

Stefano Gardenti



*Prontuario concettuale
dello schermitore*

Indice

Introduzione	5
Un nuovo mondo.....	8
Le specialità	11
L'equipaggiamento	12
La sala di scherma.....	13
Agonismo	14
La tecnica schermistica.....	16
I fondamentali	19
L'impugnatura	19
Posizioni del pugno.....	20
La prima posizione.....	20
Il saluto	21
La guardia	22
Deambulazione sulla pedana.....	23
L'affondo.....	25
Rientro in guardia	26
Frecciata	27
La relazione con l'avversario	29
Atteggiamenti con l'arma	30
Rapporti tra le lame.....	32
La misura	34
La scelta del tempo.....	35

Velocità	36
La linea direttrice.....	38
Lo scandaglio	40
Il traccheggio	40
Le categorie delle azioni	42
Azioni semplici di attacco	44
La difesa.....	46
La difesa col ferro	46
La risposta.....	48
Le uscite in tempo	49
Azioni di attacco composte	52
Azioni ausiliarie.....	55
Controtempo	59
Finta in tempo	62
Convenzione schermistica	64
Cenni di tattica.....	67
Cenni di strategia.....	71
La preparazione atletica	74
La multilateralità.....	75
La preschermistica	77
L'errore	78
Rapporti con l'arbitro	79
Commiato	81

I tuoi appunti

Introduzione

Perché il nuovo lavoro “Prontuario concettuale dello schermatore”? Perché nella mia produzione letteraria mancava ancora uno scritto riassuntivo delle nozioni più importanti, ordinate in modo da renderne agevole la ricerca e la consultazione.

In esordio una precisazione molto importante: non mi attarderò nella descrizione minuziosa di posture e di colpi, ma fornirò solo schemi e precisazioni di carattere generale, diciamo concettuale.

Nel modo più assoluto ciò che segue non è uno strumento dello schermatore fai da te: il maestro, nella scherma come in ogni altra branca dello scibile, è una figura troppo fondamentale per la migliore crescita armoniosa dell'allievo e non può quindi essere aggirata in alcun modo.

Qui, nel prontuario dello schermitore, quello che mi ha mosso è il tentativo di distaccarmi il più possibile da un'impostazione teorica della materia e realizzare qualcosa che potesse essere di una qualche utilità essenzialmente pratica per lo schermitore che muove i primi passi sulla pedana.

Queste mie pagine devono quindi essere interpretate come un ausilio accessorio dell'insegnamento magistrale, una specie di bigino schermistico avente soprattutto la funzione di stimolare ulteriormente la curiosità e la partecipazione del neofita. Molti concetti potranno essere considerati anche del tutto ovvi ad un lettore già esperto, ma mi permetto di ricordare la situazione soprattutto mentale di chi comincia a muoversi sulla pedana, una situazione quasi da tabula rasa. L'aiuto che mi permetto di proporre è quello di facilitare sia la comprensione della materia tecnica, sia e

soprattutto la relativa applicazione pratica; una specie di ordinati appunti preconfezionati che facilitino nel neofita la ritenzione dei concetti e delle procedure tecniche presentate dal maestro sulla pedana.

Per facilitare la lettura utilizzerò la forma del dialogo e ti darò anche del tu per cercare di instaurare sin dalla prima pagina un rapporto confidenziale quale si conviene tra due amanti della stessa disciplina.

Quello che dovevo dire spero di averlo scritto nel migliore dei modi; quello che mi auguro veramente è che queste pagine ti siano effettivamente di una qualche utilità pratica.

maestro Stefano Gardenti

a Firenze nel dicembre del 2024

Un nuovo mondo

Sì, amico mio, la scherma è un vero e proprio mondo, forse un universo: devi cominciare ad apprenderne la tecnica, devi procurarti l'equipaggiamento, devi vedere dove si svolge l'assalto e quali sono le regole dello scontro, come ci si allena, poi come si svolge una gara e tantissime altre cose.

Comunque non ti preoccupare c'è la sala di scherma: c'è il maestro o l'istruttore, ma ci sono anche i tuoi compagni che fanno già attività da anni; maschi e femmine, amici di tutte le età e di tutte le levature tecniche. La tua strada è quella, con i dovuti tempi, di innestarti in questo grande gruppo, con loro farai la scherma.

Soprattutto sei molto giovane, giocando in gruppo, ti faranno correre e saltare. Devi capire una cosa molto importante: prima di essere schermitore è

necessario essere una persona efficiente, quindi agile, veloce e resistente alla fatica; questa attività si chiama **preparazione atletica** ed molto importante.

La **tecnica schermistica** la assaggerai a piccole dosi, come si conviene per apprenderla al meglio; vedrai che è tutta una costruzione logica di posizioni del corpo e di possibili relazioni con l'avversario.

Ti renderai subito conto che una cosa è sapere cosa fare, un'altra il saperlo fare al proprio meglio: il tuo rendimento dipenderà ovviamente soprattutto dalla tua attenzione e dal tuo impegno.

Tieni poi conto che nella scherma non si tratta di buttare un pallone così come viene in una porta o correre più velocemente che puoi in gara con gli altri; la scherma è una **disciplina molto tecnica** e quindi dovrai armarti di pazienza e seguire tutte le istruzioni

che ti verranno date in ogni seduta di allenamento che farai.

Immagina sin da subito che divertimento proverai quando potrai calarti la maschera sul volto e affrontare con un arma un avversario sulla pedana.

Torno a dirtelo, mai solo, ma sotto la guida del tuo maestro / istruttore e con la compagnia di tutti i tuoi compagni di sala, magari con una bella tuta con i colori sociali.

Questo, come dicevo, è il tuo nuovo mondo.

Entriamo nel mondo scherma

All'inizio un brevissimo giro di ricognizione

Le specialità

Gli eredi delle armi bianche antiche sono: il **fioretto**, la **sciabola** e la **spada**.

Il **fioretto** non è altro che l'arma didattica che circa a partire dal 1400 veniva utilizzata dai maestri per spiegare la tecnica schermistica ai neofiti.

La **sciabola** è la sintesi sportiva delle armi che, oltre che colpire di punta, potevano anche e soprattutto colpire di lama.

La **spada** è invece la sintesi sportiva delle armi che colpivano solo di punta.

Come sai, esse variano per forma e peso, per i bersagli ritenuti idonei a conquistare la stoccata e per le regole di combattimento.

Tra l'altro il fioretto e la sciabola sono dette **convenzionali** in quanto l'arbitro non solo deve verificare tramite l'apposita macchina segna stoccate che sia giunto il colpo, ma, in caso di accensione di entrambe, deve ricostruire l'azione secondo un determinato codice che dà la precedenza all'attacco, poi alla risposta, in seguito all'eventuale parata e così via.

