

CAPITOLO 4

LA COSTRUZIONE DEL GALLEGGIAMENTO

“La paura è legata all’incapacità di prendere posizione e di ritrovare il proprio equilibrio ed ha per causa primaria la perdita dei punti di appoggio senza i quali ci è impossibile stabilizzarci nello spazio... la paura ha una origine organica...”

Henry Wallon

Che cos’è la paura dell’acqua?

L’idea che l’acqua è un liquido, quindi penetrabile, autorizza a pensare che il corpo in acqua affondi, come certi oggetti che fin da bambini gettiamo in acqua. La presenza nella nostra testa di “buchi” (la bocca, gli occhi, il naso, le orecchie), alcuni dei quali collegati ai polmoni, induce alla rappresentazione che l’acqua possa entrare nel nostro corpo e riempirlo. E’ l’idea del soffocamento. Da un punto di vista mentale, l’acqua mi può inghiottire e il mio corpo può inghiottire l’acqua.

La paura dell’acqua ha anche una seconda origine, di tipo organico; la mancanza di appoggio solido nell’acqua, si trasforma in incertezza posturale; in acqua per vincere la paura bisogna ricostruire attivamente un nuovo equilibrio.

Attenzione perché : *“Il problema dell’equilibrio è la chiave dell’affettività” (Robert Merand).*

Nel nostro caso in acqua la mancanza di equilibrio si traduce in un problema di paura.

La nostra strategia per insegnare a galleggiare tiene conto di alcune riflessioni fondamentali:

- **L’immersione completa fa scoprire che l’acqua porta su il nostro corpo (solo l’esperienza distrugge la rappresentazione dell’acqua che inghiotte il corpo)**
- **La prima forma di galleggiamento per un terrestre è in piedi**
- **Solo successivamente si costruisce il passaggio al galleggiamento orizzontale (attraverso le esperienze della caduta)**

Per cominciare abbiamo detto che dobbiamo partire da quel che i nostri allievi sanno già fare.. e allora:

Fatemi vedere tutto quel che sapete fare in acqua alta



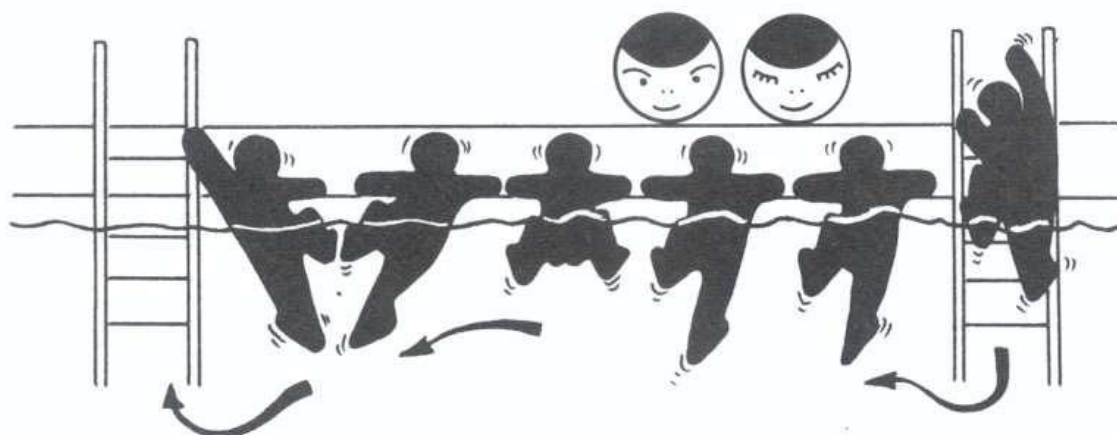
Anche se non sanno nuotare, in quanto terrestri essi sanno spostarsi “in piedi” perché l’anno imparato a terra.

Per cui la prima situazione che proponiamo (con l’aiuto del bordo) tiene conto proprio delle capacità e dell’organizzazione locomotoria preesistenti.

Situazione 1

Siete capaci di scendere da una scaletta per andare a risalire ad un'altra?

(Attenzione l'acqua è più alta di voi, se non sapete nuotare è pericoloso)



Nota bene

Per essere certi che i bambini abbiano compreso che l'acqua è alta, misurarla con un bastone e confrontarne l'altezza con quella dei bambini.

