



## Associazione Valdostana Maestri di Sci

21° corso di formazione maestri sci di

fondo

biennio 2023 – 2024

*“Dalla mia esperienza personale, ho osservato che l'intervallo di età tra i 14 e i 16 anni è estremamente delicato, specialmente dal punto di vista delle relazioni interpersonali. Durante questo periodo, il gruppo di pari e le amicizie giocano un ruolo cruciale, e ritengo che il ruolo del maestro di sci sia essenziale per intervenire e mediare quando necessario.*

*In questo elaborato mi impegnerò a identificare il percorso migliore per poter raggiungere il mio obiettivo analizzando tutti gli ambiti fondamentali che un maestro di sci dovrebbe approfondire per poter crescere dei ragazzi di questa età con successo.”*

**#: come poter insegnare al meglio ai ragazzi nell'età compresa tra i 14 e i 16 anni, gestione emozioni, motivazione, aspetto relazionale, empatia, ambiente.**

## ASPETTO TECNICO

L'attestato da Allenatore di II livello, acconsente l'accesso a operare in autonomia in realtà locali e regionali. Sarebbe il primo passo per riuscire a raggiungere la fascia d'età interessata, in quanto la maggior parte dei ragazzi che praticano lo sci di fondo a quell'età lo praticano come attività agonistica.

Il corso da Allenatore approfondirebbe l'aspetto della tecnica dello sci di fondo in maniera più approfondita e specializzata per poter insegnare al meglio ai ragazzi dai 14 ai 16 anni.

È fondamentale essere una figura preparata e qualificata, come quanto riportato di seguito<sup>2</sup>:  
*“L'apprendimento motorio e sportivo richiede, di fatto, strategie che sono di competenza del docente e del tecnico nelle loro pratiche d'applicazione. Tuttavia, i principi teorici, che ne sono alla base, rappresentano le fondamenta su cui poter edificare protocolli di azioni e modelli di intervento educativo e tecnico-prestazionale”.*

[...]

È necessaria, pertanto, una riflessione interna ai principi e al metodo della **conoscenza scientifica delle scienze motorie e sportive** in ambito educativo che giustifichi, prima di tutto, **il ruolo educativo del corpo e del movimento e della sua educazione nello sviluppo della persona** e, quindi indichi le finalità, i metodi e l'articolazione degli obiettivi nelle diverse fasi ontogenetiche.”

*2: L'estratto in questione è riportato da uno studio specializzato sull'attività sportiva e motoria del soggetto adolescente, il titolo dell'articolo è proprio “Le attività motorie e sportive come crescita socio-culturale del soggetto adolescente” di Mario Lipoma, professore straordinario di “Metodi e Didattiche delle Attività Sportive” presso l'Università di Enna.*

## ASPETTO EMOTIVO

Al di là della preparazione tecnica, per essere un maestro di successo occorre essere sempre disposti ad affrontare l'**aspetto emotivo** di qualsiasi situazione. L'aspetto emotivo riveste un'importanza fondamentale nella vita di un **ragazzo adolescente**. Durante questo periodo di transizione, i giovani affrontano una miriade di **sfide emotive**, spesso senza le risorse necessarie per gestirle in modo efficace. **Le emozioni** giocano un ruolo significativo nel plasmare la percezione di sé stessi, nelle relazioni interpersonali e nel processo di sviluppo dell'identità. L'adolescenza è un momento di grande **turbolenza emotiva**, con fluttuazioni che possono spaziare dall'**entusiasmo** e dalla **felicità all'ansia e alla tristezza**. In ambito sportivo queste emozioni possono influire, oltre che sulla mera **prestazione**, anche sul rapporto stesso con lo sport con il rischio di addossare le emozioni negative solamente sulla pratica sportiva **invece di usarla come mezzo per essere in equilibrio emotivo**, oltre che fisico.

In questo contesto il maestro di sci deve fungere da **mediatore emotivo**, sapendo interagire nel migliore dei modi con i propri ragazzi. Per riuscire a spiegare meglio questo aspetto prendo spunto dal libro di D. Goleman "Intelligenza Emotiva", dove si parla, in particolare, di contagio emotivo: *"In ogni interazione, noi inviamo segnali emozionali che influenzano le persone con le quali ci troviamo. Quanto più siamo socialmente abili, tanto meglio riusciamo a controllare i segnali che emettiamo [...]. Le persone capaci di aiutare gli altri a placare i propri sentimenti hanno una dote sociale particolarmente apprezzata; sono queste le persone alle quali gli altri si rivolgono nei momenti di maggior bisogno."*<sup>3</sup> Cercare di diventare il **punto di riferimento** per i ragazzi nel ricercare un equilibrio emotivo è fondamentale per rendere il loro percorso oltre che un'**evoluzione** fisica e sportiva **anche individuale**. L'atteggiamento su cui fare attenzione è proprio quello del maestro, **l'emotività** non passa attraverso un **metodo di insegnamento** diretto, ma **indiretto**; infatti, *"noi inconsciamente imitiamo le emozioni mostrate dagli altri attraverso una mimica motoria inconsapevole che coinvolge l'espressione facciale, i gesti, il tono di voce e altri segnali non verbali dell'emozione. Attraverso questa imitazione l'individuo ricrea in sé stesso lo stato d'animo dell'altro"*<sup>3</sup>.