L'equipaggiamento

La scherma non è uno sport pericoloso, ma a condizione che si rispettino alcune regole e principi:

innanzitutto non si scherza mai con le armi in pugno e per tutte le attività è necessario indossare l'equipaggiamento regolamentare.

Mi raccomando, attieniti a queste norme in modo costante e meticoloso.

La sala di scherma

Dopo i primi anni ti accorgerai di una cosa meravigliosa: la tua sala di scherma si rivelerà un bellissimo luogo, dove potrai allenarti con tanti amici di differente età, sesso e valore agonistico.

I tuoi riferimenti saranno: un maestro o un istruttore che seguirà la tua formazione tecnica, un preparatore atletico che allenerà il tuo corpo e tanti compagni con i quali “giocare” a scherma.

Più frequenterai la sala, più conoscerai persone, tra le quali magari trovare tanti nuovi amici, ai quali sarai legato dalla passione per la scherma.

Agonismo

Al momento opportuno il tuo maestro ti proporrà di partecipare alle gare, quando probabilmente avrai già capito che la scherma non può prescindere dalla sfida con un avversario; si tratterà solo di farlo non in modo casuale come già fai in sala, ma in modo organizzato al fine di determinare il vincitore di una certa competizione.

Mi raccomando, non credere che l'importante sia il vincere e vincere sin da subito; d'accordo che questo è gratificante, ma, credimi, lo è molto di più

appassionarti ad un'attività che mette il corpo al servizio della mente e che, senza naturalmente escludere una tua futura vittoria, comunque concorrerà a farti crescere come persona agile e raziocinante.

E' facile: basta far tesoro di quello che ti dice il maestro, impegnarsi sulla pedana, spremere un po' di sudore, giocare con i tuoi coetanei e la felicità dovrebbe essere garantita; in futuro poi sarai eventualmente chiamato a fare le tue scelte personali circa l'intensità della tua frequentazione con la scherma.

La tecnica schermistica

Devi sapere che la tecnica è un po' come la matematica: si parte da $1 + 1 = 2$ e poi è tutta una costruzione logica consequenziale; ecco perché si deve ben capire e poi ben eseguire al nostro meglio quanto il maestro insegna, altrimenti rischiamo di partire con il piede sbagliato.

Un'altra cosa è importante: la scherma non s'impara subito e velocemente, ma necessità di un giusto tempo di studio, di comprensione e di allenamento; per certe cose ci vuole abbastanza tempo, ma non ti preoccupare perché chi ti insegna è molto paziente e, di conseguenza, lo devi essere anche tu!

Poi, rispetto alla scuola che frequenti, c'è una situazione bellissima: qui nessuno mette il divieto di copiare, per cui, se hai qualche dubbio, si può

chiedere al compagno più vicino oppure più semplicemente osservare quello che fa lui!

Le situazioni in cui studierai la scherma potranno essere di gruppo, cioè insieme ad alcuni tuoi compagni come del resto vivi già la tua esperienza scolastica, oppure tramite la lezione individuale nella quale sarete solo tu ed il tuo insegnante.

Ma, dopo queste informazioni un po' in generale, ti voglio ora cominciare a spiegare la tecnica schermistica.

Primo concetto: la tecnica te la insegnano e devi cercare di realizzarla al meglio, perché tutte le volte che farai un errore ti renderai poi conto che sarai meno efficiente nella competizione con il tuo avversario: ad esempio, se non rispetterai il giusto

equilibrio del corpo, allora ti sposterai sulla pedana in modo più lento.

Comunque, cerca ovviamente di evitare gli errori, ma, se li fai, in un certo modo ringraziali, perché ti insegnano come non devi fare!

Secondo concetto: nella tecnica si possono distinguere i **fondamentali** dalle altre nozioni e regole: infatti i primi non presuppongono la presenza dell'avversario, ma attengono solo a quanto devi imparare a fare per essere efficiente al massimo in determinate cose; invece tutta l'altra parte della tecnica è lo studio di quello che puoi e devi fare per competere con il tuo antagonista.

I fondamentali

Come ti ho già spiegato questo prontuario ha delle precise caratteristiche: non è una ripetizione di tutte le informazioni tecniche che ti ha già dato il tuo insegnante, questo perché nessuno può presumere di sostituirlo ai tuoi occhi; piuttosto si tratta di una specie di richiamo sintetico di tutti i suoi messaggi.

L'impugnatura

Te lo hanno già detto: - non devi stringere in modo indifferenziato tutta la tua mano sul manico, ma devi cercare col tempo di utilizzare la triade pollice indice medio per guidare con più precisione la tua punta / lama – non è conveniente utilizzare più forza del dovuto, altrimenti si limita l'agilità dei movimenti – importantissimo è variare la forza della presa sul manico (la cosiddetta **stretta in tempo**): è

necessario incrementarla, se pur solo del necessario, nell'istante d'impatto dell'arma sul bersaglio e quando si entra in contatto con la lama antagonista.

Posizioni del pugno

Il tuo braccio armato, e di conseguenza il tuo pugno, può ruotare attorno al suo asse, per cui cerca di adattare la sua posizione in funzione delle varie contingenze; essendo in una posizione più comoda favorirai senz'altro la tua attività sia in occasione dei colpi d'attacco che di difesa.

La prima posizione

Si tratta di una posizione di inizio attività sulla pedana del tutto teorica, appunto da trattato di scherma, che poi col tempo viene assunta molto più

spontaneamente dallo schermitore prima della lezione con il maestro o dell'assalto con l'avversario; non ti preoccupare, dopo qualche assalto capirai da solo.

Il saluto

Ricorda, questo è un atto doveroso da fare prima e dopo ogni attività sulla pedana, addirittura per Regolamento alle gare.

Si compone di alcuni movimenti con il braccio armato seguiti poi alla fine dell'incontro da una stretta di mano o qualcosa che la richiami.

