

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** La Terra, il pianeta blu  
**Autor:** Wüthrich, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001623>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

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

### Il dono dell'onnipresenza

Come pochi altri l'elemento acqua rispecchia l'infinita varietà della vita. Chi non ricorda l'entusiasmo dei primi astronauti nell'osservare dal cosmo gli oceani, quel pianeta blu lontano sotto di loro? Dall'acqua nasce la vita; «l'acqua è un qualcosa in eterno movimento, fluida e nel contempo carica di energia, ma anche calma, capace di adattarsi, duttile e penetrante, che si insinua ovunque. L'acqua è un elemento che si adegua – obbedisce a pianeti e stelle – ha un effetto calmante, può pulire e guarire» (Weisskopf, 1997).

Utilizziamo questo prezioso elemento tutti i giorni, lo impieghiamo senza essere davvero consci del suo significato. L'acqua può avere effetti rilassanti, aumentare il benessere e il senso di pace interiore, ma d'altra parte – quando rompe gli argini e scatena le sue forze primigenie – può anche distruggere e superare di gran lunga la volontà e l'operato umani. Ci sentiamo attratti da essa, forse perché a ben vedere davvero ogni forma di vita sorge da essa. Molti comunque hanno rispetto o persino paura dell'acqua – paura di perdere il terreno sotto i piedi – e non riescono ad affidarsi e farsi sostenere da essa.

### Un luogo d'incontro

Che si cerchi la sensazione dello scivolamento, della resistenza, della spinta verso l'alto o della mancanza di peso, l'acqua può dare a chiunque tutte queste sensazioni. Sull'acqua si può scivolare, con attrezzi e mezzi diversi, dalle tavole a vela o surf all'otto di coppia. In acqua si può nuotare, correre, giocare, ci si può tuffare in acqua, immergersi e fare escursioni subacquee, vivere un mondo tridimensionale.

«Fra le altre cose le attività sportive possono servire come cammino verso i fenomeni elementari, divenendo esperienze dirette con gli elementi. L'acqua, a seconda del nostro approccio nei suoi confronti, può essere anche un mezzo per trovare se stessi. Tramite il nostro atteggiamento riguardo all'acqua scopriamo e sperimentiamo noi stessi come individui indipendenti.» (Weisskopf, 1997)

#### Bibliografia

Weisskopf, T.: *Mensch und Wasser*, in: *Educazione fisica nella scuola*, 4/97

### Un campo di sperimentazione

L'acqua ricopre oltre il 70% della superficie terrestre, ma soltanto il 2,5 di essa è potabile. Come insegna la chimica, l'acqua è inodore, insapore e praticamente incolore e si trova in forma liquida, solida e gassosa: nessun altro elemento è così mutevole come questo legame di molecole di ossigeno ed idrogeno. L'essere umano ha bisogno dell'acqua per vivere; il metabolismo funziona soltanto se il corpo ha sufficiente acqua a disposizione, da due e due litri e mezzo al giorno (pari a circa 65 000 litri nel corso di una vita).

La permanenza dell'uomo in o sotto l'acqua obbedisce a leggi fisiche; in acqua pesiamo solo un settimo del peso normale, gli apparati di sostegno e locomotore sono sgravati. L'elevata pressione dell'acqua ha come conseguenza una spinta dei vasi sanguigni verso la superficie della pelle e verso la gabbia toracica, il cuore deve reagire e trasportare più sangue con ogni battito, ciò a sua volta comporta un aumento del volume cardiaco, una diminuzione della frequenza ed un lavoro più economico del cuore. Quando si nuota l'inspirazione è più difficile a causa della pressione dell'acqua sul corpo, per cui si allena la muscolatura respiratoria. Muovendosi in acqua le masse articolari vengono sottoposte ad una specie di massaggio che può contribuire al rilassamento. Nuotando si utilizzano praticamente tutti i gruppi muscolari. I movimenti in acqua sono soggetti alla resistenza del mezzo, che frena quelli veloci più di quelli lenti; in acqua la resistenza aumenta al quadrato della velocità. Se si raddoppia la velocità in acqua, si deve quindi superare una resistenza quattro volte superiore.

### Una metafora per la vita

L'acqua è proverbialmente fonte di vita, come spiegano alcuni esempi che mettiamo in bocca ad un istruttore di nuoto fittizio: «è chiaro che Simona non può portare acqua al suo mulino, oggi viene in piscina per la prima volta e anche lei non può certo inventare l'acqua calda. Come dico sempre, si deve dare tempo al tempo per non sentirsi come un pesce fuor d'acqua. È chiaro che stia ancora seduta paurosa a bordo vasca ma, come si sa, la goccia scava la roccia e poi le acque chete sono sempre imprevedibili e raramente fanno un buco nell'acqua...»

### Fonte di gioia e di paura

Gli esseri umani hanno un approccio molto individuale all'acqua, pregnato dalle prime esperienze fatte con essa. Chi impara ad avvicinarsi all'acqua in modo ludico ed in un ambiente che suscita fiducia, negli anni a venire ha ottime probabilità di sperimentare in modo creativo e variato l'elemento liquido. Se però le prime esperienze con l'acqua sono improntate alla paura, esse accompagnano l'essere umano per tutta la vita; paura della minaccia dell'acqua, della profondità dell'acqua, di inghiottire inavvertitamente acqua, o paura di fare brutta figura se non si sa nuotare. Senza paure l'uomo si sente completamente libero in acqua, ci lasciamo portare godendoci la mancanza di peso, non c'è bisogno di appoggiarsi, non si può cadere o fare passi falsi. In acqua e sott'acqua i rumori sono ovattati, più fini, più sottili. Quasi sempre sott'acqua c'è calma e silenzio, ad eccezione del rumore del proprio respiro. **m**

# La Terra, il pianeta blu

Peter Wüthrich

**A** cosa associamo il concetto di acqua? Sorgono forse ricordi con le prime esperienze fatte per abituarti all'elemento liquido? Immagini di spiagge bianchissime e acqua verde smeraldo con il rumore della risacca? L'odore di cloro nelle piscine? La felicità per le prime vasche percorse senza ausili al galleggiamento, sotto gli occhi orgogliosi dei genitori? Il senso di benessere sotto una doccia calda o alle terme? Oppure immagini di un mondo sottomarino esplorato con maschera e pinne? L'osservazione dei delfini? L'appagamento che si ha bevendo da una fonte di acqua fresca e pura? Quella strana sensazione nello stomaco durante una traversata con mare mosso? Oppure il mormorio di un ruscello alpino?