È proprio lo **stato d'animo** che influenza il rapporto con il ragazzo, ed è quello su cui bisogna lavorare per migliorare l'esperienza di crescita di esso. Pensandoci, se lo **stato d'animo** è **negativo**, pessimistico, la voglia di relazionarsi con altre persone manca, come **mancano le energie** da impiegare nello sforzo fisico.

3: Daniel Goleman, Intelligenza Emotiva, edizione 2018 Mondadori Libri S.p.A., capitolo 8 “Le arti sociali”, sotto capitolo “Espressività e contagio emotivo”.

La prima impressione vedendo un ragazzo che non si impegna abbastanza, quando dovrebbe essere il maestro in grado di riconoscere lo stato d’animo del ragazzo e cercare di migliorarlo.

“**Il buon umore**, finché dura, **aumenta la capacità di pensare in modo flessibile**, consentendo di raggiungere livelli di complessità maggiori e **semplificando la risoluzione dei problemi**, indipendentemente dal fatto che si tratti di questioni intellettuali o interpersonali”<sup>4</sup>, uno **stato d’animo positivo** può quindi **aiutare** il ragazzo ad affrontare situazioni anche complesse, dal punto di vista **relazionale e sportivo**. Prendiamo come esempio una gara, particolarmente complessa dal punto di vista fisico, ma anche dal punto di vista emotivo, perché è l’ultima gara prima della convocazione per i campionati italiani. Un ragazzo o una ragazza con atteggiamento positivo e ottimistico alla partenza penseranno solamente a dare il meglio, il ragazzo o la ragazza con atteggiamento negativo penseranno solamente alle conseguenze e al risultato, indipendentemente dalla performance agonistica. *“Gli individui di buon umore tendono a percepire positivamente la situazione, il che li porta ad essere più espansivi e ottimisti [...] Per lo stesso motivo, il cattivo umore orienta la memoria in direzione negativa, aumentando la probabilità che la scelta dell’individuo cada su un’opzione eccessivamente prudente dettata dalla paura.”*<sup>4</sup> In campo agonistico l’opzione eccessivamente prudente potrebbe essere tradotta in: fare lo stretto necessario per raggiungere il mio obiettivo, allenarmi solo quando richiesto, eccetera. *“L’ottimismo è un atteggiamento che impedisce all’individuo di sprofondare nell’apatia o nella depressione e di scivolare nella disperazione di fronte a situazioni difficili [...] di fronte a una delusione, gli ottimisti tendono a reagire attivamente e con un atteggiamento di speranza, formulando un piano d’azione o cercando l’aiuto e il consiglio di qualcuno”*<sup>5</sup>, in questo modo la nostra relazione con il ragazzo sarà saldata: noi facciamo in modo che il **suo stato d’animo sia positivo e ottimista**, d’altro canto loro risponderanno chiedendo consigli o aiuto per guidarli nel loro percorso di crescita. *“Questo atteggiamento aumenta le probabilità che gli individui facciano il miglior uso delle proprie capacità, o che facciano quanto necessario per svilupparle.”*<sup>5</sup>

In generale, questo sottolinea quanto sia importante **saper gestire le proprie emozioni** con lo scopo di raggiungere **obiettivi significativi**, sia personali che per i ragazzi. Questo implica **gestire i propri stati d’animo** e trovare la **motivazione per perseverare** nonostante le **difficoltà**.

4: Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, edizione 2018 Mondadori Libri S.p.A., capitolo 6 “Intelligenza emotiva: una capacità fondamentale” sotto capitolo “Umor nero e pensieri confusi”.

5: Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, edizione 2018 Mondadori Libri S.p.A., capitolo 6 “Intelligenza emotiva: una capacità fondamentale” sotto capitolo “Ottimismo: il grande fattore motivante”.

Parlando di **motivazione**, essa rappresenta il motore invisibile che guida le azioni umane e determina il perseguimento degli obiettivi. La motivazione può derivare da una varietà di fonti, tra cui il desiderio di raggiungere il successo, la soddisfazione personale, il bisogno di realizzazione e il supporto sociale. È una **forza dinamica** che può fluttuare nel tempo, influenzata da fattori estrinseci ed intrinseci, come le sfide incontrate lungo il percorso, le esperienze passate e le convinzioni personali. Sono stati individuati due grossi tipi di motivazioni: la **motivazione estrinseca**, derivata dall'ambiente circostante, come può essere quello familiare, scolastico, anche agonistico, e quella **intrinseca**, puramente individuale.

