



## Associazione Valdostana Maestri di Sci

21° corso di formazione maestri

sci di fondo

biennio 2023 – 2024

*“Senza passione e motivazione nulla di grande è mai stato raggiunto, perciò sono sicuro che queste due emozioni saranno sempre presenti in me e in tutto ciò che farò.*

*È evidente che diventare un maestro di sci richiede molto più che padroneggiare la tecnica. È necessario un approccio olistico che comprenda una formazione continua, abilità comunicative, capacità di gestione delle relazioni e leadership.*

*La capacità di insegnare non si limita quindi alla trasmissione delle tecniche, ma include anche l'adattamento ai diversi stili di apprendimento degli allievi e la capacità di coinvolgerli e motivarli, soprattutto se si tratta di bambini.*

*La combinazione di passione, empatia, adattabilità e utilizzo efficace delle risorse disponibili può fare la differenza nel fornire un'esperienza gratificante e indimenticabile agli allievi.”*

***#: Il ruolo della divisa, comunicazione e feedback, gestione delle relazioni, stili di leadership, promuovere la crescita, autoefficacia; ascoltare, essere ascoltati e il fattore time lag (divario temporale); passione e motivazione, adattabilità e personalizzazione, empatia, lo stato di “flow”, social network.***

La realizzazione di questo elaborato è innanzitutto un'occasione per iniziare ad immedesimarsi nella figura del maestro di sci e di prenderne consapevolezza.

L'obiettivo, attraverso un'analisi con taglio prettamente psicologico, è quello di andare a scavare nella personalità e nei comportamenti del maestro di sci per fare sì che quest'ultimo sia in grado di affrontare nel migliore dei modi le situazioni e le eventuali problematiche che la sua professione gli porrà di fronte. Solo con l'esperienza e dopo aver interiorizzato e fatto propri determinati requisiti, un maestro sarà in grado di affermarsi in quanto tale: a quel punto egli potrà poi dedicarsi alla scelta della strada che più gli si addice tra le svariate opzioni che la professione offre.

Diventare un maestro di sci di successo richiede una combinazione di abilità tecniche elevate, nonché competenze di insegnamento solide e una forte passione per lo sport invernale. In questo percorso, la formazione e l'impegno continuo sono fondamentali. Di seguito, si andrà ad analizzare qual è il cammino che un maestro deve intraprendere per formarsi al meglio.

### 1. La figura del maestro di sci e la sua formazione

Il termine "maestro di sci" si riferisce a un istruttore di sci o a un insegnante specializzato nell'insegnamento delle tecniche di sci. Questa figura professionale svolge un ruolo chiave nell'istruzione e nella guida di persone di tutte le età e livelli di abilità, oltre che nella promozione della sicurezza sulle piste da sci.

Per diventare un maestro di sci è richiesta una formazione specifica e la certificazione attraverso organizzazioni riconosciute nel campo dell'insegnamento dello sci. Questa figura deve avere una buona conoscenza delle tecniche di sci, ma essere un bravo sciatore non è sufficiente. Egli deve avere conoscenza delle condizioni della neve, delle regole di sicurezza in montagna e deve essere addestrato in tecniche di primo soccorso in caso di emergenza. Inoltre, un buon maestro deve anche avere competenze pedagogiche e di comunicazione per trasmettere in modo efficace le varie tecniche ai propri allievi. Se inoltre intende insegnare a bambini, la

formazione potrebbe includere metodi didattici specifici per coinvolgere i giovani sciatori in modo efficace e convincente.

La formazione del maestro di sci può definirsi continua, in quanto l'industria dello sci è sempre in evoluzione: egli, nonostante sia diventato maestro a tutti gli effetti, è infatti tenuto a partecipare ai corsi di aggiornamento per rimanere al passo con le nuove tecniche, con le tendenze e gli sviluppi del settore.

Il percorso per diventare maestro di sci può variare leggermente di paese in paese, ma quelli descritti sono generalmente gli elementi chiave che vengono affrontati per garantirgli le competenze necessarie per fornire istruzioni sicure ed efficaci.

### 3. Il ruolo della divisa

Ogni maestro di sci, durante le proprie ore lavorative, indossa una divisa specifica. Il ruolo di questa divisa è di importanza fondamentale per diversi motivi. Innanzitutto questa aiuta ad identificare immediatamente il maestro di sci sulla pista. Questo è particolarmente importante in situazioni di emergenza o quando gli allievi devono individuare il proprio istruttore in mezzo ad altre persone sulla pista. In secondo luogo, indossare una divisa contribuisce a creare l'idea di professionalità, essenziale per ispirare fiducia negli allievi e nei genitori che affidano i loro figli al maestro durante la lezione di sci. Un altro aspetto da tenere in considerazione riguarda il fatto che la divisa spesso include il logo o il nome della scuola di sci: questo contribuisce a promuovere l'immagine della scuola e a costruire un senso di appartenenza tra i maestri e l'istituzione.

In alcune località sciistiche, l'uso di divise standardizzate per i maestri può essere una normativa o una pratica consuetudinaria. Ciò aiuta a garantire un'idea e un'immagine determinata e precisa del maestro di sci. In Valle d'Aosta, ad esempio, ogni maestro di sci è ben riconoscibile e distinguibile dalla sua divisa di colore rosso. Questo aspetto può essere un'arma a doppio taglio: da una parte gli garantisce grande visibilità sulle piste, dall'altra, essendo facilmente riconoscibile, gli impone di dover rispettare un comportamento consono ad ogni occasione per non compromettere l'immagine di una categoria, quella dei maestri di sci, di una scuola di sci, di un paese, di una regione. È infatti opportuno che la divisa sia indossata solo nel momento dello svolgimento della professione.

