

Una proposta per insegnare senza più esercizi

Gabriele Salvadori*

La Pedagogia dell'azione

Il nuoto sportivo è l'obiettivo della nostra pratica di maestri di nuoto. L'insegnamento tradizionale del nuoto, come per altri sport, si riduce purtroppo all'insegnamento di movimenti cioè dei soli aspetti visibili dell'azione dei campioni (la tecnica descrittiva). In tal modo l'allievo non è in grado di costruire il suo nuoto ma viene addestrato dal maestro per riprodurre un modello che gli è estraneo e senza senso. Da qui la povertà educativa e la noia nelle quali può cadere una pratica di nuoto in piscina fatta di sciocca imitazione e obbedienza. È necessario uno sforzo da parte nostra per interpretare la funzione dei movimenti nel nuoto e ricostruire un modello teorico del funzionamento del nuotatore. La tecnica funzionale così ottenuta e una migliore conoscenza delle leggi e degli ostacoli dell'apprendimento aprono la via alla pedagogia dell'azione che permette un processo di insegnamento nel quale l'allievo è finalmente più attivo.

* Allenatore di nuoto e Collaboratore del SIT

Il vocabolario è il primo strumento di rigore nel ragionamento. Le parole non hanno lo stesso significato per chi le scrive e per chi le legge, per ridurre tale distanza anno definite.

L'apprendimento, sembra banale spiegarlo, è l'attività di chi apprende, cioè dell'allievo.

Si apprende quando dopo una attività il comportamento subisce delle modificazioni durature.

Nella gente prevale l'idea che con l'apprendimento avvenga una aggiunta o una somma di sapere o di saper fare.

In letteratura si trova piuttosto l'ipotesi che apprendere implichi una riorganizzazione, una ricostruzione delle proprie capacità o conoscenze.

Alcuni autori poi ipotizzano addirittura che l'apprendimento avvenga per perdita cioè per riduzione.

Tra i primi vi sono Piaget e la psicologia genetica che evocano l'idea di attività strutturata-strutturante: ogni organismo vivente possiede una sua organizzazione iniziale che si trasforma adattandosi "agli incontri con l'ambiente".

Mentre tra i secondi Changeaux (L'uomo neuronale 1979) sottolinea che apprendere è eliminare perché è stabilizzare delle combinazioni sinaptiche predeterminate ma anche perdere quelle in disuso; un neonato possiede migliaia di suoni ma dopo alcuni anni di espe-

rienze vocali nella sua gola ne restano poche decine.

L'uomo è un animale intelligente programmato per apprendere (Merand) ed ecco che apprende talvolta nonostante il maestro.

Vi può essere apprendimento senza maestri (vi è chi dice: Ho imparato a nuotare da solo) mentre non si può insegnare senza allievi.

L'insegnamento, è altrettanto ovvio, rappresenta l'attività del maestro.

Ma il maestro non possiede la verità, da cui la necessità di ascoltare il punto di vista dei propri allievi, anzi di partire da quel che fanno e da quel che dicono gli allievi. La funzione dell'insegnamento è quella di facilitare, accelerare, accrescere e migliorare l'apprendimento, cioè aiutare gli allievi ad apprendere meglio, più velocemente e di più.

In questo senso l'insegnamento va subordinato all'apprendimento, ne è al servizio.

Il centro dell'insegnamento non è il maestro ma il gruppo di allievi.

Ogni insegnamento ha bisogno di un oggetto, di una materia da insegnare, nel nostro caso il Nuoto.

Il Nuoto è tutta e solo quell'attività umana che si è storicamente sviluppata in acqua senza mezzi (imbarcazioni, motori) e senza accessori (galleggianti, pinne, bombole): in senso largo rappresenta il saper far dell'uomo nudo in acqua.

La competizione sportiva ne ha sviluppato le forme più elaborate ma allo stesso tempo più pure ed essenziali; infatti di fronte a un campione la gente dice: "Sembra nuotare senza sforzo".

A questo prodotto culturale, accumulato dall'uomo nel corso della storia e attraverso i continenti, noi istruttori e allenatori facciamo riferimento per i contenuti del nostro insegnamento.

Ma ci possiamo ispirare ad esso attraverso le categorie del concreto oppure quelle del reale.

Il concreto e il reale

Il concreto è tutto ciò che del mondo i nostri sensi percepiscono.

Il reale invece è ciò che esiste indipendentemente dalla conoscenza che possiamo o no averne.

Sul rapporto tra i due, Bachelard ha scritto: "Il reale è la negazione delle apparenze".

Per esempio: il sole sembra girare attorno alla terra: ma non è vero.

Che cos'è la Scienza? Se qualcuno vi dice: "La Scienza ci insegna che...", costui non usa la parola Scienza nel modo giusto. La Scienza non ci insegna niente: è l'Esperienza che ci insegna qualcosa. Richard FEYNMAM (La natura della Fisica)

Copernico e Galileo sono riusciti a ricostruire un modello teorico, una rappresentazione semplificata del funzionamento del sistema solare, sulla base di ragionamenti di natura astrofisica, che partono dall'osservazione del concreto e giungono a dimostrarlo illusorio.

Il fatto che il sole giri intorno alla terra è illusione.