L'arma si indirizza verso le direzioni in cui è presente l'arbitro, i suoi collaboratori ed il pubblico; un consiglio, goditi questo gesto che è antico e pieno di significati e, mi raccomando, saluta con l'arma solo

nella direzione in cui c'è qualcuno, infatti il gesto non è un meccanismo, ma è un vero e proprio saluto

La guardia

Sai già come posizionare piedi, corpo, spalle, braccia e testa; io ti ricordo solo poche, ma importantissime cose: la tua posizione di attesa per osservare, ragionare e poi attendere il momento propizio per realizzare un'azione deve avere anche la fondamentale bivalenza di poter rispondere debitamente ad un'improvvisa iniziativa del tuo antagonista - dopo qualche mese che hai iniziato scherma in questa posizione ti ci devi sentire comodo, anzi percepire che sei al massimo delle tue potenzialità fisiche per quel che riguarda la possibilità di avanzare e retrocedere velocemente, devi sentire l'energia potenziale a tua disposizione derivante dalla

flessione dei muscoli delle gambe – devi sperimentare che ogni errore commesso rispetto alle coordinate che ti ha dato il tuo insegnante si traducono in una peggiore gestione dei movimenti del tuo corpo e quindi in un rallentamento dei tuoi movimenti – il braccio non armato posizionalo pure come credi, ma non scordare mai le sue funzioni di slancio in occasione dell'affondo e di riequilibrio durante il ritorno in guardia

Deambulazione sulla pedana

Ti hanno già spiegato come fare, ma tieni presente queste osservazioni: - conviene spostarsi in linea perfettamente retta verso l'avversario per percorrere meno strada e poter raggiungere un suo bersaglio nel minor tempo possibile – è meglio non

strisciare i piedi sulla pedana non tanto per non consumare le soles, ma per limitare al massimo l'attrito e quindi per essere più veloci - il **passo patinato**, cioè quello normale, favorisce la precisione di punta soprattutto in un'azione complessa, mentre quello **saltato**, ricorrendo ad una maggiore dinamica, favorisce le azioni energiche come ad esempio una battuta e colpo – tieni a mente che esiste anche il **passo incrociato**, ma ricordati che, oltre ad essere specificatamente vietato dal Regolamento nella specialità della sciabola, produce pericolosi intrecci tra le gambe dopo il secondo spostamento - che esiste anche il passo obliquo a destra e/o a sinistra, ma fallo solo per procurare al tuo attacco insolite linee di penetrazione che hai congetturato preventivamente.

L'affondo

Forse trovi più congeniale il termine di **allungo** e comunque ne conosci già sia la meccanica dei movimenti che la postura finale di arrivo, ma ricordati queste mie precisazioni: - se stai male in guardia, l'allungo lo produci meno determinato e veloce ed inoltre alla fine ti assesti fisicamente peggio sul terreno – se non hai preventivamente allungato il braccio armato in modo naturale perdi senza ombra di dubbio sia in precisione che in penetrazione – tutti gli affondi non devono produrre necessariamente una lunghezza standard, ma possono anzi devono essere adattati alle diverse esigenze tattiche - tieni presente che, se apri troppo il cosiddetto compasso delle gambe, in caso di assenza di stoccata rendi progressivamente problematico il veloce rientro in guardia sino a renderlo fisicamente impossibile.

Ricordati che c'è anche il **raddoppio**: la variazione di spostamento in avanti rispetto al normale affondo è costituita dal fatto che prima di muovere la gamba avanti il piede dietro si va ad unire all'altro; conseguentemente la proiezione in avanti cresce spazialmente dell'originaria distanza tra i piedi nella postura di guardia. Intuisci da solo che questa piccola "furbata" va diluita e nascosta tra affondi normali, altrimenti l'avversario registrerebbe subito adeguatamente la misura e quindi addio alla sorpresa!

Rientro in guardia

Ovviamente è in diretta relazione con la qualità della postura finale dell'affondo prodotto: per cui presta molta attenzione ad un giusto grado di

apertura delle gambe e alla postura eretta e defilata del tronco del tuo corpo – incentra la tua attenzione sul fatto che tutti e quattro i tuoi arti devono operare in contemporanea per armonizzare lo sforzo muscolare del rientro e non creare pericolose perdite di equilibrio e ritardi nel riassumere la garantista posizione di guardia – se ne vedi la possibilità spaziale sfrutta pure il **rientro in guardia in avanti** per guadagnare così sulla pedana prezioso spazio.

Frecciata

Con molta probabilità conosci meglio questo gesto col suo nome francese: **flèche** e hai capito sin da subito che è una specie di gesto atletico estremo: infatti non si può rientrare in guardia e quindi o c'è

una stoccata oppure c'è l'alt dell'arbitro perché c'è il sorpasso fisico dell'avversario.

Ragiona: conviene farla solo quando si è alquanto sicuri di padroneggiarla molto bene, altrimenti con tutto quel pericoloso gioco di velocissimi equilibri dinamici potrebbe dare al tuo avversario un importante vantaggio in quanto, se il colpo non giungesse a bersaglio potresti reagire ben poco in quanto quasi tutte le tue risorse fisiche vengono utilizzate per recuperare un equilibrio generale tale da impedirti di stramazzone al suolo.

Proprio per questo indiscussa legge della frecciata è quella di riuscire a toccare l'antagonista quando ancora si è in letteralmente in volo.

Un occhio anche al Regolamento che ci impone di non piombare letteralmente addosso al nostro avversario.

La relazione con l'avversario

Ora non sei più solo sulla pedana dove ti sei esercitato a muovere al meglio e il più velocemente possibile il tuo corpo ed il tuo braccio armato; infatti compare davanti a te l'avversario con il quale devi relazionarti e questo come sai è il fine ultimo della scherma.

Lo avrai già visto con i tuoi occhi: tutti gli antagonisti sono alquanto diversi tra loro per caratteristiche fisiche e scelte tecniche.

La tua maggior virtù risiederà nella capacità di osservarli, di mettere appunto in relazione le vostre caratteristiche con lo scopo di rinvenire la tattica più idonea per riuscire a mettere la stoccata, eseguendo al tuo meglio il colpo congetturato.

Ti alleni per essere veloce e preciso, il divertimento è trovare la contraria vincente.

Forse ti dispiacerà un po', ma ti devo avvertire che non esiste il colpo che tocca sempre, in effetti il colpo perfetto è solo quello che arriva validamente a bersaglio; in altre parole ogni mossa tecnica ha sempre una contromossa atta a neutralizzarla.

Atteggiamenti con l'arma

La tecnica schermistica è come un gioco ad incastro: il tuo avversario fa una cosa e tu devi trovare la contromisura per inibirla.

Tutto s'incentra nelle possibili relazioni spaziali che si possono instaurare tra i vostri due ferri.

Sai già che tu o il tuo avversario potete posizionare l'arma in modo tale da tenere scoperto un sottostante bersaglio e questo si chiama **invito**;

oppure una delle due lame è riuscita ad entrare in contatto con l'altra in modo da tenerla sotto controllo e questo si chiama **legamento**; ultima possibilità teorica è quella di tenere disteso il braccio armato e minacciare un determinato bersaglio valido e questo è denominata **arma in linea**.

Da queste differenti situazioni hai già verificato che si possono o non si possono intraprendere certe iniziative: ad esempio su un ferro in linea posso eseguire una battuta o un legamento, ma sotto il legamento dell'avversario posso solo eseguire una cavazione.

Sono queste le configurazioni sulle quali, come vedremo tra poco, si costruiscono i colpi di attacco; ovviamente sono posizioni reciproche, cioè le devi congetturare sia come tue proposte, sia come proposte dell'avversario.

