



Associazione Valdostana Maestri di Sci

21° corso di formazione maestri sci di fondo

biennio

2023 – 2024

“Il mio sogno da maestro di sci sarebbe quello di incontrare un mio ex allievo su una pista di fondo e, alla domanda “qual è la cosa più bella per te?” vorrei che rispondesse “Scivolare sulla neve con gli sci da fondo ai piedi”, mi piacerebbe vedere nei suoi occhi l’entusiasmo e la passione per questa sensazione unica che lo sci di fondo sa dare.”

#: trasmettere passione, empatia, insegnamento al bambino.

Trasmettere passione

In uno sport dove l'impegno fisico e la fatica la fanno da padroni, il maestro gioca un ruolo fondamentale nel trasmettere la passione per questo sport, passione che risulterà fondamentale in tutto il percorso dello sciatore per superare la fatica e godersi appieno ciò che questo sport sa regalare.

Il maestro deve essere prima di tutto uno sciatore, una persona che ama lo sci, ed essere così appassionato da sopportare l'inevitabile fatica che è intrinseca a questo sport. L'atout del maestro è riuscire, prendendo spunto da tutto ciò che lo sci di fondo sa regalare, a trovare un punto di incontro con il cliente per permettergli di godere appieno lo sci, coinvolgendolo a trecentosessanta gradi.

È possibile utilizzare questo sport come anti-stress per isolarsi da tutto, ascoltando il rumore della neve sotto i propri passi, il brusio della natura incontaminata, provare emozioni che in una vita frenetica e caotica come quella attuale sono sempre più rare e che pochi sport permettono di vivere.

Per godere dello sci di fondo occorre appassionarsi della semplicità, infatti, sfruttando soltanto l'energia del proprio corpo, è possibile muoversi molto velocemente, sfruttando la scivolata. La scivolata diventa la compagna che rende lo sci un mezzo unico che, con la sua superficie piatta, permette di fluttuare sulla coltre bianca che è la neve emozionando chi scivola su di essa.

Energia, è ciò che occorre per muoversi e sfogare quello che la nostra "vocina interna", quella che ci parla quando pratichiamo uno sport in solitaria, ci sussurra e ci porta a rilassarci e divertirci con gli sci ai piedi.

Pertanto è la definizione stessa di passione che ci riporta alle emozioni che lo sci trasmette: "*inclinazione vivissima, forte interesse trasporto per qualche cosa*"¹.

Riuscire a trasmettere passione ed entusiasmo è quindi un compito molto arduo ma è la base per poter far vivere appieno un'esperienza e fidelizzare lo sciatore che rimarrà legato a questo sport per sempre.

¹ Definizione di passione presa dal vocabolario Treccani su www.treccani.it/vocabolario

[...] Per riuscire a mettere a proprio agio l'allievo è quindi molto importante il dialogo, il maestro non deve dare nulla per scontato e deve sempre ricercare delle risposte dal suo allievo anche per capire se quest'ultimo è effettivamente a suo agio o se ha ancora delle incertezze di base.

Una volta superata questa prima fase, il maestro può introdurre l'elemento per il quale l'allievo lo ha cercato: lo sci.

Inforcare per la prima volta un paio di sci è un momento, un'esperienza che verrà ricordata per tutta la vita, le emozioni che l'allievo proverà sono molteplici: l'euforia, l'entusiasmo e la paura, tutte emozioni fondamentali per iniziare a intraprendere il suo percorso di apprendimento.

Avere un attrezzo che scivola sotto ai piedi è una sensazione strana, nuova e il maestro, affiancando l'allievo deve iniziare a fargliela vivere, ad esempio potrebbe proporre all'allievo di togliere gli sci e camminare sulla neve per far percepire la differenza sensoriale che caratterizza lo sci.

La sensazione di iniziale instabilità sugli sci può fare paura, dialogando con l'allievo e facendogli esternare le sue preoccupazioni il maestro deve insegnargli a conoscerla e a superarla facendogli capire che cadere può anche essere divertente, così come imparare ad alzarsi con le proprie forze.

La caduta è una delle principali paure di ogni sciatore, il maestro quindi deve insegnare a cadere nel modo corretto, escogitando giochi e manovre per far sì che l'allievo prenda confidenza anche con questa situazione che non deve più essere di disagio ma un momento da affrontare per poi ripartire.

