Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 7 (2005)

Heft: 3

Artikel: Mi immergo, dunque nuoto!

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001625

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

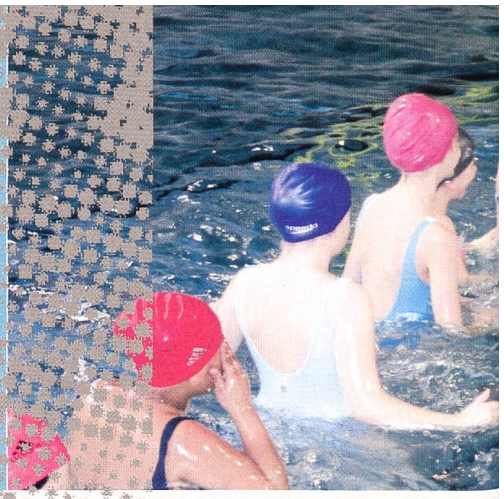


Foto: Roland Gautschi

Apprendimento

Mi immergo, dunque

Qual è il primo stile di nuoto da apprendere da bambino? La respirazione sott'acqua. Un manuale di prossima pubblicazione propone un nuovo approccio di insegnamento in cui le tecniche tradizionali del nuoto passano in secondo piano.

Roland Gautschi

«Chi ha imparato a nuotare dovrebbe saper fare di più che solo galleggiare nell'acqua» dice Michael Bissig, coautore del manuale «Le Monde de la Natation» di prossima pubblicazione. Con quest'affermazione Bissig non vuole provocare o offendere nessuno, se non incoraggiare a considerare l'insegnamento del nuoto in una nuova ottica. Cioè come una filosofia che non si limita unicamente a limare le diverse tecniche, ma che mette al centro dell'insegnamento l'acquisizione dei cosiddetti elementi di base. Questa definizione si ispira al modello ideato da Arturo Hotz che numerose discipline sportive hanno già integrato nei loro programmi d'apprendimento. Nel nuoto i quattro elementi di base sono: «respirare», «galleggiare», «scivolare» e «spinta». Finora l'insegnamento del nuoto partiva da priorità di natura tecnica: quale stile imparare prima? Il nuovo modello d'azione invece chiede: con quale elemento iniziare?

La vera motivazione è il successo

Il nuovo manuale di nuoto risponde a questa domanda. Dopo essersi abituati all'acqua si impara a respirare correttamente e ad immergersi. Poi ci si allena a galleggiare, a scivolare e infine a sviluppare la spinta. L'idea alla base di questo modello è molto semplice: il bambino deve prima abituarsi all'acqua, a stare nell'acqua, immergersi ed espirare in modo controllato nell'acqua. Col tempo gli piacerà galleggiare sott'acqua e in superficie. Il controllo della respirazione è fondamentale per mantenere una posizione corretta nell'acqua. Quando avrà imparato questi elementi, il bambino si cimenterà gradualmente a praticare delle forme di spinta che si trasformeranno piano piano nelle diverse tecniche di nuoto. E l'insegnante? Dovrà saper riconoscere e favorire le capacità specifiche senza imporre al bambino un modello d'apprendimento che esalti una particolare tecnica trasformandola in modello ideale. La domanda giusta da porre non è «cosa devi saper fare?», bensì «cosa sai già fare e cosa costruire su questa base?». Michael Bissig ritie-

