



Associazione Valdostana Maestri di Sci

21° corso di formazione maestri sci di

fondo

biennio 2023 – 2024

“Rendere allegre altre persone e aiutarle, mi permette di essere appagata e contenta, ciò mi spinge a voler trasmettere la passione per lo sci di fondo e per l’allenamento all’aria aperta

I miei allievi sono sia adulti che piccini e cerco di andare in contro ai loro desideri e necessità, agevolando la nascita di un sentimento di felicità e soddisfazione in essi, che, di conseguenza, si riversa anche in me. Ho inserito nelle mie ore di insegnamento un approccio al mondo delle lingue, con molti obiettivi e motivazioni, tra cui quello di insegnarle ai bambini attraverso il divertimento.”

#: insegnamento ai bambini, le emozioni che genera lo sport sono molto simili a quelle provocate dal ridere, intelligenza emotiva, i bambini imparano le lingue più velocemente con lo sport.

Per poter diventare un maestro di sci di successo e riuscire dunque ad andare incontro a ciò che desidera l'allievo per renderlo soddisfatto, felice e fargli provare del benessere, ci sono numerose strade. Una può certamente essere quella di specializzarsi nell'insegnamento ai bambini; questa è sicuramente la via migliore per una persona che ama passare il proprio tempo con i piccoli. Inoltre, i piccini sono il futuro ed è dunque estremamente importante far loro conoscere la pratica dello sci di fondo e riuscire a trasmettere la passione per questo sport; in questo modo, molti più ragazzi si appassioneranno a quest'attività sportiva e ciò permetterà una futura crescita della disciplina. Per di più, è anche interessante arricchire la lezione classica con delle idee innovative che verranno illustrate di seguito.

Questa tesi è composta da tre macro-capitoli, suddivisi, a loro volta, in sottocapitoli: nella prima parte si andrà ad analizzare il mondo dei bambini e, quindi, come poter insegnare loro e perché è importante incominciare la pratica di uno sport da piccoli; nel secondo capitolo si tratterà della disciplina sportiva del biathlon e di come poterla introdurre in una lezione di sci; in fine, si approfondirà l'argomento delle lingue straniere e del loro legame con i bambini.

CAPITOLO PRIMO. I BAMBINI E LO SPORT

1.1 QUALE PERCORSO SEGUIRE PER POTER INSEGNARE LO SCI AI BAMBINI

Il mondo dei bambini è una sfera ricca di emozioni, gioco, impulsività e tanta voglia di muoversi e divertirsi, che per molte sfaccettature è diversa da quella degli adulti. Infatti, i bambini imparano in modo diverso rispetto ai grandi, attraverso i sensi, le immagini e le emozioni, basandosi molto di più sulla curiosità, sull'immediatezza e sull'intuizione e agiscono per lo più seguendo un desiderio o un bisogno ⁽¹⁾. Per poter insegnare loro, risulta evidente che non basta amarli, ma serve anche una vasta formazione a riguardo e dunque un ampio bagaglio di informazioni ed esperienze.

Per l'insegnamento dello sci ai piccoli è indispensabile avere con sé il più possibile di conoscenze e per svolgere il ruolo del maestro al meglio ci sono diverse vie da seguire. Innanzitutto, l'AVMS premette a tutti i maestri di sci iscritti all'albo di poter conseguire la specializzazione per l'insegnamento dello sci ai bambini. Infatti, previa intesa con la struttura regionale competente,

¹ V. Prunelli, (2019)

organizza corsi teorici e pratici ed esami per il conseguimento del diploma ⁽²⁾. Per arricchire ulteriormente la formazione, è importante documentarsi attraverso la lettura non solo di libri che trattano di questa tematica, come per esempio *Crescere e divertirsi con lo sport*, *Come aiutare i bambini a vivere meglio senza diventare campioni* di Isabella Gasperini, ma anche di manuali sulla psicologia dei bambini. Inoltre, bisogna conoscere i bambini da vicino, capire come reagiscono e il loro modo di vivere e ciò si può fare soltanto entrando in stretto contatto con loro. Per fare questo, si possono sperimentare le più svariate esperienze, anche se non hanno nulla a che fare con la professione del maestro di sci, come per esempio fare la babysitter dei figli di amici e conoscenti per impratichirsi nella relazione con bambini con i quali si ha già avuto a che fare, ma anche essere la tata di bimbi mai visti prima. Questo perché la maggior parte degli allievi sono ragazzi con cui il maestro non ha confidenza, perlomeno all'inizio. Un'altra idea è lavorare ai centri estivi come animatore, per acquisire abilità organizzative oltre che a lavorare con i piccoli.

Un concetto da tenere a mente è che lo sport praticato dai bambini non deve essere alla stregua di quello degli adulti e dunque concentrato sul risultato e impoverito della dimensione di gioco e spontaneità, questo procurerebbe infatti atteggiamenti negativi, ma è “uno spazio di crescita, dove si impara a stare insieme a se stessi e agli altri” ⁽³⁾.

1.2 L'IMPORTANZA DI INCOMINCIARE LA PRATICA SPORTIVA IN GIOVANE ETÀ

Iniziare a praticare uno sport è fondamentale per i bambini, in quanto porta notevoli benefici. In primo luogo, l'attività sportiva permette di esercitarsi a vivere. Infatti, i piccoli si trovano obbligati a dover rapportarsi con persone a loro estranee e anche ad entrare in contatto con adulti che non sono i loro genitori, cosa che li porta a misurarsi con le vicissitudini che caratterizzano la società nella quale crescono. Condividere con gli altri il tempo e le emozioni, confrontarsi, vivere le sconfitte, le delusioni, i momenti belli ed esaltanti è un'opportunità che stimola la ricerca di strategie personali, utili per affrontare certe esperienze mantenendo la propria integrità ⁽⁴⁾. Per questo, lo sport è un insegnamento di vita e ha quindi un importantissimo ruolo sociale. Infatti, porta i più piccoli a

² Legge regionale 31 dicembre 1999, n. 44, art. 4, Qualificazioni e specializzazioni

³ I. Gasperini (2^a edizione 2010)

⁴ *ibidem*

sperimentare il superamento di ostacoli e della fatica, a scoprire la solidarietà, lo spirito di squadra, il rispetto per gli altri, per se stessi e delle regole ⁽⁵⁾.