In generale quindi, la divisa del maestro di sci svolge un ruolo cruciale nell'assicurare sicurezza, professionalità e riconoscibilità in montagna, contribuendo alla reputazione dei colleghi e della scuola di sci.

#### 4. La lezione di sci

Una lezione di sci è una sessione di insegnamento durante la quale i maestri forniscono istruzioni e dimostrazioni pratiche agli allievi interessati ad imparare o migliorare le proprie abilità tecniche. Questa è una definizione generale, ma nel tempo si è notato che non sempre le persone prendono una lezione con il maestro di sci per questo motivo. Spesse volte, invece, gli obiettivi sono altri, come ad esempio trascorrere del tempo all'aria aperta, svolgere l'attività per il benessere personale o anche una prova di coraggio con sé stessi: sta nella bravura del maestro capire il proprio allievo e la sua aspirazione.

Una lezione tipo si svolge principalmente in cinque fasi. La prima di queste è quella introduttiva: se il maestro si trova di fronte ad un allievo nuovo, dovrà fare conoscenza nel migliore dei modi, dimostrando disponibilità e interesse per la persona che ha di fronte, adulto o bambino che sia. La prima impressione è fondamentale e tenderà a influenzare l'allievo per parecchio tempo. Un aspetto curato unito a un approccio diretto e non troppo formale favoriscono l'individuazione del maestro come "figura guida", a cui l'allievo può rivolgersi da subito con fiducia. I primi minuti della lezione, quindi, dovrebbero essere socializzanti. Se si tratta di una lezione collettiva, è importante dare attenzione a tutti gli elementi del gruppo, senza trascurare nessuno o privilegiare qualcuno in modo evidente. La lezione di sci di fondo è spesso individuale, e va dunque organizzata cercando di assecondare i bisogni dell'allievo.

Dopo questa parte prettamente conoscitiva, si arriva alla fase percettiva, nella quale l'allievo inizia a percepire le prime sensazioni con la neve. È importante scegliere una pista adeguata alle capacità dell'allievo e proporre inizialmente esercizi nei quali abbia molte probabilità di riuscita: questo lo aiuterà a sentirsi stimolato.

Nella fase successiva, quella tecnica, si osserva l'allievo lodandolo e incoraggiandolo e proponendogli stimoli, esercizi e piste diversificati per tenere alto il suo interesse.

In caso di lezione collettiva, è necessario che ad un certo punto il maestro ponga la propria attenzione alle esecuzioni e alle dimostrazioni individuali. Egli dovrà affiancare singolarmente

ogni allievo in modo da fornirgli indicazioni personalizzate: è questa la fase della personalizzazione.

A conclusione della lezione è opportuno fare un riepilogo delle abilità acquisite, valorizzando l'impegno dell'allievo e dandogli uno stimolo a tornare, nella cosiddetta fase della stabilizzazione.

È importante considerare che l'organizzazione di una lezione di sci può variare in base al livello degli studenti, alla durata della lezione e agli obiettivi specifici della lezione.

## 5. L'importanza della comunicazione

La comunicazione è il processo attraverso il quale le persone trasmettono, ricevono e scambiano informazioni, idee, sentimenti e significati attraverso vari mezzi e canali. È un elemento fondamentale della vita quotidiana e svolge un ruolo cruciale in tutti gli aspetti delle relazioni umane. Essa può avvenire attraverso diversi canali, tra cui il linguaggio verbale (le parole), il linguaggio non verbale (la postura, la gestualità, lo sguardo, le espressioni del volto, la prossemica) e il linguaggio paraverbale (gli elementi espressivi della voce, le pause e le punteggiature). È significativo osservare che la componente verbale occupa solo il 7% di tutta la comunicazione, mentre il restante 93% riguarda gli aspetti corporei (per il 55% il non verbale e per il 38% il paraverbale).

I principali elementi della comunicazione includono il codice (il sistema di segni e simboli utilizzati per trasmettere il messaggio), il messaggio stesso, il mittente, il destinatario, il canale attraverso il quale avviene la comunicazione, il contesto in cui avviene e il feedback che il destinatario fornisce al mittente. Quello del feedback è un aspetto di grande importanza anche tra maestro di sci e allievo, in quanto, come afferma Madelyn Burley-Allen<sup>1</sup> nel suo libro *“Imparare ad ascoltare”*, *“Senza feedback, siamo portati a pensare d'aver capito tutto, quando di fatto non è così. Per migliorare la comprensione, è utile porre domande su quanto è stato detto. Per chi parla il feedback è a sua volta importante per sapere se è stato capito”*. A questo punto risulta facile giungere alla conclusione che anche il rapporto che si instaurerà tra il maestro di sci e il proprio allievo sarà basato sulla comunicazione. Quest'ultima, per essere

---

<sup>1</sup> Madelyn Burley-Allen è la fondatrice e presidente di Dynamics of Human Behaviour. Ha diretto oltre duecento seminari sulla “supervisione assertiva” per aziende e organizzazioni pubbliche ed è consulente di aziende come AT&T, DuPont, IBM, Levi-Strauss. Il suo libro *“Imparare ad ascoltare”* è una guida all'arte dell'ascolto e mostra come acquisirne le principali competenze.