**Le motivazioni estrinseche** sono quelle che derivano da fonti esterne all'individuo e possono includere:

1. Ricompense materiali: Queste possono essere denaro, regali, premi, o qualsiasi altra forma di gratificazione tangibile che l'individuo riceve in cambio del proprio comportamento o performance.
2. Riconoscimento sociale: Gli individui possono essere motivati dalla ricerca di approvazione, ammirazione o rispetto dagli altri. Il desiderio di essere visti come competenti, bravi o influenti può spingere le persone ad agire in un certo modo.
3. Status sociale: La posizione sociale, il prestigio o il potere associato a un determinato ruolo o posizione può costituire una motivazione esteriore per molte persone.
4. Pressioni esterne: Queste possono includere la paura di punizioni, la minaccia di perdere privilegi o vantaggi, o la necessità di conformarsi a norme sociali o aspettative degli altri.
5. Obblighi o responsabilità: L'obbligo di soddisfare aspettative familiari, lavorative o sociali può costituire una motivazione esterna per molte persone.

In particolare, quelle su cui può lavorare il maestro di sci sono il riconoscimento sociale, lo status sociale e le pressioni esterne. Il ragazzo non si può basare solo su questo per crescere individualmente, ma il percorso di crescita deve essere soprattutto interno. Infatti, queste motivazioni estrinseche possono essere potenti ma possono anche essere meno durature nel tempo rispetto alle motivazioni

intrinseche, che derivano dall'interesse personale, dalla soddisfazione interna e dalla realizzazione individuale.

**La motivazione intrinseca** si riferisce alla spinta interna che deriva dal piacere intrinseco, dall'interesse personale o dalla soddisfazione derivata dall'attività stessa, piuttosto che dalle ricompense esterne. Questo tipo di motivazione è caratterizzato da un coinvolgimento profondo e genuino nell'attività, spinto dalla curiosità, dalla passione o dalla volontà di crescere e migliorarsi.

Le motivazioni intrinseche possono emergere quando un individuo si impegna in un'attività che trova personalmente significativa, stimolante o coinvolgente. **Sta al maestro di sci rendere tale attività stimolante e coinvolgente.** Quando le persone si sentono **intrinsecamente motivate**, sono più propense a essere **persistenti, impegnate e creative** nel perseguire i loro **obiettivi**.

Un elemento chiave della motivazione intrinseca è l'**autodeterminazione**. Gli individui si sentono spinti a intraprendere attività non perché sono obbligati o ricompensati esternamente, ma perché trovano valore e **piacere nell'esperienza stessa**. La motivazione intrinseca è anche associata a una maggiore **soddisfazione e benessere psicologico**, poiché le persone si sentono più autenticamente impegnate e realizzate quando seguono le proprie passioni e interessi.

Daniel Goleman in *Intelligenza Emotiva* parla di stato di flusso: *“l'individuo in uno stato di flusso [...] non è mai preoccupato di far bene, non indugia a pensare al successo o al fallimento: il puro e semplice piacere dell'atto in sé stesso basta a motivarlo.”*<sup>6</sup> **Trovare il piacere** in quello che si fa a tal punto da essere **questa la motivazione che spinge a andare avanti** è quello che un maestro di sci **dovrebbe essere capace a trasmettere al proprio allievo**, indipendentemente dal livello, dalla carriera agonistica o non, dall'età o dalle possibilità.

Per concludere il capitolo sull'ambito emotivo, è opportuno anche chiedersi come raggiungere uno stato emotivo tale da poter assecondare i bisogni dell'allievo ragazzo per riuscire a raggiungere tutti gli obiettivi spiegati fino a questo momento. La chiave di tutto è l'**empatia**, non è una qualità che si studia o si impara, ma si sviluppa nell'età fanciullesca. *“Gli psicologi dello sviluppo hanno scoperto che i bambini molto piccoli provano sentimenti di sofferenza simpatica prima di rendersi pienamente conto della propria esistenza come entità separata dalle altre. [...] Questo mimetismo motorio, come viene chiamato, è il significato tecnico originale della parola empatia [...], che scaturisce da una sorta di imitazione fisica della sofferenza altrui”*<sup>7</sup>.

Qual è la strada migliore che potrei intraprendere per diventare un maestro di successo

6: Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, edizione 2018 Mondadori Libri S.p.A., capitolo 6 “Intelligenza emotiva: una capacità fondamentale”, sotto capitolo “Il flusso, ossia la neurobiologia dell’eccellenza”.

7: Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, edizione 2018 Mondadori Libri S.p.A., capitolo 7 “Le radici dell’empatia”, sotto capitolo “Come si sviluppa l’empatia”.