Rapporti tra le lame

Ancor prima di esaminare i colpi che sono elencati dalla teoria ricordiamoci di come possono entrare in relazione i ferri dei due contendenti oltre alla battuta e al legamento che abbiamo già visto.

Cambiamento di legamento: quando, perdendo per un breve istante il contatto tra i ferri, si passa da un tipo di legamento a quello opposto.

Trasporto: quando, senza perdere il contatto, si passa dal legamento di seconda a quello di quarta e viceversa oppure da quello di prima a quello di terza e viceversa.

Riporto: quando si parte da un legamento e, mediante avvolgimento senza disgiunzione dei ferri, si ritorna ad esso.

Capirai che questi movimenti sono poco applicabili durante il match e magari il tuo insegnante

li utilizza solo per abituarti al cosiddetto **portamento dell'arma**; vedrai che l'unica eccezione sono i trasporti che la teoria utilizza come prodromi ad un filo per aumentare appunto la cattura della lama avversaria.

I tre elementi fondamentali della teoria schermistica

Sicuramente l'insegnante ti avrà parlato di tre pilastri: la **misura**, la **scelta del tempo** e la **velocità**.

La misura

Lo spazio esistente tra te ed il tuo antagonista, come sai, lo puoi intendere come distanza di sicurezza per poter congetturare il da farsi, come distanza da riuscire a percorrere per poter toccare l'avversario e come distanza da poter utilizzare in regime difensivo.

Chi sa meglio gestire secondo le diverse contingenze la misura ha senz'altro maggiori probabilità di vincere il match; come avrai già verificato sulla pedana marcate differenze di altezza tra i due schermitori portano ad una diversa

impostazione della misura, quindi, ancor prima di tirare un colpo, si accende una vera e propria battaglia per la misura: il più basso vuole star vicino all'altro, mentre quest'ultimo ha ovviamente l'interesse opposto.

La scelta del tempo

Ogni determinazione d'attacco che tende a sorprendere la difesa dell'avversario si può potenziare con un valore aggiunto, appunto la scelta del tempo: si tratta di percepire qual è l'istante più opportuno per dare inizio alla propria azione.

Non è certo quando l'antagonista sta per starnutire, quando inciampa o quant'altro; tanto per fare un esempio, citiamo la situazione di pedana

quando l'avversario non mantiene un sempre uguale atteggiamento con l'arma, ma invece passa spesso da uno ad un altro diverso.

Capisci che, essendo già impegnato in una dinamica corporea, deve prima arrestare quest'ultima e poi attivare quella idonea per contrapporsi al tuo attacco, quindi non ti sta letteralmente aspettando; oppure quando sta per iniziare un movimento di avvicinamento con l'intero corpo, ancor prima dunque che l'abbia concluso.

Velocità

Scommetto che lo sai già; nella teoria schermistica ci sono due tipi di velocità: quella assoluta e quella relativa.

La prima ovviamente consiste nel riuscire a fare un determinato movimento del corpo o del braccio armato nel minor tempo possibile; la seconda invece, essendo vincolata al tempo di reazione dell'antagonista in caso di attacco composto, di controtempo o di finta in tempo, si deve necessariamente rapportare ad essa per lo sviluppo del colpo. Ad esempio, se faccio una finta dritta e cavazione, la velocità della mia elusione del ferro avversario dovrà necessariamente sintonizzarsi su quella della realizzazione della parata antagonista, cioè letteralmente aspettarla.

Tornando in breve sulla velocità assoluta, devi poi tener conto che lo schermitore non si deve affidare solo alla sua muscolatura, ma deve anche tener conto del tragitto che deve far percorrere alla propria punta / lama, perché, a parità di velocità, un

percorso più breve notoriamente accorcia il tempo di esecuzione.

La linea direttrice

Prima di esaminare le fantastiche geometrie che le lame percorrono nelle azioni d'attacco e di difesa è necessario ricordarsi di cosa è la **linea direttrice** e questo lo sai perché il tuo maestro insiste a parlarne.

Qui invece dobbiamo capire perché bisogna rispettarla: nel caso di due schermatori di mano uguale, spostandosi all'interno delle guardie ad un certo punto dovrebbero inclinare la loro testa all'esterno per continuare a vedersi, spostandosi invece all'esterno sfalsano geometricamente le

traiettorie dei propri colpi rendendole più lunghe e progressivamente si negano le linee esterne, provare per credere. Invece nel caso di due schermitori di mano diversa, se uno di loro si sposta verso l'interno, altera dannosamente le linee d'attacco, se invece va verso l'esterno mette in difficoltà l'avversario, ecco perché con i mancini quasi sempre si tira sul bordo della pedana alle loro spalle.

Tu invece rispetta la linea direttrice e vedrai chiaramente sia i bersagli interni che esterni e quindi avrai la più ampia capacità di scelta circa le azioni da poter sviluppare.

Quindi fatti parte diligente e, se il tuo avversario non è in linea con te, spostati lateralmente e guadagna la posizione geometrica ideale per i tuoi colpi.

Lo scandaglio

Lo scandaglio, lo sai, è lo strumento per conoscere al meglio le istintualità difensive del tuo avversario; se ometti di utilizzarlo tutti i tuoi attacchi saranno al cosiddetto buio.

Solo che devi prestare molta attenzione sia a restare ad una misura di sicurezza per non farti sorprendere in velocità dall'avversario, sia a non essere monotono nel tuo ritmo, perchè altrimenti forniresti proprio tu al tuo antagonista la miglior scelta del tempo per scatenare un suo attacco.

Il traccheggio

Partendo da fermo per il tuo attacco daresti al tuo avversario maggiori opportunità per rilevarlo ed attuare subito dopo la sua condotta difensiva.

Quindi ecco che è molto utile mascherare la propria iniziativa tramite spostamenti ripetuti del proprio corpo accompagnati da quelli del braccio armato, magari quelli opposti al meccanismo che hai già in mente di mettere in campo al momento opportuno

Le categorie delle azioni

Prima di affrontare le dinamiche dell'incrocio dei ferri sulla pedana, facciamo insieme un velocissimo e sintetico riassunto della natura delle diverse azioni.

A propria scelta di tempo, quando l'attaccante si attiva su un atteggiamento statico del ferro che l'avversario sta mantenendo; **in tempo**, quando invece quest'ultimo sta transitando da una posizione ad un'altra.

Di prima intenzione quando l'attaccante vuole prevaricare direttamente l'avversario, sia tramite la sorpresa su cui è basato un attacco semplice, sia tramite una o più finte quando diversamente ricorre ad un attacco complesso; **di seconda intenzione** quando invece idea di cascare volutamente sulla parata antagonista per poi reagire come preventivato.