La paura fa parte di ogni nuovo percorso quindi è fondamentale, con empatia, capire l'allievo e insegnargli a gestirla.

[...] Solo con un approccio basato sull'empatia e la spiegazione il maestro apre la strada all'allievo per poter vivere in modo positivo tutto ciò che la montagna sa dare per crescere e evolversi come sciatore.

3. Lo sci escursionismo-scialpinismo

Il maestro deve avere l'elasticità di non proporre soltanto ai suoi allievi un'attività sciistica su pista, infatti potrà far vivere emozioni uniche al proprio cliente uscendo dagli schemi e dalla pista sfruttando tutto il territorio innevato di cui il comprensorio in cui opera dispone, parliamo quindi di sci escursionismo.

Lo sci escursionismo con gli sci da fondo consiste nell'abbandonare le piste battute e sfruttare ciò che la natura mette a disposizione al di fuori di esse.

Nello sci escursionismo la condizione della neve svolge un ruolo fondamentale che in base alle sue caratteristiche che verranno illustrate in seguito permette a questa disciplina di prendere direzioni e orizzonti differenti.

Una neve di tipo primaverile, dura, "che porta", permette allo sciatore di galleggiare su di essa senza sprofondare e permette di avanzare agevolmente.

Con questa condizione di innevamento tutto ciò che circonda la pista diventa un luogo sul quale è possibile sciare sia in tecnica classica che in tecnica di pattinaggio. La pista potrà essere abbandonata e facendo attenzione alla sicurezza, il maestro, basandosi sulle proprie conoscenze, può accompagnare il proprio cliente a vivere emozioni al di fuori della pista.

Nel proprio pacchetto formativo il maestro riceve infatti una formazione specifica per la valutazione del manto nevoso, dei pendii e del pericolo valanghe, tutti elementi di cui quest'ultimo dovrà fare tesoro in questo tipo di attività per poterla svolgere in massima sicurezza.

Tale formazione potrà essere utilizzata per mettere a conoscenza il proprio cliente di cosa lo circonda facendo scaturire in lui nuove emozioni e interessi su aspetti dello sci che, magari, prima di esperienze simili, non erano ancora stati presi in considerazione.

In questa pratica è fondamentale non esporsi a rischi di valanga, spesso le piste da fondo sono caratterizzate da grandi piani e boschi nei quali questo rischio non è

presente, il cliente potrà perciò scoprire questi nuovi orizzonti in totale sicurezza nei dintorni delle piste stesse.

L'allievo-bambino

L'allievo-bambino si differenzia da un adulto oltre che per l'età anche per il vissuto e per la sua capacità di affrontare le nuove esperienze, come può essere l'approcciarsi allo sci di fondo in modo più irrazionale, entusiasta e giocoso rispetto a un adulto.

Il bambino che si affaccia per la prima volta al mondo dello sci è come "argento vivo", è compito del maestro farlo appassionare andando a sfruttare questa sua malleabilità.

Quanto di seguito illustrato è frutto dell'elaborazione personale della lezione tenuta dalla professoressa Lucia Castelli in occasione del modulo dedicato all'insegnamento ai bambini del 21° corso per maestri di sci di fondo e facendo riferimento ai concetti espressi nel libro "Crescere e divertirsi con lo sport" di Isabella Gasperini.

Per prima cosa, un maestro, per imparare a insegnare in modo corretto e avere l'atteggiamento giusto interfacciandosi con dei bambini deve saper distinguere i suoi allievi classificandoli in base alle età perché essendo "esseri" in una fase evolutiva gli allievi-bambini cambiano completamente di anno in anno.

Il maestro deve conoscere le peculiarità fisiche e motorie dettate da questa classificazione in fasce d'età, in quanto il corpo dei bambini è predisposto per rispondere a determinati stimoli, diversi nelle varie fasi della vita; proporre esercizi e allenamenti errati potrebbe condizionare in modo negativo il loro apprendimento e il rendimento fisico futuro.

Per semplificare, come illustrato nel libro "Crescere e divertirsi con lo sport" di Isabella Gasperini, possiamo suddividere i bambini in quattro gruppi in base alla loro età, partendo dalla nascita fino ad arrivare alla pubertà.

