



Associazione Valdostana Maestri di Sci

22° corso di formazione maestri sci di

fondo

biennio 2025 – 2026

Allievo Maestro

Quendoz Christine

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.

"[...]riportare uno o più passaggi della tesina che ritieni siano particolarmente rilevanti: La figura del maestro di sci è sempre più multidimensionale . Illustra come queste competenze possano valorizzare la tua proposta professionale."

#: *(parole chiave): "multidimensionale, innovative, soft skills, arricchire, differenziare".*

Indice

1. Introduzione
2. La nascita del maestro di sci
3. La storia dello sci di fondo
4. L'Economia
5. Sci Nordico e Sci Alpino
6. La Tecnica
7. Le Soft Skills
 - 7.1 L'adattamento
 - 7.2 L'empatia
 - 7.3 Il teamwork
 - 7.4 La leadership
 - 7.5 Il problem solving
 - 7.6 La creatività
 - 7.7 La gestione del tempo
 - 7.8 La negoziazione
8. Il Turismo
 - 8.1 in Valle d'Aosta
9. La maestra di sci che vorrei diventare

1. Introduzione

Negli anni la figura del maestro di sci è cambiata profondamente.

Inizialmente per poter avere questo titolo era necessario saper padroneggiare la tecnica, ora non basta più. Il maestro di sci, oggi, deve anche essere in grado di comunicare, motivare, comprendere i bisogni dei clienti; offrire esperienze che vadano oltre la lezione tradizionale come, per esempio, essere un facilitatore culturale, educatore alla sostenibilità, promotore del territorio e creatore di esperienze uniche.

Questa nuova dimensione nasce dalla trasformazione che il turismo ha subito con il tempo: le persone non cercano più solo performance sportive, bensì anche emozioni, crescita personale e connessione con la natura.

Per questo motivo, oggi, l'abilità più preziosa del maestro di sci è la sua capacità nell'adattarsi alle differenti situazioni che il mestiere lo sottopone ogni giorno. A quest'ultimo si devono affiancare innumerevoli altre accortezze come l'empatia, il teamwork, la leadership, la negoziazione, il problem solving, la creatività e la gestione del tempo.

Inoltre, nonostante la dissomiglianza sia sempre esistita, al giorno d'oggi è ulteriormente incrementata la differenza tra la pratica dello sci nordico dallo sci alpino. Di pari passo va cambiato il metodo di insegnamento dei maestri di sci, in base alle esigenze dei clienti e alle disparità che l'economia ha creato.

In sintesi, come molti altri mestieri, il maestro di sci deve essere sempre aggiornato per soddisfare i bisogni di questo mondo che è sempre più automatizzato e affamato di novità.

In questo elaborato si è data parecchia importanza alle conoscenze di un grande direttore agonistico della nazionale italiana di sci di fondo maschile e femminile: Alessandro Vanoi.

2. La nascita del maestro di sci

Il ruolo del maestro di sci, come ogni altra professione e attività, negli anni si è evoluto. La sua figura come professione organizzata, esiste in Italia dal 1932, anno in cui si svolsero le prime selezioni e i primi corsi di formazione a Clavière, Stelvio e Cortina. Successivamente nel 1933, la FIS (Federazione Italiana Sport Invernali) organizzò gli esami abilitativi, nei quali esigeva che il Maestro di Sci Italiano rappresentasse il significato autentico della parola: “essa viene dal latino ‘magister’, che è parola composta da ‘magis’, ovvero ‘più’, e ‘ter’, vale a dire ‘tre’. Il ‘Maestro’ quindi è colui che è ‘tre volte più’, ovvero è il ‘più’ nelle ‘tre’ dimensioni del sapere umano : del Vero, del Bello, del Bene. Analizzando quindi la parola, egli è colui che possiede la Verità tecnica della curva perfetta; è colui che sa dimostrare la Bellezza della sciata composta e armoniosa; è colui che vive nel Bene, rispettando i valori etici della montagna, che gli appartengono nel profondo.”

La sua figura lavora sotto la regola delle “quattro S”, perché il maestro di sci deve:

-Sapere: è il punto di partenza per sviluppare ulteriori competenze, è il sapere “teorico”, le conoscenze che ha accumulato durante il percorso formativo e che rappresentano la base teorica del suo operare nelle diverse situazioni di una o più lezioni;

-Saper fare: si fa riferimento alle abilità sciistiche del maestro, dimostrando la tecnica, ma anche alle sue capacità di organizzare un corretto percorso didattico, applicando le conoscenze teoriche in modo pratico, analizzando e individuando i mezzi e gli strumenti necessari al fine di ottenere obiettivi misurabili, sostenibili e raggiungibili;

-Saper far fare: essere in grado di trasferire le abilità sciistiche agli allievi tramite il suo sapere e degli esercizi idonei ed efficaci che inducono ad un apprendimento attivo e consapevole;

-Saper essere: rappresenta l’insieme dei comportamenti, degli atteggiamenti e dello stile personale che caratterizzano il suo modo di interagire e di relazionarsi con gli allievi in maniera efficace, per tutte le differenti situazioni che si presentano di volta in volta. Non si limita alle capacità del maestro di quel che fa, ma si dà molta importanza al come lo fa.