efficace, richiede chiarezza, comprensione reciproca e adattabilità alle esigenze del singolo individuo. Un buon maestro sarà colui che comunicherà all'allievo l'obiettivo della giornata, utilizzando un linguaggio chiaro e positivo durante tutta la lezione e che sarà d'aiuto in caso di domande e preoccupazioni. Una comunicazione aperta e rispettosa contribuirà ad una migliore esperienza di apprendimento durante la lezione di sci. Queste sono solo alcune delle caratteristiche che devono essere presenti all'interno della comunicazione. Harry Levinson<sup>2</sup>, uno psicoanalista diventato consulente aziendale, dà i seguenti consigli utili per una comunicazione ottimale. Secondo lui bisogna prima di tutto *“Essere specifici: se l'individuo si sente semplicemente dire che sta facendo «qualcosa» di sbagliato, senza che nessuno gli spieghi i particolari, e quindi senza sapere cosa debba cambiare, si demoralizzerà”*, ma bisogna anche *“Offrire una soluzione: la critica, come ogni utile feedback, dovrebbe indicare un modo per risolvere il problema, altrimenti lascia chi la riceve frustrato, demoralizzato o demotivato.”* Levinson procede poi nel suo pensiero affermando l'importanza di *“Essere presenti: le critiche, come gli elogi, sono massimamente efficaci quando vengono comunicati in privato in un'interazione faccia a faccia”*, concludendo con l'idea di *“Essere sensibili: questo è un richiamo all'empatia, un invito ad essere in sintonia con l'altro e a percepire l'impatto di ciò che si dice e di come lo si dice sulla persona che riceve il messaggio.”* Quello dell'empatia è un discorso molto più ampio e profondo che verrà trattato in uno dei capitoli seguenti.

Tornando alla comunicazione, tutti gli aspetti fin qui citati e affrontati sono di fondamentale importanza per il maestro di sci che intende instaurare un rapporto positivo e duraturo con il proprio allievo. Il processo di comunicazione, in quanto ampio e complesso, può comunque essere influenzato da molti fattori, tra cui il contesto, la cultura, le esperienze passate e le aspettative.

## 6. La gestione delle relazioni e la capacità di stabilire legami personali

La gestione delle relazioni e la capacità di stabilire legami personali sono abilità significative per il successo personale e professionale.

---

<sup>2</sup> Harry Levinson (1922-2012) è stato uno psicologo e consulente americano in materia di lavoro e organizzazione. Fu un pioniere nell'applicazione della teoria psicoanalitica al management e alla leadership.

Per il maestro di sci risulta fondamentale conoscere le caratteristiche specifiche dell'allievo, non solo in termini di sviluppo psico-fisiologico, ma attivando un vero e proprio processo di conoscenza e di costruzione della relazione con l'allievo, o con il gruppo di allievi. Il maestro dovrà quindi tendere ad una conoscenza completa dei propri allievi, considerando le caratteristiche fisiche (età, sesso, livello di abilità, etc.), le caratteristiche psicologiche (atteggiamento rispetto all'attività fisica, motivazione, aspetti emotivi, etc.), il contesto e le caratteristiche ambientali (dove ci si trova, aspetti climatici, lezioni individuali o di gruppo, aspetti culturali, etc.).

All'interno di una relazione si cresce e si impara, pertanto il maestro deve porre l'attenzione alle dimensioni relazionali, non considerandole un'aggiunta o una moda, ma una necessità per svolgere al meglio il suo ruolo e raggiungere i suoi obiettivi: crescita, apprendimento e miglioramento degli allievi. Porre la giusta attenzione al momento in cui il maestro incontra l'allievo, attuando piccole strategie di "prima conoscenza", può supportare il maestro nella creazione di una relazione efficace, anche se si tratta di una sola lezione.

La conoscenza e la relazione tra maestro e allievo è un processo che evolve in maniera graduale. Il risultato di tale relazione, in termini positivi e negativi, è visibile già nelle piccole interazioni durante la lezione. È quindi importante che il maestro valorizzi i progressi dell'allievo e consideri gli errori come parte del processo di apprendimento.

A tal proposito Daniel Goleman<sup>3</sup>, nel suo libro *"Intelligenza emotiva"*, dice che *"L'arte delle relazioni consiste in larga misura nella capacità di dominare le emozioni altrui. Si tratta di abilità che aumentano la popolarità, la leadership e l'efficacia nelle relazioni interpersonali. Coloro che eccellono in queste abilità riescono bene in tutti i campi nei quali è necessario interagire in modo disinvolto con gli altri."* Inutile dire che le abilità sopra citate sono quelle a cui dovrebbe aspirare un bravo maestro di sci: è nel suo interesse instaurare relazioni profonde e sincere con l'allievo, mirando a raggiungere questo rapporto con tutte le persone con cui si relaziona in ambito lavorativo.

Lo psicologo statunitense continua nel suo ragionamento affermando *"Capacità di stabilire legami personali e di analisi della situazione sociale: esse facilitano l'inizio di un'interazione, il riconoscimento dei sentimenti e delle preoccupazioni degli altri e stimolano la risposta"*

---

<sup>3</sup> Daniel Goleman è uno psicologo, scrittore e giornalista statunitense. Ha studiato all'Amherst College, dove è stato allievo di Alfred F. Jones. Si è laureato ad Harvard, specializzandosi in "psicologia clinica e sviluppo della personalità", dove successivamente ha anche insegnato.

*adeguata. Le persone che ne sono dotate, nel mondo del lavoro, riescono bene come venditori o manager, e possono rivelarsi anche eccellenti insegnanti. Questi individui sono il tipo di persona con la quale gli altri amano stare, perché sono corroboranti dal punto di vista emotivo.*” È chiaro che l’ambito dell’insegnamento investe appieno il maestro di sci, perciò quest’ultimo ha tutti gli interessi a sviluppare la capacità di dire la cosa giusta nel momento giusto all’allievo, che a sua volta apprezzerà i momenti trascorsi con il maestro e chi lo sa, potrebbe essere stimolato a tornare.

