

# La Scherma dei Veteres



del Maestro Stefano Gardenti

*Dedicato a tutti i miei allievi veteres, "fratelli di spada".*

## Introduzione

Ciò che mi ha indotto a prendere carta e penna (pardon, computer e videoscrittura!) è stata la sorprendente risposta al tentativo, quasi una scommessa, di diffondere la pratica della Scherma anche tra coloro che, compiuta una certa età (diciamo convenzionalmente diciotto anni), non possono più, appunto per questo motivo, aspirare ad una rilevante carriera agonistica.

Preciso subito che non si tratta dei master, cioè di schermitori che dopo un'interruzione più o meno lunga sono tornati a calcare nuovamente le pedane, bensì di **individui che in precedenza non hanno mai avuto occasione di conoscere la nostra disciplina.**

Per differenziarli da tutti gli altri ho denominato **“veteres”** gli schermitori con tale caratteristica.

Il punto di partenza delle mie considerazioni è stato l'**aspetto ludico**: se escludiamo le discipline collegate ad una palla o pallina (magico attrezzo!) non credo che ci siano tanti altri “giochi” sportivi altrettanto divertenti come la Scherma. Chi, da piccolo, non ha mai giocato a Zorro alzi la mano! Pensiamo inoltre a quando si riesce a toccare l'avversario: si accende una piccola luce e suona un campanello!

In secondo luogo è da considerare il fatto che nella nostra attività è richiesta una **prestazione fisica non esasperata**, quindi, soprattutto in una specialità come la spada, ci si può impegnare senza eccessivi sforzi e con discreta soddisfazione anche sino ad una riguardevole età.

Inoltre è da tener presente che il nostro è uno **sport da “palestra”**, quindi praticato al coperto, al riparo dai rigori dell'inverno e dalle intemperie delle brutte stagioni.

Nel caso in cui la ricettività della Sala lo consenta, è anche molto importante il fatto che la **frequenza può essere libera, non vincolata a giorni prestabiliti e a precisi orari**: possono esserci ampie fasce orarie, magari in tutti i giorni feriali, anche dopo cena, e, se di caso, si può fare attività anche il sabato. Tutto questo si concilia non poco con l'attività lavorativa, di studio e con gli altri impegni del veteres.

Negli sport di squadra, poi, in genere si possono incontrare delle difficoltà circa il reperimento dei compagni con cui disputare un incontro di tennis, pallacanestro, calcio, calcetto od altro: invece nel nostro caso è **la stessa Sala che procura direttamente gli elementi con cui allenarsi e competere sul terreno di gioco.**

E' anche e soprattutto da sottolineare l'aspetto che vede la Sala di scherma come **luogo d'incontro tra amici e conoscenti**, luogo distensivo dove la lezione tecnica, gli assalti e la preparazione atletica s'innestano, liberamente scelti, in un progressivo sviluppo dei rapporti interpersonali. Insomma un habitat ideale per scaricarsi dalle tensioni e dai ritmi della vita quotidiana.

Infine è da tenere in debito conto il fatto che le **mutate condizioni socio-economico-culturali** stiano ormai giocando un ruolo molto importante nel rapporto individuo – sport: una massa sempre maggiore di persone di una certa età si sta dedicando ex-novo all'attività sportiva; in certi casi, come le palestre attrezzistiche - lo spinning (bici e musica) - la fitbox (pugni, calci e musica) – aquagymn (ginnastica in acqua) si può parlare di vere e proprie mode dilaganti.

Tutte queste considerazioni mi hanno portato a tentare l'esperimento “veteres”, che, come detto in esordio, ha avuto una risposta più che soddisfacente: in pochissimi anni gli iscritti sono diventati molto numerosi e l'interesse si è dimostrato sempre crescente.

Ho riordinato sommariamente gli appunti presi durante lo svolgimento di quest'attività e metto volentieri la mia esperienza a disposizione di quei colleghi e di quelle Società che intendessero promuovere iniziative simili.

Tra l'altro il mutato assetto finanziario dei nostri Circoli, che devono sempre più contare quasi esclusivamente sulle quote dei propri iscritti, non può che beneficiare da quest'allargamento di utenza.

D'altra parte credo che in ogni statuto societario campeggi tra gli scopi istituzionali il “fine di contribuire alla diffusione della Scherma” e questo non in stretta relazione all'età degli iscritti e alla loro potenzialità agonistica.

Si tratta, quindi, solo di affiancare alla storica e pressante politica della “ricerca del campione” (naturalmente pur sempre più che legittima) un'accezione più profonda e pregnante del valore del messaggio sportivo.

M° Stefano Gardenti

Firenze, marzo 2005

# Indice

Piano di lavoro, pag. 6

## **Parte prima: Primi contatti con il veteres**

Premessa, 7

Profilo psicologico del veteres, 7

La costituzione del gruppo originario, 9

Il primo ingresso in Sala, 10

### **Il periodo di prova**

La valorizzazione delle emozioni, 11

Cenni storici e presentazione delle armi, 12

La scelta della spada come arma del corso, 12

### **La lezione tecnica**

Principi generali, 13

La lezione di gruppo, 14

Descrizione delle lezioni, 15

Prima lezione, 16

Seconda lezione, 17

Terza lezione, 17

Quarta lezione, 17

Quinta lezione, 18

Il libero assalto, 18

La preparazione atletica, 19

I giochi schermistici, 19

## **Parte seconda: Gestione del veteres**

La preparazione atletica, 20

### **La lezione tecnica**

Considerazioni generali, 21

Lezione a punteggio, 22

Lezione robotizzata, 23

### **Lezioni di gruppo**

Considerazioni generali, 23

Lezione sfida, 24

Lezione a stazioni, 25

Lezione a giro, 25

Lezione a tema, 25

Lezioni teoriche, 26

Assalti col Maestro, 27

La preschermistica, 28

Gli esercizi con l'arma, 29

La trasmissione di esperienze, 30

## L'agonismo

Principi generali, 31  
Vari tipi di competizione in Sala, 31  
Lancillotto e Ginevra, 32  
Torneo del Saraceno, 32  
Campionato sociale individuale, 32  
Orazi e Curiazi, 33  
Sfida tra schermitrici e schermatori, 33  
Staffettone del panettone, 33  
Guelfi e Ghibellini, 34  
Carnevale: gara in maschera, 34  
Torneo Nutella, 34  
Torneo a handicap, 34  
Il duello, 35  
Lo stoccatore, 35  
La scalata, 35  
Torneo degli assalti condizionati, 36  
La sfida, 36  
Precisazioni, 37

La preparazione globale, 37  
Gli accessori, 39

## Considerazioni finali

Considerazioni finali, 40

## Allegati

Allegati, 42

## ALLEGATI

- **Manuale sintetico di Fioretto**
- **Manuale sintetico di Sciabola**
- **Segnapunti per assalti condizionati**
- **Dettaglio di gara**

## Piano di lavoro

Devo confessare che, soprattutto inizialmente, le difficoltà da superare non sono state poche; in letteratura ho trovato ben pochi riscontri: infatti, le pubblicazioni esistenti in relazione all'età dei neofiti si riferiscono quasi esclusivamente alle problematiche dell'insegnamento alle giovani leve, cioè ai bambini.

Inoltrandomi quindi in un campo inesplorato, ho dovuto procedere sperimentalmente, verificando spesso, a mano a mano, diverse soluzioni per uguali situazioni, comparandone i dati, per poi prendere nota dei differenti risultati ottenuti.

Ho diviso il lavoro in **due parti**: nella prima saranno affrontate le questioni relative ai **primi contatti** del veteres con la nostra disciplina: **la psicologia del veteres, la costituzione del gruppo originario, il primo ingresso in Sala e il periodo di prova.**

Nella seconda parte saranno trattate le modalità di **"gestione"** del veteres dopo la sua auspicata iscrizione al Circolo: **la preparazione atletica, la lezione tecnica, gli assalti col Maestro, la preschermistica, gli esercizi con l'arma, la trasmissione di esperienze, l'agonismo, la preparazione globale, gli accessori.**

Il lavoro sarà concluso da alcune brevi **Considerazioni finali.**

Come vedremo, in tutti questi settori, dove più – dove meno, ho dovuto apportare delle variazioni e/o delle innovazioni rispetto al normale metodo di lavoro con gli atleti più giovani.

Particolarmente ostico si prefigurava il punto di partenza dell'intero esperimento, cioè il **reperimento e la costituzione ex-novo del gruppo originario** dei veteres: sia per i molti preconcetti da parte della potenziale utenza ("Ormai sono troppo vecchio per cominciare!", "La Scherma è uno sport troppo tecnico per iniziare così tardi!", "In Sala vedo solo ragazzini!" ...), sia per qualche superfluo dubbio da parte della Società, assuefatta solo ad essere organizzata esclusivamente in funzione della potenziale proiezione agonistica dei giovani.

D'altra parte, disponendo di idonei spazi, un tipo di attività non preclude affatto l'altro, anzi, come si constaterà in seguito, esse possono proficuamente e felicemente integrarsi tra loro.

Sottolineo, per quanto ovvio, il fatto che **l'esperienza è di carattere personale**, relativa cioè alla Sala da me frequentata ed alle sue caratteristiche logistiche; la speranza è che questo mio lavoro possa comunque rappresentare un valido **"canovaccio"** per chi vorrà tentare di mettere in atto questo esperimento, adattandolo e modulandolo in relazione alla realtà spazio-temporale del proprio Circolo.

# Parte prima

## Primi contatti con il veteres

**Premessa \* Profilo psicologico del veteres \* La Costituzione del gruppo originario \* Il primo ingresso in Sala \* Il periodo di prova**

### Premessa

In questa prima parte, denominata appunto “primi contatti”, saranno trattati tutti quegli argomenti, atteggiamenti, comportamenti e metodologie di lavoro aventi come **obiettivo principale la nascita e lo sviluppo di una passione** del veteres per la disciplina schermistica. Tutte le nostre azioni dovranno essere organizzate in una vera e propria strategia mirante a “catturare” il suo interesse: nulla dovrà essere tralasciato e ogni occasione andrà sfruttata al massimo.

Si tratterà essenzialmente di intuire i “bisogni” di questo nuovo tipo d’utenza e di riuscire a fornire a tali bisogni un’adeguata risposta.

Per questi motivi inizieremo il lavoro con alcune considerazioni sulla psicologia del veteres al fine di conoscerlo meglio, passeremo poi alle problematiche relative alla costituzione di un gruppo originario di tali elementi, esamineremo il suo primo ingresso in Sala e, infine, tratteremo le linee essenziali della sua gestione durante il periodo di prova.

### Profilo psicologico del veteres

Credo sia utile fare alcune considerazioni, magari senza eccessivi approfondimenti, circa i **tratti della personalità** che in genere caratterizzano i veteres, ricordiamolo, di elementi che hanno già compiuto la maggiore età.

In altre parole cerchiamo di tracciare un identikit psicologico dei destinatari del nostro messaggio propagandistico.

La psicologia di un veteres non coincide certamente con quella di un bambino o di un ragazzo; tuttavia sussistono alcuni **aspetti comuni**, la cui importanza non è certo da sottovalutare. Iniziamo l’analisi proprio da questi tratti condivisi con gli elementi più giovani.

Innanzitutto mi riferisco all’aspetto ludico: entrambe le categorie, pur con proprie peculiari motivazioni, **ricercano il divertimento** quale elemento portante dell’attività (“Se non mi diverto, allora mi annoio, se mi annoio, voglio smettere e cercare qualcos’altro!”).

Ne consegue che, nelle fasi iniziali, le nostre proposizioni formative, al fine di sviluppare una solida e motivata attenzione per la nostra disciplina, dovranno costantemente tener conto di questa primaria domanda di svago, di gioco e di divertimento da parte del veteres. Solo in un secondo tempo, con l’approfondimento delle conoscenze e la progressiva maturazione dell’allievo, interverranno nuovi e diversi fattori appassionanti, che potranno determinare un attaccamento più profondo e duraturo per il mondo-Scherma. La grossa componente ludica presente nella dimensione assalto, costituisce indubbiamente un grosso vantaggio per la nostra disciplina: quindi, come vedremo tra breve, è soprattutto in quest’ottica che dovrà essere impostato tutto il nostro originario messaggio promozionale.

Un altro aspetto comune alle diverse età è rappresentato dalla **ricerca di rapporti interpersonali**: pur con diverse gradazioni e angolazioni, tutti gli elementi umani sono, quasi sempre, alla ricerca di “compagni di gioco”, di altri soggetti con i quali condividere il tempo e un’attività. (“Da solo mi diverto meno, voglio giocare con altri compagni!”).

E’ necessario quindi porre grande attenzione a quest’aspetto, cercando di promuovere l’instaurazione e il successivo rafforzamento di questi vincoli sociali, che costituiscono una delle maggiori motivazioni per apprezzare un determinato ambiente.

Sotto quest’ottica è da valorizzare il concetto che la Scherma, pur essendo annoverata tra gli sport individuali, può contare su una squadra estremamente variegata e composita: la

Sala come luogo d'incontro senza barriere precostituite tra donne e uomini, giovani e meno giovani, bravi e meno bravi.

E' fondamentale che il veteres sia fatto partecipe di questa realtà sin dal giorno del suo primo ingresso in palestra: come vedremo tra breve, grande attenzione e particolare cura deve essere data all'accoglienza e al suo inserimento nel gruppo precostituito. Quindi non è sufficiente impartire al neofito solo una lezione e via, ma il nuovo elemento deve essere subito stimolato e incentivato a partecipare alla pulsante e diversificata vita di Sala, questo come partecipe alle varie attività o, inizialmente, come spettatore.

Un ultimo tratto psicologico condiviso da tutte le età è, infine, il **carattere della volontarietà dell'attività**: anche in questo caso il punto in comune è costituito dall'adesione volontaria ad un programma di allenamento e di preparazione della propria persona.

Diverse, ovviamente, saranno le pulsioni: i più piccoli, stimolati dai genitori, in genere andranno (forse anche troppo!) in cerca di "gloria agonistica", mentre i veteres saranno più mossi dal desiderio di "mantenersi in forma" e di "scaricare le tensioni accumulate sul lavoro".

Importante sarà comunque interpretare le diverse istanze di ciascun soggetto e, senza eccessive forzature (per esperienza diretta confermo che i prolungati metodi "da caserma" allontanano gli atleti), sarà necessario andare a soddisfare le singole personali scelte.

Pertanto, soprattutto al veteres, si dovrà chiaramente far percepire la Sala come luogo non costrittivo, dove in libertà scegliere i tempi ed i modi della propria attività.

Ovviamente di grosso stimolo e di fondamentale importanza sarà in quest'ottica la qualità del servizio che gli operatori della Società riusciranno a fornire nei diversi settori: ad esempio una preparazione atletica piacevole e divertente, una lezione tecnica appassionante e stimolante, tutta una serie di attività proposte e organizzate da un **animatore di Sala** (come ormai è consuetudine trovare nei villaggi di vacanza) ...e così via.

In tal modo, tendenzialmente, viene ribaltato il concetto di preparazione: "non faccio ginnastica perché mi serve, non faccio lezione perché devo", ma faccio un qualcosa perché innanzitutto mi diverto a farla!".

Esaurito l'esame dei valori comuni, passiamo, ora, a considerare le **differenze relative ai tratti psicologici** esistenti tra i veteres e le altre categorie di età inferiore.

Dobbiamo innanzitutto considerare il fatto che, rispetto ai bambini, i veteres hanno naturalmente già sviluppato **maggiori capacità intellettuali**, per cui, sarà non solo possibile, ma ovviamente molto utile ricorrere al ragionamento e alla riflessione.

Il dialogo astratto con gli allievi, rivolgendosi ad una superiore sfera razionale, sarà senz'altro più frequente e profondo: esso costituirà uno dei maggiori mezzi formativi a disposizione del maestro. Anzi, approfittando proprio delle più sviluppate capacità logiche, avremo la possibilità di inserire nel pur breve periodo di prova dei veteres cenni e riflessioni sulla tattica e sulla strategia dell'assalto, che, come ben sappiamo, costituiscono l'"anima" della nostra disciplina: avremo così un ulteriore strumento per appassionare i nostri allievi.

Un altro tratto caratteristico dei veteres consiste nel **già avvenuto sviluppo della personalità**: le scelte ormai vengono effettuate in prima persona e, naturalmente, nulla, neanche in minima parte, può venire imposto circa l'attività in Sala. Come appena sopra accennato, tutto dovrà essere offerto solo come proposizione.

Il veteres, poi, a differenza degli elementi di minore età, sarà ovviamente **più costante** nelle sue scelte: una volta "conquistato" dalla nostra disciplina e attrezzatosi a riguardo, difficilmente se ne discosterà, almeno per un congruo numero di anni. Il Maestro, in questo caso, potrà lavorare in tranquillità senza la paura (e la frustrazione) di perdere l'allievo dopo breve tempo, come invece accade spesso per i bambini, molto più instabili.

Infine la situazione psicologica globale del veteres assicura la sua **facile gestibilità**: non ci sono genitori da "tenere talvolta a bada" e, soprattutto, non si sono soverchie e imperanti necessità di affermazione agonistica. Ovviamente con questo tipo di allievi il puro piacere di fare scherma è anteposto ad ogni altro tentacolare valore.



Nel rapporto uguaglianza – disuguaglianza con gli elementi di età inferiore, abbiamo così tratteggiato, pur a sommi capi, la psicologia tipo del veteres.

Alla luce di queste considerazioni si tratterà ora di vagliare quali variazioni apportare al normale e consueto modo di gestione degli schermatori più giovani.

## La costituzione del gruppo originario

Le difficoltà per la costituzione di un gruppo originario di veteres sono di facile intuizione: innanzi tutto, mentre per reperire le giovani leve abbiamo la possibilità di visitare con varie modalità il “bacino scuola”, per gli elementi di maggiore età non disponiamo di un sito specifico dove poter andare a portare il nostro messaggio promozionale. In altre parole non abbiamo alcun tipo di potenziale “vivaio”.

In secondo luogo non è trascurabile il fatto che, trovato qualche veteres, dobbiamo procedere al suo inserimento nella realtà societaria, che naturalmente è caratterizzata da un'età media tendenzialmente bassa e tutta impostata in un'ottica agonistica. E' come se un frequentatore adulto di scuole serali fosse inserito in una normale classe di scolari delle elementari o medie!

Quindi esiste senz'altro **un problema d'impatto ambientale**.

Sottolineo subito il fatto che le difficoltà e i problemi appena sopra accennati tendono a risolversi e a superarsi **interconnettendosi**: appena creato anche uno sparuto drappello di soli quattro o cinque veteres, si metterà automaticamente in moto un meccanismo autonomo di crescita. Il gruppo costituito e operante eserciterà, ovviamente in funzione del numero dei suoi componenti, una forza attrattiva progressiva nei confronti di coloro che si affacceranno al periodo di prova. Il tutto come una pietra, che, fatta ruzzolare da un dirupo, cadendo, coinvolge nella sua caduta progressivamente altre pietre con le quali viene a contatto.

I giovani e più evoluti schermatori del circolo dovranno, poi, essere sensibilizzati ad accogliere questi nuovi compagni di Sala, che, come vedremo appresso, diventeranno per loro un'importante categoria di allenatori.

Quindi, in ultima analisi, grosse difficoltà s'incontrano solamente nell'iniziale fase d'impianto del gruppo.

Ma come mettere insieme per la prima volta i quattro o cinque veteres della compagine originaria?

Sarà sufficiente estendere anche a loro la normale attività propagandistica, che le Società svolgono nel proprio territorio. Nelle **occasioni pubblicitarie** (articoli, manifesti, interviste, manifestazioni e stand sportivi, lettere a circoli aziendali, servizi televisivi...) possiamo cominciare a rivolgerci non solo ai bambini, ma anche espressamente e direttamente agli adulti.

Molto proficuo è, poi, il **metodo diretto**, vale a dire mettere in giro parola: ognuno ha parenti, amici, conoscenti, affini...o figli che fanno già scherma!

Possiamo anche rivedere il concetto del **bacino scuola**: sinora gli interventi in quest'ottica sono stati limitati in genere alle scuole elementari: ovviamente i campioni devono essere costruiti sin da piccoli!

