

## **LA STOCCATA PERFETTA** (ovvero la ricerca della perfezione relativa)

di Luigi Campofreda,  
Consigliere Nazionale della Federazione Italiana Scherma.

Relazione per la S.I.P.I. (Società Italiana Psicologia Integrata)

Nella scherma moderna ritroviamo organizzati secondo le regole e le convenzioni di un'attività sportiva gli schemi e le caratteristiche dell'antica arte del combattere con la spada.

La scherma è stata considerata arte poiché l'esecuzione del gesto si può avvicinare in maniera elegante sempre di più alla sua descrizione teorica costituendo un susseguirsi di azioni e di figure che ne compongono il fraseggio come in una danza.

La scherma è stata considerata anche scienza perché antichi studiosi, per spiegarne l'essenza, hanno scritto lunghi trattati di tecnica derivanti dalla geometria, dalla cosmologia e dalla filosofia.

La scherma è disciplina poiché soltanto l'applicazione continua allo studio, all'allenamento e alla sua filosofia permette il raggiungimento delle virtù del campione.

Le virtù necessarie ad un moderno campione di scherma sono le stesse che nel passato hanno caratterizzato i grandi guerrieri e già Omero ce ne dà una efficace descrizione raccontandoci dei suoi eroi nell'Iliade.

**ACHILLE, ETTORE, ULISSE.**

Il primo è Achille, l'invincibile che sicuramente rappresenta la **forza**. Forse oggi non lo avremmo considerato un campione ideale poiché sua madre, la ninfa Teti, lo aveva reso invulnerabile immergendolo in una fonte sacra. La sua forza quindi era frutto non dell'impegno ma di soluzioni artificiali come nello sport moderno può essere considerato il doping; anche lui come i moderni atleti dopati aveva il suo punto debole nel tallone che alla fine gli costerà caro.

La metafora della forza incontenibile è palese. Un super eroe come Achille riesce a vincere contro Ettore: il campione troiano che rappresenta la **destrezza**, l'abilità tecnica che è la seconda delle virtù guerriere. I due campioni si fronteggiano a lungo e alla fine la forza potente ha il sopravvento sulla tecnica. Anche la forza soccombe al colpo che il caso gli destina quando per una fatalità una freccia colpisce Achille nel suo unico punto debole: il tallone.

Il vero vincitore della guerra è un terzo eroe caratterizzato dalla terza delle virtù: l'**astuzia**. La più grande capacità tattico-strategica accompagnata da una grandissima motivazione psicologica che in quel caso era il forte desiderio di tornare a casa, è la virtù che decide le sorti della guerra.

Forza, destrezza, tattica. Ognuno può possedere in misura maggiore o minore ciascuna di queste qualità per naturale predisposizione. Ognuna di queste virtù può essere sviluppata con un adeguato allenamento: con la preparazione atletica si sviluppano forza, resistenza e agilità; con un buon allenamento tecnico la destrezza e la conoscenza tecnica; con lo studio delle situazioni e delle tipologie degli avversari le capacità tattiche.

La qualità sulla quale si può e si deve intervenire a vari livelli e che coinvolge in maniera globale tutti gli aspetti della preparazione dell'atleta è la **determinazione**: cioè la motivazione psicologica che è alla base della capacità di concentrazione e dell'analisi veloce della situazione agonistica al fine di seguire i gesti atletici più efficaci nella maniera e nei momenti più opportuni.

Per sviluppare adeguatamente la forza è oggi considerata necessaria una moderna preparazione fisica che tenga presente che la scherma è uno sport misto aerobico-anaerobico. La gara in genere dura molte ore con tempi di intervallo(recupero) vari e asimmetrici. Paradossalmente man mano che ci si avvicina alla finale gli intervalli diminuiscono di durata. L'assalto prevede momenti di lento movimento(traccheggio e scandaglio) alternati a scatti improvvisi e veloci(finte, affondi, flèche).

Il campionato dura tutto l'anno ed a volte le competizioni si susseguono ogni settimana; bisogna saper quindi strategicamente suddividere i carichi di lavoro negli allenamenti.

Per quanto riguarda lo sviluppo dell'abilità tecnica, l'atleta deve fare in modo di aumentare il più possibile il bagaglio di azioni da eseguire sia in attacco che in difesa.

Il maestro ricopre un ruolo fondamentale per sviluppare queste qualità ma anche i compagni di sala contribuiscono a sviluppare esperienza agonistica e la stessa partecipazione alle competizioni diventa un momento allenante e di studio.