Il titolo di Maestro di Sci è un titolo di valore dall’inverno del 1932-1933, vista la selezione con la legge dei ‘tre più’, riconosciuto come nessun altro tra le professioni sportive.

Da definizione, il maestro di sci è la figura professionale che ha il compito di insegnare le tecniche sciistiche in tutte le loro specializzazioni e con qualsiasi attrezzo; al centro del suo lavoro c’è

sicuramente l'insegnamento della tecnica, ma con il cambiamento di quest'ultima col tempo è necessariamente dovuta cambiare la didattica.

3. La storia dello sci di fondo

Dagli albori della civiltà, l'unico modo per sciare era quello di "muoversi e camminare con gli sci". Dunque, lo sci di fondo è una delle più antiche forme d'arte, viste le incisioni rupestri che testimoniano l'esistenza dello sci attraverso raffigurazioni di profili umani con gli sci ai piedi, risalenti al 4500 a. C., mezzi che ai tempi erano utilizzati per spostarsi sulla neve per la pratica della caccia, attività indispensabile per la vita. I greci parlavano di "uomini dai piedi di capra", poi si parlava di "lamelle di legno", in Asia di "attrezzi magici" per lo spostamento sulla neve, in Nord Europa, la culla dello sci di fondo, si parlava già di scivolamento attraverso "scarpe per muoversi".

A causa delle invasioni, specialmente nella penisola scandinava, ai sovrani servivano abili sciatori come servizio di informazioni o per imprese eroiche, come quella del 1205 che ricorda la nascita della Birkebeiner Rennet, leggendaria gara di sci di fondo di 54 km che omaggia il viaggio compiuto da due guardie, dette appunto "Birkebeiner", in cui salvarono il figlio del re dopo aver percorso una "lunga cavalcata". Dalla seconda metà del XVIII secolo, accanto alle necessità belliche si affiancò il divertimento con i primi concorsi sciistici nel Grande Nord.

La storicità di questo sport in Norvegia, Svezia e Finlandia pone ancora oggi la loro sovranità, non solo nelle competizioni attuali, bensì anche nell'evoluzione di tutto ciò che circonda i risultati ottenuti dagli atleti scandinavi.

4. L'Economia

Il XX secolo è caratterizzato dal miglioramento del benessere generale, dettato dalla riduzione dell'orario lavorativo e di conseguenza dall'aumento del tempo libero, il quale è sempre più dedicato all'attività sportiva.

La relazione tra economia e sport è sempre più stretta e nonostante l'importanza degli aspetti simbolici e sociali che vengono conservati, si prevede che quasi tutta l'attività sportiva sarà in futuro organizzata secondo regole di mercato, visto il forte condizionamento dettato dalle ferree esigenze dei bilanci. In parte l'economia dello sport fa riferimento agli effetti economici del grande sport professionistico e dei grandi avvenimenti, come le Olimpiadi; ma maggiormente influisce sugli effetti indiretti dell'attività sportiva, come l'acquisto indotto di abbigliamento e attrezzatura tecnica, il turismo, l'acquisto di giornali, pubblicazioni e canali televisivi dedicati allo sport.

Ogni Paese facendo riferimento ai propri fattori socio-economici e territoriali come alla ricchezza, alla tradizione, all'interesse nazionale e alle caratteristiche naturali del proprio territorio, adatta i propri investimenti di modo che abbiano successo per la crescita generale. Per questo motivo ogni Stato è forte in campi e sport differenti.

Gli sport, quelli invernali in particolare, non possono essere equamente sviluppati in tutto il mondo, vista la sempre più scarsa disponibilità di territori innevati. Questo spiega la supremazia dei paesi nordici nelle competizioni mondiali.

Lo sci nordico, la quale parola stessa deriva dal Grande Nord, li pone le sue radici, grazie all'agevolazione territoriale, alla loro tradizione e al loro stile di vita che lo mette al centro della quotidianità per più di metà anno, visto che nel settentrione la neve è presente anche per 8/9 mesi all'anno e viene utilizzato anche come mezzo di trasporto. Essendo una grande risorsa per la crescita di questi paesi, vista l'influenza che ha per incrementare il turismo, lo sci di fondo ha molta importanza a livello economico ed è per questo che, oggi, essere interamente alla pari delle nazioni scandinave è impossibile, a causa dei loro numerosi investimenti in attività ed infrastrutture per la sua pratica a scapito per esempio dell'Italia.

Questo pensiero è condiviso con Alessandro Vanoi, il quale durante un'intervista ha detto: “per essere alla pari delle nazioni scandinave bisogna essere alla pari economicamente in modo da evolversi equamente. Sono importanti gli investimenti e le risorse economiche perché l'Italia è già abile nell'organizzazione tecnica, nella gestione della squadra, nella cura dei dettagli e nella resistenza fisica.”.

5. Sci Nordico e Sci Alpino

Lo sci alpino, in Italia, è molto più conosciuto e seguito grazie ai risultati degli atleti italiani, di conseguenza più sviluppato. Il motivo, come detto in precedenza, è che uno sport cresce se la comunità gli dà importanza, così da far incrementare gli investimenti economici, utili a far fiorire il paese in generale. Questo fattore economico è un ulteriore vantaggio per gli “avversari discesisti”, i quali beneficiano di servizi, come impianti, piste e strutture migliori rispetto a quelle dei fondisti.

