

La padronanza dei tempi nella spada.

Lo schermidore è certamente un animale strano ma per fortuna ha ancora le sembianze di un essere umano e, come tale, due piedi. Ogni volta che ne muove uno e successivamente lo appoggia si potrebbe considerare 1 tempo. Contando i tempi si hanno maggiori riferimenti e scansioni per quanto riguarda la dinamica delle gambe: in questo modo è più semplice visualizzare mentalmente l'istante in cui inserire l'azione con l'arma. Un passo-avanti-affondo può essere scomposto ascoltando l'esecuzione su quelle belle vecchie pedane alte e polverose. Paaam paaam paaam, piede avanti, piede dietro e affondo. Essendo 3 tempi, si rischia di essere toccati ben 3 volte. Tuttavia possiamo tentare di capire su che tempo reagisce l'avversario e su che tempi sviluppare la nostra idea. Un altro elemento che concorre alla disamina è la velocità: PAMPAMPAM e la lucina si è accesa, non la nostra (nemmeno un miserabile colpo doppio). Alle volte addirittura torna utile la lentezza, per poi sorprendere con un finale massimale. I più esperti al mondo hanno assimilato l'arte del confondere le idee con la padronanza dei tempi. Una finta e cavazione può essere fatta sul primo e secondo piede del passo, per poi fare l'affondo. Oppure in un tempo solo, sospendendo l'affondo e sperando che la mano sia sufficientemente veloce. La spada ha un grande difetto, che è forse il suo più grande pregio: proprio nel momento in cui svolgi un'azione perfetta, l'avversario ha pieno diritto di portarne a termine una imperfetta (brutta, viscida, fortuita, scorretta) ma ugualmente efficace. Il segreto di quest'arma, probabilmente, risiede nella caoticità degli eventi.

La morigeratezza nei costumi dello schermitore.

Generalmente lo schermitore, questo tipo unico di atleta, non tende alla morigeratezza nei costumi. Si potrebbe anzi descriverlo come quel tipo d'anima che attraverso la sperimentazione degli estremi conquista la sapienza. Una personalità faustiana, completa, che nelle tribolazioni interiori, nel conoscere le vette come le paludi delle umane possibilità, scopre il motore della vera Conoscenza. A Natale, per esempio, lo schermitore di solito non si risparmia. Si rade al suolo. Si abboffa selvaggiamente fino a stremarsi, incurante del giorno in cui dovrà riprendere a tirare. Non si pone un limite, lo sfonda a testate per vedere cosa c'è dietro. Se fa il bis con il primo, il secondo lo prende tre volte, perchè non bisogna mai scendere. E se arriva a fine pasto che non ce la fa più, mangia lo stesso il dolce, con rabbia, per principio. E così, però, giunge infine a comprendere l'essenza del Natale. E come Siddharta, si disgusta ed evolve. Torna in pedana grasso, apparentemente svogliato. Ma in lui sono ormai depositi i semi della crescita e gli sforzi disumani che farà per rimettersi in sesto gli porteranno nuova ricchezza. E, potete giurarci, il prossimo dicembre ripeterà gli stessi errori. Ma saprà sempre come affrontarli, diventando, infine, invulnerabile. E molto, infinitamente più interessante come persona del frigido Sportivo Illuminato.

Tragedie di pedana.

Capita a tutti prima o poi. Sei in forma, non troppo teso ma neanche troppo rilassato. La testa lavora bene, ti adatti facilmente all'avversario, le tue azioni sono efficaci. E il girone sta andando alla grande: cinque vittorie e hai appena giustiziato la testa di serie senza troppa fatica. Vai al massimo. Ti senti forte e aggraziato allo stesso tempo, calmo ma perfettamente vigile. E ad un certo punto, il tuo narcisismo straripa e ti dici: "Caspita, se tirassi sempre così potrei andare pure alle olimpiadi!". L'hai fatto. accecato dall'orgoglio l'hai proprio sparata grossa. Ancora non ti rendi conto, ma mentre ancora gongoli ripetendoti che sì, sei proprio un talento e blablabla, Dio in persona si sta già organizzando per darti una lezione d'umiltà. Nell'antica Grecia, l'arroganza eccessiva, debolezza umana spesso causa di rovina, veniva definita attraverso il termine "ùbris". Peccare di ùbris consisteva nell'eccedere goffamente, nel sovrastimare se stessi oltrepassando le proprie possibilità, reali o ideali. In parole povere, farla fuori dal vasino. I greci poi, che erano gente parecchio avanti, avevano capito che un peccato simile si può compiere anche solo col pensiero, mantenendo un'ipocrita facciata "low profile". Un caso emblematico di ùbris, a quei tempi, era l'ignorare deliberatamente una volontà divina pensando di farla franca, come nell'episodio raccontato da Eschilo che vede protagonista il re persiano Serse che, fidando nella buona sorte, compie un atto che travalica i suoi limiti umani: nel muovere guerra ai greci, invade un tratto di mare, che per di più è anche sacro, e vi costruisce un ponte di navi, sfidando le leggi stesse della natura e offendendo nello stesso tempo il dio Poseidone. Il quale, naturalmente, guiderà il re verso il disastro militare. E' interessante notare che gli dèi, in questi casi, per punire l'incauto peccatore non è che bussano alla sua porta armati di spranga e divina forza brutta, piuttosto manipolano gli eventi in modo subdolo, si