Vedremo che per un insegnante di discipline fisico-sportive il concreto sono i movimenti dei suoi allievi; l'aspetto non visibile, il reale da ricostruire, sarà invece l'azione (o l'atto).

Ma nello sport una rivoluzione copernicana è lontana da venire.

■ Il movimento

Il movimento è soltanto la parte visibile, l'effetto, di un insieme complesso che è l'atto motorio.

Per Henry Wallon, che molto ci aiuta nella comprensione del bambino, il movimento è una astrazione fisiologica o meccanica.

Non si può ridurre l'atto motorio al solo movimento, cioè alle contrazioni muscolari che lo producono o agli spostamenti nello spazio che ne conseguono.

Sarebbe ridicolo quanto limitare il linguaggio alla semplice fonazione.

Uguualmente la ruota di un'automobile per il fatto che gira non può essere scambiata con il motore cioè con la causa del moto.

Spazio e tempo sono inoltre indissociabili nel movimento: posizioni diverse vengono occupate nello spazio in momenti successivi.

■ L'azione

Le azioni non sono dei movimenti qualsiasi ma dei sistemi di movimenti coordinati in funzione di un risultato o di una intenzione (Piaget).

Straordinaria è la conseguenza di questa definizione sul piano pedagogico: è l'intenzione, lo scopo, il progetto che l'allievo si dà o riceve che consente ai movimenti di avere un senso.

I movimenti sono coordinati, cioè organizzati, da questo progetto.

Senza uno scopo, che li organizza, i movimenti dunque non hanno senso.

Per Paillard: *le azioni sono programmi motori appresi, finalizzati e coerenti.*

Perciò non è possibile modificare volontariamente le coordinazio-

ni in maniera non coerente con lo scopo dell'azione: *le coordinazioni non si possono insegnare* (Catteau 1977).

Nell'esempio del tuffo vi sono due azioni semplici (la caduta e la spinta) ed è lo scopo di entrare più lontano che le coordina.

La riduzione del numero di bracciate per vasca – combinata eventualmente alla diminuzione del tempo impiegato – è decisiva per migliorare l'organizzazione della bracciata.

Nuotare alla massima velocità un breve tratto modifica radicalmente le coordinazioni, che non possono assomigliare a quelle di quando si nuota lentamente o per mantenere una velocità elevata su un percorso medio-lungo.

■ La pedagogia del movimento

Il buon senso è il fondamento dell'insegnamento tradizionale.

Che cos'è il buon senso? È stato definito la via più breve all'errore; ciò che tutti affermano senza averlo mai verificato in quanto evidente.

Del resto il pregiudizio, in nome di una economia di pensiero, è la condizione per una presa di decisione rapida di fronte a decine di banali situazioni quotidiane.

L'insegnamento tradizionale fa intenzionalmente appello in via esclusiva al movimento cioè al concreto.

La tecnica (descrittiva) diventa il modello di imitazione e di riproduzione.

Ed è così che insegnare a nuotare si trasforma inevitabilmente in una pratica di addestramento.

Ricordate i C.A.N. (Centri Addestramento Nuoto) istituiti dal CONI negli anni '50?

■ La tecnica descrittiva

La tecnica descrittiva spiega come fanno i campioni del momento ed è destinata ad essere trasmessa e comunicata.

La funzione della tecnica è di evitare di reinventare ciò che già è stato inventato e di mettere facilmente a disposizione di tutti il prodotto più elaborato del momento.

Nello sport non esiste il brevetto di fabbricazione e ciò che viene inventato non può venir nascosto, alla prima competizione viene visto da tutti e comincia ad essere copiato (se permette di vincere).

L'apprendimento viene identificato con l'appropriazione della tecnica, cioè dei movimenti dichiarati volontari che si pretende di vedere eseguiti dai migliori.

Come si insegna la tecnica (descrittiva)?

Gli insegnanti si comportano come se le spiegazioni e le dimostrazioni fossero la condizione preliminare dell'apprendimento (concezione ideo-motoria).

Per la trasmissione i libri di Nuoto in maniera arbitraria analizzano e smontano il gesto detto complesso, il gesto viene fatto a pezzi.

Con un processo inverso il maestro fabbrica e rimonta i pezzi, insegnandoli ad uno ad uno: posizione del corpo, movimento delle gambe, movimento delle braccia, respirazione, e poi ...li coordina (!) e ne corregge gli errori (!).

Questa forma di insegnamento è l'effetto della trasmissione della tecnica descrittiva perché diviene impossibile descrivere ciò che succede contemporaneamente in punti diversi del corpo se non occupandosi di un aspetto alla volta.

Ma il movimento di per sé non ha senso, è "un modo di fare separato dalle ragioni di fare" (Fabre).

Infatti ci troviamo di fronte a gesti appresi che si avvicinano a quelli dei migliori dal punto di vista delle traiettorie e della forma (spazio) ma che mancano di ritmo (tempo) e quindi di efficacia.

■ Esercizi e correzioni degli errori

Come si apprendono i movimenti? Fissandoli attraverso degli esercizi da ripetere fino all'automazione?

Ma si tratta di un automatismo artificiale; un nuotatore non compie due volte lo stesso ciclo nella sua carriera, come un tennista nella sua vita non effettua due colpi uguali: nonostante ciò noi vorremmo fissare il loro gesto, meccanizzarlo!