Dalla mia ormai ultratrentennale attività presso i vari ordini e gradi di scuola emerge un dato sociale molto preoccupante: solo una sparuta minoranza di ragazzi continua ad impegnarsi in una qualche attività sportiva, iniziata alle elementari; proseguono solo i “migliori”, i sopravvissuti alle esasperate politiche agonistiche delle società delle varie discipline. Gli altri, i più, sono abbandonati a se stessi e, di conseguenza, non praticano più alcun'attività: nessuno nei loro confronti è riuscito a proporre un valore alternativo a quello agonistico; come se lo sport esistesse solo per vincere medaglie e coppe e non rappresentasse invece un'opportunità di divertimento e, soprattutto, di crescita globale della persona, molto utile soprattutto per i più carenti. Andando quindi a propagandare la scherma anche nelle scuole medie e addirittura nelle scuole superiori non solo avremo la possibilità di prendere contatto con un grosso bacino di potenziale utenza, ma potremo anche inorgoglierci per essere dei veri e propri “missionari” sportivi.

Nelle città sedi di Università le Società possono molto proficuamente stipulare particolari convenzioni con il **C.U.S. (Centro Universitario Sportivo)** in quanto tale ente ha tra i suoi fini istituzionali quello della diffusione e della promozione della conoscenza delle varie attività sportive tra gli studenti universitari: per quanto appena sopra detto s'intuisce facilmente l'importanza della creazione di un flusso costante di tale portata.

Fondamentale è soprattutto **vendere bene il "prodotto Sala"**: "vieni, prova; non ti costa nulla", "viene anche il tuo amico Carlo...venite insieme", "Non c'è da fissare o prenotare nulla, vieni in che giorno e a che ora vuoi!", "D'estate fai tanto sport, ma d'inverno nulla, vieni a provare da noi", "Non ti diverti dove sei ora? Vieni da noi", "Sai, ho cominciato a fare scherma e mi trovo benissimo, perché non vieni anche tu!","Spendi così tanto dove ti trovi ora e ti danno così poco?! Vieni a scherma"...

La pubblicità diretta, quella di bocca in bocca, resta in fin dei conti quella più redditizia: **lavorando bene ti fai da solo la migliore pubblicità**. Saranno infatti gli stessi veteres a fare da cassa di risonanza all'iniziativa, andando, entusiasticamente, a ricercare tra i loro amici e conoscenti nuovi compagni con i quali incrociare il ferro.

## Il primo ingresso in Sala

Purtroppo non capita tutti i giorni che qualcuno bussi per la prima volta alla porta delle nostre sale, per di più stiamo parlando di veteres, cioè di elementi con caratteristiche anagrafiche particolari; proprio per questo dobbiamo considerare con estrema attenzione questo primo contatto che si instaura con il potenziale nuovo schermitore e di conseguenza, mettere in atto tutta una serie di opportuni comportamenti.

Questo **imprinting**, un vero e proprio impatto o prima impressione, riveste una fondamentale importanza per il prosieguo e lo sviluppo del potenziale futuro rapporto.

Una **buona accoglienza** favorisce non poco l'instaurarsi di un proficuo legame per chi si affaccia ad un nuovo ambiente: avere una persona che ti dia una giusta relazione e risponda compiutamente ai tuoi quesiti predispone senz'altro ad instaurare un buon rapporto. Per contro, attese prolungate, approcci verbali sbrigativi e atteggiamenti non informati alla cortesia e affabilità possono tendere, irrimediabilmente, ad allontanare la gente.

La considerazione fondamentale da tener presente è che **l'elemento scherma costituisce senz'altro il nucleo centrale della richiesta del nuovo venuto, ma un ruolo tutt'altro che secondario è giocato sicuramente anche dall'habitat** dove l'attività sarà prima sperimentata e poi, ci si augura, portata avanti.

L'habitat è sia fisico, sia interpersonale.

Quello **fisico** è costituito dalla Sala con le sue pedane, dall'eventuale palestrina attrezzistica o da quant'altro; inutile dire che, entrando in un ambiente e trovandolo pulito, ordinato e funzionale, se ne ricava certamente una buona e positiva impressione.

Ma è sicuramente l'habitat **interpersonale** a rivestire la maggiore importanza; il fattore umano, forse oggi talvolta un po' trascurato, è il miglior collante da usare all'esordio di qualsiasi tipo di rapporto tra le persone. Trovare un ambiente ricettivo, simpatico e tendenzialmente amicale può risultare fondamentale per decidere di tentare di innestarsi nel gruppo.

Quindi l'ospite in Sala deve essere accolto nel miglior modo possibile e messo a proprio agio. Le persone della Società, a cui demandare l'incarico di contattare i nuovi elementi, dovrebbero cercare di essere affabili e spigliati, soprattutto dovrebbero essere **comunicatori di entusiasmo**, andando a sottolineare e ad esaltare quelle motivazioni che hanno già indotto il neofita a venirci a trovare ("Qui ci si diverte!", "Qui si migliora la propria persona sia nel fisico che nella mente!", "In Sala siamo tutti amici!" ...).

Piccolo o grande che sia il proprio impianto, facendo gli **onori di casa**, è opportuno accompagnare il visitatore nei vari ambienti che lo compongono: nella Sala vera e propria, elencandone le varie pedane attrezzate – nell'eventuale palestra per la preparazione atletica – negli spogliatoi e docce – nella segreteria – nell'armeria – nella sala riunioni – nel giardino ...e in quant'altro si ha la fortuna di avere a disposizione.

Importante è anche la **presentazione ai tecnici** (maestri, istruttori, preparatori atletici) o altri elementi della società (dirigenti, tecnico delle armi); come altrettanto importante è la **presentazione agli schermatori (di ogni età)** eventualmente incontrati nel giro di visita all'impianto.

Fondamentale è una breve ma completa **panoramica su tutti i servizi** (e le relative modalità) che la Società è in grado di erogare: dalle lezioni tecniche a carattere individuale, alla "ginnastica", dagli orari elastici, sino, se di caso, ...anche al parcheggio privato!

Ormai è pratica diffusa offrire un breve **periodo di prova**, che, in genere, comprende un paio di settimane di frequenza gratuita: anche questo è un aspetto che va sottolineato e stigmatizzato al fine di esaltare il concetto d'accoglienza e d'ospitalità.

Il tutto può essere riassunto sinteticamente su un "**pieghevole**", che consegnato al visitatore potrà svolgere la funzione di pro-memoria per lui e anche per altri soggetti di sua conoscenza, ugualmente interessati alla Scherma.

Tutto quanto sopra esposto e altro deve attuare una **strategia**, che ha la funzione di far subito percepire l'ambiente Sala come "un piacevole mondo", dove, gradevolmente e in piena libertà, poter accostarsi e vivere la scherma in tutti i suoi variegati risvolti.

In effetti, il veteres, oltre che essere mosso in prima battuta dal desiderio di conoscere la nostra disciplina, è spesso, come già detto, anche alla **ricerca di un "ambiente"** in cui rilassarsi dopo l'attività lavorativa e in cui poter socializzare.

A questo proposito cito un breve aneddoto personale, molto esemplificativo: un giorno vedo entrare in sala un'allieva veteres con due pesanti sporte...scherzando chiedo se avesse portato dei dolci per me!? ...In effetti era il suo compleanno ed aveva portato torta e bevande per una piccola festa con i suoi compagni di Sala!

Da quel giorno nella nostra Sala è diventata consuetudine fare festeggiamenti di vario ordine e grado.

## **Il periodo di prova**

**La valorizzazione delle emozioni \* Cenni storici e presentazione delle tre armi \* La scelta della spada come arma del corso di prova \* La lezione tecnica \* Il libero assalto \* I giochi schermistici \*La preparazione atletica**

## **La valorizzazione delle emozioni**

Molti credono che nel periodo in cui il neofita entra in contatto con la scherma sia sufficiente impartire qualche lezione tecnica, magari pesantemente infarcita da sedute di preparazione atletica.

Tuttavia, se ben riflettiamo, con le lezioni ci si prepara alla Scherma, ma non si può applicarla ancora compiutamente, cosa che avviene solo "tirando". E' come se qualcuno, frequentando un corso di culinaria, preparasse una torta, la adornasse e la facesse cuocere e poi, tiratala fuori dal forno, non la assaggiasse!

L'istante topico nell'accostarsi alla scherma, l'istante in cui si scopre veramente l'essenza e la bellezza del gioco-scherma non può essere altro che **l'espletamento del libero assalto**.

Libero assalto disputato addirittura con l'attrezzatura regolamentare: l'uso delle armi di plastica, sufficiente e idoneo per i bambini, è sconsigliato, data l'età, per la categoria veteres. Al massimo tale materiale di plastica potrà essere usato per alcuni iniziali esercizi.

La necessità di poter reperire alcuni equipaggiamenti completi creerà naturalmente dei problemi di natura organizzativa ed economica, ma d'altra parte la Società, modernizzandosi, dovrà capire la necessità di effettuare degli investimenti, che a breve tempo si riveleranno comunque ampiamente remunerativi.

Da un punto di vista strettamente tecnico il limitatissimo numero di lezioni non consentirà certamente lo sviluppo di apprezzabili azioni, anzi il più delle volte assisteremo ad esibizioni di scarso livello; ma palpabile sarà lo stato emotivo del neofita al termine del suo primo assalto: i

primi "a voi"... l'avversario (visto da sotto la maschera) che ti vuol sopraffare... la sensazione di essere "invulnerabili" al pericolo con l'attrezzatura da gara, ...la prima stoccata portata a segno e vista sull'apparecchio ...

**Per avvincere e conquistare alla nostra causa un veteres è fondamentale poter offrire l'intenso e composito stato emozionale reso possibile dal libero assalto: nulla potrà avere una valenza maggiore del combattimento sulla pedana.**

Da quanto detto si desume che il coronamento del periodo di prova del veteres deve necessariamente consistere nella possibilità di disputare alcuni liberi assalti con l'attrezzatura regolamentare.

## **Cenni storici e presentazione delle armi**

Il giorno d'esordio, prima della lezione tecnica, è interessante fare un pur breve excursus storico per spiegare le origini della nostra disciplina: come le caratteristiche delle armi storiche siano cambiate nel tempo sino a giungere alle attuali versioni sportive.

Temi : nell'antichità alle armi corte erano preferite le più lunghe lance; in seguito con la maggiore mobilità delle truppe fu incentivato l'uso delle armi brevi - la rincorsa tra armi sempre più pesanti e armature sempre più resistenti fu drasticamente interrotta dall'uso della polvere da sparo - ne seguì una tecnica basata non più sulla forza fisica, ma sulla velocità e sulla destrezza - sintesi dell'evoluzione storica nelle due armi spada e sciabola ed uso esclusivamente didattico del fioretto...e altro.

Portata a termine la breve presentazione storica, si può passare alla rassegna delle tre armi (avendo l'accortezza di farle toccare ed impugnare), illustrandone alcune caratteristiche: nomenclatura dell'arma (punta, lama, coccia e manico), modo di toccare l'avversario (sempre con la punta e la sola sciabola anche di taglio), differenza tra armi convenzionali (con bersagli limitati e ricostruzione delle azioni secondo precise norme) e spada, arma da terreno (riproduzione più vicina al duello) ...e altro.

In tutta questa fase si dovrà cercare di evitare un lungo soliloquio; al contrario sarà opportuno coinvolgere il o i veteres, sollecitando le loro eventuali conoscenze in materia e impostando talvolta il discorso con quesiti a loro rivolti: riconoscete da soli le armi? - perché si è passati dalla pesante Excalibur di re Artù o dalla Durlindana del prode Orlando alle armi leggere dei tre moschettieri? (a proposito chi si ricorda i loro nomi? - Che arma impugna Zorro nei telefilm televisivi? ...e altro.

Poi, approfittando della disputa di assalti sulle varie pedane, è proficuo soffermarsi brevemente a guardare e a commentare le varie situazioni: di che specialità si tratta, come si segnalano le stoccate, dove si effettua l'assalto, come si svolge ...

Infine, spiritosamente, si può effettuare una **prova di coraggio** consistente nel far mettere al neofita una maschera per poi colpirla, utilizzando una sciabola, con colpi di taglio e di punta accompagnati magari da "feroci" grida.

## **La scelta della spada come arma del corso di prova**

Per quello che concerne la scelta della specialità tre sono i fattori che mi hanno portato a propendere per la spada come arma del periodo di prova per i veteres: uno di **natura economica** in quanto attualmente l'attrezzatura per tale arma è la meno costosa; uno di **natura concettuale** in quanto nella spada l'assenza della convenzione schermistica rende di facilissima comprensione l'assegnazione delle stoccate (fa punto chi tocca per primo una qualsiasi parte del corpo dell'avversario, al massimo c'è il colpo doppio); l'ultimo di **natura fisiologica** in quanto la spada, rispetto alle altre due specialità, è quella con una condotta di gare più sedentaria.

A questo proposito consentitemi un altro aneddoto: un giorno avevo "vestito" di spada due neofiti e li avevo fatti salire in pedana per il loro primo incontro, quando, come capita spesso a noi maestri, la mia presenza fu richiesta urgentemente altrove. L'assenza si era

prolungata per circa un quarto d'ora e quando rientrai in Sala i due veteres si erano già staccati e, sudati, mi confessarono, non resistendo alla tentazione e ricordandosi le regole che avevo preannunciato loro, di avere già fatto tutto da soli! Che cosa avessero “combinato” in pedana forse lo possiamo immaginare, ma l'importante era che in relazione al loro status di neofiti si erano completamente autogestiti e ... qualche giorno dopo il Circolo aveva due nuovi iscritti!

Comunque sottolineo che l'adozione della spada come arma di esordio per i neofiti non può e non deve precludere la conoscenza e, se di caso, l'accostamento alle altre due armi: il pragmatismo dell'arma triangolare è molto utile per calare in tempi brevi i profani nella realtà assalto, ma ciò non deve assolutamente rappresentare un limite ed un ostacolo alla loro conoscenza dell'universo-scherma nella sua interezza. Con le tre specialità tecniche vengono offerte diverse possibilità di scelta, che, come ben sappiamo, oltre che dal proprio gusto, sono talvolta condizionate anche da personali caratteristiche fisiche e di carattere.

In quest'ottica accludo a questo mio lavoro **due brevi e sintetici manuali, uno di fioretto e uno di sciabola**: sono degli scarni canovacci che, consegnati agli allievi, hanno la funzione di stimolare l'interesse e la curiosità dei veteres, nati come spadisti, verso le altre due specialità contemplate dalla nostra disciplina.

Tali manuali sono stati anche il brogliaccio per tenere alcune lezioni teorico – pratiche collettive, che sono state seguite dalla disputa di agguerriti assalti all'arma bianca, condotti cioè alla vecchia maniera con i “giurati” ( o “assessori”) a disposizione del presidente di giuria per la segnalazione “a vista” della materialità delle stoccate.

Qualcuno ha anche proposto una gara individuale a staffetta alle tre armi: non ci siamo mai divertiti tanto!

## La lezione tecnica

**Principi generali \* La lezione di gruppo \* Descrizione delle lezioni \* Prima lezione \* Seconda lezione \* Terza lezione \* Quarta lezione \* Quinta lezione**

### Principi generali

In un periodo di prova lo scopo primario della lezione tecnica non può che essere quello di fornire un **minimo bagaglio tecnico** necessario per tentare di abbozzare un assalto: il tempo a disposizione per preparare l'allievo è ridotto ai minimi termini, ma, d'altra parte, non è possibile fare altrimenti per consentirgli di entrare in contatto con la realtà-incontro.

Se poi pensiamo che nella realtà storica qualcuno, a completo digiuno di Scherma e sfidato a duello, doveva, se voleva “dare soddisfazione”, precipitarsi in una Sala d'arme per prendere in fretta e furia qualche lezione prima di scendere sul terreno e affrontarsi con armi vere!

Da tutto ciò consegue che scarsa attenzione dovrà essere data alla qualità dei gesti tecnici (modo di esecuzione di battute e/o cavazioni, posizione di parate e legamenti...): tutto il nostro lavoro dovrà invece incentrarsi sul recepimento da parte dell'allievo di **alcuni concetti essenziali del combattimento**, come **la qualità della “guardia”**(per potersi muovere velocemente in avanti o all'indietro), **il rispetto della “misura”**(per poter percepire in tempo l'attacco dell'avversario e poi reagire), **la necessità di un buon “allungo”**(per riuscire a colpire l'avversario situato a distanza), **la presenza di diversi bersagli** a cui indirizzare i propri colpi (non c'è soltanto il bersaglio interno grosso da toccare), **l'uso delle parate** per difendersi (movimenti stretti e vicino al corpo per poter poi rispondere), **il ricorso quando necessario alle “finte”** (per poter toccare un avversario molto veloce sulle parate).

Per quanto riguarda la tecnica in senso stretto naturalmente ci si dovrà limitare alle azioni più semplici: come vedremo tra breve in dettaglio, potremo organizzarne la descrizione in sole cinque lezioni.

Al fine di sviluppare tutti i temi prescelti nel breve tempo a disposizione, è consigliabile il ricorso al **metodo globale**: procedere cioè dall'indeterminato al determinato, dall'insieme al particolare, dal tutto alle parti.

In altre parole, affidandosi soprattutto all'imitazione come mezzo di apprendimento, si deve ricorrere alla spontaneità gestuale dell'allievo, non costruendo direttamente i vari atteggiamenti o posture, ma cercando di perfezionare quelli direttamente assunti dall'allievo.

Ad esempio per mettere "in guardia" il veteres più che procedere in dettaglio con la specificazione delle posizioni delle singole parti del corpo (dei piedi, delle gambe, del busto, delle spalle e delle braccia) è conveniente invitarlo ad assumere spontaneamente la postura, imitando quella del Maestro o dei compagni presenti in Sala; poi si interverrà con correzioni e specificazioni solo in presenza di grossolani errori.

Il nostro sforzo maggiore dovrà consistere soprattutto nel fornire al neofita un'infarinatura dell'**economia d'assalto**, cioè di quei principi di ordine pragmatico, estremamente utili, che regolano lo scontro con il proprio contendente: - **studiare l'avversario** (la sua statura, la sua velocità ...), **fare poche cose e solo quelle conosciute, attaccare con determinazione e solo dopo aver ben preordinato l'azione da svolgere, cercare di fare con l'arma movimenti il più possibile stretti, analizzare sia le stoccate messe che quelle ricevute.**

Nello svolgimento delle varie lezioni molta attenzione dovrà essere riposta in molte ottiche.

Il **linguaggio** dovrà esser non troppo tecnico e poco infarcito di termini specialistici: conterà molto di più il saper fare qualcosa che non la conoscenza dell'esatta nomenclatura.

Il **ritmo** dovrà essere opportunamente modulato: sono da evitare lezioni troppo lunghe ed è proficuo ricorrere frequentemente a diversivi, comprese battute di spirito e misurate pause.

La **partecipazione corale del gruppo** va sollecitata e promossa: l'elemento che svolge l'attività con il maestro in pedana deve costituire uno stimolo per l'osservazione degli altri allievi (tra breve esporrò i principi della "lezione collettiva").

La **trasmissione di emozioni**, come già ampiamente sottolineato, deve costituire la struttura portante dell'intero messaggio e deve essere ricercata e sottolineata laddove possibile.

In ultima analisi il maestro, quanto più è possibile, deve figurativamente spogliarsi del suo "piastrone" ed apparire a fianco dei veteres (ricordiamo la loro età), evitando prolisse lezioni ex cathedra e cercando, anzi, di essere un loro **"fratello di spada"**!

In effetti quel rispetto e quella deferenza che caratterizzano il rapporto con gli allievi più giovani mal si addice ad elementi di età superiore; con i veteres è più opportuno instaurare un rapporto, che, pur non essendo paritario, si ispiri al principio del "primus inter pares".

## La lezione di gruppo

Come già detto, per "conquistare" un nuovo iscritto è semplicistico e limitativo affidarsi alla sola lezione tecnica, magari pensando che più si tiene "sotto" l'allievo meglio si fa!