In secondo luogo, la vita si specchia nello sport. Per esempio, se un bambino evita di mettersi in gioco o cerca di non farsi notare, rimanendo sempre il più possibile nascosto dagli altri, mostra di essere concentrato sul tentativo di non perdere e che in lui prevale la paura di fallire e per questo cerca di isolarsi. In un caso come questo, l'intervento dell'allenatore che cerca di incitarlo porta il ragazzo ad osare, al posto di frenarsi. Il fatto di lanciarsi un po' di più fa sì che il piccolo cresca molto meno pauroso e questo eviterà dunque che vada a finire nell'angolo di un ufficio quando sarà grande. Quando si accorgerà che l'importante non è compiere una buona prestazione e rendere felici gli altri, ma averci provato e aver sfogato la propria adrenalina, il suo cervello si sarà arricchito di un nuovo schema.

Inoltre, i bambini riescono ad essere meglio se stessi quando sono fuori di casa e senza la presenza della famiglia, perché non vengono condizionati dalle abitudini quotidiane e dai legami affettivi. In questo modo, si trovano a dover scegliere da soli cosa assorbire dall'ambiente e cosa attingere dai vari educatori, senza l'interferenza dei genitori. Gli istruttori dovrebbero essere consapevoli di rappresentare un punto di riferimento per i bambini, perché questi ultimi sono "come spugne che assorbono dagli adulti umori e malumori" ⁽⁶⁾. Infatti, proprio come le spugne, i piccoli assorbono tutto: le paure degli altri, il nervosismo, le cattive idee, le parole, le emozioni e i comportamenti. Nonostante sembri che loro non ci facciano caso, immagazzinano e prima o poi tutto emerge, a volte in modo incontrollato, per esempio sotto forma di ansia, problemi nel comportamento, difficoltà relazionali e scolastiche. Per evitare che tutto questo accada, bisogna regolarsi, evitando comportamenti eccessivi, e, importantissimo, parlare con i bambini spiegandogli cosa sta succedendo e cosa si prova. Di conseguenza, il bambino viene educato alle emozioni e sarà più sicuro, meno spaventato e non avrà paura di sentire ed esprimere le proprie sensazioni ⁽⁷⁾.

Per di più, soprattutto nei primi anni di scuola elementare, l'attività sportiva rappresenta l'opportunità per potersi liberare dell'energia accumulata nelle ore di studio. Lo sport educa anche a non intimorirsi di fronte al desiderio di sfogarsi, saltare, muoversi ed educa a sentirsi liberi.

Lo sport aiuta anche i bambini timidi, ansiosi, arrendevoli o vivaci. I primi non diventano sicuramente più aperti e socievoli se li si spinge a fare amicizia con compagni più spavaldi di loro,

⁵ D. Grattieri (2009)

⁶ I. Gasperini (2^a edizione 2010), pp 17

⁷ Dott. F. Bernardi (2018)

perché, se non se la sentono, si potrebbero irrigidire e inibire ancora di più. In circostanze come queste, lo sport può rappresentare l'opportunità di conquistare la fiducia nelle proprie capacità imparando a mettersi in gioco. Esempi di aiuto sono il fatto di condividere gli esercizi con un compagno sempre diverso, sperimentare con quale indifferenza i compagni reagiscono ai propri errori e l'incoraggiamento da parte di un adulto che lo ama per quello che è e che mostra di credere in lui.

La pratica sportiva assiste, come già annunciato, i giovani ansiosi, anche quelli che hanno difficoltà profonde e difficili da trattare. Per capire il meccanismo di questa sorta di "medicina", bisogna sapere che lo sport ha un valore terapeutico, capace di purificare l'interiorità. Le preoccupazioni e i problemi possono far sentire insofferenti e costringono a vivere in una costante sensazione di insoddisfazione; infatti, anche quando va tutto bene può capitare di non essere sereni, perché per ogni soluzione si crea una difficoltà. Poi arriva uno stimolo e la reazione è una risata di cuore. Ridere porta a lasciarsi andare e a concentrarsi solo sulle sensazioni incontrollabili che sussultano nella mente e nel corpo. Improvvisamente, è come se si dimentichi il motivo per il quale prima di ridere si era preoccupato e scontento e si ha solo una sensazione di gradevole benessere. È scientificamente provato che la risata, prodotta dal divertimento, produce effetti benefici, per esempio: rafforza il sistema immunitario, migliora le relazioni, la respirazione e la circolazione sanguigna, favorisce l'autostima, rilascia endorfine che riducono o eliminano il dolore e producono una sensazione di benessere, ma soprattutto permette di sviluppare un'attitudine positiva alla vita e riduce stress e ansia, facendo sfogare l'energia accumulata e suscitando un grande sollievo ⁽⁸⁾. Le emozioni che genera lo sport sono molto simili a quelle provocate dal ridere. Infatti, praticando una disciplina sportiva, si lascia fuori dalla mente tutto ciò che la sovraccarica e si ha dunque l'opportunità di acquisire un grande sollievo. Questo perché assaporando appieno una bella sciata o un'escursione in montagna, non si pensa a nulla, vivendo il momento con la mente libera. In questo modo, quest'ultima si ripulisce di tutti gli stimoli a cui viene continuamente sottoposta. In sostanza, la pratica sportiva, come una bella risata, permette di liberare energia e lascia uno spazio da riempire di una nuova prospettiva delle cose e agisce dunque come psicoterapia ⁽⁹⁾.

