



Associazione Valdostana Maestri di Sci

*22° corso di formazione maestri di sci di fondo
biennio 2025 - 2026*

*Allieva Maestra
Guichardaz Chiara*

Oltre la tecnica: le soft skills per l'insegnamento dello sci e per l'ideazione di nuove proposte professionali.

La figura del maestro di sci è oggi sempre più multidimensionale. Descrivi e approfondisci le soft skills che consideri fondamentali non solo per l'insegnamento tecnico ma anche per progettare e proporre attività innovative, complementari o multidisciplinari all'interno della tua futura carriera. Illustra come queste competenze possano valorizzare la tua proposta professionale, arricchire l'esperienza dei clienti e differenziare il tuo profilo nel contesto attuale della montagna e del turismo sportivo

“La creatività è fondamentale per attrarre il pubblico: serve la capacità di osservare i bisogni delle persone, le possibilità che il proprio territorio offre, la rete di professionisti e strutture presenti”

“Il maestro sa raccontare con passione il territorio: impronte sulla neve, alberi, venti, montagne, tradizioni, leggende”

#Empatia, sintonia, creatività, intelligenza emotiva, multidisciplinarietà, territorio.

INDICE

Introduzione

Capitolo 1

1. **Soft skills, what?**

1.1 Le soft skills nel contesto militare: il contributo del CONARC

1.2 Le life skills dell'OMS

1.3 Il ruolo delle soft skills nel mondo del lavoro: il World Economic Forum

Capitolo 2

2.1 Il valore delle soft skills nell'insegnamento tecnico: il valore della relazione e delle emozioni positive

2.2 Soft skilla relazionali

2.2.1 Empatia...o sintonia?

2.2.2 Intelligenza emotiva, autoconsapevolezza del maestro

2.2.3 Simpatia e clima relazionale

2.2.4 Creatività e collaborazione, esperienze multidisciplinari

2.2.5 Radicamento, connettersi qui e ora per lavorare meglio

2.2.5.1 Esercizio

Capitolo 3

3.1 Soft skills e multidisciplinarietà - saper leggere il territorio

3.1.1 Fauna, segni di presenza e sensibilizzazione al problema del riscaldamento globale

3.1.2 Dal *roi chasseur* al parco naturale: la nascita del Parco Nazionale del Gran Paradiso

3.1.3 Tracce di ungulati e dinamiche ecologiche nell'ambiente alpino

3.1.4 Aquila o gipeto? I giganti dei cieli alpini

3.1.5 Sotto la neve: eredità dell'era glaciale

3.2 Gioco. Tra ghiaccio e relazione: sviluppare tecnica, cooperazione e consapevolezza

Conclusione

INTRODUZIONE

Sci ai piedi, neve sotto, cielo sopra. E un allievo davanti.

In questo spazio semplice si gioca qualcosa di più complesso della sola tecnica dello sci: la qualità di un'esperienza, la nascita di una passione, il ricordo che resterà oltre gli sci riposti.

Questo elaborato nasce da una domanda: cosa rende davvero efficace un maestro di sci di fondo, oltre alla tecnica? La risposta non sta solo nei manuali, ma nella capacità di ascoltare, leggere le emozioni, adattarsi con creatività e trasformare una lezione in un'esperienza memorabile.

Le soft skills, competenze trasversali, sono al centro di questa riflessione. Strumenti concreti e allenabili, riconosciuti da contesti diversi: l'esercito americano le codificò nel 1972, l'OMS le inserì nei programmi educativi nel 1992 e il World Economic Forum le monitora come termometro del lavoro globale. Ciò che unisce militare, sanitario ed economico è la consapevolezza che le competenze umane ed emotive non sono accessorie, ma moltiplicatori delle capacità tecniche.

Lo stesso vale per chi insegna uno sport in natura. Il maestro di sci di fondo lavora in un ambiente vivo e imprevedibile, che deve saper leggere, interpretare e raccontare. Raccontare significa anche cogliere e spiegare le tracce degli animali, distinguere aquile e gipeti, osservare residui di valanghe e i comportamenti di camosci e stambecchi, conoscere la storia locale e la biodiversità, e trasmettere tutto questo con passione e rispetto.

Il maestro narratore non si improvvisa: costruisce la propria competenza con curiosità, studio e attenzione al territorio. Si avvale della collaborazione anche di altri professionisti.

Questa figura multidimensionale — tecnica, relazionale, creativa e naturalistica — è il cuore di questo elaborato. In Valle d'Aosta, con il Parco Nazionale del Gran Paradiso, le tradizioni e i paesaggi unici, il maestro può creare esperienze che vadano oltre la tecnica. Alla fine, ciò che l'allievo ricorderà non sarà solo il gesto tecnico, ma come si è sentito. E questo dipende, in larga misura, dal maestro stesso.

CAPITOLO 1

1. Soft skills, what?

I termini *soft skills* possono essere tradotti in italiano in *competenze trasversali*!

Non tutti però sanno esattamente di cosa si tratta. Facciamo allora un passo indietro per scoprire da dove viene la definizione di *soft skills*.

1.1. Le soft skills nel contesto militare: il contributo del CONARC

Nel 1972 il CONARC (U.S. Continental Army Command che sarebbe il Comando Continentale dell'Esercito degli Stati Uniti) organizzò una conferenza a Fort Bliss in Texas, il cui titolo fù: Soft Skills training conference.¹

Per la prima volta ci si poneva la domanda: quali caratteristiche hanno i soldati che eccellono, oltre alle competenze tecniche? Sono forse anche abili comunicatori, decision maker e leader di squadra? Quali altre competenze hanno?

