

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 8

Artikel: A colloquio con Heinz Walder, maestro di nuoto per bambini : abituarsi all'acqua con tanta fantasia

Autor: Bignasca, Nicola / Walder, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999308>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

A colloquio con Heinz Walder, maestro di nuoto per bambini

Abituarsi all'acqua con tanta fantasia

di Nicola Bignasca
Disegni di Rolf Schneebeli

In questa intervista con il redattore di Macolin, Nicola Bignasca, Heinz Walder illustra un metodo per affrontare con fantasia e giocando le varie problematiche relative all'adattamento all'acqua e all'apprendimento del nuoto. In particolare spiega quali sono gli aspetti principali, cui si deve prestare particolare attenzione.



(foto: Daniel Käsermann)

Bignasca: Bambini piccoli in acqua: a che cosa si deve fare particolarmente attenzione?

Walder: È estremamente importante procedere per gradi, per facilitare o addirittura per permettere al bambino di avvicinarsi all'acqua. Altrettanto importante però è che un bambino possa giocare in acqua e con l'acqua e che possa confrontarsi giocando con i vari aspetti dell'elemento liquido. Comunque i bambini devono essere sempre sorvegliati attentamente.

Bignasca: I bambini hanno paura dell'acqua?

Walder: In generale va detto che un bambino non ha paura dell'acqua; manifesta paura solo quando ha fatto esperienze negative. Queste a lo-

ro volta sono da ricondurre in gran parte ad un comportamento sbagliato di chi ha insegnato al bambino come stare in acqua. In questo ambito parliamo essenzialmente dei genitori.

Spesso i genitori hanno l'impressione che i bambini, una volta che han-

Heinz Walder insegna presso la scuola elementare di Greifensee e dal 1973 collabora alla formazione G+S nuoto. Dispone di una formazione da istruttore di nuoto e insegna presso il Politecnico di Zurigo. Ha avuto modo di presentare il suo metodo, l'apprendimento sulla base delle metafore, a Graz, Budapest, Tochio e Taiwan.

no infilato due bracciali gonfiabili, sono al sicuro dal pericolo di annegamento e quindi possono essere lasciati da soli senza controllo alcuno. In questa sede vorrei invitare caldamente a rimanere sempre a portata di mano. Il bambino dovrebbe scoprire gli aspetti piacevoli dell'elemento acqua, non quelli pericolosi. Secondo me quasi non esiste niente di più bello di un bambino che si diverte in acqua, è contento e gioca tranquillo.

Bignasca: Come si deve procedere per quel che riguarda l'adattamento all'acqua?

Walder: Esistono diversi metodi, alcuni dei quali anche molto contestati, o addirittura portati fino alla commissione per i diritti umani. Si tratta in questi casi di sistemi che mirano ad inculcare nel bambino – sin dalla più tenera età – il riflesso a chiudere bocca e occhi. A questo proposito ci si deve comunque porre la questione se ciò sia davvero necessario. Infatti, nel momento in cui il bambino si trova in uno «stato di necessità», probabilmente il sistema non funziona più. Dal canto mio, attribuisco grandissimo valore ad un contatto naturale e ad un procedimento graduale e naturale. In tutta la mia attività con i bambini, che dura ormai da quarant'anni, ho sempre difeso con vigore i principi etici.

Bignasca: Cosa significa ciò per il rapporto fra docente e bambino?

Walder: L'approccio all'acqua deve avvenire in un modo che non comporta assolutamente alcun pericolo. Per l'insegnante ciò significa che deve dare al bambino molta attenzione ed affetto. Sono questi i presupposti per un rapporto di fiducia disinteressato da scalfire, che io considero assolutamente necessario. Il contatto umano costituisce la base per progressi decisivi nell'apprendimento. L'insegnante stesso dovrebbe assolutamente sentirsi a proprio agio in acqua, trovarsi «nel suo elemento» e in tal modo trasmettere al bambino la sua sicurezza e un atteggiamento positivo nei confronti dell'acqua. Per entrambi vale il principio: le esperienze devono essere fatte!

Bignasca: Quali sono i punti nodali nell'approccio all'acqua?

Walder: In primo luogo naturalmente l'abitudine all'elemento li-

quido. Essa comprende l'abituarsi alla sensazione di bagnato e freddo, sentire la resistenza dell'acqua, imparare a respirare, abituarsi a restare sott'acqua, vivere in prima persona la spinta, fare esercizi in posizione orizzontale ed esperienze di scivolamento nell'acqua. A me sembra importante osservare continuamente come si comportano i bambini con l'acqua, a che punto si trovano, per non fare troppo in fretta il passo successivo. I primi stili di nuoto da affrontare dopo questa fase di adattamento sono il crawl ed il dorso.