Tutto ciò ricade a discapito del nostro sci di fondo che fa fatica ad essere apprezzato e scelto prima del suo antagonista: lo sci di discesa.

Questi fattori influenzano parecchio il lavoro del maestro di sci.

Nonostante ci siano in entrambe le discipline selezioni sotto la regola dei “tre più”, il numero di partecipanti è differente, sia per il fatto che lo sci alpino è molto più praticato rispetto a quello nordico, sia per la necessità di professionisti richiesti dalle scuole di sci. L’esigenza di questi ultimi è condizionata dal numero di appassionati che richiedono lezioni, i quali crescono o diminuiscono secondo l’impatto sociale, economico e sportivo del momento. Maggiore saranno la pubblicità e gli investimenti su uno sport, maggiore sarà la sua conoscenza e la sua pratica.

Purtroppo ad oggi, questi numerosi svantaggi, obbligano lo sci nordico ad essere inferiore allo sci alpino, nonostante possieda caratteristiche meravigliose che purtroppo non hanno modo di essere conosciute da tutti.

“Un fondista è un animale da neve differente da un discesista: altri scenari, altri modi di affrontare e di godere la neve.”

Alessandro Vanoi semplifica così la grande disuguaglianza tra questi due sport che per quanto possano sembrare simili e a volte anche confusi, identificano specialità sportive differenti nei movimenti, nell’attrezzatura e nello scenario.

Lo sci di fondo, spiegato dal direttore della nazionale italiana: “è uno sport completo, infatti muove tutti i distretti muscolari. Può essere praticato a qualsiasi età, dai cinque agli ottant’anni.... toglie dalla vita stressante della città e immerge nella natura. Il paesaggio, la coreografia, nello sci di fondo, sono unici. Un paradiso naturale. Viene definito completo perché adopera tutti i muscoli insieme a doti di equilibrio e coordinazione; naturale perché il gesto tecnico dello sci di fondo riproduce in moto quasi fotostatico il movimento più usuale dell’uomo, il camminare.”

Le caratteristiche riportate da Vanoi, invitano gli amatori a praticare questo sport, ma purtroppo il mercato l’ha diffuso e discriminato come sport di fatica tralasciando le innumerevoli altre caratteristiche.

Lo sci nordico deve ritornare ad essere conosciuto e ammirato per tutte le sue qualità com’era accaduto in pieno duemila, dove il fondo era diventato sport di massa grazie alle imprese di atleti che hanno spostato l’attenzione sugli sci stretti, poi il bisogno di contatto con la natura e il rendersi conto che è una delle attività più complete e naturali che l’uomo possa praticare, l’ha ulteriormente valorizzato.

“Gli anni d'oro e le generazioni di fenomeni che hanno regalato medaglie su medaglie all'Italia sono solamente un bel ricordo. Manca il ‘traino’, certo, ma le nuove regole hanno abbassato il

livello e allontanato il pubblico", così analizza il "momento nero" dello sci di fondo il campione Olimpico del 2006, Cristian Zorzi.

L'evoluzione sta mettendo a dura prova i cosiddetti "mangiatori di chilometri". Lo sci nordico è fatica, tradizione, per un certo verso anche semplicità. Troppe innovazioni stravolgono un mondo che è fatto di fatica, passione a bordo pista, tracciati meravigliosi in mezzo alla natura. Il maestro di sci, primo punto di riferimento degli inesperti, oggi più che mai ha il compito di restituire a questo nostro bellissimo sport il valore che il tempo ha fatto svanire, ma che possiede ancora.

6. La Tecnica

Il compito principale del maestro di sci, come anticipato, è quello di insegnare la tecnica.

Nello sci nordico ne esistono di base due : la tecnica classica e la tecnica di pattinaggio, alle quali viene in entrambe subordinata la tecnica di discesa. Ognuna di esse è composta da passi diversi che vanno adattati alle varie pendenze del terreno di modo da essere efficaci, risparmiare energia e "mangiare più chilometri".

Generalmente i principianti cominciano dalla tecnica classica in cui il passo base rispecchia la camminata, movimento naturale imparato da tutti dai tempi dell'infanzia. Per questo motivo un professionista lo consiglia agli inizi, ha il vantaggio di dare un'idea dello spostamento a chiunque, successivamente il passo diventa più complesso e preciso. Il lavoro del maestro di sci segue un principio fondamentale: la sicurezza, infatti i primi insegnamenti generalmente si concentrano sull'utilizzo dell'attrezzatura e sulla sensibilità con i materiali, di modo da farli "sentire" propri agli allievi ed eliminare, se presente, la rigidità generale iniziando a ricercare solo dopo la scioltezza nei movimenti per facilitare l'attività. In seguito egli si impegnerà in esercizi di equilibrio, scivolamento e coordinazione sugli sci, abilità fondamentali dello sci nordico.

La tecnica classica consiste nel muovere in maniera alternata gli sci e le braccia, scivolando lungo due linee parallele: i binari. Questi ultimi sono solchi tracciati nel terreno, che guidano la traiettoria. La tecnica di pattinaggio è lo stile che si vede più spesso a livello agonistico. Non ci sono binari per avanzare: lo sciatore deve scivolare formando con gli sci una specie di "V", i movimenti sono simili a quelli dei pattini a rotelle o del pattinaggio su ghiaccio, ed essendo per alcuni più complessa, richiede una buona condizione fisica. Per affrontare le discese esiste una tecnica a sé, in cui sovente l'insegnante deve dedicare parecchio tempo visto l'intervento maggiore del "problema paura" di fronte ad un pendio, piuttosto che ad un tratto pianeggiante.