Questo è magari il modo di gestire uno schermatore già formato; l'ottica del neofita è certamente diversa: tantissime cose subito da ricordare (posizione di gambe, braccia, busto - come si avvanza e come si arretra - come fare l'affondo e soprattutto quando farlo ) tenere in mano un attrezzo ancora del tutto estraneo, faticare un bel po' stando a gambe piegate (peggio quando si deve fare l'affondo!) ...tutto questo sotto il continuo esame del maestro, che, pur cortesemente, spesso ti corregge.

Forse ho un po' esagerato in questa colorita descrizione, ma posso assicurarvi che, le prime volte, alla fine di una lezione un po' più lunga del solito spesso si coglie negli occhi del nuovo allievo un'espressione del tipo: "Meno male, è finita!".

Tra l'altro, non dimentichiamolo, non dobbiamo impartire una "normale" lezione ad un comune allievo; abbiamo, invece, la necessità, trattandosi di un elemento in prova, di trasmettere in brevissimo tempo una panoramica sui "fondamentali" della nostra disciplina.

Per questo nella fase iniziale di accostamento alla scherma è molto proficuo lavorare,

laddove possibile, in gruppo (da due ad un massimo di mezza dozzina di allievi); questo per tutta una serie di motivi.

Innanzitutto in quanto **psicologicamente** l'inserimento di un neofita in un gruppo preconstituito, appunto la Sala, è senz'altro favorito dalla condivisione del comune ruolo di nuovo adepto: si tende a socializzare maggiormente con chi condivide le stesse condizioni e situazioni.

In secondo luogo perché il "gruppo" consente di sviluppare tutta una serie di **dinamiche di apprendimento** non realizzabili al di fuori di esso. Per questo argomento rimando ad un mio precedente lavoro "La divulgazione della Scherma tramite manifestazioni e corsi scolastici", reperibile su Internet nel sito dell'AIMS.

Importante è poi il fatto di poter **tenere impegnati** i nuovi allievi per un periodo ben più lungo della sola singola lezione individuale, che, in genere, si protrarrebbe solamente per circa un quarto d'ora.

Invece con le lezioni di gruppo sin dal primo giorno di frequenza il tempo da poter trascorrere proficuamente in Sala si dilata, favorendo non poco l'inserimento nel nuovo ambiente – Sala.

Di rilievo è anche la considerazione che, avendo a che fare con più elementi, si può ricorrere a quello straordinario e polivalente strumento didattico e d'intrattenimento che è rappresentato dal **gioco sportivo** (anche per questo argomento vedi il mio succitato precedente lavoro).

Infine, sotto l'ottica magistrale, lavorando in gruppo **si economizza in modo rilevante il tempo**: la durata della lezione collettiva sarà di gran lunga inferiore alla somma delle singole lezioni altrimenti impartite a ciascuno degli allievi.

**Il gruppo va inteso naturalmente come insieme aperto di elementi**, cioè caratterizzato dal progressivo inserimento degli allievi, sia in ordine all'orario giornaliero (non esiste una precisa ora d'inizio, ma solo un'indicazione di massima), sia in ordine all'innesto a mano a mano di nuovi veteres. La lezione viene ad assumere una struttura di carattere ciclico, in cui gli allievi possono proficuamente inserirsi a mano a mano.

Sottolineo il fatto che nel primo caso l'utenza non potrà che apprezzare, come già in precedenza rilevato, la "libertà" di entrata e uscita dalla Sala; nel secondo ribadisco che gli allievi in avanzato grado di apprendimento saranno di grande utilità per gli ultimi arrivati in quanto ogni nuova lezione di apprendimento sarà doverosamente accompagnata da un continuo ripasso, ripasso che costituirà quindi una specie di anteprima per i nuovi elementi.

Comunque alla fase iniziale d'impostazione collegiale si dovrà doverosamente far seguire, in questo periodo di prova, alcune pur brevi classiche lezioni individuali e soprattutto uno "spratico d'assalto", cioè un combattimento condotto e controllato dallo stesso maestro.

L'appartenere a un tal gruppo consentirà anche ai singoli componenti di potersi **proiettare** nei vari gradi di preparazione: gli ultimi arrivati potranno, ad esempio, ammirare un loro compagno fare un'intera lezione individuale, un altro fare lo spratico d'assalto o, un altro ancora disputare, magari, il suo primo assalto. E questi stimoli non sono certo da sottovalutare!

## Descrizione delle lezioni

**Lo svolgimento delle lezioni collettive è naturalmente funzione del numero di allievi** presenti in un certo istante o in un certo giorno: con un solo allievo (o pochi di più) la presentazione della tecnica può procedere più spedita e, quindi, sarà possibile, anzi in questi casi opportuno, condensare in una sola volta, l'esposizione di quelle nozioni, che altrimenti sarebbero state diluite su più incontri.

Quindi non c'è nessuna regola o formula preconstituita che possa regolare la cosa, valgono solo l'intuito e l'esperienza del conduttore, che deve adattarsi alle varie situazioni che possono venire a crearsi.

Tuttavia, ipotizzando una frequenza media tra i tre e i sei allievi, posso dare, qui di seguito, un'esemplificazione di come procedere nello svolgimento progressivo dell'esposizione della tecnica schermistica ad un ideale gruppo.

Secondo la mia esperienza è consigliabile **condensare l'esposizione in cinque lezioni**, ognuna delle quali non è ripetitiva per ciascun veteres presente, bensì è illustrata fruendo dell'avvicendamento dei singoli allievi, ognuno dei quali sarà, **a turno, protagonista o spettatore**.

In presenza dell'innesto di nuovi elementi durante lo svolgimento delle quattro lezioni suaccennate, il ripasso generale che, come vedremo, verrà eseguito all'inizio di ogni nuova lezione avrà la funzione di aggiornare i veteres eventualmente subentrati nel gruppo.

E' consigliabile impartire le lezioni **su una pedana** per dare subito agli allievi la reale dimensione spaziale dell'assalto e sarà opportuno approntare delle sedie o panche dove far accomodare gli elementi del gruppo non impegnati in pedana. Tutto, naturalmente a distanza di sicurezza, ma in condizione da poter ben vedere e da poter eventualmente intervenire con quesiti e domande sull'esposizione tecnico-pratica.

Sottolineo l'importanza della **continua interazione non solo con l'allievo presente sulla pedana, ma anche con l'intero gruppo**, i cui elementi devono anzi ripetutamente essere coinvolti direttamente su quanto viene a mano a mano illustrato.

Ciò si ricollega direttamente alle specifiche caratteristiche e potenzialità dei veteres, che, proprio per la loro avanzata età, hanno già sviluppato adeguate doti logiche e capacità razionali.

## **Prima lezione**

**Contenuto:** pedana - presentazione della spada - modo di impugnare l'arma -saluto - guardia - spostamento sulla pedana: passo avanti, passo indietro - bersaglio valido e regole di combattimento - linea - affondo - misura - esercitazioni

**Pedana:** salito sulla pedana con il primo allievo, si descrivono le caratteristiche della pedana stessa (lunghezza, 14 metri - larghezza, da 1,5 a 2 metri - linee trasversali, la linea mediana, le due linee di messa in guardia e le due linee di fine pedana) e si fa cenno alle sanzioni per chi non rispetta i limiti laterali e retrostanti.

**Presentazione della spada:** si descrivono le singole parti della stessa, punta, coccia, manico, lama, distinta in grado forte-medio-debole (in pratica una leva di secondo genere): per mostrare l'inutilità della forza nella nostra disciplina dare una prima dimostrazione con un legamento ben eseguito, poi darne un'altra con un legamento errato).

**Modo di impugnare l'arma:** mostrare un manico anatomico e uno francese e accennare ai diversi usi delle due scuole. Richiamare l'attenzione sul fatto che la presa sul manico non deve essere uniforme, ma differenziarsi a seconda delle situazioni: ad esempio in caso di stoccata sul bersaglio aumentare la presa, che quindi di solito deve essere improntata alla leggerezza.

**Saluto:** spiegarne prima le profonde motivazioni e poi l'esecuzione.

**Guardia:** indicando e specificando la relativa postura, richiamare l'attenzione su alcuni dati fondamentali come la distribuzione del peso su entrambe le gambe e il dosato caricamento muscolare. Comunque procedere soprattutto con il "metodo globale", di cui ho dato cenno poco sopra nei "Principi generali".

**Spostamento sulla pedana:** descrivere l'esecuzione del passo avanti e di quello indietro, avendo l'accortezza di mostrare, esagerandoli, anche i possibili errori di esecuzione (strisciare i piedi, muovere anche il busto, accorciare o allungare nella postura di guardia la distanza tra i piedi).

**Bersaglio valido e regole di combattimento:** indicare che nella spada il bersaglio è rappresentato da tutto il corpo e che l'unica regola è quella di toccare per primo (colpo doppio solo se i contendenti si toccano reciprocamente in uno spazio temporale compreso tra 1/20° e 1/25° di secondo: fare verificare la cosa, magari chiedendo la collaborazione di due assaltanti su una vicina pedana).

**Linea:** illustrare che si esegue dalla posizione di guardia, distendendo completamente il braccio armato.

**Affondo:** presentarlo anche col nome d'allungo per far ben capire che consiste nel movimento utile per raggiungere e colpire l'avversario, che si tiene a doverosa misura. Anche in



questo caso mostrare, esagerandoli, i potenziali errori (busto inclinato in avanti, affondo troppo corto o troppo lungo, spalle non in linea con le braccia).

**Misura:** denominare in tal modo la distanza che intercorre tra i due schermatori durante l'assalto. Richiamare l'attenzione sulle tre diverse misure possibili (corta, media e lunga) ed il relativo modo di superarle.

**Esercitazioni:** stimolare i veteres a ripetere più volte da soli i gesti appena appresi

## Seconda lezione

**Contenuto:** I quattro bersagli - le tre azioni fondamentali d'attacco: botta dritta, battuta e colpo, cavazione - esercitazioni

**I quattro bersagli:** mostrare come la posizione dell'arma impugnata dall'avversario determini sul suo corpo i quattro noti bersagli: interno, esterno, sotto e sopra (usare la propria spada appoggiandola al proprio corpo prima verticalmente e poi trasversalmente).

**Botta dritta:** mostrarla come azione diretta verso un bersaglio scoperto dell'avversario. Dirimere subito una ricorrente confusione: la botta dritta non è l'affondo; esso costituisce solo un modo per raggiungere l'avversario, ma non è la "botta dritta", che, invece, rappresenta una categoria delle azioni di attacco.

**Battuta e colpo:** mostrarla come un mezzo di procurarsi una strada verso un bersaglio, tramite lo spostamento dell'arma dell'avversario.

**Cavazione:** mostrarla come un mezzo per sfuggire ad un legamento (cattura del ferro) da parte dell'avversario.

**Esercitazioni:** indurre gli allievi ad applicare le nuove azioni apprese lavorando in coppia con il materiale di plastica (esercizi).

## Terza lezione

**Contenuto:** il colpo d'arresto - le quattro parate - la risposta - esercitazioni

**Il colpo di arresto:** ricordando agli allievi che nella specialità della spada esiste solo la regola del toccare per primo, tramite esempi pratici dimostrare come il colpo di arresto possa "bloccare" l'attacco dell'avversario colpendolo per primo, magari mirando al braccio che è un bersaglio avanzato o tirando al corpo se l'altezza e di conseguenza la lunghezza del braccio dell'attaccante sono visibilmente più corte di quelle dell'arrestante.

**Le quattro parate:** illustrare le posizioni spaziali che la propria arma deve assumere per svolgere la funzione di neutralizzare l'attacco dell'avversario sulle varie linee (ricollegare le stesse posizioni ai "legamenti" da poter effettuare in attacco). Molto importante è far capire che lo spadista deve in genere considerare la parata come ultima eventualità difensiva.

**La risposta:** mostrare come, una volta parato l'attacco, si deve indirizzare il colpo sull'avversario, privilegiando la risposta di "filo" (darne le relative dimostrazioni pratiche in alternativa alle risposte al "distacco").

**Esercitazioni:** proporre agli allievi di esercitarsi in coppia anche su queste nuove azioni con il materiale di plastica.

## Quarta lezione

**Contenuto:** fraseggio schermistico - finte - regole d'assalto

**Fraseggio schermistico:** con estrema lentezza sollecitare nell'allievo il fraseggio schermistico, ovvero l'alternanza, pur preconstituita, tra azioni d'offesa e di difesa. Indurre, nei dovuti limiti, un aumento progressivo di velocità nell'esecuzione delle varie azioni.

**Finte:** accenno al concetto di finta e sua applicazione alle tre azioni fondamentali d'attacco soprattutto in relazione alle linee orizzontali (terza - quarta).

**Regole d'assalto:** presentazione delle modalità di svolgimento dell'assalto: "In guardia, pronti, a voi", "Alt" e quant'altro.

**Esercitazioni:** anche in questo caso incoraggiare i veteres a ripassare le nuove ed anche le vecchie nozioni apprese; magari sotto la supervisione di qualche schermitore evoluto presente in Sala.

## Quinta lezione

**Contenuto:** spratico d'assalto

**Spratico d'assalto:** com'è noto si tratta di un incontro con azioni non precostituite tra allievo e Maestro, che, alternando vari atteggiamenti, dovrà sollecitare le giuste contrarie dell'allievo stesso.

Anche in questo caso è consigliabile chiedere la collaborazione di qualche schermitore evoluto, che, fungendo da vero e proprio **tutor**, possa concorrere a "svezzare" il veteres.

E' consigliabile coinvolgere subito come presidente di giuria un altro neofito, naturalmente sotto l'iniziale supervisione dello stesso Maestro; anziché enumerarle aprioristicamente, sarà opportuno suggerire le varie soluzioni arbitrali alle situazioni reali di pedana che si verranno a mano a mano configurandosi.

## Il libero assalto

Dopo le quattro lezioni individuali - collettive sopra descritte, **la formazione dei veteres partecipanti al corso di prova sarà quel che sarà!** Del resto non dobbiamo scordare che il nostro scopo primario è quello di "affascinare" il veteres in prova: per sortire il massimo effetto, lo abbiamo già sottolineato più volte, dobbiamo fargli provare l'emozione del libero assalto.

D'altra parte abbiamo a che fare non con bambini, ma con elementi di una certa età, che, pur in modo differenziato, hanno per lo più avuto precedenti esperienze sportive.

Per mia esperienza devo poi sottolineare il fatto che il più delle volte la risposta qualitativa del veteres in queste prime esperienze d'assalto è sorprendente, nel senso che tale **risposta supera di gran lunga le aspettative**. Cioè, messi di fronte alla necessità di "combattere", quasi tutti gli elementi, calati nel reale, si dimostrano molto meno sprovveduti di quello che si potesse pensare di loro nella fase simulata della lezione.

Tale **forte componente di istintualità** è confermata dall'applicazione spontanea, non quindi indotta da precedenti informazioni fornite in lezione, di azioni ancora a loro teoricamente sconosciute: la frecciata (interpretata forse più come un tuffo in avanti!), le parate di contro (soprattutto di quarta e di terza), le schivate (soprattutto la passata sotto) e altro. Sarà opera dell'istinto di conservazione e/o di quello di sopraffazione, fatto sta che, torno a dirlo, il più delle volte resteremo meravigliati dal rendimento nei primi assalti di questi neofiti.

Logicamente i gesti tecnici sono quasi tutti di scarsa qualità: movimenti larghi e contratti, affondi solo accennati e male eseguiti, parate esagerate e senza risposta ...e così via; ma, ad esempio, alla "misura" stanno tutti molto attenti e difficilmente ci sono elementi che alla difesa non alternano anche l'attacco.

Resta il problema, come poco sopra accennato, di "vestire" per gli assalti questi veteres in prova.

Il Circolo, in quest'ottica, dovrebbe farsi una scorta di **almeno tre attrezzature complete da prestare**, due da destro ed una da mancino, preferibilmente di taglie abbondanti.

Ciò per consentire agli allievi in prova di poter tirare di scherma almeno per una settimana (ovviamente periodo da prolungare in caso di un maggior rapporto tra attrezzature ed elementi in prova).

E' anche utile che il Circolo tenga a disposizione per la **vendita** un certo quantitativo di spade, maschere e guanti: subito dopo le prime lezioni non pochi neofiti sono già "convinti" e quindi, dando loro la possibilità di acquistare all'istante almeno parte del materiale (la spada per questione di fascino! La maschera ed il guanto per questioni igieniche!), non solo vincoleremmo

subito tali soggetti, ma alleggeriremmo il quantitativo di materiale che la Società deve tenere a loro disposizione.

Per sottolineare il primo giorno d'assalto di ciascun veteres sarà opportuno, alla sua uscita dallo spogliatoio, richiamare l'attenzione di tutti gli schermatori presenti in Sala, invitandoli a **"festeggiare" l'evento** e a sfidarlo subito in pedana (avremo peraltro già dato loro opportune "istruzioni" di facilitare ovviamente il nuovo compagno).

In caso di due o più veteres che inizino gli assalti nello stesso giorno è consigliabile farli incontrare prima tra loro: avendo frequentato lo stesso corso assieme saranno senz'altro più in confidenza e incontreranno pressappoco le stesse difficoltà per "rompere il ghiaccio"; subito dopo potranno passare ad incontrare gli altri compagni più esperti.

E' utile che il **Maestro assista allo scambio delle prime stoccate**, facendo qualche osservazione tecnica, dando suggerimenti e incoraggiando l'assaltante. Subito dopo però è meglio che il Maestro rivolga la sua attenzione altrove, lasciando l'allievo da solo di fronte alla nuova situazione (la famosa "solitudine" dello schermitore!).

Al termine della giornata di prova è comunque opportuno riaccostare l'esordiente per sentire le sue impressioni e commentare l'accaduto.

Se il periodo di prova d'assalto coincidesse con lo svolgersi di qualche gara interna (svilupperemo questo tema nella parte "Gestione dei veteres") è importante che il neofita venga **subito proiettato nell'atmosfera agonistica**: pur con tutti i limiti del caso e deresponsabilizzato sotto il profilo psicologico, entrerà in contatto con un'altra realtà, quella della gara, un'altra dimensione dove potersi divertire in modo diverso e più intenso.

In queste prime esperienze di combattimento è molto utile affiancare all'esordiente uno schermitore già evoluto: quest'ultimo assumerà la funzione di un vero e proprio **"tutor"**. Il temporaneo stretto rapporto che si instaurerà tra questi due elementi sarà proficuo non solo nell'ottica tecnica (darà consigli e assistenza durante gli incontri), ma anche e soprattutto nell'ottica della socializzazione (sarà un tramite con gli altri tiratori del Circolo).

## La preparazione atletica

Nel periodo di prova, come del resto anche successivamente, la preparazione atletica **deve essere offerta come semplice accessorio** della frequenza della Sala: ciò che muove un elemento veteres ad affacciarsi alla Scherma è soprattutto quello che attiene in modo stretto alla nostra disciplina.

Il compito del Maestro e del preparatore atletico, naturalmente, sarà quello di cercare di responsabilizzare il nuovo allievo, spiegandogli i **vantaggi e i benefici** che possono derivare da un'attività ginnica effettuata sotto il controllo di un esperto in materia.

Quantomeno sarà opportuno far presente la **necessità di un pur breve periodo di riscaldamento** prima dell'inizio dell'attività: questo per preparare in progressione l'organismo agli sforzi, cercando di evitare indesiderati traumi.

Eventuali **esercizi di preschermistica** (vedi la "Gestione dei veteres") inseriti nel programma di ginnastica non possono altro che stimolare la partecipazione anche dei più riottosi.

Sarà poi l'affabilità del preparatore atletico (che dovrà andare se di caso personalmente a sollecitare la partecipazione dei nuovi entrati in Sala) e la sua capacità di proporre gli esercizi in modo piacevole e divertente a "conquistare" la clientela.

Importante è in ogni modo che il veteres sappia che la quota sociale include il servizio "ginnastica".

## I giochi schermistici

Sotto il profilo ludico e d'intrattenimento di una certa importanza sono i cosiddetti giochi schermistici. Si tratta di esercizi di tecnica applicati non individualmente, ma in competizione con uno o più avversari.