I bambini che non sanno nuotare useranno l'appoggio del bordo, per noi questo è l'indicatore che fa da spartiacque con chi è già al livello superiore.

Obiettivi

Il bordo costituisce il confine tra la terra e l'acqua. Anche chi non sa nuotare è in grado di entrare in azione in acqua alta con l'aiuto del bordo e di riorganizzare progressivamente il proprio equilibrio in maniera automatica.

Mentalmente, entrare in acqua profonda e sentire che il proprio corpo - contrariamente alle aspettative - non precipita, distrugge l'idea dell'affondamento (dunque "se lascio le mani non precipito").



Capacità iniziale.

E' un terrestre, sa camminare, sa spostarsi "in piedi" conservando un appoggio (plantare) con il mondo solido.

Evoluzione

Inizialmente l'allievo si sposta in appoggio sia sulle mani (ma prima ancora sui gomiti sopra al muretto) che sui piedi, con movimenti piccoli, mantenendo le mani nel proprio campo visivo, conservando il corpo e la testa il più possibile verticali e vicini al muro. Progressivamente aumenta l'ampiezza dei movimenti, si riduce l'importanza dell'appoggio, il corpo si mette più obliquo e si allontana dal muro. Ciascuna mano abbandona il bordo per intervalli sempre più lunghi, le gambe si staccano dal bordo e iniziano a pedalare o a galleggiare. Il corpo si mette obliquo ma non la testa che resta verticale. Il grado di immersione delle spalle e poi del viso aumenta.

Sorveglianza

Il maestro deve essere vigile nel momento della discesa alla scaletta e nel passaggio dalla scaletta alla sospensione al muro nel caso raro che qualche allievo perda la presa. La sua posizione deve essere fuori dall'acqua, con un bastone a portata di mano, per aiuto in caso di necessità (nota: Intervenire ad aiutare con calma, sempre lentamente e rilassati). Successivamente non vi è il pericolo che qualcuno perda la presa, se non viene "disturbato" da un compagno. Se si vuole che il bambino trovi subito il bastone in caso di bisogno, fargli sentire dov'è il bastone toccandogli con questo il corpo.

Consegne

- spostarsi con movimenti più grandi, ancora più grandi
- con movimenti più lenti, ancora più lenti
- con le braccia e i gomiti sott'acqua
- con le orecchie sott'acqua
- con la bocca spalancata (e l'acqua sotto a metà)
- con tutta la testa sott'acqua
- con una sola mano
- con un solo dito
- staccando le mani di tanto in tanto ...

Ogni attività dovrebbe trasformarsi da attività di avventura o di scoperta individuale ad attività di gruppo, da attività di apprendimento spontanea a materia di insegnamento sistematico

Variabili

- incrociarsi (metà gruppo parte da una scaletta, metà gruppo dall'altra)
- sorpassarsi
- inseguirsi
- con gli occhi chiusi (prepara all'immersione)
- a trottola
- come un canguro, ecc...

- nuotando con un braccio
- dorso al muro
- andando all'indietro
- cambiare di verso



Incrociarsi



a trotto



con i capelli sott'acqua

*Siete capaci di...
avanzare con la bocca aperta
mantenendola sott'acqua ?*



Cosa fare se un bambino si rifiuta di entrare in acqua?

Se è vero che l'acqua fa paura è anche vero che essa attrae. Chi non vuole entrare quasi sicuramente teme di precipitare e non ha idea una volta in acqua di come tenersi su. Spesso chi non scende non ha compreso che sotto al pelo dell'acqua vi è un muro verticale, per cui il problema può risolversi facendogli toccare la parte immersa del bordo da fuori o con le mani o con un bastone. Solo con il suo consenso può essere calato in acqua lentamente, per superare il problema del passaggio dalla scaletta al muro. La voglia di partecipare alle attività del gruppo è una forte motivazione a scendere. Nel frattempo il bambino più pauroso deve partecipare all'attività del gruppo, senza esserne escluso: p.e. può sedersi sul bordo con le gambe in acqua per costituire un ostacolo vivente che i compagni devono sorpassare. Avere la pazienza di attendere, avvertendolo che quando si sente pronto ed intende farlo siete a sua disposizione per aiutarlo. L'atteggiamento tranquillo e sicuro dell'istruttore riduce a zero i casi di bambini che non vogliono scendere in acqua alta entro la fine della prima lezione.

