

## Influenze dell'emozione nella Scherma

---

Tali studi ed esperienze sono il frutto del lavoro svolto soprattutto dai Maestri DI CIOLO, PICCINI e dal Dott. MAZZONE di cui queste pagine ne rappresentano un sunto, e sono intesi come motivo di riflessione e di futuri sviluppi scientifici dei fattori che influenzano la fase di allenamento e agonistica della disciplina schermistica. A loro va un profondo ringraziamento.

---

Si può affermare oggi che fondamentale è l'autostima e la coscienza di sé che lo sport contribuisce a promuovere negli atleti; le emozioni determinate dall'agonismo stimolano i processi cognitivi, emotivi ed emozionali.

Le persone con scarsa autostima, tendono a sottrarsi a compiti impegnativi, arrivando a percepirla come una minaccia alla propria persona, hanno bassi livelli di aspirazione e non s'impegnano a fondo nel perseguimento degli scopi che si sono prefissati; di fronte alle difficoltà si concentrano sulle loro debolezze e sugli ostacoli presenti nelle varie situazioni, sono vulnerabili alla frustrazione e si riprendono lentamente dopo gli insuccessi.

Le persone con elevata autostima invece, sono attratte dai compiti difficili che colgono come occasioni per mettersi alla prova ed esibire la loro bravura.

Ciò dimostra che soprattutto in età evolutiva e da adolescenti, lo sport aiuta a superare disturbi emotivi, come paure, ansie, angosce, instabilità ed è promotore di equilibrio tra mente, corpo, spirito. Nell'attività sportiva, l'ansia (da prestazione, esistenziale, preagonistica, generalizzata,..) può creare un disturbo ovvero un limite al raggiungimento degli obiettivi. L'esercizio fisico può allora essere inibitore di tale disturbo indipendentemente dall'autostima.

Degli stimoli stressanti, provocano negli atleti un' "Ansia di stato", che deriva dalla percezione dello squilibrio fra le richieste dell'ambiente e la capacità di reattività del soggetto. Lo sport competitivo racchiude in sé un fattore di stress eccessivo che può causare stati d'ansia. Da uno studio effettuato, si è scoperto che gli atleti risultano più estroversi e meno nevrotici rispetto a soggetti della popolazione non praticante attività sportiva, mentre vi erano differenze di personalità tra atleti appartenenti a diversi livelli di attività agonistica. La partecipazione alle gare sportive, può influenzare positivamente tratti della personalità: per esempio la riduzione dello stato ansioso in atleti ad alto livello d'ansia attraverso il controllo dello stato di apprensione nella pratica sportiva.

Esistono 4 tipi di Ansia:

- **Ansia cognitiva:** rappresenta la componente mentale dell'ansia, che può essere originata da varie valutazioni negative quali la paura del fallimento, la scarsa fiducia nei propri mezzi, ecc.
- **Ansia somatica:** è la componente legata all'attivazione dell'organismo in seguito ad una prestazione richiesta cioè rappresenta la percezione della risposta fisiologica ad uno stimolo stressante.
- **Ansia di stato:** esprime uno stato emozionale temporaneo e transitorio, caratterizzato da vissuti soggettivi d'apprensione e tensione accompagnati dall'attivazione dell'organismo;
- **Ansia di tratto:** è una caratteristica relativamente stabile, una sorta di predisposizione a reagire a molti stimoli ambientali con una elevata ansia di stato.

Gli Atleti con alti livelli di Ansia di Tratto manifestano, nella competizione, maggiore Ansia di Stato rispetto a quelli con bassa Ansia di tratto.

Si può affermare che non esistono differenze sostanziali tra atleti di vertice e atleti di mediocri prestazioni in termini di Ansia. Ciò che li contraddistingue e li differenzia è invece

L'interpretazione di questi sintomi ansio-geni: gli Atleti di vertice li considerano più facili nell'affrontare la prestazione di quanto non facciano gli atleti di più basso rendimento ai fini dei risultati.

Differente poi è la risposta ansio-gena in chi pratica sport di squadra rispetto a chi pratica sport individuali quali la scherma. Gli sport di squadra presuppongono requisiti di base legati alla personalità, carattere e alla psicologia dell'individuo (spirito di collaborazione, capacità di modifica e aggiustamento, rinuncia e accettazione, capacità decisionale e prontezza, senso critico-costruttivo).

