

## 1. Il problema fondamentale

“Che cos’è la scienza? Se qualcuno vi dice ...la scienza ci insegna che ... costui non usa la parola scienza in maniera appropriata. La scienza non ci insegna niente, è l’esperienza che ci insegna qualcosa.”

Richard Feynman  
astrofisico, Nobel 1965

Il problema fondamentale nell’apprendimento del nuoto non è quello di imitare i movimenti dei nuotatori ma di passare da una organizzazione terrestre ad una acquatica.

La ricostruzione dell’equilibrio nel nuovo ambiente è la chiave per vincere la paura dell’acqua, per cui cominciare a spostarsi ma in acqua alta è il modo migliore e più rapido per imparare a nuotare.

Queste affermazioni suonano eretiche a chi crede nella didattica tradizionale, dove gli allievi sono ancora piccoli schiavi da correggere, obbedienti al maestro.

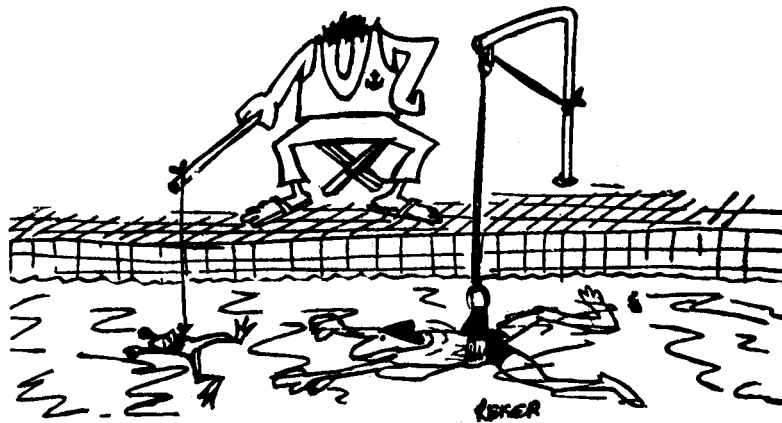
Circa vent’anni fa ho cominciato a dubitare della validità educativa dei metodi comuni di insegnamento del nuoto e a voler uscire dalla routine.

Avevo provato a cronometrare la durata effettiva di una lezione di nuoto.

In un gruppo di dieci bambini seguiti dal maestro, ciascun allievo era in attività solo sei secondi ogni tre minuti. La maggior parte dell’ora trascorrevano in attesa del proprio

turno, in fila ordinata fuori dell'acqua a battere i denti ! E ad annoiarsi.

Mi accorsi che i bambini dei corsi di nuoto passavano molto più tempo ad ascoltare il maestro che ad esercitarsi. Ecco perché i progressi erano così lenti !



L'insegnamento dei movimenti, la loro "correzione" erano visibilmente monotoni e mal sopportati .

Ci doveva essere un modo per non essere noiosi e ripetitivi. Come fare un miglior servizio a questo sport meraviglioso?

Doveva esistere un metodo didattico perché tutti i bambini ottenessero risultati più rapidi e si applicassero con gioia e in libertà.

Perché così spesso le "correzioni degli errori" non davano buoni risultati ?

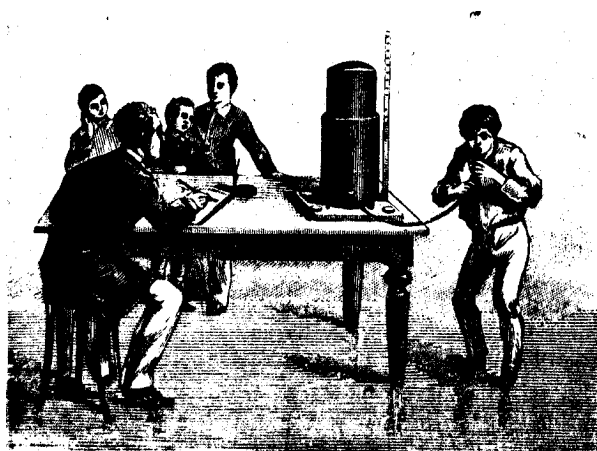
La risposta che sconvolse tutti i miei schemi di pensiero cominciò a darmela nel 1980 Raymond Catteau, che in Francia assieme a un gruppo di specialisti di altri sport applicava all'insegnamento del nuoto i cosiddetti **metodi**

**attivi** che si ispiravano alle teorie nel campo dell'educazione di Jean Piaget e Henry Wallon.

Per essere più bravo come insegnante, a partire da questa "scoperta" pedagogica, dovevo compiere una rivoluzione "copernicana" rispetto alle mie abitudini precedenti.

Ho cercato da allora e ancora cerco pazientemente di sostituire agli esercizi tradizionali delle attività più divertenti, più efficaci e non prive di senso per gli allievi. Fossero essi bambini, adulti, anziani o disabili la problematica era la stessa.