Con l'esercizio il maestro fornisce all'allievo tutti gli elementi della risposta motoria da realizzare in maniera dettagliata.

Proprio la minuzia dei dettagli, la ridondanza delle spiegazioni e la pretesa di correggere degli errori fanno riconoscere questi maestri a colpo d'occhio.

Quanto freddo fanno prendere a chi deve apprendere! E quanto tempo le loro spiegazioni rubano all'apprendimento!

I tempi morti sono facili da cronometrare in una lezione e costituiscono una sottrazione al tempo dedicato ad apprendere: gli allievi impiegano spesso un corso intero per potersi esercitare il tempo di una sola lezione!

Ma nell'parole della gente questi maestri sono assai stimati: "Spiega bene, è gentile e paziente e mi corregge sempre tutto quello che sbaglia. È tanto bravo ma io non riesco a fare niente di quello che lui mi dice".

Il buon senso condanna maestri ed allievi all'insuccesso.

Ed è il medesimo per maestri di sport diversi: quante volte ha colpito la palla il tennista che ha passato un'ora in fila indiana? e quante discese ha vissuto lo sciatore che a dieci sotto zero ha atteso che il maestro correggesse ad uno ad uno i suoi numerosi compagni? e quanti secondi in una lezione ha nuotato il principiante quando il maestro scende in acqua ed aiuta uno alla volta?

Maestri ed allievi sono le innocenti vittime di una concezione dell'insegnamento e dell'organizzazione della lezione che ne consegue.

Nessun numero di allievi è elevato quando le spiegazioni sono brevi e colgono l'essenza del problema, ne vanno al cuore.

Tutti i bambini devono essere messi in attività contemporaneamente senza disturbarsi a vicenda e tutto lo spazio disponibile va utilizzato, occupato, conquistato.

■ Capire per riuscire?

Per la maggior parte dei maestri il movimento nasce dall'immagine motoria che sta nel cervello: ma bisogna davvero capire per riuscire?

Invece l'attività dell'essere vivente è organizzata in modo tale che il suo apparato motorio è posto in azione da stimoli partiti dalla periferia.

Il pianista, se è padrone della tastiera, sa compiere le combinazioni motorie più varie e più nuove ed escluderle totalmente dalla sua rappresentazione cosciente: il pensiero perturba l'azione.

Inoltre la perfezione di un automatismo consiste nel liberare le sincinesie e rendere disponibili le azioni muscolari a funzionare dissociate tra loro.

Il movimento isolato deve nascere dal sistema e non il sistema dal movimento isolato (Wallon).

Anche quando la risposta sem-

bra corrispondere al modello, vi è soltanto l'illusione del funzionamento.

Il movimento fatto per far piacere al maestro rimane qualcosa di imposto e di inefficace senza costruzione attiva da parte dell'individuo.

Si pensi al movimento delle gambe a rana quando manca l'idea di spingere o ad una bracciata senza ritmo (forza crescente) fatta per fare la esse o a un recupero del braccio non lanciato con scioltezza ma tirato dalla mano dove l'unica preoccupazione è il mantenere alto il gomito.

Nel tennis qualcosa di analogo accade quando la racchetta non viene lanciata (accelerata) in maniera naturale ma viene condotta e la palla viene spinta e non lanciata, grazie anche all'imposizione di non liberare il polso.

Il gesto sportivo non può essere controllato ma deve esaltare delle importanti variazioni di velocità, nel nuoto come nel tennis, e il massimo di dissociazione dei segmenti e degli arti.

Ed invece osserviamo i poveri aspiranti sciatori costretti a scendere a sci uniti mentre Tomba ha già conquistato la massima indipendenza tra i piedi e allarga gli sci per migliorare l'equilibrio.

Oppure i neo-tennististi preoccupati di giocare un dritto mettendo di profilo tutto il corpo mentre Courier colpisce preferibilmente con la linea dei piedi parallela alla rete.

Nel nuoto, come nel tennis e nello sci, gli allievi vengono progressivamente ingessati dall'insegnamento.

Ma come negli altri sport - per obbedire ed adattarsi alle leggi naturali - anche nel Nuoto gli allievi prima o poi entrano in azione nonostante i maestri; soprattutto quando cominciano ad avanzare.

Allora si danno uno scopo e fanno qualcosa di coerente, così inizia l'apprendimento casuale come prodotto della propria pratica e non dell'insegnamento.

Maglischo (Swimming Faster) racconta che molti campioni malgrado gli insegnamenti fanno in un modo diverso obbedendo alla loro sensibilità ed è così che vincono.

Ecco una conferma made in U.S.A. di come si possa imparare a nuotare forte nonostante i maestri.

Sono dunque i nuotatori che inventano la tecnica e a noi non resta che studiarla.

■ L'apprendimento liberato

Se dunque i nuotatori sono i nostri maestri, la pratica pedagogica tradizionale deve essere rovesciata.

Come divenire insegnanti più efficaci se non liberando sistematicamente i nostri allievi dal maestro?

L'equazione *Nuoto = sport ciclico = ripetitivo = monotono* nasce da un pregiudizio e da una colpa.