In sintesi, la gestione delle relazioni e la capacità di stabilire legami personali richiedono consapevolezza, impegno e competenze interpersonali. Sviluppare queste abilità può portare a relazioni più appaganti e contribuire ad un clima di benessere.

## 7. Il maestro di sci come “leader”

Al giorno d’oggi il ruolo del maestro di sci va ben oltre l’insegnamento della tecnica dello sci. Un maestro competente sarà anche un “leader” all’interno della propria lezione, che essa sia individuale, ma soprattutto quando deve avere a che fare con un gruppo di allievi. Dunque la capacità di saper condurre un gruppo è fondamentale per un maestro. In particolare è bene saper utilizzare i diversi stili di leadership in base ai bisogni del gruppo.

Il rapporto tra il singolo e il gruppo è caratterizzato dal legame che si instaura nel momento in cui si stabilisce un contatto significativo tra gli individui che vi fanno parte. Il maestro (leader) dovrà quindi mediare tra i bisogni individuali (la *membership*<sup>4</sup>) e i bisogni del gruppo (la *groupship*<sup>5</sup>). Pertanto ha la necessità di saper conoscere e gestire le dinamiche che si manifestano nelle relazioni interpersonali tra gli allievi non ignorandole ma cercando di risolverle.

Il maestro, in quanto leader del gruppo, dovrà promuovere la comunicazione e lo scambio positivo tra i singoli; essere attento al clima del gruppo, in modo che sia facilitante e permetta

---

<sup>4</sup> *Membership* è la fusione di due termini: *member* dal latino *membrum* (corpo, persona) e *ship*, inteso come “rapporto tra”. Il significato che assume, quindi, è quello di appartenenza ad un gruppo di persone, in un particolare contesto: può essere un’associazione, un club, un gruppo di lavoro, ecc.

<sup>5</sup> La *groupship*, invece, sottolinea l’importanza dell’essere parte integrante di un gruppo, oltre all’idea di appartenenza. Rappresenta, infatti, un’esperienza condivisa e sinergica in cui i membri di un gruppo lavorano insieme in modo armonico, coeso e collaborativo verso un obiettivo comune. Il concetto di *groupship*, quindi, mette in luce l’importanza dell’interazione, della connessione e della coesione tra i membri.



la libera espressione di ciascuno; definire, anche insieme agli allievi, delle regole e farle rispettare; gestire positivamente i conflitti; definire obiettivi individuali, ma anche obiettivi condivisi; organizzare il pensiero nei momenti di confusione e stanchezza; reperire e valorizzare risorse interne ed esterne per la crescita del gruppo, riconoscendo sia il singolo sia il gruppo; produrre, stimolare e promuovere la crescita, la collaborazione e il continuo miglioramento.

Il maestro, nell'esercitare il suo ruolo di leader nei confronti del gruppo, dovrà trovare la modalità più adeguata per agire. Dunque, è bene che conosca le caratteristiche del gruppo e si impegni nell'osservare costantemente il gruppo e le dinamiche tra i membri per poter intervenire in modo puntuale e preventivo laddove possa esserci un potenziale problema. Inoltre, deve prestare attenzione all'aspetto relazionale di ascolto e di riconoscimento degli allievi, soprattutto quando vi sono nuovi inserimenti da integrare, oppure quando si comincia un nuovo percorso. Ed infine, il maestro deve stimolare l'autoefficacia, individuale e di gruppo, attraverso un utilizzo appropriato dei feedback, promuovendo la dimensione ludica e il divertimento.

In particolare, il maestro dovrà essere il promotore di un ambiente positivo, fondamentale per favorire l'apprendimento degli allievi. Una buona percezione del clima si ha quando c'è armonia nel gruppo, i membri sono valorizzati, la comunicazione è aperta e sono forniti feedback positivi sui comportamenti delle persone (ma questi ultimi due aspetti sono già stati affrontati nei capitoli precedenti).

#### 8. Ascoltare ed essere ascoltati

Ascoltare può sembrare un gesto semplice, invece custodisce in sé infinite possibilità, tra cui l'impegno e il rispetto. Significa qualcosa in più del semplice "udire" ciò che gli altri dicono. "Ascoltare" significa innanzitutto fermarsi un attimo, mettere in pausa i propri pensieri, smettere per un attimo di voler far passare il proprio punto di vista e stare a sentire cosa ha da dire l'altro.

Etimologicamente il termine "ascolto" è fortemente legato al concetto di attenzione. Bisogna prestare attenzione a cosa l'altro ci sta trasmettendo, al di là delle parole, e rispettare il momento in cui parla, osservando il modo in cui dice ciò che sta comunicando.

È come un'arte - l'arte dell'ascolto - perché il vero ascolto non è per niente facile. Infatti, è impegnativo mettersi volontariamente da parte per fare spazio all'altra persona; è quasi inevitabile continuare a pensare a ciò che ci preme e, quindi, ascoltare solo per metà. "Ascoltare" non significa solo *sentire* le parole dell'altro e comprenderle, ma significa anche comprendere le emozioni dell'altro e ciò che non viene detto. Saper ascoltare veramente genera fiducia e accoglienza reciproca. È la base di ogni vero rapporto interpersonale e sociale. Senza la capacità di ascoltare non è possibile comprendere l'altro e risolvere o evitare conflitti.