La scelta della tecnica da praticare alle lezioni è libera agli allievi, il professionista può consigliare quale sia la migliore, ma qualunque sia la scelta del cliente, in base alle capacità di quest'ultimo, sta al maestro organizzare il tipo di lezione da affrontare di modo da insegnare, accontentare l'allievo, ma soprattutto mantenere la sicurezza evitando infortuni.

7. Le Soft Skills

In inverno, specialmente in alta stagione in cui le richieste di apprendimento sono numerose, il maestro di sci ogni giorno si trova a condurre più lezioni di durata diversa e deve essere in grado di adattarsi alle multi situazioni a cui è esposto.

La presenza di concentrazione, comprensione, coinvolgimento e divertimento sono fondamentali per mettere a proprio agio l'allievo, che alle prime lezioni potrebbe non esserlo. A questo punto entrano in gioco le cosiddette "soft skills", le capacità personali e relazionali, noi ci soffermeremo in particolare su quelle del maestro di sci, che influenzano il suo comportamento e le sue interazioni sul posto di lavoro. Queste ultime sono caratteristiche difficili da quantificare, in quanto non esiste un metodo di misura oggettivo per loro, è importante però che chi voglia praticare questa professione ne sappia mettere in pratica una buona parte.

7.1 L'adattamento

Psicologicamente, l'adattabilità può essere definita come il processo attraverso cui un individuo si adegua all'ambiente fisico e sociale, modificando i propri schemi di comportamento ed operando sull'ambiente stesso per trasformarlo in funzione delle proprie necessità. È un approccio che nel mondo in generale, ma soprattutto in quello del lavoro, fa la differenza. La capacità di adattamento è direttamente interconnessa con la flessibilità, pregio che permette di formarsi costantemente, uscire dalla propria comfort zone, essere aperti ad idee innovative che rendono possibile superare con successo e con più facilità gli imprevisti del mestiere.

Avendo a che fare ogni giorno con allievi differenti sia in campo fisico che psicologico, il maestro di sci deve essere in grado di adattarsi ad ognuno e di riuscire a dirigere una lezione in pieno controllo e serenità. Il ruolo di questo professionista è quello di tramandare al maggior numero di persone possibili, la passione per la regina delle discipline nordiche, quel che è lo sci di fondo, di modo da far crescere questo sport, permettendo così la sua rinascita e un suo possibile sviluppo economico.

L'adattamento in parte va eseguito dal maestro, in parte dev'essere insegnato. Gli sport all'aria aperta dipendono sovente dal tempo meteorologico. L'atleta, ormai abituato e concentrato sul programma di allenamento, non si farà influenzare da quest'ultimo, ma lo sciatore amatoriale ricercherà le belle giornate soleggiate che però non si possono sempre scegliere. A questo punto, tutti i partecipanti della lezione devono adattarsi, bensì il compito di far apprezzare la lezione sta nelle capacità dell'istruttore.

7.2 L'empatia

Per definizione, l'empatia è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti, le difficoltà e i pensieri degli altri, "mettendosi nei loro panni" per vederli dalla loro prospettiva. Questa soft skills è un grande punto di forza per qualsiasi individuo di questa Terra.

Per un insegnante, in questo caso di sci, l'essere empatico è uno strumento essenziale per facilitare la connessione con gli allievi, migliorare la didattica per ogni tipo di lezione, gestire i conflitti che potrebbero crearsi, per esempio in una collettiva. Questa possibile caratteristica del maestro è importante anche perché permette di creare un ambiente di apprendimento sicuro, motivante ed inclusivo, in cui il cliente si sente accolto e valorizzato.

7.3 Il teamwork

Il termine inglese "teamwork", viene tradotto come "lavoro di squadra" e nel ruolo del maestro di sci è presente in più sfaccettature.

La prima squadra a cui voglio fare riferimento è proprio quella composta dai soli maestri. Tutti coloro ad aver conseguito questo titolo, condividono l'esperienza del corso maestri, le conoscenze apprese, la pratica dello stesso lavoro, la divisa,... credo che ad un certo punto, essi formino una vera e propria grande famiglia che prende il nome di Associazione Valdostana dei Maestri di Sci. Essa rappresenta un insieme di persone che oltre a condividere gli elementi sopra elencati, possiedono la stessa passione e la stessa voglia di diffonderla, e per farlo al meglio c'è bisogno di un vero e proprio lavoro di squadra.

Il ruolo di questo team rispecchia per l'appunto la definizione del cosiddetto "teamwork", ovvero: la capacità di un gruppo di persone di collaborare in modo sinergico per raggiungere obiettivi comuni, unendo competenze e risorse in un ambiente di fiducia, comunicazione e rispetto reciproco, superando la somma dei singoli sforzi per ottenere risultati migliori. È una soft skill fondamentale che richiede condivisione di idee, responsabilità e flessibilità, essenziale per affrontare sfide

complesse, adattarsi rapidamente ai cambiamenti e trasformare le difficoltà in opportunità di crescita nel contesto lavorativo moderno.

