

La scelta di tempo nella scherma

Giancarlo Toràn

Secondo la tradizione, sono tre i fattori più importanti che determinano la riuscita di un'azione di scherma: tempo, velocità e misura. Sono inscindibili, nella realtà. Li trattiamo separatamente solo per comodità di analisi.

Per tempo, intendiamo la **scelta di tempo**, e ci proponiamo di rispondere a tre domande:

1. Cos'è
2. Come si misura
3. Come si allena

Scegliere il tempo presuppone l'esistenza di un ritmo, che nel nostro caso è dato da una particolare azione schermistica, una sequenza di atti motori: vogliamo intervenire, con un nostro atto motorio (un'altra azione schermistica), in un punto preciso, dello spazio e del tempo, della sequenza messa in atto dal nostro avversario. L'errore consentito, per il successo dell'azione, è di pochi centimetri, e di pochi millesimi di secondo.

Possiamo riuscire nel tentativo solo se conosciamo la sequenza, per averla già osservata; se la riconosciamo in tempo utile, quando ha inizio; se siamo alla distanza giusta, per intervenire.

Ogni azione schermistica richiede, per essere eseguita, il superamento di una certa distanza, e quindi una serie di atti motori coordinati che possono essere in qualche modo distinti e classificati. Si prendono in esame, a questo scopo, i movimenti delle gambe e del braccio armato, che devono essere sincronizzati fra loro, e possono esserlo in vari modi. Un passo avanti è considerato come composto da due movimenti: il primo per l'avanzamento del piede anteriore, l'altro per quello del piede posteriore. Aggiungendo l'affondo, i movimenti diventano tre.

Un'azione di doppia finta (finta dritta, finta di cavazione e cavazione, ad esempio) comprende tre movimenti del ferro: un primo per la finta dritta; un secondo per la finta di cavazione, contemporanea al primo movimento di parata dell'avversario; un terzo, insieme alla seconda parata dell'altro, per la cavazione, che si conclude con la botta.

I tre movimenti del braccio, quindi, sono coordinati con i tre movimenti delle gambe, e sono detti anche, in gergo schermistico, **tempi**.

Quando i movimenti del braccio sono due, come per una battuta e botta dritta, si possono coordinare in modi diversi con i movimenti delle gambe: battuta insieme al primo movimento (avanzamento del piede anteriore), o insieme al secondo (avanzamento del piede posteriore), fermo restando che il colpo avviene, il più delle volte, insieme all'affondo. Con lo stesso criterio, si impara a coordinare tutte le altre azioni: parate e risposte, controtempi, ecc., con passi avanti e indietro, saltelli, frecciate, o a piè fermo.

Le cose, però non sono così semplici: ogni schermitore può variare a suo modo questa coordinazione, e la durata di ognuno dei **tempi** che compongono l'azione, in modo da rendere più difficile, per l'avversario, impararne il ritmo, riconoscerlo, e sincronizzarsi con esso. In ogni caso, però, per scegliere il tempo in modo efficace, bisognerà aver previsto l'esatta sequenza. E' bene precisare che **la coordinazione braccio-gambe è preliminare a quella, ancor più importante, fra i movimenti propri e quelli dell'avversario.**

La nostra arbitraria suddivisione dei movimenti in **tempi** serve a scopo didattico, per l'apprendimento delle azioni, e delle loro contrarie. Dire che un'azione è eseguita in un tempo solo è un'utile approssimazione, e niente di più. Prendiamo, ad esempio, il caso della cavazione (nella spada e fioretto), a partire dal legamento dell'avversario: un'azione di un solo tempo, e in un solo movimento, se ben eseguita. Eppure, la cavazione comporta un movimento di

svincolo, con la punta che esegue un non semplice giro (dal punto di vista dei muscoli coinvolti, e della finezza del movimento) intorno alla mano dell'avversario, prima della distensione rapida del braccio, che termina nel colpo. Se ben eseguita, però, a stretta misura, e a propria scelta di tempo, è imparabile, come la botta dritta. Il tempo di esecuzione dell'intero movimento è inferiore al tempo di reazione: che, a sua volta, è dell'ordine di grandezza di due decimi di secondo. Se il movimento non è previsto, o non si rivela in anticipo, la botta arriva a segno prima che l'avversario possa reagire.