Essendo l'ascolto alla base della comunicazione, non è difficile capire quanto questo aspetto sia di rilevante importanza per un maestro di sci. Nel caso specifico di una lezione di sci, da una parte ci sarà l'allievo che esprimerà i propri bisogni e le proprie esigenze, dall'altra il maestro, il quale avrà il compito di ascoltarlo e offrirgli ciò di cui necessita maggiormente. Al giorno d'oggi non tutte le persone prendono una lezione con il maestro solo per migliorare la propria tecnica, ma spesso e volentieri per divertirsi, per un motivo di benessere o semplicemente per fare una chiacchierata: ecco perché risulta fondamentale che prima di tutto il maestro ascolti l'allievo. In un secondo momento, succederà il contrario: il maestro, dopo aver capito in che direzione muoversi, parlerà e proporrà ciò che ritiene più adatto, mentre sarà compito dell'allievo ascoltare e cercare di mettere in pratica ciò che gli è stato detto. Per questo motivo si dice che il maestro deve "ascoltare" ma anche "essere ascoltato", questo per favorire un clima di rispetto reciproco e garantire una comunicazione e una relazione soddisfacenti. *"Dimostrando interesse per il suo interlocutore e per quello che sta dicendo, l'ascoltatore mette in atto un processo positivo e reciprocamente gratificante: chi parla si sente più accettato e da informazioni più valide, mentre chi ascolta pone domande più rilevanti. Questo ascolto empatico favorisce l'onestà, la comprensione e un senso di sicurezza"*. Da queste parole, tratte sempre dal libro *"Imparare ad ascoltare"* di Burley-Allen, si capisce come un buon ascolto possa portare ad un processo di crescita sia dell'allievo, sia del maestro stesso.

Burley-Allen fa riflettere anche sul fatto che *"un elemento che può causare fatica è il fattore time lag (divario temporale): chi parla, in media, pronuncia 200 parole al minuto, ma un ascoltatore può elaborare l'informazione a circa 300-500 parole al minuto. È facile occupare questo tempo fantasticando, divagando o pensando ai nostri problemi personali. È importante tener conto delle esigenze dell'ascoltatore. Fate attenzione al sovraccarico di informazioni! Quando ad un ascoltatore si danno troppe notizie in una volta, si riducono le possibilità che*

*esse vengano effettivamente utilizzate.*” Da queste osservazioni, ne deriva una conclusione: il maestro di sci, per evitare le situazioni precedenti, dovrà parlare poco ma in modo chiaro, diretto ed efficace, per far sì che l’allievo sia sempre sul pezzo e riceva solo le informazioni necessarie per andare dritto al punto. Solo in questo modo la lezione risulterà attiva, poco noiosa, stimolante e interattiva.

## 9. Passione e motivazione, le forze motrici

Difficilmente un maestro di sci avrà successo se non avrà in lui una dose smisurata di passione e motivazione. Questi due “ingredienti” stanno alla base di ogni azione che un uomo voglia compiere in modo ottimale. Come ha detto Steve Jobs<sup>6</sup>, *“L’unico modo per fare un grande lavoro è amare ciò che si fa.”* E questo sicuramente vale in ogni ambito, non solo in quello tecnologico.

Per definizione, la passione può essere descritta come “una forte simpatia, desiderio o devozione verso un’attività, un oggetto o un concetto”. Le persone appassionate sono quasi sempre ambiziose e vogliono avere voce in capitolo nel campo che amano, ma non tutti hanno il coraggio o l’opportunità di abbracciare la propria passione.

Il maestro di sci di fondo, diventato tale, l’opportunità ce l’ha avuta e se ha deciso di intraprendere quella strada è senza dubbio per il fatto che dentro di sé nutre amore e passione per questo sport: sta nella sua bravura trasmettere questa passione ad ogni allievo con cui ha a che fare.

Oltre alla passione però, il maestro deve portare con sé una forte motivazione, sia per spronarsi ad un continuo miglioramento, sia per trasmetterla al proprio allievo.

Tra gli autori che a lungo hanno studiato la motivazione, fornendo importanti contributi, si trova Abraham Maslow<sup>7</sup>, secondo il quale esistono diversi gradi di motivazione e per questo si

---

<sup>6</sup> Steven Paul Jobs, detto Steve (1955-2011), è stato un imprenditore e inventore statunitense. È stato il fondatore di Apple Inc. e ne è stato amministratore delegato fino al 24 agosto 2011, quando si è dimesso per motivi di salute. Ha fondato anche la società Next Computer. È stato inoltre fondatore e amministratore delegato di Pixar Animation Studios prima dell’acquisto da parte della Walt Disney Company, della quale era inoltre membro del consiglio di amministrazione oltre che maggiore azionista fisico.

<sup>7</sup> Abraham Harold Maslow (1908-1970) è stato uno psicologo statunitense. Principalmente noto per la sua teoria sulla gerarchizzazione dei bisogni, basata sul soddisfacimento prioritario dei bisogni innati fino a culminare nell’autorealizzazione. Maslow era un professore di psicologia alla Brandeis University, al Brooklyn College, alla New School for Social Research e alla Columbia University. Ha sottolineato l’importanza di concentrarsi sulle qualità positive delle persone, invece di trattarle come un “insieme di sintomi”.

possono avere comportamenti molto motivati e altri meno. In ogni caso, la motivazione è il motore che muove ogni essere vivente alla soddisfazione di un dato bisogno e da cui riesce a trarre gratificazione personale.