manifestano sotto mentite spoglie, inviano sogni ingannatori e mille altre bastardate di questo genere che alla fine portano l'umano alla totale disfatta, fisica o esistenziale. Ultimo assalto. Per ora, le hai vinte tutte. Evvai. Fai mente locale per capire chi è rimasto: testa di serie fatta, mancino francese fatto, il quarantenne corpulento che ti piglia il ferro fatto, la pippa innocua e terrorizzata fatta, il tizio che becchi sempre e c'è simpatia ma non ti ricordi mai il nome fatto...chi manca? Ti guardi intorno cercando il tuo ultimo avversario, senza trovarlo. "Amen- pensi- lo vedrò in pedana. E poi ho cinque vittorie! Chissenefrega! Sono un figo!". Mentre sei lì che ancora ripensi a che azioni stupende hai sfornato, che cavazioni fini, che parate tempestive, che prese di ferro salde ma strette e, dio!, che flèches da copertina, ti chiamano in pedana. Vai deciso verso il rullo, ti attacchi e alzi lo sguardo per vedere con chi devi tirare. C'è un pò di trambusto intorno all'arbitro che copre la visuale ma dopo qualche secondo la gente si dirama e, finalmente, lo inquadri. La prima cosa che noti sono i calzini. Sono neri. E non di spugna ma di cotone. E non belli tesi ma un pò abbassati e sgualciti. Dentro di te un pò inorridisci, perchè il calzino nero proprio non si può vedere su uno schermidore, ma sghignazzi pure e senti che hai già capito tutto di lui. Solo gli scarsoni fanno scelte simili, è una verità non detta ma risaputa. Per il resto, il tuo avversario è abbastanza alto, magro e con occhi e capelli scuri. Deve avere circa vent'anni ma ha un'aria un pò adolescenziale enfatizzata da una pelle liscia e imberbe se non fosse per dei ridicoli e radi baffetti che evidentemente si ostina a non tagliare. La divisa è bianchissima e per qualche strana ragione gli calza malissimo. Impugna una spada francese dal manico arancione come fosse un cucchiaino e in un certo senso sembra completamente fuori luogo. Riabbassi lo sguardo e noti che, brrr, calza scarpe da basket blu. Questo è davvero troppo. Sembra teso e dal suo sguardo isterico e spaventato capisci che le ha perse tutte. Gli riguardi i calzini. E' più forte di te: quell'aria imbellè e

esagitata, quei baffetti radi, quella spada storta e quel look da minchione non ti ispirano nessuna simpatia o tenerezza. Ti fanno violenza. Lo vuoi fare a pezzi. Qualcosa di estremamente malvagio si sta impossessando di te e non fai nulla per fermarlo. C'è anche la madre che lo guarda tirare e godi selvaggiamente al pensiero che lei assista al massacro impietoso di suo figlio. Non vedi l'ora di sfogare tutta la tensione accumulata nel girone su di lui. Dire che non lo temi è troppo poco, sei certo di vincere. L'idea di stroncarlo ti riempie di gioia rabbiosa. Tu sei il Campione e lui è una povera sega miserabile, così è la vita. Al diavolo la modestia, al diavolo il fair-play, al diavolo il "non sottovalutare mai l'avversario": "io questa pippa di legno la distruggo!". Nascondi questi pensieri un pizzico antisportivi sotto un'aria cordiale, lo saluti e mentre immagini di sguazzare nel suo sangue gli sorridi amichevole. Cominciate a tirare. "Che la carneficina abbia inizio!" pensi, sbavando nella maschera. Ma ti accorgi subito che c'è qualcosa che non quadra. Il tuo avversario si muove in modo strano. È isterico, batte i piedi sulla pedana e agita il braccio armato in tutte le direzioni. È talmente scordinato da risultare imprevedibile. Sembra matto. Il suo ritmo alieno rompe ogni tua azione al suo principio. E capire le sue intenzioni ti è impossibile. Gambe e busto in lui sembrano componenti separate e indipendenti. Le finte è come se non le vedesse, il suo braccio parte sempre nei momenti più impensabili e prendergli il tempo è davvero un'impresa al di fuori della portata di una mente umana. È come quando si guardano certi insetti dalla motilità frenetica e incomprensibile e riesce difficile credere che siano una forma di vita del tuo stesso pianeta. Non ci stai capendo niente, è passato quasi un minuto e ancora non sei riuscito a toccarlo. "Maledetto scordinato! Ora ti ammazzo!". Decidi di buttarti, senza troppi calcoli, che tanto sta pippa non toccherà mai, che ti stai facendo dei problemi inutili, che è assurdo, che poi con dei calzini così, eccetera eccetera. L'idea è di spazzargli via il ferro con rabbia e sparare un affondo