La prima fascia comprende i bambini dai 3 ai 5 anni, in questa fase più che alle capacità fisiche e tecniche è opportuno concentrarsi nello stimolare la consapevolezza delle sensazioni che provengono dal corpo. Anche nello sci è utile proporre dei giochi che diventano un vero e proprio strumento con il quale i ragazzi iniziano a prendere consapevolezza del proprio corpo e degli sci in libertà.

Il maestro deve sapere che in questa fase d'età la tendenza egocentrica² del bambino tende a diminuire, il gioco che predomina è il cosiddetto “gioco parallelo”³ ovvero dove i bambini giocano uno accanto all'altro praticando ogni uno lo stesso gioco da solo.

Proporre esercizi e giochi in cui è richiesta la collaborazione o giochi di squadra non ha un riscontro positivo nei bambini di questa età, sono più congeniali movimenti liberi, cadenzati dal suono e dalle regole, in cui possono esprimersi sperimentando l'improvvisazione.

I bambini in questa fase d'età tendono molto ad ascoltare chi gli parla e a rispettare le regole che gli vengono imposte. La comunicazione con i bambini di quest'età è pertanto molto importante, spesso la loro tenerezza e l'età ci porta a parlargli facendo “vocine” e utilizzando toni snaturati, questo comportamento è da evitare in quanto gran parte del loro apprendimento avviene per imitazione, occorre pertanto comunicare come se si avessero di fronte dei “piccoli adulti”.

Utilizzare un tono di voce normale, scandire bene le parole, utilizzare la mimica facciale per stimolare la loro attenzione e incuriosirli mostrandosi disponibili ed essendo chiari nello scandire definizioni e nel dare spiegazioni è fondamentale.

Per coinvolgere i bambini più piccoli e renderli il più possibile partecipi, facendoli appassionare a ciò che gli viene proposto è necessario proporre sempre attività nuove per rispondere al meglio alla voglia di novità e di sapere che si manifesta in questa fase di vita.

² ISABELLA GASPERINI, *Crescere e divertirsi con lo sport. Come aiutare I bambini a vivere meglio senza diventare campioni*, Le Comete FrancoAngeli, Milano 2010 pag. 20

³ ISABELLA GASPERINI, *Crescere e divertirsi con lo sport. Come aiutare I bambini a vivere meglio senza diventare campioni*, Le Comete FrancoAngeli, Milano 2010 pag. 20

La seconda fase va dai 6 agli 8 anni, è molto simile alla precedente, dal punto di vista fisico è infatti importante dare continuità all'attività motoria in modo adeguato ponendo sempre come focus principale il gioco e il divertimento in ogni proposta.

Il bambino in fase di crescita potrebbe mostrare stanchezza e svogliatezza è importante che il maestro riconosca questa situazione e si ponga in modo tale da non accentuare questo stato fisico.

Il bambino di questa età inizia ad acquisire la capacità di valutare emotivamente gli eventi, il maestro deve aiutarlo a capire il perché delle sue percezioni nello sport in modo da spingerlo a conoscersi al meglio durante l'espletamento dell'attività fisica.

Di fronte a un episodio significativo non basta dire al bambino che non doveva reagire in un determinato modo o, al contrario, che è stato bravo ad avere una certa reazione. Sarebbe bene spiegargli anche sempre il perché ciò che ha fatto è giusto o sbagliato. Occorre evidenziare come il comportamento da lui utilizzato sia corretto mostrandogli i vantaggi del suo approccio, di un movimento o di una sensazione provata durante la pratica sportiva, spiegandogli di fare tesoro di quanto appreso per il futuro e per continuare a migliorarsi.

Il maestro deve mostrarsi sempre positivo e ottimista rispetto al futuro sportivo del proprio allievo, ma anche più in generale, del bambino, questo incoraggia l'effimera stima che i bambini possono avere in sé stessi.

In questa età il bambino inizia a relazionarsi con persone che non sono più solo i genitori, è ancora molto dipendente dalla famiglia, ma tuttavia inizia a spostare la sua attenzione anche su altre figure che diventano punti di riferimento e tra queste è presente il maestro di sci.