Nella tradizionale teoria della scherma, le azioni si possono eseguire *a propria scelta di tempo*, o *in tempo*: intendendo, con la prima frase, che l'esecutore decida autonomamente quando partire, indipendentemente dal movimento dell'altro; e, con la seconda, che parta quando l'altro cambia atteggiamento. Definizioni che vanno bene per la lezione e gli esercizi, ma non per l'analisi dell'assalto. Negli esercizi, infatti, è utile provare le azioni ad avversario fermo, che aspetta la partenza per reagire: ad esempio, la botta dritta, per parare. Azione, questa, eseguita dall'attaccante *a propria scelta di tempo*, mentre l'avversario *reagisce, dopo aver visto*. Nelle cosiddette azioni eseguite *in tempo*, invece, l'azione di offesa parte sul cambiamento di atteggiamento dell'avversario: da un invito all'altro, ad esempio, o dalla linea ad un invito, e così via. In lezione, o negli esercizi, questo significa, ancora una volta, reagire ad uno stimolo, con la differenza che, in questo caso, è l'altro a presentarlo.

Scegliere il tempo, però, significa agire entro margini ben più stretti di quelli permessi dal tempo di reazione: basti pensare al colpo doppio di spada, possibile solo se si colpisce, al più tardi, entro un quarto del tempo di reazione semplice. Cinquanta millisecondi, contro duecento. La metà di un decimo di secondo. Sembra impossibile, ma non lo è: anzi, si può fare anche meglio. Dimostriamolo con un esempio, che ci permetterà anche di *misurare* la nostra scelta di tempo.

Prendiamo un comune cronometro digitale, di quelli che misurano anche i centesimi di secondo. Premiamo il tasto *start*, e osserviamo i numeri che cambiano rapidamente sul *display*. Non siamo in grado di osservare i centesimi, troppo veloci per il nostro occhio; e vediamo a malapena i decimi. Ma possiamo seguire agevolmente il cambiare dei secondi, e impararne il ritmo. Immaginiamo, senza farlo, per ora, di premere il pulsante di *stop* ogni volta che cambia il numero dei secondi: prendiamo il ritmo. Poi, quando ci sentiamo pronti, premiamo lo *stop* insieme al numero che cambia. Abbiamo *scelto il tempo*, e siamo intervenuti nel punto voluto della sequenza.

Il cronometro si è fermato, ed ora possiamo leggere il numero che corrisponde ai centesimi. Prendiamone nota, e facciamo diverse prove: ci accorgeremo, così, che abbiamo premuto lo *stop* a volte prima, a volte dopo e, se siamo particolarmente abili o fortunati, anche insieme, cioè fermando i centesimi sul doppio zero. Abbiamo centrato il centesimo di secondo!

La *scelta di tempo*, così misurata, mostra una differenza fondamentale rispetto al tempo di reazione: se, per quest'ultimo, nel suo caso migliore (tempo di reazione semplice: uno stimolo, una risposta), la risposta *segue* sempre lo stimolo, dopo circa due decimi di secondo, nel caso della *scelta di tempo* stimolo e risposta arrivano tendenzialmente *insieme*. L'errore, se c'è, è molto più piccolo, pochi centesimi di secondo: ed è dovuto, per la parte maggiore, all'atto motorio necessario a premere il pulsante. Nella scherma, **alla misura: non basta aver scelto il tempo. Bisogna anche essere proprio lì, alla distanza giusta, in quel preciso momento**: ed è la cosa più difficile.

Prima di passare ad esempi specifici della scherma, vorrei illustrare alcuni giochi centrati sulla scelta di tempo, molto utili per far prendere confidenza all'atleta con un diverso modo di funzionare della sua mente.