Situazione 2

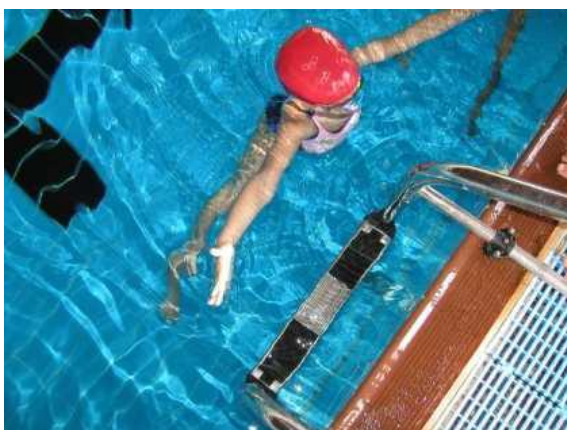
Siete capaci di andare a toccare il fondo ?

Non si può diventare nuotatori se non si vive una esperienza fondamentale quella di farsi portare su dall'acqua, di sentire che l'acqua sostiene il nostro corpo e che ci fa galleggiare.

*Siete capaci di ...
Nascondervi e sparire sott'acqua ?*



*Cosa succede se quando
siete sotto aprite le braccia ?*



Due errori che il maestro dovrebbe evitare

1. Durante l'immersione all'allievo non si deve mai chiedere di fare le bolle ma piuttosto di trattenere l'aria affinché il corpo meglio galleggi.
 2. Non va chiesto all'allievo di aprire gli occhi sott'acqua, se li mantiene chiusi, comincia a ridurre il ruolo organizzatore della vista e ad esercitare la sensibilità propriocettiva. Aprirà da solo gli occhi quando sarà pronto.
- Per questo motivo gli occhialini è meglio non usarli nelle prime lezioni.

L'AZIONE da COMPIERE : Immergersi per andare a toccare il fondo.
Si scopre in tal modo che l'acqua spinge su il nostro corpo e ci fa galleggiare

Obiettivi

Andando a toccare il fondo, scendendo lungo un appoggio solido, l'allievo sente che deve vincere la forza dell'acqua che lo "spinge su" ed è quindi in grado di lasciare l'appoggio senza "precipitare".

Capacità iniziale

Le prime discese sono rapide con movimenti piccoli delle mani e incomplete cioè non si arriva a toccare il fondo. Il corpo tende a mettersi orizzontale e le gambe a salire per la fretta con cui si vuol scendere. Altrettanto rapide sono le risalite "attive" cioè arrampicandosi per risalire o spingendosi dal fondo.

Evoluzione

Progressivamente la discesa diviene lenta, con pochi movimenti ampi, il corpo resta verticale e la risalita avviene in maniera "passiva" cioè senza l'aiuto dell'appoggio e lasciandosi riportare su dall'acqua. Dopo la risalita l'allievo riguadagna il bordo senza fretta.

Sorveglianza

Il maestro deve restare vigile anche se ormai gli allievi sanno misurare le proprie capacità. Il maestro non deve mai tenere la pertica per la discesa per restare libero di intervenire dove vi è bisogno e per poter osservare tutto il gruppo impegnato.

Consegne

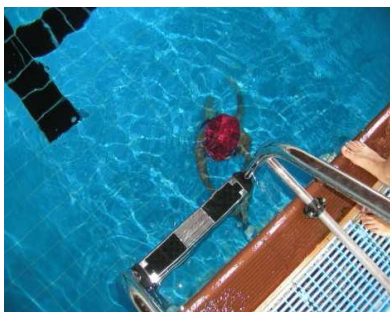
- scendete sul fondo con movimenti grandi e lenti
- la risalita deve essere più lenta della discesa
- scendere in maniere diverse
- arrivare sul fondo con meno movimenti
- toccare con parti diverse del corpo

Varianti

- con la scaletta
- con la pertica
- scendere con una pertica e risalire con un'altra
- scendere con il corpo di un compagno che fa da scala

Organizzazione

Il gruppo si organizza in modo che vi sia una sistematica rotazione dei ruoli, il che rafforza la coesione e il divertimento



Andare a toccare il fondo con la scaletta, con la pertica, con il corpo del compagno

*Siete capaci di partire
dal bordo seduti e andare
a sedervi sul fondo?*



IL PROBLEMA DELL'IMMERSIONE DEL CAPO

Saper fare come lo struzzo?