Esistono due tipi di motivazione: la motivazione intrinseca (quando l'individuo agisce per la semplice gratificazione che scaturisce il comportamento messo in atto) e la motivazione estrinseca (quando l'individuo cerca una meta esterna al comportamento, ma ottenibile attraverso esso). Facendo un esempio pratico, l'allievo che farà lezione con il maestro di sci perché gli piace sciare e vuole migliorarsi sarà spinto da motivazione intrinseca, l'allievo che farà lezione perché gli è stato imposto dai genitori sarà spinto da motivazione estrinseca. Starà nella bravura e nella sensibilità del maestro capire da quale motivazione è mosso l'allievo, cercando di consolidarla ed accrescerla nel primo caso, mentre, missione ancora più difficile, dovrà impegnarsi nel "seminarla" ed infonderla nel secondo.

Un assetto motivazionale intrinseco presenta maggiori garanzie per il successo dell'apprendimento, infatti un soggetto che ha un assetto motivazionale estrinseco potrebbe perdere la motivazione nel caso in cui scoprisse che gli scopi da lui perseguiti, sono conseguibili anche senza di esso.

Riassumendo, la passione rappresenta quell'ardente desiderio o interesse profondo per qualcosa: quando si è appassionati si è disposti ad investire tempo, energie e risorse in ciò che ci interessa. D'altra parte, la motivazione è ciò che ci spinge ad agire e a perseguire i nostri obiettivi.

#### 10. L'empatia, una capacità fondamentale

Il termine empatia deriva dal greco, *en-pathos* "sentire dentro", e consiste nel riconoscere le emozioni degli altri come se fossero proprie, calandosi nella realtà altrui per comprenderne punti di vista, pensieri, sentimenti ed emozioni. Si tratta di un'abilità sociale di fondamentale importanza e rappresenta uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale efficace e gratificante. Nelle relazioni interpersonali l'empatia è una delle principali porte d'accesso agli stati d'animo e in generale al mondo dell'altro. Grazie ad essa si può non solo afferrare il senso di ciò che asserisce l'interlocutore, ma cogliere anche il significato più psico-emotivo. Questo ci consente di espandere la valenza del messaggio, cogliendo elementi che spesso vanno al di là del contenuto semantico della frase, esplicitandone la metacomunicazione, cioè quella parte veramente significativa del messaggio, espressa dal

linguaggio del corpo, che è possibile decodificare proprio grazie all'ascolto empatico. Ogni persona porta con sé una componente emotiva della propria personalità che la rende unica: i valori, le concezioni culturali, il vissuto emotivo, i sentimenti e le esperienze passate. L'empatia e la comprensione degli altri sono delle abilità sociali molto importanti sul luogo di lavoro e questo ovviamente vale anche per il maestro di sci.

Il maestro di sci che utilizza l'empatia nella sua lezione può migliorare il proprio stile di comunicazione, adattandolo all'individuo o al gruppo con cui interagisce. Se egli impara poi ad utilizzare l'empatia e la comprensione come una leva strategica ed emotiva per un cambiamento positivo, potrà diventare ancora più apprezzato ed efficace: cercando di capire cosa prova l'allievo, entrerà in sintonia con il suo punto di vista e finirà per creare una relazione interpersonale ancora più affiatata, nonché un vero e proprio rapporto di fiducia, tutto ciò attraverso l'ascolto attivo e l'utilizzo di parole di incoraggiamento.

L'allievo che ha un certo tipo di problema, può sentirsi frustrato e vuole essere ascoltato. Lasciando che racconti tutti i dettagli prima di rispondere e mostrando comprensione per le sue difficoltà, il maestro dimostra che ascolta veramente ciò che l'allievo ha da dire e che prende realmente in considerazione il suo punto di vista. Solo così l'allievo si sentirà apprezzato e sarà più propenso ad accettare i suggerimenti.

L'autore che resta più influente in tema empatia ed intelligenza emotiva è Goleman, che attraverso questa frase, *"In un leader la gente cerca anche un contatto che implichi supporto emotivo, in una parola, cerca empatia"*, ci fa appunto capire l'importanza di questa capacità, soprattutto in un maestro di sci dato che molto spesso viene visto dall'allievo proprio come un leader.

#### 11. Adattabilità e personalizzazione

Altri due principi che dovrebbero essere ben insiti in un maestro di sci sono quello dell'adattabilità e della personalizzazione.

Il concetto di adattabilità viene definito dal vocabolario come: rendere adatto ad uno scopo determinato, applicare convenientemente a persona o cosa. Applicato all'ambito che stiamo trattando, ciò significa che la lezione di sci deve essere intesa come uno strumento flessibile, ritagliato sull'allievo e le sue esigenze che determina un affinamento della tecnica in funzione dell'allievo e delle sue caratteristiche. La tecnica, quindi, secondo questa accezione non dovrà essere intesa come esclusivo punto esclusivo di un'azione didattica, ma come obiettivo della

lezione la cui intensità, estensione e precisione esecutiva saranno bilanciati e dimensionati alle caratteristiche dell'allievo e alle sue esigenze.

Risulta intuitivo quindi individuare gli errori soggetti ad approcci diversi che vedono la tecnica al centro dell'azione didattica, come fosse essa stessa un vestito da calzare forzatamente all'allievo. In questi casi è presumibile incontrare resistenze nell'applicazione, difficoltà esecutive, miglioramenti poco evidenti o del tutto inesistenti, i quali, conducono nel peggiore dei casi, ad una disaffezione allo sci, evidentemente aspetto questo, da evitare e contrastare.

Il concetto di adattabilità si completa e si combina con la personalizzazione, ovvero quelle azioni volte a conferire un carattere specifico, appositamente individuato, in funzione delle caratteristiche dell'allievo. In altre parole la lezione di sci necessita di un percorso ben determinato, non solo ad adattare la tecnica all'allievo, ma personalizzato in funzione dei suoi aspetti fisici e psicologici.