Bignasca: In che modo organizza questo sistema di apprendimento?

Waldner: Per raggiungere l'obiettivo di avvicinare il bambino all'acqua, spesso ricorro a esempi figurati, alle cosiddette metafore. In ciò mi aiuta molto il mio amore per le favole. Tuttavia non si deve trascurare il lato analitico dell'essere umano; l'arte dell'insegnamento consiste proprio nel saper combinare disposizioni

precise e corrette con queste favole o metafore. Le indicazioni propriamente tecniche vengono confezionate sotto forma di figure che i bambini conoscono bene e quindi possono essere applicate con relativa facilità. Tutto ciò rappresenta naturalmente una sfida alla fantasia e alla creatività dell'insegnante (cfr. esempio nel riquadro 1).

Bignasca: Inventi metafore sempre nuove?

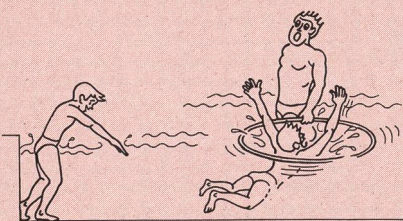
Waldner: I bambini amano le ripetizioni. Non è necessario «portare ogni volta una novità»; anzi, spesso ciò crea soltanto confusione. Personalmente uso sempre le stesse storielle e posso confermare che anche i bambini chiedono ogni volta i racconti che li hanno divertiti e che conoscono. In questo modo quanto si è appreso può essere esercitato ed approfondito. Naturalmente, di tanto in tanto si possono e si devono apportare delle variazioni. Non appena più della metà della classe ha la padronanza di un certo esercizio, si

può introdurre un altro esercizio verso il bordo della piscina, o una di queste variazioni. In questo contesto anche i rituali assumono una notevole importanza. Essi consentono una rapido passaggio da un esercizio all'altro e contribuiscono a creare un'atmosfera di fiducia reciproca, una certa sicurezza in sé stessi e preparano a dare di più nelle fasi successive.

Bignasca: Quali sono le peculiarità di questo tipo di insegnamento, del lavoro con le metafore, e quali risultati si ottengono con esso?

Waldner: L'insegnamento con queste storielle e figure apre una nuova dimensione nella fase di adattamento all'acqua. Quando ad esempio ci mettiamo in viaggio come un branco di delfini – in questo caso quasi sempre io sono la balena che sta attenta ai delfini – e i bambini imitano i rumori prodotti dai delfini, o quando in acqua cantiamo una canzoncina, o facciamo della musica usando l'acqua, tutte queste esperienze co-

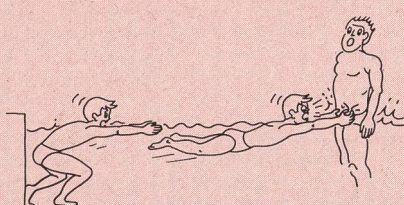
1. Abituarsi a stare sott'acqua



«Il mostro della vasca da bagno»

Una volta che i bambini si sono abituati al bagnato al freddo, hanno sperimentato la resistenza dell'acqua e visto gli elementi essenziali della respirazione in acqua, l'insegnante racconta la storia del mostro nella vasca da bagno. Il bambino fa la parte del mostro che appare all'improvviso dallo scarico della vasca da bagno (cerchio) con un urlo tremendo e spaventa il docente. In tal modo il bambino dimentica i problemi dell'immergersi e supera la paura. Se il bambino ha ancora paura, si solleva leggermente il cerchio. Dato che alcuni bambini una volta riemersi non riescono a riprendere subito a respirare, il gridare contribuisce a ripristinare immediatamente la respirazione.

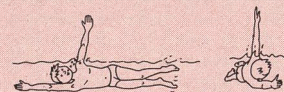
2. Posizione orizzontale, scivolamento



«Piranha»

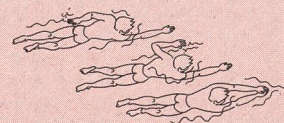
Dopo che i bambini hanno fatto esperienza sott'acqua e con la spinta, si introducono esercizi per la posizione orizzontale e lo scivolamento: prima della spinta sul bordo della vasca i bambini digrignano i denti, ruotano gli occhi (per superare le paure) e poi eseguono uno scivolamento (in posizione orizzontale allungata) verso il docente. Quando lo raggiungono possono pizzicare il docente. Una variante, elaborata degli stessi allievi, prevede che il docente si deve solo sfiorare leggermente o solleticare. Vale la pena di organizzare la classe in due gruppi, uno dei quali osserva.

