



Associazione Valdostana Maestri di Sci

21° corso di formazione maestri sci di

fondo

biennio 2023 – 2024

“Sinceramente quando ho iniziato il corso non sapevo bene perché o per cosa lo stessi facendo. Ma ora, passato un anno, sicuramente in parte anche grazie al corso, ho le idee più chiare in testa, riguardo a fare la maestra ma anche riguardo la mia vita in generale. Ho imparato, anche se in parte l’ho sempre pensato, che qualsiasi incontro, relazione anche minima che affrontiamo con qualcuno, ci cambi la vita. Ci apre nuove strade o ci fa fare passi indietro, ma comunque ci influenza in modo indiretto e ci fa fare scelte, creare obiettivi e fare sbagli. Voglio fare la maestra per lasciare qualcosa alle persone che incontrerò e allo stesso tempo prendere e imparare da loro cosa fare e cosa non fare.”

“Contrariamente a quanto pensiamo di solito, i momenti come questi, i momenti migliori della nostra vita, non sono quelli passivi, ricettivi e di rilassamento: benché anche tali esperienze risultino gradevoli se abbiamo faticato per ottenerle. Di solito i momenti migliori si presentano quando il corpo o la mente di una persona compiono il massimo sforzo nel tentativo volontario di realizzare qualcosa di difficile e meritevole di essere perseguito. Così, l’esperienza ottimale è qualcosa che noi facciamo accadere.” (Flow di Mihaly Csikszentmihalyi).

#: salute, benessere mentale, emotivo e sociale, creare un'agenzia turistica, proporre uno snowpark, creare luoghi di sosta e relax e un luogo attrezzato riservato ai bambini e alle famiglie; dotare il comprensorio di tratti battuti, creare un corso di sci di puro divertimento e gioco per lo sviluppo cognitivo, emotivo, sociale e fisico del bambino, volontà e passione.

1. Per diventare un maestro di successo bisogna innanzitutto essere un maestro, sapere cosa comporta fare il maestro e come fare il maestro. Bisogna essere in grado di calarsi completamente nello status sociale di maestro di sci, quindi una determinata posizione, un comportamento e un'attitudine che vengono attribuiti a tale ruolo dalla società che ci circonda; creando quindi un'aspettativa, modelli comportamentali attesi da seguire per far sì che la società riconosca e distingua il determinato ruolo che una persona, in quanto maestro di sci è tenuta a rispettare. Sulla base di questo durante il corso sono state svolte molte lezioni di deontologia. La società ha creato e messo per iscritto un vero e proprio codice di deontologia, un codice composto da vari articoli che determina i comportamenti adeguati e sanziona quelli inadeguati, quelli che quindi non appartengono al ruolo di "maestro". Oggi con tutte queste aspettative, attribuzioni e schemi strutturali non è facile svolgere una professione rispettando i determinati atteggiamenti, comportamenti imposti dalla società e allo stesso tempo riuscire a esprimersi, cercare di migliorare, innovare uscendo un pò dagli schemi, non è facile dunque dare il meglio di sé, perché spesso è troppo, e il mondo che ci circonda non è pronto a cambiare. Magari fare un piccolo passo indietro per poi progredire. Fare il maestro di sci implica insegnare agli altri a sciare in modo sicuro e efficace, attraverso lezioni pratiche sui fondamentali dello sci e sull'uso corretto dell'attrezzatura. Il maestro deve avere quindi un'ottima competenza tecnica e didattica, essere in grado di dare consigli e esercizi, mettendo l'allievo nella situazione migliore per l'apprendimento e miglioramento. Questa è la descrizione generale delineata dalla società su cosa significa fare il maestro. Ma è veramente solo questo? Fare il maestro è innanzitutto relazionarsi, far divertire e far appassionare più gente possibile, ma non solo per un guadagno maggiore o un vantaggio personale, ma per regalare un'esperienza, far entrare più gente possibile in un mondo del quale non ne avevano idea, far sì che possano anche loro scoprire e vivere emozioni uniche.