L'immersione della testa va preparata con delle attività lungo il bordo a occhi chiusi, anticipando la perdita del ruolo organizzatore della vista. Ma soprattutto è indispensabile che

gli allievi vivano l'esperienza di aprire completamente la bocca e di immergere così il viso mantenendo la bocca aperta e rivolta verso il fondo. Come nel caso di un bicchiere capovolto, l'acqua non entra in bocca a causa della pressione dell'aria presente. Fatta questa esperienza l'immersione della testa non è più un problema.



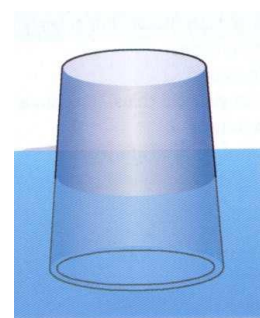
Perché un bicchiere capovolto non si riempie d'acqua ?

Riuscire per capire

Ogni esperienza significativa va verbalizzata per garantirne e fissarne la comprensione: cosa succede quando metti la bocca ben aperta sott'acqua? Hai bevuto? Hai sentito entrare acqua ? Prova ancora?

Il maestro deve verificare p.e. con la mano che la bocca sia effettivamente aperta e che non venga emessa aria, altrimenti l'allievo potrebbe pensare che sia l'aria a tenere fuori l'acqua.

Gara: chi riesce a stare con la testa sott'acqua per più tempo senza fare le bolle ?



Situazione 3

Siete capaci di andare a toccare il fondo ? Si può restare sul fondo senza fare niente ?

La risposta è negativa, ma devono scoprirlo che il corpo umano non può restare sul fondo senza una azione volontaria. Nell'acqua non si precipita e non si può restare giù.

Vi sono almeno tre modi possibili di restare sul fondo per l'uomo:

a) svuotando completamente i propri polmoni b) aggrappandosi ad un oggetto (la scaletta) o a qualcuno (un compagno) c) compiendo dei movimenti adatti (veloci dal basso verso l'alto)

*Si può restare
sul fondo in tre modi diversi...*



Soffiando tutta l'aria



tenendosi p.e. alla scaletta



con dei movimenti delle mani

Dare a tutti il tempo di provare e di ricercare e poi quando qualcuno riesce a trovare uno dei tre modi farlo vedere e poi provare tutti insieme.

Non date nessuna soluzione se non viene trovata, al limite lasciate aperto il tema per la lezione successiva così a casa ci penseranno e coinvolgeranno la famiglia a trovarla.

Gioco ovvio e divertente: chi riesce a stare sul fondo mentre contiamo fino a 10? Chi riesce a stare di più? Facciamo una gara ?

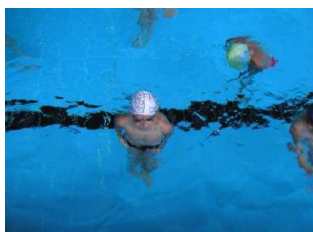
Osservazione: Una conoscenza teorica della spinta di Archimede non induce comportamenti diversi, tutti pensano di poter restare sul fondo senza fare niente; dopo aver fatto questa esperienza tutti cominciano spontaneamente a lasciare gli appoggi solidi e ad iniziare una esperienza di galleggiamento.

IMPORTANTE: LA PRIMA FORMA DI GALLEGGIAMENTO CHE SI COSTRUISCE E' QUELLO VERTICALE

Solo dopo costruiamo le altre forme oblique o verticali a partire dalla "caduta"

Obiettivo:

Alla fine di queste attività il nostro allievo saprà galleggiare in piedi (verticale) con le braccia lungo il corpo.