Lo sfogo migliore per i bambini vivaci è lo sport, meglio se all'aria aperta. Infatti, è un'opportunità per appagare sia il bisogno di sfogarsi e scaricarsi, che il desiderio di essere preso in considerazione da genitori poco attenti. La pratica sportiva, dunque, apre le porte alla libertà di

⁸ Dr.ssa E. Marcheselli (2023)

⁹ I. Gasperini (2ª edizione 2010)

muoversi, ma non solo, insegna il rispetto delle regole. Anche i bimbi arrendevoli vengono aiutati, infatti, avere un allenatore che crede in loro è un fortissimo punto di appoggio. Per di più, se il piccolo si rende conto di avere talento per una certa disciplina sviluppa in poco tempo atteggiamenti che vanno contro alla sua propensione ad arrendersi.

Un altro motivo per cui è importante fare sport da quando si è piccoli, è il fatto di allenarsi in un gruppo, questo significa trasformarsi e arricchirsi grazie all'apporto e al supporto degli altri. Infatti, questo non è solo presente negli sport di squadra, ma anche in quelli individuali, dove di solito viene formato dalle fasce d'età. In questo caso, ovviamente, le dinamiche cambiano leggermente, in quanto in allenamento si è compagni e poi in gara avversari, ma si rimane sempre e comunque amici, gareggiando seguendo le regole del fair play e aiutandosi. Per esempio, in una competizione di biathlon o sci di fondo, può dare una mano scambiare la posizione con l'amico che tira il gruppo, questo infatti porta entrambi a guadagnare tempo e a stancarsi meno. Un altro aspetto importante è far capire ai ragazzi che si devono rallegrare non solo per le proprie vittorie, ma anche per quelle del compagno con cui si condividono le ore di pratica. Infatti, se un atleta è circondato da una competizione sana e stimolante, la sua attenzione sarà sempre più rivolta a superare i propri limiti e non gli altri atleti. Solo imparando a stare insieme si può diventare abili a gestire le proprie reazioni, e, solo sapendo di tenere sotto controllo ogni circostanza attraverso la padronanza di se stessi si può stare bene da soli ⁽¹⁰⁾.

1.3 L'INSEGNAMENTO DELLO SPORT AI PICCOLI

Per un maestro è molto importante conoscere le caratteristiche della fascia d'età dei piccoli con cui lavora. Questo per stabilire con gli allievi una relazione adeguata alle loro esigenze. Le caratteristiche psicologiche dei bambini variano notevolmente nei quattro momenti significativi della crescita: i 3-5 anni, i 6-8 anni, i 9-10 anni e dagli 11 anni all'adolescenza, che solitamente sono le fasce d'età durante le quali i bambini si cimentano nelle scuole di avviamento ai vari sport. È dunque significativo analizzare queste fasi:

- **Tra i 3 e i 5 anni**, è necessario fare movimento per imparare ad esprimersi e per stimolare la consapevolezza delle sensazioni che provengono dal corpo. Facendo

¹⁰ *ibidem*

attività fisica i piccoli capiscono che possono esprimersi, scoprono il senso del limite e si scaricano dell'energia istintuale. A questa età, sono ancora molto concentrati su se stessi, infatti, se si fa caso, si possono vedere più bambini che giocano contemporaneamente uno accanto all'altro, praticando ognuno lo stesso gioco da solo e questo viene denominato "gioco parallelo". Di conseguenza, proporre esercizi fisici in cui è richiesta la collaborazione o giochi di squadra, non ha un riscontro positivo per loro. Per comunicare con i bambini appartenenti a questa fascia d'età bisogna mostrarsi accoglienti ed essere chiari e, per renderli partecipi, è bene coinvolgerli in attività sempre nuove, utilizzando la fantasia.

- **Tra i 6 e gli 8 anni**, l'obiettivo dello sport è quello di proporre un'adeguata attività motoria che riesca ad includere, in ogni momento, il divertimento. In questo modo, nei bambini nasce un tale entusiasmo da spingerli ad allenarsi in modo costante. In questa fase, cominciano ad acquisire la capacità di valutare emotivamente gli eventi. Quindi, di fronte ad un episodio significativo, è importante spiegare loro perché il comportamento che hanno utilizzato è giusto o sbagliato in quell'occasione, non solo dire che non avrebbero dovuto reagire in quel modo o che, al contrario, sono stati bravi ad utilizzare una certa reazione. In questo periodo, passano da un contesto familiare ad uno sociale più ampio, tra cui anche la scuola, e iniziano così a capire che per relazionarsi con gli altri bisogna acquisire le regole della vita di gruppo. L'allenatore deve essere consapevole di rappresentare una figura di spicco per gli allievi e deve proporsi come un modello da seguire e come un compagno di giochi. Inoltre, è importante che il maestro si mostri sempre ottimista rispetto al loro futuro, in quanto questo incoraggia la loro stima. Per parlare ai bambini di quest'età, bisogna essere espliciti, stimolanti, utilizzare un linguaggio semplice e chiedere spesso il loro punto di vista, per incoraggiare l'espressione dei ragionamenti.
- **Nei bambini tra i 9 e i 10 anni** è visibile un miglioramento del livello di prestazione e di concentrazione, poiché cominciano a focalizzarsi con attenzione su una determinata attività, sono più equilibrati e costanti nel voler raggiungere un risultato, iniziano a dominare il loro impulso a muoversi, dimostrano un maggior adattamento alle situazioni nuove e imparano a servirsi dei propri pensieri e opinioni. Il gioco diventa più articolato, quindi può succedere che un bambino si metta da parte per paura di sbagliare. Per questo bisogna fargli capire che nello sport, come nella vita, bisogna

essere tolleranti con se stessi e accettare l'eventualità di poter fallire. Infatti, cercare di non sbagliare mai porta a voler essere perfetti, cosa impossibile che conduce dunque all'insoddisfazione. Bisogna, quindi, sensibilizzarlo ad acquisire un atteggiamento elastico e tollerante nei confronti dei propri limiti, in modo tale che questo approccio definisca il suo modo d'essere per sempre. È necessario far capire ai bambini le reazioni dei compagni portandoli a mettersi nei loro panni e farli sentire parte del gruppo. Un atteggiamento da evitare è indugiare nel dividere i bambini nelle diverse squadre di gioco, perché potrebbe essere visto come simbolo di preferenze e antipatie. Le punizioni sono educative, ma bisogna spiegare il motivo di esse e chiarire che è mirata solo ad un comportamento sbagliato e non alla persona in se, infatti, se viene fraintesa, il bambino può sentirsi improvvisamente una nullità.