Essendo una capacità innata, il maestro di sci competente riconosce il suo grado di empatia e si adegua a quello che riesce a fare e trasmettere. Se nell’ambito emotivo non ci si sente a proprio agio è sempre meglio fare un passo indietro e lasciare spazio a chi si è più informato o più esperto: il rischio è che con i ragazzi di questa fascia d’età, che, come detto in precedenza, sono in un periodo di instabilità emotiva molto forte e questo provoca molto spesso turbamenti, **è molto facile sbagliare, ferire i loro sentimenti, usare l’atteggiamento sbagliati, usare il metodo d’approccio scorretto**. Il rischio è quello di **non far appassionare i ragazzi e rendere lo sport un puro dovere di fatica e sacrifici**, quando invece la fatica deve diventare un piacere e un’occasione di crescita individuale.

**L’ambito emotivo** è molto ampio, ma **non deve spaventare**: il maestro di sci con una mente aperta, conoscendo i propri limiti, può approfondire questo aspetto **attraverso libri, corsi d’aggiornamento, interventi di psicologi dello sport** e soprattutto **confrontandosi** con altri colleghi.

## ASPETTO RELAZIONALE

Le amicizie durante l’adolescenza svolgono un ruolo cruciale nello sviluppo sociale, emotivo e cognitivo dei giovani. Durante questo periodo di transizione dalla fanciullezza all’età adulta, gli adolescenti spesso trovano nelle **amicizie un sostegno fondamentale per affrontare le sfide e le pressioni che incontrano**. Le relazioni di amicizia offrono un ambiente sicuro in cui gli adolescenti possono esplorare la propria identità, sperimentare nuove idee e valori, e affinare le proprie capacità sociali. Inoltre, le amicizie forniscono un’opportunità per **imparare a gestire conflitti, a sviluppare l’empatia e a praticare la comunicazione efficace**. Le relazioni di amicizia stabili e positive durante l’adolescenza possono avere un **impatto duraturo sulla salute mentale** e sul **benessere emotivo** dei giovani, fornendo loro un senso di appartenenza e di supporto sociale in un periodo della vita spesso caratterizzato da turbamenti e incertezze.

**L’appartenenza a un gruppo sociale durante l’adolescenza è un elemento cruciale nello sviluppo dell’identità e nella formazione della propria percezione di sé.** I gruppi sociali, che

Qual è la strada migliore che potrei intraprendere per diventare un maestro di successo

possono variare da cerchie di amicizie strette a comunità più ampie basate su interessi comuni, forniscono agli adolescenti un senso di appartenenza e di riconoscimento. Questi gruppi agiscono come contesti di apprendimento sociale in cui gli individui imparano a navigare nelle dinamiche sociali, a sviluppare il senso di solidarietà e a definire i propri valori e le proprie norme sociali.

Inoltre, **i gruppi sociali forniscono agli adolescenti una rete di supporto emotivo e sociale.** La condivisione di esperienze, interessi e sfide comuni all'interno del gruppo può fornire un senso di comprensione e solidarietà che contribuisce al benessere emotivo dei giovani.

**Gli amici diventano un punto di riferimento:** con loro non si condivide semplicemente il tempo libero, ma anche e soprattutto sentimenti, segreti, desideri, interessi e problemi. Ci si identifica con il gruppo, con i suoi valori e ci si separa man mano dalle figure genitoriali, per diventare **adulti e autonomi**. Fare in modo che il **gruppo dello sci club** sia un punto di riferimento per il ragazzo è fondamentale per la sua crescita personale e sociale.

Potremmo paragonare l'attività sportiva in gruppo agli sport di squadra: "Nello sport di squadra gli atleti si confrontano con un altro gruppo di atleti, ma spesso sono seguiti da tifosi e sostenitori che con il loro comportamento possono influire sulle capacità di sforzo degli atleti. Gli stessi tifosi, come nel gioco del calcio, si confrontano anche violentemente con altri tifosi.

Si assiste ad un fenomeno, detto "influenza sociale", che consiste nel fatto che il comportamento del singolo può essere influenzato dal comportamento di altre persone.

La psicologia sociale si occupa di studiare l'influenza sociale, e ci aiuta a comprendere come avvengono le relazioni tra i gruppi, le dinamiche di gruppo e lo sport."<sup>8</sup> Quali sono le **caratteristiche che permettono a un gruppo di funzionare bene?**

Le norme sociali (regole implicite e a volte esplicite di comportamenti, di valori, di credenze accettabili dal gruppo). E ruoli ben definiti: aspettative condivise all'interno di un gruppo su come ci si dovrebbe comportare, all'interno di certi ruoli<sup>8</sup>. Questi aspetti sono intrinseci del gruppo, il ruolo del maestro di sci è riconoscerli e assecondarli quando possibile, se queste dinamiche diventano troppo estreme intervenire.

È noto che all'interno di un gruppo spesso si possano creare dei conflitti, non sempre sta a noi risolverli, molto spesso sono i ragazzi a risolverli tra di loro. "I leader possono influenzare notevolmente il processo di formazione di un gruppo e possono guidare i membri del gruppo in modo significativo, facendo riconoscere e approvare una serie di scopi e obiettivi comuni per il proposito

generale del gruppo. A volte succede che singoli individui abbiano scopi incompatibili con quelli degli altri e ciò li pone in conflitto tra loro.