Alle volte potrebbe accadere che il maestro proponga esercitazioni rivolte ad esempio a correggere un difetto posturale che dovrebbero consentire all'allievo di prendere coscienza dell'ampiezza e dell'intensità del gesto al fine di limitarlo oppure di amplificarlo. In taluni casi, seppur il maestro possa ritenere la consegna di facile esecuzione, l'allievo potrebbe incontrare difficoltà superiori, in quanto, quel particolare movimento o quel gesto specifico, comportano l'attivazione di sensazioni di disequilibrio oppure di eccessiva resistenza fisica o di forza, che l'allievo non è in grado di gestire. In questi casi il maestro dovrà rivalutare la situazione specifica, proponendo una personalizzazione della richiesta, la quale potrà essere legata sia all'obiettivo finale, ma anche ad una semplice limitazione dell'ampiezza e/o dell'intensità di uno specifico movimento o parte di esso.

## 12. Psicologia positiva: lo stato di "flow"

Il cosiddetto stato di "flow" può essere definito come un'esperienza straordinaria in cui ci si immerge completamente in un'attività, perdendo la percezione del tempo e dello spazio. È come essere trasportati in un'altra dimensione, dove ogni azione si svolge senza sforzo e con totale concentrazione.

Il concetto di flow è stato introdotto per la prima volta dallo psicologo Mihály Csíkszentmihályi<sup>8</sup> negli anni '70. Durante le sue ricerche sulla felicità e sulle esperienze

---

<sup>8</sup> Mihály Csíkszentmihályi (1934-2021) è stato uno psicologo ungherese emigrato negli Stati Uniti d'America all'età di 22 anni con tutta la famiglia per motivi politici. Autore di studi sulla felicità e sulla creatività, laureato all'università di Chicago introdusse in psicologia i concetti di flusso e di esperienza autotelica.

ottimali, Csíkszentmihályi ha notato che le persone tendevano ad essere più felici quando erano completamente immerse in ciò che facevano, piuttosto che quando erano passivamente intrattenute o distratte.

Lo stato di flow è caratterizzato innanzitutto da una concentrazione assoluta in quanto si è completamente concentrati sull'attività che si sta svolgendo. Le distrazioni svaniscono e si è immersi solo nel momento presente. Proprio Csíkszentmihályi nel suo libro *“Flow, psicologia dell'esperienza ottimale”* dice che *“la concentrazione è così intensa che non rimane più attenzione da dedicare a nient'altro ed è tale da far dimenticare problemi e preoccupazioni.”*

Un altro elemento distintivo dello stato di flow è la perdita della percezione del tempo, che sembra dilatarsi o contrarsi. Si possono trascorrere ore immersi nell'attività senza rendersene conto, oppure percepire un breve periodo come estremamente prolungato.

Questa dimensione porta con sé numerosi benefici, tra cui l'aumento della felicità, il miglioramento delle prestazioni (durante il flow le prestazioni raggiungono il massimo livello), la riduzione dello stress, l'aumento dell'autostima e il miglioramento della creatività. Riguardo ad alcuni di questi ultimi aspetti Csíkszentmihályi, in uno dei suoi studi, dice che *“Nel corso delle nostre ricerche abbiamo riscontrato che tutte le attività che favoriscono il flow, che si basassero sulla competizione, sul caso o su qualunque altra dimensione dell'esperienza, avevano in comune questo: davano un senso di scoperta, una sensazione creativa come se trasportassero le persone in una nuova realtà. Le spingevano a livelli di prestazione più elevati e le facevano arrivare a degli stati di coscienza che prima erano inimmaginabili.”*

Calando lo stato di flow nella lezione di sci, non è difficile capire che il massimo a cui possa aspirare un maestro di sci è trasportare il proprio allievo in quella dimensione. Ciò significherebbe fargli provare tutte le sensazioni sopra citate e portarlo ad uno stato di benessere interiore. Anche in questo caso torna utile un pensiero di Csíkszentmihályi, ovvero *“Gli eventi che danno benessere interiore si verificano quando una persona non ha solo appagato qualche aspettativa precedente o un bisogno o un desiderio, ma ha anche superato quello che aveva programmato di fare e ha realizzato qualcosa di imprevisto, forse addirittura neppure mai immaginato prima.”* È chiaro che se in una lezione di sci il maestro e l'allievo raggiungono l'obiettivo prefissato e anzi, riescono ad andare anche oltre a quello, questo significa che il tutto ha funzionato molto bene. Così come non potrebbe esserci soddisfazione più grande per il maestro che sentire l'allievo esclamare *“Ma come, è già finita la lezione?!”*: questo vorrebbe

dire che il maestro è riuscito a fargli provare lo stato di flow per il quale era talmente immerso in ciò che stava facendo che il tempo è passato molto velocemente.

Si è dunque capito che lo stato di flow è un'esperienza straordinaria che può arricchire la vita di chiunque. Trovare attività che consentano di entrare in questo stato può portare numerosi benefici per il benessere mentale ed emotivo.

Questo capitolo termina con un'ultima e profonda citazione di Csíkszentmihályi: *“Il motto in latino dei giochi olimpici moderni «Altius, citius, fortius» (più in alto, più in fretta, più forte) è una buona sintesi, sebbene incompleta, della maniera in cui il corpo può sperimentare il flow.”*

### 13. I social network: utili... se usati nel modo corretto

Un altro argomento che merita di essere trattato è quello dei social network, anch'essi collegati in qualche modo con la figura professionale del maestro di sci.