2. Perché le persone sciano, o perché dovrebbero farlo? Se poniamo una visione generale sulle persone che praticano lo sci di fondo notiamo che la maggior parte lo fa per tenersi in forma, per godersi la natura e lasciare da parte per almeno un po' di tempo tutti i problemi e difficoltà di ogni giorno. Esclusi ovviamente gli atleti di alto livello, che hanno la fortuna di fare dello sci di fondo un vero e proprio lavoro, quindi tutta la loro vita è incentrata sullo sport. La popolazione è sempre più una “popolazione di sportivi”. Secondo il rapporto Istat la percentuale di persone di età superiore ai tre anni che praticano attività fisica e sportiva nel tempo libero è aumentata, passando dal 59,1% del 2000 al 66,2% nel 2021; al contempo, si riduce dal 37,5% al 33,7% la percentuale di chi non pratica alcuna attività. Tutti ormai sanno che lo sport riveste un ruolo fondamentale per la salute e il benessere, praticare attività fisica regolare non solo migliora la condizione fisica, ma anche quella mentale. Gli esercizi fisici aiutano a ridurre lo stress, migliorare l'umore, aumentare l'energia, prevenire una serie di malattie croniche ad esempio obesità, diabete e malattie cardiache, migliora anche le abilità sociali. Partecipare a competizioni sportive o semplicemente fare esercizio fisico in compagnia regolarmente migliora le relazioni interpersonali e promuove un senso di appartenenza e collaborazione. Lo sport dunque insegna importanti valori come disciplina, perseveranza, leadership e fair play che possono essere applicati anche al di fuori del campo sportivo, migliorando le qualità complessive della vita.

È questo il primo obiettivo che dobbiamo porci in quanto maestri di sci, dobbiamo far arrivare il messaggio più lontano possibile, far capire a tutti quanto possa aiutare lo sci di fondo e quindi dare la possibilità, fornire questo servizio a tutti coloro che vogliono stare in salute. Dare la possibilità di scoprire un mondo nuovo, accessibile a tutti (visto i costi non esageratamente elevati come potrebbero essere quelli dello sci alpino) che offre una via divertente verso una vita più sana.

3 Attirare più persone non è scontato, è il primo step; è quindi fondamentale farlo e farlo bene. Un paese può essere attrezzato al massimo, avere piste lunghe in paesaggi stupendi, scuole di sci organizzate e coordinate, strutture ricettive moderne e accoglienti. Ma se non viene pubblicizzato al meglio può anche essere il posto migliore del mondo e nessuno avrà la possibilità di vederlo e usufruirne. Oggi siamo avvantaggiati, per quanto riguarda la pubblicizzazione. Grazie alla globalizzazione, alla fittissima rete di comunicazioni digitali, in un secondo possiamo far arrivare lo stesso identico annuncio in ogni parte del mondo, a milioni di persone contemporaneamente. Ma questo non basta, una buona pubblicizzazione non deve essere basata solo ed esclusivamente sul numero di persone che la vedono, non quindi solo sulla quantità ma anche sulla qualità. Far ciò è possibile solo studiando e sapendo cosa vogliono vedere, cosa si aspettano e a cosa mirano le persone alle quali manderemo tale messaggio. Importantissimo è capire cosa piace, di cosa hanno bisogno, cosa vogliono fare, come vogliono sentirsi, immedesimarsi il più possibile nel cliente e capire cosa lo attira maggiormente.

Oggi la popolazione cerca sempre più il benessere e servizi che possano soddisfare le loro esigenze in modo completo e personalizzato. Il concetto di benessere non si limita più solo alla salute fisica, ma comprende anche il benessere mentale, emotivo e sociale. Le persone cercano servizi che possano aiutarle a gestire lo stress quotidiano, a migliorare la qualità del sonno, a promuovere l'equilibrio emotivo e a favorire uno stile di vita sano e attivo. Questi servizi possono includere attività sportive, programmi di fitness, terapie alternative come lo yoga, meditazione, nonché servizi di consulenza psicologica e coaching per lo sviluppo personale. Soprattutto per i più giovani, c'è una crescente domanda di servizi che favoriscano la connessione sociale e la creazione di comunità solidali. Le persone cercano opportunità per incontrare nuove persone, partecipare a eventi culturali, ricreativi, adrenalinici, esperienze indimenticabili. Pubblicizzare servizi che siano convenienti, accessibili e già quasi totalmente organizzati, dove il cliente dovrà solo prenotare e godersi a pieno il servizio con il minor stress possibile.