Nel rapporto di 340 pagine di questa conferenza si può notare l'approccio ingegneristico e sistemico all'osservazione e allo sviluppo delle competenze trasversali.

Venne per la prima volta ufficialmente coniata la definizione di *soft skills*.

Queste ultime si differenziavano dalle hard skills, tutte legate all'utilizzo di macchinari.

Le soft skills in questo caso, essendo in un contesto militare erano legate ad esempio alla comunicazione, alla leadership, al lavoro di squadra, al problem solving, all'etica del lavoro e alla gestione del tempo. Era un modo per descrivere il "lato umano" delle prestazioni: competenze non legate a strumenti o tecnologia, ma al modo in cui le persone interagiscono, agiscono e rispondono sotto pressione.

Il mondo militare stava confrontandosi per la prima volta per studiare come applicare approcci di ingegneria dei sistemi per insegnare e misurare le soft skill in ambito militare. Si erano infatti resi conto che i soldati più bravi non solo erano competenti nelle loro mansioni tecniche, ma avevano delle caratteristiche in più non facilmente misurabili.

¹ <https://apps.dtic.mil/sti/tr/pdf/ADA099612.pdf> CONARC soft skills training conference, 1972.

In sostanza, la conferenza ha cercato di affrontare la sfida di sviluppare e ampliare le capacità "soft", ovvero quelle legate all'interazione umana piuttosto che al funzionamento delle macchine, utilizzando metodi strutturati e sistematici.

1.2. Le life skills dell'OMS

Venti anni dopo, nel 1992, l'Organizzazione Mondiale della Sanità introduce il concetto di "life skills": abilità e competenze trasversali fondamentali per affrontare i problemi, le pressioni e lo stress della vita quotidiana.

Il progetto Life Skills nasce con l'obiettivo di promuovere la salute psico-sociale in età evolutiva attraverso l'apprendimento di competenze psico-sociali trasversali e coinvolte nella regolazione emotiva e delle relazioni sociali.

Nelle linee guida dell'OMS sono state selezionate 10 competenze² fondamentali da inserire nei programmi di formazione per bambini, adolescenti e giovani adulti.

Di seguito l'elenco e la descrizione di ognuna.

Competenze cognitive

1. *Decision making* (capacità di prendere delle decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua accezione più ampia.
2. *Problem solving* (capacità di risolvere i problemi): questa capacità permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.
3. *Pensiero creativo*: agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze citate, rendendo possibile esplorare le alternative e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette; può

²Educare le life skills. Marmocchi, Paola - Dall'Aglio, Claudia - Zannini, Michela pagg 15-18

aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.

4. *Pensiero critico*: è l'abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.

Competenze relazionali

5. *Comunicazione efficace*: indica il sapersi esprimere, sia sul piano verbale sia su quello non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.
6. *Capacità di relazioni interpersonali*: aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un'importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire esser capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.
7. *Empatia*: è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare i «diversi»; questo può migliorare le interazioni sociali, ad esempio in situazioni di differenze culturali o etniche.

Competenze emotive

8. *Autoconsapevolezza*: ovvero il riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'autoconsapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di base per la comunicazione

efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.

9. *Gestione delle emozioni*: implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino il comportamento e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.

10. *Gestione dello stress*: consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress

Imparare e mettere in pratica queste capacità possono influenzare le relazioni con gli altri, con se stessi e il modo in cui si è percepiti dagli altri.

1.3. Il ruolo delle soft skills nel mondo del lavoro: il World Economic Forum

Nel 1971 il Professore tedesco Klaus Schwab, organizzò a Ginevra il primo European Management Forum, pochi anni dopo divenne *World Economic Forum*.³

Oggi il WEF⁴ coinvolge leader politici, imprese, mondo accademico, media, artisti e altri esponenti della società per discutere delle sfide globali al fine di costruire iniziative per la cooperazione e il progresso e definire le agende globali, regionali e industriali.

Gli incontri annuali a Davos hanno negli ultimi decenni posto un'attenzione particolare alle soft skills. Sono infatti stati redatti dei report chiamati *Future of jobs report*, in cui vengono proposte le skills sulle quali porre attenzione e che secondo il report possono essere tra le più richieste nel mondo del lavoro.

In particolare i report analizzano le tendenze globali per prevedere come i lavori e le competenze si evolveranno nei cinque anni successivi, basandosi sulle prospettive di migliaia di datori di lavoro.

³ World Economic Forum, Our Mission, <https://www.weforum.org/about/world-economic-forum/>, 11/09/2025

⁴ World Economic Forum, Stakeholders, <https://www.weforum.org/stakeholders/>, 11/09/2025

Il report del 2020⁵ mostra, come riportato nella tabella sottostante, le skills con domanda prevista crescente per il 2025: il pensiero analitico al primo posto.

In tutto il report sono analizzate quali capacità sono e saranno maggiormente richieste nei successivi 5 anni. Per la maggior parte sono competenze definibili tecniche, ma sono altresì prese in considerazione quelle skills che possiamo definire *soft skills* perchè fanno parte dei gruppi delle competenze cognitive, relazionali ed emotive. Seguono, infatti, al pensiero analitico, l'apprendimento attivo, problem solving, pensiero critico, creatività, originalità e iniziativa, leadership e influenza sociale, ecc.

