

METODOLOGIA

## TERRESTRI... BAGNANTI... NUOTATORI...

GABRIELE SALVADORI

*All'ultimo Convegno ANAN (st. Vincent, settembre 1986) una delle relazioni più attese era quella di Raymond Catteau (che abbiamo quasi interamente pubblicato lo scorso numero). La relazione - che non ha deluso le aspettative - ha suscitato forse una certa perplessità se non addirittura qualche diffidenza perché il discorso di Catteau non si è mosso su un piano esclusivamente tecnico ma ha coinvolto anche la sfera filosofica, pedagogica e forse anche epistemologica. Catteau non ha parlato semplicemente di "nuoto" ma di una ampia e diversa maniera di "conoscere il mondo" che ci circonda. Da qui le perplessità ma anche il fascino della sua proposta.*

*Molti di quelli che hanno assistito alla "lezione" di Catteau si sono forse detti: "cose interessanti, ma non tutto è da accettare". Così dicendo hanno contraddetto la premessa dello stesso Catteau e cioè l'"aut-aut", il prendere o lasciare, la sostanziale alternativa tra il metodo "analitico" (basato sul movimento) e quello "attivo" (basato sull'azione).*

*Questo tipo di relazione può essere spiegato con l'impostazione sostanzialmente teorica della "lezione", ed è per questo che abbiamo chiesto a Gabriele Salvadori, (da anni uno dei più attenti interpreti di Catteau in Italia), un intervento che riprenda alcuni elementi pedagogici e didattici della "scuola francese".*

*La nostra insistenza su questi problemi parte dall'importanza che diamo al lavoro degli istruttori al primo approccio con l'acqua da parte del futuro nuotatore. Su questi argomenti ci aspettiamo quindi delle riflessioni, magari critiche, e anche un eventuale dibattito da ospitare su queste pagine.*

Il passaggio ad un nuovo metodo di insegnamento proposto da Raymond Catteau, impone un atto di rottura assai sgradevole con le nostre abitudini. L'opzione tradizionale e quella nuova sono infatti inconciliabili. Questo è quanto si vuol qui dimostrare. Le conoscenze scientifiche per costruire l'orologio elettronico non hanno nulla a che vedere con quelle prima necessarie per realizzare l'orologio meccanico. Poiché entrambi funzionano, per cambiare orologio (modo di insegnare) bisogna essere convinti di passare ad un sistema migliore.

Ma solo la pratica che riesce decide quale teoria è da preferire. Ogni sistema comunque è destinato a scomparire, proprio perché pretende di dare interpretazione coerente alla realtà che per definizione è contraddizione. Vengono qui dunque comparate due diverse pratiche di insegnamento. Nel testo a sinistra si fa riferimento a quella tradizionale, come appare da documenti scritti e video; a destra invece una analisi del metodo nuovo. Il lettore potrà esercitarsi ad arricchire con altre categorie il confronto e ad analizzare inoltre la propria pratica di insegnamento classificandone gli elementi attraverso il quadro di riferimento così costruito.

### AMBIENTAMENTO IN ACQUA BASSA O COSTRUZIONE DEL GALLEGGIAMENTO IN ACQUA ALTA? (si tratta di comparare le attività proposte al principiante).

#### L'acqua e l'uomo

- l'acqua è ritenuta un elemento naturale per l'uomo (dal concepimento e poi per nove mesi ogni essere umano vive completamente immerso nel liquido);
- è necessario precoce inizio;
- l'acqua ha sempre attratto l'uomo che però affronta questo ambiente con un comportamento terrestre e cerca di conservare delle relazioni fisiche con il mondo solido.

#### Dove si comincia

- in acqua bassa;
- l'ambientamento serve a vincere la paura e a conquistare l'autonomia;
- in acqua alta (lungo il bordo = confine terra/acqua);
- la costruzione del galleggiamento è: a) darsi la capacità di non dipendere più da mondo solido; b) organizzare le proprie posture per prendere l'orientazione voluta in acqua.

#### Perché

- il principiante ha paura;
- il principiante deve: a) costruire sensorialmente il nuovo spazio; b) riorganizzare un nuovo equilibrio (paura = incertezze posturali e rappresentazioni di origine sociale).

#### Spazio

- la superficie;
- l'altezza (l'acqua è un volume).

#### Oggetti

- giocattoli, galleggianti, l'istruttore ecc...;
- nessun oggetto; l'uomo è "nudo" (per non falsare il rapporto acqua).

#### L'istruttore

- preferibilmente in acqua (per dare sicurezza e far vedere come si deve fare);
- preferibilmente fuori dall'acqua (per meglio organizzare il gruppo, osservare e parlare ai bambini, evitarne la manipolazione).

#### Tempo

- tempi morti molto più lunghi dei tempi di attività;
- preoccupazione di ridurre i tempi morti (moltiplicare il tempo d'azione).

#### Immersione

- del viso; occhi aperti, bocca chiusa oppure soffiando (fino alla fronte);
- della testa (nuca sotto), occhi chiusi (stimolare informazione propriocettiva) bocca spalancata (bicchiere capovolto) apnea (polmoni pieni).

#### Le gambe

- si insegna il movimento (a secco, al muro, con tavola...);
- spostandosi con l'azione delle braccia le gambe iniziano la loro azione di riequilibrio.

#### La respirazione

- si insegna a soffiare da fermi e con la tavola per il movimento della testa da coordinare alle gambe e poi alle braccia;
- per andare lontano la respirazione deve integrarsi (e non contrapporsi) all'azione delle braccia;
- il principiante inspira guardando avanti (informazione visiva);
- l'inspirazione è chiamata da una espirazione totale.