4. Oggi il metodo più utilizzato per organizzare e prenotare vacanze è fare riferimento a un'agenzia di viaggio o un tour operator. Due modi veloci, economici, sicuri, e più efficaci possibili per progettare una vacanza organizzata al meglio senza tempi morti, stress per pensare e trovare qualcosa di unico e assolutamente da vedere in un posto che non si conosce un posto da scoprire, probabilmente

senza sapere da dove iniziare. Per questo sono ormai sfruttate al massimo le agenzie di viaggio. Infatti permettono al cliente di accedere direttamente ai servizi, che includono la prenotazione di voli, hotel, noleggio auto, crociere e pacchetti vacanza. Le agenzie di viaggio forniscono consulenza esperta su destinazioni, attrazioni turistiche, visti e requisiti di viaggio, oltre a offrire assistenza durante l'intero viaggio. Inoltre, possono fornire vantaggi come sconti esclusivi, accesso a esperienze uniche e assistenza nella gestione di eventuali problemi durante il viaggio.

Leggermente diverso è il ruolo del tour operator, un tour operator progetta, organizza e gestisce viaggi completi, compresi i trasporti, l'alloggio, le attività e le escursioni. Spesso lavorano in collaborazione con le agenzie di viaggio, ma si occupano più direttamente della creazione e dell'esecuzione dei pacchetti turistici. Possono offrire itinerari predeterminati o personalizzati per gruppi di viaggiatori, oltre a fornire guide turistiche e altre risorse durante il viaggio. In breve, mentre le agenzie di viaggio forniscono servizi di pianificazione e prenotazione per viaggi individuali, i tour operator creano, gestiscono e forniscono personale che ci accompagnerà direttamente durante il viaggio, mostrandoci posti sconosciuti, ristoranti, specialità del luogo. Ciò significa mettere il lato organizzativo del viaggio nelle mani esperte di chi conosce in prima persona il territorio. Per poter fare un viaggio più completo e tranquillo possibile, venendo guidati per tutto il corso della vacanza, a partire dalla decisione e prenotazione di hotel, musei, visite; e poi durante tutta la vacanza effettiva, essere seguiti da una guida che vi accompagnerà dalla colazione alla cena, pre e post serata, consigliandovi locali, ristoranti e posti più amati da vedere assolutamente.

Questo tipo di vacanza può essere amata e ovviamente più comoda per moltissime persone, ma tanti vorrebbero una vacanza più privata, più intima, senza una persona che tutto il giorno dice cosa fare, dove andare e come comportarsi. Ad esempio si ha meno flessibilità nel personalizzare il proprio viaggio secondo le proprie esigenze, poiché si è vincolati alle opzioni incluse nel pacchetto. Alcune persone preferiscono pianificare e organizzare il viaggio per avere un maggiore controllo sull'itinerario e sulle esperienze che desiderano vivere, anche perché potresti trovare che le attività organizzate dal tour operator non corrispondono esattamente alle tue aspettative o preferenze personali. Soprattutto per le persone più esploratrici, più curiose e con più voglia di fare, potrebbe non essere il modello ottimale di vacanza. Per queste persone bisogna utilizzare altri metodi per invogliare e anche permettere di conoscere e visitare posti. Pubblicizzando molto di più pacchetti meno restrittivi rispetto a un viaggio con un tour operator. Pubblicizzare un determinato luogo e proporre varie offerte di attività non vincolanti, così che quando ci sarà la giornata libera decidano di addentrarsi in tale attività, o magari decidano di andare in vacanza proprio in quel luogo lì grazie alla varietà di attività interessanti e luoghi unici da poter visitare.

5. Per dare concretezza a quanto scritto in questi capitoli iniziali, la mia idea è di creare o inizialmente collaborare con un'agenzia turistica.

Ovviamente creare un'agenzia turistica o organizzare viaggi interi con tour operator è un lavoro che richiede molto tempo, impegno, organizzazione, conoscenza del territorio, delle attività presenti, delle attività più richieste e del tipo di clientela sulla quale si vuole puntare. I punti necessari per creare un'agenzia turistica sono:

1. Business plan: Definire la visione, la missione, gli obiettivi, il target di clientela, le strategie di marketing, il budget e le proiezioni finanziarie.
2. Leggi e regolamenti: Conoscere le leggi e i regolamenti locali relativi alla creazione e al funzionamento di un'agenzia turistica, inclusi i requisiti per ottenere le licenze e le autorizzazioni necessarie.
3. Formazione ed esperienza: Avere una conoscenza approfondita del settore turistico, inclusi aspetti come destinazioni, alloggi, trasporti e attività. È utile avere esperienza lavorativa nel settore turistico o un background educativo correlato.
4. Struttura legale: Scegliere la struttura legale più adatta per l'agenzia turistica, che può essere una società a responsabilità limitata (SRL), una società per azioni (SpA), una società in nome collettivo (SNC) o un'impresa individuale, a seconda delle normative locali e delle preferenze personali.
5. Località e sede: Decidere sulla località e stabilire una sede per l'agenzia turistica, considerando fattori come accessibilità, visibilità e spazio per le operazioni.
6. Tecnologia e infrastruttura: Acquisire o sviluppare le risorse tecnologiche e l'infrastruttura necessarie per gestire le prenotazioni, le comunicazioni con i clienti e altre attività operative.
7. Assicurazioni: Ottenere le assicurazioni necessarie per proteggere l'agenzia turistica da eventuali rischi, come responsabilità civile e danni alla proprietà.
8. Marketing e promozione: Creare un piano di marketing efficace per promuovere l'agenzia turistica e attrarre clienti, utilizzando una combinazione di strategie online e offline.

6. Per far sì che un luogo riceva maggiore interesse deve possedere delle caratteristiche proprie, esclusive, caratteristiche che non si possono trovare ovunque e che quindi accrescono l'interesse per tale luogo.

Secondo punto, che già molte altre piste hanno, ma comunque utile a incrementare la popolarità del comprensorio, è un luogo attrezzato riservato ai bambini e famiglie. Ad esempio un parco giochi sulla neve, gonfiabili e lievi discese per bob e slitte.

Inoltre importante è riuscire a creare luoghi di sosta, relax (visto che è una delle maggiori priorità per le persone in vacanza), e da non dimenticare l'après-ski (anch'esso sempre più desiderato e acclamato negli anni).

Altro punto da non dimenticare è dotare il comprensorio di tratti battuti, per dare la possibilità ai non sciatori di passeggiare lungo la pista in modo che possano vedere gli amici e parenti che sciano senza dover passare sulla pista da sci e quindi danneggiarla. Questo è molto importante soprattutto per i genitori che hanno figli piccoli e vogliono assisterli e avere la possibilità di osservarli durante la lezione di sci.

Infine un punto che darebbe un gran vantaggio sarebbe proporre uno snowpark, stesso modello di quelli per lo sci alpino, ovviamente adattato allo sci da fondo, quindi salti meno pronunciati e pendenze minori. Ovviamente ben progettato per soddisfare le esigenze e i desideri di sciatori di diversi livelli di abilità. Le principali caratteristiche che dovrà avere sono ad esempio:

- Elementi di freestyle: Jump, box, rail, spine, rainbow rail, wallride e altre strutture che consentono agli sciatori di eseguire trick.
- Variazione di difficoltà: Il parco deve offrire elementi adatti a tutti i livelli di abilità, dal principiante all'esperto, con elementi di diverse dimensioni e complessità.
- Flusso e layout: Un buon snow park ha un layout che permette agli sciatori di muoversi senza intoppi attraverso le varie feature, con linee di flusso e pista ben definita per un accesso semplificato e evidente alle diverse strutture.
- Superficie ben preparata: Come in tutto il resto del comprensorio è importante che la neve nel parco sia ben preparata e mantenuta regolarmente per garantire una superficie sicura e di alta qualità per l'attività. Modernizzando e cambiando stagionalmente elementi e andamento della pista per non dare nulla per scontato.
- Sicurezza: La sicurezza è fondamentale in un snowpark. Assicurarsi che le feature siano ben posizionate e che ci siano sufficienti segnaletiche e protezioni per evitare incidenti. Ponendo molta attenzione e importanza alla manutenzione costante.

- Illuminazione notturna: l'installazione di un impianto di illuminazione, come nella parte centrale della pista, permette di estendere le ore di utilizzo dello snowpark e offrire un'esperienza unica agli sciatori.
- Servizi aggiuntivi: musica e un'atmosfera vivace contribuiscono a creare un ambiente divertente e coinvolgente nello snowpark, area relax dotata di sdrai e punti per eventuali spettatori.