Nello sport di squadra, il vantaggio è che l'Ansia da Prestazione, non grava solo sul singolo ma viene condivisa da tutti i componenti, limitandone gli effetti; nelle specialità individuali come la scherma invece, l'atleta gareggia da solo ed è quindi indispensabile una forte e spiccata personalità poiché le situazioni di stress e la gestione dell'Ansia, sia cognitiva che somatica, sono affrontate manifestando spesso rituali ansio-geni di tipo "Border-line" con i cosiddetti **Disturbi Ossessivi Compulsivi (DOC)**.

Tali pensieri associati al DOC sono legati a 2 forme bizzarre del pensiero:

! **Ossessioni**: pensieri, immagini, che si presentano più volte e al di fuori del controllo di chi le subisce. Tali idee sono sentite come disturbanti ed intrusive (es- preoccupazione eccessiva dello sporco, germi, o della contaminazione da altri, ...) e sono spesso accompagnate da paura, disagio, dubbio, o dalla sensazione di non aver fatto le cose nel "modo giusto".

! **Compulsioni**: dette anche Rituali, cioè comportamenti ripetitivi o azioni mentali in apparenza dotate di uno scopo, messe in atto per ridurre il senso di disagio e l'ansia provocati dai pensieri tipici delle ossessioni; sono cioè il tentativo di elusione del disagio, e di controllo sul pensiero (es- persona che controlla ripetutamente la chiusura del gas per la paura ossessiva di far scoppiare la casa, contera gli oggetti più volte per l'ossessione di averli persi, ecc-..) di queste azioni bizzarre e nel caso si tenti di resistere alle compulsioni, si avverte il costante senso ansioso.

Alcuni rituali che fanno parte della vita quotidiana, come alcune pratiche religiose o scaramantiche, non possono considerarsi patologici. Questi possono aumentare durante periodi di stress della vita di tutti i giorni interferendo pesantemente sul comportamento dell'individuo.

Il mantenimento del DOC nell'individuo, è determinato da uno stimolo esterno o interno che attira l'attenzione del soggetto: la focalizzazione dell'attenzione sul pensiero e sulla drammaticità del suo significato, crea ansia che porta la persona colpita, a mettere in atto comportamenti che possano ridurre l'ansia come quelli di tipo Superstizioso. Secondo Skinner, i comportamenti superstiziosi come difesa dello stato ansioso, si generano perché sono associati dall'individuo a una condizione di benessere e rassicurazione e che quindi vengono utilizzati come antagonista ad una situazione angosciante e al pensiero negativo ad esso associato. Tale comportamento tranquillizzante tuttavia non è risolutivo ma spesso innesca un circolo vizioso tra il rimedio che si fissa nella mente e la probabilità che si ripresenti come pensiero intrusivo negativo. Sarà quindi sempre più necessaria l'emissione del rituale scaramantico per esorcizzare il rischio che il pensiero negativo si avveri.

Alla base dei pensieri ossessivi-compulsivi presenti negli individui ansiosi che diventano pensieri negativi intollerabili, vi è la credenza che ogni azione pensata debba essere messa in pratica, che non riuscire ad evitare il danno comporta la stessa responsabilità di chi crea il danno stesso, che omettere il rituale riparativo equivale ad aver voluto provocare il danno. Nei pazienti affetti da DOC vi è una ipervalutazione del rischio, alterazione nel processo di attribuzione e della responsabilità, la tendenza a prendere tutto alla lettera e scarso senso traslato.

Nello sport individuale come la scherma, improntato sulla prestazione agonistica, le fasi stressanti con l'insorgenza di rituali, sono presenti sia prima che durante l'evento agonistico e possono riguardare:

- Movimenti bruschi, involontari, rapidi e ripetuti con una certa frequenza, interessanti la muscolatura del volto (movimento di ammiccamento, stiramento della bocca, arricciamento del naso).
- Movimenti bruschi istintivi (Tic) in varie sedi della muscolatura scheletrica (spalle, arti, tronco).
- Movimenti bruschi istintivi (Tic) a livello viscerale (colpi di tosse, atti di soffiamento, ecc.)
- Rituali durante la preparazione alla gara, a seconda del tipo di disciplina sportiva e di preparazione mentale alla gara :