*8: La fonte da cui ho preso questi estratti è un documento dell'Università degli Studi di Verona – Facoltà di Scienze Motorie- Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive – Corso di “Tecnica e didattica delle attività sportive di squadra (pallavolo, pallamano) A.A. 2007-2008*

La comunicazione, il negoziato, la contrattazione sono gli strumenti che i membri del gruppo dovrebbero prendere in considerazione quando si trovano in situazioni di conflitto. La comunicazione deve promuovere fiducia e sostegno reciproco fra le persone implicate nel conflitto. Certamente, è necessario, per il bene del gruppo, giungere ad una situazione di cooperazione.”<sup>8</sup>

Tra le **competenze** del maestro c'è anche **quella relazionale**, sapersi relazionare in modo opportuno di fronte a queste dinamiche, infatti, può essere molto vantaggioso non solo per i ragazzi ma anche per il maestro, che si sentirà soddisfatto e sarà spronato a continuare a far bene. È importante rendersi conto che, anche se siamo parte del gruppo perché lo gestiamo, abbiamo più esperienza, stabiliamo le regole e siamo il **punto di riferimento**, in ogni caso non entreremo mai a far parte della “squadra”, perché la nostra figura è un po' più distaccata rispetto a quella dei compagni. Il rischio è quello di non riuscire a farsi prendere sul serio.

Il ruolo sociale del maestro all'interno di un gruppo è complesso e varia a seconda del contesto e delle esigenze specifiche degli allievi. In generale, **l'allenatore deve trovare un equilibrio tra essere un amico e un'autorità severa. Essere amichevole e comprensivo** può aiutare a creare un legame positivo con gli atleti, incoraggiando la fiducia e il rispetto reciproco. Tuttavia, è anche importante che il maestro mantenga un certo **grado di autorità e rispetto**, stabilendo chiari confini e aspettative per il comportamento e le prestazioni degli atleti. Questo non significa essere necessariamente severi o autoritari, ma piuttosto **essere coerenti**, equi e **assertivi** nelle proprie decisioni e comunicazioni. In definitiva, il maestro deve adattare il proprio stile di leadership in base alle esigenze individuali e collettive del gruppo, cercando sempre di trovare un equilibrio tra sostegno e guida.

Un maestro competente dovrebbe essere soddisfatto quando i propri ragazzi si mettono d'accordo per allenarsi assieme, si frequentano al di fuori dell'ambiente sportivo, si supportano a vicenda prima, durante e dopo le gare e non lasciano nessuno indietro.

Molto spesso è a causa di mancate competenze relazionali da parte del maestro e di eccessive pressioni all'interno del gruppo che i ragazzi della fascia d'età tra i 14 e i 16 anni abbandonano la pratica agonistica dello sci di fondo. Altre cause potrebbero essere eccessivi impegni scolastici, pressioni esterne come quelle familiari, mancata motivazione o interesse. In particolare, però, **il legame con gli amici è uno sprone fondamentale per il ragazzo a continuare la pratica sportiva.**

A conferma di quanto detto prima, ecco un estratto della Coni Liguria a proposito dell'importanza della socializzazione e dell'amicizia nello sport.

“Socializzare nello sport significa:

- imparare a stare insieme con gli altri in maniera: attiva, dinamica e divertente
- imparare a vivere nel e con il gruppo, rispettando le regole
- confrontarsi con gli altri,
- dialogare con gli altri per approfondire le reciproche conoscenze e non solo sportive,
- collaborare al fine di raggiungere un obiettivo comune,
- vivere e apprezzare lo spirito di squadra - condividere il senso di appartenenza.

**L'amicizia è uno dei più grandi valori che può regalare lo sport. Le amicizie** che si fanno condividendo quotidianamente con i compagni le fatiche dell'allenamento e/o lottando insieme collaborando e proteggendosi a vicenda in gara, **rimangono vive indelebili negli anni.** L'amicizia nello sport si crea non solo tra i compagni di squadra ma spesso si crea e si consolida anche tra quelli che sul campo sono **considerati avversari da battere.** Le amicizie che si fanno praticando lo sport rimangono. Diventano parte integrante del vissuto di ognuno. **Una miscela unica di momenti:** allegri, spensierati, divertenti, mai banali. **Momenti incancellabili** contraddistinti da: emozioni, timori, rivalità, aneddoti, scherzi, risate, pianti, soddisfazioni, delusioni, che cementano l'amicizia e fanno dello sport un'esperienza irrinunciabile.”<sup>9</sup>

In conclusione, il maestro di sci nell'ambito relazionale svolge il ruolo di leader: **rispettabile ma anche leggero e solare**, disposto a diventare parte del gruppo assieme ai ragazzi e confrontarsi con loro sempre **mantenendo un rapporto professionale.** Un buon maestro deve anche preoccuparsi del **benessere** di ciascun componente del gruppo, quindi stare attento alle dinamiche spigolose tra ragazzi e ragazze, o tra più abili e meno abili, cercare di non fare distinzioni e mantenere alto il grado di soddisfazione individuale e di divertimento collettivo. Creare questo tipo di realtà non è affatto facile, Qual è la strada migliore che potrei intraprendere per diventare un maestro di successo

tanti psicologi dello sport lavorano su questo aspetto, un maestro di sci competente potrebbe approfondire andando a leggere blog e ricerche a proposito delle **dinamiche di gruppo**, facilmente trovabili anche in internet.