Cronaca di una lezione al passo coi tempi

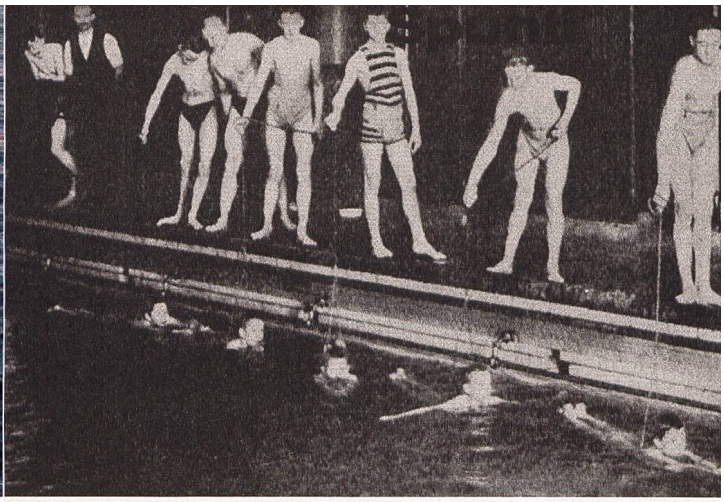
In piedi nell'acqua che arriva al petto, gli alunni di quarta elementare del comune di Affoltern (ZH) formano un corridoio lungo il quale sfilano i compagni stesi sul pelo dell'acqua. Chi è già passato, si rimette in piedi per riformare il corridoio. In mezzo agli alunni troviamo anche il 57^{enne} Manfred Germann, da trent'anni maestro di nuoto: quando arriva il suo turno, gli alunni tirano anche lui facendolo passare per il corridoio (vedi foto in alto). I bambini ridono perché si rendono conto che la spinta idrostatica ha reso l'uomo improvvisamente leggero. Nel piano della lezione di Manfred Germann quest'esercizio che diverte tanto i bambini si chiama prosaicamente «scivolare in acqua stabile».

«In macchina, dove vi siedete?»

Osservando Manfred Germann durante una lezione di nuoto ci si rende subito conto che la sua non è solo una professione, è una vera e propria vocazione. La piscina scolastica Isengrind del comune di Affoltern è il suo

Bibliografia

Bissig, M.; Gröbli, C.: Schwimmwelt. Berna, Schulverlag blmv, 2004.
La versione in francese «Le Monde de la Natation» è in fase di preparazione e verrà pubblicata in autunno.



nuoto!

ne che dal punto di vista della psicologia dell'apprendimento sia sensato partire dalle capacità già acquisite perché «riuscire a fare qualcosa con successo è ciò che ci motiva ad imparare di più». Perciò il manuale dà ampio spazio alle forme ludiche d'apprendimento che richiedono tempo e pazienza, ma danno molte soddisfazioni ai docenti (e ai genitori!). «È sorprendente, infatti, constatare con quanta facilità è possibile apprendere a galleggiare e a scivolare una volta imparato a immergersi.»

Il maestro entra in acqua

«All'inizio volevo sempre fare alla perfezione un esercizio» dice Michael Bissig. Con il nuovo modello d'azione, l'insegnamento non solo è diventato più facile, dice, ma anche più divertente ed appassionante. Bisogna scegliere forme organizzative molto aperte ed esercizi che si possono facilmente rendere più semplici o difficili. La variazione offre un ventaglio inesauribile di possibilità. L'incontro con Heinz Walzer, un pioniere nell'insegnamento del nuoto, è stato folgorante per Bissig: gli ha fatto capire l'essenza stessa delle lezioni di nuoto. Walder aveva un modo di fare speciale per aiutare i bambini a perdere la paura dell'acqua e a familiarizzarli con quest'elemento. Walder ha lasciato un ricordo indelebile non solo in Michael Bissig, ma anche in tanti altri maestri di nuoto e allievi che hanno incrociato la sua strada. Heinz Walder è stato uno dei primi maestri che ha abbandonato la sua postazione di controllo ai bordi della piscina entrando in acqua per, come diceva lui, «essere alla stessa altezza dei bambini». Li faceva divertire con fantasia ed entusiasmo, raccontando delle storie o semplicemente facendo dei segni con la mano. Quando il 73^{enne} racconta gli inizi della sua carriera, ci si rende conto dei suoi meriti. Negli anni '40, racconta Walder, i maestri di sport nella stagione invernale facevano l'autista di bus e non avevano esperienze né pedagogiche né tecniche. Si nuotava nel lago, in una vasca quadrata «piccolo regno». Ma lui non ne è il regnante indiscusso. Il significato è un altro. Chi lo ha visto impartire una lezione di nuoto lo capisce subito: Germann padroneggia i nuovi approcci della didattica e della metodologia in materia di nuoto. Sa tutto sulle tecniche di nuoto, ma non annoia gli allievi con dettagli ed esercizi tecnici. Invece chiede ai bambini: «Dove vi sedete in macchina?» I bambini solertemente rispondono, «dietro» oppure «davanti a fianco del papà». «E cosa fa il papà quando piove?» chiede allora. «Aziona il tergicristallo!», rispondono allegri i bambini. Ed ecco che allora Germann usa l'immagine del tergicristallo per veicolare il suo insegnamento: fa nuotare i bambini a rana muovendo le braccia come il tergicristallo. Prima con entrambe le braccia, ma poi il tergicristallo si inceppa e il braccio destro deve muoversi più rapidamente di quello sinistro. Il maestro di nuoto non fa altro che seguire alla lettera il nuovo manuale «Le Monde de la Natation», in cui viene descritto appunto l'esercizio «tergicristallo II» che permette di acquisire l'elemento di base «spinta con le braccia e le gambe». Il gioco diventa quindi un metodo per imparare divertendosi un elemento fondamentale dello stile della rana che è il movimento del gomito.