- Un avvenimento che segna la preadolescenza (10-12 anni) e l'adolescenza (11-18 anni) è la modificazione dell'immagine del corpo. Queste trasformazioni possono mettere in difficoltà i ragazzi e lo sport può aiutarli a conoscere il proprio fisico e ad apprezzare le capacità acquisite, come una maggiore forza e coordinazione. In questo periodo, il rapporto con la famiglia diventa complesso, in quanto si affronta la lotta tra due bisogni: quello di autonomia e quello di protezione. Infatti, gli adolescenti possono essere spavaldi, critici, svalorizzanti verso gli adulti e di colpo diventare incerti, dipendenti e affettuosi. Bisogna dunque mostrarsi comprensivi ai loro sbalzi d'umore, essere tolleranti, rigorosi e pronti a sostenerli, disponibili al dialogo e sensibili alle incertezze, poiché a questa età essere capiti allontana molte insicurezze. Inoltre, lo sport permette ai ragazzi di stare alla larga da abitudini e atteggiamenti negativi, come per esempio l'assunzione di alcool, droghe e fumare. Intorno ai 12 anni, lo sport può diventare una vera e propria attività agonistica, per questo il maestro deve avvicinare i ragazzi alle gare e alla competizione, anche psicologicamente, mantenendo comunque l'ambiente divertente e appassionante ⁽¹¹⁾.

Per insegnare ai bambini l'importante è avere ben chiaro che l'obiettivo non è diventare dei campioni, ma condividere la passione per lo sport. Il maestro deve saper mettersi nei panni degli allievi, cercando di ricordarsi le sensazioni che provava alla loro età e farsi recepire come un punto di riferimento dal quale sentirsi protetti e guidati. In caso di sconfitta, deve limitare la loro delusione e

¹¹ I. Gasperini (2^a edizione 2010)

spingerli a credere nelle opportunità future. Tra allievo e allenatore deve esserci un legame amichevole, familiare e autorevole allo stesso tempo, che rimedia laddove non ci sono figure genitoriali efficaci. A questo punto, si può aprire una piccola parentesi sulla relazione con i genitori. Questi ultimi, intromettendosi tra maestro e allievo, invadono lo spazio relazionale dal quale dovrebbero essere esclusi e spesso vedono lo sport come una via per raggiungere il successo, contrariamente al maestro che sa cos'è davvero lo sport. I genitori hanno, però, un ruolo fondamentale per il piccolo sportivo, infatti, devono essere un supporto emotivo ed educativo e il maestro deve preservarsi dai genitori che lo attaccano, ma allo stesso tempo mostrarsi disponibile con quelli che lo rispettano.

Il maestro deve fare in modo che anche un bambino meno bravo nella pratica dello sci non veda l'ora di recarsi all'allenamento, e questo accade solamente se si esalta il piacere di fare sport assieme divertendosi, senza l'obiettivo di vincere per forza, e se si comporta allo stesso modo con tutti i bambini, senza avere un occhio di riguardo per chi è più portato. Inoltre, deve farsi coinvolgere dai dialoghi dei piccoli per poter entrare nel loro mondo e adeguare la terminologia al loro livello ⁽¹²⁾.

Dopo tutte queste riflessioni, è evidente che la preparazione acquisita dal maestro prima di insegnare è fondamentale per evitare di far lavorare i bambini in modo inadeguato, sia a livello psicologico che motorio. Infatti, far svolgere un esercizio troppo complesso per le abilità di cui dispongono può avere conseguenze negative, predisporli a farsi male e scoraggiarli.

CAPITOLO SECONDO. INTRODUZIONE ALLA PRATICA DEL BIATHLON

2.1 COS'È IL BIATHLON E QUALI ABILITÀ VENGONO COINVOLTE

Il biathlon è una disciplina olimpica ancora poco conosciuta che unisce lo sci di fondo e il tiro a segno con la carabina. Gli atleti devono percorrere dei circuiti più o meno lunghi e fermarsi al poligono per sparare con un fucile calibro 22 a cinquanta metri di distanza, con l'obiettivo di colpire

¹² *ibidem*

cinque bersagli a serie. Il tipo di penalità per ogni errore, il chilometraggio da affrontare e il numero di serie dipende dalla specialità di gara.

Semplicemente accennandolo, si può capire che è uno sport davvero impegnativo, ma molto coinvolgente e appassionante, che è formato da due discipline che vanno in direzioni completamente opposte. Infatti, la parte di sci di fondo implica impegno muscolare, tecnico, resistenza e grande forza, mentre la parte del tiro pretende la cura dei minimi dettagli, un enorme concentrazione e richiederebbe immobilità e calma assoluta, il che risulta davvero difficile sotto sforzo. Come è facile intuire, l'intelligenza emotiva, che viene definita come "la capacità di un individuo di riconoscere, di distinguere, di etichettare e di gestire le emozioni proprie e degli altri ⁽¹³⁾", ha un ruolo di grande importanza in questo sport. Gli atleti provano una vasta gamma di emozioni prima, durante e dopo una competizione, per questo è importante saperle gestire per raggiungere il migliore dei risultati.

Come è stato provato in uno studio, l'intelligenza emotiva influenza notevolmente le prestazioni negli sport di endurance, infatti, gli atleti con un livello di IE elevato, e che sanno dunque regolare le emozioni in modo più efficace rispetto a coloro che hanno un basso livello di IE, terminano la gara con un tempo migliore ⁽¹⁴⁾. Inoltre, mentre si è al poligono è indispensabile riuscire a controllare le proprie emozioni, perché sbagliare un bersaglio è davvero molto facile e il più piccolo cambiamento psicologico può portare un grande risultato come una grande sconfitta. Per esempio, all'ultima serie di tiro di una mass start, se un atleta è al primo posto deve cercare di non farsi prendere dall'ansia, perché una minima preoccupazione porta ad andare in crisi e dunque a sbagliare più bersagli, cosa che compromette totalmente la possibile vittoria. Anche il fatto di sparare vicino ad un avversario è mentalmente difficile, in quanto, sentendo il ritmo di sparo di quest'ultimo, eventualmente più rapido, l'atleta potrebbe agitarsi, cercando di sparare più velocemente a sua volta, commettendo quasi certamente errori.

