

INDICE

1	INDICE	1
2	INTRODUZIONE	2
3	STRATEGIA TATTICA E TECNICA	5
3.1	PREMESSA	5
3.2	PRIME DEFINIZIONI	6
3.3	LA STRATEGIA COME PROGRAMMA	8
3.4	STRATEGIA E PSICOLOGIA DELLO SPORT	10
3.5	LA TATTICA E L'INGANNO	12
3.6	LA TECNICA E GLI AUTOMATISMI	15
4	FATTORI DELLA SCHERMA	19
4.1	IL TEMPO	19
4.1.1	TEMPO OGGETTIVO E SOGGETTIVO	19
4.1.2	IL TEMPO DI REAZIONE	20
4.1.3	LA STIMA DEL TEMPO	21
4.1.4	LA SCELTA DI TEMPO	22
4.2	LA VELOCITA' E IL RITMO	26
4.3	LA MISURA	28
4.3.1	INTRODUZIONE	28
4.3.2	IL CONTROLLO E LE VARIAZIONI DI MISURA	30
5	LE FASI DELL'ASSALTO	33
5.1	A VOI!	33
5.2	IL CONTROLLO E L'INIZIATIVA	35
5.3	LA PROVOCAZIONE	37
5.4	LO SCANDAGLIO	38
5.5	LA PREPARAZIONE	40
5.6	IL TRACCHEGGIO	41
5.7	L'ATTACCO, LA DIFESA E IL CONTRATTACCO	42
5.7.1	IL REGOLAMENTO	42
5.7.2	LE VERE REGOLE DEL GIOCO	43
5.7.3	L'ATTACCO	45
5.7.4	LA DIFESA	47
5.7.5	IL CONTRATTACCO	48
5.7.6	LA SECONDA INTENZIONE E LE FINTE	49
6	LA DIDATTICA	52
6.1	INTRODUZIONE	52
6.2	MISURA E ADDESTRAMENTO	53
6.3	TEMPO, RITMO E ADDESTRAMENTO	55
6.4	TIPI DI LEZIONE	57
6.4.1	LEZIONI STIMOLO-RISPOSTA	57
6.4.1.1	LA LEZIONE MECCANICA	57
6.4.1.2	LA LEZIONE COORDINATIVA	59
6.4.1.3	ESEMPIO DI LEZIONE AD UN PRINCIPIANTE	61
6.4.1.4	LA LEZIONE CON ALTERNATIVE	63
6.4.1.5	LA LEZIONE CON STUDIO DELLE CONTRARIE	64
6.4.2	LEZIONI TATTICHE	65
6.4.2.1	LEZIONE CON SCANDAGLIO E PREPARAZIONE	65
6.4.2.2	LEZIONE CON PROVOCAZIONE	66

INTRODUZIONE

Nel panorama della letteratura schermistica italiana non esiste, che io sappia, opera centrata sulla tattica. I manuali o trattati esistenti, pur dichiarando che il tempo, la misura e la velocità sono l'essenza della scherma, che il controtempo e la seconda intenzione danno la misura del valore dello schermitore, dedicano tutto lo spazio disponibile a nozioni tecniche, spesso superate dai tempi, per l'evoluzione notevole dei regolamenti, dei materiali e dello stesso spirito del gioco.

Su questo stato di cose posso formulare due ipotesi, che non si escludono.

La prima è che le varie scuole di scherma, necessariamente in concorrenza tra loro, non diffondano facilmente nozioni ritenute vantaggiose per chi le possiede. E' probabile che un simile patrimonio sia andato più volte perduto con la scomparsa o la cessata attività di chi lo possedeva.

La seconda ipotesi è che, per il suo iter formativo negli ultimi decenni, il Maestro di scherma italiano non abbia avuto modo di formarsi una base teorica relativa alla tattica.

Il Maestro di scherma italiano è generalmente un empirico, un acuto e talora geniale osservatore, quasi mai un teorico. La teoria è anzi vista con sospetto, forse perchè le rarissime ricerche condotte con metodo scientifico non hanno prodotto risultati pratici di rilievo.

Credo fermamente che la teoria possa essere di grande aiuto, a condizione di fissarne i limiti e chiarirne gli obbiettivi.

La teoria è uno strumento, che deve permetterci di descrivere nel modo più chiaro e semplice la realtà: collegando in modo logico i fatti noti, e permettendoci di prevedere quelli ignoti. Quando un fatto nuovo non concorda con la teoria, questa va cambiata per accoglierlo, collegandolo organicamente ai precedenti.

La teoria è come un contenitore, con un posto e un nome per ogni cosa: permette di avere una lingua comune, e quindi comprendere meglio e far circolare le informazioni.

La teoria non pretende di sostituirsi alla pratica, che ne è la costante ispiratrice: ci dà modo di ordinare nel modo migliore, perchè nulla vada perduto, tutto quanto di nuovo la pratica ci propone. Ma ci permette anche di ideare e sottoporre alla verifica pratica nuove proposte, per un progresso più rapido.

Ho iniziato a praticare la scherma in età adulta, durante i corsi universitari. Questo insolito ritardo non mi ha impedito di fare una discreta carriera agonistica, e di appassionarmi al punto da dedicarmi all'insegnamento della scherma.

Il mio approccio, però, è stato diverso dall'usuale: non mi bastava l'addestramento formale ("si fa così"); volevo, soprattutto, capire il perchè delle cose che facevo.

Le risposte ricevute, dalle persone o dai trattati, non mi hanno soddisfatto in pieno. Perciò, ho continuato a cercare, e lo faccio ancora. Questo lavoro è una sintesi delle mie conclusioni, per ora, relative agli argomenti trattati.

Alcune domande, che mi sono poste, hanno fatto da guida alla mia ricerca. Ecco.

Anche tra tecnici, salta agli occhi la differenza tra i vari modi di interpretare, di "vedere" la scherma. E' forse questo imputabile alla differenza dei linguaggi, o alla carenza (assenza) di una teoria, rivolta sinora solo agli aspetti meccanici della scherma?