L'altra squadra presente nella vita del maestro di sci è quella che si crea durante la lezione e può essere più o meno numerosa. Che sia il professionista con un solo allievo o che sia un insegnamento a più persone, in entrambi i casi riuscire a creare un "gruppo" che riesca a collaborare per raggiungere uno o più obiettivi, permette di migliorare l'apprendimento, creare legami tra persone, ma anche donare a queste ultime dei ricordi e delle esperienze da portarsi a casa.

Nonostante lo sci di fondo sia uno sport individuale, in realtà, con delle buone capacità relazionali lo si può far diventare un vero e proprio sport di squadra, bello da praticare, ma ancor di più da condividere.

7.4 La leadership

In ogni gruppo di persone che partecipano ad una stessa attività, risalta sempre un "leader", un "capogruppo". L'insegnante o professionista deve essere in grado di riconoscerlo, perché è un modello che mostra integrità e passione, è una guida che ispira, motiva e crea un ambiente di apprendimento positivo ed efficace, basandosi su empatia, fiducia, autorevolezza (non autoritarismo) e permette al maestro di avere maggiore facilità a gestire la collettiva con sicurezza, ma anche con leggerezza, promuovendo lo sviluppo personale e professionale degli allievi.

La leadership è, infatti, la capacità di guidare, ispirare e influenzare un gruppo di persone verso il raggiungimento di obiettivi comuni, non solo attraverso il comando ma soprattutto motivando e creando una visione condivisa, attraverso abilità come empatia, comunicazione, risoluzione dei conflitti e visione strategica.

Anche il maestro stesso dev'essere un leader, deve avere le capacità di essere un esempio positivo per i suoi clienti, deve essere un piacere seguirlo, imitarlo ed imparare da lui o da lei. La sua figura dev'essere quella di una bella persona, accogliente che attraverso le sue conoscenze può trasmettere sapere, emozioni, esperienze e passione.

7.5 Il problem solving

Altro termine inglese è il problem solving. L'abilità di trovare risposte ottimali a situazioni complesse, spesso nuove, usando creatività e logica; si tratta di un'attività intellettuale che può essere affinata con l'esperienza e l'applicazione di tecniche specifiche, per traduzione "risoluzione dei problemi".

Il problema è una discrepanza tra la situazione attuale e l'obiettivo desiderato che richiede una soluzione. Essi possono essere, in questo contesto: tecnici, relazionali, attitudinali, semplici o anche complessi.

Il maestro di sci dev'essere in grado, per un qualsiasi tipo di problema che si presenti, di:

-identificare e definire il problema, con cause e fattori che influenzano;

-successivamente, deve trovare soluzioni utili all'obiettivo finale e metterle in pratica;

-infine, verificare se il suo metodo ha funzionato per risolvere l'intoppo.

Il professionista ha il compito di trasformare le difficoltà in opportunità di crescita, attraverso un approccio logico, critico e creativo.

7.6 La creatività

Un'altra abilità allenabile, questa attraverso esperienza, curiosità e flessibilità mentale è la creatività: la capacità intellettuale e fantasiosa di generare idee originali, soluzioni innovative e di riorganizzare conoscenze in modi nuovi.

Questa caratteristica necessaria anche al maestro di sci, significa permettere di creare con l'intelletto e con la fantasia. In psicologia, il termine è stato assunto a indicare un processo di dinamica intellettuale che ha come fattori principali: particolare sensibilità ai problemi, capacità di produrre idee, originalità nell'ideare, capacità di sintesi e di analisi, capacità di definire e strutturare in modo nuovo le proprie conoscenze.

La creatività cresce e si sviluppa anche e soprattutto attraverso l'esperienza e l'imitazione: è importante riconoscere quanto l'esperienza pratica della realtà quotidiana ci offra innumerevoli occasioni per affrontare le situazioni della giornata in modo diverso e originale, creativo. Tutto sta nel provare ad uscire, in alcune di queste occasioni, dalla propria "comfort zone" cioè dall'abitudine e dalla routine, e provare ad agire in modo nuovo per arrivare al medesimo risultato.

Le lezioni di un maestro di sci devono essere precise per ogni persona nella sua individualità e unicità, rendendo possibili occasioni costanti di crescita e di apprendimento continuo di fronte a situazioni nuove e difficili. Le molteplici modalità di condurre una lezione, mostrano la varietà di strade da seguire nell'apprendimento dei clienti, ma incrementano, allo stesso tempo, l'interesse dell'insegnante a particolari fattori o aspetti a cui non aveva dato peso. Per favorire la scoperta e l'apprendimento attivo è necessario, dunque, che la pratica didattica muova verso la centralizzazione dell'allievo, dedicando ampio spazio alla ricerca individuale e di gruppo,

favorendo in tal modo anche la conoscenza, la creazione di nuovi contenuti, lo sviluppo di un pensiero complesso, di competenze e di comprensione.

In una lezione, è molto importante stimolare anche la personalità creativa degli allievi, specialmente se giovani. Tale missione si può perseguire supportando gli allievi nel processo di scoperta e favorendo lo sviluppo del loro potenziale creativo; la scoperta promuove negli alunni un modo autonomo di pensare, stimolando l'attitudine ad apprendere lungo tutto l'arco della vita per far fronte alle sfide del mondo attuale. Il maestro di sci potrebbe porre un obiettivo, al singolo o al gruppo, e fargli trovare esercizi o altre modalità per raggiungerlo, di modo da far testare agli allievi le numerose soluzioni originali trovate da loro stessi, rendendoli più autonomi e intraprendenti.

