidero intraprendere con entusiasmo: diventare insegnante di educazione fisica e maestra di sci.

Studiare presso il SUISM mi permette di esplorare a fondo le diverse discipline legate alle scienze motorie. Sto acquisendo una comprensione approfondita di come il movimento possa influenzare positivamente la salute fisica e mentale delle persone. Questa conoscenza mi ispira a voler condividere i benefici del movimento attraverso l'insegnamento, soprattutto nei contesti educativi.

La decisione di abbinare il lavoro di insegnante di educazione fisica a quello di maestra di sci deriva dalla mia profonda passione per la pratica sportiva all'aria aperta e dalla consapevolezza dei molteplici vantaggi che essa offre. Lo sci, in particolare, è uno sport che va oltre la semplice attività fisica; è un'esperienza che coinvolge la mente, il corpo e l'anima. Desidero trasmettere questa passione, non solo per il movimento, ma anche per le emozionanti sfide che lo sci offre, ai giovani studenti che si avvicinano a questo sport.

L'insegnamento della scienza motoria e dell'educazione fisica offre l'opportunità di lavorare con una vasta gamma di studenti, contribuendo al loro sviluppo fisico e mentale. La capacità di plasmare la mentalità degli studenti nei confronti del movimento e della salute è un compito che ritengo fondamentale per il benessere della società. La varietà di competenze acquisite presso il SUIISM, che spaziano dalle metodologie di insegnamento all'analisi biomeccanica, si riveleranno indispensabili nel guidare gli studenti verso uno stile di vita attivo e sano.

Nel contesto della maestra di sci, la mia formazione presso il SUIISM mi offre una prospettiva unica. La comprensione approfondita del corpo e delle sue dinamiche, unita alla capacità di gestire le lezioni e comunicare in modo efficace, costituisce una base solida per l'insegnamento dello sci. La possibilità di integrare le mie conoscenze scientifiche con la passione per le montagne e lo sci rende il mio approccio didattico completo e coinvolgente.

2.2 L'importanza dello sport per la salute

Lo sport è un catalizzatore fondamentale per il benessere fisico e mentale dell'individuo, giocando un ruolo cruciale nello sviluppo di uno stile di vita sano. In questo contesto, l'introduzione dello sci di fondo nelle scuole emerge come un'opportunità straordinaria per promuovere la salute in modo olistico. Un progetto educativo che va oltre l'approccio tradizionale dello sport in ambito scolastico è fondamentale per fornire agli studenti una comprensione più approfondita degli innumerevoli benefici che lo sci di fondo può offrire.

Inizialmente, è essenziale sottolineare l'impatto positivo dell'attività fisica regolare sulla salute generale. La pratica dello sci di fondo coinvolge numerosi gruppi muscolari, migliorando la resistenza cardiovascolare e promuovendo la forza fisica complessiva. L'introduzione di questo sport nelle scuole offre un'opportunità per gli studenti di sperimentare un'attività completa, contribuendo a combattere la crescente prevalenza di stili di vita sedentari e le sfide legate all'obesità giovanile.

Uno degli aspetti distintivi dello sci di fondo è la sua accessibilità a persone di diverse età e livelli di fitness. La semplicità delle attrezzature necessarie e la possibilità di praticare questo sport in vari terreni lo rendono adatto a una vasta gamma di studenti. Inoltre, lo sci di fondo può essere una disciplina inclusiva, incoraggiando la partecipazione di tutti, senza discriminazioni basate sul livello di abilità fisica.

Il progetto educativo potrebbe estendersi oltre la pura pratica sportiva, integrando aspetti educativi e culturali legati allo sci di fondo. Le lezioni potrebbero includere informazioni sulla storia di questo sport, sulle tecniche di sci di fondo e sull'importanza delle attività all'aria aperta per il benessere mentale. Inoltre, potrebbero essere organizzate escursioni sulla neve per consentire agli studenti di sperimentare la bellezza della natura invernale e di sviluppare una connessione più profonda con l'ambiente.

La promozione dello sci di fondo nelle scuole può anche incoraggiare la formazione di abitudini di vita attive che si protraggono oltre gli anni scolastici. I benefici psicologici, come la riduzione dello stress e l'aumento del benessere emotivo, derivanti dalla pratica regolare dello sci di fondo possono avere un impatto duraturo sulla salute mentale degli studenti.

Attraverso l'espansione del progetto "Scivolare", già sperimentato in Valle d'Aosta, si può quindi aprire la strada a una generazione più consapevole dei benefici dello sport.