B. Top 15 skills for 2025

1	Analytical thinking and innovation	9	Resilience, stress tolerance and flexibility
2	Active learning and learning strategies	10	Reasoning, problem-solving and ideation
3	Complex problem-solving	11	Emotional intelligence
4	Critical thinking and analysis	12	Troubleshooting and user experience
5	Creativity, originality and initiative	13	Service orientation
6	Leadership and social influence	14	Systems analysis and evaluation
7	Technology use, monitoring and control	15	Persuasion and negotiation
8	Technology design and programming		

Source
Future of Jobs Survey 2020, World Economic Forum.

Attiva Windows

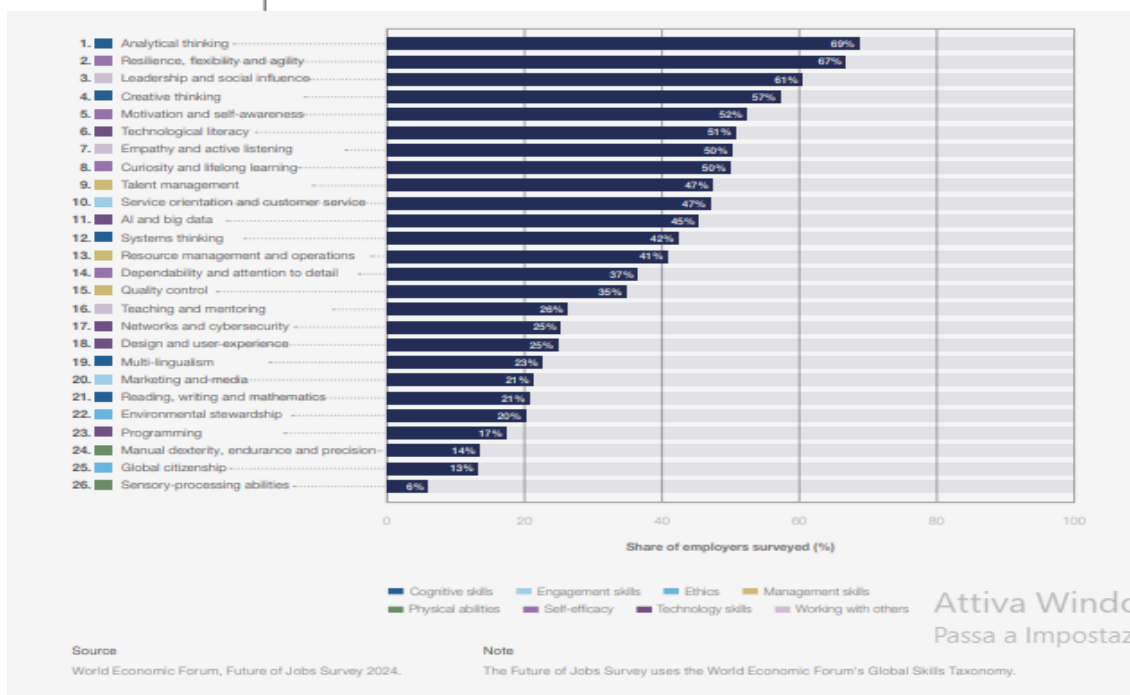
Nel 2025 un altro report⁶, il Future of Jobs Report, riporta chiaramente una serie di percentuali visionabili nella tabella sottostante, dalle quali si evince quali sono le competenze chiave per la forza lavoro: al primo posto rimane il pensiero analitico, seguito da resilienza, flessibilità e agilità, leadership e influenza sociale, pensiero creativo, motivazione e consapevolezza di sé e, dopo l'alfabetizzazione tecnologica, compaiono l'empatia con l'ascolto attivo.

⁵ Future of jobs survey 2020; https://cica.org.au/wp-content/uploads/WEF_Future_of_Jobs_2020.pdf, 11/09/2025, pagg 35-36-37

⁶ Future of jobs survey 2025; https://reports.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_Report_2025.pdf, 13/09/2025, pagg

FIGURE 3.3 | Core skills in 2025

Share of employers who consider the stated skills to be core skills for their workforce.



Ecco quindi che questa panoramica storica, sicuramente non completa del tutto, ci mostra come dal punto di vista militare, del mondo della salute e del lavoro, le soft skills sono sempre prese in considerazione nell'ottica di ricercare il miglioramento della persona umana in qualsiasi ambito della vita, privata e lavorativa.

Le soft skills possono essere osservate quindi anche nel mondo dello sci di fondo ed in particolare dell'insegnamento. Sono competenze da osservare, allenare, imparare con l'obiettivo di acquisirle e migliorarle.

CAPITOLO 2

2.1 Soft skills e insegnamento tecnico: il valore della relazione e delle emozioni positive

Sebbene alcune persone possano avere una predisposizione o un'intelligenza emotiva più marcata, la maggior parte delle soft skills di cui sopra possono essere sviluppate, affinate e potenziate nel tempo attraverso l'esperienza, la formazione, l'osservazione e l'impegno personale.

Perché aggiungere le soft skills all'insegnamento tecnico?

L'essere umano è dotato emozioni che lo coinvolgono in ogni attività che esegue. L'allievo che sceglie di seguire una lezione di sci è sicuramente alla ricerca di emozioni positive che possono scaturire da diversi fattori, sicuramente una buona padronanza di alcune soft skills da parte del maestro aumentano le possibilità di soddisfare le aspettative dell'allievo.

Vediamo quali.