Azioni fondamentali quelle con risvolti tecnici generali e quelle invece **ausiliarie** caratterizzate da specifici atteggiamenti dell'avversario e particolari dinamiche del ferro.

Questa catalogazione cerca di non dimenticartela mai, perché costituisce la struttura di tutta la tecnica schermistica.

Azioni semplici di attacco

Ripassiamo insieme, ricordandoci: che esse traggono la loro ragion d'essere dai diversi atteggiamenti con l'arma assunti dall'antagonista - che sono basate sull'effetto sorpresa e quindi sulla velocità di esecuzione; elenchiamole.

Botta dritta: andare direttamente a bersaglio in opposizione ad un invito o ad un'involontaria scoperta di un bersaglio. Raccomandazione: come in tutte le azioni semplici, ma soprattutto in questo colpo prestare la massima attenzione alla migliore scelta della misura e del tempo.

Cavazione: partendo da un legamento dell'avversario, andare sul bersaglio ad esso opposto. Raccomandazione: far eseguire alla punta una spirale in avanti per percorrere la strada più breve per giungere sul bersaglio.

Battuta e colpo: dopo aver percosso la lama antagonista con lo scopo di allontanarla dal sottostante bersaglio, andare a colpirlo. Raccomandazione: la battuta, da effettuarsi col medio-forte della propria lama sul medio di quella antagonista, deve essere di misurata violenza.

Filo: partendo da un proprio legamento e mantenendo il contatto con la lama avversaria per tenerla sotto controllo, andare a bersaglio. Raccomandazione: prima di espletare il colpo controllare la bontà del proprio rapporto di dominio sul ferro avversario.

La difesa

Il carattere sistematico della teoria schermistica ci impone a questo punto di esaminare la contraria alle azioni di attacco appena ripassate insieme.

Ti hanno già detto che lo schermitore si può difendere con tre contromisure all'iniziativa d'attacco dell'avversario: - la **difesa di misura**, arretrando quel che basta a sottrarsi alla gittata del colpo antagonista - **la difesa col ferro**, detta **parata**, utilizzando appunto la lama per deviare quella dell'avversario - **la difesa mista**, che è il combinato disposto delle prime due.

La difesa col ferro

Come sai ci sono vari meccanismi per intercettare la lama avversaria col proprio ferro e

spostarla di quel tanto che sia sufficiente a deviare il colpo fuori dal bersaglio poco prima che possa avvenire il contatto.

Le **parate semplici**, che si spostano in linea retta verso la traiettoria d'attacco e quindi deviano il colpo dalla stessa parte del bersaglio minacciato; è la tipologia di parata più istintiva.

Le **parate di contro** che, avvitandosi sul pugno armato, descrivono un cono spaziale e deviano invece il colpo dalla parte opposta del bersaglio preso di mira.

Le **parate di mezza contro** che muovono la punta di soli 180°, dimezzando quindi il tragitto.

Le **parate di ceduta** che si applicano in contrapposizione ad un filo effettuato dall'avversario.

Ricordati che c'è un'ulteriore distinzione nella meccanica esecutiva delle parate; la durata del contatto tra le due lame: **di picco**, se il contatto si riduce ad una battuta – **di tasto**, se il contatto è un po' più prolungato.

La risposta

Tieni ben presente che deviare il colpo e non farsi toccare è il primo scopo della difesa, ma, sfruttando la situazione spaziale che si è venuta a determinare con l'avvicinamento e magari l'abbassamento dell'avversario nell'affondo, è quantomeno doveroso rispondere all'attacco con una tua stoccata, appunto denominata **risposta**. Il non farlo rappresenta una colpevole occasione persa,

soprattutto nell'ottica di pareggiare l'occasione di mettere la stoccata.

Devi capire che più effettui la parata in condizioni ottimali di equilibrio e di distanza, più sei facilitato nella pronta ed efficace risposta.

Ti hanno anche insegnato che le risposte possono essere: **semplici** ovvero dirette, **con finta o di filo** ...l'importante è vendicarsi!

Le uscite in tempo

La teoria schermistica non finirà mai di stupire il neofita che la sta scoprendo lezione dopo lezione: esiste un modo alternativo alla difesa col ferro per difendersi dall'attacco dell'antagonista, l'uscita in tempo.

In effetti per sviluppare il suo attacco l'avversario deve eseguire certi movimenti sia con il corpo che con il proprio braccio armato ed è proprio su questi che l'attaccato può costruire la sua specifica difesa che in pratica quindi realizzerà arditamente un attacco su un attacco.

Pensa bene:

Se l'avversario si attarda a fare tante **finte** e ritarda il suo ultimo colpo, perché non interrompere la sua prolungata azione con un imperioso **colpo d'arresto**?!

Se invece ricerca il tuo ferro, puoi eludere questa sua ricerca e, mentre lui si sposta in una direzione, colpirlo esattamente in quella opposta; questa si chiama **elusione in tempo**.

Se l'antagonista commette l'errore di tirare sempre su uno stesso bersaglio: se lo fa al bersaglio

interno, defila il tuo corpo all'esterno della guardia e lascia l'arma in linea, questa si chiama **inquartata**; se invece tira ai bersagli alti, puoi abbassarti sui talloni e slanciare la tua punta in avanti, questa è la **passata sotto**.

Poi sulla fase finale di ogni colpo dell'avversario puoi sempre intervenire con un'adeguata **opposizione di pugno** sulla sua linea d'attacco, deviando la sua punta all'esterno dei tuoi bersagli e invece colpendo i suoi addirittura senza tirare il colpo perché è lui che avanza; questa è detta **contrazione**.

Inutile ricordarti che questi colpi vanno tirati con ottima scelta del tempo e determinazione.

Azioni di attacco composte

Osserva, la teoria schermistica continua nella sua costruzione logica e consequenziale: se l'avversario para, allora è necessario escogitare qualcosa di nuovo rispetto alle azioni semplici di attacco.

Composte appunto perché compare il concetto di **finta**: non tiro il colpo semplice, ma lo fingo solamente per attirare la lama dell'avversario su un bersaglio, eludo con un movimento del mio ferro quello antagonista, infine ho la strada spianata per un bersaglio e quindi vado a colpirlo.

Capirai che per ingannare l'avversario la tua finta dovrà apparire quanto più è possibile vera; quindi dovrai avvicinarti in modo adeguato e allungare il tuo braccio armato che deve recitare bene la sua ingannevole parte.

Ti ricordi? La botta dritta, diventa quindi finta dritta e cavazione – la cavazione, finta di cavazione e cavazione ...e così via.