Tempo, misura e velocità sono i fondamenti della scherma: perchè i trattati, dopo questa affermazione, non approfondiscono l'argomento? Sono doti perfezionabili con l'allenamento? In modo solo indiretto, o anche con un addestramento specifico?

Tattica e strategia, altre due parole chiave. Non esiste una definizione soddisfacente di questi termini, ma se ne parla molto. Un buon tattico può aver facilmente ragione di un avversario più tecnico, ma meno furbo. Ma non si insegna "la" tattica, bensì una serie di accorgimenti, ognuno dei quali può forse essere definito "una" tattica. Perchè non esiste una teoria? E' utile costruirla?

L'atleta è lo stratega, il tattico, il tecnico e l'unico soldato del suo esercito impegnato in battaglia. Come funziona il suo centro operativo, il cervello? Cosa ci dice, in proposito, la psicologia dello sport?

Il mio lavoro si sviluppa a partire dalla definizione, necessaria pur se un po' laboriosa, delle basi teoriche su cui si sviluppa la parte più specificamente schermistica. Questa ricerca ha risvolti pratici, operativi, in misura crescente nel suo procedere verso la parte finale. Non è questo, tuttavia, lo scopo che mi proponevo: la creazione di un manuale per la didattica.

A scapito di una maggior chiarezza e leggerezza dell'insieme, ho

scelto una strada più aperta alla critica, alla discussione ma, proprio per questo, più stimolante e, spero, produttiva.

Non è casuale l'assenza di distinzioni fra le armi, se si esclude la problematica legata alla convenzione. Quando si va oltre il puro e semplice livello tecnico, la scherma torna ad essere "una", come dicevano i Maestri di un tempo: che la si faccia con la spada, con un bastone, con i pugni, con la dialettica, o con qualunque altro mezzo. Purchè, a monte, ci sia un cervello.

Non è quindi, questo, nelle intenzioni, **un manuale** sulla tattica: bensì **una introduzione** (e un gettare le basi) per lo sviluppo di una teoria di cui, come tecnico e come atleta, ho sentito la mancanza.

Le mie ricerche sul tempo, ed il mio interesse per l'informatica, mi hanno portato a cimentarmi con alcuni linguaggi di programmazione, per realizzare dei test semplificati sui riflessi e la scelta di tempo, che possono contribuire a chiarire alcuni dei concetti esposti. Ho ritenuto cosa utile inserire il listato di questo programma in un'appendice, al termine di quest'opera.

STRATEGIA TATTICA E TECNICA

PREMESSA

Strategia e tattica sono termini nati nell'ambito bellico, ma si sono via via estesi ad altri ambiti, con significati non sempre coincidenti. Se ne fa largo uso, oltre che nel linguaggio sportivo, anche nel parlare quotidiano.

Dovendo elaborare una teoria, che faccia uso di questi termini, è indispensabile definirli con sufficiente precisione. Purtroppo i dizionari, le enciclopedie, i lavori anche specialistici sul tema non danno definizioni tra loro concordanti.

Ritengo quindi utile dare le mie definizioni di questi termini, senza costringere il lettore a seguire tutto il corrispondente percorso di ricerca, che potrebbe tediare.

La strada seguita è quella di prendere definizioni comunque già in uso, scartando quelle (e sono tante) che porterebbero a qualche confusione o non netta separazione dei termini usati.

Non è questo il luogo per condurre una ricerca esauriente sull'argomento. Perciò, mi limiterò ad esporre il succo della mia ricerca, e le mie conclusioni.

PRIME DEFINIZIONI

La guerra, come un confronto sportivo, come la scelta di una linea di condotta per risolvere un problema, richiedono che si elabori un progetto, un programma, per utilizzare al meglio le proprie risorse, in funzione dello scopo da raggiungere. A questo programma si dà il nome di strategia.

Una prima definizione di strategia, che verrà sviluppata in seguito, è quindi la seguente:

LA STRATEGIA E' IL PROCEDIMENTO (PROGRAMMA) PER RAGGIUNGERE UNO SCOPO.

Una prima considerazione: esistono vari livelli di strategia, tanti quanti sono i sottoprogrammi, che a loro volta dipendono dal frazionamento degli obiettivi (scopi). Un problema subordinato darà luogo, semplicemente, ad una strategia di livello inferiore.

Per fare un esempio, si ricorre a livelli diversi di strategia per impostare una gara, un match o la singola stoccata. Ma la stessa gara, che nel nostro esempio rappresenta il livello più alto, può far parte di un insieme di competizioni di una intera stagione, ed essere quindi subordinata ad esigenze (e strategie) superiori.

Nell'affrontare, ad esempio, l'ultimo match di un girone all'italiana, a qualificazione già acquisita, posso optare per una strategia poco dispendiosa, per risparmiare energia, anche a rischio di una sconfitta. La strategia scelta è subordinata (e quindi di livello inferiore) alla strategia adottata per la gara, che prevedo lunga per le mie condizioni di forma.

La definizione della tattica che ho adottato, in quanto mi è parsa la più rispondente allo scopo, come si vedrà più avanti, è la seguente:

LA TATTICA E' IL PROCEDIMENTO PER OTTENERE DA ALTRI QUANTO SI DESIDERA.

Questa definizione comporta alcune conseguenze immediate: in quanto procedimento, programma, o meglio sottoprogramma, la tattica può essere considerata come un tipo particolare di strategia (un sottoinsieme), di livello inferiore, subordinato.

Inoltre, per esistere, richiede la presenza di "altri", da cui ottenere quanto si desidera, e che hanno il potere, evidentemente, di non concederlo. Un conto è colpire un manichino, altra cosa è colpire un avversario. Per fare un altro esempio, scalare una montagna richiede indubbiamente una strategia, cioè un programma, una organizzazione: ma non richiede una tattica, se non siamo impegnati, ad esempio, in una competizione con un avversario che vuol raggiungere la cima per primo.