Abbiamo bisogno, per prima cosa, di creare un ritmo. Si può farlo in tanti modi: noi ci serviremo di una semplice corda. Tutti abbiamo fatto l'esperienza di saltare la corda: se siamo noi stessi a farla girare, però, il problema principale non sarà il tempo, ma la coordinazione. Dobbiamo fare in modo che il ritmo sia, in qualche modo, originato dall'esterno.

L'istruttore, quindi, in questo primo gioco, farà ruotare la corda (un giro al secondo, circa) verso il muro, o un ostacolo qualunque, e chiederà all'atleta di passare in mezzo, fra lui e l'ostacolo, senza farsi toccare dalla corda. Potrà farlo in avanti, o all'indietro; ad occhi aperti, o chiusi, lasciandosi guidare dal rumore della corda sul muro, o per terra. Si potrà poi far girare la corda (o due corde, sfasate di mezzo giro) fra due persone, mentre l'atleta dovrà passare in mezzo, o saltare. Le varianti sono numerose. La parte più utile, ai nostri fini, di questi esercizi, è l'*entrata*: una volta *dentro* il ritmo, tutto è più facile. Dobbiamo abituare l'atleta a riconoscerlo rapidamente, e ad entrarvi. Restarvi, è utile e divertente ginnastica, ed ottimo esercizio di concentrazione, ma è un'altra cosa. Potremo sperimentare, in questo modo, le difficoltà che il giovane atleta deve superare per eseguire il compito: lo vedremo, spesso, oscillare con il corpo o con la testa, nel tentativo di sincronizzarsi. Possiamo aiutarlo, analizzando per lui il movimento, spiegandogli quando partire, dandogli una piccola spinta: comprenderà, sperimenterà, e tutto gli sembrerà subito più facile. Potremo osservare, in molti, anche l'errore di *misura*: pur scegliendo il tempo con precisione, si pongono ad un'eccessiva distanza dalla corda che gira, per sentirsi più sicuri di non esserne colpiti, ma non considerano il tempo necessario a percorrere quella distanza in più. In alcuni, toccheremo quasi con mano la difficoltà a "lasciarsi andare": che corrisponde alla capacità di lasciare alla parte destra del cervello il compito di dare il via al movimento, senza interferenze dell'emisfero sinistro, troppo analitico e lento per questo compito. Riprenderemo questo tema, importantissimo, in un successivo articolo.

Vediamo, ora, le applicazioni della *scelta di tempo* nella pratica schermistica.

La prima, e più importante, si applica alla *misura*: che è la valutazione dinamica della distanza fra i due avversari.

Ogni azione schermistica, se preordinata, deve partire da una sua specifica distanza. Prima di confrontarsi sulle contrarie, e verificare chi ha scelto quella giusta, i due avversari in pedana competono per trovare la distanza richiesta.

Nella maggior parte dei casi, la distanza utile per uno, è utile anche per l'altro, e si presenta per intervalli di tempo molto brevi (decimi di secondo): il problema è trovare/ottenere quella distanza quando si è pronti, e possibilmente quando non è pronto l'altro. Possiamo anche dire che bisogna essere già pronti, *in tempo*, quando la distanza favorevole si presenta: l'attimo giusto deve essere previsto. Meglio: provocato.

Entrambi gli avversari *controllano* la misura, tenendosi appena fuori dalla zona critica e cercando di entrarvi superando il *controllo* dell'altro: variando il ritmo dell'azione, invertendo bruscamente il movimento, costringendo l'altro a fondo pedana, provocando o sfruttando le falle della sua attenzione. In questo gioco, che precede l'esecuzione dell'azione schermistica vera e propria, è in genere facile identificare chi ha l'iniziativa, e chi la segue o, peggio, la subisce. E gli assalti più belli e intensi sono quelli fra avversari che lottano per assumere l'iniziativa, e condurre il gioco.

Per esplorare questa fase, che può durare anche relativamente a lungo, dovremmo necessariamente addentrarci nell'analisi dei processi attenzionali, dei loro costi, e delle strategie messe in atto dal cervello per risparmiare su questi costi: fattori che possono essere molto utili per individuare e sfruttare i punti deboli delle strategie dell'avversario. Rimandiamo ad un altro articolo anche questo argomento, che è di grande importanza.