3. Crawl e dorso



«Il pescecane»

L'allievo si trova sul fianco, con un braccio teso in avanti, l'altro con il gomito tenuto alto. Lo scopo dell'esercizio è un efficace colpo di gambe nel crawl.



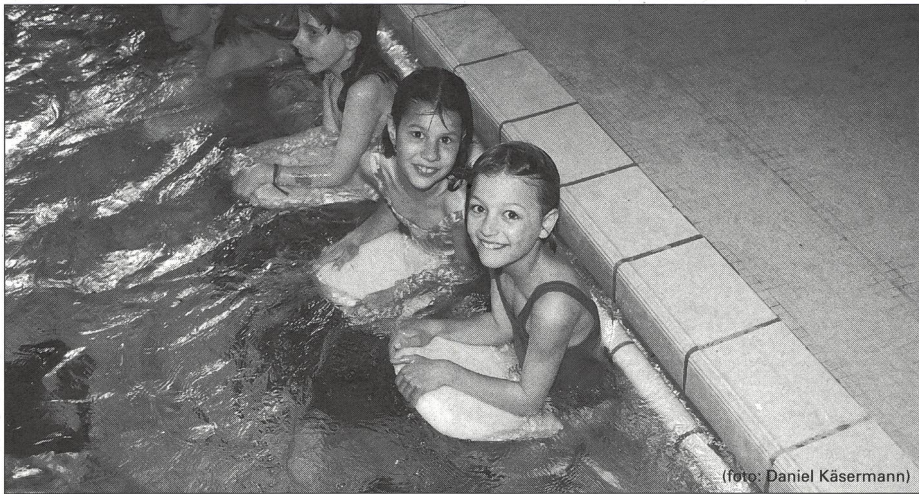
«Ketchup»

Deriva da «to catch up» e indica la fase di trazione. Lo scopo dell'esercizio è assumere una posizione allungata in acqua.



«Fusilli»

Eseguire alternativamente tre movimenti di crawl e tre sul dorso. Lo scopo è il miglioramento dell'attitudine.



(foto: Daniel Käsermann)

stituiscono per i bambini una fantastica avventura! Ciò facendo si impara a nuotare in modo ludico e a diversi livelli, con la vista, l'udito e il tatto. La paura che a volte ancora si legge negli occhi di qualche bambino, viene ben presto dimenticata ricorrendo a storielle appassionanti o allegre (cfr. l'esempio nel riquadro 2).

Bignasca: Supponiamo ora che il bambino abbia già mosso i primi passi in acqua e si sia abituato ad essa. Il metodo basato sulle metafore è utilizzabile anche in seguito?

Walder: Naturalmente, per mezzo di queste metafore i bambini, anche una volta abituatisi all'acqua, possono apprendere altre capacità. La scelta di figure e di storielle relative a crawl e dorso è molto vasta. Spesso accade addirittura che i bambini imparano immediatamente queste forme nascoste nelle metafore e in questo modo imparano a nuotare con la massima celerità. Dal punto di vista metodologico, in questa fase si compie il passo decisivo fra imparare a nuotare e saper nuotare (cfr. esempio nel riquadro 3).

Bignasca: Ritiene che gli ausili disponibili per abituare i bambini all'acqua siano adatti?

Walder: Il migliore ausilio per il nuoto, a mio avviso, è l'acqua, seguita immediatamente dagli insegnanti e dagli altri bambini del gruppo. È tutto quel che ci vuole per imparare a nuotare; per quel che riguarda gli ausili propriamente detti sono piuttosto scettico. Soprattutto gli ausili che servono a progredire danno una falsa impressione di sicurezza, che può portare a valutare male le proprie capacità e possono pertanto risultare pericolosi.

Bignasca: Lei ha parlato innanzitutto dell'adattamento all'acqua e di nuoto con i bambini. Come procederebbe invece con giovani e adulti?

Walder: Ho applicato con un certo successo esattamente gli stessi sistemi. Anche gli adulti hanno bisogno di attenzione e fiducia, anche gli adulti cantano sott'acqua o fanno musica con piattelli di alluminio. Lo abbiamo fatto e ci siamo molto divertiti. L'importante, a tutti i livelli, sono la trasparenza dell'insegnamento e il perseguire uno scopo chiaro. Gli allievi devono imparare perché devono fare – o non fare – qualcosa. ■

(Trad. cic)



(foto: Hugo Lörtscher)