I social network, nel corso degli ultimi anni hanno assunto un ruolo sempre più predominante nelle nostre vite. Sebbene spesso vengono criticati per i loro effetti negativi, è fondamentale riconoscere che, se utilizzati nel modo corretto, possono offrire una serie di aspetti positivi. In questo capitolo verranno esplorate le molteplici utilità dei social network quando impiegati in modo responsabile e consapevole, oltre a come essi possano essere sfruttati in modo intelligente e redditizio da un maestro di sci.

Uno dei principali vantaggi dei social è la capacità di connettersi con persone provenienti da tutto il mondo. Piattaforme come Facebook, Twitter e Instagram consentono agli individui di stabilire e mantenere legami con amici, familiari e persino sconosciuti che condividono interessi simili.

Inoltre, i social network sono una fonte inesauribile di informazioni e conoscenze. Attraverso gruppi, pagine e profili specializzati, gli utenti possono accedere a contenuti educativi, notizie aggiornate e risorse utili su una vasta gamma di argomenti. Questo accesso istantaneo alla conoscenza consente agli individui di rimanere informati, imparare nuove cose e sviluppare competenze in maniera autodidatta.

Grazie alla diversità di opinioni, culture e prospettive presenti sui social, gli utenti hanno l'opportunità di espandere i propri orizzonti e di sviluppare una maggiore comprensione del mondo che li circonda. Interagendo con persone diverse, è possibile mettere in discussione le



proprie convinzioni, imparare a vedere le cose da prospettive alternative ed accrescere la propria empatia e apertura mentale.

Infine, i social network offrono numerose opportunità professionali. Ecco che, in particolare sotto questo punto di vista, i social possono tornare utili al maestro di sci. In che modo?

Per un maestro di sci, queste piattaforme rappresentano un'opportunità straordinaria per promuovere non solo i propri servizi, ma anche il territorio in cui opera. Esse offrono al maestro un potente strumento di marketing per aumentare la propria visibilità e attirare clienti. Attraverso la condivisione di foto e video delle lezioni di sci, delle splendide piste e dei panorami mozzafiato, è possibile catturare l'attenzione di potenziali clienti e stimolare il loro interesse nel prendere lezioni. Inoltre, la pubblicazione di recensioni positive da parte dei clienti soddisfatti può contribuire a costruire una reputazione solida e affidabile.

I social offrono al maestro anche la possibilità di creare e condividere contenuti educativi e ispiratori. Attraverso video tutorial, consigli pratici e racconti delle proprie esperienze sulle piste da sci, è possibile fornire valore aggiunto ai propri follower e dimostrare competenza e passione per il proprio lavoro. Questi contenuti aiutano non solo a costruire un rapporto di fiducia con il pubblico, ma possono anche ispirare altri a esplorare il territorio e a provare l'esperienza dello sci.

In terzo luogo, i social facilitano la collaborazione e la partnership con le attività locali, contribuendo così alla promozione del territorio nel suo insieme. Ad esempio, il maestro di sci potrebbe stabilire partnership con rifugi di montagna, noleggi di attrezzatura o hotel nelle vicinanze, offrendo pacchetti combinati e promozioni speciali per incoraggiare i visitatori a esplorare l'area circostante e a sperimentare tutto ciò che ha da offrire.

Utilizzando i social network, il maestro può ancora coinvolgere attivamente la comunità locale, contribuendo così non solo a creare un ambiente accogliente ed inclusivo, ma anche a generare un impatto positivo sull'economia locale.

In conclusione, i social network rappresentano uno strumento prezioso per un maestro di sci interessato a promuovere il proprio lavoro e il territorio in cui opera. Attraverso la condivisione di contenuti coinvolgenti, la collaborazione con altre attività locali e il coinvolgimento della comunità, è possibile creare una presenza online dinamica e influente che contribuisce alla crescita e alla prosperità dell'intera regione montana.

## 16. Bibliografia e sitografia

Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, editore Rizzoli, 1° edizione (25 maggio 2011)

Madelyn Burley-Allen, *Imparare ad ascoltare*, editore Franco Angeli, 4° edizione (2015)

Mihály Csíkszentmihályi, *FLOW psicologia dell'esperienza ottimale*, Roi Edizioni (2021)

<https://www.leradicidelse.it/lezione-3-comunicazione-verbale-paraverbale-non-verbale>

<https://tuttopsicologia.com/comunicazione-concetto-caratteristiche-e-classificazione/>

[https://www.ilgiardinodeilibri.it/autori/\\_madelyn\\_burley\\_allen.php#](https://www.ilgiardinodeilibri.it/autori/_madelyn_burley_allen.php#)

<https://www.agoformazione.it/2023/12/01/tra-membership-e-groupship/>

<https://www.psychework.com/cosa-significa-ascoltare/>

<https://www.linkyinnovation.com/it/limportanza-della-passione/#:~:text=Le%20passioni%20ci%20danno%20uno,un%20futuro%20felice%20ed%20emozionante.>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Steve\\_Jobs](https://it.wikipedia.org/wiki/Steve_Jobs) <https://www.stateofmind.it/motivazione/>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Abraham\\_Maslow](https://it.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow)

<https://www.skuola.net/psicologia/motivazioni-bisogni105061x.html#:~:text=Esistono%20due%20tipi%20di%20motivazione,comportamento%2C%20ma%20ottenibile%20attraverso%20>

[Oesso. https://www.stateofmind.it/empatia/](https://www.stateofmind.it/empatia/)

<https://it.indeed.com/guida-alla-carriera/crescita-professionale/empatia-lavoro>

[https://it.wikipedia.org/wiki/Mih%C3%A1ly\\_Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi](https://it.wikipedia.org/wiki/Mih%C3%A1ly_Cs%C3%ADkszentmih%C3%A1lyi)