2.2 Soft skills relazionali

2.2.1 Empatia...o sintonia?

Una tra le parole più usate in tanti ambiti. Ma cosa significa? Secondo Treccani la definizione è: *“la capacità di comprendere lo stato d'animo e la situazione emotiva di un'altra persona, in modo immediato, prevalentemente senza ricorso alla comunicazione verbale. Più in particolare, il termine indica quei fenomeni di partecipazione intima e di immedesimazione attraverso i quali si realizzerebbe la comprensione estetica.”*⁷

In altre parole è la capacità di calarsi nelle emozioni degli altri. Belle e brutte. Negative e positive. Ma è anche il saper afferrare le percezioni e i punti di vista degli altri. E' una abilità cruciale per far sentire l'allievo accolto e compreso. Possiamo infatti calarci nei panni di chi ha percorso 3 ore di macchina, facendo magari code in autostrada, ha dovuto fare coda anche per noleggiare l'attrezzatura e arriva nervoso, stanco e demotivato alla lezione. Il compito del maestro in questo caso è quello di capire le emozioni dell'allievo e la situazione che ha

⁷ <https://www.treccani.it/vocabolario/empatia/> ultima consultazione 14.12.2025

vissuto per arrivare puntuale alla lezione, ma anche di apportare nuova linfa motivazionale per affrontare la lezione con spirito positivo rinnovato.

Ma qual'è il rischio che potrebbe correre un professionista troppo empatico? Ad esempio essere appesantiti dall'eccessivo coinvolgimento nelle problematiche dell'allievo o vivere troppo intensamente le emozioni negative dell'allievo senza essere in grado di porre dei confini e dei limiti, non sapendoli gestire.

Allora un suggerimento è quello di prendere in considerazione la sintonia. Da Treccani: *“armonia, coerenza e corrispondenza sostanziale tra due o più persone o elementi, fatti, azioni”*.⁸

Essere in sintonia vuol dire non solo capire, ma agire in un modo che sia percepito dall'allievo come utile e appropriato. E' un allineamento strategico, una qualità adattiva. Ha una natura operativa, attiva e dinamica un po' diversa dall'empatia che ha una natura relazionale, di fondo e statica.

L'empatia è il fondamento su cui si costruisce il rapporto tra maestro e allievo, ma la sintonia è l'elemento cruciale che permette al maestro di lavorare in modo efficace all'apprendimento dell'allievo. Il maestro deve quindi prima sentire (empatia) per poi poter agire (sintonia) nel modo più efficace.

Le basi per praticare l'empatia e la sintonia:

- allenare l'**ascolto attivo**: la pratica di prestare attenzione consapevole e intenzionale a ciò che una persona sta dicendo, sia a livello verbale che non verbale, per comprendere appieno il suo messaggio;
- sviluppare la **consapevolezza emotiva** riconoscendo le proprie emozioni per distinguerle da quelle dell'allievo;
- coltivare la **curiosità** verso le esperienze altrui mantenendo centrale l'idea che il **concetto di normalità** è soggettivo e quindi cercando di non entrare nel pensiero giudicante.

⁸ https://www.treccani.it/vocabolario/sintonia/#google_vignette , ultima consultazione 14.12.2025

2.2.2 Intelligenza emotiva, autoconsapevolezza del maestro

L'intelligenza emotiva è sicuramente complessa e si può incrementare, anch'essa con il tempo.

Ce ne parlano, ad esempio, due autori: Daniel Goleman nel suo libro intitolato *Intelligenza Emotiva*⁹ e Giorgio Nardone nel libro *Emozioni: istruzioni per l'uso*¹⁰.

Per Goleman l'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri. Per Nardone l'intelligenza emotiva non è controllare o sopprimere le emozioni, ma "cavalcarle" attraverso una consapevolezza operativa, imparando a riconoscerle (paura, piacere, dolore, rabbia), capirne le dinamiche (risposte adattive agli stimoli) e utilizzarle come risorse strategiche per il cambiamento, anziché esserne dominati o cadere in tentativi fallimentari di controllo razionale.

Si tratta di trasformare le emozioni, anche quelle negative, in leve per la crescita, accettandole come forze potenti e preziose della nostra vita.

Nel contesto dell'insegnamento dello sci possiamo prendere spunto da Goleman per riflettere sulla competenza dell'autoconsapevolezza: riconoscere i propri stati d'animo, le proprie emozioni e gli effetti sugli altri per non investire il nostro allievo di emozioni negative (anche lui ha un certo livello di empatia).

Il maestro sta lavorando e in tal senso sta offrendo oltre alle sue capacità tecniche, anche un momento di separazione positiva dalla quotidianità.

Le emozioni negative del maestro non devono ricadere sull'allievo, bensì devono essere controllate e, grazie alla concentrazione sul lavoro, possono trasformarsi in positive (vedi il paradosso di Nardone: più cerchiamo di controllare, bloccare o eliminare un'emozione negativa per stare meglio, più il controllo rigido finisce per aumentare tensione e disagio, producendo così l'effetto opposto e rafforzando proprio quell'emozione).

2.2.3 Simpatia e clima relazionale

Il termine deriva dal greco *sympatheia*, parola composta da *συν* + *πάσχω* (*syn* + *pascho* = *συμπάσχω*), letteralmente «patire insieme», «provare emozioni con...»: nel suo significato

⁹ Daniel Goleman, *L'intelligenza emotiva* (Rizzoli, 1996)

¹⁰ Giorgio Nardone, *Emozioni: istruzioni per l'uso*. (Ponte alle Grazie, 2019)

etimologico il termine indica quindi un sentimento di partecipazione alle emozioni altrui, siano esse positive o negative.¹¹

La simpatia, nel senso comune, è un sentimento di attaccamento emotivo verso qualcuno o qualcosa, caratterizzato da comprensione, empatia o compassione. Lo stato psicologico della simpatia presenta tratti in comune con quello dell'empatia, ma anche elementi divergenti. È possibile, infatti, provare simpatia senza empatia: ad esempio quando si avverte il desiderio di aiutare qualcuno senza però percepirne direttamente e interiormente il vissuto emotivo negativo. Al contrario, si possono sperimentare insieme empatia e simpatia quando, oltre a cogliere i sentimenti dell'altra persona, si sviluppa anche una spontanea volontà di aiuto.