In una competizione, bisogna dare il meglio di se sugli sci e concentrarsi sulla prestazione fisica, per poi arrivare al poligono e dover pensare a molteplici altri aspetti, come per esempio, scegliere la piazzola verso cui dirigersi per sparare, controllare le bandierine per capire se c'è vento e, se la risposta è sì, valutare quante tacche dare, decidere quanto rischiare ad ogni colpo, concentrarsi sui meccanismi da seguire nel tiro e molto altro. Una volta arrivati in piazzola, è necessario cercare di isolarsi da ciò che circonda e concentrarsi al massimo, continuando però a porre attenzione a

¹³ I. Randi (2023)

¹⁴ S. Petrini (2021/2022)

qualunque aspetto possa influire sulla prestazione di tiro, come appunto il vento, che può cambiare addirittura tra un colpo e l'altro. Giuseppe Piller Cottrer, voce tecnica della Rai, allenatore ed ex biatleta, dice che quando arriva il poligono «devi essere capace di entrare in una bolla, abbandonare l'energia che avevi sul percorso e sostituirla con l'autocontrollo: in pista devi avere le gambe che vanno più della tua testa, nel momento in cui ti trovi lì al poligono, invece, è l'opposto» ⁽¹⁵⁾.

2.2 COME AVVICINARSI AL BIATHLON

Dopo aver analizzato tutti gli aspetti del biathlon appena illustrati, è evidente come questo sport possa essere veramente utile per i bambini. Infatti, grazie alla pratica di questa disciplina, si può migliorare in molteplici campi, per esempio la resistenza, la forza, la concentrazione, la capacità di capire cosa fare il più in fretta possibile, la conoscenza delle proprie emozioni e come controllarle. Inoltre, il biathlon può stimolare il divertimento e la coordinazione dei bambini. Per potersi avvicinare a questo sport, si possono proporre dei giochi che accompagnano l'allievo nella scoperta di questa pratica olimpica: come primo esercizio si può far lanciare ai bambini delle palline in un secchiello da una data distanza e poi, per rendere il tutto più difficile, si può fare lo stesso, ma in movimento sugli sci, cercando di affinare la precisione. Il passo successivo è quello di predisporre cinque scatole, oppure dei bersagli giocattolo, che devono essere centrate dall'allievo in sequenza, proprio come si fa in una serie di tiro normale. Per rendere più stimolante il gioco, si possono utilizzare cestini di colore diverso e molteplici palline di cinque colori differenti, con l'obiettivo di fare centro con la pallina dello stesso colore del "canestro". Dopo aver preso confidenza con questi esercizi, si può proporre all'allievo di provare a sparare veramente, con un fucile ad aria compressa che si usa durante le gare dei bambini. Infatti, la pratica del biathlon vero e proprio, come quello che si può vedere in televisione, sarebbe troppo pericolosa per degli atleti così piccoli, poiché il fucile che viene utilizzato, come già scritto in precedenza, è un calibro 22 e dunque non un giocattolo, ma una vera e propria arma.

Un'idea interessante sarebbe quella di proporre queste attività durante un'ora di lezione da maestro di sci, sia ai bambini che agli adulti; infatti, permetterebbe a molte più persone di dilettersi

¹⁵ G. Gargantini (31 gennaio 2023)

in questo sport ancora poco conosciuto e darebbe la possibilità a tutti di scoprire molti più aspetti legati a questa disciplina e, addirittura, di provare davvero a sparare, proprio come i veri biathleti. Inoltre, l'applicazione di quest'idea avrebbe come conseguenza l'aumento della clientela per il maestro che la propone.

Un aspetto da non sottovalutare è che nel biathlon gli atleti sciano in tecnica di pattinaggio e dietro a questa decisione ci sono motivazioni di comodità. In effetti, se si riflette, si può capire che sarebbe davvero impossibile per un atleta utilizzare gli sci da tecnica classica, questi, infatti, sono sciolinati e l'atleta rimarrebbe "incollato" al tappetino, soprattutto per quanto riguarda la serie da piedi. Inoltre, facendo per esempio il passo alternato sarebbe davvero scomodo sciare dovendosi portare il fucile sulla schiena. Tutto questo per dire che bisognerebbe prima insegnare all'allievo come sciare con l'attrezzatura da pattinaggio. Dunque, è più comodo proporre quest'attività a qualcuno che ha già un po' di pratica nello sci di fondo. Ma di sicuro non è un obbligo. Infatti, si può insegnare ad un neofita per prima cosa la tecnica classica, in quanto è più vicina alla quotidianità essendo più simile ad una semplice camminata, per poi introdurgli anche la tecnica di pattinaggio. Questo di sicuro richiede molto tempo, e dunque molteplici lezioni. Tuttavia, si può comunque introdurre la pratica del biathlon anche ad un principiante che sta imparando a sciare in tecnica classica, infatti, se gli sci sono squamati il problema del tappetino, spiegato in precedenza, non si presenta. Inoltre, all'inizio l'allievo può sparare senza sci, per poi indossarli solo quando e se ha raggiunto il livello richiesto per poter svolgere l'attività con gli sci senza alcun rischio o pericolo.