Vedremo, in seguito, che la definizione di tattica verrà ulteriormente ristretta e precisata per gli sport di opposizione. Comunque, consegue da questa definizione il fatto che, laddove non esistano "altri" in grado di opporsi, non esiste tattica, ma solo strategia.

Ed ora, la tecnica: è il "come si fa" di qualunque cosa. La tecnica è il processo per fare qualcosa, o per farla fare ad altri, seguendo un procedimento dato, e ripetibile.

LA TECNICA E' UN PROCEDIMENTO DEFINITO E RIPRODUCIBILE PER RAGGIUNGERE UNO SCOPO.

La strategia può avere come fase operativa del programma una tecnica: e nel momento in cui è possibile descriverne e riprodurre i procedimenti, è essa stessa tecnica. Possiamo parlare, infatti, di tecnica di programmazione. Questo fatto, però, si presta a generare una certa confusione. Per questo motivo, in seguito, limiteremo la definizione di tecnica all'esecuzione di un atto motorio: un procedimento definito e

riproducibile, in quanto rappresenta essa stessa la riproduzione di un movimento (modello), ritenuto corretto, e finalizzato ad uno scopo.

LA STRATEGIA COME PROGRAMMA

Abbiamo definito la strategia come il procedimento per raggiungere uno scopo. In realtà, quando facciamo qualcosa, anche senza esserne consapevoli, stiamo già adoperando un programma, un procedimento: ma è giusto dire che stiamo applicando una strategia?

Come prima cosa, osserviamo che possono esserci più strade per raggiungere lo stesso obiettivo. Alcune, però, saranno migliori delle altre: perchè ci daranno il risultato voluto ad un costo minore; o perchè, allo stesso costo, ci faranno andare più vicino all'obiettivo. Una buona soluzione è, ovviamente, quella che ottiene il massimo risultato con il minimo costo.

Esistono, quindi, procedimenti buoni e meno buoni. Lo stratega è colui che lavora per ottimizzare il suo procedimento: **la strategia è il procedimento ottimizzato.**

Procedimento, abbiamo detto, equivale a programma: i programmi per i moderni elaboratori elettronici, scritti in un linguaggio, come il basic, abbastanza vicino al nostro modo di ragionare, possono darci degli esempi utili e significativi.

Un programma, tipicamente, è composto da una serie ordinata (in sequenza, ad esempio) di istruzioni. Le istruzioni rappresentano operazioni che il computer è in grado di riconoscere ed eseguire: le nostre tecniche. Fra queste, alcune sono finalizzate all'acquisizione di dati (informazioni), che permettono di effettuare delle scelte tra le successive istruzioni: sino ad arrivare al raggiungimento dello scopo del programma, o al blocco del programma stesso per impossibilità di raggiungerlo.

Quel che si può fare con un programma dipende, in primo luogo, dalla potenza del calcolatore impiegato, che può essere più o meno veloce, dotato di poca o molta memoria, ed altro: quello che comunemente viene indicato come hardware.

In secondo luogo, dalle possibilità del programma, che può essere più o meno capace di sfruttare al meglio le potenzialità del computer.

In terzo luogo, dall'abilità di chi usa il programma, per sfruttarne al meglio le possibilità; e per modificare il programma stesso, quando necessario.

Proviamo ad applicare alla scherma quanto è emerso sinora.

L'hardware corrisponde, evidentemente, ai mezzi fisici dell'atleta, al momento di salire in pedana. Può essere migliorato con l'allenamento, ma è necessario conoscere e valutare lo stato di forma del momento, per sapere quanto si può chiedere al fisico.

Le possibilità del programma sono legate alle istruzioni eseguibili, e cioè alle tecniche realmente a disposizione dell'atleta: non quello che potrebbe fare, ma quello che sa fare. Anche in questo caso, è importante una precisa e realistica autodiagnosi.

L'abilità di chi usa il programma (l'atleta), o lo modifica, è legata alla sua intelligenza, al suo addestramento mentale (e quindi anche all'organizzazione della sua memoria), ed alla conoscenza più o meno approfondita dell'avversario e del problema: le regole del gioco. Vedremo in seguito che quest'ultima parte, la più importante, è legata indissolubilmente alla tattica. Non possiamo approfondire l'argomento se non dopo aver approfondito il discorso sulla tattica.

Tuttavia, è già possibile tracciare un primo schema dei compiti dello schermatore, nel definire la propria strategia.

In primo luogo, deve stabilire il livello della strategia da elaborare. In altre parole, se ad esempio deve affrontare un match, i suoi programmi devono tener conto delle superiori finalità della gara. Se si punta alla vittoria finale in una gara lunga, sarebbe sciocco impostare ogni match su una condotta molto dispendiosa.

In secondo luogo, deve valutare correttamente i propri mezzi: resistenza, velocità, tecniche disponibili, ecc.

In terzo luogo, dovrà valutare tutte le informazioni che possiede sull'avversario, e sulla situazione (arbitro, regole, tempo, spazio, vantaggio, ecc.).

A questo punto, dovrà programmare le tattiche e le tecniche (tra quelle realmente disponibili) per le varie fasi prevedibili: attacco,

difesa e contrattacco, situazioni varie.

Infine, durante il match, dovrà approfittare di tutte le pause per apportare le necessarie correzioni alla sua strategia, grazie alle nuove informazioni accumulate, e al variare della situazione.

STRATEGIA E PSICOLOGIA DELLO SPORT

La scherma è uno sport, un'arte, una disciplina, che si fa con la testa, prima che con le gambe, la mano, o il cuore. Non è l'unica, certamente. Ma l'elevata velocità richiesta dalla scherma al sistema nervoso per elaborare le sue strategie la pone in una situazione di privilegio per osservare i meccanismi mentali. Trovo giusto, quindi, capovolgere il normale approccio alla scherma. Prima della tecnica, sono da comprendere i processi mentali che la determinano.

La psicologia dello sport, in tempi relativamente recenti, ha posto particolare attenzione ai processi mentali che stanno a monte del gesto sportivo.