A differenza della mera simpatia nel senso di "far ridere", questa attitudine si concentra sul creare connessioni autentiche, rendendo le interazioni più efficaci e piacevoli. Fa sentire le persone a proprio agio, creando un'atmosfera positiva e facilitando le relazioni interpersonali. Ad esempio si possono usare schemi che si ripetono nel corso delle lezioni, con bambini/gruppi, frasi che diventano tecniche di coinvolgimento e suscitano un clima allegro e sereno.

2.2.4 Creatività e collaborazione, esperienze multidisciplinari

La creatività è la capacità di generare idee, soluzioni o prodotti nuovi e originali, combinando elementi esistenti in modi inediti per creare qualcosa di nuovo o esprimere se stessi.

Con i bambini la creatività è la base. Devono essere stimolati per mantenere alta la loro motivazione a stare nella lezione e voler tornare. La parola d'ordine è: divertirsi, ancora prima di sperimentare.

La creatività è fondamentale anche per attrarre il pubblico adulto: idee, marketing, proposte di eventi, target particolari (ad esempio il gruppo di mamme che accompagna i bambini alla lezione collettiva, solo ragazze, solo signore over 60, gruppo cacciatori, gruppo amatoriale che vuole allenarsi...), per questo serve la capacità di osservare i bisogni e desideri delle persone, le possibilità che il proprio territorio offre, la rete di professionisti e strutture presenti (astrologo per una sciata in notturna su piste senza inquinamento luminoso, show cooking con degustazione al rifugio dove si arriva solo con gli sci, sciata con pranzo alla baita, esplorazione a sci nel Parco Nazionale del Gran Paradiso con guida ambientale,

¹¹ <https://it.wikipedia.org/wiki/Simpatia>, ultima consultazione 14.12.2025

abbinamento di sciata per avvicinamento alle cascate e sessione di arrampicata su ghiaccio con guida alpina, scrittore per una sciata inframezzata a letture, compagnia teatrale per una pièce diffusa...).

La creatività nel marketing comprende oltre ad una accurata analisi del mercato e degli obiettivi che si vogliono raggiungere, una profonda conoscenza di quali sono i mezzi a disposizione online e sul proprio territorio. Il maestro che lavora in libera professione può avvalersi di corsi per migliorarsi nei contenuti destinati alla promozione sui social (materiale, social network, metodi di ripresa, testi, post produzione, programmazione), ma anche di tutta la parte di promozione cartacea spendendo il proprio tempo nella distribuzione di locandine negli esercizi aperti al pubblico e flyers distribuiti nelle varie zone frequentate dal target che si vuole raggiungere.

L'Office Régional du Tourisme gestisce egregiamente anche l'applicazione Vda Events, inserendo gli eventi organizzati da Comuni, Associazioni, musei, gruppi di professionisti. Anche le scuole di sci possono agire in maniera creativa con promozioni e diffondendo al pubblico tramite il sito, i social e le locandine tutte le proposte e i pacchetti.

Le persone negli ultimi decenni soprattutto, sono sempre più alla ricerca di esperienze che stupiscano, che superino le proprie aspettative, che possano creare ricordi magnifici (soprattutto digitalizzabili!), sta a noi creare qualcosa di "jamais fait, jamais vu".

2.2.5 Radicamento, connettersi qui e ora per lavorare meglio

Il radicamento aumenta l'energia vitale, la stabilità emotiva, la lucidità decisionale e riduce la tendenza della mente a vagare nel passato o nel futuro.

Qui propongo un breve esercizio che può aiutare il maestro, nella pratica, prima di iniziare la lezione.

Si può eseguire ogni qualvolta si senta la necessità di cambiare stato emotivo, di concentrarsi, di staccare da pensieri che assorbono. Ad esempio prima di una lezione con un allievo, se siamo stressati per qualcosa che accade in altri ambiti della nostra vita, per dare il meglio di noi all'allievo che abbiamo davanti. Oppure ancora se la lezione precedente per qualche motivo ci ha richiesto particolari attenzioni, può servirci per ricaricarci in breve tempo.

Più si padroneggia la tecnica, meno tempo occorre per ottenere l'effetto desiderato.

Più la si sperimenta e allena, più diventa efficace.

2.2.5.1 Esercizio

Tempo necessario da 1 a 2 minuti.

Posizionarsi in un luogo percepito come tranquillo (basta anche solo bordo pista con la schiena rivolta alla pista), togliere gli sci, chiudere gli occhi se si vuole e radicarsi: trovare una posizione comoda con ad esempio i piedi ben ancorati al suolo, gambe leggermente divaricate, parte superiore del corpo morbida.

Eseguire 2 o 3 respirazioni lente e profonde (inspirare dal naso, espirare dalla bocca, come gli apneisti) e poi eseguire la respirazione quadra: inspiro per 4 secondi, trattengo 4 secondi, espiro 4 secondi, trattieni 4 secondi.

I secondi possono anche essere 3 o più di 4.

Ripetere il ciclo per 3 volte o anche di più se serve e si ha il tempo.

Provare per credere!

CAPITOLO 3

3.1 Soft skills e multidisciplinarietà - saper leggere il territorio

Il maestro in molte occasioni non propone lezioni colme solo di informazioni tecniche sullo sci, ma soprattutto in caso di trasferimenti su pista, può raccontare e interpretare ciò che la natura circostante racconta in quel momento.