3. I bambini

3.1 Come comunicare con loro

Comunicare con i bambini è un'arte delicata che richiede sensibilità, empatia e una buona dose di creatività. Offrire loro uno svago al di fuori della scuola non è solo un modo per farli divertire, ma anche un veicolo per stabilire connessioni significative e contribuire al loro sviluppo sociale ed emotivo. In questo contesto, l'approccio alla comunicazione con i bambini assume un ruolo fondamentale.

Per innescare la magia della comunicazione, è cruciale parlare il loro linguaggio. I bambini sono maestri nell'arte dell'immaginazione, e pertanto, incorporare elementi creativi nelle interazioni è essenziale. Ad esempio, durante le conversazioni, potrebbe essere stimolante introdurre personaggi fantastici o storie avvincenti che catturino la loro attenzione e attivino la loro immaginazione. Questo non solo li farà divertire, ma renderà anche l'esperienza comunicativa più coinvolgente e memorabile.

Offrire uno svago al di fuori della scuola può essere realizzato attraverso attività che coniugano l'apprendimento e il divertimento. L'obiettivo è trasformare l'apprendimento in un'avventura,

dove ogni nuova scoperta è avvolta da un velo di entusiasmo e curiosità. Questo approccio non solo li intrattiene ma alimenta anche la loro sete di conoscenza in modo giocoso.

La chiave per comunicare con i bambini in modo efficace è ascoltarli con attenzione. Creare uno spazio dove i bambini si sentano liberi di esprimere le proprie idee, desideri e preoccupazioni li aiuta a sviluppare una fiducia fondamentale nelle interazioni sociali. Questo può essere facilitato attraverso conversazioni aperte, che lascino spazio alla loro voce e incoraggino la condivisione di pensieri e sentimenti. L'obiettivo è creare un'atmosfera leggera e positiva che favorisca il sorriso e la gioia. A volte, è nei momenti di distensione che emergono le conversazioni più sincere e spontanee, contribuendo a rafforzare il legame tra adulti e bambini.

La magia della comunicazione con i bambini è un tesoro che si costruisce con attenzione, rispetto e un pizzico di fantasia e che contribuisce anche al loro sviluppo emotivo, sociale e cognitivo.

3.2 Educare ed essere un punto di riferimento

Il maestro di sci assume un ruolo straordinario non solo nell'insegnare le abilità tecniche dello sci, ma anche nell'educare e accompagnare i bambini nella loro crescita. Questa figura, oltre a essere un esperto delle piste innevate, diventa un guida preziosa nel percorso di formazione e sviluppo dei giovani, contribuendo in modo significativo alla loro crescita personale.

Innanzitutto, il maestro di sci deve essere consapevole della sua importanza come figura di riferimento per i bambini. La capacità di creare un ambiente di apprendimento positivo e stimolante è fondamentale. Ciò implica non solo trasmettere le tecniche di sci in modo efficace, ma anche instillare valori come il rispetto, la fiducia in sé stessi e la cooperazione. Il maestro deve essere un modello di comportamento, promuovendo la cortesia e la consapevolezza delle regole sulla neve, e insegnando ai bambini a condividere la passione per lo sci in un modo sicuro e responsabile.

La formazione dei bambini riguarda anche la promozione di una mentalità positiva e resiliente. Il maestro di sci ha il compito di incoraggiare la perseveranza e la gestione delle sfide. La neve

e le piste possono essere impegnative, ma insegnare ai bambini a superare le difficoltà con determinazione e spirito di squadra li aiuta a sviluppare una mentalità che sarà utile in molteplici sfaccettature della loro vita.

Essere un modello di comportamento è fondamentale per ispirare i giovani allievi a seguire non solo le tracce sulla neve, ma anche le orme di una condotta esemplare. La responsabilità, la cortesia, la determinazione e la passione per lo sci devono emergere chiaramente, alimentando l'ispirazione nei cuori dei ragazzi.

Un altro aspetto fondamentale dell'educazione attraverso lo sci è la valorizzazione della sicurezza e della consapevolezza ambientale. Il maestro deve istruire i bambini sull'importanza di rispettare l'ambiente montano, promuovendo comportamenti eco-sostenibili. Attraverso queste lezioni, i bambini non solo acquisiscono competenze di sicurezza sulla neve, ma sviluppano anche un senso di responsabilità verso l'ambiente naturale in cui praticano lo sci.

Infine, il maestro di sci può svolgere un ruolo importante nel nutrire la passione per la montagna e lo sci. Attraverso storie, aneddoti e momenti di divertimento, può trasmettere ai bambini l'amore per l'ambiente alpino e il piacere di muoversi sulla neve. Questo contribuisce a creare ricordi duraturi e a incanalare la passione dei bambini verso uno stile di vita attivo e salutare.

4. Il turista

4.1 Cosa si aspetta da me

“Poca voglia di tornare in città, ma mi porto via il ricordo di queste giornate come il più bel rifugio.”