La loro valenza consiste nel fatto che la ripetizione del gesto tecnico è recepita come meno noiosa e stancante in quanto inserita in un “confronto agonistico”.

Fate fare alcune pedane a passi avanti e/o indietro individualmente agli allievi e controllate pure il risultato: poche pedane, poi smettono e nemmeno s’impegnano a fondo! Organizzate invece tra tutti i componenti del gruppo una gara di velocità effettuata a passi avanti e/o indietro: tutti danno il massimo, si stancano meno e si divertono!

Questo è il **meccanismo psicologico** dei giochi schermistici: sta a noi cercarne sempre di nuovi per sollecitare i nostri allievi.

Inutile sottolineare il clima scherzoso e cameratesco che, poi, felicemente s’instaura tra i partecipanti; e tutto ciò, come già ricordato, concorre a formare quell’habitat effervescente e simpatico che gioca un ruolo certamente non secondario nel convincere il veteres in prova ad iscriversi alla Società.

Importante è poi il fatto che i giochi schermistici, una volta impostati dal Maestro, sono svolti indipendentemente dalla sua presenza. Il neofito ha quindi la possibilità di costatare quella **relativa indipendenza dell’allenato dall’allenatore**, che caratterizza gran parte del lavoro svolto in Sala: per certi versi ognuno diventa responsabile della propria evoluzione e preparazione.

Avendo ancora poche nozioni tecniche e non possedendo ancora l’attrezzatura da assalto, il veteres **ha così l’opportunità di trattenersi proficuamente in Sala**: altrimenti, terminata la lezione tecnica e fatto qualche esercizio, non avrebbe motivo per fermarsi ancora; invece, tramite i giochi schermistici, si facilita e si accelera il suo inserimento nell’universo Sala.

Discreto successo incontrano **due giochi schermistici con “armi improprie”**: gli stendi panni ed i guanti.

Nel primo caso si tratta di “armare” ciascuno dei due contendenti con due stendi panni, o pinzetti che si dica; il gioco consisterà, movendosi su una pedana, nel tentativo di riuscire ad attaccare per primo tali stendi panni addosso all’avversario.

Nel secondo caso, infilatosi un guanto ciascuno nei pantaloni dietro la schiena a mo’ di coda, il gioco consisterà nel riuscire a strappare all’avversario per primo tale appendice; il terreno di gioco sarà qui costituito da un circolo, magari delineato per terra da delle corde.

Per altri giochi sportivi rimando al mio lavoro, più volte ricordato in precedenza.

## Parte seconda Gestione del veteres

**La preparazione atletica \* La lezione tecnica \* Assalti col Maestro \* La preschermistica \* Gli esercizi con l’arma \* La trasmissione di esperienze \* L’agonismo \* La Preparazione globale \* Gli accessori**

### Preparazione atletica

Quando si parla di allenamento, molto spesso si pensa a un atleta che suda e fatica per ottenere risultati di prestigio nelle gare: l’accezione dominante del concetto è quella legata all’esaltazione delle possibilità agonistiche.

Da un’analisi delle diverse e complesse componenti della motricità e della prestazione possiamo invece ricavare un concetto di preparazione atletica ben più ampio: come attività che risulti mirata soprattutto a favorire il processo di crescita di ogni persona che pratichi regolarmente attività motoria e sportiva a qualsiasi livello.

Gli effetti del movimento, infatti, sono molteplici ed è importante considerarli in un’ottica che non risulti limitata ad una visione parziale dell’unità della persona: ricordiamo, ad esempio,

lo sviluppo delle capacità percettive, la capacità di autocontrollo sul corpo, la capacità di controllo sulla fatica e sugli stress emozionali, l'autostima.

E' per questo che nelle nostre Sale troviamo affiancato al maestro d'arme, naturalmente laddove possibile, il preparatore atletico: finalmente è stato ben recepito il concetto che **lo sviluppo specifico di uno schermitore è favorito dallo sviluppo globale delle sue capacità personali generali.**

Ogni veteres che entra in Sala si presenta con un peculiare patrimonio motorio, legato ovviamente ad eventuali esperienze sportive pregresse; il campionario delle abilità è statisticamente molto vario: si spazia da elementi ben dotati ed evoluti, ad elementi che, diciamolo pure, "hanno qualche problemino!".

In questa ottica l'attività psicodinamica è utilizzata anche e soprattutto al fine di aiutare i veteres nel completamento, pur tardivo, dei propri schemi motori e, più in generale, della propria persona.

Anche in riferimento alla resistenza alla fatica, in genere, si presentano parametri molto diversi: ciò non solo è dovuto alle loro diverse caratteristiche fisiche, ma anche alla marcata differenza di età.

Da tutto ciò ne consegue che la preparazione atletica del veteres non può essere improvvisata, ma, al contrario, deve essere affidata, laddove possibile, ad una persona qualifica, che non solo appronti apposite e specifiche sedute d'allenamento (alle quali poter partecipare in gruppo), ma che, col tempo, riesca a creare nei singoli un'ideale cultura in materia, in modo tale che il veteres stesso possa **autogestirsi** nel caso di esercitazione eseguita senza istruttore. Mi riferisco innanzitutto agli esercizi di "**riscaldamento**" prima dell'attività schermistica in senso stretto e a quelli relativi all'accrescimento della **resistenza alla fatica.**

Come per gli adolescenti è molto proficuo anche nel caso dei veteres cercare di sfruttare la metodologia del **gioco sportivo**: non solo si otterranno migliori risultati in ossequio alla teoria della multilateralità, ma si eviterà anche e soprattutto l'insorgere della noia derivante da esercitazioni troppo ripetitive e quindi monotone.

Laddove possibile, pur con tutti i limiti dell'habitat, sono consigliate brevi e saltuarie partitelle a calcetto, pallavolo, pallacanestro, pallamano, ping-pong e a quant'altro; parimenti è utile l'organizzazione di sfide atletiche, come corse brevi o di resistenza, salto in lungo o in alto, staffette e quant'altro.

Nella nostra Sala, avendo la fortuna di ospitare atleti del Pentathlon Moderno, abbiamo organizzato anche gare di triathlon: scherma, corsa e tiro alla pistola.

Impostando il lavoro di preparazione atletica in tal modo non solo avremo dato un ottimo addestramento psicodinamico e fisico ai veteres, ma avremo senz'altro contribuito ad un sicuro innalzamento del tasso del loro divertimento e contribuito con i giochi di squadra a sollecitare e a cementare i loro rapporti interpersonali.

## **La lezione tecnica**

### **Considerazioni generali \* Lezione a punteggio \* Lezione robotizzata \* Lezioni di gruppo**

#### **Considerazioni generali**

Mentre nelle lezioni tecniche del periodo di prova ci siamo sostanzialmente allontanati dal prototipo dell'insegnamento classico (per l'esiguo tempo a disposizione abbiamo dovuto sintetizzare alcune parti della teoria schermistica, fornendo una sorta di "Bignami" e, soprattutto, soprassedere alla qualità del gesto tecnico), ora, potendo lavorare con meno affanno, abbiamo il compito di "**ricostruire**" l'allievo.

D'altra parte gli errori di impostazione dovuti alla brevità del corso di iniziazione all'assalto non hanno avuto, proprio per questo motivo, il tempo di consolidarsi, per cui risultano ancora facilmente correggibili.

Dal punto di vista tecnico, ovviamente, non sussistono differenze tra veteres e altri schermatori che hanno iniziato l'attività in verde età: progressivamente, con i dovuti tempi di assimilazione, potremo spingerci a mano a mano sino alle estremità della galassia- scherma, ovvero sino alle azioni in controtempo e sino alla finta in tempo.

In relazione alle capacità razionali già completamente sviluppate nei veteres è proficuo svolgere i temi tecnici della lezione immersi già in una dimensione tattica. Calando il veteres direttamente in tale sviluppo reale dell'azione, non solo anticiperemo l'introiezione dello scibile schermistico, ma andremo sicuramente a soddisfare in modo più diretto sue specifiche istanze.

A questo proposito dovremo sollecitare al massimo il **dialogo con l'allievo** per esaminare e sviscerare insieme le diverse situazioni di pedana in cui si è eventualmente venuto a trovare nel corso degli assalti. Questo **percorso esperienziale**, condiviso con il Maestro, rappresenterà quindi, date le caratteristiche del veteres, uno dei maggiori metodi formativi e contribuirà, tra l'altro, a rendere ogni lezione interessante e partecipata.

Sotto questo profilo molto utile è la cosiddetta "**lezione muta**", in cui, com'è noto, il Maestro sollecita un determinato tipo di azione non verbalmente, ma creandone in pedana i presupposti; ad esempio ad un "invito" del Maestro, il veteres dovrà spontaneamente eseguire la "botta dritta" al bersaglio più idoneo.

E' **da un punto di vista atletico** che la categoria veteres ha bisogno di una particolare attenzione: in caso di elementi di età avanzata e/o in assenza di un'adeguata preparazione atletica sarà opportuno tenere costantemente sotto osservazione la risposta motoria e, in caso di affaticamento, sospendere la lezione o almeno concedere un'adeguata pausa.

Comunque, per esperienza, a parte veteres particolarmente "giovani", non è consigliabile prolungare la lezione più di una diecina di minuti: infatti oltre il sopravvenire della stanchezza fisica può anche insorgere una saturazione del limite di attenzione, per cui la continuazione del lavoro diventa poco proficua, noiosa e, in certi casi, addirittura dannosa.

A proposito della **frequenza delle lezioni** c'è da rilevare statisticamente un dato importante: l'atteggiamento dei veteres è quello di preferire il "gioco - assalto" allo studio e alla precisazione della tecnica schermistica, vale a dire alla lezione tecnica.

Una volta in possesso delle minime cognizioni dell'attacco e della difesa, in genere, richiedono solo saltuariamente la lezione per scoprire nuove azioni o affinare quelle già conosciute: questo significa che il Maestro, senza eccessivi sforzi, può seguire e gestire un gruppo assai ampio di tali elementi.

## Lezione a punteggio

Al termine di ogni lezione individuale convenzionale è di grande utilità proporre all'allievo un'appendice costituita da una lezione a punteggio.

**Esecuzione:** tale lezione s'impenna su un "gioco" che si instaura tra Maestro e allievo, gioco basato su un atteggiamento schermistico di partenza assunto dal Maestro e dall'auspicata idonea "contraria" eseguita dall'allievo. Ad esempio ad un invito del Maestro, l'allievo dovrà indirizzare la botta dritta verso il giusto bersaglio... e così via. Nel caso di risposta idonea il punto sarà ottenuto dall'allievo, invece in caso di risposta sbagliata farà punto il Maestro; in tal modo si possono effettuare sfide a cinque stoccate, magari con "rivincita" ed eventuale "bella".

In funzione dello stato di preparazione dell'allievo si potranno apportare via via alcune **variazioni:** incremento della velocità di risposta all'atteggiamento, esecuzione di due o più "contrarie" possibili, valutazione di una soglia qualitativa dell'azione per ottenere il punto, applicazioni di azioni composte, applicazione di azioni sempre più complesse e così via.

**Didatticamente** le valenze di questo tipo di lezione sono varie: innanzi tutto quella del ricorso al gioco, la cui importanza psicologica è di facile comprensione soprattutto nell'ottica di

sdrammatizzazione rispetto alla precedente fase tecnica individuale, doverosamente impostata su un diverso tipo di concentrazione e attenzione.

Un'altra valenza importante è quella dell'opportunità dell'allievo, anche di quello alle prime lezioni, di potersi calare immediatamente nella dimensione gioco-scherma, avendo così subito la possibilità di applicare in una situazione quasi reale ciò che ha appena appreso col Maestro in sede teorico-virtuale.

## Lezione robotizzata

Una variante della lezione muta è la **lezione robotizzata**: si tratta di un'attività che si pone tra la classica lezione e lo spratico d'assalto.

Mentre nella lezione a punteggio il rapporto tra Maestro e allievo resta, pur nella materialità dell'esecuzione, un rapporto sostanzialmente astratto (richiesta della "contraria" ad una determinata azione), invece, nella lezione robotizzata prevale la pragmaticità della situazione ed il Maestro può e deve a sua volta "toccare" l'allievo.

**Esecuzione:** il Maestro al "via" ripete più volte, spostandosi sulla pedana, un certo atteggiamento in attacco o in difesa ad una certa velocità costante, il veteres deve intuire e applicare la giusta contraria entro il quinto movimento consecutivo del Maestro: nel caso in cui l'allievo trovi la giusta strada e tocchi fa punto lui, altrimenti fa punto il Maestro. Naturalmente si arriva a cinque stoccate, magari con rivincita ed eventuale "bella".

## Lezioni di gruppo

**Considerazioni generali \* Lezione sfida \* Lezione a stazioni \* Lezione a giro \*  
Lezione a tema \* Lezione teorica**

### Considerazioni generali

Per il veteres, come del resto anche per gli allievi d'età inferiore, è molto utile poter partecipare a lezioni di gruppo e questo non solo per il periodo di prova, come abbiamo già detto nella prima parte di questo lavoro.

La lezione individuale, inutile dirlo, costituisce lo strumento didattico di maggiore efficacia: in quest'ambito è esaltato il contatto interpersonale, che, come sappiamo, progressivamente si evolve nel tempo.

In questa dimensione formativa le virtù camaleontiche del Maestro cercano di adattarsi e armonizzarsi al massimo con le caratteristiche fisiche, tecniche e psicologiche dell'allievo: maggiore sarà la personalizzazione della lezione, meno il discepolo diventerà un "clone" dell'insegnante e potrà esprimere appieno le sue capacità e il suo personale modo di interpretare la Scherma.

Tuttavia non possiamo sottovalutare le potenzialità della lezione collettiva, che proprio per il fatto di essere svolta contemporaneamente a un certo insieme di allievi, consente, in varie ottiche, di poter sfruttare i **sinergismi del gruppo**; quell'interattività già presente nella lezione individuale, estendendosi tra tutti i componenti del gruppo stesso, sarà qui portata all'ennesima potenza, consentendo di svolgere un lavoro globale e di ampio respiro.

Nella lezione collettiva si sviluppano specifiche ed utili **dinamiche psicologiche**, come lo spirito d'osservazione, il reciproco spirito di emulazione e quello di confronto. Il tradizionale rapporto a due, allievo – Maestro, è sostituito da un rapporto plurimo, foriero di molteplici implicazioni interpersonali.

Didatticamente, come abbiamo già ricordato, il Maestro si trova non solo a poter sintetizzare il suo lavoro, ma, approfittando dell'ampia casistica di esecuzione di un certo gesto tecnico attuata dagli elementi del gruppo, può "vivisezionare" il gesto stesso, presentandolo oltre che nella sua ideale esecuzione, anche nelle sue errate attuazioni. Sappiamo tutti, infatti,

che la conoscenza, oltre ad avere un canale positivo (si fa così), ha anche un canale negativo (non si fa così, così e così).

In queste situazioni didattiche il Maestro potrà anche sfruttare la **figura del leader** (il più bravo), che, immancabilmente, ritroviamo in ogni gruppo: la sua esecuzione dei gesti potrà essere via via portata ad esempio a tutti gli altri elementi, che avranno quindi un modello da poter seguire.

Infine non è da sottovalutare un altro tipo di considerazione: la monotonia, il ripetersi piatto delle cose, l'uniformità delle situazioni possono portare, alla lunga, ad una possibile disaffezione per qualsiasi cosa, anche della Scherma.

Mentre lo schermatore agonista ha la possibilità di frequentare il composito universo – gare, anzi tutta la sua attività è per lo più preordinata a questo fine; il veteres, in genere, è istituzionalmente relegato nel mondo-Sala; e questa situazione può rappresentare nel tempo un grosso pericolo.

Se, ad esempio, a me piace la pasta al ragù, sono felicissimo se me la trovo sulla tavola; sono altrettanto contento se me la offrono il giorno successivo, magari a pranzo e a cena; il terzo giorno l'apprezzo ancora; al quarto la tollero; al quinto non ne posso più!

Ora (se mi passate questa similitudine di dubbia ispirazione virgiliana), vorrei richiamare la vostra attenzione sul fatto che la pasta è la Scherma ed il sugo è il modo di fare attività schermistica. Soprattutto per i veteres è molto importante cambiare spesso il tipo di “sugo”, altrimenti si stufano anche della” pasta”!

Nel nostro caso le lezioni collettive e altre iniziative similari sono chiaramente i diversi tipi di sugo (credo che sino ad ora nessuno abbia mai richiesto al Maestro doti culinarie!).

Dopo averne esaltato la funzione, passiamo ora a considerare alcuni tipi.

## Lezione sfida

Tale tipo di lezione ha lo **scopo primario di promuovere la velocizzazione del gesto tecnico** e si basa sulla considerazione che nessuna sollecitazione, a fare una determinata azione nel più breve tempo possibile, può essere maggiore di quella di avere accanto un avversario in competizione per lo stesso scopo.

**Esecuzione:** in pratica due allievi si devono porre in guardia dalla stessa parte, ciascuno a lato dell'altro; il Maestro invece si mette davanti a loro in posizione centrale a giusta misura; quando quest'ultimo alzerà le braccia lateralmente, ciascun veteres dovrà cercare di colpire per primo la mano che sta dalla propria parte; naturalmente si dovrà tenere un punteggio per determinare il vincitore.

Dopo aver iniziato la lezione da fermo il Maestro deve in seguito spostarsi in avanti e indietro, variando anche il ritmo e il numero dei passi.

Nella lezione si possono anche inserire delle varianti aventi lo scopo di **allenare la capacità di risposta selettiva**: all'atto dello spostamento delle braccia, il Maestro potrà aprire le mani o, invece, tenerle chiuse a pugno; nel primo caso si dovrà vibrare il colpo, nel secondo, per non incorrere in penalità, al contrario non si dovrà nemmeno accennare un movimento del corpo.

Ugualmente il piano dei bersagli-mano dovrà alzarsi o abbassarsi rispetto a quello normale.

Si potrà anche, accorciando repentinamente la misura, cercare di entrare in corpo a corpo, aumentando così le difficoltà del colpo, facendo verificare agli allievi la bontà del rispetto della misura (l'avversario non si può colpire se è troppo lontano, ma anche se è troppo vicino!).

**Didatticamente** richiameremo l'attenzione di tutti sul fatto dell'esiguità del bersaglio, la sola mano: per cui il braccio in linea dovrà precedere e legarsi progressivamente con l'uso delle gambe – durante lo spostamento sulla pedana il movimento degli arti inferiori dovrà influire il meno possibile sulla parte superiore del tronco e soprattutto sul braccio armato – la risposta selettiva allo stimolo deve avvenire solo dopo la piena percezione e valutazione dello stesso.



## Lezione a stazioni

Questa lezione, basandosi su una reiterata serie di gesti tecnici uguali, **mira alla maggiore specificità** degli stessi.

**Esecuzione:** si dividono gli allievi in due gruppi, ciascuno dei quali va a posizionarsi in un estremo longitudinale della pedana; il Maestro farà effettuare al primo allievo una sequela di azioni uguali facendolo indietreggiare sino al termine della pedana; qui avverrà il cambio con il primo allievo del secondo gruppo, che, esercitandosi invece con una sequela di azioni in avanzamento, riporterà il Maestro al punto di partenza, dove avverrà un nuovo scambio e così via sino all'esaurimento dei componenti dei due gruppi.

Naturalmente, alla fine d'ogni tornata, ci sarà l'inversione delle azioni: chi prima avanzava dovrà indietreggiare e chi prima indietreggiava dovrà avanzare. Finiti i due turni complessivi, si cambierà tipo di azione.

**Didatticamente** la stessa azione ripetuta in tempi ravvicinati da più allievi fornirà senz'altro una vasta gamma d'esecuzione: quelle idonee serviranno al gruppo da esempio positivo, mentre quelle errate forniranno l'opportunità al Maestro di correzioni e precisazioni utili per tutti

In altre parole i singoli gesti tecnici saranno analizzati in profondità e agli allievi sarà quindi offerta un'ampia e reiterata panoramica sugli stessi, panoramica che tenga conto non solo delle soluzioni corrette, ma anche di quelle sbagliate e quindi da evitare.