I processi mentali sono tutti quei meccanismi che il cervello usa per raccogliere le informazioni dall'ambiente (interno o esterno), analizzarle e compararle con altre già in memoria, decidere la risposta motoria da emettere, o da non emettere, in funzione degli scopi, programmare la risposta stessa e controllarne l'esecuzione.

Un procedimento, come si noterà, molto simile a quello strategico prima descritto: potremmo dire che questo procedimento è la strategia, il programma, del cervello per raggiungere gli scopi prefissati col minimo sforzo.

Secondo questa prospettiva, infatti, il gesto sportivo può essere analizzato in funzione dell'impegno mentale che richiede ogni fase del processo, e dell'ottimizzazione di tutti gli stadi, che vanno dalla presa d'informazione all'esecuzione del gesto.

Un atto motorio, quindi, o una risposta motoria, è preceduto da una fase di presa di informazione, cui segue una fase di elaborazione. Gli effetti dell'atto motorio sono riutilizzati, per il controllo dell'esecuzione, nella successiva presa di informazione (feedback).

Quando i dati relativi al proprio movimento sono la parte più rilevante dell'informazione in arrivo, la disciplina si classifica come a Closed Skill (ad esempio i tuffi, la ginnastica). Se, invece, prevalgono i dati esterni, si classifica come a Open Skill (tra queste, la scherma). Fin qui, le definizioni della Psicologia dello sport.

Proporrei, a questo punto, una ulteriore suddivisione. Infatti, se in generale, nelle Open, l'atleta deve interagire con un ambiente esterno mutevole, è pur vero che c'è una sostanziale differenza tra un ambiente che muta le sue caratteristiche indipendentemente dall'azione dell'atleta (che si limita ad adattarsi, per meglio dominarle: ad esempio il windsurf, al di fuori della competizione), ed ambiente che muta proprio in funzione (opposta) di questa azione.

Esiste, in questo caso, non solo una informazione di ritorno (feedback) all'atleta sugli effetti della sua azione; ma anche, importantissima, una informazione di ritorno all'ambiente, o meglio a quella parte determinante dell'ambiente esterno che è l'avversario: che regolerà la sua azione successiva sulla base di queste informazioni, per opporsi (per collaborare, nel caso di compagni di squadra).

L'avversario, per definizione, si oppone. Una tecnica, per essere applicata, richiede invece, il più delle volte, una sua collaborazione, o non opposizione, che non può essere data di proposito (se non di seconda intenzione), ma deve essere carpita con l'inganno: l'avversario collabora credendo di averne un vantaggio, e si sbaglia. Viene indotto a sbagliare: il caso in cui viene forzato a sbagliare è anche possibile, ma generalmente molto più costoso.

Le discipline Open con avversario, dunque, si basano sull'inganno, che è il fondamento della tattica, come tenterò di dimostrare: le chiamerò, quindi, discipline tattiche, per distinguerle da quelle senza avversario (nel senso sopra definito), che sono solo strategiche. Risulterà chiaro, in seguito, che le discipline tattiche si avvalgono della strategia, necessariamente; mentre è falso il contrario. Per servirsi della tattica è necessario un avversario pensante, e quindi ingannabile.

LA TATTICA E L'INGANNO

Abbiamo definito la tattica come il procedimento per ottenere da altri quanto si desidera.

In uno sport di opposizione, come la scherma, quel che si desidera dall'avversario è esattamente quel che lui non vuole dare: una collaborazione che lo aiuti a perdere. Questa "collaborazione" autolesionista non può essere ottenuta, come in altri casi (in assenza di competizione), grazie alla persuasione, ma solo in due modi: con la forza o con l'inganno. Il primo mezzo non sempre è utilizzabile, ed è comunque generalmente il più dispendioso. Inoltre, se si presuppone che l'avversario non sia in grado di opporsi alla forza, non potremo dire di aver "ottenuto" alcunchè, ma solo di averlo preso. Questo esclude dal campo della tattica l'uso della forza, limitandolo all'ambito strategico. Ridefiniamo, quindi, come segue, il termine "tattica", limitandone l'uso al campo degli sport di opposizione.

LA TATTICA E' IL PROCEDIMENTO PER TENTARE DI CARPIRE (GRAZIE ALL'INGANNO) LA COLLABORAZIONE DELL'AVVERSARIO, AL FINE DI RIDURRE I COSTI NECESSARI PER IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO.

Si rende necessario quindi, prima di continuare, chiarire cosa è, e come funziona, l'inganno, per poi applicare alla scherma le nostre conclusioni.

Una buona definizione dell'inganno è la seguente:

L'INGANNO E' L'ACCETTAZIONE DEL TENTATIVO CONSAPEVOLE DI DEFORMAZIONE DELLA REALTA' PERCEPITA, FATTO DALL'ALTRO PER IL PROPRIO VANTAGGIO.

Ora, alcune considerazioni. La realtà percepita dipende dai sensi e dal cervello, che interpreta i dati, ricevuti attraverso i sensi.

Per fare il suo lavoro, il cervello richiede:

- a) dati utili;
- b) un programma (modo per elaborare i dati);
- c) tempo sufficiente;
- d) costi limitati.

Perchè le probabilità di riuscita dell'inganno aumentino, si deve agire su uno o più dei fattori citati:

- a) falsando i dati che l'ingannato riceve;
- b) evitando che, attraverso la ripetizione, l'ingannato impari (=modifichi il programma) a riconoscere ed evitare l'inganno;
- c) diminuendo il tempo a disposizione;
- d) aumentando i suoi costi.

Ora, i sensi portano al cervello una enorme quantità di dati: di questi, solo alcuni sono realmente utili. E' il programma che, stabilendo quali sono da ricercare e quali da ignorare, pone un filtro, per così dire, sull'attenzione. Questo filtro fa sì che solo una parte di ciò che coinvolge i sensi emerga a livello cosciente. Il resto, è come se non esistesse, o quasi. La priorità data al programma ci riporta, quindi, alla necessità di conoscere bene le vere regole del gioco, per individuare i punti essenziali sui quali focalizzare l'attenzione.