Più fantasia

La strategia è chiara: intrattenere in acqua i bambini ricorrendo a immagini, metafore e storie. L'impartizione di ordini puramente tecnici, anche se fatta con grande precisione, non entusiasma per niente il bambino. Imparare attraverso le immagini diverte sia i bambini che il maestro: «Anni fa non usavo la fantasia, mi appigliavo alla tecnica.

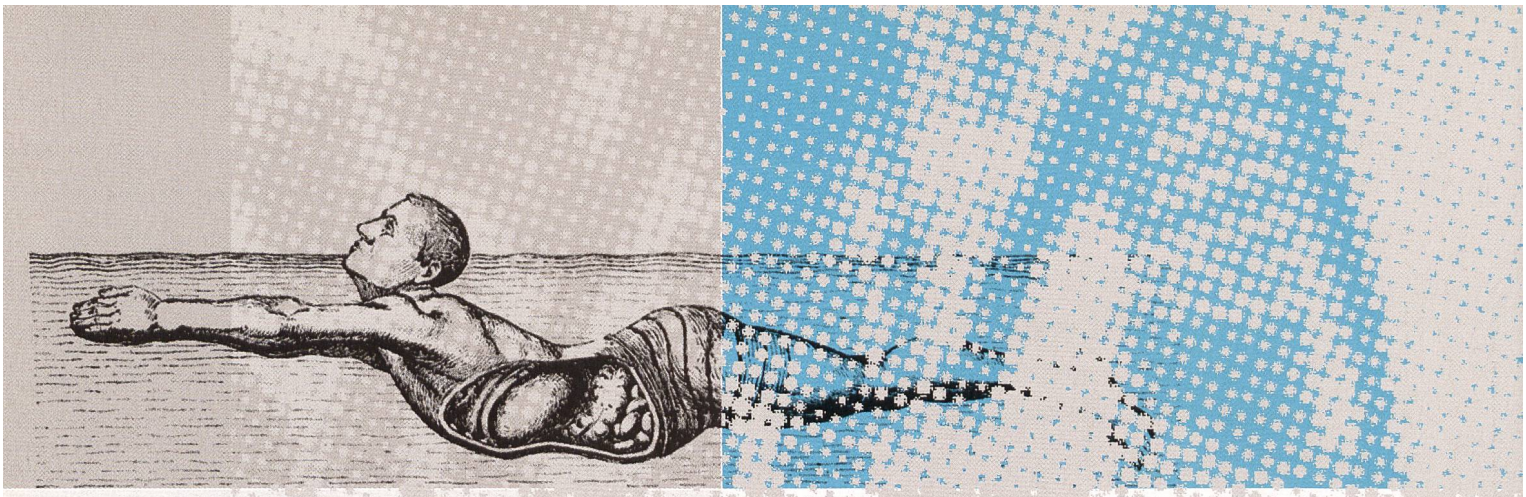
Tempi passati

«Per far superare all'allievo la paura naturale dell'acqua, bisogna lasciare che trovi la buona posizione nell'acqua; poi lo si tira con un guinzaglio per aiutarlo a fare le prime bracciate.»