## Lezione a giro

Tale tipo di lezione richiama molto nei fondamenti d'esecuzione quella appena descritta, vale a dire la lezione a stazioni.

Tuttavia, pur mirando anch'essa in modo indiretto alla specificazione qualitativa del gesto tecnico, la lezione a giro ha come presupposto principale lo sviluppo di quell'importante corroborante della personalità che è l'**emulazione**.

In pratica si tratta di proporre una specie di "gara stilistica", dove, in assenza di un avversario da battere, si compete soprattutto con se stessi, nel tentativo di riprodurre, eseguendo un determinato gesto tecnico, il relativo modello ideale. In altre parole si deve eseguire l'azione richiesta nel migliore dei modi, per ottenere una valutazione gratificante da parte del Maestro.

Da quanto detto si desume facilmente che "la lezione a stazioni" è propedeutica rispetto a quella "a giro": la prima, magari riproposta più volte, dovrà sempre precedere la seconda.

**Esecuzione:** gli allievi sono in fila indiana sulla pedana, ciascuno in attesa che finisca l'azione il compagno precedente; nei singoli turni ogni allievo effettua solo un paio di volte una particolare azione, appunto per consentire una rapida rotazione degli altri.

Dopo un primo giro di prova, dove il Maestro interverrà con ciascun allievo segnalando solo eventuali difetti di esecuzione, si passerà poi alla "gara" vera e propria: ogni allievo effettuerà l'azione concordata solo una volta ed otterrà in quest'occasione dal Maestro una votazione con un punteggio da uno 1 a 10; così facendo si potrà avere sia una classifica parziale per tipo di azione, sia una classifica finale generale, che tenga conto di tutte le azioni effettuate (naturalmente ogni allievo sommerà via via i punteggi personali ottenuti e li riferirà volta per volta al alta voce).

Se tutti i veteres sono in grado di eseguire la "frecciata", questo è il miglior modo per uscire dalla pedana e far posto al compagno successivo.

**Didatticamente** sarà fornita agli allievi una nuova dimensione, appunto quella di pura esecuzione del gesto, ambito in cui, magari anche a discapito della velocità, saranno tutti motivati ad esprimersi stilisticamente al meglio.

## Lezione a tema

La naturale riluttanza dei veteres a prendere frequentemente lezione (come prima ricordato) può essere superata col preannunziare loro alcune lezioni a tema.

In pratica si tratta, dopo avere proposto un certo argomento, di affrontarlo e sviscerarlo di fronte ad un gruppo di allievi.

Le possibilità ovviamente sono due: scegliere un argomento generalmente già trattato a livello individuale, effettuando così un “ripasso” di materia già esposta, oppure annunciare un tema ancora non conosciuto, fornendo così nuove conoscenze specifiche.

I **temi** possono essere **tecnici**, con riferimento quindi all'esecuzione di singole azioni, **tattici**, in riferimento all'opportunità di applicazione delle stesse azioni, o **strategici**, in riferimento alla conduzione generale dell'intero assalto.

**Esecuzione:** il Maestro espone brevemente l'argomento in oggetto e sollecita una discussione in merito; dall'esposizione teorica si passa poi alla verifica pratica, cercando prima di riprodurre la situazione con il Maestro stesso, poi passando ad agire anche tra allievi.

Grande attenzione deve essere riposta circa il “**presupposto**” necessario all'applicazione dell'azione oggetto di studio: in tal modo l'azione stessa non sarà percepita come appartenente ad una categoria astratta, ma, calata nel reale, sarà subito recepita nella sua dimensione applicativa. Tale procedimento consentirà la piena comprensione del concetto di “contraria”.

Tutte le osservazioni fatte dagli elementi del gruppo devono essere attentamente vagliate e verificate di fronte a tutti a livello sperimentale sulla pedana.

Per esperienza personale cito alcuni temi a forte presa emozionale sugli allievi: lezioni sulle schivate (“passata sotto” e “inquartata”), sul disarmo (“spirale” o “atterrando”), sul fuetto, sulle uscite in tempo in genere, sulla frecciata.

Molto interesse suscitano anche temi come la **dimensione spaziale e quella temporale dell'assalto**. Data l'ampiezza della materia, spesso abbiamo tenuto lunghe dissertazioni su questi singoli temi, interconnettendoli tra loro e richiamandoci doverosamente a temi tattici e a temi strategici.

Tra l'altro questo tipo di lezione rende possibile affrontare e far ben comprendere la suddivisione della teoria schermistica in categorie: azioni semplici e azioni composte, azioni di prima intenzione e azioni di seconda intenzione, uscite in tempo... e così via.

**Didatticamente:** questa occasione di apprendimento, ancora una volta, pone le sue basi sul concetto d'interazione col gruppo e si rifà in modo diretto alle capacità razionali già pienamente sviluppate negli elementi veteres.

Proprio in diretta relazione con queste ultime la lezione a tema si propone, **galileianamente**, l'accrescimento delle conoscenze tramite la verifica sperimentale delle stesse e la loro successiva codificazione. Ad esempio si può far eseguire una parata e risposta al distacco e successivamente una di filo: nel primo caso il Maestro, rimettendo, evidenzierà per lo spadista i pericoli di tale tipo di azione, pericoli che saranno evitati nel secondo tipo di risposta.

Per le sue peculiari caratteristiche è opportuno diluire nel tempo tale tipo di lezione: direi un paio di sedute ogni stagione schermistica.

## Lezioni teoriche

Dopo un certo numero di lezioni individuali, ricordo ancora una volta che siamo in presenza di elementi mentalmente già evoluti, abbiamo, proprio per questo, la possibilità di trasferirci in una dimensione, che Platone chiamerebbe “**mondo delle idee**”.

In altri termini, dopo essere partiti da situazioni materiali (gli atteggiamenti schermistici) ed avere collegato a queste idonee risposte materiali, le cosiddette “contrarie”, è opportuno e proficuo stimolare i nostri allievi a trascendere la realtà e a proiettarsi nell'astratto. In altre parole ad allenarsi a “vedere” le azioni anche nel solo ambito mentale.

**Esecuzione:** questo tipo di lezione si basa sulla stimolazione degli allievi a risolvere mentalmente problemi, sempre naturalmente connessi con la teoria schermistica, presentati anch'essi in forma astratta.

La lezione si svolgerà **ponendo agli allievi dei quesiti**, ai quali si dovrà prontamente rispondere in modo estremamente preciso e con termini tecnici appropriati.

Ad esempio, ponendo la domanda: “Se l’avversario è in invito di seconda, dove va indirizzata la botta dritta di prima intenzione?”, ci si aspetta come risposta: “Sopra al petto”. Altrimenti: “Se lo scandaglio ha evidenziato che, tirando al bersaglio interno, l’avversario è propenso a parare contro di terza, come si fa a superare la sua azione difensiva e dove finirà la nostra stoccata?”, ci si aspetta come risposta: “Finta al bersaglio interno, circolata, e stoccata sempre al bersaglio interno”. Ancora: “Se lo scandaglio ha evidenziato da parte dell’avversario una propensione ad effettuare un colpo d’arresto, qual’è la contraria da applicare?”, ci si aspetta come risposta: “Il controtempo”; e così via, interessando progressivamente tutto lo scibile della teoria schermistica, o limitandoci, ovviamente, alle sole parti conosciute dai veteres partecipanti.

Per “giocare” si divideranno gli allievi presenti in due squadre, i cui componenti si passeranno di quesito in quesito due spade collegate tramite passanti direttamente ai fili dei rulli: le punte delle armi, pressate, fungeranno da pulsanti e consentiranno di individuare il più veloce a prenotarsi per la risposta; naturalmente in caso di “segnalazione doppia” si passerà alla domanda successiva.

La lezione - quiz si può organizzare, oltre che nella formula a squadre, anche nella formula ad eliminazione diretta.

Le domande, oltre che in quesiti diretti da risolvere, potranno anche consistere in affermazioni errate, nelle quali trovare l’errore. Ad esempio, affermazione: - “se lo scandaglio evidenzia una tendenza a fare una parata semplice di quarta, allora devo fare una finta dritta e circolata” – Errore: si deve effettuare una finta dritta e cavazione e non una circolata – e così via.

**Didatticamente:** facendo qualche volta nella stagione tale tipo di lezione avremo senz’altro introdotto un motivo di novità nell’allenamento e soprattutto avremo rafforzato negli allievi il convincimento della necessità del ragionamento nello sviluppo dell’azione schermistica. Con tale gioco **sarà valorizzata la premeditazione**, vero supporto di ogni assalto.

## Assalti col Maestro

Solo chi ha avuto la fortuna di poter incrociare il ferro con il proprio Maestro può comprendere appieno **l’importanza di quest’opportunità**: a parte la ridda di emozioni, è in genere molto stimolante affrontare in competizione chi ti ha portato ad una determinata conoscenza.

La verifica del tuo “valore” avviene proprio entrando in concorrenza con chi ha lavorato su di te per iniziarti e farti progredire giorno per giorno: peraltro si suppone che essere battuto dal proprio allievo sia, a un certo punto, la maggiore delle soddisfazioni per un Maestro.

Se quindi il Maestro è in condizione di scendere in pedana il fatto è di **grande valenza psicologica e di sicuro sprone per gli allievi**.

**Esecuzione:** naturalmente bisogna prestare attenzione al **modo di porsi** in queste sfide: non sarà importante tanto l’aspetto agonistico (vincere o perdere non avrebbe significato alcuno), ma piuttosto lo scontro in sé. Avvenendo in una dimensione “fuori gara”, sarà di primaria importanza non tanto guardare all’aspetto “risultato”, ma soprattutto prestare attenzione alla qualità delle azioni svolte e portate a buon esito.

In altre parole il Maestro dovrà calare l’allievo in uno stato simile a quello di un’“accademia”: qui, come sappiamo, i valori vittoria e/o sconfitta sono posti in second’ordine rispetto a quello della qualità delle azioni svolte.

Per tutto questo conviene astenersi da prestabiliti incontri a cinque o quindici stoccate, preferendo piuttosto la scelta di un determinato lasso di tempo, alla fine del quale disputarsi, magari contandole, qualche ultima botta.

In questa sede sarà opportuno **limitare al minimo i commenti** sulle singole azioni, soprattutto su quelle sbagliate; sarà preferibile sottolineare invece con la propria approvazione quelle ben eseguite.

A seconda dei casi, in relazione alla preparazione degli allievi, il Maestro può scendere in pedana **con o senza il bracciale da lezione**, questo sia per facilitare i colpi a coloro non ancora evoluti, sia anche per stimolare i più forti ad indirizzare preferibilmente le stoccate al bersaglio avanzato.

La frequenza temporale di questi assalti è indubbiamente legata al numero di allievi veteres; comunque sarà importante comunicare con molto anticipo la data di questi incontri, magari stilando un **calendario preventivo** per l'intero anno schermistico (ad esempio ogni ultimo martedì del mese).

Inutile dire che tali assalti andranno svolti al cospetto dell'intero gruppo di sfidanti, creando un clima di attenzione e di attesa.

Didatticamente, come sopra accennato, la sfida con l'insegnante riveste primaria importanza per l'allievo: in nessun'altra occasione avrà miglior stimolo per ben figurare.

## La preschermistica

Come sappiamo la preschermistica consiste in un insieme di esercizi e di movimenti tecnici specifici compiuti senza aver di fronte l'avversario e aventi il fine diretto di allenare soprattutto la **dinamica delle gambe** e la **coordinazione complessiva degli arti**.

Questo tipo di attività non va a sovrapporsi alla normale preparazione atletica, ma, anzi, va a rafforzarla e a specificarla.

Nell'ottica dell'esercitazione dei veteres essa costituisce anche un'ulteriore proposizione d'allenamento, volta, lavorando in gruppo, allo sviluppo della socializzazione con vecchi e nuovi compagni di Sala.

Gli esercizi di preschermistica, oltre a mettere sotto sforzo la muscolatura direttamente interessante per la nostra disciplina, consentono all'allievo di acquisire tra l'altro una discreta **meccanicizzazione** delle varie componenti dello spostamento sulla pedana, aiutandolo soprattutto a dare una soluzione di continuità alle varie fasi che compongono un fraseggio dinamico e complesso.

Alternando i gesti secondo vari schemi si possono costruire delle successioni schermistiche tendenti a riprodurre le varie situazioni d'assalto.

In quest'ottica si possono **combinare in numerose sequenze** il passo avanti (da far eseguire in sincronia con l'allineamento del braccio armato), il passo indietro, l'affondo, il ritorno in guardia, il passo avanti affondo (patinato o a "balestra") e il salto indietro. Ad esempio: - affondo, ritorno in guardia, passo indietro, passo avanti a fondo patinato, ritorno in guardia, salto indietro, affondo e ritorno in guardia. E così via.

Naturalmente si parte da successioni piuttosto semplici per arrivare in progressione a quelle più complesse.

Il modo d'esecuzione, proprio perché avulso dall'assalto, dovrà essere il più corretto possibile e dovrà essere ispirato ai principi di agilità e di controllo della capacità elastica della muscolatura delle gambe.

Gli esercizi si possono eseguire sia impugnando l'arma, sia non impugnandola.

Si possono svolgere da soli o in gruppo. In quest'ultimo caso è consigliabile svilupparli nella forma del gioco sportivo tramite gare di velocità.

Sempre nella preschermistica in senso lato si possono utilizzare **vari accessori: cerchietti** che, lanciati per aria, devono essere infilzati al volo con l'arma (il veteres si allena nella "linea"); oppure **palline da tennis** che, appese ad un filo, devono essere colpite di punta mentre fanno il pendolo (il veteres si allena sulla precisione di punta); ancora **guanti da scherma**, che appositamente lanciati dall'istruttore devono esser presi al volo con la mano o la punta della spada, andando in affondo o in frecciata (il veteres si allena a "lanciare" la stoccata).

Anche una semplice **corda** può fungere da utile attrezzo, infatti molteplici possono esser gli esercizi da effettuare: salto stando in guardia, salto normale, salto indietro, salto con due passaggi simultanei, salto con braccia incrociate, salto con le gambe piegate, salto laterale, salto da fermo o spostandosi, gare di resistenza a chi salta senza commettere errori, individuali o a staffetta.. e così via.

Tutte queste attività, opportunamente miscelate dal conduttore, rappresenteranno per il veteres un momento di crescita globale (la cosiddetta multilateralità) e soprattutto, se ben scelte e alternate, costituiranno una fonte di sicuro divertimento.

## Gli esercizi con l'arma

Gli esercizi con l'arma devono la loro importanza nella formazione dello schermitore al fatto che occupano una **posizione intermedia tra la lezione col Maestro e la realtà del libero assalto**.

Com'è noto, nel loro svolgimento a certe azioni devono necessariamente seguirne altre precedentemente convenute.

I tre elementi fondamentali della nostra disciplina (la misura, il tempo e la velocità), non essendo più sotto il diretto controllo del Maestro, devono essere applicati e controllati autonomamente dagli allievi. Ad esempio la misura stabilita in partenza deve essere continuamente verificata e registrata come necessario presupposto dell'azione da svolgere.

Anche in questo caso, dato che il veteres ha già sviluppato a pieno le sue capacità razionali, l'attività risulta non solo proficua da un punto di vista tecnico, ma anche e soprattutto da quello dell'interesse: la sua raggiunta maturità gli consente di gustare la componente più saporita dell'intera disciplina schermistica, ovvero quella raziocinante.

Non appena l'autonomia dei veteres lo consente è opportuno ricorrere subito a un **primo livello di esercizi** in Sala, come indispensabile mezzo per completare e perfezionare la loro preparazione.

Ciò innanzi tutto affinché essi diventino al più presto un'abitudine per il veteres, quasi una necessaria ripetizione con i compagni delle azioni svolte durante la lezione con il Maestro.

In secondo luogo perché gli allievi possano fruire di un altro modo complementare di allenamento.

Infine, dovendo svolgere gli esercizi con gli altri compagni, per poter sfruttare un altro veicolo di socializzazione.

Fondamentale è il modo di approccio del veteres a questo tipo di preparazione: ho già ricordato più volte in altre parti di questo lavoro quanta importanza abbiano la partecipazione, l'interesse ed il divertimento dell'allievo.

Se appunto facciamo in modo che l'esercizio con l'arma non sia solo prolissa esecuzione di un movimento meccanicamente ripetuto molte volte, ma sia invece un qualcosa di cui il veteres si senta non solo partecipe, ma anche ideatore e conduttore, credo che tale attività venga valorizzata al massimo e abbia quell'accesa partecipazione, che è necessario presupposto perché essa dia proficui risultati.

In quest'ottica si può cominciare sin dall'inizio a stimolare l'allievo in modo che sia lui stesso a organizzare gli esercizi; naturalmente si partirà da quelli più elementari (come per esempio la botta dritta in contrapposizione all'invito del compagno) per giungere a mano a mano a quelli più complessi e dinamici.

In tal modo gli esercizi con l'arma sono interessanti anche perché abitano alla costruzione razionale dell'azione: l'allievo è portato a teorizzare l'intera azione schermistica, vale a dire a risalire, dall'azione sulla quale si vuole esercitare, al suo necessario presupposto logico. Imparare a "vedere" la propria azione anche dall'ottica dell'avversario non può altro che giovare alla comprensione globale della dinamica dell'assalto.

Assimilata la prima fascia di esercizi il Maestro porterà l'allievo a scoprire un **secondo livello**: si dovrà istruire il compagno di esercizi in modo che possa applicare a sua scelta due diversi tipi di atteggiamento (ad esempio: "Invitami ed io ti tiro la botta dritta", oppure: "Metti l'arma in linea ed io batto e tiro"). Questo tipo di attività allena tra l'altro anche la concentrazione e la risposta selettiva a diverse situazioni.

Si potrà, infine, giungere a **terzo livello** di esercizi caratterizzato dal fatto che il compagno non sarà chiamato a svolgere solamente un ruolo passivo, ma cercherà invece di neutralizzare il colpo su lui portato, sempre però in ossequio ad un accordo prestabilito.

In altre parole mentre negli altri tipi di esercizio egli non opponeva resistenza, qui invece cercherà attivamente di non farsi toccare (ad esempio: “legami il ferro di terza, io eseguirò la cavazione a mia scelta di tempo, tu cerca di parare e rispondere”). S’intuisce come questo terzo tipo di esercizi estenda simultaneamente i suoi benefici ad entrambi i partecipanti; tra l’altro per inserire un clima competitivo si può decidere di assegnare un punteggio all’uno o all’altro in funzione dell’esito della stoccata.

In sintesi: gli esercizi del primo gruppo i consentiranno al veteres di controllare la corretta esecuzione dei vari gesti tecnici (posizioni del corpo, precedenza della punta, esiguità dei movimenti, ecc...); quelli del secondo gruppo lo abitueranno a selezionare la risposta più idonea nelle varie contingenze; quelli appartenenti al terzo andranno a stimolare la sua velocità e la sua scelta di tempo.

Esiste anche la possibilità di fare **esercizi con l’arma da soli**, individualmente: come usa nelle arti marziali, si devono ripetere nel vuoto i singoli gesti tecnici con lentezza, ricercandone la migliore esecuzione (ad esempio: eseguire la linea col solo braccio senza interessare il corpo e la spalla in particolare – oppure eseguire la linea e “agganciare” le gambe per l’affondo prestando la massima attenzione alla posizione assunta nell’allungo con il busto, gli arti superiori e quelli inferiori – e così via).

In seguito la velocità d’esecuzione del gesto deve aumentare progressivamente sino al massimo, ma senza influire negativamente sulla qualità del gesto stesso; infine le azioni da singole devono diventare complesse, costruendo delle vere e proprie sequenze o schemi prefissati.