Le azioni a disposizione dello schermitore si moltiplicano a dismisura in funzione del tipo di colpo e del bersaglio di destinazione; se poi si considera che la finta può essere anche doppia e si tiene conto del diverso possibile avvicendamento delle due parate del difensore, le azioni arrivano a 128: 4 azioni semplici x 4 bersagli = 16 azioni semplici 16 azioni con una finta 16 azioni con una doppia finta x 6 tipologie di parata (una di tasto-una di contro- due di tasto, due di contro, la prima di tasto e la seconda di contro, la prima di contro e la seconda di tasto) = 96 azioni fintate quindi $16+16+96$ totale azioni = 128 azioni. ...direi, non male.

Ricordiamo quello che abbiamo già detto circa la velocità: ovviamente durante la o le finte lo schermitore per poter sfuggire al ferro dell'avversario che cerca di intercettarlo deve adeguarsi alla sua velocità di spostamento; solo dopo aver compiuto l'ultima elusione, apertasi la strada verso il bersaglio, può ricorrere alla sua massima velocità; quindi, relativa la prima e assoluta la seconda.

Azioni ausiliarie

Le azioni che abbiamo sin qui ripassato insieme erano configurate in categorie generali per il fatto che in effetti erano teorizzabili in astratto per sé.

Ma spesso gli schermitori sulla pedana commettono errori nelle loro posture soprattutto quelle del braccio armato; ecco perché ora ne dobbiamo aggiungere altre.

Ad esempio contro lo schermitore che abitualmente manovra la sua arma più all'altezza del petto che del prescritto addome si può tirare il colpo sia in attacco che di risposta al bersaglio del suo fianco con il più naturale **pugno di quarta**; ciò è denominato **tirare di quarta bassa**.

Un altro esempio: se constatiamo che il **legamento** antagonista sotto il quale soggiace il nostro ferro è erroneamente realizzato circa i gradi,

allora possiamo facilmente ribaltare fisicamente il legamento a nostro favore e da questo magari eseguire un **filo**; ciò è denominato **filo sottomesso**.

Un terzo esempio: se l'avversario dopo essersi difeso da un nostro attacco non esegue la sua **risposta**, allora possiamo eseguire una nostra **ripresa d'attacco**, cioè dallo stesso nostro affondo tirare una nuova stoccata sullo stesso bersaglio originario, appunto il **secondo colpo** oppure la **rimessa**, restando sotto la parata e adeguando il pugno alla situazione. Se invece il passivo antagonista è arretrato abbiamo la possibilità di impostare una nuova azione magari tornando in guardia muovendo non il piede sotto la mano armata, ma quello dietro; questa è denominata **ripigliata**.

Una seconda serie di ausiliarie sono basate su interventi del nostro ferro su quello antagonista diversi dalla battuta cosiddetta ordinaria.

La **battuta falsa**, quando sotto un legamento dell'avversario si batte in senso contrario al legamento stesso.

L'**intrecciata**, quando dai propri legamenti o sotto quelli dell'avversario, prima si sposta il ferro dall'altra parte e poi si batte.

Lo **sforzo**, quando da un proprio legamento si esercita una progressiva energica pressione sui gradi deboli – medi della lama antagonista.

Il **disarmo** quando si cerca di far perdere il controllo dell'arma all'avversario, comunque non del tutto altrimenti l'arbitro dovrebbe dare prontamente l'alt:

Verticale, quando dalla propria terza si alza leggermente la lama e la si fa ricadere con energia su quella antagonista.

Spirale a sinistra o a destra, quando dalla propria terza o dalla propria quarta si imprime alla lama avversaria un energico movimento in senso rotatorio nelle due direzioni.

Controtempo

Continua la costruzione del sistema logico – schermistico.

In effetti cosa fare contro un avversario che sappiamo o abbiamo visto reagire ad un nostro attacco con una sua uscita in tempo? Quindi che non tenta di parare il nostro colpo, ma addirittura attacca il nostro attacco.

Avrai già chiaro che nella scherma è estremamente utile sapere o intuire cosa fa l'avversario.

Ebbene, se appena partiamo in attacco, lui fa la sua uscita in tempo, l'ovvio meccanismo è quello di provocare artatamente questa sua mossa tecnica e avere già congetturato con quale contromossa tecnica annientarla e tirare finalmente il nostro colpo.

Un esempio semplice per capire meglio: se andando a ricercare il suo ferro in terza notiamo che tende ad opporci una **cavazione in tempo**, benissimo; ci prepariamo e al momento propizio effettuiamo questa **presa di ferro**, stando prontissimi magari a battere in quarta il suo ferro non appena avrà effettuato il suo svincolo e finalmente ad andare a bersaglio.

Hai capito perché questo meccanismo si chiama **controtempo**? Appunto perché prendiamo l'iniziativa, annichiamo come da copione il suo "tempo" e poi tiriamo il colpo.

La stoccata comincia ad essere alquanto complessa, tuttavia, a parte lasciare sempre a lui l'iniziativa, non c'è altro modo di attaccare questo tipo di avversario; questo tipo di azione, ovviamente

se ben eseguita, attira l'antagonista in un bel tranello, limitandone le possibili reazioni.

Finta in tempo

Continua il gioco delle parti nella teoria schermistica: bene, se chi attacca sospetta l'uscita in tempo, allora esegue un controtempo; ma cosa accade se chi esegue l'uscita in tempo sospetta il controtempo?

Tranquillo, c'è la **finta in tempo**; d'altra parte un assioma della teoria schermistica è che **tutte le azioni possono essere fintate**.

Quindi hai già capito: chi vuole fare la finta in tempo non deve eseguire il colpo, ma solo fintarlo per poi eludere il controtempo e finalmente portare la sua stoccata.

Restiamo, per facilitare la comprensione, nella traccia dell'esempio utilizzato nel capitolo precedente: chi cerca di applicare il controtempo cerca il ferro in terza dell'avversario, che per

applicare la finta in tempo deve eseguire una prima cavazione per simulare la sua uscita in tempo e stare sull'avviso per eseguire subito dopo un'altra cavazione per eludere il controtempo di chi ha iniziato tutto il fraseggio.

Come vedi il meccanismo, mettendo in preventivo reiterati interventi da parte di entrambi gli antagonisti, risulta veramente complesso ...quasi da meccanismo di precisissimo orologio svizzero!

D'altra parte, come nel caso del controtempo, lo schermatore attaccato o prende lui l'iniziativa di attacco oppure non ha altra possibilità tecnica.

Tranquillo, il giochetto dell' "io so che tu sai che io so" potrebbe continuare all'infinito, ma come nel caso di più di due finte negli attacchi composti ...noi e i trattati di scherma ci fermiamo qui!

Convenzione schermistica

Se hai la fortuna di appartenere ad un club abbastanza grande, sai, perché hai anche visto, che le tre specialità sono molto diverse tra loro; non tanto per la tecnica schermistica, quanto piuttosto per le regole di combattimento.