Il turista che si avventura sulle piste da sci non cerca solamente un maestro capace di insegnare le tecniche sciistiche; si aspetta un professionista che unisca la competenza tecnica a un approccio empatico, creando un'esperienza memorabile sulle nevi. La combinazione di professionalità ed empatia è fondamentale per soddisfare le aspettative del turista, contribuendo non solo alla sua crescita sciistica ma anche al suo benessere complessivo durante la vacanza invernale.

Innanzitutto, la professionalità del maestro di sci è un elemento fondamentale. Il turista si attende che il suo insegnante sia un esperto nel campo, capace di trasmettere competenze tecniche in modo chiaro ed efficace. La maestria nell'insegnamento delle tecniche di sci, la conoscenza approfondita delle piste e la capacità di adattare le lezioni alle esigenze individuali dei turisti sono elementi chiave che contribuiscono a creare una solida base professionale.

La sicurezza è un'altra componente cruciale della professionalità del maestro di sci. I turisti si affidano al maestro per imparare a sciare in modo sicuro e consapevole. La competenza nel garantire un ambiente sicuro sulle piste, la conoscenza delle procedure di emergenza e la capacità di valutare e gestire i rischi sono fattori che rafforzano la fiducia del turista nel maestro di sci.

L'empatia, d'altra parte, è ciò che trasforma un maestro di sci competente in un mentore e un compagno di avventura. Il turista desidera sentirsi compreso e sostenuto nelle proprie sfide e paure. Un maestro empatico è in grado di percepire le esigenze emotive degli allievi, incoraggiarli nei momenti difficili e celebrare i successi con loro. La capacità di mettersi nei panni del turista, di ascoltarne i bisogni e di adattare l'insegnamento alle sue esigenze contribuisce a creare un legame speciale tra il maestro e il turista.

La comunicazione è un elemento chiave che collega professionalità ed empatia. Un maestro di sci deve essere in grado di trasmettere le istruzioni in modo chiaro e coinvolgente, adattando il linguaggio alle esigenze dei turisti. Una comunicazione aperta e trasparente crea un ambiente di fiducia che facilita l'apprendimento e consente al turista di sentirsi a proprio agio nello sciare e nel porsi domande.

Il turista si aspetta anche che il maestro di sci sia un ambasciatore della montagna, capace di condividere la sua passione per lo sci e la bellezza dell'ambiente circostante. La capacità di creare un'esperienza completa, che vada oltre l'insegnamento tecnico e che abbracci la cultura e la magia della montagna, contribuisce a rendere indimenticabile la vacanza sciistica.

La competenza tecnica deve andare di pari passo con la capacità di comprendere e rispondere alle esigenze emotive dei turisti. Questo connubio crea un'esperienza sciistica completa,

arricchita dalla presenza di un maestro capace di trasformare lo sci non solo in una lezione tecnica, ma in un'avventura emozionante e gratificante.

4.2 Cosa gli interessa davvero

“E diceva: siete voi di città che la chiamate “natura”. È così astratta nella vostra testa che è astratto pure il nome. Noi qui diciamo bosco, pascolo, torrente, roccia, cose che uno può indicare con il dito. [...]”

Nel turismo sciistico, lo sci di fondo emerge come un'esperienza unica, un momento di relax e connessione con la natura che va oltre la semplice pratica sportiva. Il turista che si avvicina a questa disciplina spesso ricerca non solo istruzioni tecniche, ma soprattutto un'occasione per ridurre lo stress, immergersi nella bellezza della montagna e ritrovare un senso di pace interiore.

La pista di sci di fondo diventa così un rifugio tranquillo, lontano dalle frenetiche attività quotidiane e dalle pressioni della vita moderna. Il turista si aspetta di trovare in questo contesto uno spazio di calma e contemplazione, dove il silenzio interrotto solo dal fruscio degli sci sulla neve diventa una melodia rilassante. Lo sci di fondo offre l'opportunità di staccare la mente dai pensieri stressanti, regalando un'esperienza meditativa all'aperto.

La bellezza naturale delle piste di fondo è un elemento che attira il turista alla ricerca di un momento di relax. La visione delle montagne imbiancate, degli alberi ricoperti di neve e il contatto con l'aria frizzante diventano una terapia visiva e sensoriale che allevia lo stress e rigenera lo spirito. Il turista desidera immergersi in questa atmosfera incantata, godendo dei benefici rilassanti che solo la montagna invernale può offrire.

La dimensione sociale dello sci di fondo è un ulteriore aspetto che interessa il turista in cerca di relax. Questa disciplina può essere praticata in gruppo o in solitudine, offrendo flessibilità e adattabilità alle preferenze individuali. La possibilità di condividere questa esperienza con gli altri crea un senso di comunità e appartenenza, contribuendo a rafforzare il lato sociale dello sci di fondo.