2.3 LA STRADA DA PERCORRERE PER POTER INSERIRE UN'INTRODUZIONE A QUESTO SPORT NELLE ORE DI LEZIONE

Come già anticipato, si potrebbe proporre una lezione incentrata sul biathlon, per esempio offrendo un pacchetto che comprende sette lezioni di sci di fondo e una gratuita di introduzione al biathlon, oppure tre lezioni di sci di fondo sommate a una di biathlon ad un prezzo agevolato. Per poter davvero dare vita a quest'idea, è assolutamente necessario che si diffonda e dunque che il maggior numero di persone ne vengano a conoscenza. I social media possono davvero essere un aiuto, infatti, sono un potentissimo strumento di marketing e promozione, che permette di raggiungere un gran numero di giovani e adulti che potrebbero poi diventare dei futuri allievi. Secondo i dati dell'ultimo aggiornamento del report Digital 2023 di "We Are Social", in Italia l'86,1% della

popolazione utilizza Internet, per un totale di circa 50,78 milioni di individui che postano, “taggano”, consigliano e mettono “like”. Gli utenti del web passano online ben 5 ore e 55 minuti al giorno e questo dato rende bene l’idea dell’importanza che hanno i social ⁽¹⁶⁾.

Per poter realizzare tutto questo, bisogna però essere allenatore di biathlon e pertanto seguire l’intero percorso per poterlo diventare, avendo dunque prima concluso anche il corso maestri e i primi livelli da allenatore. Sicuramente, praticare o aver praticato questo sport per anni è molto utile e permette di avere conoscenze a riguardo, acquisite dall’esperienza, che altrimenti sarebbe impossibile avere. Per quanto riguarda la sagoma, si può utilizzare una di quelle che sono a disposizione dello sci club. Per il fucile, il maestro può utilizzare quello di sua proprietà, con il quale ha sparato durante le gare ad aria compressa quando era un ragazzino e, nel caso in cui non lo abbia, si può rivolgere allo sci club. Quest’ultimo può anche essere utile per avviare una collaborazione; infatti, se l’allievo si appassiona al biathlon, gli si può proporre di provare ad esercitarsi nella pratica di questo sport con il gruppo. In questo modo, imparando a conoscere davvero la disciplina e condividendo del tempo con altri bambini di pari età, il piccolo potrebbe decidere di intraprendere la strada per diventare, in futuro, un vero biathleta.

CAPITOLO TERZO. LE LINGUE STRANIERE NELL’INSEGNAMENTO DELLO SCI.

3.1 L’IMPORTANZA DI CONOSCERE LE LINGUE

Lingua e linguaggio sono due dei fattori più importanti che compongono l’essere umano. Basta già solo pensare che l’uomo è l’unico individuo terrestre a beneficiare del dono della comunicazione parlata e che in ogni secondo della propria esistenza elabora pensieri e idee, che si trasformano in seguito in discorsi da mettere in pratica. Attraverso la comunicazione, l’essere umano è riuscito a evolversi e ad andare sempre di più verso il progresso ⁽¹⁷⁾. È evidente che le lingue hanno davvero un’importanza enorme ed è dunque bene sapere più lingue straniere possibile. Infatti, parlarne diverse ha molteplici conseguenze positive: agevola notevolmente la comunicazione con gli altri e il fatto di parlare la stessa lingua della persona che si ha di fronte, anche se non in modo perfetto, permette di sentirsi più vicini; dà la possibilità di incontrare e conoscere tante persone che abitano in Paesi di

¹⁶ A. Casali (3 maggio 2023)

¹⁷ G. Sermiento (30 settembre 2023)

lingue differenti; apre la mente, perché non solo permette di comunicare, ma anche di capire davvero ciò che viene detto e di acquisire tratti di nuove culture; con la scoperta di una nuova lingua si cambia la percezione di ogni cosa: persino il significato simbolico di un colore è diverso da cultura in cultura; permette di viaggiare sentendosi a proprio agio, capire i cartelli stradali, visitare luoghi senza una guida turistica e scambiare dialoghi con le persone locali e con i turisti provenienti da paesi ancora diversi ⁽¹⁸⁾. Non agevola solo il viaggio attraverso le meraviglie del mondo, ma è anche un biglietto per quello all'interno di se stessi, per conoscersi meglio e vedere che magari si è portati, per esempio, a parlare lo spagnolo e si apprezza la sua vivacità. Le lingue aumentano anche le prospettive lavorative e arricchiscono il curriculum, aprendo le porte alla possibilità di lavorare all'estero, aumentando le probabilità di assunzione in un'azienda e favorendo il guadagno di stipendi più alti.

Inoltre, i poliglotti hanno una maggior facilità nell'imparare nuove lingue, questo perché hanno un vocabolario più vasto e molte parole potrebbero assomigliarsi e il fatto di conoscere la struttura di numerose lingue è un vantaggio, in quanto la mente si abitua a più metodi per formulare una frase. Per di più, aiuta ad aumentare la sicurezza in se stessi, infatti, anche se all'inizio lo studio risulta davvero difficile e si incontrano numerosi ostacoli, ad un certo punto "scatta un meccanismo" e tutto diventa più chiaro, così si iniziano a capire i testi delle canzoni, i film senza sottotitolo e altre soddisfazioni seguono. In aggiunta, uno studio pubblicato sul Journal of Neuroscience, e condotto dal Montreal Neurological Institute del Canada, accerta che studiare una lingua straniera fa bene perché potenzia le connessioni che si trovano localizzate nel cervello e dunque il cervello si rafforza, la memoria aumenta e la concentrazione migliora. Non esiste un'età massima per iniziare a studiare una lingua, ma anzi, studiare una lingua straniera in età adulta è un validissimo aiuto per il cervello e in generale per la salute, in quanto diminuisce la possibilità di incorrere in patologie cerebrali come, ad esempio, il morbo di Alzheimer ⁽¹⁹⁾.

Una delle competenze fondamentali che deve avere un maestro di sci è sicuramente quella relazionale, infatti, come tutti gli insegnanti, deve sapersi esprimere al meglio per raggiungere l'allievo con parole chiare e far sì che quest'ultimo capisca il concetto. Esistono tre tipi di linguaggio: verbale, cioè le parole, paraverbale, la voce e le sue inflessioni, come per esempio il tono, e quello non verbale, che include i gesti, la postura, le espressioni e quindi il corpo. Il canale verbale è dunque estremamente importante per questa professione e le lingue, fungendo da veicoli e ponti universali

¹⁸ Obiettivo altrove (13 luglio 2019)

¹⁹ Academy International (2019)

che uniscono le persone ed essendo degli strumenti che rendono più semplice la comunicazione, sono dei mezzi essenziali. Per questo, è rilevante il fatto che un maestro ne parli diverse. Per poter raggiungere un elevato numero di persone, è necessario conoscere l'italiano, il francese, l'inglese e il tedesco. Per essere in grado di insegnare mediante queste lingue bisogna intraprendere un percorso impegnativo e vario. Aver frequentato il liceo linguistico è sicuramente di grande aiuto, ma non basta, bisogna lavorare duramente se si vuole essere in grado di affrontare una vera conversazione.