La presenza in Sala di un **grosso specchio** può dare l’opportunità al veteres di controllare alcuni “fondamentali” (un mio Maestro soleva ripetermi: “Lo specchio sono gli occhi dell’avversario!”): l’idonea copertura del braccio armato (proiezione dell’avambraccio dietro la coccia e angolo al polso con punta all’interno) - le posizioni del braccio armato sulle quattro linee, sia in posizione statica, sia in veloce passaggio da una all’altra – la postura complessiva assunta in affondo ...e così via

## La trasmissione di esperienze

L’esperienza è, notoriamente, un grande e generale strumento di supporto per l’evoluzione dell’uomo in ogni settore di attività: la nostra disciplina non si sottrae certo a questa regola universale, anzi.

Nell’ottica dei veteres esiste indubbiamente un grosso problema: essi iniziano l’attività piuttosto tardi, talvolta in età piuttosto avanzata; abbiamo quindi la necessità di accelerare in loro la formazione di tutti quei dati, derivanti dalla relazione con i diversi accadimenti, che passano appunto sotto il nome di esperienza.

Contraddicendo, almeno in parte, la sua natura di conoscenza prettamente diretta e personale, cercheremo di sintetizzarla e offrirla ai veteres in forma preventiva.

Quel che riusciremo a trasmettere non lo potremo certo contrabbandare per pura esperienza diretta, ma avremo sempre cercato di dare agli allievi un’ulteriore e preziosa occasione di formazione complementare.

Ancora una volta approfittiamo del fatto che stiamo interagendo con persone adulte e quindi abbiamo l’occasione di sfruttare le loro già sviluppate capacità di analisi e di sintesi: dovremo solo indirizzarle e adattare al mondo Scherma.

Innanzitutto dobbiamo richiamare espressamente la loro attenzione sul fatto di immagazzinare, valutare e ritenere, i dati derivanti direttamente dalla loro attività di assaltanti: osservare e fare tesoro delle situazioni di combattimento.

In secondo luogo possiamo ricostruire in provetta alcune **situazioni esperienziali- tipo** da trasmettere aprioristicamente al veteres: ad esempio cercare di condurre l’assalto in funzione della situazione punteggio (in caso di vantaggio: ricerca del colpo doppio e tentativo di far trascorrere il tempo) - cercare di valutare sempre come le stoccate riusciamo a metterle o, viceversa, come le prendiamo – pazientare e usare molto lo “scandaglio” prima di attaccare

dissennatamente – verificare subito all’inizio dell’assalto la “misura” che l’avversario cerca d’imporre - ...e così via.

Si possono anche intavolare delle **riflessioni in gruppo**, magari inserendole nelle “lezioni tecniche” precedentemente esposte: sicuramente, se ben condotte e ben indirizzate, aiuteranno i veteres ad estrapolare e a fissare queste leggi esperienziali.

Questo tipo di preparazione, opportunamente dosata, concorrerà ancora una volta a coinvolgere e ad appassionare ulteriormente gli allievi.

## **L’agonismo**

### **Principi generali \* Vari tipi di competizione in Sala \* Precisazioni**

#### **Principi generali**

La Scherma è pura competizione: lo è in ogni stoccata tirata, che s’inserisce magari in una dimensione di assalto, che poi si può innestare a sua volta nello svolgimento di una gara. Senza questa continua carica di agonismo non si può certo praticare la nostra disciplina.

Proprio per questo sin dai primi giorni è utile incentrare l’attenzione del veteres sul gusto del combattimento in sé e non solamente sul suo esito finale: in altre parole l’allievo deve essere opportunamente calato nella dimensione “gioco”, situazione dove l’elemento costitutivo fondamentale è rappresentato dal divertimento: prima ci si diventerà a giocare a Scherma e ci si diventerà in ogni caso, poi si verificherà chi ha vinto e chi ha perso.

Ciò soprattutto per cercare di attutire quello che sicuramente sarà il probabile impatto con l’esito dei primi assalti in pedana del veteres: molte sconfitte e qualche sparuta vittoria.

Ma non solo per questo; anche per controbilanciare la smodata tendenza, in uso nella mentalità contemporanea, a dare esclusiva e condizionante importanza al solo risultato agonistico (non si creda che anche le persone di una certa età siano esenti da questa “patologia”!).

D’altra parte chi meglio del veteres può ripristinare, oggi, il vecchio e piacevole uso di “andare in Sala a scambiarsi qualche stoccata”.

#### **Vari tipi di competizione in Sala**

Dopo aver “disinnescato” per i veteres gli eccessi dell’agonismo e averlo riportato nel giusto alveo del ludo, di pari passo con il dilatarsi del gruppo originario ho verificato che è molto proficuo sviluppare un sistema di gare interne: in pratica si tratta di riprodurre virtualmente nel nostro Circolo quell’insieme variegato di campionati e tornei che caratterizzano il calendario nazionale.

Il primo anno con i pochi elementi presenti disputammo solo un Campionato individuale a fine corso; poi, mutuando il punteggio dal campionato di motoGP, siamo passati ad un Campionato in più prove con somma di punti.

In seguito abbiamo inserito anche alcune prove a squadre ...e così via sino ad introdurre formule create e proposte con entusiasmo e inventiva dagli stessi allievi.

Attualmente all’inizio di ogni anno viene stilato un vero e proprio calendario interno, che prevede anche due appuntamenti agonistici al mese; le date sono generalmente costanti (ultimo e primo giovedì di ogni mese) in tal modo da essere facilmente ricordate.

Per dare un’idea della nostra attività riportiamo qui di seguito il calendario dell’anno 2004 / 2005

### **Gare sociali anno 2004 - 2005**

14 ottobre

Giovedì

1^ prova Lancillotto e Ginevra

21 ottobre	Giovedì	1^ prova Torneo del Saraceno
4 novembre	Giovedì	1^ prova Campionato sociale individuale
25 novembre	Giovedì	Orazi e Curiazi
9 dicembre	Giovedì	Sfida tra schermitrici e schermatori
16 dicembre	Giovedì	Staffettone del panettone
13 gennaio	Giovedì	Guelfi e Ghibellini
27 gennaio	Giovedì	2^ prova Campionato sociale individuale
10 febbraio	Giovedì	Carnevale in maschera
24 febbraio	Giovedì	Torneo Nutella
4 marzo	Giovedì	2^ prova Lancillotto e Ginevra
31 marzo	Giovedì	3^ prova Campionato sociale individuale
7 aprile	Giovedì	Campionato sociale a squadre
14 aprile	Giovedì	Torneo ad handicap
5 maggio	Giovedì	3^ prova Lancillotto e Ginevra
19 maggio	Giovedì	4^ prova Campionato sociale individuale
9 giugno	Giovedì	2^ prova Torneo del Saraceno

Passiamo ad esaminare **in dettaglio le singole gare:**

## **Lancillotto e Ginevra**

Si tratta di un torneo a squadre, composte da uno spadista e da una spadista, che si affrontano a staffetta, ognuno sulla lunghezza delle cinque stoccate; il tutto in un girone all'italiana.

La competizione si può effettuare anche in più prove, attribuendo a ciascuna di esse determinati punteggi in funzione della classifica ottenuta: ad esempio 30 punti al 1° classificato, 25 al 2°, e così via ...22, 20, 18, 16, 14, 13, 12 ...

Per evitare che i più forti si coalizzino, in ogni torneo le coppie devono essere composte da coppie di schermatori sempre diverse.

La formula (molto romantica) è anche molto divertente per quel che concerne la fase preparatoria di ricerca del partner.

## ***Torneo del Saraceno***

La formula di gara prende spunto dalla "lezione sfida", di cui abbiamo parlato in precedenza nella parte dedicata ai diversi tipi di lezione collettiva.

Ricordiamo che i due contendenti, entrambi in guardia di fronte al Maestro, devono colpire per primi la mano del conduttore nelle diverse modalità già descritte.

La competizione non sarà più all'arma bianca con il Maestro che giudica la precedenza delle stoccate: sarà l'apparecchio elettrico a dirimere la questione della materialità dei colpi; basterà collocare due rulli da una stessa parte e girare l'apparecchio stesso perpendicolarmente alla pedana per essere visto meglio dai contendenti.

Gli incontri possono disputarsi sia con girone all'italiana, sia con eliminazione diretta con o senza ripescaggio.

## **Campionato sociale individuale**

Costituisce la gara più prestigiosa in quanto attribuisce il titolo di "Campione" sociale" per l'intero anno schermistico.

E' consigliabile la formula del girone all'italiana al fine di prolungare quanto più è possibile gli assalti.



E' altresì preferibile disputare questa gara in più prove, magari dando la possibilità di scartarne una in caso di forzata assenza o comunque quella col peggiore punteggio conseguito.

Le stoccate potranno essere cinque, dieci o quindici in funzione del numero dei partecipanti.

La presenza nella bacheca della Sala della classifica provvisoria sarà un sicuro stimolo per tutti.

## **Orazi e Curiazi**

I partecipanti vengono divisi in più squadre di tre, quattro o al massimo cinque elementi.

Ognuna di queste squadre fa scendere inizialmente in campo il primo dei suoi "campioni"; al termine del primo assalto a cinque stoccate la squadra, il cui elemento sarà stato sconfitto, dovrà far scendere in campo un altro dei suoi componenti; il vincitore del primo assalto, tuttavia, si trascinerà in questo secondo incontro le stoccate precedentemente ricevute, che vengono a costituire quindi uno svantaggio di partenza.

Gli assalti continuano con questo fardello di eredità, sino a quando una squadra non avrà più sostituti da far scendere in pedana e quindi risulterà perdente.

Le varie squadre, magari in funzione del loro numero, si potranno affrontare in un girone all'italiana o in un'eliminazione diretta.

## **Sfida tra schermitrici e schermatori**

Si tratta ovviamente di una sfida a squadre, sia nella formula a staffetta, sia a sommatoria di vittorie.

Data la nota rivalità dei sessi (anche in Sala) lo spettacolo è garantito e, soprattutto, non osate proporre qualche stoccata di vantaggio alle schermitrici!

## **Staffettone del panettone**

Consiste in un'accademia dell'intero gruppo dei veteres, cioè non si tratta di una gara vera e propria, bensì di un'esibizione.

Naturalmente con tutti i limiti del caso, gli schermatori dovranno essere invitati a "dare spettacolo", avendo cura di tirare non solo stando attenti al punteggio, ma anche allo stile (postura della guardia, qualità di esecuzione dei gesti tecnici, scelta del tipo di azione).

Non so quanta effettiva risposta a questo tipo di appello del Maestro ci possa essere in pedana, l'importante è comunque che i veteres percepiscano di "esibirsi" di fronte ad un pubblico; poco importa se questo in fin dei conti sarà composto per lo più dai propri compagni di Sala, da loro parenti e da qualche raro ospite.

Tale formula ben si adatta a ricorrenze (appunto staffettone del panettone per festeggiare il Natale) od occasioni particolari, come ad esempio quella di fine anno schermistico.

Auspicando, tra l'altro, la presenza di alcuni invitati estranei al Circolo, può costituire un'ottima e proficua occasione pubblicitaria per attrarre in Sala altri veteres.

Il contenitore-formula è quello della staffetta tra due maxi-squadre, in cui il Maestro avrà l'accortezza di cercare di accoppiare per i vari assalti atleti di pari valore, affinché non ci sia troppo divario nel punteggio finale.

Gli incontri dovranno essere svolti con una certa forma: presentazione per nome degli schermatori, loro saluto con l'arma all'indirizzo del pubblico, sottolineatura da parte del presidente di giuria-speaker di azioni particolarmente apprezzabili, applausi e ...quant'altro.

Questa formula ha lo scopo di far intuire agli allievi, al di là del pragmatismo della registrazione della stoccata, quanto valore estetico possa esserci nella nostra disciplina.

## **Guelfi e Ghibellini**

Tramite sorteggio si dividono i partecipanti, senza distinzione di sesso, in due squadre (non importa che il numero dei partecipanti sia pari); senza un precostituito ordine di tabellone ogni componente di una squadra affronta via via quelli dell'altra in assalti alle cinque stoccate, trascrivendo in caso di vittoria su un apposito cartellone il proprio nome di battesimo nella parte denominata Guelfi oppure in quella Ghibellini, a seconda della propria appartenenza alle due squadre.

Solo dopo aver esaurito tutti gli avversari della squadra avversaria si può iniziare una nuova tornata di incontri.

Non è necessario che l'ultima tornata di squadra sia eventualmente portata tutta a termine: infatti tutte le volte che due avversari si incontrano danno alle due squadre pari opportunità di punteggio. In genere si stabilisce di interrompere la gara ad un determinato orario.

Naturalmente al termine vincerà la squadra con un maggior numero di nomi propri trascritti, ovvero di vittorie.

Sempre contando i nomi propri presenti sul cartellone si potrà anche stilare una classifica individuale in base al numero di vittorie che ognuno avrà conseguito. In quest'ottica, pur dovendo osservare il principio di affrontare gli avversari in tornate complete, ognuno ha interesse a disputare quanti più assalti è possibile.

Scopo di questo tipo di competizione è soprattutto quello di far percepire ai veteres l'importanza, data la forzata sequela di assalti, della resistenza alla fatica e quindi a valorizzare la preparazione atletica.

## **Carnevale: gara in maschera**

Si tratta di una normale competizione, svolta secondo la formula dell'eliminazione diretta con ripescaggio e finale a quattro con girone all'italiana: due elementi si classificano direttamente secondo il cartellone della diretta, mentre due devono percorrere i ripescaggi.

Sin qui niente di particolare; ma ci sono gli ornamenti obbligatori: infatti per poter partecipare alla gara occorre presentarsi in pedana con degli accessori di carattere carnevalesco.

Se volete sentirne delle belle: penne di fagiano infilate sulla maschera – mantelli neri o blu – segni di guerra tracciati sul viso come i Sioux – due pezzi indossato sulla divisa – baffi sulla maschera – bandane – braccio non armato alla Capitan Uncino – bandiere legate sulla schiena – scudi (naturalmente non isolati e quindi costituenti bersaglio valido!) – foderi - ...da morire dalle risate!

Naturalmente, dopo la gara, foto e bevuta finale.

Il fine che si prefigge questo particolare tipo di gara è la sdrammatizzazione del clima agonistico e lo sviluppo della socializzazione.

## **Torneo Nutella**

Poca importa riveste la formula usata: tutta l'attenzione dei veteres viene riposta nei premi, che consistono in tre confezioni, naturalmente di diverso formato, della nota leccornia nazionale.

Ovviamente c'è un particolare "gusto" a vincere questa gara!

## **Torneo a handicap**

La formula di gara è quella di un normale girone all'italiana a cinque stoccate, ma la particolarità è che ognuno si assegna un equalizzatore di partenza: ogni partecipante,

naturalmente sotto il controllo del Maestro, si assegna un certo numero di stoccate preventive a proprio sfavore in funzione di un'autovalutazione..

In pratica gli assalti partiranno dallo zero a zero solo in caso di due contendenti senza handicap, altrimenti il punteggio d'inizio sarà determinato dai loro equalizzatori.

Come parziale compensazione per gli schermitori che si gravano di molte stoccate di partenza si può decidere di abolire il colpo doppio quale ultima e decisiva stoccata dell'assalto.

Lo scopo di questo tipo di competizione è ovviamente quello di sfavorire i più forti, obbligandoli in tal modo a concentrarsi al massimo e ad applicare le azioni più idonee alla situazione sfavorevole (azioni di filo e soprattutto il controtempo).

## **Il duello**

Si tratta della formula più crudele (!) e reale che si possa attuare: assalti ad una sola stoccata con eliminazione diretta senza ripescaggio.

Gli accoppiamenti di partenza sono rigorosamente estratti a sorte e il tempo a disposizione è di tre minuti con eventuale "priorità".

Riproducendo la situazione di un vero e proprio duello, si assiste per lo più a una spontanea metamorfosi tecnica: rispetto assoluto della misura, grossa attenzione alla copertura del braccio armato e punta indirizzata a quello dell'avversario, pochi attacchi e quasi esclusivamente ai bersagli avanzati ed il tutto ispirato sempre ad una marcata prudenza.

Questa formula di gara si è dimostrata molto spettacolare e spesso ha catalizzato l'attenzione di tutti i presenti in Sala.

La tipologia di competizione esalterà nei veteres la concentrazione, la prudenza e la determinazione.

## **Lo stoccatore**

A differenza del "duello" questa formula si basa sul principio di riuscire a mettere il maggior numero di stoccate, prendendone contemporaneamente il minor numero possibile.

Gli assalti vengono disputati con un girone all'italiana non ad un prestabilito numero di colpi, bensì in un prestabilito lasso di tempo; ovviamente tale tempo sarà effettivo, cioè cronometrato come nelle gare ufficiali (sono utilizzabili molti tipi di telefonino in quanto hanno tra le loro varie funzioni anche quella di cronometro).

In questo tipo di gara è quindi necessaria la presenza di un compagno che funga da presidente di giuria.

La durata degli incontri è scelta in funzione del numero dei partecipanti, comunque è consigliabile farla oscillare da un minimo di tre minuti ad un massimo di cinque.

Alla fine di ogni assalto il risultato finale sarà rappresentato da un numero relativo (o nel caso limite da zero), che starà ad indicare la differenza tra stoccate date e stoccate ricevute. I colpi doppi non saranno presi in considerazione.

La classifica finale della gara sarà ottenuta procedendo alla sommatoria dei singoli risultati: la graduatoria partirà dai valori positivi più alti sino a giungere a mano a mano a quelli negativi più alti.

Questo tipo di competizione sarà molto utile per imparare a valutare il trascorrere del tempo in situazione di pressione agonistica.

## **La scalata**

La formula si basa sul trasferimento progressivo da una pedana ad un'altra del vincitore di un assalto.

Ad esempio, potendo fruire dell'uso di tre piste, si partirà dalla prima pedana denominata del "quinto e sesto posto", dove i primi due concorrenti si affronteranno in un assalto alle tre stoccate; il vincitore si sposterà sulla seconda pedana denominata del "terzo e quarto posto", in

attesa di uno sfidante proveniente sempre dalla prima pedana; chi vincerà si sposterà sulla pedana denominata del “primo e secondo posto”, in attesa del nuovo vincitore sulla seconda pedana.

L'ordine progressivo d'ingresso sulla prima pedana di gara è sorteggiato.

Occupate finalmente tutte le pedane si procederà per tornata: in base all'esito degli assalti chi vincerà si sposterà sulla pedana di classifica superiore, chi invece perderà resterà sulla stessa pedana in attesa di colui che arriverà da una posizione inferiore.

Chi perderà sulla pedana del “primo e secondo posto” ripartirà dall'ultima posizione e tenterà nuovamente la “scalata” al primo posto.

Ovviamente il numero delle pedane su cui svolgere la gara varia in funzione dei partecipanti, per cui, avendo ancora piste a disposizione, si può partire dalla pedana denominata del “settimo e ottavo posto” e così via.

Al contrario, avendo a disposizione poche pedane o essendo presenti molti iscritti, si possono creare delle postazioni di attesa, in cui aspettare il proprio turno secondo il giusto ordine di precedenza.

Arrivati ad un certo orario prestabilito, si interromperà lo spostamento di pedana in pedana e sulle singole piste si disputeranno gli ultimi assalti con in palio la classifica relativa alle singole posizioni.

Tale tipo di gara, una vera e propria “maratona”, ha la funzione di vagliare e controllare la resistenza alla fatica dei veteres.

## **Torneo degli assalti condizionati**

Si tratta, come del resto suggerisce la stessa denominazione, di assalti per certi aspetti vincolati a determinate situazioni di pedana: in effetti sono presenti delle precise restrizioni in ambito sia spaziale che temporale.

Nel primo caso i veteres devono disputare incontri alle cinque stoccate, partendo, alternativamente, in posizione di vantaggio e/o svantaggio di punteggio: iniziando l'incontro da meno due (o tre stoccate al massimo) uno dei due contendenti ha ancora un minuto di tempo effettivo per sovvertire l'esito dell'assalto.

Finito l'incontro, le parti vengono invertite e chi era in svantaggio ora, invece, parte da due (o tre stoccate) ed è l'altro che deve tentare di recuperare.

Invece nel secondo caso è lo spazio ad essere “condizionato”: l'assalto, normalmente alle cinque stoccate, è sempre fatto partire non dalla linea di mezzera, ma, dalla linea degli ultimi due metri.