Ogni azione schermistica è, in genere, composta da due fasi, in proporzioni diverse secondo l'arma e le strategie adottate: una prima a *circuito chiuso*, e una seconda a *circuito aperto*.

Si ha il *circuito chiuso* quando è possibile correggere l'azione *durante* il suo svolgimento, grazie al *feedback* che ci viene dall'azione stessa o, nel nostro caso, anche dalla reazione

dell'avversario. Tipica della fase di controllo, è necessariamente più lenta: si parla, in gergo schermistico, di **azione a vedere**, intendendo, qui e nel seguito, che la parte *a vedere* è preponderante rispetto all'altra, che conclude sempre l'azione.

Si ha, invece, il **circuito aperto** quando l'azione è eseguita alla massima velocità, senza poter fare correzioni durante il movimento: una volta partita, l'azione prosegue sino al suo termine, già programmato, senza poter essere modificata.

Una finta dritta e cavazione, ad esempio, in contrapposizione all'invito di terza dell'avversario, elude una parata di quarta, ma è bloccata da una parata di contro di terza, che a sua volta potrebbe essere elusa da una circolata: cavazione e circolata girano in senso opposto. La velocità del movimento di parata, paragonabile al tempo di reazione semplice, esclude la possibilità che si possa decidere *durante* l'azione se eseguire una cavazione o una circolata, dopo aver visto la parata scelta dall'avversario. Si decide prima, si scommette, e l'azione è a *circuito aperto*.

Le azioni *a vedere*, a *circuito chiuso* sono ancora comuni nel fioretto: ad esempio, l'attaccante avanza lentamente, ma con continuità, col braccio semiflesso e la punta fuori dalla linea d'offesa, attendendo l'arresto sbagliato dell'avversario, o la sua ricerca del ferro, per forza di cose larga e visibile; e si comporta di conseguenza, concludendo l'attacco (fase a *circuito aperto*) con la botta dritta, o con una cavazione. Prevengo la naturale obiezione: secondo il regolamento scritto, il diritto di attaccare, in questo caso, spetterebbe all'altro; ma la prassi comune, da molti anni, dà ragione al primo. Nella sciabola, subordinata alla stessa convenzione, l'applicazione è diversa, e più rigorosa. Ma anche nella spada, che convenzione non ha, questa strategia è possibile, per ottenere il colpo doppio.

Ma riprendiamo il filo del discorso. Chi attacca, avanza e *controlla* (fase *a vedere*) in attesa di trovare le condizioni richieste per concludere (fase *a circuito aperto*). Chi si difende, o contrattacca, *controlla* in attesa di quel preciso momento, per riconoscere nel più breve tempo possibile l'inizio della sequenza conclusiva. Entrambi hanno il problema di *sincronizzare* i loro movimenti con quelli dell'avversario: per eludere la parata, o colpire quando il bersaglio non è coperto, o eseguire con precisione il controtempo, nel caso dell'attaccante; per parare o uscire in tempo, il difensore. Il tempo per iniziare e portare a termine questo processo di sincronizzazione è ridottissimo. Un vantaggio, anche minimo, in questa fase, è determinante. Questo vantaggio può essere assicurato da una corretta *provocazione*.

La **provocazione** consiste nell'effettuare un'azione (una finta, un invito, una ricerca del ferro), e precisamente quella attesa e desiderata dall'avversario, nello stesso istante in cui la distanza diminuisce fino al punto critico: la distanza, cioè, alla quale non è più possibile vedere prima, e reagire poi (controllo). Si può solo scegliere se scatenare l'azione *a circuito aperto*, o tornare indietro: quel che succede, generalmente, quando la provocazione non è quella attesa.

Vediamo, ora, di dimostrare praticamente il vantaggio temporale assicurato dalla provocazione.