alcuni esempi riscontrati

- Ascolto della musica,
- controllo ripetuto e stereotipato della propria arma, fioretto o spada;
- controllo minuzioso della divisa e dell'equipaggiamento,
- tocco della pedana con l'arma o movimenti su di essa rituali,
- schemi spaziali di routine come disporsi sempre a destra della posizione dell'arbitro,
- effettuare sempre lo stesso tipo di riscaldamento,
- tirare prima della gara,
- cambio della maglietta ad ogni incontro o turno,
- far provare sempre la cocchia prima della spada dell'avversario o il peso,
- mantenimento delle stesse condizioni rituali se si e' vinto l'assalto precedente,
- sistemare i fioretti a fondo pedana paralleli l'uno all'altro,
- farsi il segno della croce piu' volte,
- non mettersi la maschera prima di provare la cocchia di spada,
- Salire in pedana con il piede destro,
- abbottonare il colletto della divisa dopo aver abbassato la maschera,
- non partecipare mai ad incontri di preriscaldamento con i compagni,
- avere sempre la stessa maglietta nelle gare importanti,
- Indossare la tuta della societa' tra un incontro e l'altro,

- durante il match, i Tics tendono ad accentuarsi con comportamenti stereotipati, legati all'andamento dell'assalto:

alcuni esempi riscontrati

- emissione di urla quando toccano l'avversario,
- controllo della buona funzionalita' dell'arma (parte significativa dell'offesa),
- toccamento del materiale elettrico
- sistemazione ripetuta della maschera durante l'incontro,
- della la divisa (parte significativa della difesa),
- dei calzettoni

In sostanza, i comportamenti messi in atto prima e durante l'evento agonistico, che prescindono il gesto tecnico, sono espressione della personalita' e dell'emotivita' di ogni singolo atleta ed e' quindi molto importante comprendere quanto lo sviluppo emotivo della persona e quindi dell'atleta agonista (specie tra i 9 e gli 11 anni) possa poi influenzare il gesto agonistico.

I rituali nella scherma, e i gesti ripetitivi sono quasi la norma giacche' essi hanno lo scopo di ridurre l'ansia e aumentare la concentrazione soprattutto nell'approssimarsi di una competizione agonistica e sono quindi l'esteriorizzazione dello stato emotivo di uno schermatore. Piu' sono frequenti e intensi i comportamenti ripetitivi, prima e durante o dopo ogni match disputato, maggiore e' il coinvolgimento emotivo alla competizione. Tale fenomeno forse e' teso anche ad esorcizzare la paura della sconfitta.

Tuttavia il manifestarsi di questi rituali e' totalmente dipendente dal carattere dell'atleta in pedana poiche' la risposta ad identici stimoli agonistici e' differente in ogni soggetto in relazione allo stato di base con cui si pone di fronte alla competizione.

Diventa allora fondamentale accanto allo sviluppo e all'affinamento della tecnica, il sempre maggiore controllo delle proprie emozioni, riducendo le azioni istintuali dovute all'emotivita' con una migliore consapevolezza motoria e dell'autostima schermistica.

In quest'ottica la funzione del maestro svolge oltre che la funzione di preparatore tecnico, un ruolo importantissimo, nel modulare la tensione emotiva dell'atleta durante una competizione, facendo prevalere nello schermatore la componente cognitiva: in alcuni momenti contenendo la tensione emotiva, in altri esaltando il gesto tecnico sviluppato dallo schermatore in pedana. L'intesa stabilita tra maestro e allievo durante gli allenamenti, puo' non essere evidente o possibile durante la competizione se nel maestro prevale una forte partecipazione emotiva, non riuscendo piu' a modulare e contenere la rabbia agonistica del proprio atleta. E' fondamentale quindi la comprensione, da parte del Maestro, del comportamento e degli atteggiamenti dello schermatore prima e durante l'evento agonistico ed evitare ad ogni costo una dipendenza psicologica da parte dell'allievo nei confronti del maestro presente sul luogo di gara e ritenuto indispensabile ai fini del suo successo. Tale consapevolezza si acquisisce nel tempo ed e' naturale quindi svilupparla gia' nei primi anni dell'attivita' agonista dell'atleta.