#### Progressione didattica (Esercizi)

Scivolata  
Movimento gambe  
Movimento braccia  
Respirazione  
Coordinazione

#### Trama dinamica (provvisoria) (Problemi)

Spostarsi da un punto ad un altro  
Immergersi  
Toccare il fondo  
Risalire passivi  
Scegliere l'orientazione voluta  
Compiere percorsi "piatti" con le braccia  
Costruire lo spazio d'azione ecc...

Oltre a questo quadro di comparazione mi sembra utile fornire un secondo strumento di riflessione per la propria pratica. Si tratta di un approfondimento dei contenuti e dei problemi che vengono posti al principiante dalla pedagogia nuova. Nella TdN del novembre 83 accennavo ai passaggi obbligati della trama dinamica di Catteau. I primi 8 dell'elenco di allora vengono ripresi con una articolazione diversa e più strutturata.

Ricordo che un terrestre, per divenire nuotatore, deve vivere attivamente, in modo variato e ripetitivo, le esperienze descritte nei 18 punti della trama dinamica. Ma attenzione: diversamente dalla progressione didattica tradizionale, i passaggi obbligati non hanno un ordine obbligato, il medesimo cioè per ogni bambino...

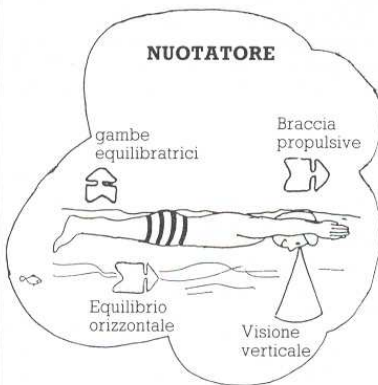
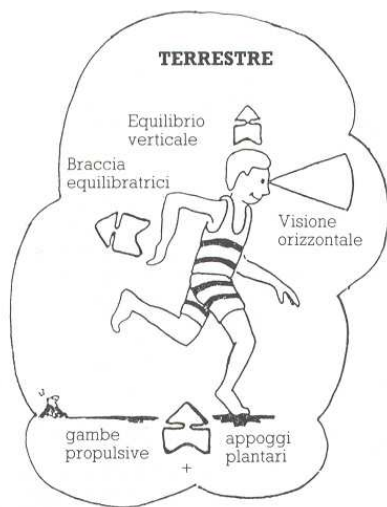
Ciò viene dimostrato dal fatto che l'attività spontanea del principiante non si sviluppa nello stesso modo per tutti e con lo stesso ordine nei passaggi. Come corollario infine, si osserva come gli autodidatti, cioè chi ha appreso in modo spontaneo, diventano nuotatori (vedi i tre disegni) con l'aiuto di un maestro che tenga conto dello stadio raggiunto e da questo parta, usando parallelamente del tempo per far ripercorrere anche le tappe saltate.

Non è mai troppo tardi dunque...

## VERSO LA COSTRUZIONE DEL GALLEGGIAMENTO

### (A) Darsi la capacità di non dipendere più dal mondo solido

1. Entrare in acqua profonda per andare da un punto a un altro:
  - al muro;
  - alla pertica alta e a fior d'acqua;



- alla corsia;
- in modi diversi;
- con movimenti più ampi;
- più velocemente.

2. Immergersi completamente e aumentare la quantità di azioni in immersione:
  - come si prepara l'immersione totale?
  - con l'esperienza dello struzzo (a bocca aperta);
  - con spostamenti a occhi chiusi (far scomparire il ruolo organizzatore della vista);
  - presa di coscienza che l'acqua non entra dai buchi del corpo.

3. Andare a toccare il fondo:
  - con tutte le parti del corpo;
  - rallentando la discesa;
  - risalendo passivamente (a polmoni pieni);

- presa di coscienza della spinta dell'acqua (in acqua non sprofondo).

4. Accettare l'azione dell'acqua cioè non fare niente in acqua:
  - in posizioni diverse;
  - prolungare la durata.

Domanda: come è possibile restare sul fondo senza fare niente? (tre risposte)

5. Se l'acqua mi sostiene e mi porta su, posso saltare ben diritto in acqua:
  - escludendo la visione diretta del punto di caduta;
  - criterio di riuscita: il corpo non si deforma (per le reazioni di equilibrio) durante il salto e nell'entrata in acqua.

### (B) Organizzare le posture per passare all'orientazione del corpo in acqua

6. Lasciarsi equilibrare dall'acqua, accettare la caduta senza modificare la forma

7. Modificare la posizione per passare ad equilibri differenti:
  - dal dorso al petto e viceversa;
  - avvitandosi o lungo il piano sagittale.

8. Mettere il corpo piatto nell'acqua:
  - sul petto o sul dorso.

9. Stare piatti sopra la tavola ben dritti senza cadere, per mettere alla prova la capacità di restare orizzontali:
  - la regolazione diviene fine poiché la tavola alza il baricentro del corpo.

10. Toccare il fondo con fronte, petto, cosce contemporaneamente:
  - per confrontare la propria orizzontalità con quella del fondo (sovrapporre sensazioni proprio/esterocettive).

11. Per tonificare il tronco: attività del fachimiro.

12. Toccare il pavimento con la nuca senza staccare i piedi da terra:
  - per sentire la tensione del collo che tira per tenere piatto il corpo poi in acqua;
  - presa di coscienza del ruolo equilibratore della testa.