Mark Morstein: Schwimmunterricht in städtischen Schulen, Leipzig e Berlino, 1911, p. 50.

«Chi abitava in campagna faceva gli esercizi di nuoto all'asciutto in palestra perché il tempo a disposizione era poco.»

Mark Morstein: Schwimmunterricht in städtischen Schulen, Leipzig e Berlino, 1911, p. 14.



Tempi passati

«Stomaco ed intestino, se pieni, esercitano una pressione sull'addome che spinge il diaframma in alto che a sua volta comprime cuore e polmoni rendendo difficile la respirazione. Numerosi incidenti sono riconducibili al nuoto eseguito dopo i pasti.»

Mark Morstein: Schwimmunterricht in städtischen Schulen, Leipzig e Berlino, 1911, p. 34.

«Adesso gli allievi potranno nuotare per qualche metro nel loro stile, anche se in modo maldestro e goffo, usando tanta forza. Il tuo lavoro (di maestro) consisterà nel correggere individualmente gli errori. Dimostra la tua capacità di riconoscere e correggere gli errori.»

Hellmuth Hamme e Richard Neubert: Neue Richtlinien für den Schwimmunterricht, Leipzig, 1924.

di legno di circa 20 metri per 20 e profonda circa 80 centimetri. Gli allievi dodicenni nuotavano solo a rana e come unica variazione dovevano immergersi nell'acqua tenendosi al bordo di legno e tirarsi in avanti. Ogni tanto Heinz Walder poteva uscire a nuotare nelle acque aperte del lago, ma al di fuori di queste eccezioni, dice, «era come un esercizio militare.» Uno sguardo ai manuali didattici usati anni fa nell'insegnamento del nuoto ci dimostra l'evoluzione intervenuta in questa disciplina. Le citazioni inserite in quest'articolo ne sono un chiaro esempio.

Nuovi impulsi anche per il nuoto agonistico

Le forme ludiche nell'insegnamento del nuoto e l'approccio globale a questa disciplina non sono utili soltanto per i principianti, ma risultano interessanti anche per gli sportivi di punta. Secondo Pierre-André Weber, responsabile dello sport di prestazione presso la Federazione svizzera di nuoto, l'insegnamento classico del nuoto avrebbe trascurato l'individualità dell'atleta e delle sua capacità. Infatti nello sport di punta è determinante saper riconoscere le specificità dell'atleta per permettergli di svilupparsi a seconda delle proprie capacità e mettere a punto una tecnica individuale. A riprova di quest'affermazione cita il movimento delle braccia nel crawl, una tecnica molto discussa negli ambienti del nuoto. A seconda della postura dell'atleta e del baricentro corporeo, lo si può eseguire a braccia tese o angolate. Anche la distanza, corta o lunga, ha

Oggi uso le immagini e figure retoriche per insegnare.» Manfred Germann è convinto che la tecnica non ne soffra, perché con questo nuovo approccio i bambini nuotano non solo più velocemente e meglio, ma lo imparano a fare anche in modo più sano. La concentrazione e la disciplina però sono peggiorate rispetto al passato, ragione per cui i bambini imparano a nuotare più tardi rispetto a vent'anni fa.

Zurigo, la città del nuoto

Il nuoto ha un'importanza particolare nel cantone di Zurigo e soprattutto nella città di Zurigo. I maestri di nuoto titolari hanno l'obbligo di frequentare durante le vacanze dell'anno scolastico almeno 40 ore di corsi di perfezionamento. Il loro lavoro viene costantemente valutato, usano i metodi più moderni come ad es. il nuovo manuale «le Monde de la Natation». Ogni allievo della città riceve una guida al nuoto («Schwimmheft der Stadt Zürich») che spiega gli obiettivi dell'insegnamento dalla prima alla quarta elementare, elenca le manifestazioni di nuoto e gli indirizzi delle piscine e delle società di nuoto. Per i docenti è una vetrina delle loro attività, gli allievi sono maggiormente motivati a raggiungere gli obiettivi enunciati e i genitori dispongono di una prova scritta del valore e degli effetti del nuoto.