Gli atleti possono e devono essere aiutati a controllare la propria emotivita', a prendere consapevolezza ed a usare le proprie emozioni, il proprio carattere e la propria indole agonistica per migliorare le proprie potenzialita'. E' evidente quindi la stretta correlazione tra stato fisico e stato psicologico: un particolare buono stato di forma fisica comporta anche un migliore atteggiamento psicologico nei confronti della competizione e di conseguenza una attenuazione della paura e della emotivita' ad essa collegata. Tensioni fisiche dovute a muscoli contratti, si possono manifestare quando c'e' una causa immediata e momentanea a provarle (ansia da prestazione, paura dell'insuccesso). I freni inibitori tolgono ai movimenti, la scorrevolezza e quindi la realizzazione del gesto tecnico dell'atleta diventa meno naturale rispetto a quanto lo sarebbe senza la presenza di costrizioni psicologiche. In quest'ottica, i gesti tecnici da considerare corretti, sono quelli che in ogni fase dell'esecuzione possono essere controllati e percepiti attraverso un adattamento del corpo nello spazio e nel tempo.

E' necessario quindi formare quelle abilita' motorie nell'atleta che risultino in qualche modo, correlabili agli stati emotivi di ansia e paura che emergono sia in allenamento che soprattutto durante la gara di scherma.

Una delle possibili vie da percorrere e' quella utilizzata dalla scuola Pisana dei Maestri Antonio ed Enrico DI CIOLO e del Maestro Simone PICCINI, che consiste nell'assecondare le inclinazioni naturali dei ragazzi in modo da rendere ogni momento di formazione come qualcosa di irripetibile e un'unita' singola. Poiche' i fattori che caratterizzano i movimenti tecnici dipendono anche dalla relazione motoria spazio-temporale con l'avversario che si ha

di fronte e che obbliga a controllare i gesti nell'interazione del duello, le soluzioni motorie di tipo Libero (cioe' con alternative) risultano essere preferibili a quelle Rigide (perfezionate senza variazioni dei particolari) standardizzate perche' limitanti nello sviluppo motorio successivo.

*Il Maestro Livio DI ROSA, affermava che per vedere se la scherma e' stata insegnata tenendo conto delle particolarita' individuali, ogni atleta deve "tirare" in un modo del tutto personale.*

L'allenamento, nell'ottica delle soluzioni aperte, puo' essere allora interpretato con uno sviluppo in momenti diversi e con tecnici o collaboratori diversi poiche' l'obiettivo primario nella preparazione tecnico mentale e fisica, deve essere il miglioramento degli atleti. Secondo il Metodo DI CIOLO, i gesti tecnici devono essere modificabili in ogni loro fase, per avere quella capacita' di adattamento nelle varie circostanze in cui la stoccata schermistica si concretizza. Tenendo conto del quando, del dove, del come e del perche', le situazioni che si presentano simili ad altre gia' vissute, si manifestano sempre con particolarita' spaziotemporali diverse e l'atleta deve quindi saper trovarsi nel posto giusto al momento giusto per eseguire il gesto giusto con la giusta motivazione.

Cio' che quindi riveste una importanza fondamentale e che influenza la prestazione schermistica, e' la capacita' di Anticipazione degli eventi e che puo' essere appresa in fase di allenamento attraverso l'inserimento di elementi quali la condizione fisica, della tecnica dei piani e dei concetti tattici e strategici. Il continuo alternarsi di informazioni che si passano gli atleti in pedana (**controcomunicazione**) dipende dalle interazioni tra prestazione fisicotecnica e situazione tattica. L'assalto e' un contrasto infatti tra due personalita' che si confrontano sulla pedana ed e' quindi necessaria la concorrenza dell'avversario e delle controcomunicazioni ad esso caratteristiche, per permettere all'atleta di esprimersi tecnicamente.

Nell'apprendimento tecnico dell'allievo, i Maestri DI CIOLO e PICCINI cercano, attraverso il loro metodo, di rendere i gesti schermistici il piu' naturali e spontanei possibili e in relazione alla creativita' dell'atleta in esercizio, tentano di rinforzare le caratteristiche psicologiche indispensabili all'agonismo sportivo: aggressivita', autostima, ambizione.

I legami tra l'emotivita' e i movimenti fisici sono cosi' forti da influenzarsi ed intrecciarsi a vicenda: gli aspetti emotivi sono responsabili delle azioni e con alcuni movimenti possiamo interessare l'umore. L'influenza delle emozioni che induce l'organismo ad irrigidire alcuni muscoli riguarda anche i gesti tecnici nella scherma perche' l'azione dinamica e' modificata nei suoi presupposti motori, nei movimenti di base. Il carattere dell'individuo, che si esprime all'esterno con un suo modello tipico di comportamento, si manifesta anche a livello somatico e con il movimento: la somma totale delle tensioni muscolari costituisce l'**espressione corporea**.