Il maestro deve quindi assumere un ruolo di spicco proponendosi come un valido modello al quale i giovani allievi si vorranno ispirare.

La comunicazione è molto importante bisogna essere propositivi, stimolanti ed espliciti chiedendo al bambino il suo punto di vista, favorendo da parte sua l'espressione di ragionamenti sia per quanto riguarda il suo modo di vivere lo sport sia riguardo al modo di relazionarsi con i "compagni" di corso.

Risulta importante utilizzare un linguaggio semplice, facendo discorsi brevi ed evitando di coinvolgere i genitori nella pratica dello sport in cui il bambino si sta dilettando in modo da fargli vivere questa esperienza in modo autonomo e puro senza influenze extrasportive.

La terza fase di età da prendere in considerazione è quella dei 9-10 anni. In questa fase il sistema muscolare inizia a essere più sviluppato, unito a un incremento della funzionalità cardio circolatoria e respiratoria consentendo al bambino di migliorare la propria resistenza alle attività alle quali verrà sottoposto.

Questo periodo viene definito “l’età d’oro della motricità, diminuisce nel bambino l’esuberanza motoria, migliora il suo autocontrollo e si avverte una fase evolutiva dove il bambino diventa sempre più padrone del suo corpo.”⁴

Di fronte a questo fatto il maestro non deve pensare di trovarsi di fronte ad una spugna che può assorbire qualsivoglia attività, con l’idea che tutto faccia bene, deve ricordarsi che, anche se in una fase evolutiva più avanzata, il bambino rimane bambino e il gioco e lo spirito di divertimento non vanno abbandonati.

L’errore che è stato fatto in passato, quando si puntava principalmente alla prestazione fisica, in questa fase di età è stato quello che maestri e allenatori hanno

portato il bambino ad una specializzazione precoce accantonando il gioco e concentrandosi troppo sulle esercitazioni tecniche e l’allenamento.

Il maestro deve ricordarsi di avere a che fare con un bambino di 10 anni per cui il gioco svolge un ruolo cardine e per far sì che quest’ultimo si appassioni allo sci le esercitazioni tecniche devono essere ridotte al minimo necessario lasciando spazio al bambino di sbagliare e correggersi da solo utilizzando la fantasia motoria.

⁴ ISABELLA GASPERINI, *Crescere e divertirsi con lo sport. Come aiutare I bambini a vivere meglio senza diventare campioni*, Le Comete FrancoAngeli, Milano 2010 pag 24

In questa fase, definita dalla Gasperini “età d’oro della motricità” il bambino è predisposto per apprendimenti motori, sa rappresentare mentalmente il proprio corpo, migliora la capacità di ritmo e riesce a riprodurre sempre di più complessi.

Sfruttando questa sensibilità che caratterizza il bambino in questa fase di crescita il maestro deve con il gioco andare a migliorare e rendere sempre più naturali queste peculiarità.

Anche in questa fase il linguaggio che il maestro utilizza gioca un ruolo fondamentale, occorre far capire al bambino che l’errore non è una cosa negativa ma bensì un mezzo fondamentale per l’apprendimento.

Senza errori non c’è apprendimento, il maestro deve insegnare al proprio allievo a sfruttare gli errori, a vederli come una cosa positiva perché con essi potrà apprendere. Non bisogna avere timore di sbagliare ma bensì la consapevolezza di riconoscere un errore, analizzarlo e utilizzarlo come focus per migliorarsi.

In questa fascia di età, nella quale aumenta la ragione, è importante far appassionare i ragazzi allo sport per evitare di incappare in amicizie o stili di vita sregolati. Lo sport in generale, con le sue regole e la necessità costante di applicarsi per raggiungere i propri obiettivi, diventa un mezzo che i ragazzi devono utilizzare come spunto per tutto ciò che fanno, dalla scuola al tempo libero.

In questa fase subentra anche l’agonismo e il maestro deve educare i propri allievi alla gestione dell’agonismo evitando di dare importanza al successo assoluto ma ponendo come obiettivo in essi il migliorarsi di gara in gara.

Il maestro deve insegnare a gestire le inevitabili ansie da prestazione rendendo consapevoli i propri allievi che in una fascia d’età così delicata un ruolo fondamentale lo gioca lo sviluppo fisico.