D'altra parte, una volta stabilito il dato, l'informazione da cercare, accade, il più delle volte, che l'informazione venga fornita in modo incompleto. Se non c'è il tempo, o nel tentativo di ridurre i costi della elaborazione, il cervello è costretto a scegliere (rischio): accettare come buona l'informazione incompleta, o rifiutarla. In entrambi i casi, la conseguenza può essere un errore.

La possibilità di ingannare o essere ingannati deriva proprio da questa necessità, o convenienza, del cervello di semplificare: per mancanza di tempo o, più in generale, per ridurre i costi dell'elaborazione.

Il costo viene definito come il consumo di risorse durante il processo elaborativo: è rilevabile soggettivamente dalla sensazione di fatica, oggettivamente, tra l'altro, dal tempo di esecuzione e dal numero di errori prodotti durante la prestazione.

L'ingannatore, dunque, si propone di falsare la realtà percepita dall'ingannato presentandogli modelli fasulli della realtà, e sperando che l'altro li percepisca come reali, per la sua necessità di semplificare.

Proviamo a fare un esempio più concreto, in relazione alla scherma.

Come distinguere un attacco vero da uno simulato? Il modello (dell'attacco) che abbiamo in memoria ha una serie di caratteristiche, alcune delle quali sono più significative: il cambiamento di velocità, l'entrata in misura, la minaccia col ferro. Queste caratteristiche, a loro volta, non sono semplici: il cambiamento di ritmo (forse il segnale più importante), è rivelato, preceduto, accompagnato, da un abbassarsi del centro di gravità, da un protendersi in avanti del busto e della testa (stimoli visivi), da un diverso rumore dei piedi sulla pedana (stimoli acustici), spesso da una pressione o un urto sul ferro (stimoli tattili).

Quando l'attacco incomincia, il fattore tempo diventa prezioso: riconoscimento e decisione devono essere molto rapidi, e non si può controllare l'esistenza di tutte le caratteristiche dell'attacco reale. Dobbiamo semplificare, riconoscendo le caratteristiche più importanti, che si manifestano più precocemente, e presumendo che ci siano anche le altre. E' questo che permette alle finte (agli inganni) di essere efficaci: il processo di semplificazione che la mente è obbligata a fare, per ridurre i costi dell'elaborazione, dipendenti in questo caso principalmente dal fattore tempo. La mente è quindi costretta (in mancanza di tempo) ad assumersi una certa percentuale di rischio, nel decidere: non può farne a meno, e questo determina la grande importanza della tattica, e dell'inganno, quando i rapporti di forze non sono troppo sbilanciati.

Veniamo ora ad una sommaria descrizione delle modalità dell'inganno, per ampliare e completare quanto appena esemplificato.

Fondamentalmente, esistono due tipi di inganno, e il secondo comprende il primo: nascondere il reale, ed esibire il falso. Lo scopo, alla fine, è che l'ingannato, come conseguenza dell'inganno, faccia o non faccia qualcosa: che l'illusione, una volta accettata, sortisca l'effetto desiderato.

Nel classico esempio del pescatore, c'è un amo, un'esca, e un pesce che deve abboccare. Il pesce non deve vedere l'amo (nascondere il reale), e deve credere che la mosca di plastica (esibire il falso) sia una mosca vera. Ma se il pesce è di quelli che mangiano vermi, e non mosche, non abbotcherà neanche se la mosca dovesse sembrare vera: l'inganno è riuscito, ma l'effetto non è quello sperato.

Per il pesce, e per lo schermitore, possiamo catalogare gli effetti sperati in tre categorie fondamentali: quelli che attirano (il pesce mangia l'esca), quelli che respingono (il pesce fugge via), quelli che lasciano nell'incertezza, esitanti o indifferenti.

L'ingannatore, nel confezionare il suo inganno, ricorre ad alcuni potenti alleati. Il primo è il tempo. Se l'ingannato deve comunque reagire, e il tempo è poco, le possibilità di reagire nel modo sbagliato aumentano vertiginosamente.

Il secondo alleato è il costo. La tendenza a semplificare, riducendo i costi, aumenta proporzionalmente la possibilità di errore, e quindi di inganno. La possibilità (offerta) di realizzare uno scopo del programma con facilità molto superiore a quella prevista, è un'esca cui è difficile resistere. Tra i fattori soggettivi (e utilizzabili per confezionare delle esche) del costo dell'elaborazione o della prestazione, possiamo includere quelli legati alle emozioni (desiderio, avidità, paura, ansia) e alle abitudini, tra cui i pregiudizi, che è sempre difficile modificare.

Il terzo alleato è l'insufficienza del programma dell'ingannato. Un programma incompleto o mal congegnato è lento, e si blocca facilmente.

LA TECNICA E GLI AUTOMATISMI

Un'azione apparentemente semplice, come ad esempio camminare, o scrivere, è data in realtà da una somma di azioni automatiche ed automatizzate. L'indipendenza dall'attenzione cosciente consente a questa di dedicarsi alle finalità del movimento, anziché al controllo dell'esecuzione.

L'integrazione ed automatizzazione di azioni ad un livello sempre più complesso permette all'attenzione di applicarsi (con costi inferiori) a livelli più alti della strategia: più vicini agli scopi finali.

L'addestramento non dovrebbe mai perdere di vista il fatto che è proprio questo il fine che si persegue: automatizzare e integrare per rendere disponibile l'attenzione ai livelli superiori.

Nella scherma, l'automatismo sembra quasi una brutta parola. Lo schermitore, quello bravo, "ragiona": e quindi, si conclude, non può fare le cose automaticamente.

Se ci intendiamo sul significato delle parole, però, le nostre conclusioni cambiano radicalmente.