Come, però, un eccesso di lavoro fisico può portare l'atleta in uno stato di super allenamento che gli riduce le capacità di resa, anche un super allenamento tecnico può essere controproducente. Infatti la reiterazione ossessiva degli stessi gesti può farli diventare automatici ed involontari, quindi anche se tecnicamente perfetti, prevedibili da parte dell'avversario che ne può provocare l'esecuzione essendo già pronto ad attuare la contraria.

Secondo Toran si parla di strategia come del "processo cosciente di ottimizzare la propria programmazione e di tattica come dell'insieme delle programmazioni messe in atto al fine di programmare l'altro".

Nella scherma tre sono i fondamenti, direi le dimensioni all'interno dei quali l'atleta deve pensare e realizzare il gesto atletico che porta alla stoccata.

#### IL TEMPO, LA VELOCITA' E LA MISURA.

Il **tempo** non è considerato come tempo di reazione alle stimolazioni dell'avversario ma come scelta di tempo: la valutazione cioè del preciso momento più opportuno all'esecuzione del gesto ed è collegato direttamente alla misura cioè alla distanza che separa i due avversari.

La **velocità** non è detto debba essere sempre la massima possibile, poiché ad ogni azione si tende automaticamente a rispondere con una velocità proporzionale. Potrebbe quindi convenire cominciare l'azione con una velocità contenuta per poter reagire più velocemente alla risposta dell'avversario.

La scelta di tempo è quindi correlata alla misura e la velocità alle capacità dello schermidore.

E' chiaro che un atleta di due metri preferirà una misura più lunga cercando di tenere di sicurezza l'avversario meno prestante; quest'ultimo dovrà quindi cercare da ingannare l'avversario per entrare nella sua misura (distanza di sicurezza) per poter essere efficace. Per far questo, leggendo tutti i movimenti del corpo dissimulando le proprie intenzioni, dovrà fare in modo di avvicinarsi o che l'avversario si avvicini a lui per poter essere efficace.

#### LA MOTIVAZIONE PSICOLOGICA.

Mentre lo sviluppo delle virtù precedenti dipende essenzialmente dall'atleta stesso e dà un limite oltre il quale l'allenamento non può produrre miglioramenti, sulla motivazione psicologica, sulla capacità di un atleta di mantenere la serenità, quindi la concentrazione, di conseguenza la voglia di vincere, intervengono anche fattori esterni. È chiaro che un atleta non può portarsi in pedana i suoi problemi, deve sentire di aver fatto tutto il necessario per raggiungere l'obiettivo, deve avere la consapevolezza delle sue capacità tecnico-atletiche e deve sentire e provare fiducia nell'ambiente, nello staff tecnico e nella squadra.

Il legame che si crea tra atleta e tecnico deve essere di stima e fiducia reciproca senza riserve e senza interferenze da parte di elementi estranei quali genitori, dirigenti o chiunque altro, poiché anche i più grandi atleti hanno i loro momenti di dubbio, di incertezza e di paura durante la gara ed a volte non c'è il tempo, che non sia quello di un semplice sguardo, per ridare la necessaria determinazione per la vittoria.

Una buona organizzazione dirigenziale, consapevole del proprio ruolo, contribuisce alla creazione del clima giusto affinché tecnici ed atleti possano compiere la loro opera in maniera completa.

In tutti questi aspetti dell'organizzazione, della preparazione, dell'agonismo, ogni elemento, atleta, tecnico o dirigente, non deve mai essere inattivo.

L'atleta, anche nella fase di studio dell'avversario, durante il traccheggio e lo scandaglio, deve mantenere l'iniziativa e ma subire il tempo, la misura e la velocità dell'avversario.

Il maestro deve mantenere sempre l'iniziativa dello studio dell'evoluzione della tecnica e mai cadere nella ripetitività routinaria.

Il dirigente deve sempre capire le nuove esigenze che si creano, per poterle prevedere e soddisfare. Tutto questo perché l'atleta riesca a trovare la sua stoccata perfetta.

“La stoccata perfetta non esiste, o meglio, ce ne sono tante.  
Ogni colpo che raggiunga il suo scopo è perfetto.  
Ma con la mossa opportuna lo si potrebbe parare.  
Quindi un assalto fra spadaccini esperti in teoria potrebbe  
durare in eterno. Ma il Destino, che spesso si serve  
dell'imprevisto, pone fine alla lotta, inducendo in errore  
uno degli avversari. Perciò il segreto è questo: occorre  
concentrarsi e tenere a bada il Destino, anche solo  
il tempo necessario perché l'errore lo commetta l'altro.  
Tutto il resto è illusione.”

*Arturo Perez Reverte “Il maestro di scherma”*