

Scuole di nuoto

Misteri dell'acqua Come affrontare la nostra paura

di Giancarlo De Leo *

UN GIORNO Confucio e i suoi discepoli passeggiavano nei pressi della Gola Lu, che era attraversata da un fiume così turbolento e pieno di rocce, rapide e cascate che nessun pesce o tartaruga poteva nuotarvi. Videro un vecchio nella corrente del fiume, poi lo videro inabissarsi. Confucio inviò i suoi studenti verso valle, affinché tentassero di trarre l'uomo in salvo dal torrente, ma con loro grande sorpresa il vecchio emerse d'un tratto dall'acqua e raggiunse saldamente la riva. Confucio domandò all'anziano gentiluomo come fosse sopravvissuto ed egli rispose: So come calarmi in un vortice discendente e come uscire in un vortice ascendente. Nuoto così senza sapere come. Seguo la via dell'acqua e non faccio nulla per oppormi. La sua natura è la mia natura. (racconto di Chuang-tsu)

L'atteggiamento mentale del nostro leggendario nuotatore è quello ideale, una meta da raggiungere. Non è però in grado di spiegare le sue prestazioni: è un talento naturale, ma non un maestro – se non per adepti già molto, molto evoluti. Al livello di Confucio, appunto. Alcuni grandi campioni di nuoto del passato, ora divenuti insegnanti, ci appaiono, in fondo, molto simili. Come docenti, li vediamo spesso incapaci di adeguare la loro comunicazione al livello delle loro abilità motorie. Il risultato è che non “ fanno scuola”: e questo è un problema, almeno per noi, i

“comuni terrestri”, quelli soggetti a salutari idrofobie, per i quali le scuole nuoto rimangono l'unica ed insostituibile via per affrontare il trasparente - e proprio per questo così affascinante - mistero dell'acqua.

La scuola nuoto è una scuola a tutti gli effetti, a carattere pratico ed attivo: un laboratorio, dove si compiono continuamente dei test nei quali la “condizione sperimentale” - l'acqua - è realmente uguale per tutti. Noi siamo invece tutti diversi... proprio per questo possono risaltare le singolarità di ogni individuo. Per progredire bisogna lavorare semplicemente su se stessi, sotto la guida di un bravo educatore che, dopo aver creato e garantito le indispensabili condizioni di sicurezza, sappia orientare l'allievo, aiutandolo ad individuare il suo giusto punto di partenza e la sua direzione di ricerca. E, soprattutto, sappia attivare - e mantenere sempre viva - la scintilla della sua consapevolezza. «Il nuotatore ed il non-nuotatore sono divisi solo da una dimensione esperienziale. Il primo è necessariamente partito dai presupposti del secondo, il quale, a sua volta, dispone di tutte le potenzialità per trasformarsi nel primo”. Louis Daishin Besio, maestro Zen. Daishin Besio lo considera implicito, vista la sua condizione evolutiva basata sulle tecniche di meditazione, ma è il caso di sottolinearlo ancora: l'attività motoria, da sola non basta. È indispensabile anche il giusto atteggiamento



mentale dell'aspirante nuotatore, opportunamente guidato dall'educatore, per poter determinare un reale apprendimento. In fondo il problema didattico delle scuole nuoto è tutto qui: associare a delle esperienze - tanto elementari quanto essenziali come galleggiare, scivolare, affondare, compiere dei semplici gesti propulsivi - la giusta consapevolezza da parte dell'allievo. La parola chiave è proprio questa: consapevolezza. Duplice: in acqua, e dell'acqua. Conoscenza dell'acqua attraverso il proprio corpo - e conoscenza del proprio corpo attraverso l'acqua. Ecco definite le due materie fondamentali della nostra scuola nuoto ideale. Due processi cognitivi tra loro interconnessi al punto tale da sintetizzarsi in uno solo, di tipo relazionale. Il proprio, intimo, insostituibile, indicibile, rapporto con l'acqua. In questo quadro, l'istruttore non dovrebbe proporre modelli da imitare, ma solo stimolare ed incoraggiare questa personale esplorazione, preoccupandosi di creare le condizioni ideali per una sperimentazione non traumatica. E allora, grandi o piccoli, atleti o diversamente abili, come si vince la paura dell'acqua? «Un viaggio di mille miglia comincia sempre con un solo passo». Questa volta è Lao-Tsu a suggerire la risposta: Certo, bisogna

capire da dove realmente si può partire... e qui interviene il maestro. Per il quale l'acqua è semplicemente trasparente, senza alcun velo di mistero. Ma è solo una questione di occhi, come, inevitabilmente, realizzerà, prima o poi, anche l'allievo.

* Docente Fin (Fed. it. Nuoto)

Federica Pellegrini, 19 anni ad agosto: bronzo ai mondiali di Melbourne 200 stile libero