Secondo le ricerche della psicologia applicata allo sport, il nostro sistema di elaborazione opera secondo tre modalità: automatica, automatizzata, controllata. E, da bravo stratega, sceglie, tra queste, la più adatta alla situazione e agli scopi, per ottenere il massimo risultato col minimo costo.

Come si "misura" il costo della elaborazione? Attraverso indici oggettivi, che sono il tempo impiegato e il numero di errori rilevati; e indici soggettivi, come la sensazione di fatica, e l'intensità dell'attenzione necessaria, che a loro volta si traducono, ancora, in aumento di tempo e di errori.

La modalità di elaborazione automatica è quella che ha i costi minori. Non arriva alla coscienza se non abbiamo fatto lo sforzo di ricordare e analizzare quel che è successo. Per esempio, se qualcosa ci passa improvvisamente davanti agli occhi, battiamo le palpebre. Non abbiamo imparato a farlo, e il più delle volte non ce ne accorgiamo nemmeno. Ma, se ci ripensiamo subito dopo, possiamo ricordare di averlo fatto.

Quella automatizzata ha costi molto bassi, ed è perciò molto veloce. Ma si chiama automatizzata proprio perché c'è voluto tempo e lavoro perché lo diventasse. Quando ripetiamo molte volte un'azione, anche complessa, finiamo con l'imparare a farla, bene e velocemente, senza doverci più pensare. Ha un difetto: una volta creata o innescata, è difficile intervenire per modificarla o correggerla. Bisogna fare un lavoro lungo e noioso, per distruggere un automatismo; e ci vuole molta attenzione per riportarlo sotto controllo cosciente e modificarlo. In compenso, ci permette di eseguire un'operazione mentre pensiamo ad un'altra, più importante, gradevole o interessante. Ad esempio, quando guidiamo l'auto, non siamo quasi più consapevoli dei complessi movimenti che facciamo col volante e coi pedali, mentre ci concentriamo sui movimenti del traffico, o sulla musica, o sulla conversazione. Se guidiamo una macchina nuova, con il pedale della frizione che "stacca" in modo diverso, con il cambio ed i comandi sul cruscotto diversi dai soliti, dovremo fare una certa fatica, prestando più attenzione del solito, per manovrare i comandi con la solita abilità. E commetteremo anche più errori, e questo ci impedirà di conversare tranquillamente come prima, almeno fino a quando non avremo preso confidenza con i nuovi comandi: fino a quando non si saranno creati i nuovi automatismi.

La modalità controllata è quella con il costo più alto, ed è perciò la più lenta: richiede tutta la nostra attenzione, e quindi non possiamo pensare ad altre cose contemporaneamente. Ma possiamo farle, a condizione che siano operazioni automatizzate.

E' quando si opera in questa fase che si prendono le decisioni più importanti. I maggiori costi sono ben giustificati, ma questo obbliga a non sovraccaricare con incombenze non necessarie il momento più "nobile" dell'elaborazione. E' un bene che il dirigente di un'azienda, ad esempio, quando deve scrivere una lettera, possa preoccuparsi solo dei contenuti, lasciando ad altri il compito di batterla a macchina, comprare e incollare il francobollo, e spedirla. A queste cose provvederanno,

autonomamente, le persone incaricate. Lo stesso ruolo di queste persone viene svolto, nello svolgere la nostra attività, dalle azioni automatizzate. Una organizzazione efficiente ci permetterà di automatizzare operazioni sempre più complesse, a beneficio del centro che decide, e quindi, in definitiva, per raggiungere gli scopi col minimo costo.

Gli automatismi, quindi sono non solo utili, ma indispensabili. Nessuno può farne a meno. Sono servi che possono rendere al massimo, se bene organizzati. Una organizzazione funzionale di vari automatismi ci permette di inglobarli in modo da poterli considerare, nell'insieme, come un solo automatismo di livello più elevato. E la stessa cosa si può fare con questi ultimi, organizzandoli per creare un automatismo di livello ancora superiore. Ad esempio, le lettere sono usate per formare le parole; le parole le frasi; le frasi i concetti; i concetti per fare un articolo di una rivista. Chi scrive l'articolo non deve certo occuparsi coscientemente del modo di scrivere le singole lettere o parole, e neanche della grammatica: deve concentrare la sua attenzione su quel che vuole comunicare.

Anche chi legge l'articolo, però, non si preoccupa di analizzare le singole parole: bada al significato che esprimono, ed ha automatismi (conoscenza del linguaggio e del contesto) che lo aiutano ad estrarre questo significato senza perdersi nei dettagli.

Torniamo al punto di partenza, cioè alla scherma.

Gli automatismi che ci interessano sono importanti nella fase di raccolta ed elaborazione delle informazioni, e nella fase di esecuzione e controllo del movimento. Sono necessari perchè queste operazioni, nella scherma, devono essere eseguite a gran velocità.

L'atleta principiante, non esperto, possiede pochi automatismi, integrati ad un livello molto basso. La sua attenzione dovrà portarsi a questo livello, con costi molto alti. Quando raccoglie informazioni, la sua visione d'insieme è limitata. Analizza gli indizi uno ad uno, e spende molto nel tentativo di controllare una realtà che evolve troppo rapidamente per i suoi mezzi. Ha scarse possibilità di prevedere, e quindi di agire in tempo: reagisce, ed agisce quasi sempre di prima intenzione, perchè non riesce a prevedere la misura. Quando esegue l'azione che ha deciso, è meno preciso e meno flessibile, se c'è necessità di correggersi.

L'atleta esperto, che possiede molti automatismi ben integrati a un livello alto, è in grado di estrarre molta più informazione dai segnali in arrivo. Sa cosa è importante e cosa non lo è, e non spende fatica inutile a controllare dati inutili. I suoi automatismi gli consentono di controllare la misura, ma anche di prevedere con maggiore anticipo gli effetti del movimento di entrambi. Lavora prevalentemente di seconda intenzione, perchè padroneggia e prevede molto meglio le variazioni di misura, e perchè conosce e interpreta con più profondità e realismo le vere regole del gioco.