7. In un'epoca in cui la consapevolezza ambientale e sociale è fondamentale, è essenziale promuovere azioni che portino a un cambiamento positivo nella società. Ognuno di noi ha il potere di fare la differenza, e attraverso una maggiore consapevolezza e azione collettiva possiamo lavorare e cooperare per creare un mondo migliore per le generazioni future. Nell'ambito sciistico, Italiano soprattutto, dobbiamo aprire gli occhi e agire, cercare e creare un cambiamento. Come visto in una tesina sugli sciatori a livello agonistico, in Valle d'osta, si è notato che sono in continuo calo. Pare assurdo che in un luogo montano quasi al 100% ci siano così poche persone che praticano lo sci di fondo. Sono circa uno scarso 8% gli sciatori, e gli sciatori a livello agonistico ancora meno, soprattutto superati i 17/20 anni le percentuali si riducono drasticamente. Un altro obiettivo importante è quindi incentivare non solo i turisti a praticare sci di fondo, ma anche e soprattutto i residenti. Partendo dall'età dell'infanzia, sensibilizzando più bambini possibile, così che si appassionino e continuino. Più crescono, più capiscono, quindi migliorano e si interessano. Vorrei quindi organizzare un corso/sci club, anche non a livello agonistico, ma un corso di puro divertimento e gioco. Certamente! Gli studi sull'importanza del gioco nell'età dell'infanzia hanno evidenziato una serie di benefici cruciali che il gioco offre ai bambini durante la loro crescita e sviluppo. Innanzitutto, il gioco è fondamentale per lo sviluppo cognitivo, poiché i bambini affrontano sfide mentali mentre giocano, imparando a risolvere problemi, a pensare in modo critico e a prendere decisioni. Ad esempio, un bambino che costruisce una torre di blocchi sta sviluppando capacità spaziali e concettuali, mentre uno che gioca a un gioco di ruolo sta esercitando abilità linguistiche e sociali.

Oltre all'aspetto cognitivo, il gioco è essenziale anche per lo sviluppo emotivo dei bambini. Durante il gioco, i bambini esplorano e esprimono le proprie emozioni in un ambiente sicuro e controllato. Possono affrontare paure, ansie e frustrazioni, imparando nel frattempo a gestire le proprie emozioni e a sviluppare l'empatia verso gli altri. Il gioco può anche aiutare i bambini a sviluppare una sana autostima e fiducia in se stessi, poiché sperimentano il successo e l'indipendenza attraverso le loro azioni durante il gioco.

Dal punto di vista sociale, il gioco offre ai bambini l'opportunità di interagire con i loro coetanei, apprendendo importanti competenze sociali come la cooperazione, la negoziazione, la condivisione e l'empatia. Attraverso il gioco di gruppo, i bambini imparano a rispettare le regole, a comprendere i punti di vista degli altri e a lavorare insieme per raggiungere un obiettivo comune.

Infine, il gioco è essenziale anche per lo sviluppo fisico dei bambini. Attraverso il movimento e l'attività fisica durante il gioco, i bambini sviluppano forza, coordinazione, equilibrio e agilità. Il gioco all'aria aperta, in particolare, offre ai bambini l'opportunità di esplorare e interagire con l'ambiente naturale, migliorando la loro salute fisica e il loro benessere generale.

In sintesi, gli studi sull'importanza del gioco nell'età dell'infanzia sottolineano come il gioco sia molto più di un semplice passatempo divertente per i bambini. È un'attività vitale che contribuisce in modo significativo al loro sviluppo cognitivo, emotivo, sociale e fisico, fornendo loro le basi necessarie per crescere in individui sani, felici e ben adattati., così che i bambini imparino di più, meglio e senza neanche rendersene conto. Infatti come hanno dimostrato vari studi, il gioco nell'età dell'infanzia è la base per una crescita sana e felice. Innanzitutto, il gioco è fondamentale per lo sviluppo cognitivo, poiché i bambini affrontano sfide mentali mentre giocano, imparando a risolvere problemi, a pensare in modo critico e a prendere decisioni. Ad esempio, un bambino che costruisce una torre di blocchi sta sviluppando capacità spaziali e concettuali, mentre uno che gioca a un gioco di ruolo sta esercitando abilità linguistiche e sociali. È essenziale anche per lo sviluppo fisico dei bambini, attraverso il movimento e l'attività fisica durante il gioco, i bambini sviluppano forza, coordinazione, equilibrio e agilità. Il gioco all'aria offre ai bambini l'opportunità di esplorare e interagire con l'ambiente e i compagni, migliorando la loro salute fisica e il loro benessere generale. Oltre all'aspetto cognitivo e fisico, il gioco è essenziale anche per lo sviluppo emotivo dei bambini. Durante il gioco, i bambini esplorano e esprimono le proprie emozioni in un ambiente sicuro e controllato. Possono affrontare paure, ansie e frustrazioni, imparando nel frattempo a gestire le proprie emozioni e a sviluppare l'empatia verso gli altri. Il gioco può anche aiutare i bambini a sviluppare una sana autostima e fiducia in se stessi, poiché sperimentano il successo e l'indipendenza attraverso le loro azioni durante il gioco. Dal punto di vista sociale, il gioco offre ai bambini l'opportunità di interagire con i loro coetanei, apprendendo importanti competenze sociali come la cooperazione, la negoziazione, la condivisione e l'empatia. Attraverso il gioco di gruppo, i bambini imparano a rispettare le regole, a comprendere i punti di vista degli altri e a lavorare insieme per raggiungere un obiettivo comune. In sintesi, gli studi sull'importanza del gioco nell'età dell'infanzia sottolineano come il gioco sia molto più di un semplice passatempo divertente per i bambini. È un'attività vitale