feroce in pieno addome, semplice ma brutale. Ma proprio quando il tuo ferro si scontra con il suo, piega il braccio in modo strano alzandolo contemporaneamente e, creando una misteriosa geometria, ti centra in piena maschera prima che tu riesca a raggiungere il tuo obiettivo. La sua luce si accende. Lui lancia un urlo isterico, ti volta rapido la schiena e, pestando i piedi, torna in posizione di partenza. La madre, da fondo pedana, lo incoraggia: "Bravo Ruggero! Dai!". Ti sale talmente tanto sangue alla testa che probabilmente sotto la divisa il tuo corpo è diventato bianco come il latte. La mascella contratta, digrigni i denti, ridacchi nervoso e pensi che vuoi fargli del male. Ha anche urlato. Si chiama Ruggero poi. E ha i calzini neri. "Ti squarto". Di nuovo, quel modo di tirare da schizofrenico. Di nuovo, non riesci a pensare. Lui, evidentemente galvanizzato dalla botta appena messa, che ragazzina, ha aumentato ancora la sua velocità nevrotica e batte ancora di più le scarpe da basket sulla pedana. E' fastidiosissimo. Vuoi ritentare la stessa azione ma prima che tu lo abbia deciso veramente, il Maledetto Scordinato si abbassa all'improvviso e, con inguardabile gesto tecnico, schianta la lama di piatto sulla pedana toccandoti inspiegabilmente al piede. Luce. Urla. Mamma. Rabbia&pensieri sanguinari. Ora lo odi davvero. Mentre ricominciate a tirare, provando le stesse sensazioni di completo smarrimento di prima, ti accorgi che ti trovi inaspettatamente in crisi. La sete di vendetta e la paura di "perdere con uno così" stanno oscurando la tua lucidità, lo Scordinato invece ha il morale alle stelle e, soprattutto, niente da perdere. "Dai Ruggero!" Ti infiammi e parti in flèches. Parte anche lui, impossibile capire dove sta mirando. Lo tocchi. Ma tocca anche lui. E prima di te. Tre a zero. Urla come un pazzo, si sgola proprio. La mamma è in estasi. Sudi freddo, sei smarrito. E' avvenuto tutto così in fretta... e ora sei sotto di tre stoccate e manca meno di un minuto. Certo, hai cinque vittorie, ma l'idea di prenderle da quello scherzo evolutivo ti fa venire il mal di fegato. Non è possibile...tu sei molto più

forte...quello è un sarchiapone senza speranza...E mentre ti ostini ad avvelenare il tuo karma con questi pensieri, il tuo allucinante avversario parte di nuovo in flash, da lontanissimo, lento e tremolante. Velocissimo, gli prendi il ferro pronto a sparare dentro con forza...male, devi fargli male...Ma la sua lama non è più dove credevi che fosse. Ti ha fatto una finta e ci sei cascato come un pollo. Da lui non ti aspettavi nulla di sensato e hai seguito il tuo primo istinto, sbagliando. La sua luce si accende ancora. Non grida. Incredibile, pensi, non esulta nemmeno più. La mamma si però. E' la disfatta. Mancano ormai pochi secondi. Tiri al piede, svogliato. Ti tocca. Cinque a zero. Lo saluti, incredulo, e ti stacchi. Il tuo cervello si rifiuta di realizzare la vergognosa debàcle e spara qualche fumogeno per annebbiare il tuo amor proprio. Dopo un pò però, seduto accanto alla sacca a bere gatorade, ti fai un esame di coscienza. Forse è giusto così, pensi. Quanto te la sei menata per le tue misere vittorie del girone. Altro che olimpiadi. Quello che è successo ti è servito a ricordarti che nella scherma nulla è certo è non puoi smettere davvero mai di guardarti le spalle. E anche quando sei al massimo, al top della forma, al settimo cielo o dove diavolo ti pare, c'è sempre qualcuno pronto a schiaffeggiarti e riportarti sulla terra. E non è detto che sia Rota. Può darsi che il tuo prossimo importante maestro sia qualcuno in fondo in fondo al ranking, con la spada storta e i calzini neri. Una vera sega, insomma. "Certo però- ti dici- che era proprio una gran schiappa". Te la ridi e corri a farti una sfogliatella.

La MISURA

Molti ne hanno sentito parlare “confrontandosi i genitali negli spogliatoi”, invece è parte fondamentale di ogni assalto. Se mi metto ad un affondo di distanza dal mio avversario, siamo a “misura d’affondo”, se mi metto ad un passo..fate vobis. Tutto questo però inizia a complicarsi se durante una stoccata si considera anche il famigerato intelletto barbino di chi ci sta di fronte. A misura d’affondo io potrei fare proprio un affondo! Tuttavia nessuno può escludere a priori che il mio avversario non decida in quel momento di fare un passo indietro. Non ho toccato. E per giunta sono stato toccato! Dilemma: è sbagliata l’azione? Risposta: è sbagliata la misura. Paradossalmente a misura d’affondo, è più probabile toccare con un passo-avanti-affondo. Nella spiegazione di quest’ultimo attacco è racchiuso un grande segreto: rubare la misura. Alcuni sono talentuosi e nemmeno se ne rendono conto, altri sono fisicamente dotati, certi ancora sono ipnotizzati dai loro maestri, poi c’è chi ha il fattore C (la fortuna!). Ecco allora che analizzando (nulla a che vedere con orifizi particolari) ogni situazione, ci si può abituare a padroneggiare lo spazio che ci divide dall’altro, se non in senso pratico, almeno dal punto di vista teorico. A misura di passo, provate un affondo. A misura di passo-avanti-affondo, provate 2 passi-avanti-affondo. A misura di 3 passi-avanti-affondo probabilmente state facendo altro: bevendo acqua, asciugandovi la fronte, cambiando spada, sacramentando... L’importante è ricordarsi che un istante dopo la vostra partenza, c’è qualcun altro che si allontana. Per raggiungerlo ci sono molti stratagemmi, è una questione di “Tempi”, ma il problema che in questa sede ci stiamo ponendo, dobbiamo riconoscerlo, si trova ai limiti delle possibilità della ragione umana. La Misura, un’intera vita dedicata alla comprensione di Essa non sarebbe sprecata, e tuttavia difficilmente si potrebbe giungere alla sua Piena Conoscenza. Un po' come cercare il fiore

