**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 4

**Artikel:** Il nuoto originario

**Autor:** De Jaco-Stebler, Edith

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1002054

**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:** 18.08.2025

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

L'acqua mi sostiene!

# Il nuoto originario

Cosa hanno a che vedere gli esercizi di percezione del corpo con l'apprendimento motorio? Moltissimo, come mette in evidenza un colloquio con Edith De Jaco-Stebler.

«Come il gatto davanti alla tana del topo. Sciolto e pronto a reagire.» Edith De Jaco-Stebler, insegnante di educazione fisica del Liceo di Bienne, spiega quale sia lo stato che si vuole raggiungere nel Taichi precisando comunque che «rilassato, non vuole dire molle. Perché nell'insegnamento dell'educazione fisica la mollezza non è un obiettivo che vogliamo raggiungere».

Così, ecco gettato un ponte tra la tecnica di uno sport di combattimento orientale e l'insegnamento dell'educazione fisica d'impronta occidentale. Edith De Jaco-Stebler va ancora oltre. Per lei un apprendimento motorio globale si basa sempre sulla percezione e sull'attenzione verso il corpo. Naturalmente ci sono sempre talenti motori che apprendono rapidamente tecniche complesse con il metodo basato sulla dimostrazione e l'imitazione e riescono ad applicarle. Però ciò sarebbe troppo per la maggior parte degli allievi.

## Dal galleggiare ...

Servendosi dell'esempio del nuoto la nostra interlocutrice espone cosa vuole dire arrivare – attraverso la percezione dello stato psicofisico – ad un migliore rapporto con l'elemento «acqua». L'avviamento al nuoto non deve avvenire attraverso l'assegnazione di compiti e l'apprendimento delle tecniche. Chi apprende, in acqua fa vari esperimenti con il proprio corpo. In questo «nuoto originario» il docente non dà istruzioni, ma chiede: «In che posizione devo mettermi, per farmi sostenere dall'acqua? E per ottenere che ciò avvenga, come si comporta la respirazione? Che effetto ha il cambiamento del volume dell'aria nel mio corpo?». L'elemento «acqua» non deve essere una costrizione: invece per prima cosa si deve sperimentare con dolcezza una delle principali qualità dell'acqua: essa sostiene il corpo che vi è immerso.

## ... a nuotare

Questa esperienza fa perdere molte paure dell'acqua. Senza questa confidenza con l'acqua è impossibile apprendere una tecnica economica per nuotare. Ora, nell'apprendimento della tecnica non si tratta solo di sfruttare la resistenza dell'acqua: anche qui, in primo piano vi debbono essere domande, non esercizi: «Come posso percepire la resistenza dell'acqua? Come debbo usare la resistenza dell'acqua per farmi sostenere in modo ottimale e spostarmi più rapidamente? Da questo punto di vista, che cosa ci possono insegnare gli animali acquatici?» Per Edith De Jaco-Stebler questo metodo è anche molto più divertente ed economico: «ci sono allievi che fanno progressi enormi in due lezioni e che si immergono e si muovono senza paura dove non si tocca» e che (aspetto ancor più importante) hanno scoperto ed appreso come farlo da soli, sulla base dell'esperienza del proprio corpo.

## La pallavolo è come il Taichi

«Esercitarsi senza esercizi» e sperimentare la percezione del proprio corpo (v. le pagine 14 e 15) non vuole dire rilassarsi. Gli allievi debbono provare di quanta tensione ha bisogno il corpo perché si possa sedere, stare sdraiati, stare in piedi, camminare o praticare sport. In fin dei conti non è importante a quale forma di movimento si stia lavorando. Nella ricezione della pallavolo sono necessari, in primo luogo, molta attenzione e la preparazione all'impatto con la palla. All'inizio la tecnica è meno importante. Questo atteggiamento fondamentale che troviamo nella pallavolo, ma anche in altri sport, può essere paragonato al Taichi. Anche quando pratichiamo uno sport che conosciamo bene, dovremmo essere in grado di sentirci come il gatto davanti alla tana del topo, del quale abbiamo parlato all'inizio: in tutta scioltezza, ma pronti a reagire. **m**

**Edith De Jaco-Stebler,** è docente di educazione fisica presso il Liceo di Bienne. Le foto di queste pagine sono state scattate durante le sue lezioni.
Indirizzo: dejaco@sis.unibe.ch