Ogni individuo e quindi ogni atleta, possiede un livello di controllo delle tensioni muscolari legate alle tensioni emotive, ed e' del tutto naturale che l'organismo sia soggetto agli adattamenti corporei in base alle situazioni psicologiche dipendenti dall'interno e dall'esterno. Durante le Manifestazioni sportive, comportamenti tipici dell'ansia da prestazione si possono evidenziare con una insicurezza nelle proprie capacita', con modificazioni corporee tali da disconoscere molti gesti schermistici appresi durante l'allenamento, dove la mancanza di stress emotivi permette una maggiore capacita' di espressione tecnica. In palestra gli atleti acquisiscono fiducia in loro stessi quando svolgono azioni spontanee e senza condizionamenti esterni, mentre al contrario tendono a scoraggiarsi quando viene loro proposto un lavoro fortemente standardizzato.

Si puo' affermare che i gesti spontanei riemergono soprattutto negli individui che maggiormente sono stati incoraggiati ad eliminare le inibizioni dal loro repertorio motorio. Inoltre e' molto importante migliorare la forza fisica per aumentare il controllo dello stato emotivo nei giovani, poiche' esiste una correlazione tra aumento della prestantza fisica e

della fiducia in se'; nei periodi di cambiamento, aumentare la potenza aiuta perche' aumenta la sicurezza nei propri mezzi.

Le Abilita' motorie si ottengono sollecitando gli allievi con azioni adatte a produrre nell'organismo, quelle compensazioni che inducono il corpo a reagire con reazioni favorevoli al miglioramento. Lo sviluppo fisico-tecnico che si produce nell'allenamento deve tendere alla formazione delle capacita' condizionali, capacita' coordinative del movimento, della gestualita' tecnica, tendente alla preparazione fisica, tattica e mentale. Un'adeguata capacita' di percezione corporea e motoria, aiuta l'atleta ad eseguire i gesti tecnici correttamente. Ogni atleta possiede un livello di controllo emotivo diverso dagli altri, ognuno di loro mostra esteriormente gli aspetti mentali attraverso i comportamenti rituali e somatizza le preoccupazioni con le contrazioni muscolari parassite.

I maestri e i tecnici di scherma devono quindi saper essere psicologi e riconoscere quei livelli di ansia dei ragazzi e le altre forme d'insicurezza schermistica per poter intervenire tecnicamente e consolidare l'autostima. Per allievi che presentano livelli di ansia superiore ai compagni di allenamento puo' essere utile associare a un condizionamento tecnico anche incoraggiamenti verbali che tendano ad aumentare la fiducia nei loro mezzi e ad una maggiore sicurezza in pedana. Risulta utile a questo proposito, per atleti che hanno poco controllo della tensione emotiva, rallentare le azioni tecniche in allenamento perche' cio' produce maggiore autocontrollo ed un effetto calmante.

Con atleti ansiosi occorre allora lavorare sulla respirazione, facendo attenzione ai movimenti di preparazione dal gesto (inspirazione) e a quelli di esecuzione (espirazione) poiche' il controllo della respirazione e' un ottimo antagonista degli stati emotivi legati all'ansia.

Al contrario, in atleti che presentano un basso livello di ansia, occorre creare situazioni di tensione in funzione della percezione del tempo perche' a bassi livelli di ansia corrispondono livelli piu' lunghi delle reazioni emotive e quindi gli atleti che si trovano in questa situazione, rischiano di gareggiare con un livello di attenzione molto basso e di essere distratti nei compiti sportivi. Questa situazione e' conosciuta anche come il : "*Non entrare in Gara*".

Alla base delle abilita' specifiche nell'acquisizione tecnica del gesto schermistico, vi e' la manualita' del contatto del ferro (lame dei tiratori che si incrociano o azioni effettuate a contatto con la lama dell'avversario). Da studi effettuati, si e' constatato che schermitori tendenti ad emozionarsi di piu' in gara o che hanno un controllo minore delle tensioni emotive, superano meglio i momenti critici quando applicano soluzioni tecniche inerenti il contatto con il ferro (lama) avversario. Tali atleti, trovano sostegno nel controllare le azioni proprie e dell'avversario che iniziano da legamenti, parate o battute.