di ciliegio più bello di tutta Shikoku. Lasciatemi inquadrare con un paragone le dimensioni del problema aperto. Sappiamo tutti che nel 1916 Albert Einstein pubblica il suo secondo grande articolo sulla teoria della Relatività. In questo saggio egli dimostra come le due essenze componenti il nostro universo fisico, materia ed energia, non siano due entità parallele e indipendenti, bensì siano strettamente intrecciate l'una con l'altra, legate da precise leggi che ne determinano le dinamiche di scambio. Pochi decenni più tardi, a Chicago nel 1942, Enrico Fermi passa dalla teoria alla pratica, producendo la prima reazione nucleare controllata. La Massa viene trasformata in Energia, e la trasformazione è guidata dalla ragione umana che, entro certi limiti, la comprende e la governa. Massa ed Energia: un dualismo non antagonista, giacché le due realtà si compenetrano e completano a vicenda. Dal punto di vista corporeo, noi stessi siamo una efficiente combinazione di Massa organica ed Energia chimica. Torniamo a noi e al problema della misura e alla questione del Tempo. Il Tempo, generalmente percepito come mostro spaventoso e sfuggente, nell'istanziamento schermistico diventa però un agente più neutrale, che comanda l'evolvere della Misura. E riecco la dualità non antagonistica che già avevamo trovato nella fisica quantistica. Infatti, secondo opportune trasformazioni, parzialmente comprese e governate dalla ragione, il Tempo può trasformarsi e realizzarsi in Misura. Quella tra fisica e schermo a buon diritto allora, più che una similitudine, può essere considerata un'identificazione sostanziale, pur sotto diversa forma. E come per le trasformazioni Massa/Energia nelle reazioni nucleari, i risultati delle trasformazioni Tempo/Misura nella schermo possono essere meravigliosi o terribili.

I CONSIGLI IN PEDANA

Quando si tira a fondo pedana, cioè negli ultimi metri a nostra disposizione nel difenderci, si crea spesso un corteo di spettatori che, più o meno interessati, si gustano il tuo assalto cercando di fingere una reale partecipazione alle tue sofferenze agonistiche, mentre sei lì che saltelli vestito come un cretino sui quei maledetti 14 metri cercando di capire cosa fare per sconfiggere il tuo altrettanto saltellante contendente. Il vero problema è quando le cose si mettono male. Molte delle volte si ha bisogno di consigli per risolvere situazioni delicate o addirittura imbarazzanti. Ecco allora che portando lo sguardo a fondo pedana, tornando mestamente in guardia dopo che si è presa la botta, vediamo diversi individui che gesticolano e cercano di mandare segnali al cervello del malcapitato atleta, che dedica già buona parte del suo ossigeno ad aree motrici sovraccaricate e ad un cervelletto impazzito, che elabora stimoli esterni e sceglie nel suo database la migliore delle reazioni possibili, che si manifestano nella maggior parte dei casi in tentativi goffi di parate che vanno a vuoto, che compaiono anche nel minuto di pausa, o ad assalto fermo. Fra questi, nella maggior parte dei casi, l'atleta trova il suo maestro, che prova in tutti i modi a suggerire contromosse, che, se l'assalto va per il peggio, diventano sempre più semplici fino alle fatidiche frasi tipo "Muoviti!!!", "Tira come sai...", "Fai la tua scherma!!", "Staccati...", indici prognostici negativi, che predicano nel 99% dei casi la sconfitta, a volte umiliante, dell'atleta, che in quei casi mostra elettroencefalogramma piatto e rilascio simultaneo di tutti gli sfinteri. Oltre o in sostituzione ai maestri, categoria di biblica pazienza e gandhiana perseveranza, puoi trovare compagni di sala passati lì per caso che inteneriti o mossi da un cameratesco spirito di solidarietà decidono di dire la loro; in quel momento paiono uomini di altri tempi, fari nella notti di tempesta, buffet "mangia