Situazione 4

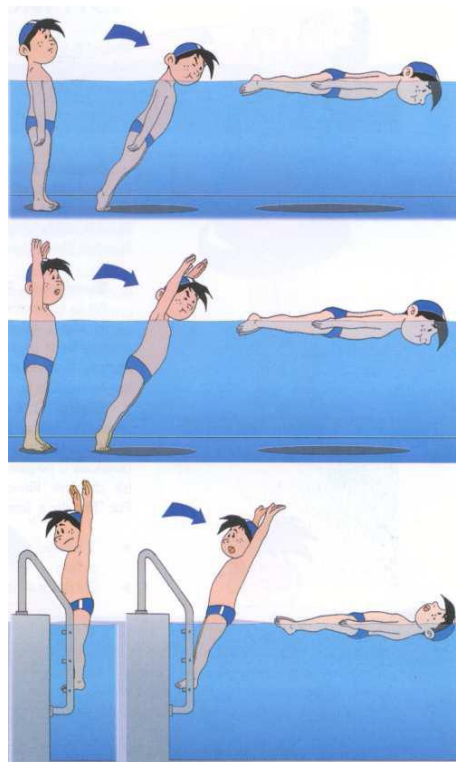
Siete capaci di cadere mantenendo la forma di partenza?

L'esercizio consiste nella capacità per un allievo di partire verticale, in piedi, e di passare orizzontale, cioè di cadere, senza fare nessun movimento, cioè conservando la forma di partenza del corpo.

Ovviamente ciò è possibile, senza farsi male, solo nel caso che si cada nell'acqua e che si parta con le gambe già immerse, cioè con il corpo che già ha rotto la superficie dell'acqua.

Attenzione : una parte del corpo deve essere già dentro l'acqua al momento di lasciarsi andare (dunque non partire da sopra il bordo).

Andiamo a provare in acqua bassa, in tutti i modi (indolori) possibili



Cadute in acqua bassa



cadute dalla scaletta

Varianti

- verso avanti, verso dietro,
- con le braccia alte, basse,...
- con diverse altezze dell'acqua

Riuscita

Se la caduta avviene in avanti, chiedete di partire con la testa tra le braccia, il viso deve arrivare in acqua prima delle braccia.

Viceversa, con la stessa posizione di partenza, verso dietro le braccia devono arrivare in acqua per prime, per anticipare la corretta postura. Dopo la caduta deve essere conservato il più a lungo possibile il galleggiamento orizzontale.

Situazione 5

Siete capaci di restare sopra le tavole senza cadere?



Per la sintonia fine della regolazione dell'equilibrio in acqua, ponendo il corpo sopra una o più tavole, ne alzo il baricentro rispetto all'acqua e rendo più problematico l'equilibrio. Un terrestre ha la tendenza ad indurre la parte del corpo verso la quale sta cadendo ma così facendo in acqua la situazione peggiora.

Ripetendo l'esperienza sopra le tavole, migliora in maniera spontanea la regolazione.

All'inizio "Chi è capace di stare con la pancia sopra la tavola senza cadere?" Gli allievi per riuscire terranno la tavola con le mani, allora: "Bisogna riuscire senza toccare la tavola con le mani"



Appariranno delle soluzioni con braccia e gambe divaricate o piegate, "In quali altri modi riuscite a farlo" progressivamente si potrà chiedere "Riuscite a farlo più lunghi possibile e con braccia e gambe unite" Poi: "Riuscite a fare le stesse cose anche con la tavola sotto la schiena"

- E adesso sapete spostare la tavola in tutti i punti, dalla testa ai piedi senza cadere...

- Chi riesce a non cadere con 2,3,4... tavole sovrapposte

sulle tavole senza cadere.

Situazione 6

Siete capaci di toccare piatti il fondo con tutto il corpo?

A coppie, aiutati dal compagno che ci spinge lentamente sotto, andiamo a toccare il fondo della vasca piccola (e se possibile si può fare successivamente anche in acqua alta) contemporaneamente con i polsi, i gomiti, la fronte, il petto, le coscie, le ginocchia ed i piedi. Poi quando il nostro compagno ci lascia, manteniamo il corpo Piatto ed orizzontale come il fondo della vasca galleggiando in superficie.

La stessa attività sul dorso, soffiando leggermente l'aria per il naso, affinché l'acqua non entri.

A cosa serve questa attività ?