Agire in modo flessibile e creativo, fa parte dello spirito di iniziativa e di imprenditorialità: una competenza chiave che può essere sviluppata in un contesto collaborativo in cui si ricerca, si sperimenta, si progetta e si lavora insieme.

7.7 La gestione del tempo

Detto anche time management, è il processo di pianificazione e controllo del tempo dedicato ad attività specifiche per aumentare efficienza e produttività. Implica perciò di definire priorità.

Una gestione efficace del tempo aiuta a rimanere concentrati sugli obiettivi a lungo termine. Organizzando il tempo in base a priorità, ci si può assicurare di avere abbastanza tempo per perseguire gli obiettivi. Le persone che sono in grado di gestire il proprio tempo in modo efficace sono spesso considerate altamente competenti e affidabili, il che può portare a opportunità di carriera e progressione professionale.

Questa soft skill è particolarmente determinante per un maestro di sci perché bilancia organizzazione professionale e flessibilità didattica. Essendo quest'ultimo un professionista deve saper gestire il suo tempo di modo da essere efficiente nella lezione o nei migliori dei casi nelle lezioni. Per fare in modo di progredire in questo mestiere è importante creare dei buoni rapporti con i clienti che inizialmente ci verranno assegnati dalla scuola di sci, successivamente sarà una vittoria l'essere scelti dai nostri allievi.

Una buona gestione del tempo permette di mettere a proprio agio una o più persone a cui si insegna e creare un legame di fiducia molto importante per l'apprendimento; allo stesso tempo renderle produttive e soddisfatte della lezione. Stabilire le priorità è un passo essenziale. La giornata di insegnamento va organizzata prevedendo slot per il recupero fisico, le lezioni pianificate in base ai

bisogni dello studente ed è importante mantenere sempre un piano flessibile per adattarsi alle condizioni meteo o agli umori dei clienti.

Il time management è personale e anche negli sport si diversifica. Lucia Bocchi, psicologa dello sport di atleti di alto livello, spiega che l'allenamento degli agonisti si basa sul tempo delle loro competizioni. “Ci sono sport in cui il tempo è fisso come i 90' del calcio, o i 4 tempi da 10' del basket ed entro quel lasso di tempo lo sportivo deve dare il meglio di sé, con la consapevolezza che lo sforzo fisico finirà esattamente allo scadere del tempo. In altri sport il tempo della prestazione è vissuto insieme agli avversari, ad esempio nel ciclismo o sci nordico con partenza mass start. In ogni istante della competizione il confronto con gli avversari è sempre visibilmente presente a tutti.”

“E poi c'è lo sci alpino o nordico con partenza individuale a intervalli, in cui vince «chi impiega meno tempo dal cancelletto al traguardo seguendo il tracciato» e senza avere feedback diretti con gli avversari durante la gara. Pochi centesimi di secondo per uno sciatore sono talmente un'inezia che fatica a mentalizzare cosa significhi realmente, eppure sempre più frequentemente, grazie a strumenti cronometrici di nuova generazione, vediamo atleti vincere o perdere al fotofinish.”

Per ogni tipo di sport, persona e disciplina esiste il modo corretto di gestire il tempo di una lezione. “Ad esempio negli sport di resistenza, in cui il tempo della prestazione è lungo e la fatica spesso la fa da padrona. In questo caso è importante fare in modo che il tempo possa scivolare via velocemente. Come? Attraverso tecniche mentali dissociative. Qui si crea volutamente un distacco con il tempo presente che aiuti lo sportivo a tollerare il dolore dello sforzo muscolare.”

“In uno sport come il pattinaggio artistico, la gestione del tempo è un sincronismo tra la musica e gli schemi motori di specifici salti e passaggi. Negli sport di alta complessità motoria come lo sci alpino, mentalmente il tempo va gestito con tecniche associative, cioè attraverso una presenza costante nel qui e ora.”

“Agli sciatori amatoriali, invece, durante una bella giornata in compagnia, il tempo scorrerà sempre troppo velocemente; per farlo rallentare è importante collegarsi alle informazioni esterne dei cinque sensi di modo da godersi ogni istante alla massima intensità possibile.”

Questi metodi di gestione del tempo con agonisti e amatori, permetteranno al maestro di sci di afferrare ogni attimo della passione sciistica, amplificando il piacere della giornata o dello sport specifico in generale. Ciò permetterà di far apprezzare le lezioni e incitare gli allievi a tornare a praticare lo sport che ci impegniamo a trasmettere.

7.8 La negoziazione

Nelle scuole di sci, pone un ruolo importante un'ulteriore competenza trasversale, la negoziazione.