finche puoi" quando hai fame e non hai soldi dopo 30 giorni di inter-rail, ancora di salvezza, maestri d'armi forgiati dall'esperienza di mille battaglie, ma difficilmente riescono a risollevere le sorti dell'incontro; l'atleta in questo caso dopo un temporaneo ritorno alle normalità dei parametri vitali, forse per il blando effetto placebo dei preziosi consigli, può risorgere e vincere gloriosamente, correndo poi ad acclamare il maestro improvvisato, oppure degenera rapidamente verso uno stato di demenza che viene seguito a sua volta dalla disfatta. Oltre a questi che rappresentano quella parte di pubblico che partecipa attivamente con te all'assalto, nella fauna del palazzetto si possono trovare altri personaggi: i semplici curiosi, i compagni di sala disinteressati che rivolgono ogni tanto lo sguardo alla pedana rivolgendo un "Vai", "Forza", "Muoviti di più", "Il Falco!! Fagli il falco!!", fidanzate, madri, carabinieri, poliziotti, medici, fornai, skipper, chi più ne ha più ne metta... Alla fine però, in un modo o nell'altro, su quei maledetti 14 metri ci si sente sempre un pò soli... Una parte fondamentale della preparazione dello schermitore, fin dalle origini della nostra nobile arte, è la lezione. Il fioretto deve la sua nascita a questa pratica, nasce infatti in principio come arma da lezione, più leggera e versatile, in preparazione dei duelli mortali con le più pesanti spade. A prima vista, per l'occhio non esperto potrà sembrare un mero esercizio stilistico, ma dietro si cela un rigoroso processo biomedico e filosofico che la rende uno strumento irrinunciabile nella pratica schermistica. I protagonisti sono appunto il maestro e l'allievo. Ciò che viene prima della lezione in alcuni casi può apparire come un vero e proprio rituale di corteggiamento, solitamente l'atleta attende con una certa irrequietezza il momento della lezione e, mentre vede il maestro impegnato con altri atleti, di solito gli lancia occhiate curiose, stando ben attento a non farsi notare, o esegue un blando riscaldamento la cui intensità aumenta tanto più ci si avvicina al proprio mentore.

Dopo il rituale del corteggiamento arriva il fatidico momento in cui il maestro pronuncia la frase "Facciamo un paio di movimenti?" o "Lezione?", in quell'istante lo schermidore sembra tornare da un viaggio lontano e, con aria di indifferenza, risponde quasi incredulo e svogliato "Sì certo" o "Perchè no...". Successivamente il fortunato prescelto recupera gli attrezzi del mestiere e si avvicina con il proprio maestro alla prima pedana libera. Rapido saluto e via si comincia. Ad un non addetto ai lavori, visti da fuori, allievo e maestro possono sembrare due completi rimbecilliti, che ciondolano avanti e indietro per la pedana e ripetono fino alla nausea movimenti incomprensibili, questo è invece il punto di forza della lezione. La ripetizione è alla base dell'apprendimento, prima movimenti semplici, lenti, poi via via sempre più complessi, scelti ad hoc dal maestro in base alle caratteristiche dell'atleta, e sempre più veloci. Azioni schermistiche che si susseguono a velocità folli e replicate un numero imprecisato di volte, affinché il cervello del sudatissimo allievo le immagazzini.

È sublime e stupefacente riuscire ad immaginare come un organo, costituito per il 99% da acqua e grasso, non solo sia capace di comandare 75 kg di schermidore in un susseguirsi di movimenti prima innaturali, ma soprattutto possa ricordarsi e affinare la sequenza fino a renderla perfetta, elegante e efficace allo stesso tempo. Le azioni sono eseguite in movimento, maestro e schermidore si avvicinano e si allontanano in un'affannosa danza nel tentativo di mantenere la misura, in modo che la situazione ricordi il più possibile un vero assalto. Affondo dopo affondo le gambe bruciano e diventano sempre più stanche, nella testa dell'atleta scattano meccanismi per combattere la fatica, stringe i denti, cerca di mantenere alta la concentrazione, di eseguire i movimenti con la maggiore precisione possibile, conscio che in pedana sarà molto più difficile. Il maestro incassa, botta dopo botta, senza fiatare (tranne quando fanno male davvero), guarda attentamente ogni muscolo e ogni singolo movimento,

cerca di cogliere ogni minimo sbaglio, nel tempo, nella misura, nella velocità e nello stile, si applica per correggerla, consapevole che ogni minima sbavatura verrà ingigantita in pedana, offrendo un vantaggio all'avversario. E così si continua, e ancora, e ancora, fino a che il movimento eseguito per la prima volta, magari un pò lento e impreciso, non diventa un perfetto e rapido automatismo. Poi ad un tratto tutto finisce, il maestro decide che per oggi può bastare, l'allievo ringrazia dentro di sé, via la maschera, i due si salutano, stretta di mano, fino alla prossima lezione.

La scherma è uno sport estremo.