La pausa dallo stress quotidiano che lo sci di fondo può offrire è anche legata alla libertà di muoversi senza limiti. Le piste aperte, lontane dalla folla, consentono al turista di sperimentare una sensazione di libertà e di immersione nella natura incontaminata. La tranquillità e la semplicità di questa pratica sportiva diventano un modo efficace per scaricare tensioni e preoccupazioni.

Infine, il turista che pratica sci di fondo si aspetta di vivere un momento di relax che va oltre la prestazione sportiva. Cercare rifugio nelle montagne innevate è un modo per ritrovare l'equilibrio interiore, ricaricare le energie e recuperare il benessere fisico e mentale. Il vero obiettivo non è solo sciare, ma ritrovare il piacere di essere in armonia con se stessi e con l'ambiente circostante. Lo sci di fondo diventa quindi per il turista un'occasione per staccare la spina e la pista di sci di fondo si trasforma così in una sorta di santuario invernale, dove il turista può fuggire dallo stress quotidiano e abbracciare un momento di tranquillità e serenità.

5. CONCLUSIONE

Lo sci di fondo non è inferiore all'alpino (quello che molti chiamano “sci normale”), è compito nostro far emergere le sue potenzialità

Lo sci di fondo, spesso erroneamente considerato inferiore allo sci alpino, è una disciplina sportiva che merita di essere apprezzata e valorizzata per le sue uniche caratteristiche e sfide. Esso offre opportunità e vantaggi che lo rendono una scelta altrettanto valida e stimolante. Inoltre, il ruolo dei maestri di sci è fondamentale nel far emergere le potenzialità di questo sport, sottolineandone le qualità uniche e stimolando l'apprezzamento da parte degli appassionati.

In primo luogo, è essenziale sfatare il mito che lo sci di fondo sia meno impegnativo o meno avvincente rispetto allo sci alpino. Al contrario, questa disciplina richiede un'armoniosa combinazione di resistenza, tecnica e strategia. Gli atleti di sci di fondo devono affrontare piste lunghe e impegnative, spesso attraversando paesaggi incontaminati e sfide climatiche uniche. L'allenamento necessario per raggiungere un livello eccellente in questo sport richiede

dedizione, forza mentale e fisica, oltre a una comprensione profonda delle tecniche di sci di fondo.

Lo sci di fondo è un'esperienza più tranquilla e contemplativa rispetto allo sci alpino. Le piste di sci di fondo attraversano boschi silenziosi e paesaggi innevati, offrendo una connessione più intima con la natura. Questo aspetto rende lo sci di fondo non solo uno sport fisicamente gratificante ma anche una forma di rilassamento mentale. I maestri di sci giocano un ruolo cruciale nel trasmettere questa esperienza di tranquillità e armonia con l'ambiente naturale, incoraggiando gli appassionati a vedere lo sci di fondo come una forma di meditazione attiva.

I maestri di sci svolgono un compito cruciale nel far emergere le potenzialità dello sci di fondo, spiegando le tecniche specifiche e fornendo un'istruzione mirata. La corretta padronanza delle tecniche di sci di fondo è fondamentale per una pratica gratificante ed efficiente. Inoltre, i maestri possono enfatizzare la versatilità di questo sport, adatto a tutte le età e livelli di fitness. Tale versatilità rende lo sci di fondo accessibile e inclusivo, sottolineando l'importanza di offrire opportunità a una varietà di appassionati.

Il compito dei maestri di sci include anche l'incoraggiamento e la promozione di una mentalità positiva nei confronti dello sci di fondo. Valorizzare l'esperienza complessiva di questo sport, comprese le sfide, i benefici per la salute e la bellezza della natura circostante, contribuisce a creare un apprezzamento profondo che va al di là delle prestazioni tecniche.

In conclusione, lo sci di fondo non è affatto inferiore allo sci alpino. Al contrario, è un'elevata arte sportiva che offre un'esperienza unica e stimolante. Valorizzare lo sci di fondo come una disciplina distinta e apprezzarne le sfide è fondamentale per il suo sviluppo e per garantire che la sua bellezza unica possa essere apprezzata da tutti gli amanti dello sport invernale.

BIBLIOGRAFIA

- “Le otto montagne”, Paolo Cognetti → citazioni
- “Psicologia dello sviluppo”, terza edizione, renzo Vianello, Gianluca Gini, Silvia Lanfranchi → comunicare con il bambino
- “Introduzione alla psicologia sociale”, terza edizione, Stefano Boca, Piero Bocchiaro, Costanza Scaffidi Abbate → empatia e professionalità, come relazionarsi con l’altro