Tutti gli schermitori hanno attitudini proprie e particolari nel scegliere di tirare i colpi senza contatto di ferro oppure dopo battute o partendo dai legamenti: queste dipendono molto dal carattere e dalla capacita' di esprimere dinamicamente il controllo dell'emotivita' da parte di ognuno,; nel qual caso il Trainer puo' valutare che tipo di impostazione schermistica far assumere ad un proprio allievo all'interno comunque di un vasto repertorio tecnico-tattico.

Alcuni esempi di gestione della manualita' tecnica in relazione a quanto finora detto:

- la necessita' dei legamenti sul ferro deve essere percepita e favorita nell'allievo ogni qual volta la lama avversaria si avvicini troppo al suo bersaglio: nel qual caso la contraria all'offesa risulterebbe la parata e non un legamento (movimento eseguito in avanti con schermitore a misura di allungo). Il dominio del ferro avversario verra' eseguito con i gradi forti su quelli deboli per percepire il senso di controllo della frase d'armi che puo' terminare poi con un'azione di passaggio o ad un filo con il continuo contatto tra le due lame.

- La ricerca del ferro avversario effettuata pronando dolcemente e in maniera non violenta la propria lama su quella dell'avversario, puo' favorire la reazione di una cavazione (nel qual caso sara' possibile difendersi eseguendo una parata semplice, parata di contro o una parata di mezza-contro per parare il colpo).

- Le battute usate per far reagire l'avversario con un movimento prevedibile es una parata, per poi controparare il colpo.

Nelle situazioni percepite come paurose, si ha la tendenza a trattenere il respiro e si creano i presupposti dell'affanno e della cattiva funzione dei meccanismi energetici. Nei momenti di tensione emotiva, si possono contrarre i muscoli addominali che sono responsabili della espirazione e quindi lo stato di contrazione continua, non permette una perfetta funzione fisiologica. Questo fenomeno emerge spesso nella fase che precede gli assalti, rendendo il respiro inadeguato alle necessità fisiologiche a cui è preposto. A tale scopo è quindi necessario basare gli esercizi schermistici sul continuo controllo della respirazione attraverso fasi di inspirazione (preparazione del colpo, o finte o cavazioni) e di espirazione (quando si porta il colpo a raggiungere il bersaglio).

Altro fattore risulta il controllo del TEMPO. In gara gli schermatori hanno una percezione del Tempo che dipende anche dallo stato emotivo dovuto alla situazione esterna che stanno vivendo. Durante gli assalti che coinvolgono emotivamente gli atleti, alcuni schermatori tendono ad affrettare i tempi d'azione, gettandosi allo sbaraglio; altri invece ritardano i momenti di contrasto, subendo poi l'iniziativa degli altri. Il controllo temporale del match è quindi un aspetto importantissimo dell'allenamento perché tende a valorizzare i momenti tecnici attuando le capacità di attenzione necessarie.

I processi mentali che ottimizzano le abilità (sensoriali, motorie, coordinative, socio e psicomotorie) conducono allo stato di allerta, che focalizza la percezione al fine di realizzare una risposta motoria adeguata alle richieste. Tali informazioni catalizzate nelle situazioni idonee, dipendono dai processi attentivi. Occorre allora mantenere elevata la concentrazione sull'avversario. Tuttavia una concentrazione che sia produttiva, può essere mantenuta solo per pochi secondi alla volta poiché mentre la concentrazione è un'attività continua, l'attenzione è momentanea. A volte può capitare di non sapere cogliere l'attimo in cui serve la massima attenzione, oppure rimanere troppo tesi e quindi di non sfruttare le proprie.

È verosimile affermare che la differenza tra atleti di alto livello e gli altri schermatori, stia proprio nella capacità di mettere a fuoco i momenti chiave, di rilassarsi quando è possibile per poi riprendere in mano la situazione al volo. Ad una analisi superficiale, la capacità attentiva potrebbe essere scambiata con la Reattività motoria, cioè con quelli che comunemente vengono definiti "Riflessi pronti". In realtà esiste un legame tra queste due capacità: infatti chi è allenato ad essere attento ai segnali visivi o sonori, riesce a sfruttare meglio le proprie capacità e potenzialità neurofisiologiche. Tale reattività, nella scherma, se non è mediata in relazione alle situazioni circostanti diventa un difetto perché rappresenta un punto di prevedibilità.