Un'ottima idea per migliorare è quella di fare un viaggio all'estero, così, trovandosi quotidianamente a dover parlare una determinata lingua la si impara; si potrebbe anche fare il maestro di sci in un Paese straniero, il che aiuterebbe molto nell'acquisizione del lessico tecnico. Per questo è anche molto utile il libriccino che viene distribuito ai maestri dall'AVMS (Associazione Valdostana Maestri di Sci), che si intitola *Pocket guide to teach skiing*, che è un piccolo dizionario di inglese dove sono presenti i vocaboli utili per la professione del maestro di sci. Per arricchire il proprio bagaglio di termini tecnici in francese, inglese e tedesco è anche molto utile il vocabolario che è stato ideato e prodotto da un nuovo istruttore nazionale di sci di fondo valdostano per agevolare i maestri di sci in questa missione. Inoltre, si possono leggere i libri e guardare i film in lingua originale per fare pratica e frequentare corsi di lingue straniere, come per esempio quello proposto dall'AVMS, che dopo vari esami permette di avere un diploma di specializzazione per l'insegnamento dello sci in lingua straniera.

3.2 L'UNIONE TRA SPORT, LINGUE E BAMBINI

È assolutamente fondamentale che un maestro di sci conosca più lingue possibile per poter fare lezione ad allievi stranieri, in questo modo la persona si sente maggiormente a suo agio e, se ha intenzione di prenotare un'altra ora, molto probabilmente cercherà lo stesso maestro. L'essere poliglotta è ancora più importante se si ha a che fare con dei bambini, infatti, essendo piccini, molto probabilmente non hanno avuto tempo di imparare un'altra lingua e parlano solamente quella madre. Il fatto di rivolgersi a loro nella loro lingua nativa è rilevante per vari motivi: il primo fra tutti, è che questa è la prima lingua che il bambino, o la bambina, sente parlare dalla mamma, addirittura prima di nascere, poiché ne percepisce il ritmo e l'intonazione fin da quando si trova nell'utero. In secondo luogo, il piccolo deve sapere bene la sua lingua madre, in quanto ha un "ruolo sociale" importante, perché ad oggi si contano circa 7000 lingue, ma ogni due settimane una cessa di esistere e più del

50% è in pericolo; la perdita di una lingua ha conseguenze terribili visto che significa la perdita di una cultura e di una storia ⁽²⁰⁾.

Dato che, come si è visto nel sottocapitolo precedente, le lingue straniere sono un mezzo indispensabile per convivere nella società attuale globalizzata, sarebbe davvero utile riuscire a insegnarle già ai bambini, infatti, l'apprendimento precoce delle lingue porta con sé molteplici vantaggi. Il cervello dei piccini è molto più recettivo di quello degli adulti, ed è fatto per assorbire e trattenere la più grande quantità di informazioni linguistiche entro i 10/11 anni di vita, ma la qualità e quantità si concentrano nei primi tre anni, come si può notare durante l'apprendimento della lingua nativa; è scientificamente provato che i bambini hanno una maggiore facilità nell'apprendere rispetto ad una persona matura, quindi il bilinguismo infantile porta sicuramente maggiori risultati in futuro rispetto ad imparare una lingua in adolescenza o da grandi. Inoltre, i bambini sono molto più agili nel cosiddetto "code-switching", cioè la capacità di passare da una lingua all'altra, a seconda della situazione, con facilità ⁽²¹⁾. Oltre a ciò, i piccoli bilingui notano intuitivamente la struttura e il funzionamento delle lingue e molti imparano a leggere prima dei monolingui: questa abilità di lettura precoce, deriva dal fatto che i primi sono facilitati nel riconoscimento del sistema di corrispondenza tra lettere della lingua scritta e suoni della lingua parlata. I bilingui, avendo sempre entrambe le lingue attive nella mente, sviluppano un meccanismo di inibizione che consente loro di mantenerle separate, in modo tale da limitare l'interferenza della lingua non in uso su quella in uso. Pertanto, quest'esperienza si riflette in altre attività che richiedono attenzione e controllo esecutivo e, dunque, rispetto ai coetanei che conoscono una sola lingua, sono più avvantaggiati nel passaggio rapido da un compito ad un altro quando entrambi i compiti richiedono attenzione selettiva e capacità di ignorare fattori interferenti. Degli studi scientifici suggeriscono che alcuni di questi vantaggi intellettivi vengono mantenuti nella terza età, proteggendo i parlanti bilingui dal declino delle funzioni cognitive, che in genere accompagna l'invecchiamento, e ritardandone i sintomi ⁽²²⁾.

Per poter insegnare ai bambini una nuova lingua si può usufruire dei canali online a loro dedicati come per esempio "You Tube Kids" e poter guardare i cartoni in lingua straniera, così possono arricchire il loro lessico e fare pratica di ascolto. Tuttavia, il modo migliore e più naturale è attraverso il gioco, facendoli entrare a contatto con, per esempio, l'inglese in forma passiva e cioè ascoltando e

²⁰ Università di Trento (21 febbraio 2017)

²¹ Bareggio (31 agosto 2022)

²² A. Sorace (2010)

divertendosi, sicuramente non in modo scolastico e dunque senza rimanere per ore seduti a scrivere, questo, infatti, scoraggerebbe notevolmente i bimbi ⁽²³⁾.