Ripetitivo, banale e senza senso non è il Nuoto ma l'insegnamento tradizionale del Nuoto.

Come allora trasformare tale pratica e lanciare una avventura motoria in acqua che liberi la motricità degli allievi?

Come accrescere le loro prospettive di apprendimento e progresso se non passando da una motricità ingessata ad una liberata?

Bisogna dare fiducia all'attività di chi apprende.

La capacità relativamente passiva di imitare e di obbedire è altrettanto naturale nell'uomo che la capacità di inventare e di pervenire ad un risultato con la propria attività di esplorazione e ricerca. (Piaget)

Ma che idea abbiamo dei nostri allievi: esseri imperfetti che commettono errori o organismi coerenti fin dall'inizio con la storia personale e le esperienze vissute in precedenza?

Che concetto di insieme ci facciamo dell'apprendimento? L'allievo deve uniformarsi alla sola "risposta esatta" già confezionata dal maestro o è in grado di costruire la propria originale risposta con i propri sforzi e con l'esperienza personale?

Se i movimenti sono solo le forme esteriori dell'azione, una manifestazione senza senso, essi possono essere ottenuti solo *imponendoli* e lo sport non può essere una attività gioiosa finché è fatto di una successione rigida di esercizi.

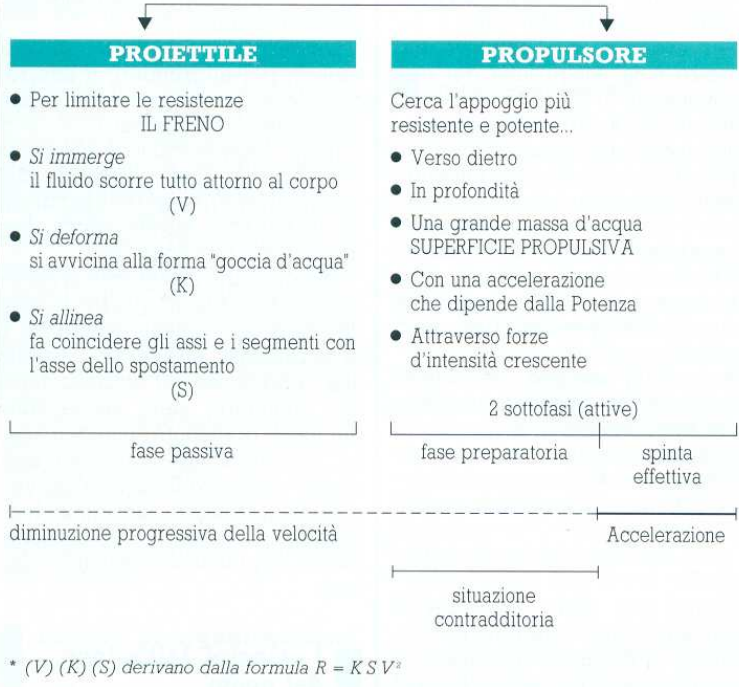
È psicologicamente impossibile provocare una attività senza un interesse (Dewey). L'allievo come un piccolo schiavo dovrebbe sforzarsi in nome dell'amore del dovere e del rispetto in una disciplina astratta? I rimproveri del maestro o le ricompense non possono sostituire gli interessi naturali del bambino legati ad un bisogno.

Né la soluzione consiste nel cercare di rendere più interessante ciò che non ha senso per esempio attraverso il gioco.

Non si deve confondere il *gioco* con l'attività gioiosa e il clima affettivo di fiducia nella lezione.

In tutti gli stili, ad ogni ciclo

IL CORPO È ALTERNATIVAMENTE E SUCCESSIVAMENTE



Si può apprendere giocando ma non far apprendere giocando.

Il gioco deve restare una "finalità senza fini" cioè spontaneo e non ricevere i suoi oggetti da discipline educative (Wallon).

La gioia nasce piuttosto quando l'attività trova sintonia con i bisogni, le tendenze, i desideri di chi apprende.

Del resto insegnamento attivo non significa permettere agli allievi di fare tutto ciò che vogliono ma piuttosto far sì che vogliano tutto quel che fanno (Cieparede).

Dobbiamo apprendere ad essere più interessanti, ad operare scelte lucide, a non essere ripetitivi, a non fare di tutto un po', solo così i nostri allievi non perdono tempo, progrediscono incessantemente e non abbandonano.

Nell'insegnamento del Nuoto si sente la necessità di una rivoluzione copernicana anche se questa può restare utopia.

Una pedagogia nuova che facci appello alle leggi della natura, per comandarla obbedendole, deve imparare a conoscerla: la natura dell'uomo, la natura dell'acqua, la natura dello sport.

Tale pedagogia è per definizione scelta di vita, pratica sperimentale, destinata ad essere arricchita ristrutturata e superata senza posa.

Si pone dunque il problema della formazione degli insegnanti sportivi in una realtà che impone di saper andare all'essenziale.

La pedagogia nuova trae i suoi contenuti didattici dallo studio sistematico delle pratiche competitive più evolute ma parte dai dati descrittivi per costruire un modello di funzionamento del nuotatore.

Il nuoto di alto livello viene osservato e analizzato sopra e sotto l'acqua: una telecamera fissa sembra indispensabile per distinguere cosa si muove veramente e cosa è fermo.