Un bambino più sviluppato avrà più facilità nel raggiungere certe performance ma con il tempo anche chi è più indietro arriverà a colmare questo gap.

Occorre cercare il proprio miglioramento personale utilizzando la gara soltanto come mezzo di confronto con se stessi e non con gli altri, questo modo di affrontare l’agonismo che porterà il bambino a una crescita sportiva sana che lo porterà a

raggiungere gli obiettivi che si è posto e gli consentirà di continuare a praticare l'agonismo vivendo in modo positivo le sconfitte assolute.

Il maestro deve ricordarsi che il gioco con le sue regole è un ottimo mezzo per avviare il bambino all'agonismo con le sue regole e le sue penalità il gioco educa e allena allo stesso tempo mantenendo vivo l'entusiasmo e il divertimento.

Il maestro, cambiando l'obiettivo del gioco e la sua esecuzione, può andare a lavorare su una vasta rosa di capacità, spirito di gruppo, dialogo e confronto generano lo sviluppo di capacità relazionali e comunicative che vanno oltre lo sci e tornano utili in tutta la vita del proprio allievo anche in ambito extra sportivo.

La quarta fase vede il bambino dagli 11 ai 14 anni. La definizione di bambino inizia a mutare infatti in questa fascia di età si assiste a un grande cambiamento a livello fisico e ormonale, nel bambino iniziano ad arrivare i primi ormoni artefici dello sviluppo che lo condurranno da una fase di tipo preadolescenziale e all'adolescenza vera e propria che trova il suo culmine per convenzione nei 18 anni.

Come indicato nella lezione della pedagoga ed insegnante di educazione fisica Lucia Castelli è possibile catalogare le caratteristiche psicologiche, fisiologiche, e morali che caratterizzano questa fase del bambino.

Il maestro deve conoscerle al meglio per sapere come lavorare in questa fase evolutiva di crescita delicata dove spesso, affidandosi alla statistica, avviene l'abbandono dello sport da parte di tanti ragazzi.

A livello psico-motorio il bambino è soggetto a un allungamento osseo e a un conseguente stiramento muscolare, questo processo genera un regresso dello schema corporeo.

Sugli sci il maestro potrà assistere anche a una regressione delle capacità coordinative e a una sorta di "goffaggine" nei movimenti con una conseguente diminuzione dell'equilibrio.

La causa di tutto questo è la crescita infatti, cambiando la lunghezza degli arti, il bambino ha bisogno di riacquisire equilibrio e coordinazione basandosi sulle sue nuove misure.

Di fronte a un allievo di questo tipo il maestro deve riconoscere il fattore genetico e naturale che causa questa regressione e lasciare al ragazzo il tempo necessario per il riassetamento.

Il gioco deve rimanere presente in allenamento ma in questa fascia d'età è importante che il maestro sia a conoscenza che il corpo del bambino inizia a produrre acido lattico. Il gioco dovrà essere calibrato con maggiore attenzione introducendo le dovute pause per far sì che il corpo possa smaltire questo "sconosciuto" che è l'acido lattico in modo da far conoscere e gestire questa nuova sensazione fisica.

Il gioco se svolto in modo anaerobico diventa un vero e proprio lavoro che va ad allenare specifiche caratteristiche fisiologiche.

Ancora una volta il gioco dimostra di essere un mezzo essenziale nella crescita sportiva che in questa fase inizia a prendere il nome di allenamento.

Dal punto di vista psicologico ed emotivo avviene un grande cambiamento caratterizzato dall'instabilità emotiva: stati conflittuali e problemi a relazionarsi con gli adulti caratterizzano questa fase, il maestro deve riconoscerli e cercare di gestire al meglio questa situazione.

L'obiettivo primario del maestro è pertanto provare a mantenere viva la passione per lo sci in questi ragazzi che potranno intraprendere strade differenti.

Da una parte si avranno ragazzi più propensi all'agonismo il cui futuro dipenderà dalle gare e dal mondo agonistico, dall'altra ci saranno ragazzi che nutriranno meno passione per l'agonismo e tenderanno a staccarsi dallo sport per concentrarsi maggiormente sullo studio e su altre passioni.