Accanto alla professione di maestro di sci può affiancare la professione di guida escursionistica naturalistica, portando complementarietà per quanto riguarda i concetti naturalistici.

In questo caso è possibile programmare del lavoro per sviluppare un mercato che si apre ad un target interessato alla visita delle valli del Parco nazionale del Gran Paradiso, Cogne, Valsavarenche e Rhemes con gli sci ai piedi, a persone che già sanno sciare ma non hanno mai guardato oltre le piste battute, fino ad arrivare allo sci escursionismo dove servono competenze tecniche più avanzate, ma dove lo scopo dell'uscita non è solo il percorso, ma immergersi totalmente nell'ambiente con un maestro e guida che sappia con passione raccontare il territorio.

Impronte sulla neve, alberi con o senza foglie, piccole bacche colorate ancora ancorate al cespuglio, venti che in certe aree non ci abbandonano mai, montagne e imprese storiche, storia dell'alpinismo ma anche contemporanea dei nostri personaggi valdostani, tradizioni di ogni vallata, vini e cibi tipici di ogni zona, leggende che nascono da luoghi impensabili. L'allievo si merita la flessibilità delle conoscenze del maestro che sa raccontare l'intero territorio valdostano in base a dove si trova. Esprime il suo più o meno forte attaccamento alle montagne valdostane, ma soprattutto apre ad una visione più completa e dettagliata del territorio che ha scelto di visitare.

Il saper trasmettere questo tipo di informazioni in maniera interessante ed entusiasmante è una soft skill che si sviluppa nel tempo attraverso la lettura di libri storici locali, l'ascolto di testimonianze o di altri professionisti, la visita ai musei, la visione di documentari e coltivando la curiosità.

3.1.1 Fauna, segni di presenza e sensibilizzazione al problema del riscaldamento globale.

Ciò che sicuramente si nota maggiormente sono i segni di presenza degli animali. I segni di presenza sono ad esempio le tracce, le fatte, i buchi nella neve, gli alberi scavati.

A tal proposito è utile metterci nell'ottica che quando facciamo un'uscita con gli sci, noi entriamo a casa degli animali che quel terreno, bosco, angolo di prato ci vivono tutto l'anno. Noi siamo ospiti per qualche ora a casa loro.

Quest'inverno in diverse località sciistiche sono state viste in pista, bordo pista o nei boschi i segni di presenza.

Vale la pena darne qui una breve descrizione che può diventare interessante per i nostri allievi. Quindi sorvolando la descrizione puramente fisica, ma andando ad approfondire alcuni aspetti comportamentali interessanti.

Per questo è stata incontrata la guardaparco Stéphanie Béthaz che lavora in Val di Rhemes e con la quale si è cercato di capire quali possono essere gli aspetti più interessanti da raccontare ai nostri allievi.

3.1.2 Dal *roi chasseur* al parco naturale: la nascita del Parco Nazionale del Gran Paradiso

.Premettendo che Rhemes ha una parte del suo territorio immerso nel Parco Nazionale del Gran Paradiso, vale la pena ripercorrere due punti salienti della nascita del Parco¹².

Innanzitutto vantiamo il Parco più antico d'Italia, nato nel 1922. In Valle d'Aosta ben 3 Valli, Cogne, Valsavarenche e Val di Rhemes sono toccate dal Parco.

Già nel 1856 il Re Vittorio Emanuele II, *le roi chasseur*, di cui abbiamo anche una statua a lui dedicata ad Aosta nel parco di fronte alla stazione, aveva istituito una Riserva Reale di Caccia. Così facendo aveva salvato lo stambecco dall'estinzione poichè la caccia non regolamentata aveva ridotto i capi ad un numero davvero allarmante.

Lui essendo un Re aveva fatto costruire dai valligiani molti sentieri e mulattiere molti dei quali ancora in uso oggi come sentieri escursionistici. In questo modo poteva muoversi agevolmente nelle valli della Riserva.

A Valsavarenche era stato addirittura installato il primo telegrafo in Valle d'Aosta. La linea era necessaria per gestire gli affari di Stato anche durante le lunghe battute di caccia in quota, in particolare presso le case reali di caccia come quella di Orvieille. La linea collegava direttamente la remota Valsavarenche con Firenze, allora capitale.

Il risultato dei numerosi animali abbattuti dai reali si può osservare nella stanza del Castello di Sarre, residenza reale dei Savoia, nella stanza delle corna voluta dal figlio di Vittorio Emanuele II, il Re Umberto I.

¹² <https://www.pngp.it/visita-il-parco/storia-1> ultima visita 15.02.2026

Nel 1913 si svolge l'ultima battuta di caccia reale. Sei anni più tardi, nel 1919, il Re Vittorio Emanuele III decise di donare allo Stato i 2100 ettari di riserva con l'accordo che ne fosse istituito un Parco Nazionale per la protezione della flora e della fauna alpina.

Nel 1922 nasce ufficialmente il Parco Nazionale del Gran Paradiso.

I segni di presenza degli animali non si trovano solo nelle valli del Parco, ma anche in tutte le altre località sciistiche valdostane come ad esempio Torgnon, Champlève, Cervinia, Brusson, Saint-Barthélemy, Flassin.

3.1.3 Tracce di ungulati e dinamiche ecologiche nell'ambiente alpino

Le tracce di camoscio sono facilmente riconoscibili: essendo un ungulato, si distinguono chiaramente le due unghie dello zoccolo. Rispetto a quelle dello stambecco sono più piccole, ma nei dintorni delle piste è più probabile che appartengano proprio al camoscio.