Ho così sviluppato accanto alla pratica quotidiana di maestro in piscina la riflessione e lo studio, per capire quel che facevo, per dargli fondamento "scientifico" e costruire un insegnamento più sistematico.



Le conoscenze scolastiche della fisica, della fisiologia nervosa e della psicologia mi erano sufficienti per il mio progetto, ma bisognava saperle metterle in relazione tra loro per dar ragione della pratica.

Ogni allievo può imparare più velocemente e meglio se è incuriosito dal maestro, se viene sollecitato non tanto ad obbedire quanto a diventare "attivo", se vive l'esperienza di nuoto in un gruppo.

Si tratta di sostituire l'entusiasmo e la adesione, all'obbligo e alla costrizione da parte del maestro.

Un'altra intuizione importante è che insegnare a nuotare non è più difficile che insegnare a camminare.

L'uomo a terra è uguale all'uomo in acqua nei mezzi e nella sua organizzazione ed è il solo ambiente di attività che cambia.

Per cui possiamo insegnare con un processo della stessa natura dal punto di vista pedagogico, cercando di capire le analogie e le differenze delle due forme di locomozione dovute al diverso ambiente.

Se si ha modo di insegnare sia a principianti sia a nuotatori affermati bisogna approfittare per imparare dai propri nuotatori e travasare le nuove esperienze dall'uno all'altro.



Né si può prescindere dallo studio della tecnica attraverso l'analisi video dei nuotatori migliori in campo mondiale piuttosto che indirettamente dai libri.

Ma il modo più naturale ed efficace per insegnare a nuotare bene i quattro stili non è quello di far imitare ai principianti i movimenti dei nuotatori evoluti.

Il principiante non può imitare i gesti del campione di nuoto

La tecnica non può essere copiata ma conoscerla serve al maestro per comprendere il funzionamento del nuotatore e costruire un modello didattico.

Ma quali sono le leggi dell'apprendimento ? Piaget ci insegna che l'allievo apprende innanzitutto tutto attraverso la propria azione. Quindi i nostri allievi vanno messi in una attività direi incessante.

Ma una pratica di nuoto non è fare alla rinfusa di tutto un po'. Come per costruire una casa o un'automobile, serve un metodo che preveda una serie di tappe e un ordine nell'affrontare i temi di apprendimento.

L'aiuto del maestro agli allievi, consiste nell'avviare, nell'indirizzare e nel moltiplicare in maniera sistematica le loro esperienze.

Il maestro in questo senso deve essere un animatore lucido e fecondo.

L'acqua non è un ambiente naturale per l'uomo, egli la teme anche se ne è misteriosamente attratto.

A qualsiasi età si cominci, immergersi per imparare a nuotare equivale a nascere una seconda volta, in un ambiente nuovo. Anche questa seconda nascita è un evento emozionante ma drammatico.

Per un principiante, scendere in acqua significa entrare repentinamente in un luogo sconosciuto, per cominciare ad apprendere una locomozione diversa, il nuoto, abbandonando e cambiando tutto ciò che si era appreso a terra per camminare e correre.

L'entusiasmante esperienza con i bambini disabili ci ha insegnato che anche un tetraplegico, che non ha l'uso né delle gambe né delle braccia, può imparare a nuotare senza salvagente.

Se è un ambiente che riduce le differenze per i disabili, l'acqua non può rappresentare un problema per gli altri.

Allora tutti possono imparare a nuotare. Il nuoto è una avventura aperta a tutti, se il maestro sa trasmettere emozioni.

Se l'uomo è programmato per apprendere, solo un insegnante incapace, impreparato o senza entusiasmo può impedire a qualcuno di nuotare!

Lo scopo di questo libro è quello di fornire una traccia, suggerire un percorso, fornire un repertorio strutturato di attività, nati dall'esperienza e dalla riflessione sulla pratica personale di nuotatore, di maestro di nuoto e di genitore.

Può un libro di nuoto rivolgersi a tutti ? Può essere utile agli istruttori di nuoto ed interessare insegnanti, genitori, appassionati , autodidatti e con i suoi disegni aiutare perfino i bambini?

L'istruttore eviterà di reinventare daccapo un metodo efficace, partendo da una esperienza altrui già ampiamente collaudata. Partirà probabilmente da queste mie conquiste di una vita in piscina per copiarle . Mi auguro tuttavia abbia un atteggiamento critico e non ricada nella routine, ma sappia arricchirle e superarle.

Il genitore che legge proverà con suo figlio e forse userà in piscina e al mare proficuamente con lui i disegni e le vignette.

L'appassionato avrà un'ipotesi di come funziona il nuoto e potrà ricavarne qualche trucco per migliorare ancora la propria tecnica.

Ognuno troverà delle spiegazioni semplici e spero chiare a dei fenomeni naturali ma inspiegabili ai più.