*9: L'estratto è preso da una presentazione fatta in occasione di un corso d'aggiornamento organizzato dalla Coni Liguria con il titolo: Sport Amico/Amico Sport; AmiCONI: Perché fare Sport è importante. I molteplici Benefici di una corretta pratica sportiva. I reali Valori dello Sport. Relatore Mauro Tirinnanzi.*

## **AMBIENTE**

L'ambiente familiare svolge un ruolo significativo nell'influenzare l'attività sportiva degli adolescenti. Ecco alcuni modi in cui l'ambiente familiare può avere un impatto:

1. **Supporto emotivo:** Un ambiente familiare caratterizzato da supporto emotivo e sostegno può incoraggiare gli adolescenti a partecipare attivamente allo sport. Il sostegno dei genitori può aiutare gli adolescenti a sentirsi più sicuri di sé e motivati a perseguire i propri obiettivi sportivi.
2. **Modelli di ruolo:** I genitori che sono attivi nello sport o che incoraggiano l'attività fisica possono fungere da modelli di ruolo positivi per i loro figli. Vedere i genitori impegnati nello sport può ispirare gli adolescenti e incoraggiarli a seguire le loro orme.
3. **Pressione eccessiva:** Allo stesso tempo, un ambiente familiare caratterizzato da pressione eccessiva per ottenere successo nello sport può avere un effetto negativo sugli adolescenti. Le aspettative irrealistiche dei genitori possono causare stress e ansia, portando gli adolescenti a perdere la motivazione o a sviluppare un rapporto negativo con lo sport.
4. **Sostegno logistico:** Un ambiente familiare che fornisce sostegno logistico, come trasporto agli allenamenti e partecipazione alle competizioni, può facilitare la partecipazione degli adolescenti allo sport. La disponibilità dei genitori a impegnarsi attivamente nel supportare l'attività sportiva dei loro figli può influenzare positivamente il loro coinvolgimento e la loro dedizione.
5. **Comunicazione familiare:** Una comunicazione familiare aperta e positiva può favorire la discussione di problemi legati allo sport, consentendo agli adolescenti di esprimere le proprie preoccupazioni e di ricevere il sostegno necessario. La possibilità di parlare dei successi e delle sfide sportive con i genitori può contribuire a rafforzare il legame familiare e a promuovere un ambiente favorevole per la partecipazione sportiva degli adolescenti.

In sintesi, **l'ambiente familiare può influenzare notevolmente l'attività sportiva degli adolescenti, sia in modo positivo che negativo.** Un sostegno emotivo, modelli di ruolo positivi e una **comunicazione aperta** possono favorire un **coinvolgimento positivo nello sport**, mentre la **pressione eccessiva o il mancato supporto possono ostacolarlo.**<sup>10</sup>

*10: L'argomento può essere approfondito nella ricerca "LA FAMIGLIA E LO SPORT TRA PRATICHE SPORTIVE E ISTANZE EDUCATIVE FAMILIARI", si trova nel database dell'Università degli studi di Verona. (link: <https://www.corsi.univr.it/documenti/OccorrenzaIns/matdid/matdid079482.pdf>)*

L'ambito familiare è quello un po' più importante per il ragazzo ma è quello su cui il maestro di sci può intervenire meno. Se siamo aperti a venire incontro ai genitori con la logistica, farli sentire parte del percorso dei figli (non in maniera troppo eccessiva) e renderli partecipi del percorso di crescita di questi ultimi allora è possibile che la famiglia sia più propensa a identificare lo sport come attività positiva invece che come una "perdita di tempo" o un "passatempo" o un impegno insopportabile.