Quest'ambiente favorevole all'insegnamento personalizzato sembra avere inoltre degli effetti positivi anche sui maestri di nuoto in procinto di andare in pensione, perché rimangono motivati fino all'ultimo

Foto: Roland Gautschi

Tempi passati

«Spesso il maestro constata che gli allievi che non sanno nuotare fanno dei movimenti simili a quelli di un cane nell'acqua, che ricordano un po' il crawl. È un buon metodo per insegnare a nuotare anche agli allievi più recalcitranti.»

Franz Tegethoff: Vom Nichtschwimmer zum Freischwimmer, 1953, Berlino est, p. 25.

«Il maestro fa allineare gli allievi per fila di cinque o sei. La distanza tra le fila è di due passi in modo che tra gli allievi vi sia una distanza di circa una bracciata. I seguenti esercizi all'asciutto durano circa dai 15 ai 20 minuti.»

Istvan Barany: Schwimmunterricht für Kinder, Budapest, 1961, p. 19.

un suo ruolo. A braccia tese, si crea una certa rotazione che può offrire una posizione migliore ad alcuni atleti. Parlando dello sport di prestazione, Weber usa persino il termine di «cultura natatoria sottosviluppata» che non riconosce a sufficienza i meriti di un impegno forte e mirato e che sottovaluta l'importanza del successo a livello internazionale. Il potenziale esistente viene sfruttato in maniera insufficiente o comunque solo da pochi. Ciò nonostante, si registrano dei progressi anche in alcune componenti fondamentali dell'allenamento come l'impostazione ritmica e i movimenti del corpo sott'acqua. Secondo Weber questo sta ad indicare che nel nuoto il potenziale tecnico non è ancora sfruttato come lo è in altre discipline che arrivano ai limiti del progresso tecnico (ciclismo) o che non offrono nuovi sbocchi (atletica leggera). Il nuoto è una disciplina che nei prossimi anni batterà ancora dei record mondiali e questo senza doping!

a fare bene il proprio lavoro. Ce lo illustra un allievo che risponde così a chi gli chiede come farebbe ad insegnare a nuotare al suo fratello minore: «Basta fare come il signor Germann: raccontare delle storie divertenti che fanno dimenticare la paura. Così si impara in fretta!»

Allenarsi a secco

Pierre-André Weber è convinto che l'insegnamento del nuoto debba svolgersi essenzialmente in acqua, pur non sottovalutando l'importanza degli esercizi a secco. Il nuoto moderno con l'introduzione di gare in vasca corta richiedono dei nuotatori atletici e agili che sappiano sfruttare le opportunità della partenza e della virata. Ormai è obsoleta l'immagine del nuotatore allampanato, alto due metri che al di fuori dell'acqua avanza a passo pesante e lento. L'esempio da seguire è un altro: l'allenamento all'asciutto, proprio anche per lo sprint, è molto importante.

Oggi i bambini nuotano meglio

Se interrogati a proposito del e abilità dei bambini rispetto ad anni addietro, i docenti di educazione fisica ed istruttori di nuoto rispondono all'unisono: «Oggi i bambini nuotano meglio.» Forse è dovuto al maggiore numero di piscine, forse ad un insegnamento migliore. Comunque il quadro d'insieme non è soddisfacente e denota grandi differenze. L'obbligo di un insegnamento del nuoto a scuola non esiste nemmeno nei cantoni ricchi di risorse idriche (fiumi, laghi) come ad es. nel canton Obvaldo. In altri cantoni l'insegnamento del nuoto è molto ben strutturato, con una formazione ottimale dei docenti in quanto hanno tutti seguito una specializzazione. **m**