Associando una informazione esteroceettiva (sensoriale) cioè il toccare con la pelle del corpo il fondo piatto, ad una propriocettiva (sensitiva) data dal tono dei muscoli durante la fase a corpo



"appiattito" sul fondo, si percepisce lo stato dei muscoli corrispondente ad un corpo che poi deve galleggiare rimanendo piatto.

Situazione 7

Siete capaci di “dormire” in acqua alta, cioè di restare immobili senza fare niente?

Quando gli allievi cominciano a lasciare spontaneamente gli appoggi, possiamo chiedere loro di prolungare questa situazione “sospesi nell’acqua”.

- Si gioca a dormire in tutte le forme le forme possibili (le belle statueine).
- si gioca a dormire a grappoli
- si prolunga la durata
- si prova sul petto e sul dorso, sul fianco ecc
- si provano posizioni diverse delle braccia

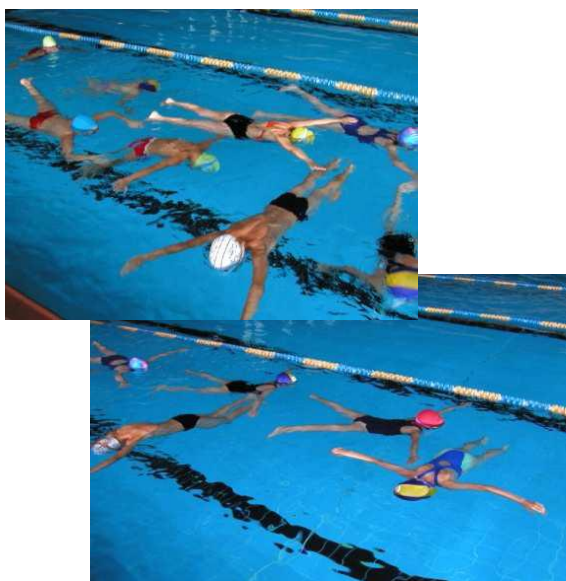
Prime risposte

- la più naturale è in piedi ma con le braccia larghe
- lo sguardo resta orizzontale
- la testa quasi verticale
- le braccia relativamente larghe e in una zona di spazio visivo
- anche le gambe restano aperte e piegate

Evoluzione

- lo sguardo va verso la verticale e la testa verso l’orizzontale
- le braccia trovano posizioni estreme avanti e dietro
- il corpo trova posizioni di massimo allungamento e di massima raccolta
- la posizione verticale capovolta è la più difficile ma da provare

... siete capaci di dormire in acqua in forme diverse?



Nelle risposte più evolute le braccia scompaiono dallo spazio visivo.

Situazione 8

Siete capaci di passare da una posizione di galleggiamento ad un'altra?

In particolare : Sapete passare dal petto al dorso e viceversa?

Con una flessione dal dorso al petto (oppure estensione per passare dal petto al dorso)



Con una torsione (che parte dalla testa)



Saper galleggiare non è sufficiente per poter scegliere poi il modo (sul petto o sul dorso) e la direzione verso cui nuotare.

Dall'equilibrio subito all'equilibrio voluto o scelto si passa attraverso questa interessante attività, che però non deve essere protratta per evitare che gli allievi abbiano freddo.

Prime risposte

- sono necessari molti movimenti delle braccia delle gambe
- il passaggio avviene sul piano sagittale ed è rapido