Nella foto qui sopra vediamo una valanga nella Valle di Rhêmes, sulla sinistra orografica della valle. Questo versante, a causa delle pendenze e dell'esposizione, è più soggetto a fenomeni valanghivi. Proprio per questa ragione è più frequente la presenza di camosci e stambecchi, che vanno a cercare cibo dove la neve è stata in gran parte portata via. Di conseguenza si trovano anche aquile alla ricerca di ungulati e il gipeto, che cerca gli animali travolti dalla valanga: si tratta quindi di una vera e propria zona di banchetto facile.

Il camoscio offre anche lo spunto per una riflessione interessante. La società in cui viviamo oggi tende spesso a renderci individualisti ed egocentrici e non sempre siamo disposti a cooperare per raggiungere obiettivi comuni. Il camoscio maschio, invece, ha come obiettivo principale la continuazione della specie, anche a discapito del proprio benessere. È territoriale e controlla un'area nella quale sa che potrebbero arrivare le femmine, in modo da poterle coprire e anticipare i concorrenti. Le femmine, invece, formano delle vere e proprie "nursery": stanno in gruppo insieme ai piccoli per essere più vigili e attente ai predatori. Mentre alcune si nutrono, una o più rimangono di guardia per controllare eventuali pericoli.

Un aspetto interessante, parlando dello stambecco, riguarda il suo comportamento alimentare durante l'estate. Solitamente questi animali si nutrono quando la temperatura scende intorno ai 7-8 °C. Per trovare queste condizioni tendono a salire di quota, dove però l'erba è qualitativamente più povera.

Sempre per ragioni legate alla temperatura, spesso si spostano per nutrirsi nelle ore dell'alba e del tramonto, o addirittura durante la notte. Questo comportamento li rende però più esposti agli attacchi dei predatori.

Inoltre, a causa del riscaldamento globale, la stagione vegetativa tende ad anticipare. Quando i capretti devono essere svezzati, il nutrimento disponibile è spesso di qualità inferiore, perché il periodo di massima qualità della vegetazione è già passato. Di conseguenza i piccoli faticano maggiormente ad accumulare la massa necessaria per affrontare l'inverno.



3.3.3 Y sulla neve...chi è passato?

Il passaggio della lepre è facilmente riconoscibile perché le sue tracce formano delle Y, dove le zampe anteriori formano il piede della Y e le zampe posteriori, un pò più grandi, poggiano parallele davanti a quelle anteriori. Grazie al peso contenuto e ad una folta pelliccia che ricopre le zampette riesce ad avere portanza sulla neve e non sprofondare, ricordando così le racchette da neve.

La lepre variabile cambia il colore del pelo grazie al fenomeno del fotoperiodismo: ossia cambia il colore da bianco a grigio-marrone in base alla quantità di luce diurna e non seguendo le temperature, come molto tendono a pensare.

Con il riscaldamento globale sorge un problema di sicurezza per loro: la neve autunnale tarda ad arrivare e le lepri sono già bianche, la neve in primavera fonde presto e le lepri sono ancora bianche. Sono meno mimetiche e più soggette a predazione.

Oltre alle impronte è molto comune trovare le loro fatte: delle palline singole a forma sferica di 1 cm circa.

Le lepri, allo scopo di assorbire il massimo delle sostanze nutritive e l'acqua contenuti negli alimenti di cui si nutrono, sono coprofaghe: mangiano le prime feci direttamente mentre

vengono espulse e dopo la seconda digestione, si trasformano nelle fatte che troviamo spesso sulle piste.

3.3.5 Aquila o gipeto? I giganti dei cieli alpini



Aquile e gipeti sono i due volatili più grandi che si possono incontrare nei nostri cieli.

Un aspetto interessante da condividere con l'allievo è quello di capire come riconoscerli e distinguerli.

Innanzitutto l'aquila è un rapace preda animali vivi, mentre il gipeto è un avvoltoio che si nutre di animali morti. Questo fa sì che ad esempio il gipeto tende ad avvicinarsi un pò di più e volare più basso per cercare carcasse. A Valnontey è più facile scorgerlo perchè una coppia ha formato il proprio nido nella zona sopra le piste.

L'apertura alare è per entrambi molto grande, il gipeto adulto è più grande di un adulto di aquila, può arrivare a 280 cm. Tuttavia in volo è difficile percepirne la reale dimensione e anche il colore delle penne. Quindi la sagoma ci viene in aiuto per cercare di distinguere di quale volatile si tratta: l'aquila ha le ali rettangolari con le remiganti (penne situate al margine posteriore delle ali) ben visibili che assomigliano a delle dita rigide e la coda ha la forma di conchiglia. Il gipeto ha le ali un po' più allungate e la coda a forma di rombo. Per quanto riguarda il colore, non sempre ben visibile ad occhio nudo, salta all'occhio che il gipeto adulto ha la testa e il petto rossiccio grazie ai bagni di fango contenente terriccio ferroso e l'aquila giovane dell'anno ha due macchie chiare, bianche nel sottocoda e sotto le ali gli adulti sono più uniformi.

Infine se vedessimo una coppia di aquile volare insieme potremmo distinguere la femmina dal maschio perché è più grande per ovviare ad una carenza di forza biologicamente prevista in tante specie.

Il gipeto è stato oggetto di una feroce caccia e persecuzione diretta, l'ultimo esemplare nelle Alpi fu ucciso proprio a Rhemes nel 1913 da un cacciatore bergamasco. Veniva erroneamente accusato di rapire e uccidere agnelli, capretti e persino bambini piccoli. Questa credenza lo rendeva un nemico pubblico per pastori e abitanti delle zone montane.