Poniamo di fronte due schermitori, al limite della stretta misura (si tocca al petto distendendo il braccio armato, senza l'affondo), entrambi sull'invito di terza, per il seguente esercizio. Nel primo caso, lo schermitore A, *a sua scelta di tempo*, decide quando colpire B, al petto. B cercherà di parare. Se A eseguirà correttamente la sua azione, B non riuscirà a parare. Nel secondo caso, A dovrà cercare di toccare quando B gli darà il segnale, allargando il suo invito, o fingendo un colpo, o addirittura portando la punta della sua arma a terra. Se B eseguirà rapidamente i suoi movimenti, riuscirà a parare, pur avendo percorso, con la sua arma, una strada ben più lunga.

Altro esercizio, sfruttando i tempi dei moderni apparecchi di sciabola, in cui il tempo del doppio (inibizione della segnalazione della seconda stoccata) è di poco inferiore al tempo di reazione semplice. Poniamo, come prima, due sciabolatori uno di fronte all'altro, alla stessa misura, atteggiamento di invito di terza. A sua scelta di tempo, A toccherà B al petto, più rapidamente

che può. B reagirà toccando A, non appena si accorge della stoccata di A: ma il suo colpo non sarà segnalato dall'apparecchio. E' in ritardo, perché ha dovuto attendere l'azione dell'avversario, per reagire. Se, invece, B toccherà A subito dopo averlo invitato, riuscirà a far accendere entrambe le luci, o a parare in tempo utile.

Resta, ora, un ultimo passo da fare, per utilizzare al meglio questo vantaggio (la *provocazione*). Abbiamo già detto che, nella fase di controllo, si cerca di trovare entrambe le condizioni necessarie: misura, e atteggiamento col ferro. Sorvoliamo sulla importantissima fase della programmazione dell'azione dell'altro, che avviene durante la fase di controllo, e dipende anche dalla storia precedente dell'assalto. Supponiamo, quindi, che l'azione da eseguire sia già stata programmata. Il gioco di misura, consistente nel controllo, e nel tentativo di superamento del controllo dell'altro, fa sì che si verifichino con frequenza situazioni in cui la misura è più stretta, prossima al punto critico. Il più delle volte, questo avviene senza che i due contendenti siano pronti ad approfittarne: quando la buona occasione viene riconosciuta, è già sfumata. I due decimi di secondo sono trascorsi. Non si può, quindi, *reagire* a questo evento: bisogna essere già pronti, agire *in tempo, insieme* al suo verificarsi, e questo avviene molto più facilmente se lo si provoca, anziché semplicemente attenderlo. Rinvio, a questo proposito, al mio precedente e già citato articolo sulla misura.

Tutte le azioni schermistiche, quindi, per andare a buon fine, e non essere solo frutto del caso, richiedono scelta di tempo, oltre che giusta misura. Allenare con efficacia la scelta di tempo, è possibile solo applicandosi alle azioni specifiche.

Come per la misura, siamo già geneticamente predisposti per "sentire" il tempo, e quindi per la *scelta di tempo*. Migliorarla, significa, il più delle volte, divenire consapevoli di tutti i fattori che la ostacolano, ed eliminarli. Un modo, non l'unico, per farlo, è l'analisi di questi fattori: che permette alla nostra mente di esaminarli e sperimentarli, uno per volta. Poi, però, dovremo abbandonare questo carico.

Provo a fare un paragone azzardato. Avrete visto tutti in azione, prima o poi, un *sommelier*: una persona che beve un sorso di vino, e ve lo descrive con una ricchezza di termini a voi sconosciuta. Può farlo, perché ha lavorato a lungo, con una guida esperta, sui diversi fattori: imparando a riconoscerli, e dando un nome ad ognuno di essi. Impara i nomi, e riconosce armonie e disarmonie.

Noi non siamo in grado di farlo, perché ci manca l'analisi, e ci mancano i collegamenti alle esperienze sensoriali specifiche: i nomi delle cose.

Il sommelier, però, quando ha imparato, deve dimenticare la tecnica, concentrandosi sul suo sentire: che sarà divenuto più ricco, e potrà essere meglio espresso, grazie al lavoro precedente.

Anche la scherma, come ogni forma d'arte, è così: tanto lavoro, tanto studio, che devono scendere in profondità, per essere poi espressi in modo naturale e armonioso.