La tecnica funzionale

Che cos'è la tecnica funzionale? La tecnica non è quel che si vede ma tutto ciò che resta invisibile: il funzionamento.

Il funzionamento è tutto ciò che organizza l'attività del nuotatore ed è causa di quel che si vede, la causa quindi dei suoi movimenti.

Pertanto i movimenti sono solo

l'effetto di un funzionamento nell'uomo come nella macchina.

A partire dallo studio del movimento, passando attraverso delle ipotesi sulla sua funzione, si giunge a costruire un modello di funzionamento.

Tale modello non può costituire l'oggetto dell'insegnamento senza subire dapprima un trattamento.

Le tappe per apprendere a nuotare sono il processo di costruzione del nuotatore. Un modello è una rappresentazione semplificata coerente e immaginaria del reale di cui ci serviamo per poter "agire sul mondo reale" (Fabre), cioè un modello è una ipotesi.

Si tratta purtroppo sempre di un sistema coerente che ignora la contraddizione contenuta nella realtà ed è perciò destinato ad essere superato.

Come per le automobili anche il nostro modello è destinato ad essere modificato, migliorato ma prima o poi sostituito perché superato.

Ma ora la tecnica funzionale non è più "un modo di fare dissociato dalle ragioni di fare" cioè la tecnica rappresenta proprio l'azione nel senso definito da Piaget, Wallon e Paillard ciascuno a suo modo ma con straordinaria convergenza.

Siamo passati da una tecnica apparente, esteriore all'individuo ad una tecnica intima, reale e dei perché.

Se la tecnica è l'immagine che ci facciamo dei vincoli e delle risorse dell'individuo nella sua azione: si tratta di vincoli e risorse di tipo fisico, fisiologico, psicologico...

Alcuni esempi di ostacoli o di condizioni per l'apprendimento possono essere le emozioni, le rappresentazioni, lo schema corporeo, le caratteristiche dell'acqua.

Il processo di costruzione

Il processo di costruzione è l'insieme dei passaggi da livelli di organizzazione iniziale a livelli di organizzazione ritenuta superiore; per noi apprendere vuol dire ristrutturare cioè... ri-Costruire il proprio sapere o saper fare.

Se è un processo implica la conoscenza della direzione nella quale deve andare il superamento di ciascun stadio successivo.

Dunque per insegnare bisogna conoscere la tecnica - come prodotto e come processo di costruzione - anche se la tecnica non si può insegnare.

Per questo studiamo il modo di funzionare dei migliori perché obbedisce per lo più spontaneamente e in maniera più efficace alla leggi naturali (fisiche, biomeccaniche, bioinformazionali).

Gli obiettivi del maestro vanno poi strutturati a partire dall'osservazione di chi apprende.

La pratica porta alla formulazione dei *passaggi obbligati*: chi insegna ritiene – su basi puramente statistiche – che chi apprende venga facilitato da un particolare ordine temporale delle esperienze che va a vivere.

Per questo l'ordine dei passaggi obbligati finirebbe per non essere obbligato se non vi fosse un gruppo di allievi.

■ I metodi attivi

La funzione di questo nostro modello è di *permettere alla gente di reinventare*.

"Il problema centrale consiste nel dare avvio, mantenere, diversificare, moltiplicare l'attività e le esperienze di colui che apprende" (Catteau).

La scoperta è *guidata* dal maestro.

L'intervento del maestro è necessario per non cadere nel "lasciar fare", per orientare le attività e gli sforzi di analisi, esplicitare le scelte.

Ma l'allievo perviene ad un risultato attraverso le proprie azioni, impegnandosi a risolvere un problema motorio, procedendo per prove ed errori.

L'attività dell'allievo deve precedere l'informazione data dal maestro (Dewey).

Se le azioni sono *autentiche* e *numerosi* si può essere certi del progresso.

La riflessione porta a concludere che non possono dirsi autentiche delle azioni quando l'ambiente dell'acqua è falsato da oggetti galleggianti o perfino dall'uso di occhiali.

A partire dalla sua capacità iniziale già organizzata (il livello zero non può esistere) chi apprende costruisce il proprio nuoto nel senso che è la sua attività a produrre *gli obiettivi del maestro*, le trasformazioni intenzionalmente cercate.

L'allievo è libero ma di apprendere.

Per mettere in azione il gruppo di allievi ciò che conta è che venga enunciato *lo scopo dell'azione*, che

la spiegazione sia semplice e chiara, che il gruppo sia organizzato.

L'insegnante deve saper trasformare i propri obiettivi, le tappe a lui conosciute del processo, in scopi dell'azione per gli allievi e restare prudente negli interventi.

Per esempio: se l'obiettivo del maestro è la costruzione del galleggiamento, lo scopo iniziale che viene proposto agli allievi diviene: *Siete capaci di toccar il fondo?*

Per andare a toccare il fondo gli allievi entrano in azione moltiplicando i tentativi e le varianti ed in tal modo a poco a poco si rendono conto che l'acqua li sostiene.

L'acqua profonda è l'ambiente indispensabile perché vi sia *adattamento*.