Per tutte queste ragioni, sarebbe estremamente produttivo e interessante riuscire a creare delle lezioni di sci per piccoli con l'integrazione di giochi che permettono loro di entrare in contatto e incominciare a imparare le lingue straniere. Attraverso la ludicità il bambino può sperimentare, osservare e impossessarsi di una lingua; il gioco è, infatti, il modo migliore attraverso il quale un piccolo fa esperienza del mondo, attraverso il quale si sviluppa e apprende. Con questa modalità familiare e naturale, tutte le capacità cognitive, affettive, sociali e senso motorie entrano a far parte del processo di istruzione. Ognuno impara a modo suo, ma lavorare con altre persone che hanno modalità di apprendimento diverse dalle proprie è un ottimo terreno per sviluppare le proprie conoscenze; infatti, tutti possono condividere esperienze e arricchire i compagni con esse ⁽²⁴⁾. Inoltre, lo sport svolge un ruolo fondamentale per l'attenzione e la memoria: gli esercizi ad alto dispendio energetico stimolano il cervello e incidono sull'abilità di conservare la memoria a lungo termine. Per di più, uno studio scientifico effettuato in Cina nel maggio 2017, ha svelato che i bambini imparano le lingue più velocemente con lo sport. I ricercatori hanno testato due gruppi di studenti: uno che imparava il vocabolario inglese mentre pedalava su delle cyclette e un altro che lo studiava stando seduto al banco. I risultati sono sorprendenti: il gruppo sulle cyclette ha risposto ad una percentuale maggiore di risposte corrette con un tempo di risposta più breve ⁽²⁵⁾.

BIBLIOGRAFIA

I. Gasperini, *Crescere e divertirsi con lo sport, Come aiutare i bambini a vivere meglio senza diventare campioni*, 2ª edizione 2010, di Franco Angeli s.r.l., Milano, Italia.

Legge regionale 31 dicembre 1999, n. 44, art. 2, *Definizione di maestro di sci* e art. 4, *Qualificazioni e specializzazioni*

S. Petrini, *Come l'intelligenza emotiva influenza la prestazione sportiva negli sport di resistenza: uno studio condotto con atleti di Sci di Fondo e Biathlon*. Anno accademico 2021/2022.

²³ Bareggio (31 agosto 2022)

²⁴ M. C. Luise (2010)

²⁵ L. Ganse (21 novembre 2017)

A. Sorace, *Un cervello, due lingue: vantaggi linguistici e cognitivi del bilinguismo infantile*, Università di Edimburgo (2010).

M. C. Luise, (2010). *Bambini, Lingue, Europa: i punti forti per una didattica delle lingue straniere a bambini*. Seminario di linguistica e didattica delle lingue, 211., scritti in onore degli ottant'anni di Giovanni Freddi.

SITOGRAFIA

V. Prunelli, (2019) *Come insegnare ai bambini*. Sito web:

<https://www.nuovosportgiovani.it/rubriche/le-vostre-domande/domande-allenatori/681-comeinsegnare-ai-bambini.html>

D. Grattieri, (2009) *Il valore dello sport come insegnamento di vita*. Sito web:

<https://www.solopallone.it/19122017/valore-dello-sport-insegnamento-vita/15650>

Dottoressa F. Bernardi, (2018) *Bambini e adolescenti, "I bambini assorbono come spugne"*. *Come tutelare i nostri figli?*. Sito web:

<https://www.federicabernardi.it/i-bambini-assorbono-come-le-spugne-psicologo-lucca/>

Dottoressa E. Marcheselli, (2023) *Il potere del divertimento: quanto fa bene ridere? Divertirsi è una cosa seria. È uno degli ingredienti fondamentali per un buon equilibrio mentale*. Sito web:

<https://www.paginemediche.it/benessere/corpo-e-mente/il-potere-del-divertimento-quanto-fa-beneridere>

I. Randi, (2023) *Intelligenza Emotiva: cos'è, a cosa serve, caratteristiche*. Sito web:

<https://www.my-personaltrainer.it/benessere/intelligenza-emotiva.html>

G. Gargantini, (31 gennaio 2023) *I momenti del poligono, nel biathlon. Cosa succede nel corpo e nella testa di un atleta ogni volta che arriva a quel punto della gara, raccontato passo a passo*. Sito web:

<https://www.ilpost.it/2023/01/31/biathlon-poligono/>

A. Casali, (ultimo aggiornamento il 3 maggio 2023) *Social Media Marketing: cos'è, come si fa e quali vantaggi porta alla tua azienda*. Sito web:

<https://www.digital4.biz/marketing/social-media-marketing-cos-e-come-farlo-vantaggi/>

G. Sermiento, (30 settembre 2023) *La comunicazione nella globalizzazione: l'importanza delle lingue*. Sito web:

<https://www.eroicafenice.com/salotto-culturale/la-comunicazione-nella-globalizzazione-limportanza-delle-lingue/>

Obiettivo altrove, (13 luglio 2019) *6 vantaggi di parlare più lingue straniere*. Sito web:

<https://obiettivoaltrove.com/6-vantaggi-di-parlare-piu-lingue-straniere/> Academy

International, (2019) *Perché studiare una lingua straniera?* Sito web:

<https://www.academyinternational.it/perche-studiare-una-lingua-straniera/>

Università di Trento, (21 febbraio 2017) Intervista a Patrizia Cordin, *Lingua madre: le nostre radici e la nostra cultura*. Sito web:

<https://webmagazine.unitn.it/eventi/16362/lingua-madre-le-nostre-radici-e-la-nostra-cultura>

Bareggio, (31 agosto 2022) *Bilinguismo infantile: tutti i vantaggi dell'apprendimento precoce delle lingue*. Sito web:

<https://linguedalmondo.it/Blog/2022/08/31/bilinguismo-infantile-tutti-i-vantaggi-dell'apprendimento-precoce-delle-lingue/>

L. Ganse, (21 novembre 2017) *Perché i bambini imparano le lingue più velocemente con lo sport?*

Imparare le lingue. Sito web:

<https://blog.esl.it/blog/imparare-le-lingue/bambini-imparano-le-lingue-piu-velocemente-con-lo-sport/>