Finito l'incontro anche in questo caso si provvederà ad invertire le parti, per offrire a ciascuno dei partecipanti pari opportunità.

Quindi un incontro tra due partecipanti si risolverà, in pratica, in quattro assalti condizionati; in caso di tre vittorie parziali si otterrà, ovviamente, la vittoria totale che comporterà tre punti, mentre in caso di pareggio (due a due), si otterrà solo un punto.

Gli incontri, inseriti in un girone all'italiana, permetteranno di stilare una classifica finale. In proposito ho elaborato un apposito segnapunti, di cui fornisco copia all'allegato numero tre.

Com'è evidente tale tipo di competizione andrà ad arricchire il bagaglio esperienziale dei veteres: la riproduzione virtuale delle varie situazioni stimolerà negli allievi la ricerca e l'applicazione delle tattiche più opportune (applicando quelle nozioni trattate nelle su ricordate “lezioni a tema”; ciò, alternativamente, nelle due ottiche di vantaggio / svantaggio).

## **La Sfida**

Al di fuori del calendario ufficiale viene anche disputata una gara di carattere permanente: la Sfida.

All'inizio dell'anno, dopo aver trascritto i nomi degli schermatori e delle schermitrici su cartellini mobili, vengono compilate due classifiche degli stessi tramite estrazione a sorte e i cartellini vengono poi disposti in bella vista su un tabellone esposto in Sala.

Tali classifiche saranno a mano a mano modificate in conformità ai risultati di "sfide" incrociate: ognuno (naturalmente tranne il primo) potrà sfidare il compagno che lo precede nella classifica o, al massimo, quello che lo precede di due posizioni; nessun sfidato potrà sottrarsi alla sfida (il limite è comunque di una sfida giornaliera a volta con lo stesso avversario).

Se lo sfidante batte lo sfidato, va ad occupare la posizione della sua classifica, altrimenti resta nella posizione in cui si trova.

Ovviamente le graduatorie saranno via via aggiornate sui relativi prospetti.

Per eventuali innesti di nuovi partecipanti si partirà sempre dal fanalino di coda, cioè dall'ultima posizione in classifica.

Chi si assenta per più di tre settimane "precipita" all'ultimo posto.

Gli incontri, senza arbitraggio esterno, sono effettuati al meglio delle quindici stoccate secondo le regole temporali dell'eliminazione diretta.

Le valenze positive di questo tipo di competizione sono evidenti: innanzi tutto il suo carattere di gara costante tiene sempre vivo l'interesse e, giorno per giorno, si possono verificare "colpi di scena".

Gli schermatori sono inoltre costretti a cercarsi e ad aspettarsi come in veri e propri duelli, creando in Sala una corroborante atmosfera. La classifica viene infatti percepita, dopo gli assestamenti apportati dai primi assalti, come una "scala di valori" e lo spirito di emulazione dei partecipanti è sicuramente stimolato al massimo.

Tra l'altro l'utilizzo della classifica della "sfida" rappresenta il metodo oggettivamente più valido e incontestabile per comporre in modo equo le squadre che si disputeranno il relativo Campionato sociale.

## Precisazioni

Alla fine della descrizione di queste diverse tipologie di competizione interna è necessario fare alcune precisazioni.

Innanzitutto è opportuno che tutte queste gare, almeno due o tre tra le più "serie", abbiano tutti i **crismi dell'ufficialità**: molti veteres probabilmente non avranno mai l'occasione di iscriversi a campionati federali o a tornei ufficiali, per cui il virtuale mondo agonistico riprodotto in Sala rimarrà il solo mondo di competizioni da loro frequentato. Da ciò la giusta, pur relativa, importanza da attribuire a tali situazioni.

In secondo luogo dobbiamo ricordare anche la necessità della **messa in palio anche di qualche premio**: alla fine dell'anno sociale molto sentita sarà una premiazione con coppe e medaglie effettuata, magari sul podio, di fronte a tutti i soci del Circolo, insieme agli atleti agonisti più giovani.

In tal modo i veteres, oltre naturalmente ad avere il loro piccolo istante di gloria, si sentiranno sempre più parte integrante della Società.

## La preparazione globale

Un concetto ricorrente in questo mio lavoro è quello di coinvolgere il veteres, sin dall'inizio o almeno al più presto, nel maggior numero possibile di attività: ginnastica, preschermistica, lezione tecnica nelle sue varie forme, esercizi, assalto, agonismo e quant'altro.

Lo scopo è quello di offrirgli subito, o almeno in tempi molto brevi, una **panoramica completa** di tutte le dimensioni gravitanti nell'universo "preparazione al combattimento".

In tal modo egli potrà subito percepire la ricchezza del mondo Sala di scherma e potrà via via sperimentare, conoscere e scegliere i sistemi di allenamento più consoni alle proprie caratteristiche o, quantomeno, alternarli nel tempo.

Un po' come entrare in una gelateria e avere la possibilità di scegliere tra tanti gusti, anziché tra pochi: l'importante è continuare a mangiare il gelato, ovvero continuare a frequentare la Sala di scherma!

In quest'ottica una prima considerazione: appena il veteres è in grado di calcare la pedana da tiratore, è opportuno iniziarlo in contemporanea all'attività di **direzione dell'assalto**; pochi e buoni concetti di partenza (come far partire l'incontro e come e quando interromperlo – penalità connesse alla fuoriuscita laterale e finale dalla pedana) saranno sufficienti, almeno in partenza, per avere un presidente di giuria pur ai minimi termini; ciò naturalmente è reso possibile dalla maturazione generale di cui il veteres, data la sua età, è sicuramente in possesso.

Come già precedentemente detto, l'esperienza ed i consigli del Maestro o degli schermatori già formati andranno via via colmando le lacune iniziali.

Di grosso stimolo è anche la **consultazione del Regolamento F.I.E. per le gare di Scherma**, tra le altre cose facilmente reperibile su Internet anche in lingua italiana.

In altra sede di questo lavoro è stato sottolineata l'importanza dello stato emozionale del veteres: ebbene, almeno durante i primi arbitraggi, tale stato emozionale è vivo e palpabile.

Di pari passo con l'arbitraggio il veteres va subito edotto anche circa le diverse **formule di gara**: tutto ciò che concerne gli incontri individuali (numero di stoccate e relativo tempo effettivo a disposizione), il girone all'italiana (modo di segnare i risultati, differenza stoccate, ordine degli incontri e quant'altro), gare a squadre, eliminazione diretta (con o senza ripescaggio), formula a staffetta.

Passato circa un mese dall'inizializzazione all'assalto dobbiamo stimolare i veteres all'agonismo sia aderendo alle proposte di gare interne (di cui abbiamo offerto ampia esposizione), sia concordando talvolta occasionali competizioni con gli altri schermatori presenti alle normali sedute di allenamento.

In tal modo consentiremo al veteres di passare da una dimensione di sfida solo individuale e fine a se stessa, cioè l'assalto, a una dimensione superiore e organizzata in gruppo, cioè la gara.

Da ciò tutta una serie di positive conseguenze: innanzi tutto possibilità di maggior divertimento (optando tra diverse formule di competizione), gratificazione di conseguire eventualmente un certo risultato, maggiore socializzazione, crescente autonomia dal Maestro (!).

Con la collaborazione del tecnico delle armi è opportuno fornire ai veteres anche alcune nozioni circa la **manutenzione delle spade**.

Fruendo delle attrezzature della Sala, o magari usando attrezzi propri, il veteres è senz'altro in condizione di curare la manutenzione ordinaria delle proprie armi: sono sufficienti un piccolo cacciavite, una bottiglietta di fondo-nitro, uno straccetto e un segnalatore d'impedenza.

Non solo avremo in tal modo sollevato il tecnico delle armi dall'opportuna pulizia mensile della punta delle spade, ma avremo fornito anche al veteres un'ulteriore motivazione per appassionarsi alla Scherma.

Con alcuni allievi, provenienti da esperienze di pallacanestro, abbiamo anche messo a punto il "Dettaglio di gara", una specie di **scout per gli assalti** di Scherma (vedi il numero quattro tra gli allegati).

Lo scout consiste in una serie di annotazioni, che permette una lettura sintetica degli accadimenti verificatisi durante un evento agonistico. In altre parole è un'indagine statistica delle azioni tecniche svolte in pedana da uno schermatore.

In pratica, alla fine anche di un solo assalto, come al termine di una lunga competizione (ovviamente maggiore è il campionamento, più fondate sono le deduzioni da poter ricavare), il "dettaglio di gara" mette a nudo la prestazione dell'atleta, vivisezionandola nelle sue singole componenti, delle quali fornisce precisi dati quantitativi.

Si tratta di dati relativi al numero di vittorie e sconfitte, di azioni di attacco e di difesa, di azioni dirette o di finta, di tipi di parate e ...altro.

La lettura di questi elaborati costituisce indubbiamente, sia per il Maestro che per l'allievo stesso, una buona base di verifica e un'importante analisi per l'impostazione delle successive lezioni individuali.

La compilazione "del dettaglio di gara" all'inizio crea non poche difficoltà: sembra di non poter star dietro all'incalzare delle azioni che si susseguono sulla pedana. Tuttavia con un po' di allenamento diventa tutto più facile.

Ho citato quest'esempio di creazione dello scout schermistico per far comprendere quanta ricchezza, novità, entusiasmo ed inventiva possano talvolta importare gli elementi veteres in una Sala di Scherma: non a caso alcuni di essi sono entrati a far parte degli organi istituzionali della mia Società.

## Gli accessori

Per accessorio s'intende tutto ciò che, pur non strettamente collegato ai tradizionali canali didattici, può comunque rappresentare, data le caratteristiche dei veteres, un motivo di interesse aggiunto per la nostra disciplina.

Innanzitutto mi riferisco ai **testi scritti**: ho aperto agli allievi la mia piccola biblioteca in materia, suscitando molto interesse sia con le pubblicazioni divulgative, sia con i veri e propri trattati storici.

Nel tempo alcuni veteres si sono messi addirittura alla "caccia" di libri sulla scherma, testi che poi hanno portato puntualmente in Sala come se fossero dei trofei da ostentare agli altri compagni.

Talvolta abbiamo anche sfogliato e letto in Sala alcuni passaggi e ci siamo divertiti a fare alcuni commenti sui lavori più antichi.

Ugualmente ho messo a disposizione la mia **nastroteca**, arricchita via via con registrazioni televisive su Olimpiadi, Campionati del mondo e altre gare importanti; inoltre ho anche prestato nastri con lezioni e materiale divulgativo prodotti dalla nostra Federazione.

Siamo riusciti anche a registrare con la videocamera alcune nostre gare interne e abbiamo inserito questi nastri nel nostro circuito di distribuzione: un vero successo!

In presenza di gare ufficiali sulla nostra piazza o in località limitrofe ho sollecitato la partecipazione dei veteres come **pubblico**, allo scopo di far respirare loro l'atmosfera di una vera competizione: ciò con la speranza che prima o poi i più giovani tra loro, o almeno i più coraggiosi, decidessero di parteciparvi.

Oggi anche Internet dà la possibilità di andare alla ricerca di notizie, informazioni, fotografie e materiale vario, sia su siti ufficiali sia su siti amatoriali: ho stimolato i veteres a "navigare" in questo nuovo mondo e a rimbalzare tra noi i "ritrovamenti" effettuati. A questo proposito abbiamo creato tramite computer una "mailing list", cioè una catena di posta elettronica.

Visto il crescente interesse verso la "Scherma storica" ho preso contatti con esperti del settore per promuovere una serie di incontri in cui scambiarsi esperienze e informazioni.

Inutile sottolineare l'importanza di uscire **a cena insieme** per rinsaldare e approfondire i rapporti interpersonali: in aggiunta alle istituzionali cene sociali basterà anche una semplice "pizzata", magari messa in palio con una gara a squadre.

## Considerazioni finali

Siamo così giunti alla fine di questo excursus nel mondo dei veteres, elementi che potenzialmente costituiscono un **grosso bacino di nuova utenza** per le nostre Sale di Scherma. Ciò assume particolare importanza alla luce dei nuovi assetti economici delle nostre Società, sempre più indotte a trovare nelle quote sociali il maggiore (se non l'esclusivo) mezzo di sostentamento.

Abbiamo cercato di conoscere meglio questi nuovi allievi per meglio sintonizzarci con loro, adattando non solo i nostri comportamenti tecnici, ma anche la nostra condotta in generale.

Ci siamo inoltrati nelle problematiche relative al loro reperimento, all'accoglienza da riservare loro in Sala e alla loro "cattura", quali nuovi iscritti del Circolo.

Abbiamo posto l'accento sull'importanza di come gestire il periodo di prova e di come in seguito amministrare proficuamente la loro frequenza in Sala.

I tradizionali metodi d'insegnamento sono stati variati e adattati alle peculiari caratteristiche dei veteres ed abbiamo soprattutto tentato di creare una nuova mentalità di gestione di tali elementi: non più allievi da cui sperare di ottenere glorie agonistiche, ma persone da intrattenere, da far divertire, da tenere in "forma" e, possibilmente, da far ancora progredire psicofisicamente.

Per cercare di perseguire tutti questi obiettivi abbiamo dovuto trovare specifiche e opportune varianti alla classica lezione tecnica, alla preparazione atletica e alle altre branche di allenamento.

Abbiamo anche creato in Sala un apposito mondo agonistico virtuale, in cui i veteres potessero cimentarsi alla ricerca dell'affermazione personale, ma soprattutto dove potessero "giocare" in modo organizzato e, soprattutto, divertirsi.

Fondamentale è stato porsi il problema dell'innesto nel preesistente tessuto tecnico-sociale del Circolo, cioè del rapporto che si viene ad instaurare tra due diverse categorie di frequentatori dello stesso ambiente.

Il veteres, pur dotato di capacità e volontà, difficilmente riuscirà a colmare il divario tecnico-esperienziale rispetto ai compagni di Sala più giovani, che magari hanno iniziato l'attività molti anni prima.

Tuttavia, lo abbiamo già detto in altra parte di questo lavoro, la Sala di Scherma rappresenta, o almeno dovrebbe sempre rappresentare, un'unica grande squadra, dove, senza alcuna marcata distinzione di alcun genere, tutti possano convivere ed allenarsi insieme, arricchendosi in un continuo e reciproco scambio.

Per questo dobbiamo seguire attentamente il veteres nel suo inserimento non solo tra i coetanei di pari origine, appunto gli altri veteres preesistenti, ma anche e soprattutto tra tutti gli altri schermatori del Circolo. Ciò non solo in un'ottica tecnico-gestionale, ma principalmente per una questione di rapporti umani: un compagno di Sala prima è tale, poi ha un'età, un sesso e una valenza tecnica.

Questo senso di appartenenza al gruppo, ad onta dello sbandierato individualismo in cui spesso siamo erroneamente percepiti e ghezzati (a tutto vantaggio degli sport di squadra), rappresenta una delle maggiori ricchezze della nostra disciplina (forse dobbiamo propagandare meglio questo aspetto).

Non quindi un circolo nel Circolo, basandosi su una miope ottica di rendimento agonistico, ma un ambiente unico e vivo, dove le diversità si possano incontrare ed integrarsi.

Sotto l'aspetto strettamente tecnico ben conosciamo la fondamentale importanza di poter alternare la qualità dell'avversario affrontato in pedana: lo schermatore più evoluto in genere "trascina" beneficamente quello più debole, mentre due schermatori di pari dignità, incontrandosi, tenderanno ad esaltare il loro senso di combattimento.

Il veteres, in genere, si troverà inizialmente a recitare il ruolo, non dico di vittima sacrificale, ma almeno di "bersaglio mobile!" Tuttavia le sue peculiari caratteristiche, ovvero il



suo già avvenuto sviluppo fisico (altezza e prestanza) e mentale (maggiori capacità razionali), individueranno per tutti altri schermatori più evoluti del Circolo una tipologia di avversario molto sui generis.

I più giovani, più esperti tecnicamente ma fisicamente inferiori, saranno sollecitati a privilegiare in attacco le azioni sul ferro o, quantomeno, ad aumentare la velocità delle azioni a ferro libero. Inoltre, avendo a che fare con elementi ancora “grezzi” con reazioni piuttosto standardizzate (parate molto larghe oppure prolungate “armi in linea” per il colpo d’arresto), avranno copiose opportunità per sperimentare azioni di finta semplice o composta oppure di controtempo. Parimenti, data la lentezza dei veteres in attacco, si potranno provare azioni di arresto al braccio seguite da parate e risposte di filo al corpo oppure, in alternativa, le uscite in tempo più idonee.

D’altra parte alcuni veteres, naturalmente i più giovani e quelli maggiormente dotati, dopo un periodo più o meno lungo di ricorrenti “sconfitte” riescono a crescere in modo esponenziale nel loro rendimento agonistico, diventando dei validi avversari e innestando con i compagni più giovani una situazione di belligeranza tanto simpatica quanto prolifica.

Teatro di questi scontri saranno le competizioni interne, di cui ho parlato in altra parte di questo lavoro, competizioni alle quali è opportuno che partecipino indistintamente tutti gli atleti del Circolo.

I veteres, proprio per le loro caratteristiche tecniche globali, vengono così a costituire un gruppo estremamente eterogeneo di avversari con cui i tiratori agonisti più giovani potranno fare preziose esperienze: in altre parole svolgeranno, pur inconsapevolmente, una vera e propria **funzione di sparring partner** a favore degli schermatori di età inferiore.

Come abbiamo, poi, già ricordato in altra parte di questo lavoro, talvolta il grado di affezione del veteres è tale da portarlo a gravitare attorno agli organi societari: sia entrando ufficialmente a far parte dell’organizzazione del club, sia facendo del volontariato a favore del sodalizio (servizio medico alle gare, amministrazione economica o quantomeno “basista” in certi ambienti in cui svolge la sua professione).

Anche in questo caso s’intuiscono facilmente i benefici che possono derivare da tali tipi di collaborazione: **il veteres, in prospettiva, può anche svolgere utili funzioni istituzionali.**

Per quanto riguarda il potenziale allargamento, grazie ai veteres, della base degli iscritti, come poco sopra ricordavamo, non è poi da trascurare il fatto che, aumentando gli allievi, possa, con certi rapporti, crescere anche la prestazione d’opera da parte del o dei Maestri. Tra l’altro abbiamo già ricordato quante minori pretese abbia il veteres rispetto agli atleti più giovani e soprattutto quanti pochi problemi accessori crei!

Quindi lo sviluppo di questa nuova categoria di schermatori implica **per gli insegnanti crescenti opportunità di lavoro.**

Sin qui, un po’ egoisticamente, abbiamo cercato di valutare, in varie ottiche, le utilità derivanti al Circolo dalla nascita e dalla proliferazione di questo nuovo tipo di soci, i Veteres.

Proviamo ora, invece, a considerare quali altre implicazioni comporti la scelta di aprire a tutti, indistintamente, la Sala di Scherma.

I benefici derivanti da un’attività sportiva, in specie dalla nostra disciplina, sono ben noti: benefici di ordine fisico in quanto “mantengono in forma” il corpo; benefici di ordine psicologico in quanto esaltano importanti processi come la percezione, la concentrazione, la risposta motoria selettiva, il ragionamento; benefici di ordine sociale in quanto consentono agli allievi di “vivere” e relazionarsi nella composita realtà che è la Sala di Scherma; benefici di ordine morale in quanto vengono ancora sufficientemente coltivati “valori” come il rispetto dell’avversario, il rispetto delle regole di combattimento, il riconoscimento dell’abilità dell’avversario (non scordiamoci la filosofia del “touché!”); benefici di ordine esperienziale come l’affermazione dell’autostima, la ricerca dell’autocontrollo, lo sviluppo della capacità di sapersi autogestire, la ricerca dell’affermazione personale; benefici di ordine ricreativo in quanto l’individuo, “giocando” nelle varie discipline, ha l’occasione di scaricarsi delle tensioni accumulate nello studio e nel lavoro, procurandosi un piacevole modo di occupare il proprio tempo libero.