Un altro ambiente che grava molto sul ragazzo può essere **quello scolastico**. Ecco alcuni modi in cui l'ambiente scolastico può avere un impatto:

1. **Programmi sportivi scolastici:** Le scuole che offrono programmi sportivi ben strutturati e accessibili possono incentivare gli adolescenti a partecipare allo sport. L'opportunità di praticare uno sport all'interno dell'ambiente scolastico può facilitare l'accesso agli allenamenti e alle competizioni, incoraggiando una maggiore partecipazione.
2. **Allenatori e insegnanti:** Gli allenatori e gli insegnanti che agiscono come mentori positivi possono avere un impatto significativo sull'esperienza sportiva degli adolescenti. La capacità di questi educatori di motivare, istruire e incoraggiare gli studenti può influenzare il loro coinvolgimento nello sport e la loro crescita personale.
3. **Infrastrutture sportive:** La presenza di infrastrutture sportive adeguate all'interno della scuola può facilitare la pratica sportiva degli adolescenti. Campi da gioco, palestre e altri impianti sportivi ben attrezzati possono aumentare le opportunità per gli studenti di partecipare a diverse attività fisiche.
4. **Supporto da parte della comunità scolastica:** Un ambiente scolastico che promuove e sostiene l'importanza dello sport può influenzare positivamente il coinvolgimento degli adolescenti. Iniziative come programmi di tutoraggio sportivo, eventi sportivi scolastici e

riconoscimenti per l'eccellenza sportiva possono contribuire a creare un clima favorevole alla pratica sportiva.

5. **Bilanciamento tra studio e sport:** È importante che l'ambiente scolastico favorisca un adeguato bilanciamento tra gli impegni accademici e sportivi degli adolescenti. Una programmazione flessibile e il supporto da parte dei docenti possono aiutare gli studenti a gestire al meglio i loro impegni, consentendo loro di perseguire sia il successo accademico che quello sportivo.

In conclusione, l'ambiente scolastico può giocare un ruolo significativo nell'influenzare l'attività sportiva degli adolescenti, fornendo opportunità, supporto e risorse che possono favorire il loro coinvolgimento nello sport e contribuire al loro sviluppo personale.

## CONCLUSIONI

In questa tesina ho voluto approfondire gli aspetti che un maestro di sci dovrebbe conoscere quando si va a parlare di ragazzi in età adolescenziale. Per ciascun aspetto ho evidenziato il ruolo del maestro di sci all'interno di quell'ambito che cosa potrebbe fare per migliorarsi.

In primis, il percorso da allenatore all'interno del contesto della Federazione Italiana Sport Invernali. I Tecnici Federali sono gli unici autorizzati a operare nell'insegnamento della tecnica, della preparazione e dell'assistenza agonistica, nonché nella pratica agonistica nell'ambito delle attività promosse dalla Federazione e altri enti affiliati. Gli Allenatori sono qualificati attraverso quattro livelli di competenze, ognuno corrispondente a specifiche attività e requisiti. Il raggiungimento del II livello consente di operare autonomamente in realtà locali e regionali, rappresentando un passo significativo per l'accesso all'attività agonistica giovanile nello sci di fondo. Il corso da Allenatore approfondisce la tecnica dello sci di fondo per insegnare efficacemente ai ragazzi adolescenti. Infine, è importante di una preparazione qualificata nell'ambito dell'apprendimento motorio e sportivo, evidenziando la necessità di una riflessione sui principi scientifici delle scienze motorie e sportive nell'educazione corporea e nel suo ruolo nello sviluppo individuale.

Successivamente, si evidenzia l'importanza dell'aspetto emotivo nell'educazione e nell'allenamento degli adolescenti. Durante l'adolescenza, i giovani affrontano una serie di sfide emotive, che possono influenzare la loro percezione di sé stessi, le relazioni interpersonali e lo sviluppo dell'identità. Gli allenatori devono essere consapevoli di queste sfide e agire come mediatori emotivi, interagendo

Qual è la strada migliore che potrei intraprendere per diventare un maestro di successo

efficacemente con i ragazzi per favorire un sano sviluppo emotivo e sportivo. Daniel Goleman, nel suo libro "Intelligenza Emotiva", sottolinea l'importanza del contagio emotivo e della capacità di capire le proprie emozioni, poiché queste influenzano il rapporto con gli altri. L'ottimismo e uno stato d'animo positivo possono migliorare le prestazioni sportive e promuovere una maggiore resilienza di fronte alle difficoltà. L'empatia è cruciale per comprendere e supportare i ragazzi durante questo periodo di transizione emotiva. Tuttavia, è essenziale che gli allenatori riconoscano i propri limiti e, se necessario, si avvalgano del supporto di professionisti esperti in ambito emotivo per garantire un adeguato accompagnamento dei giovani atleti.

Si è analizzato poi l'aspetto relazionale, in particolare l'importanza delle amicizie durante l'adolescenza nel favorire lo sviluppo sociale, emotivo e cognitivo dei giovani.