Un esempio schermistico. Decido di partire in controtempo, perchè posso prevedere il contrattacco del mio avversario: ho capito quando lo fa e come. Per prima cosa, devo procurarmi la misura necessaria. Poi parto in controtempo, paro il contrattacco e rispondo al bersaglio scoperto. Tutte queste operazioni sarebbero impossibili da eseguire alla velocità richiesta se non fossero completamente automatizzate e integrate fra loro tutte le azioni (entrata in misura, cambio di ritmo, parata, risposta, movimenti delle gambe, coordinazione) implicate nel concetto "controtempo", che posso trattare come una entità autonoma. Il mio cervello è libero di lavorare con i concetti di attacco, difesa, contrattacco, seconda intenzione, e così via, perchè ne padroneggio l'esecuzione: ho minimizzato i punti di controllo e posso passare dall'uno all'altro con il minimo sforzo. Posso dire di padroneggiare una tecnica, nella scherma, quando sono in grado di eseguirla ad una velocità che solo le azioni automatizzate posseggono.

Quando penso, ed ho bisogno di tempi più lunghi, mi porto ad una misura più lunga, dalla quale eseguo, in automatismo, altre azioni che vanno sotto l'etichetta globale "controllo"; da qui potrò decidere che è il momento di passare alla fase "entrata in misura" e poi, per esempio, alla fase "finta in tempo". Se, ad azione risolutiva avviata, qualcosa non va per il suo verso, saranno ancora gli automatismi ad offrirmi una via di scampo: la rimessa, o la controparata, ad esempio, eseguite prima di formulare un pensiero, alla massima velocità possibile.

Ancora, è importante rilevare che non si parla solo di automatismi motori. Vi sono automatismi anche per valutare, come per programmare. Quello che prima ho definito un automatismo di livello più elevato è in realtà un programma: una serie di istruzioni in sequenza, con possibilità di controllo. Ogni istruzione rappresenta un automatismo, una tecnica; i controlli sono i punti di decisione. Un punto di controllo conferisce flessibilità al programma, togliendo però un po' di velocità. Nelle armi convenzionali è preferibile, nella fase conclusiva, maggiore flessibilità (si può aver ragione anche se non si arriva prima); nella spada, sempre in fase conclusiva, conta invece di più la velocità e la precisione.

Ad esempio, il programma che lega gli automatismi per la parata e risposta può prevedere un punto di controllo, per la scelta del bersaglio, durante la parata: nella spada questo ritardo può essere controproducente, perchè espone alla rimessa; nel fioretto o nella sciabola, invece, è ammissibile, perchè ci si può permettere di arrivare insieme, o con leggero ritardo, rispetto alla rimessa.

La tecnica, abbiamo detto, è il come si fa delle cose. Le tecniche (della scherma), per comune intendimento, sono le azioni schermistiche descritte nei trattati. Queste azioni sono di complessità variabile: alcune includono finte, coordinazione, ecc.

Una tecnica schermistica (azione) è veramente utile quando è possibile eseguirla alla massima velocità: e questo vuol dire averla automatizzata. Più tecniche possono essere legate insieme per un'azione più complessa (ad es. il controtempo), che a sua volta può essere automatizzata, per eseguirla molto velocemente, e permetterci di utilizzare (durante l'esecuzione) il sistema elaborativo, liberato dalla necessità di controllare l'esecuzione della tecnica nelle sue fasi intermedie. Anche in questo caso possiamo affermare di possedere "una tecnica".

Anche il sistema elaborativo, in certe situazioni, può agire seguendo schemi predisposti (programmi): e perchè ciò avvenga velocemente, è necessario l'addestramento, mediante ripetizioni. Si creano, così, automatismi di programmazione, che lasciano la parte del sistema elaborativo delegata al controllo (e quindi lenta) libera di occuparsi di altri problemi. Anche in questo caso, se è possibile descrivere, trasmettere ed automatizzare il procedimento, potremo parlare di tecnica.

Tecnica non è, quindi, sinonimo di automatizzazione: lo è quando il requisito richiesto è la massima velocità di esecuzione, come avviene per gran parte delle azioni schermistiche.

Nota bene: la velocità massima non è sempre un fatto positivo, nella scherma, dovendosi sincronizzare l'azione con quella dell'avversario. Ma dove non c'è velocità massima del movimento, è richiesta velocità dal sistema di controllo o di elaborazione: si richiedono cioè automatismi di tipo più complesso, come quelli sopra descritti.

FATTORI DELLA SCHERMA

IL TEMPO

TEMPO OGGETTIVO E SOGGETTIVO

Il tempo è una parola con molti significati e molte implicazioni. Ha una sua realtà oggettiva, in quanto misurabile con l'orologio; ed una realtà soggettiva (che fa sembrare gli intervalli temporali più brevi o più lunghi di quelli oggettivamente misurabili) che dipende principalmente dallo stato mentale ed emozionale dell'individuo.

Nella scherma misuriamo intervalli di tempo che hanno significato in ambiti diversi: la durata della gara, del match, del tempo residuo, del tempo effettivo, degli intervalli, hanno importanza strategica, perchè determinano le scelte tattiche e tecniche da fare, in funzione dello scopo che ci si propone.

Le due dimensioni del tempo (oggettiva e soggettiva), si fondono insieme nel fenomeno scherma, ed in tutti gli sport di opposizione (e non solo in questi), per determinare quella che viene definita come "scelta di tempo": un fattore tanto importante quanto mal definito, che è però misurabile e migliorabile con l'allenamento, a condizione di comprenderlo a fondo.

Per definire con precisione la scelta di tempo, è necessario, prima, parlare del tempo di reazione e della stima del tempo.

IL TEMPO DI REAZIONE

Prefissato uno stimolo sensoriale, stabiliamo un semplice compito da eseguire nel più breve tempo possibile dallo stimolo: ad esempio, si accende una luce, dobbiamo premere un pulsante. Il tempo trascorso si chiama tempo di reazione semplice per quel canale sensoriale. Gli stimoli importanti per la scherma sono, nell'ordine, visivi, tattili, uditivi. Il tempo di reazione più breve è però per gli stimoli tattili, seguito da quelli visivi e auditivi.