che contribuisce in modo significativo al loro sviluppo cognitivo, fisico, emotivo e sociale, fornendo loro le basi necessarie per crescere sani, svegli, felici e ben adattati.

Vorrei quindi organizzare, principalmente con le scuole del luogo, delle giornate sulla neve per tutti i bambini. Da inserire ad esempio nelle ore di educazione fisica ogni due settimane, durante tutto il corso dell'inverno. Così che sia un vero e proprio progetto concreto, solo la semplice giornata sulla neve che inizia e finisce quel giorno, ma partire e fare per tutta la stagione invernale, in maniera alternata, una settimana educazione fisica a scuola come sempre fatto e sostituire la palestra della scuola con la pista da sci, con emozioni e percezioni totalmente diverse e quindi ottime per l'adattamento. Un progetto che potrebbe partire dal terzo anno della scuola dell'infanzia (5/6 anni, escludendo il primo e secondo anno perché i bambini sono ancora veramente piccoli e potrebbe essere un'esperienza, da parte loro, più negativa che positiva visto il freddo, la pochissima forza e resistenza che hanno sarebbe difficile già solo avanzare lentamente e il maestro di sci dovrebbe fare quasi più il babysitter anzi che il maestro) fino all'età di 13/ 14 anni, quindi terza media. Dopo sarà compito del ragazzo scegliere se continuare e iscriversi al gruppo della scuola di sci o magari allo sci club e iniziare anche a livello agonistico.

Servono due requisiti fondamentali perché questo progetto funzioni: il primo è l'organizzazione; riuscire in primis a interessare i docenti e presidi delle scuole, così che si mettano a disposizione e si possano creare dei punti di incontro, per trovare orari e dare la possibilità a tutti i ragazzi di partecipare alle lezioni. Il secondo punto fondamentale sta sulle spalle dei maestri di sci che si prenderanno la responsabilità di tale corso. È tutta loro la responsabilità, la prontezza, la bravura e la passione che mettono nel loro lavoro che influenzerà i ragazzini, che quindi farà far loro una scelta: sport divertente, mi piace, voglio ancora fare e provare, continuo; o sport noioso, non mi diverto per niente non lo voglio mai più fare. Sicuramente è impossibile, visto le differenze e l'enorme tipologia di persone e personalità che esistono nel mondo, che tutti i ragazzi saranno entusiasti e felicissimi di sciare. Ma utilizzando il giusto metodo, voglia e passione il maestro può fare tanto per chiunque.

BIBLIOGRAFIA

Tratti dell'opera di Erving Goffman "L'interazione strategica"

Flow di Mihaly Csikszentmihalyi

SITOGRAFIA

<https://alpinelegends.se/en/>

<https://turismoformativo.it/requisiti-per-aprire-unagenzia-di-viaggi/>

<https://msdsalute.it/approfondimenti/notizie/sport-istat-aumenta-in-generale-chi-lo-pratica-ma-e-allarme-giovani/#:~:text=I%20livelli%20di%20pratica%20sportiva,e%20del%2010%2C%200%25.>

https://www.centrofondocampomulo.com/it/centro_fondo/snow_fun_park/