Ancora un esempio. Se l'obiettivo del maestro sarà la costruzione della respirazione, le prime azioni da chiedere partono dalla domanda: *Fino a dove siete capaci di nuotare mantenendo la bocca spalancata sott'acqua?*

Bene, ed ora chi riesce a migliorarsi?

Hanno così inizio una serie di azioni e di tappe dapprima per aumentare la distanza e il numero di bracciate con la bocca aperta e poi su una unica espirazione e poi variando le modalità e le vie di emissione dell'aria ecc... (vedi articolo G. Salvadori *Respirare non è fare le bolle*).

È sufficiente che gli scopi siano accessibili (ognuno deve a suo modo poter *uscire*) ed interessanti perché tutti entrino in attività e per migliorare il loro *risultato* apprendano.

Come si apprende dunque? Quale *teoria dell'apprendimento* abbiamo?

Una formulazione semplice ed efficace è quella di Piaget:

■ "Si apprende attraverso l'azione"

Va chiarito la pedagogia dell'azione non ha nulla a che fare con il metodo globale, che come l'analitico fa ricorso al concreto e quindi agli esercizi.

L'insegnante dei nostri sogni agli esercizi sostituisce le azioni.

Ma come scegliere volta per volta l'azione (lo scopo) che meglio aiuta e orienta la strutturazione dell'allievo?

Ad ogni lezione il punto di partenza dell'insegnamento deve essere *la diagnosi* che nasce dal sa-

per osservare quel che l'allievo sa fare: *Scendi in acqua e mostrami cosa sai fare meglio.*

A questo punto se si sa osservare si è anche in grado di decidere quale scopo proporre e come aiutare la riuscita.

L'osservazione è la base di ogni sapere; per apprendere a ben ragionare si deve apprendere a ben osservare (J. J. Rousseau).

Infatti *l'osservazione è una scelta* che dipende dalla ricchezza del *quadro di riferimento* teorico di chi osserva: fisica, biomeccanica, psicologia, neurobiologia ecc.

Dunque ogni insegnante si caratterizza dal proprio quadro teorico che sarà più o meno sviluppato e diversamente strutturato rispetto alle *conoscenze sul funzionamento* del nuotatore, sulla successione dei livelli di elaborazione dell'azione, su tutto ciò che ostacola il passaggio da un livello al successivo.

Ed ecco dunque, anche a titolo di esempio, il modello del funzionamento del nuotatore secondo Catteau:

■ I principi dell'azione del nuoto

Il nuotatore deve affrontare il problema duplice e contraddittorio della *resistenza*: la resistenza da ridurre per avanzare penetrando nell'acqua, la resistenza da aumentare per creare un appoggio da cui spingersi nell'acqua.

Il modello semplice costruito in via teorica a partire dalla osservazione dei nuotatori porta a supporre che in tutti gli stili, ad ogni ciclo, il corpo sia alternativamente *proiettile* e *propulsore*.

Nella fase passiva, per limitare l'effetto della resistenza all'avanzamento da parte dell'acqua, il nuotatore si immerge e facilita lo scorrimento del fluido attorno al suo corpo; prende la forma di una goccia d'acqua e si allinea cioè cerca di mantenere l'asse principale del corpo sull'asse dell'avanzamento.

Nella fase propulsiva, il nuotatore cerca l'appoggio più resistente possibile spingendo verso dietro e in profondità una grande massa d'acqua con le proprie superfici motrici.

I suoi movimenti possiedono una accelerazione che dipende dalla potenza di cui dispone e dalla capacità di esercitare forze di intensità crescente.

Il problema fondamentale del Nuoto

Per insegnare a nuotare bisogna concentrare in un tempo relativamente ridotto le condizioni essenziali che favoriscono il passaggio da una organizzazione terrestre ad una organizzazione acquatica.

A terra: il suolo è consistente, la forza peso contrasta la nostra stazione eretta nella locomozione in una situazione di equilibrio instabile in un ambiente eterogeneo.

In acqua: siamo immersi in un fluido omogeneo relativamente resistente nel quale il nostro corpo passa ma nel quale può restare sospeso a galleggiare; l'acqua ci impone un equilibrio stabile che dipende dalla forma presa dal nostro corpo.

Ed ecco che la natura omogenea dell'acqua e eterogenea del nostro corpo ci sollecitano a non servirci, per apprendere a nuotare, di accessori che falsino il rapporto con l'ambiente (garantire l'autenticità delle azioni).

I livelli di organizzazione della locomozione del nuotatore

Esisterebbe quindi un processo di costruzione del nuotatore che tiene conto dei *sei successivi livelli* di comportamento qui di seguito descritti: *i passaggi obbligati*.

Il soggetto entra in acqua e si sposta verticalmente o col corpo obliquo lontano dall'orizzontale. La dominante organizzatrice è posturale e conduce alla *costruzione del corpo galleggiante*.

Il soggetto immerge la testa nell'acqua, avendo anche oltrepassato l'orizzontale, e si profila per ridurre le resistenze: *costruzione del corpo proiettile*.

Il soggetto si sposta da un punto ad un altro; su una distanza che percorre con una o più apnee. La funzione locomotrice è subordinata alle capacità respiratorie: *abbozzo del corpo propulsore*.

La coordinazione delle funzioni motrice e respiratoria permettono al soggetto di spostarsi in maniera continua su distanze crescenti: *stabilizzazione del corpo propulsore*.