Quest'ultima riguarda le abilità comportamentali, non tecniche, cruciali per collaborare, influenzare e portare avanti progetti, spesso più determinanti delle sole competenze tecniche. In Valle d'Aosta esistono numerose scuole di sci, distribuite in tutte le principali località turistiche, (Valgrisenche, Antagnod, Brusson Palasinaz, Champoluc, Champorcher, Courmayeur, Del Breuil, Del Cervino, Estoul Ski School, Evolution Pila, Gressoney, Gran Paradiso, Gran San Bernardo, La Thuile, Torgnon, Valtournenche, Val di Rhêmes) che coprono sia lo sci alpino che il fondo e lo snowboard, con una forte presenza di maestri professionisti che ci lavorano.

Tutte le scuole, si comportano come delle vere e proprie aziende economiche: discutono, trovano compromessi e ricercano soluzioni che soddisfino le esigenze di tutti per promuovere il successo aziendale.

I maestri di sci, oltre all'insegnamento, svolgono un'ulteriore funzione fondamentale: uniscono le idee per fornire ai clienti progetti innovativi, convenienti e specifici di modo da fornire una vasta gamma di corsi e servizi, utili a raggiungere gli obiettivi d'impresa per renderla sempre più moderna.

I progetti formativi sono molto utili per pubblicizzare la scuola, aumentare il turismo del territorio e incrementare il lavoro per i maestri di sci.

8. Il Turismo

L'organizzazione mondiale del turismo (OMT), basa la sua definizione di turismo fondamentalmente su un fattore economico. Infatti, considera turisti coloro che durante i propri viaggi usufruiscono di servizi a pagamento e apportano denaro nel luogo di destinazione.

Il turismo è viaggiare per piacere e per divertimento, è spostarsi per andare da parenti o amici, per affari, per scopi religiosi, culturali etc.; è l'insieme delle attività delle persone che effettuano uno spostamento o soggiornano al di fuori dell'abituale ambiente per almeno 24 ore e comunque per un periodo non superiore ad un anno.

Esso genera valore economico, ma deve essere uno strumento per salvaguardare, non solo sfruttare, il patrimonio territoriale. Per uno sviluppo sostenibile, il territorio deve essere protagonista,

integrando le esigenze dei turisti con il rispetto delle comunità locali e dell'ecosistema, valorizzando l'identità locale e l'eco-compatibilità ed evitando forme di sovraffollamento.

8.1 in Valle d'Aosta

La Valle d'Aosta offre un turismo d'eccellenza tra le vette più alte delle Alpi (Monte Bianco, Cervino, Monte Rosa, Gran Paradiso), ideale per sci, escursionismo, natura e storia; valorizza il turismo territoriale puntando su sostenibilità, cultura alpina e prodotti tipici (DOP). Sviluppa un turismo che rispetta l'ambiente, basato sulle peculiarità del luogo, che non richiede pesanti infrastrutture, che utilizza prodotti del territorio, dell'agricoltura e della filiera artigianale, che valorizza le tradizioni e la cultura locale, genera un'economia sana, ecosostenibile, fondata sui principi internazionali del turismo responsabile.

Il territorio valdostano è montano e poco urbanizzato, con una bassa densità di popolazione e molti parchi e aree protette, risulta perciò destinazione ideale per una vacanza a contatto con la natura e a basso impatto ecologico. Questo tipo di turismo si esprime anche attraverso l'impiego di prodotti locali, a chilometro zero. Dai formaggi, ai salumi, ai vini, i nostri prodotti DOP sono espressione autentica di un territorio interamente di montagna.

La Valle d'Aosta accoglie, inoltre, eventi e manifestazioni sportive durante tutto l'anno. Tra le vette più alte delle Alpi occidentali, all'insegna delle attività all'aria aperta: brevi escursioni a piedi o trekking di più giorni in ambiente alpino, rafting sulle rapide, spettacolari scalate alpinistiche ed arrampicata, magici voli in parapendio, selvaggi percorsi in bici nella natura o su strada, in inverno tanto sci e attività sulla neve, ma anche sci estivo sui ghiacciai del Cervino.

“La Valle d'Aosta è un paradiso dello sci, offrendo oltre 800 km di piste in comprensori internazionali d'eccellenza, 400 km di piste da fondo, possibilità illimitate per lo sci alpinismo e oltre 1200 maestri tra lo sci alpino, sci nordico e snowboard.”

Le nostre alte montagne sono il terreno di gioco ideale per lo sci alpino, il carving, il freeride, lo snowboard, il freestyle, lo sci di fondo, lo sci escursionismo, lo sci alpinismo, il telemark, l'eliski, lo snowkite, il boardercross... Lo sci, in tutte le sue declinazioni, può essere praticato in Valle d'Aosta nelle migliori condizioni.

L'inverno è perciò fondamentale per la Valle d'Aosta, rappresentando il pilastro principale dell'economia turistica regionale. La stagione invernale è essenziale non solo per il turismo sportivo, ma per l'intera economia del territorio valdostano, vista la possibilità del paesaggio nevoso

ad essere valorizzato da esperienze uniche come la Skyway Monte Bianco e la visita ai castelli, coniugando così sport e cultura.

9. La maestra di sci che vorrei diventare

Il mio sogno di diventare maestra di sci di fondo, fa parte di me dal giorno che ho iniziato a sciare.

Avevo 3 anni la prima volta che misi gli sci stretti ai piedi e fu amore al primo tentativo. Questa mia avventura iniziò come un gioco, continuò con un obiettivo. Lo sci di fondo crea in me una fortissima emozione: è un insieme tra il divertimento, l'amore e l'impegno; è l'esatto significato che la vita ha per me.