Parliamo soprattutto del concetto di armi convenzionali che hanno tutto un loro modo di gestire il fraseggio schermistico per attribuire la stoccata: nella spada chi tocca ha ragione, nel fioretto e nella sciabola bisogna vedere.

Il legislatore sportivo ha sancito che, se la stoccata è registrata solo da uno dei due contendenti, ovviamente è lui che conquista il punto (**principio di realtà**); ma se la registrazione è duplice, allora l'arbitro deve tener conto di una specie di codice di precedenza (**Convenzione schermistica**): chi esegue un attacco (e come sai comunque ci sono delle

condizioni da rispettare) ha ragione, ma se l'attaccato riesce a parare la stoccata allora il diritto al punto passa a lui e così di seguito sino a che c'è un ordinato flusso tecnico alternato di colpi.

La complessità del meccanismo, le numerose zone d'ombra che statisticamente vengono a determinarsi tra due possibili diverse interpretazioni ed anche l'umana natura rendono talvolta arduo dirigere il match e di conseguenza difficile accettare la decisione presa dall'arbitro.

Qui denuncio formalmente la millantata affermazione storica dei maestri: "alla fine si compensano stoccate rubate e stoccate regalate"; a Firenze si contrae il concetto parlando di poggio e buca!

Tu invece devi essere al corrente di queste difficoltà o limiti e, ancor prima del temuto cartellino,

devi cercare di contenerti. Non è sempre facile arbitrare e spesso ci sono delle azioni veramente confuse, ve lo certifico io che ho per anni svolto anche la funzione di arbitro ...provare per credere!

Inoltre, non so oggi, ma ricordati che i maestri di una volta insegnavano anche il **touché**: quando ti rendi conto di avere torto convenzionale in un determinato colpo, accusa talvolta la stoccata. Perché? Perché sarai riuscito a battere il più temibile dei tuoi avversari: te stesso.

Cenni di tattica

Certo, solo cenni, perché altrimenti ci vorrebbero decine e decine di pagine per affrontare neanche tutti i temi da trattare.

Lo sai, la tattica nella scherma s'incentra sul trovare la celebre **contraria**, quindi in attacco come superare la difesa antagonista e in difesa prima come neutralizzare l'iniziativa dell'avversario e poi colpirlo di rimando con la risposta o altro tipo di colpo.

La conoscenza dell'avversario è un valore di fondamentale importanza: lo sviluppo del match è una specie di mosaico, vince chi trova per primo il pezzo giusto (la **contraria**). A parte conoscenze pregresse, per la fisicità basta un'occhiata, per il bagaglio tecnico un paio di stoccate. Del resto chi riesce a mettere una botta è costretto a svelare all'altro come fa ...a dire il vero anche se solo tenta di farlo senza poi arrivare sul bersaglio.

Tra schermitori di una certa maturità le stoccate dovrebbero avvicinarsi secondo una successione logica progressiva.

Se prenderai in esame di attuare un attacco, le valutazioni circa il rapporto tra la tua velocità e quella del tuo avversario ti consiglieranno o meno sul ricorrere alle **azioni semplici** (botta dritta, cavazione, battuta e colpo, filo), che, come ricorderai, si basano sul sorprendere i riflessi dell'antagonista; inoltre gli atteggiamenti del suo ferro ti indurranno necessariamente a scegliere le azioni possibili. Non ti scordare mai della **scelta della misura e del tempo** come corroboranti della tua iniziativa.

Se dovrai scartare le **azioni** semplici di attacco, allora potrai mettere in campo quelle **composte**; qui il problema centrale è azzeccare il tipo di parata che utilizzerà l'avversario, in quanto ti ricorderai che una

parata semplice si elude con una cavazione mentre una parata di contro con una circolata; se applichi quella sbagliata il tuo ferro sarà sua facile preda; quindi osservalo bene prima e costringilo tramite la sorpresa ad effettuare la sua parata d'istinto.

Se dovesse utilizzare al posto della parata un'uscita in tempo allora ricorri al controtempo, costruendolo tecnicamente su di essa.

Quando decidi di non attaccare aspetta al varco il tuo avversario e, mi raccomando, varia quanto più ti è possibile il repertorio difensivo: **cambia tipo di parata, ricorri alle uscite in tempo** che più si adattano all'attacco del tuo avversario, ricorri anche alla **difesa di misura**. Se intuisci che il tuo antagonista sta realizzando un controtempo ricorri alla finta in tempo.

Analizza sempre l'esito di un tuo colpo andato a vuoto: cerca di capire se è una scelta sbagliata per le caratteristiche dell'avversario che hai di fronte oppure se il difetto risiede nella qualità della tua esecuzione. Parimenti renditi anche conto che un tuo colpo può essere andato a bersaglio solo per un caso fortuito.

Cenni di strategia

Altro campo sconfinato, dove lo schermitore sempre più esperto trova strumenti di cui possa servirsi per ottenere la vittoria nel match.

Esempi logorati, tanto per esemplificare: sto vincendo ...cerco di amministrare il vantaggio - sono in vantaggio e mancano pochi secondi ...cerco di far scorrere il tempo magari arretrando.

Tecnica e tattica si studiano e affinano sulla pedana con il maestro, la strategia no.

Allora un piccolo consiglio: cerca di memorizzare tutto ciò che avviene quando stai combattendo sulla pedana, sia quella della tua sala o quella di una gara; fatti una specie di salvadanaio ben organizzato dove ritrovare tutte le più diverse situazioni: io credo che il miglior stratega sia lo stesso schermitore senza necessari suggeritori a latere.

A ben pensare anche la tattica può avere le sue interpretazioni strategiche. Nell'attacco: dai grande importanza alle prime stoccate del match, perché dopo qualcuno deve inseguire nel punteggio - esamina sempre con spirito critico ciò che accade in pedana e in caso di necessità sii pronto a cambiar gioco - non ripetere immediatamente una tua stoccata vincente, ma aspetta invece un lasso di tempo perché l'avversario ne perda il ricordo - costruisci la stoccata su una precedente azione: ad esempio di spada tira al piede e poi successivamente fai un controtempo appunto fingendo il colpo al piede - nel traccheggio simula un paio di volte la presa di ferro in terza e poi invece attacca di battuta di quarta e colpo. In difesa: - sempre nel traccheggio dell'avversario simula la parata semplice ed invece poi al momento del vero attacco utilizza una parata di

contro - alterna difesa col ferro con l'uso dell'uscita in tempo più consona all'azione dell'antagonista.

Se ti fidi: ...senza strategia è molto più difficile vincere; quindi costruiscine non una, ma cento!

Di tutto un po'

La preparazione atletica

Ricordati che la miglior prestazione dello schermitore sulla pedana è la summa di una moltitudine di sfaccettature; ancor prima di affinare tecnica, tattica e strategia è necessario preparare adeguatamente il proprio corpo e a questo proposito è molto calzante il detto latino *mens sana in corpore sano*.