Le amicizie offrono un sostegno cruciale per affrontare le sfide e le pressioni di questo periodo di transizione, consentendo agli adolescenti di esplorare la propria identità, sperimentare nuove idee e valori, e migliorare le loro capacità sociali. Inoltre, le amicizie forniscono un'opportunità per imparare a gestire i conflitti, sviluppare l'empatia e praticare la comunicazione efficace. Appartenere a gruppi sociali durante l'adolescenza contribuisce alla formazione dell'identità e offre un senso di appartenenza e supporto sociale. Gli amici diventano un punto di riferimento importante, aiutando i ragazzi a sentirsi compresi e sostenuti. Nello sport in gruppo, questi legami sono cruciali per il benessere emotivo e la motivazione degli atleti. Il maestro di sci deve quindi essere consapevole delle dinamiche di gruppo e delle esigenze individuali degli allievi, cercando un equilibrio tra essere un amico e un'autorità rispettata. È importante promuovere un ambiente di cooperazione e supporto reciproco all'interno del gruppo, tenendo presente che le amicizie nello sport possono diventare esperienze indelebili e irrinunciabili per i giovani.

In ultimo si sono analizzati due aspetti cruciali della vita del ragazzo adolescente, la famiglia e la scuola. L'ambiente familiare influisce in modo significativo sull'attività sportiva degli adolescenti attraverso vari meccanismi. Il supporto emotivo e il sostegno dei genitori possono incoraggiare i giovani a partecipare attivamente allo sport, mentre modelli di ruolo positivi e una comunicazione aperta possono ispirarli e favorire un ambiente favorevole per la loro partecipazione. Tuttavia, la pressione eccessiva e le aspettative irrealistiche possono avere un effetto negativo sul coinvolgimento degli adolescenti nello sport. D'altro canto, un ambiente familiare che fornisce sostegno logistico e favorisce una comunicazione aperta può facilitare la partecipazione degli adolescenti allo sport. In sintesi, l'ambiente familiare può influenzare notevolmente l'attività sportiva degli adolescenti, sia in

modo positivo che negativo, attraverso il supporto emotivo, i modelli di ruolo, la comunicazione e il sostegno logistico.

Anche l'ambiente scolastico gioca un ruolo significativo nell'influenzare l'attività sportiva degli adolescenti. Le scuole con programmi sportivi ben strutturati e accessibili possono incentivare il coinvolgimento degli studenti nello sport, mentre gli allenatori e gli insegnanti che agiscono come mentori positivi possono influenzare positivamente l'esperienza sportiva degli adolescenti. Inoltre, la presenza di infrastrutture sportive adeguate, il supporto della comunità scolastica e un adeguato bilanciamento tra studio e sport sono fattori chiave che possono favorire il coinvolgimento degli adolescenti nello sport e contribuire al loro sviluppo personale.

In questo il maestro di sci può fare poco, se non venire incontro a qualsiasi esigenza del ragazzo e nel caso affidarsi a dei professionisti.

In conclusione, sono stati esaminati diversi aspetti fondamentali per comprendere il ruolo del maestro di sci nell'accompagnare gli adolescenti durante il loro percorso sportivo e di crescita personale. Dalla formazione tecnica all'aspetto emotivo, dalle relazioni sociali all'ambiente familiare e scolastico, ogni elemento ha un impatto significativo sullo sviluppo degli adolescenti e sul loro coinvolgimento nello sport. Il maestro di sci, conscio di queste dinamiche complesse, può giocare un ruolo chiave nel favorire un ambiente positivo e supportivo per i suoi allievi. Sviluppando competenze tecniche avanzate, comprendendo le sfide emotive dei ragazzi e promuovendo relazioni sociali sane, il maestro può contribuire in modo significativo al benessere e allo sviluppo globale degli adolescenti. Anche se alcuni fattori, come l'ambiente familiare e scolastico, possono essere al di là del controllo diretto del maestro, la consapevolezza di tali influenze e la capacità di collaborare con altri professionisti possono essere cruciali per garantire un ambiente ottimale per lo sviluppo sportivo e personale dei giovani atleti. In definitiva, il maestro di sci non è solo un educatore tecnico, ma anche un mentore e un facilitatore dello sviluppo globale degli adolescenti, contribuendo così in modo significativo alla loro crescita e al loro successo sia nello sport che nella vita.

## **BIBLIOGRAFIA**

- *Daniel Goleman, Intelligenza Emotiva, edizione 2018 Mondadori Libri S.p.A*
- *Regolamento della Scuola Tecnici Federali della Federazione Italiana Sport Invernali.*
- *“Le attività motorie e sportive come crescita socio-culturale del soggetto adolescente” di Mario Lipoma, professore straordinario di “Metodi e Didattiche delle Attività Sportive” presso l’Università di Enna.*
- *Università degli Studi di Verona – Facoltà di Scienze Motorie- Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive – Corso di “Tecnica e didattica delle attività sportive di squadra (pallavolo, pallamano) A.A. 2007-2008*
- *Coni Liguria: Sport Amico/Amico Sport; AmiCONI: Perché fare Sport è importante. I molteplici Benefici di una corretta pratica sportiva. I reali Valori dello Sport. Relatore Mauro Tirinnanzi.*
- *“LA FAMIGLIA E LO SPORT TRA PRATICHE SPORTIVE E ISTANZE EDUCATIVE FAMILIARI”, database dell’Università degli studi di Verona.*