Ritornato a popolare le nostre montagne, quasi 100 anni dopo, grazie ad un grande progetto di reintroduzione della specie, la prima coppia ha scelto proprio la Valle di Rhemes¹³.

All'inizio si era formato un trio poliginico (2 femmine e 1 maschio). Il primo anno le femmine avevano deposto a distanza di circa una settimana una dall'altra e il maschio aveva iniziato a dare il cambio per la covata al primo uovo nato. Nato il successivo uovo erano nate anche le difficoltà a sopperire al ruolo genitoriale. A seguito di questo, come spesso natura sa fare, le cose si sono riorganizzate ed ora nelle montagne di Rhemes vive una coppia.

Altro fenomeno interessante da raccontare ai nostri allievi è che solitamente sia aquila che gipeto depongono 2 uova. Mentre nel nido dell'aquila possono crescere 2 pulli, nel nido del gipeto questo non avviene perché accade il fenomeno del cainismo: quando schiude il primo uovo il pullo uccide il fratello.

E' possibile osservare da vicino un nido di gipeto con la cova e schiusa delle uova, nonché l'involo, attraverso una webcam posizionata sopra un nido a Valsavarenche: <https://www.pngp.it/gipetonair>.

¹³ <https://www.wilderness.it/sito/il-ritorno-del-gipeto/> ultima consultazione 16.02.2026

3.3.6 Sotto la neve: eredità dell'era glaciale

Meno frequente ma ad ogni modo con un pò di attenzione si possono scorgere anche i segni di presenza dell'ermellino, un mustelide.

E', come la pernice bianca e la lepre variabile, un relitto glaciale, un'eredità diretta dell'ultima era glaciale.

Durante le grandi glaciazioni del Pleistocene, le temperature rigide spinsero molte specie artiche a spostarsi verso sud in cerca di habitat vivibili. Quando i ghiacci si ritirarono (circa 10.000 anni fa), queste popolazioni rimasero "isolate" sulle vette più alte, dove il clima rimaneva simile a quello delle regioni polari.

Oggi queste popolazioni vivono in "isole" di alta quota (fino a oltre 3500 metri), circondate da valli e pianure ormai troppo calde per loro, rendendole vulnerabili ai cambiamenti climatici attuali.

L'ermellino in inverno si presenta bianco con solo la punta della coda bianca. E' un carnivoro predatore, lungo solo una ventina di cm ma con un collo molto potente. Le fatte si presentano piccole e allungate, forma tipica per i carnivori.

Crea una serie di gallerie nel manto nevoso, spesso sfruttando tane abbandonate da roditori come arvicole che sono anche sue prede.



Il gallo forcello, la pernice bianca, la lepre variabile ed altri animali, per sopravvivere al freddo dell'inverno creano le trune sotto la neve che funge da isolante termico. In uno spessore di neve, quella più bassa verso il terreno è meno fredda di quella superficiale perché riceve parte di calore dalla superficie terrestre.

3.2 Gioco: tra ghiaccio e relazione: un gioco per sviluppare tecnica, cooperazione e consapevolezza.

Titolo: l'orso polare. Adatto a bambini e ragazzi dagli 8 anni in poi (circa).

I bambini si dispongono in cerchio attorno a uno spazio delimitato da conetti, che rappresenta il ghiaccio. Uno di loro è l'orso polare che si allontana per cercare cibo mentre gli altri si muovono liberamente sugli sci.

Al segnale del maestro, tutti devono rientrare nel "ghiaccio", ma a ogni turno lo spazio si riduce, simulando la fusione.

Il gioco continua finché l'area diventa molto piccola: può rimanere un solo bambino oppure più bambini se riescono a cooperare.

Dal punto di vista tecnico, il gioco favorisce l'autonomia sugli sci, l'equilibrio, la gestione dello spazio e l'adattamento ai cambiamenti, senza istruzioni rigide.

A livello educativo, introduce in modo concreto il tema del riscaldamento globale (il ghiaccio che diminuisce) e stimola riflessioni sulla cooperazione: meglio competere o aiutarsi?

Il maestro accompagna il gioco osservando e guidando la riflessione finale, lasciando ai bambini la libertà di sperimentare e trovare soluzioni.

CONCLUSIONE

L'insegnamento dello sci oggi richiede molto più della sola competenza tecnica.

È un'attività che si sviluppa nella relazione, nell'ascolto e nella capacità di leggere le persone e l'ambiente. In questo senso, le soft skills non rappresentano un elemento accessorio, ma una componente essenziale per costruire esperienze autentiche e significative.

Empatia, sintonia, intelligenza emotiva e capacità comunicative permettono di adattare l'insegnamento alle esigenze dell'allievo, creando un clima positivo e favorendo un apprendimento più efficace. Allo stesso tempo, la creatività e l'apertura alla multidisciplinarietà offrono l'opportunità di andare oltre la lezione tradizionale, progettando proposte che integrano sport, natura e cultura.

Il territorio diventa così parte integrante dell'esperienza: non solo spazio in cui praticare lo sci, ma elemento da osservare, comprendere e raccontare. La capacità di valorizzarlo, anche attraverso la collaborazione con altre figure professionali, consente di arricchire l'offerta e rispondere a una domanda sempre più orientata verso esperienze complete e coinvolgenti.

In questo contesto, il maestro assume un ruolo più ampio: non solo tecnico, ma anche mediatore di emozioni e interprete dell'ambiente. Ed è proprio nella qualità dell'esperienza vissuta, nel modo in cui una persona si sente durante e dopo la lezione, che si gioca il vero valore del suo lavoro.