Il maestro deve fare da spalla a entrambi cercando di fare sciare e appassionare il maggior numero possibile di ragazzi allo sci, gli stessi che in futuro diventeranno le persone che popoleranno le piste da sci, generando interesse nei propri coetanei, saranno la linfa per la crescita e il mantenimento del mondo dello sci di fondo.

Conclusioni personali: “Incontrare un mio allievo su una pista e sentirgli dire che la cosa più bella è sciare”

Ho scritto questa tesina con l’obiettivo di approfondire vari argomenti utili per intraprendere il mio percorso da maestro di sci di fondo. Il mio obiettivo principale è quello di poter trasmettere ai miei allievi la passione e la voglia di sciare, la passione è l’elemento che reputo alla base di qualsiasi strada si voglia intraprendere con o senza gli sci da fondo ai piedi e per questo mi impegnerò, in prima persona, al cento per cento.

La rosa di clienti con la quale mi piacerebbe lavorare spazia tra le varie categorie di clienti citati in questa tesi. Inoltre, vista l’impronta turistica della Valle d’Aosta, l’obiettivo che mi porrò in questo percorso è trasmettere anche un po’ della mia passione per lo sci a persone che si avvicinano per la prima volta a questo mondo.

Ho rivolto la mia attenzione in modo più approfondito al bambino, in quanto lo sci di fondo ha bisogno di “nuove leve” e reputo fondamentale dare la possibilità a ogni bambino di vivere le emozioni che lo sci di fondo sa dare.

Lavorando con i bambini nel modo corretto e facendoli appassionare a questo sport credo che si possa costruire il futuro stesso dello sci di fondo.

Non mi sono focalizzato sull’agonismo perché nel mio percorso di sciatore è stato l’unico scoglio che ha rischiato di infrangere la grande passione che oggi nutro per questo sport.

Quando a 8 anni, dopo aver sciato divertendomi sulla neve con i miei genitori, che mi hanno avviato a questo sport, sono stato iscritto ad uno sci club, mi è stato quasi imposto di fare le gare, l’alternativa era il gruppo dei principianti. Io che di agonismo e gare non volevo sentirme sono stato costretto ad accettare questa imposizione.

In ogni caso questi anni di sci club li ricordo come giornate molto divertenti passate a giocare nella neve fresca insieme a tanti ragazzi che vedevo passare alla pratica agonistica mentre io rimanevo sempre nel gruppo dei principianti. Probabilmente la causa principale era la mia paura e il mio timore di fare le gare ma anche il fatto di essere stato senza un appoggio e senza il sostegno che mi sarei aspettato da parte degli

allenatori di allora che avrebbero potuto affiancarmi, capire il mio timore e avviarmi con delicatezza al mondo delle gare, insegnandomi a gestire la paura e permettendomi di inserirmi nel gruppo dei più esperti anche senza fare le gare.

Avevo paura di fare le gare ma allora come oggi la cosa che più amavo e amo è la neve e sciare.

Parlo di passione perché è stata l'unica cosa che mi ha supportato nei momenti difficili, in cui magari ho pensato di abbandonare lo sci, permettendomi di continuare sulla mia strada ed essere qui oggi.

Mi piace immaginare che un giorno troverò in pista persone appassionate che si godono una sciata, fiere di raccontare il loro percorso sugli sci e magari di esserne stato l'artefice in prima persona.

Che sia in una scuola di sci, da libero professionista o in uno sci club sarei orgoglioso di trasmettere questa mia passione per lo sci di fondo, detto tutto questo l'unica cosa che conta è sciare!

Bibliografia

ISABELLA GASPERINI, *Crescere e divertirsi con lo sport. Come aiutare I bambini a vivere meglio senza diventare campioni*, Le Comete FrancoAngeli, Milano 2010

SCI DI FONDO Didattica ufficiale italiana, Edito dalla federazione italiana sport invernali, 2011

Leggi

L. 81/1991 Legge-quadro per la professione di maestro di sci e ulteriori disposizioni in materia di ordinamento della professione di guida alpina.

Documenti

Materiale didattico fornito da Lucia Catelli

Materiale didattico fornito da AVMS

Sitografia

www.treccani.it/vocabolario

