PISCINE DOGALI:
LA NOSTRA SCUOLA NUOTO

IL METODO ATTIVO:

“Comprendere per agire....
Agire per comprendere?”

Idee in movimento
dogali
piscina & palestra

L’esperienza ci conferma che anche nell’apprendimento del nuoto, la strada migliore, più completa, autentica e coerente passa dalla pratica: agire permette la comprensione immediata di ciò che prima sembrava incomprensibile, inconsueto, strano: tutto diventa chiaro, ovvio ed evidente, tutto si libera, fluisce si semplifica.
Ma poi, è così necessario comprendere?, chi riesce è sempre migliore di chi non riesce, chi fallisce nel tentativo di riuscire è sempre migliore di chi evita di mettersi alla prova…..
…..la conoscenza senza l’azione è inutile.

Il "Metodo Catteau" (1980) trova il proprio perno in una didattica di tipo attivo fondata sulla scoperta guidata: l'insegnamento del nuoto non avviene sulle spiegazioni ma sugli obiettivi e sulle azioni ad essi collegati. In un primo momento l'istruttore fornirà all'allievo le nozioni tecniche del "proiettile" e della "propulsione", i due movimenti da cui si generano tutti gli stili e tutte le tecniche natatorie, poi lascerà libero spazio allo stesso allievo, limitandosi ad indicare alcuni obiettivi da raggiungere. A quel punto toccherà al singolo nuotatore sperimentarsi e capire il movimento più adatto: ricevuto lo stimolo, dovrà trovare le migliori azioni per raggiungere l'obiettivo individuato dall'istruttore. In questa esperienza l'allievo vivrà la possibilità di sperimentare il proprio corpo, di capire quale è il movimento migliore e di interiorizzare consapevolmente quanto imparato.

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 in un gruppo. Ciò non significa che gli allievi debbano fare alla rinfusa di tutto un po’. Serve un metodo che preveda una serie di tappe e un ordine nell’affrontare i temi dell’apprendimento. Attraverso il metodo attivo non si vuole abbandonare l’allievo davanti alla complessità di una attività, ma al contrario, l’educatore assume un ruolo più difficile ed arduo.

Il problema fondamentale del nuoto è il passaggio da una organizzazione locomotrice terrestre ad una acquatica. L’uomo non ha alcuna delle caratteristiche anatomiche sviluppate dagli animali che vivono abitualmente in acqua. Non ha le pinne, non ha la coda, non ha le branchie. Il suo corpo è stato fatto e si è evoluto per camminare e correre sulla terra dove passa tutto il suo tempo. Quando entra in acqua per andare da qualche parte cerca di conservare i comportamenti costruiti sulla terra anche se questi sono inadatti a nuotare. L’adattamento più evidente per nuotare è il passaggio da una postura eretta ad una orizzontale.

Questo passaggio mette in discussione anche tutti gli altri elementi della deambulazione. L’uomo immerso nel liquido, per diventare nuotatore, deve riorganizzare la sua locomozione per risolvere due problemi contraddittori:

- Come ridurre la resistenza dell’acqua che frena il suo corpo che avanza?
- Come aumentare la resistenza dell’acqua contro e grazie alla quale sviluppa le proprie azioni propulsive?

L’acqua è un liquido dunque è penetrabile, per cui un corpo solido vi passa attraverso. Ma l’acqua possiede una elevata resistenza, rispetto all’aria è molte volte maggiore.Si nuota grazie e nonostante la resistenza dell’acqua. Non sarebbe possibile per l ‘ uomo nuotare se con le sue superfici propulsive, le mani e gli avambracci, non riuscisse a creare una elevata resistenza sull’acqua.