-Come da definizione il divertimento è “prendere un'altra direzione”, una necessità vitale e una filosofia di vita. Permette di vedere il mondo in maniera diversa, anche nelle situazioni difficili, e nell'apprendimento rende i processi più efficaci e contagiosi.

-L'amore, invece, è il “fare” per costruire legami, coinvolge mente e corpo, significa dare tempo e impegnarsi attivamente.

-Infine l'impegno, con dedizione e diligenza permette di lavorare con passione e applicarsi con determinazione. Sinonimo di costanza, l'impegno permette di raggiungere obiettivi.

Questi tre stili di vita sono per me fondamentali e penso di averli conosciuti grazie allo sci di fondo. Ho iniziato a sciare per divertimento, lo sci mi ha guidato verso la mia direzione, la strada che mi mette tuttora a mio agio, ho creato un vero e proprio legame con la neve e con gli sci e successivamente ho lavorato con passione, costanza e impegno per raggiungere i miei obiettivi, che a volte purtroppo non ho raggiunto.

In ultima analisi, oggi, nel marzo del 2026 vedo il mio sogno avvicinarsi verso di me, il corso di formazione sta per concludersi, ho imparato e approfondito tante cose bellissime sulla mia più grande passione; ho conosciuto nuove persone, con cui condivido esperienze e amore per questo sport, che ora chiamo “amici”; ho ampliato la mia visione nel mondo dello sci di fondo e quel che mi manca è solo trasmettere, nel miglior modo possibile, questo mio insieme di emozioni.

Vorrei diventare la maestra di sci che fa divertire, che fa amare e che fa raggiungere gli obiettivi ai suoi allievi. Vorrei creare ai bambini i ricordi che i miei maestri di sci hanno donato a me: giornate piene di giochi, risate e tanto divertimento, ma anche percorsi di crescita in cui l'impegno, il lavoro e gli obiettivi vi stanno alla base.

Vorrei far conoscere lo sci di fondo come lo considero io: uno sport che ti permette di avere dei “piedi” lunghi due metri e fare, perciò, dei passi da gigante in mezzo alla natura, alle montagne che ci offre la nostra Valle d’Aosta. “Mangiare chilometri”, come dice il direttore Vanoi, senza neanche accorgersene. Lo sci nordico nasconde un’attenzione nei movimenti, che pur essendo naturali, osservati attentamente possiedono dei particolari non ininfluenti.

Vorrei insegnare che lo sci di fondo non è solo fatica come in molti lo riassumono, per me lo sci di fondo è l’attenzione ai dettagli per le cose che diamo per scontate, nello sport stesso, nell’ambiente che ci ospita, ma anche nella vita.

Vorrei diventare la maestra di sci che crescerà dei bambini che da grandi parleranno dello sci di fondo con gli occhi pieni di felicità, proprio come luccicavano i miei quando da piccola il mio papà mi portava a sciare, e come brillano ancora oggi a pensare a tutti i ricordi, persone ed emozioni che gli sci stretti mi hanno dato.

Il mio più grande traguardo, ovvero il diventare maestra di sci di fondo, devo ancora raggiungerlo, ma sono pronta a tagliare anche quello con i miei cari sci stretti.

Bibliografia-Sitografia

“Sci di fondo, La storia, le tecniche, i materiali, le piste.” di Alfredo Faverzani

<https://www.collegionazionalemaestriscisci.it/collegio-nazionale-maestri-di-sci-italiani>

https://it.m.wikipedia.org/wiki/Maestro_di_sci

[https://www.treccani.it/enciclopedia/l-economia-dello-sport-nella-societa-moderna_\(Enciclopedia-dello-Sport\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/l-economia-dello-sport-nella-societa-moderna_(Enciclopedia-dello-Sport)/)

<https://www.ildolomiti.it/sport/2024/lo-sci-di-fondo-piace-meno-e-perde-spettatori-non-sono-piu-gli-anni-della-grande-italia-schiavo-delle-tv-ha-meno-appeal-in-tutta-euro>

<https://www.jobmeeting.it/magazine/job-tips/competenze-e-soft-skills/capacita-di-adattamento-la-soft-skill-che-non-sapevi-di-volere/#:~:text=Psicologicamente%2C%20l'adattabilit%C3%A0%20pu%C3%B2%20essere,in%20funzione%20delle%20proprie%20necessit%C3%A0%E2%80%9D.>

<https://www.madeinteam.it/team-working/#:~:text=Il%20Team%20Working:%20cos'%C3%A8,difficolt%C3%A0%20in%20opportunit%C3%A0%20di%20crescita.>

<https://www.maestriscisci.com/scuole-di-sci-valle-d-aosta/>

<https://blog.differentacademy.it/negoziazione-soft-skill-differenza/>

<https://www.quercettistore.com/it/blogs/blog/cose-la-creativita-un-dono-naturale-o-un-allenamento>

https://blog.edises.it/creativita-e-apprendimento-1748#Il_ruolo_dellinsegnante_creativo

<https://www.sciaremag.it/notiziesci/mental-coach-lo-scandire-del-tempo-nello-sci/>

<https://appuntiturismo.it/definizione-di-turismo/>

<https://www.valledaosta-guidaturistica.it/information/non-solamente-sci/sci/>