Il nuotatore adatta le sue azioni motrici alla specificità del substrato liquido; le spinte si fanno in forma di "forza crescente". Si cerca di ottenere il miglior rendimento: *efficienza propulsiva*.

Il nuotatore *gestisce la propria potenza* in maniera bioenergetica e bioinformazionale in funzione del risultato da ottenere. Impara a nuotare sia a velocità costante che a velocità crescente.

L'ostacolo delle rappresentazioni

Le rappresentazioni sono il prodotto del pensiero speculativo dell'uomo "volto a soddisfare il suo bisogno di comprendere per agire" (Fabre).

L'uomo ha costruito una rappresentazione del mondo "proiettando i propri bisogni, le proprie tendenze i propri desideri".

Le rappresentazioni possono costituire un *ostacolo* all'apprendimento in quanto sono tra gli elementi che organizzano l'azione di chi apprende.

Esempio. Il principiante all'inizio ha due rappresentazioni che ne organizzano l'attività.

"In acqua il mio corpo precipita e l'acqua entra dai buchi del mio corpo".

Conseguenze: si aggrappa agli appoggi che gli vengono offerti e rifiuta di immergere la testa.

Altro esempio. Molti nuotatori credono che il riunire le gambe abbia nella rana una funzione propulsiva.

Oppure. La maggior parte dei tecnici dubita che possa esservi il solo motore delle braccia nello stile libero.

"Ogni conoscenza, anche quella più scientifica, contiene in proporzioni diverse del sapere spontaneo, del sapere ideologico e del sapere scientifico" (Malglaive).

Allora come possiamo essere certi che la nostra immagine della tecnica del Nuoto si avvicini alla realtà più di quella che hanno i nostri allievi?

Come restare inizialmente neutri nei dialoghi e favorire dapprima l'espressione verbale e gestuale dei nostri allievi?

Ogni rappresentazione muore quando entra in contraddizione con l'esperienza: la strategia pedagogica è dunque evidente.

Bisogna riuscire per capire (Piaget).

Si deve sempre verificare attraverso l'azione se non è vero proprio il contrario di quel che si crede.

"Chi riesce a restare sul fondo senza far niente? Fate vedere. Come mai nessuno ci riesce? Perché tornate su?".

Le informazioni sensitivo-sensoriali

L'uomo è un organismo bioenergetico e bioinformazionale.

I gesti hanno bisogno di un sistema di punti di riferimento sensitivo-sensoriali che li suscitino, li guidino, li controllino (Wallon).

Ecco perché l'origine del movimento non è dunque nell'immagine motoria del cervello ma alla periferia del gesto.

Il funzionamento è dall'inizio coerente con i sistemi di informazioni.

Far comprendere un movimento è organizzarne la percezione (Du Bois-Godin).

La risposta motoria si rivela quasi sempre conforme alle percezioni.

"Una pedagogia scientifica cercherà essenzialmente di permettere una presa di coscienza e un riconoscimento delle sensazioni in delle situazioni che si faranno variare in maniera sistematica" (Catteau).

Per avere una pedagogia dell'informazione bisogna moltiplicare la quantità e la qualità delle percezioni di chi apprende.

E il tema dello *schema corporeo* che si costruisce secondo i bisogni dell'attività e che *in acqua va ricostruito* poiché le caratteristiche fisiche del fluido e la rotazione di 90 gradi che mette orizzontale il corpo per avanzare terremotano e rivoluzionano lo schema corporeo terrestre già costruito.

Le emozioni motore dell'azione

Ma nell'insegnamento del Nuoto il referente psicologico prende il sopravvento su quello fisico e fisiologico.

L'emozione più importante nel Nuoto si ritiene a torto che sia la paura.

Per Wallon *la paura* ha una origine organica ed esiste un rapporto specifico tra incertezze posturali e paura.

Proprio la necessità di riorganizzare il proprio equilibrio in acqua impone al principiante di entrare al più presto in azione in acqua profonda.

Bernard Jeu afferma che la struttura dello spazio determina la natura delle emozioni nello sport.

La prima relazione con l'acqua evoca la verticalità, la superficie dell'acqua definisce un sopra e un sotto.

Quest'ultimo è ben poco conosciuto e il rischio immaginario più che reale è quello dell'inghiottimento, della sparizione... l'acqua sembra essere un buco senza fine.

È la prova, il confronto dell'uomo con le forze della natura che sembrano circondarlo e minacciarlo.

La prova avrà fine solo quando il corpo riuscirà a galleggiare.

A questo punto l'emozione dominante è legata alla performance della distanza che con le proprie forze l'uomo riesce a percorrere.

E quando finalmente egli saprà arrivare lontano, fino "all'isola meravigliosa", passerà all'emozione del confronto con altri.

Come utilizzare ad ognuno di questi tre stadi le tensioni dell'individuo ai fini dell'azione pedagogica?

■ Il Gruppo

L'istruttore non si rivolge ad un solo allievo, non è un precettore, ma nella propria funzione sociale si rivolge ad una classe.

"Il Gruppo è indispensabile al bambino non solo per il suo apprendimento sociale ma anche per lo sviluppo della sua personalità" (Wallon).