Nei tempi correnti, purtroppo, sono utilizzate solo alcune di queste straordinarie “valenze” di crescita e di sviluppo della persona e sono impiegate soprattutto per la “costruzione”

dell'atleta agonista, come se l'attività sportiva fosse solo ed elusivamente un mezzo di affermazione ( personale, del tecnico, della Società, della Nazione).

Intendiamoci bene: l'agonismo, o meglio il desiderio di affermazione agonistica, non solo è attraente, ma è anche utile, stimolante, formativo e foriero di molteplici implicazioni di carattere positivo; tuttavia non può essere imposto e vissuto parossisticamente.

A mio parere non è né lecito, né utile elevare tale valore a "motore primo", a quint'essenza dell'attività sportiva: come spiegarsi altrimenti fenomeni negativi come il bassissimo tasso di frequentazione sportiva rilevato a partire dalle scuole medie (mentre alle elementari tutti fanno sport!) o come l'elevata percentuale di bambini che "vagano" di anno in anno da una disciplina sportiva all'altra?

Quei benefici, elencati poco sopra, vanno doverosamente estesi a tutti, soprattutto ai più bisognosi: a coloro che presentano lacune nel completamento degli schemi motori, a chi ha incertezze nella socializzazione o presenta altre problematiche. E questo non caratterizza solo i bambini nella loro fase di crescita, ma coinvolge gli individui di tutte le età, appunto i veteres.

E' limitativo voler incrementare la crescita solo del bambino Hans, che ha i capelli biondi e gli occhi azzurri!

Le due "visioni", **le due concezioni sportive possono benissimo coesistere**, anzi, se ben gestite, si integrano vicendevolmente: credo, in fin dei conti, che questa sia la più importante conclusione scaturita dall'"esperimento veteres" da me condotto.

In ultima analisi si è trattato di scoprire che è possibile avere, come Giano, due volti: uno dai tratti finalizzati all'agonismo, l'altro dai tratti indirizzati a scopi ricreativi.

Al termine di questo mio lavoro sento la necessità di ringraziare, indistintamente, tutti i miei allievi veteres, che ho avuto la fortuna di seguire in questi ultimi anni.

Devo a loro l'opportunità di essere cresciuto sia da un punto di vista professionale (ho dovuto rivedere per loro gran parte della mia preparazione tecnica classica), sia da un punto di vista umano (avendo spesso trovato amici con i quali condividere la passione per la disciplina schermistica).

## ALLEGATI

- **Manuale sintetico di Fioretto**
- **Manuale sintetico di Sciabola**
- **Segnapunti per assalti condizionati**
- **Dettaglio di gara**

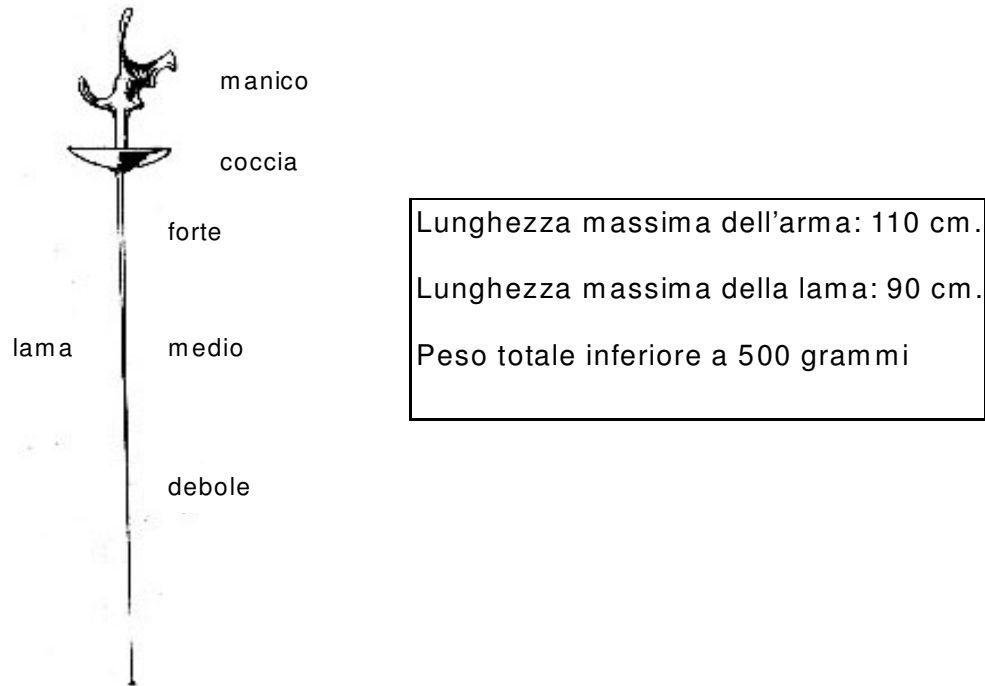
# *Il fioretto*

*Manuale sintetico*

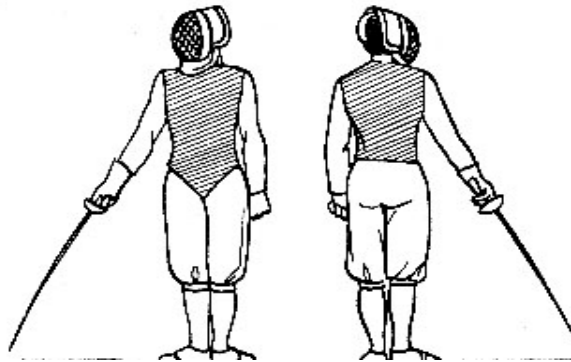


**M° Stefano Gardenti**

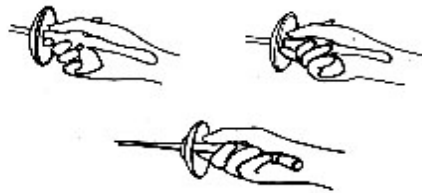
## l'arma



## il bersaglio valido



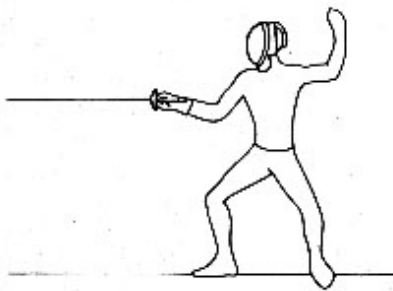
## come si impugna



## Portamento della stoccata

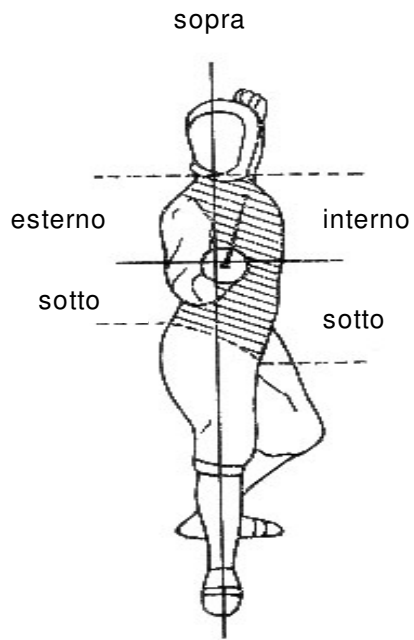
Il fioretto tocca solamente con la punta. Essendo l'impugnatura dell'arma basata su una equilibrata presa sul manico in prevalenza dell'indice – del pollice e del medio, la stoccata vibrata dovrà mantenere nella sua progressione le caratteristiche della leggerezza e della velocità, senza soverchia manifestazione di forza, derivata dall'uso della spal-

## la guardia

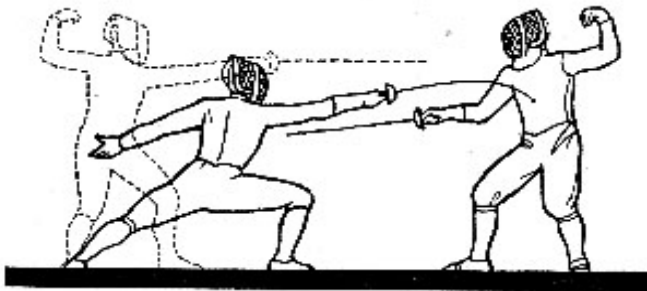


# Attacco

I bersagli a cui indirizzare i colpi



esempio di botta



# La difesa

Parata di prima



Parata di seconda



Parata di terza



Parata di quarta



Un ringraziamento a mia figlia Carlotta,  
che ha fatto da "modella"

## Regole di combattimento

Il fioretto è un'arma convenzionale, ovvero non conta solo il toccare l'avversario, ma occorre toccarlo secondo certe regole.

- Chi attacca per primo ha la priorità, cioè se tocca bersaglio valido fa il punto, se tocca bersaglio non valido interrompe comunque l'azione.

- L'attacco deve essere però corretto, cioè continuo, con il braccio armato minacciante in modo costante il bersaglio valido.

- Se l'attacco non tocca alcun bersaglio, vale la stoccata ricevuta dall'attaccante: punto o interruzione dell'azione a seconda che sia in bersaglio valido o no.

- Chi para un attacco ha diritto alla risposta, fa punto a condizione che tocchi bersaglio valido, altrimenti, se tocca non valido, interrompe l'azione.

- Colui al quale è stato parato un attacco può solo controparare, cioè parare a sua volta la risposta del suo avversario.



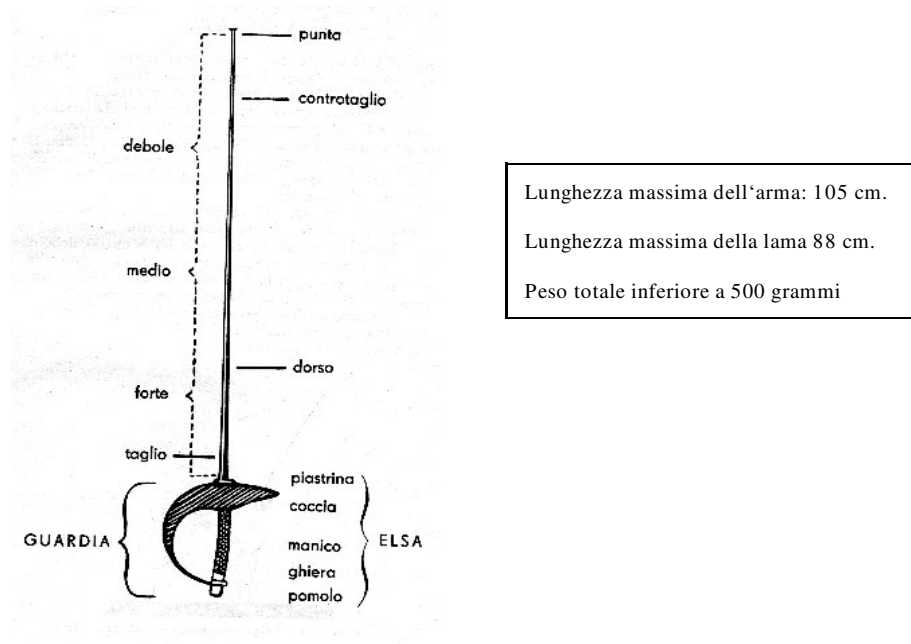
# *La sciabola*

*Manuale sintetico*

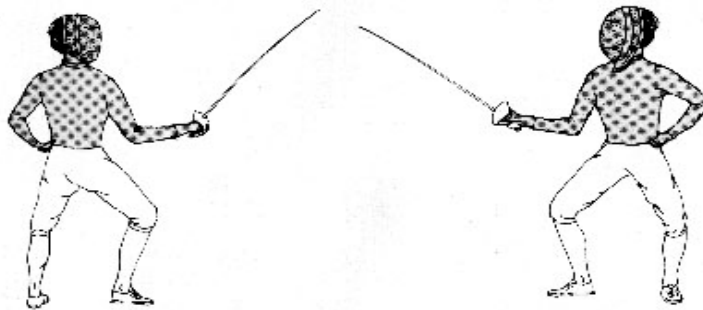


M° Stefano Gardenti

## l'arma

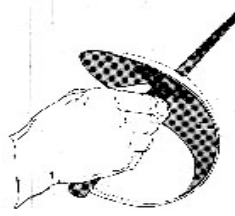
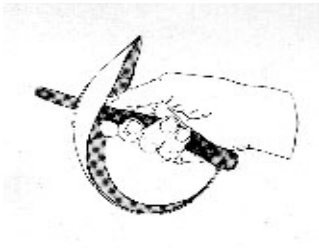


## il bersaglio valido



## come si impugna

2



## portamento del ferro

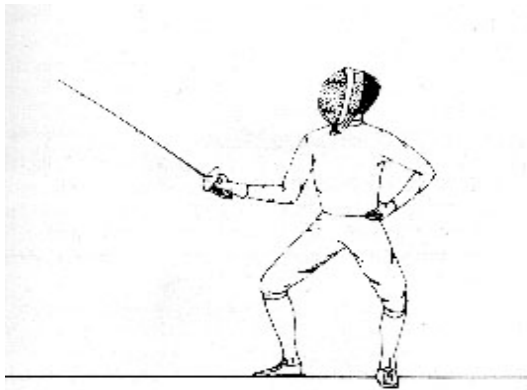
La sciabola colpisce di punta, di taglio e di controtaglio.

Il maneggio della sciabola deve essere caratterizzato da equilibrio e stretta graduale della mano sull'impugnatura.

Di fondamentale importanza è la direzione del taglio nelle azioni di battuta e di parata.

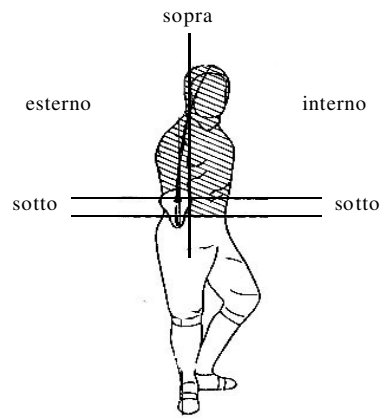
La sciabolata deve essere vibrata senza il concorso dell'avambraccio, ma deve scaturire dall'uso del solo polso.

## La guardia



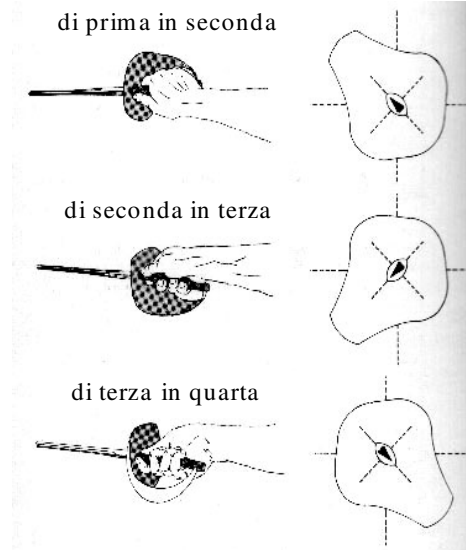
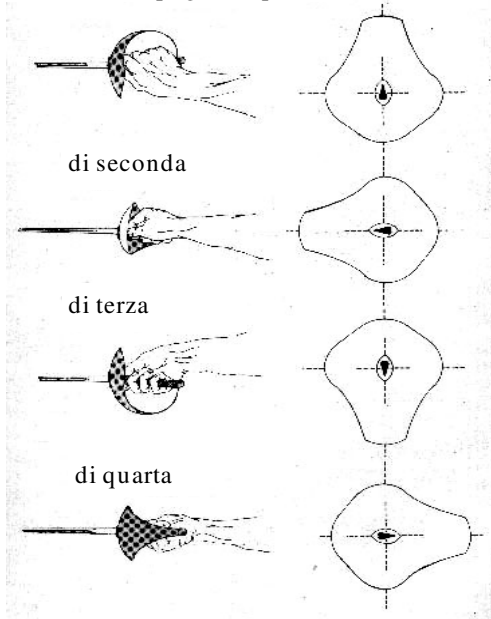
# Attacco

## I bersagli a cui indirizzare i colpi



## Le variazioni di posizione del pugno per indirizzare le varie stoccate sui vari bersagli

Posizione di pugno di prima



## Le stoccate di attacco più ricorrenti

Puntata al petto



Sciabolata alla testa



Sciabolata al braccio



Sciabolata alla figura esterna



Sciabolata al fianco



## La difesa

Parata di prima



Parata di seconda



Parata di terza



Parata di quarta



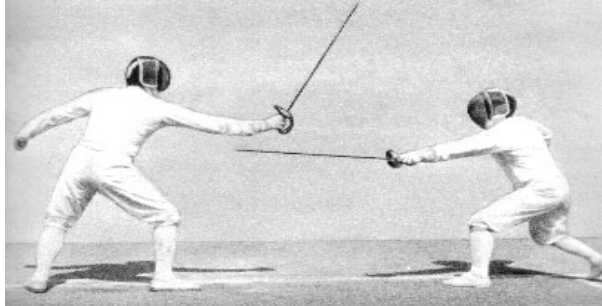
Parata di quinta



Un ringraziamento a mia figlia Carlotta, che ha fatto da "modella"

## Controffesa o uscita in tempo

**Tempo al braccio:** si tira all'avversario che alza erroneamente l'avambraccio per vibrare la sciabolata



### Regole di combattimento

La sciabola è un'arma convenzionale, ovvero non conta solo il toccare l'avversario, ma occorre toccarlo secondo certe regole.

- Chi attacca per primo ha la priorità, cioè se tocca bersaglio valido fa il punto, se tocca bersaglio non valido interrompe comunque l'azione.

- L'attacco deve essere però corretto, cioè continuo, con il braccio armato minacciante in modo costante il bersaglio valido.

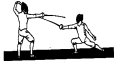
- Se l'attacco non tocca alcun bersaglio, vale la stoccata ricevuta dall'attaccante: punto o interruzione dell'azione a seconda che sia in bersaglio valido o no.

- Chi para un attacco ha diritto alla risposta, fa punto a condizione che tocchi bersaglio valido, altrimenti, se tocca non valido, interrompe l'azione.

- Colui al quale è stato parato un attacco può solo controparare, cioè parare a sua volta la risposta del suo avversario.

### Dal Regolamento internazionale

“Il passo avanti, la flèche e tutti i movimenti in avanti incrociando le gambe o i piedi sono proibiti. La stoccata eventualmente portata dal tiratore che ha commesso l'infrazione sarà annullata”.



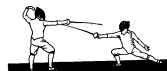
## Assalti condizionati

nome	5 stoccate in un minuto da			3 stoccate in 5 minuti fondo pista			spareggio 1 stoccata	finale
	III		V P			V P		V P
		III	V P			V P		V P

nome	5 stoccate in un minuto da			3 stoccate in 5 minuti fondo pista			spareggio 1 stoccata	finale
	III		V P			V P		V P
		III	V P			V P		V P



## DETTAGLI O DI GARA



Nome:

Gara,categoria,luogo,data,arma:

Classifica finale:

Turni superati:

N°partecipanti:

Cartel.gialli/rossi:

Assalti vinti: \_\_\_\_\_

Assalti persi: \_\_\_\_\_

V / S per giro all'italiana - VE / SE per eliminazione diretta

**STOCCATE DATE SU:**

indicare con BA il bersaglio avanzato

ATTACCO DIRETTO: \_\_\_\_\_

ATTACCO CON FINTA: \_\_\_\_\_

PARATA E RISPOSTA: \_\_\_\_\_

Indicare con numero

USCITE IN TEMPO: \_\_\_\_\_

RIMESSA: \_\_\_\_\_

**STOCCATE RICEVUTE SU:**

indicare con BA il bersaglio avanzato

ATTACCO DIRETTO: \_\_\_\_\_

ATTACCO CON FINTA: \_\_\_\_\_

PARATA E RISPOSTA: \_\_\_\_\_

Indicare con numero

USCITA IN TEMPO : \_\_\_\_\_

Indicare quali

RIMESSA: \_\_\_\_\_

**PARATE NON SEGUITE DA RISPOSTA:** \_\_\_\_\_

**BERSAGLI NON VALIDI :** \_\_\_\_\_

A = attacco PR = parata e risposta

**FUORI BERSAGLIO :** \_\_\_\_\_

A = attacco PR = parata e risposta

**TEMPI COMUNI :** \_\_\_\_\_