La realizzazione dei colpi congegnati, la mens, è in effetti affidata alla destrezza, alla velocità e alla resistenza alla fatica dell'atleta, il corpus. Addirittura, sotto la stretta sorveglianza di un professionista, si può cercare di potenziare la propria struttura muscolare per gli specifici fini della nostra disciplina.

Intuisci quindi da solo l'importanza di effettuare un'adeguata preparazione atletica secondo i parametri di allenamento di un esperto.

Il sudore che versi è tutto "sudore" risparmiato quando poi devi competere sulla pedana e devi mettere in campo tutte le tue risorse. Tra l'altro un'eccessiva fatica, come si dice, *annebbia anche il cervello*, andando quindi anche ad incidere sulla componente tecnica del confronto con l'avversario.

La multilateralità

Troverai anche interessante il concetto che, magari giocando in altri sport come il ping pong – il tennis - la pallavolo - la pallacanestro ..., avrai

giovanamento anche per le tue prestazioni di schermitore.

In effetti stimolare i propri riflessi, spiccare in velocità salti e spostamenti nelle varie direzioni, marcare con fatica un avversario, competere, produrre sforzi prolungati e quant'altro, ti offrirà l'occasione di stimolare a grand'angolo i tuoi schemi motori; tra l'altro, cosa da non sottovalutare, divertendoti con i tuoi amici di gioco.

Gli esperti dicono questo e non credo che tu voglia contrariarli!

Anche tirare una pallina da tennis su un muro e poi cercare di afferrarla nei modi più diversi costituisce un utile gioco di riflessi, scelta del tempo e tattilità.

La preschermistica

Come sai, stiamo parlando di quelle successioni di movimenti tecnici in avanti e all'indietro e delle proiezioni veloci verso l'avversario.

Qui l'aspetto allenante è plurimo: innanzitutto si fanno lavorare i muscoli delle gambe che sono fondamentali per la gestione della misura sia in versione di attacco che difensiva.

In secondo luogo ci si allena specificatamente sulla coordinazione motoria, fondamentale per sintonizzare i movimenti del braccio armato e quelli degli arti inferiori, movimenti sia sincroni che asincroni.

In ultimo si creano successioni motorie che sono alla base di certe tipologie di azioni che poi ti trovi a dover produrre contro l'avversario.

In una parola direi una specie di *messa a punto* dello schermitore.

L'errore

L'uomo ha sempre un indesiderato compagno di viaggio, l'errore; affrontalo per il verso giusto e stai sicuro che dalla sua presunta negatività potrai trarne molto utile.

In effetti è l'errore che ti può svelare le motivazioni della perdita della stoccata e anche di una sconfitta.

E di errori è lastricata ogni pedana del mondo: errori di scelta del tipo di azione da realizzare, errori nell'esecuzione del gesto tecnico, sulla misura o sulla scelta del tempo ...utilizzali per correggerti con l'aiuto

del maestro e diventerai senz'altro uno schermitore più competitivo.

Rapporti con l'arbitro

In questo caso non hai bisogno delle mie raccomandazioni ...ci sono i cartellini pronti!

Devi capire che un contegno educato e rispettoso non può non essere che apprezzato da chi guida il match: se vuoi ulteriori spiegazioni circa la ricostruzione del fraseggio, come sai, le puoi chiedere e lui per Regolamento te le deve dare; in certi tipi di gara hai anche la possibilità di chiedere la moviola.

Un consiglio: se tiri nelle armi convenzionali l'arbitro in presenza della doppia segnalazione ha il

compito di ricostruire il fraseggio; se dai suoi giudizi vedi che concede assoluta precedenza all'attacco rispetto alle uscite in tempo, è controproducente continuare a farle; nel caso inverso conviene invece realizzarle.

In buona sostanza è molto utile valutare la tendenza che ogni arbitro può anche legittimamente avere nell'ambito della sua discrezionalità e adeguare la propria condotta tecnica di gara.

Questo non significa essere completamente passivo in questo rapporto, perché sai che c'è sempre la possibilità di ricorrere alla tutela del direttore di torneo.

Commiato

Probabilmente non sono riuscito ad esaurire completamente gli argomenti che mi ero riproposto, ma la responsabilità non è mia quanto piuttosto della vastità della nostra disciplina.

Quello che invece spero di tutto cuore è di averti aiutato a capire che dagli insegnamenti forniti giorno per giorno dal tuo maestro con grande pazienza e amore puoi cominciare a costruirti un prontuario mentale, a cui magari poter attingere negli istanti convulsi di un match contro il tuo avversario.

Cerca di organizzare le tue esperienze di pedana: registra le diverse situazioni che ti sono capitate e del modo in cui si sono concluse, archiviale con ordine nella tua mente, pensaci e ripensaci; magari in sala parlane con il tuo maestro ed insieme ai tuoi compagni ricostruisci il fraseggio per riviverlo criticamente. E, mi raccomando, renditi conto che

oltre la tecnica schermistica ci sono tantissimi altri elementi che ti possono supportare nello scontro contro l'antagonista.

Ti confesso una cosa, se non l'hai già intuita o capita anche tu: a parte il vincere che è la cosa più ovvia e quindi del tutto scontata, la scherma ti dona un'opportunità irripetibile, quella di combattere contro te stesso nel desiderio di diventare sempre migliore.

Goditi la scherma!

Ti segnalo che sul mio sito passionescherma.it puoi trovare moltissimo materiale con cui intrattenerti e con cui riflettere sulla nostra disciplina

Decalogo dello schermitore

di Edoardo Mangiarotti e Aldo Cerchiari

- I** Ricordati che sei il rappresentante più nobile di tutti gli sport. Esso affratella nello stesso ideale gli schermidori di tutto il mondo
- II** Pratica il tuo sport con disinteresse ed assoluta lealtà
- III** Sulla pedana e fuori comportati da gentiluomo, da sportivo e da uomo sociale
- IV** Non discutere di scherma se prima non hai imparato la scherma ed i suoi regolamenti
- V** Impara a perdere con onore e vincere con dignità
- VI** Rispetta in ogni occasione il tuo avversario, chiunque esso sia, ma cerca di superarlo in combattimento con tutte le tue energie
- VII** Ricordati che fino all'ultima stoccata il tuo avversario non ha ancora vinto
- VIII** Accetta serenamente una sconfitta piuttosto di approfittare di una vittoria ottenuta con l'inganno
- IX** Non salire sulla pedana con armi difettose o con la bianca divisa in disordine
- X** Onora, difendi e rispetta il tuo nome, il prestigio del tuo maestro, i colori della tua società, la bandiera del tuo Paese