Wallon ci fornisce alcune nozioni molto utili per trasformare un assembramento di allievi in un gruppo.

Tutti i gruppi si fissano degli obiettivi determinati e la loro composizione dipende da questi.

Sembra illusoria l'idea che i bambini debbano lavorare ad uno ad uno ciascuno al suo turno, come è sbagliata la speranza che possano esistere gruppi omogenei.

Anzi nella nozione di gruppo vi è quella del ruolo che i rapporti tra gli individui assegnano a ciascuno, com'è presente l'esigenza contraddittoria per ognuno di *assimilarsi* e *distinguersi* nel Gruppo.

■ L'animazione

L'insegnante si distingue per il fatto che ha ben strutturati gli obiettivi di insegnamento e possiede i mezzi per una sistematica e lucida trasformazione voluta degli allievi. (Meglio dunque avere dei riferimenti dal concreto che non averne affatto).

Ma quando il maestro conosce poco la materia da insegnare (il nuoto) deve far ricorso alla *capacità illimitata di apprendere* che hanno tutti gli allievi, sapendo che ogni attività con durata e variazioni

notevoli di spazio e di tempo produce effetti importanti e duraturi.

È proprio la situazione nella quale mi sembra si trovi generalmente un maestro di nuoto... almeno qualche volta.

In tali casi - per limitare i danni - farebbe bene a dedicarsi all'animazione o alla "scoperta guidata" (Dubois-Godin 1981); ma anche questa richiede sistematicità e conoscenza di pedagogia.

L'animatore orienta le azioni, suscita l'attenzione sui mezzi per riuscire, indirizza gli sforzi, aiuta a confrontare le soluzioni individuali e ad esplicitare le scelte.

Animare vuol dire innanzi tutto *sollecitare e valorizzare le differenze delle risposte* piuttosto che pretendere la messa a norma.

Del resto per definizione l'omogeneità non esiste tra gli allievi ed è grazie alle differenze che si può apprendere.

"Chi è capace di nuotare più lentamente? Ancora più lentamente. Chi sa arrivare più lontano, ancora più lontano? Chi lo sa fare in un altro modo? Quale è la differenza tra loro due? Quale vi sembra meglio? Perché? Conoscete un modo migliore? Chi è capace di farlo in un altro modo ancora?"

Non si apprende se non si è motivati, se non si ha o non si condivide un progetto.

Ed il modo migliore per avere l'adesione degli allievi è negoziare con loro il programma.

La *riuscita* in azione, che si è visto dipende da chi insegna e non da chi apprende, è altresì la più forte delle motivazioni.

Saper animare significa entrare e uscire dalle situazioni per creare un clima di fiducia e di attesa positiva, giocare su registri affettivi diversi, dalla serenità all'incitamento, dal divertimento all'impegno.



"Come sostituire l'adesione e l'entusiasmo dell'allievo alle pressioni del maestro, alle costrizioni e all'obbligo di fare?" (Catteau 1987).

Tutto si fonda sul livello di *attività o passività dell'allievo* che l'insegnante ha il potere di esaltare o di deprimere fino ad inibire.

■ Come apprendere a non insegnare?

Provocatorio ed efficace il professor Alain Buono afferma che *si deve apprendere a non insegnare più il Tennis*: i maestri finiscono per costituire oggi l'ostacolo principale per accedere allo sport?

Il problema del rapporto tra apprendimento ed insegnamento riguarda del resto non solo lo sport ma anche le lingue, la matematica e ogni altra disciplina.

Oggi tutte le teorie dell'apprendimento mettono al centro il ruolo attivo di colui che apprende nell'acquisizione di nuove abilità.

Chi può dirsi soddisfatto ed appagato dei propri risultati come maestro di nuoto e ritenere che queste riflessioni non lo riguardano?

Chi non aspira a diventare più efficace nella pratica pedagogica del nuoto e non intende cadere nella banale routine quotidiana?

Questi ragionamenti intendono costituire un bagaglio minimo che consenta il decollo di un nuovo modo di insegnare il nuoto e possono essere tradotti per didattiche di altri sports.

Ma per approfondire a poco a poco quello che vi è ancora da capire serve da parte nostra una forte curiosità e un *atteggiamento sperimentale*.

Consapevoli che il baratro tra quel che si dice e quel che si fa rimane per tutti noi enorme.

BIBLIOGRAFIA

- Bachelard G.: *La Formation de l'esprit scientifique* (ed. Vrin)
- Buono Alain: *Vers un tennis toujours plus populaire* (Revue D.I.R.E. n. 21)
- Catteau R.: *L'enseignement de la natation* (ed. Vigot)
- Fabre A.: *L'Ecole active expérimentale* (Puf)
- George C.: *Apprendre par l'action* (Puf)
- Jeu Bernard: *Le sport, l'émotion, le space* (ed. Vigot)
- Wallon H.: *L'evoluzione psicologica del bambino* (Boringhieri)
- Paillard J.: *Itinéraire pour une psychophysologie de l'action* (Actio)
- Piaget J.: *Psicologia e pedagogia* (Loescher); *Riuscire e capire* (Ed. Riuniti); *La presa di coscienza* (Boringhieri)
- Seylie H.: *Stess sans détresse* (La presse)