Il fatto stesso che non si possa pareggiare dovrebbe chiarire la situazione. Anche la mia cocchia è d'accordo, specie quando prima d'ogni assalto gli tocca provare d'esser neutrale, di non c'entrare nulla in questa faccenda. Da quel gesto iniziale, infatti, si capisce che l'altro non ti permetterà di fare ciò per cui ti sei preparato; non ti lascerà eseguire il tuo esercizio per superarti al suo turno in lunghezza, velocità, forza o chissà che. Sarà una zuffa. Ravvicinata, accanita, spietata e lui te lo sta dicendo chiaramente, anzi, te lo scrive, su quel guscio che pazientemente si lascia lucidare a cazzotti. 750 grammi diventano così una sassata dimostrativa e l'indelicato avversario qualcuno a cui ricambiare da subito un favore. Dopo aver sprigionato le proprie energie sulla mia cocchia, prova l'arma sul piede. Non sulla punta ma sulla pianta, passando da dietro. Inarca la schiena come se fosse opera di Mirone, il quale però, in preda a quella deliziosa euforia da Lambrusco, davvero non era il caso che scolpisse quel giorno. Il nostro discobolo infatti sbaglia mira goffamente e dal suono sordo della punta sul malleolo capisco come andrà a finire. Immobile lì a guardarlo, immobile lì a guardarmi. "Lo argino io" penso... Mentre cerco di spiegare a questo

schermidore di Neanderthal che può precedermi in spogliatoio, ascolto il ritmo del passante che rimbalza sulla pedana e mi concentro. Tac, tac, tac... quando sarà il momento, che istinto che avrò. Che decisione, coraggio, freddezza, che lucidità. Piegato sulle gambe, che bellezza che avrò. La punta avanti (non come l'altra volta, no) volerò se è necessario. L'ho sempre saputo: dove puoi vedere puoi toccare, è solo un fatto di...non so mi è sfuggito. Ancora. Al suo secondo automatismo consecutivo l'orizzonte si spalanca....“Alt!” (impreca come un pescivendolo) E' un ventesimo di secondo eppure, vedere quella luce accendersi, rimane una delle sensazioni più belle della vita.

Il Maraging questo sconosciuto



Ecco alcune informazioni riguardo all'acciaio maraging, la lega divina di cui sono fatte le nostre epiche ed elastiche armi...

"In metallurgia, si indica con il nome di acciaio Maraging un acciaio speciale a base di ferro dalle caratteristiche di elevata durezza e malleabilità, ma anche di buona tenacità con un comportamento elastico fin quasi alla rottura.

Il ferro, costituente base della lega, viene addizionato principalmente con cobalto e nichel, in proporzione variabile, quali agenti di rinforzo. Inoltre la composizione della lega prevede la presenza di quantità minori di molibdeno, alluminio e titanio. A differenza della maggior parte degli acciai, il Maraging è praticamente privo di carbonio.

Il termine maraging deriva dall'inglese, per contrazione dell'espressione martensite-aging, e indica il processo con cui sono prodotti questi acciai, cioè per invecchiamento, o rinvenimento, della martensite. L'elevata resistenza meccanica, fino a 2500-3000 megapascal in trazione è dovuta alla precipitazione degli elementi di lega metallici, principalmente nickel e cobalto, poi titanio alluminio e molibdeno, sui piani di scorrimento e sui bordi dei grani. Il trattamento con cui si producono questi acciai è in due fasi, di tempra e rinvenimento. La tempra si realizza dapprima con il riscaldamento dell'acciaio a 800-900 C°, temperatura a cui rimane per 4-5 ore per permettere agli elementi di lega di diffondersi omogeneamente. Segue il raffreddamento rapido a temperature molto basse, anche sotto lo 0, per trasformare l'austenite (la fase stabile ad alta temperatura) in martensite cubica, in soluzione soprassatura degli elementi metallici di lega. Il rinvenimento o invecchiamento si opera con la cottura a una temperatura di 400-500 C° allo scopo di disperdere opportunamente gli elementi di lega sui bordi dei grani e sui piani di scorrimento. L'impiego di questi acciai si ha in campo aeronautico, aerospaziale ed automobilistico, ove le temperature massimo di esercizio siano comunque lontane dalla temperatura di rinvenimento dell'acciaio." Si sono dimenticati che si usa anche nella scherma, la ricetta però, mi dispiace, è segreta... Un atleta che pesa 80 Kg, facendo scherma, consuma 377 kcal/h in allenamento e 751 kcal/h per l'attività agonistica. Per i più, che definiscono la scherma uno sport non faticoso, riporto qui i dati sul consumo calorico a parità di peso (80 Kg) per alcune attività fisiche che invece vengono considerate "dure": calcio 659 kcal/h, alpinismo 761 kcal/h, ciclismo (agonistico) 810 kcal/h, sci di fondo pianura bassa velocità 570 kcal/h, sci di fondo pianura velocità moderata 687 kcal/h, corsa campestre 784 kcal/h, nuoto (stile libero veloce) 749 kcal/h. Ragazzi sono i numeri che parlano, e meno male che non si doveva fare fatica.

dinamica di un tuo errore schermistico.