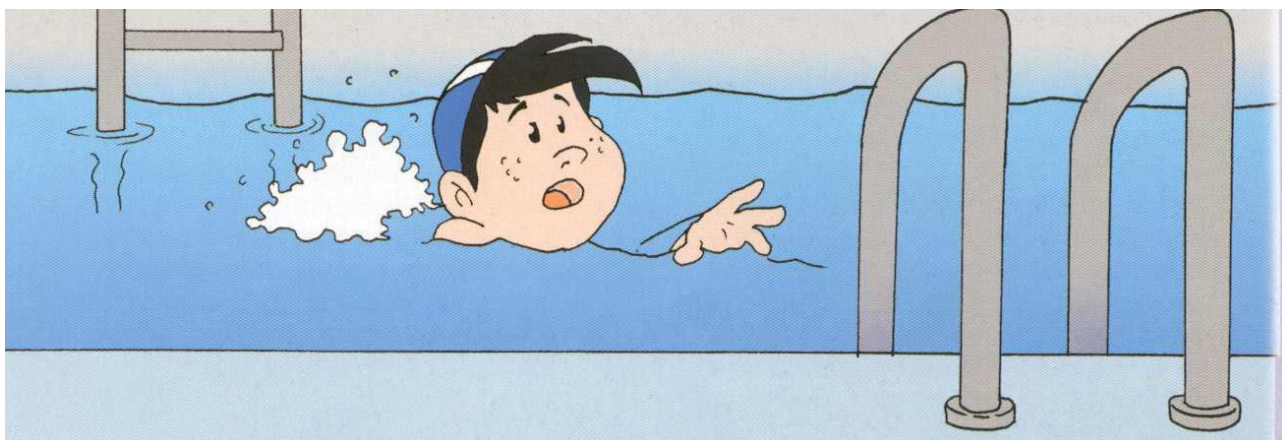
Evoluzione

- si cambia posizione con pochi movimenti e lenti
- si cambia posizione con il solo movimento della testa
- si passa sia con un movimento estensione o flessione sia con una torsione
- si sa attendere che il corpo segua la testa per cambiare posizione

Situazione 9

Siete capaci di spostarvi in acqua alta senza l'aiuto del muro?

Per esempio: sapete andare da una scaletta all'altra ?

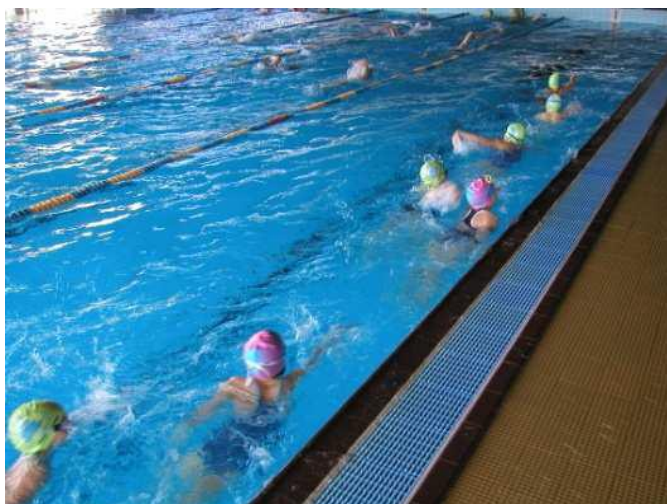


Il fatto che l'acqua sostenga, fa sì che l'allievo si possa spostare in piena autonomia anche se per tratti relativamente brevi, qualche metro, a causa dell'ostacolo ancora presente di una respirazione non integrata alla nuotata.



In questa fase va sollecitata ogni possibile maniera spontanea di spostarsi, chiedendo tuttavia di:

- a. variare il modo di nuotare (sul petto sul dorso, bracciate alternate o simultanee)
- b. aumentare la grandezza dei movimenti
- c. nuotare più lentamente
- d. usare anche le braccia



L'istruttore deve esercitare soprattutto il suo ruolo di incitatore in questa fase:

Dai prova ancora, più lento, ancora più lento. Guarda come fa lui, sei capace di farlo anche tu ?

Situazione 10

Siete capaci di entrare in acqua con un salto (ben dritti) e poi nuotare ?

Si può entrare in acqua in vari modi, ciascuno dei quali presuppone sia stato raggiunto un livello di capacità nel nuoto:

- L'entrata con la scala richiede la capacità di spostarsi da soli con l'aiuto del muro.
- La discesa dal bordo senza scala richiede anche l'accettazione della sospensione in acqua alta.
- Il salto presuppone la fase di accettazione dell'equilibrio subito dall'acqua.
- La capriola ed il tuffo sono possibili se è stata raggiunta la fase di equilibrio scelto, cioè di cambiare a volontà la propria posizione di galleggiamento in acqua.

Pertanto può esservi un rifiuto (p.e. al salto) se l'allievo non ha costruito la capacità di tornare a terra.

Con l'aiuto di una pertica (di circa due metri, abbastanza lunga e maneggevole) possiamo aiutare gli allievi a provare :

“ Se dopo il salto hai bisogno che ti dia la pertica, fai ciao con la mano ed io ti aiuto”.

(Mai tradire le promesse fatte e la fiducia dell'allievo, per esempio ritardando l'aiuto)