Maestro straniero ti illumina esclamando: "Questa cosa che tu fa c'è stronzata!". "Spada è come donna, prima di usare va scaldata".

studio scientifico di approccio all'allenamento promosso da S&S con la collaborazione della commissione SEMI

dell'allenamento (per tutti i gradi di abilità) sfruttando le opportunità offerte al nostro sport da un approccio maggiormente scientifico rispetto alla consuetudine italiana. Con questo contributo auspichiamo che un piccolo passo sia stato fatto nella direzione di fornire una risposta ai quesiti esistenziali di ogni schermidore. Per introdurre il nostro esperimento, prendiamo le mosse dalla ricerca "Il tempo e la sua gestione, effetti sulla prestazione nell'assalto di spada" del M^o Sandro Cuomo, di cui riportiamo di seguito un breve estratto. Nel suo lavoro Cuomo spiega molto bene l'importanza dell'acquisizione dell'iniziativa (induzione dell'avversario a compiere gesti che si desidera che egli compia per renderlo prevedibile) nell'azione schermistica e la sua complessa dinamica psico-motoria, che è l'oggetto di innovazione della nostra tesi.

"La scherma è una disciplina dove è molto pericoloso lasciare l'iniziativa all'avversario poiché, in tal modo, si concederebbe a questi sempre un "tempo" di vantaggio.

Anzi due tempi, vediamo perché:

L'esecuzione di un gesto tecnico prevede un certo tempo (z) strettamente dipendente dalle qualità tecniche e fisiche dell'atleta.

Nel caso dell'atleta che assume l'iniziativa dell'azione, il tempo tecnico di esecuzione è l'unico "fattore temporale" in gioco, poiché se quest'ultimo è stato abile nel non dare segnali premonitori delle proprie intenzioni all'avversario, egli inizierà la sua azione offensiva soltanto "dopo" che l'atto esecutivo dell'altro sia iniziato. A questo punto l'atleta che subisce deve:

- a) Identificare (x) lo stimolo visivo ed acustico, per capire cosa accade, cosa sta per accadere e cosa potrebbe accadere.
- b) Elaborare (y) la risposta motoria più appropriata alla situazione, individuando nel proprio bagaglio tecnico e mnemonico la miglior soluzione, anche in relazione alla propria esperienza.
- c) Eseguire (z) il gesto tecnico secondo le proprie capacità individuali.

Ciascuna di queste azioni inciderà sul tempo (T) che sarà costituito dalla somma dei tre momenti sopra descritti. Viceversa l'atleta promotore dell'azione renderà visibile esclusivamente il tempo Z, guadagnando appunto due tempi."

ATLETA CON INIZIATIVA: $T = Z$

ATLETA CHE SUBISCE L'INIZIATIVA: $T = X + Y + Z$

Alla luce di queste considerazioni e in base alla nostra decennale esperienza nel campo, il nostro staff ha sviluppato un esercizio particolarmente efficace nell'allenamento dell'iniziativa e per sviluppare la destrezza. Gli atleti divisi per coppie si devono fronteggiare in posizione di guardia a misura di allungo del braccio e, a turno, devono eiaculare addosso all'avversario il quale dovrà rispondere attraverso:

- a) l'Identificazione dello stimolo (x)
- b) l'Elaborazione della risposta (y)
- c) l' Esecuzione del gesto tecnico (z)

Infatti la velocità raggiunta dallo sperma durante il coito(*) è di circa 17 Km/h (test effettuato sul Sig. Pavel Kolobkov). Più o meno la stessa velocità di un atleta di livello nell' eseguire una botta dritta portata semplicemente distendendo il braccio, che è in media di 4,64 m/s pari a 16,7 Km/h. Le analogie di questi dati suggeriscono una estrema versatilità dell' esercizio, con benefici non trascurabili sotto il profilo relazionale oltre che gestionale, basti pensare a quelle società che per carenza di strutture si vedono costrette a limitare il tempo e lo spazio dedicato alla preparazione atletica. Il liquido seminale, inoltre, funge da segnalatore in caso di errore senza dover fare ricorso alla pedana elettrificata, risolvendo l'annoso problema dell'utilizzo delle pedane soprattutto nei giorni tradizionalmente dedicati agli assalti.

(*) Nell' esecuzione a "spruzzo", ovvero quella eseguita in potenza esplosiva e non in potenza elastica espressa invece nell' esecuzione "a fontanella".

"A mio parere, dobbiamo accettare il fatto che l'opera resterà incompiuta nel suo titanico compito. Ciò nondimeno credo che l'impresa sia meritoria e assai degna del comune sforzo, collocandosi nella sfera delle sfide più ardite che la ragione umana abbia mai affrontato". (A. Di Legge, a proposito della Misura)

Con questo scritto l'autore rimarca innanzitutto alcune importanti analogie tra la fisica quantistica e le dinamiche schermistiche; in particolare,

seguendo un principio di "dualità non antagonistica" (PDNA), già noto e compreso in riferimento al rapporto Massa/ Energia, il Di Legge deduce giustamente la possibilità di trasformazione e realizzazione del Tempo in Misura. Credo però che a questo punto la profondità raggiunta dall'analisi del problema meriti il ritorno a questioni fondamentali e ineludibili del pensare umano. Se finora la discussione si è articolata sul terreno della fisica e dei suoi sviluppi recenti, propongo adesso una riformulazione puramente filosofica degli argomenti, nella speranza di illuminare nuovi sentieri lungo i quali avvicinare le risposte.

Ritornare a Parmenide

Inevitabile, per chiunque si proponga di comprendere a fondo il pensiero moderno, il confronto con l'antico pensiero greco. La stessa scienza moderna discende direttamente dalla Grecia: è stata infatti la filosofia a creare, si può quasi dire "dal nulla", le categorie fondamentali attraverso le quali si declina il ragionamento scientifico, anche il più recente.

Per quanto riguarda la questione qui trattata, la Misura e le difficoltà alla sua piena comprensione e messa in pratica, ritengo utile un ritorno all'opera del filosofo Parmenide (Elea, VI sec. a.c.) e del suo allievo Zenone. Se, in virtù del PDNA esplicitato dal Di Legge è possibile supporre una conversione del Tempo in Misura, quest'ultima, a sua volta, implica senz'altro un'immediata accettazione del movimento e quindi del Divenire, in direzione di una molteplicità fondamentale dell'Essere stesso (inevitabilmente, per avere una "distanza" da gestire durante un assalto deve esistere innanzitutto uno spostamento ossia un divenire degli avversari e, più in generale, di "cio che è", dell'Essere).

Il pensiero di Parmenide intendeva invece opporsi a tutte le filosofie del molteplice e del divenire, di cui egli rilevava acutamente la contraddittorietà. Partito dal riconoscimento logico e metodologico delle esigenze del pensiero e del discorso, l'eleatico giunge a dichiarare l'impensabilità, l'inesprimibilità e l'inesistenza del non-essere e la parimenti assoluta esistenza dell'essere, che condiziona la possibilità di pensare e dire il vero. All'essere non potrà venir riferito, per l'opposizione ora accennata, alcun attributo che possa in qualche modo diminuirne la positività, assimilandolo al non-essere. Ci si dovrà limitare a dire che esso è uno, invariabile, immobile, eterno. E come possiamo conciliare la concezione parmenidea dell'essere col fatto incontrovertibile che l'esperienza ci presenta continuamente degli esseri molteplici, variabili, temporanei? Secondo Parmenide non vi è altro da fare che respingere la nostra spontanea fiducia nell'esperienza, riconoscendo che essa costituisce per l'uomo una via di conoscenza illusoria. In parole povere, seguendo questa concezione, guardando un assalto di schermo dovremmo cercare di elevare la nostra prospettiva fino alla visione dell'essere assoluto e immobile, oltre le illusorie parvenze di movimento, passi avanti, affondi e stoccate.

I paradossi di Zenone

Zenone di Elea, più giovane di Parmenide di circa venticinque anni, fu un ingegno acuto, sottile, vigorosamente polemico. Per gli argomenti ideati a difesa dell'unità ed immobilità dell'essere e per il suo metodo di discussione, Aristotele lo considerò il fondatore della dialettica. Nientemeno. L'originalità del metodo zenoniano consisteva nell'assumere a punto di partenza la tesi da confutare e nel dedurre rigorosamente tutte le logiche conseguenze, per mostrarne la contraddittorietà e di conseguenza l'assurdità della tesi.

I celebri argomenti di Zenone a difesa della filosofia di Parmenide mirano a provarci che, se la negazione del movimento e della molteplicità può a prima vista parere assurda, l'ammissione di essi conduce tuttavia ad assurdità ancor più gravi, nascoste, ma non risolte, dal linguaggio ordinario. Il perno di tali argomenti consiste nella dimostrazione che, sia nella nozione di movimento, sia in quella di pluralità, si annida il delicato concetto di infinito.

Applichiamo ora un tipico argomento zenoniano al concetto di misura schermistica:

-Immaginiamo che uno schermidore debba spostarsi da un estremo all'altro di una pedana: prima di aver percorso tutta la pedana dovrà aver percorso la metà; prima di questa, la metà della metà, e così via all'infinito. In modo analogo, se Rota vuole raggiungere un lentissimo schermidore obeso di 70 anni, che si trova al momento troppo distante per essere raggiunto da una devastante presa di ferro e affondo, dovrà innanzitutto percorrere il tratto s che li separa, poi il tratto s' percorso dallo schermidore obeso mentre Rota percorreva s , poi il tratto s'' e così via, all'infinito.

Verso la Quarta Dimensione

In questi esempi il movimento si frantuma dunque in infiniti moti, sia pure sempre più piccoli ma non mai nulli. Proprio questa loro infinità è causa di profonde difficoltà concettuali, che non possono non rendere perplesso qualsiasi uomo disposto al ragionamento. E' bene ricordare che gli argomenti zenoniani non sono certo semplici sofismi o pseudoragionamenti. In realtà essi attirano efficacemente la nostra attenzione su alcune

gravissime difficoltà dei concetti di movimento e lunghezza e quindi, infine, di Misura. Si esprime assai bene il Di Legge:

"Il problema che in questa sede ci stiamo ponendo, dobbiamo riconoscerlo, si trova ai limiti delle possibilità di comprensione della ragione umana"

Personalmente sono convinto che, se una reale e piena comprensione della misura ci è ora preclusa da limiti cognitivi del cervello e della mente umana, allora potrebbe avere senso parlare di inaccessibilità a quella Quarta Dimensione che forse tutto chiarirebbe. Ma, almeno per ora, i nostri assalti di schermo sembrano confinati negli stretti ranghi delle tre dimensioni.