Un eccellente tempo di reazione per stimoli visivi, che sono i più numerosi, si aggira sui 150 millesimi di secondo: un decimo di secondo e mezzo. Il tempo limite del colpo doppio di spada è tre volte inferiore: meno di 50 millesimi di secondo.

Il tempo di reazione aumenta notevolmente se dobbiamo scegliere tra due o più opzioni: se le luci sono due e i pulsanti anche, ad esempio. La maggior difficoltà del compito (legata al processo di elaborazione, principalmente) richiede, come è logico, maggior tempo.

Il tempo di reazione per un individuo non è sempre lo stesso: dipende dallo stato fisico e da quello psicologico (concentrazione, motivazione). Dipende anche dal momento della giornata: in alcuni è migliore al mattino, in altri la sera.

Interessanti ricerche commissionate dalla FIS (e che purtroppo non hanno avuto sviluppi) hanno messo in relazione un aumento del PIL (frequenza di fusione retinica) col maggior rendimento degli schermatori. In breve, si è notato che una luce (un led) che si accende e si spegne un certo numero di volte al secondo viene vista come fissa e non più lampeggiante al di sopra di un certo valore di frequenza, chiamata frequenza di fusione retinica (PIL). Il PIL, negli schermatori che proseguivano la gara, si alzava progressivamente, ed era mediamente più alto in quelli più bravi.

Molto probabilmente un PIL elevato è in relazione sia con un miglior tempo di reazione che con una migliore scelta di tempo.

Un ulteriore, auspicabile sviluppo della ricerca, dovrebbe essere, a mio parere, lungo due direzioni: un sistema più preciso per rilevare il PIL; la sperimentazione su diversi tipi di riscaldamento (non solo muscolare, ma anche mentale ed emozionale) per trovare quelli che più rapidamente fanno innalzare il PIL.

Il tempo di reazione, semplice o di scelta, è l'intervallo (misurabile) tra l'apparizione dello stimolo e la risposta richiesta. E' l'indice della prontezza di riflessi, troppo spesso confusa con la scelta di tempo.

LA STIMA DEL TEMPO

La stima del tempo è un dato soggettivo, ma misurabile dalla differenza fra il tempo richiesto (oggettivo) e quello stimato (soggettivo) nelle diverse situazioni. L'ansia, ed altre emozioni, possono portare ad un considerevole peggioramento della precisione di questa stima, e quindi della scelta di tempo.

E' possibile predisporre facilmente un test di valutazione per misurare la stima del tempo nell'atleta o nel bambino, e poi verificare la variazione della prestazione al variare della situazione esterna (premio, punizione, vari tipi di pressione psicologica, stanchezza, ecc.).

Lo schermatore deve essere in grado di stimare correttamente intervalli di tempo di diversi ordini di grandezza: i tempi del match, ad esempio, piuttosto lunghi, o i tempi di esecuzione di azioni schermistiche (o di frazioni di esse), molto più brevi.

La vista e il movimento forniscono un importante aiuto per migliorare la stima del tempo. Può essere utile addestrare l'atleta con esercizi ad occhi chiusi per eliminare questo aiuto e sviluppare l'attenzione.

LA SCELTA DI TEMPO

Un artigliere è sulla sommità di una collina, col dito pronto sul pulsante di sparo del suo cannone, che è puntato con precisione assoluta su un punto della sommità della collina di fronte, a cinque chilometri di distanza. A intervalli esatti di venti secondi una sagoma bersaglio viene innalzata per due secondi esatti, dopodichè viene nascosta. Il proiettile, che viaggia alla velocità di un chilometro al secondo, impiega esattamente cinque secondi per arrivare sul bersaglio. Come farà l'artigliere a colpirlo? Non potrà certo basarsi sulla sua prontezza di riflessi: vista la sagoma, passeranno più di cinque secondi prima che il colpo, sparato con un ritardo di almeno un decimo e mezzo (tempo minimo di reazione), arrivi sul bersaglio. A quel punto, la sagoma sarà sparita da più di tre secondi. Se ha un orologio, l'artigliere potrà, misurando gli intervalli, accertare che la sagoma appare, resta su e poi sparisce con un ritmo preciso. Poi, calcolati i tempi, sparerà quando l'orologio gli indicherà che mancano circa quattro secondi all'apparire del bersaglio (così, come vedremo meglio poi, se anche dovesse avere una scelta di tempo un pò scadente, farebbe centro lo stesso: è necessario averla anche per premere il pulsante quando l'orologio indica il secondo voluto).

Non avendo orologio, invece, dovrà fare i conti mentalmente: quando sarà convinto di aver bene imparato il ritmo, all'apparire della sagoma inizierà a contare mentalmente, per poi fare il suo tentativo quando il suo orologio interno gli dirà che mancano, appunto, circa quattro secondi alla nuova apparizione.

Perchè si possa parlare di scelta di tempo è necessaria quindi la presenza di un ritmo, una sequenza di eventi che si ripete sempre nello stesso ordine. L'azione in tempo comporta il riconoscimento del ritmo, che viene interiorizzato, per intervenire insieme all'evento prestabilito.

La differenza fondamentale tra tempo di reazione e scelta di tempo, ai fini della possibilità di misurarla, è proprio questa: nel primo caso la reazione avviene dopo lo stimolo, in un tempo non inferiore al tempo di reazione semplice. Nel secondo caso (scelta di tempo) avviene insieme allo stimolo, e quindi può avvenire a volte prima, a volte dopo, a volte esattamente nello stesso istante.

Quindi, la scelta di tempo è misurabile dall'intervallo tra l'apparizione dello stimolo, di cui è prevedibile il tempo di apparizione, e la risposta. Questo intervallo può essere positivo, nullo o negativo, contrariamente a quanto succede per i tempi di reazione (intervallo sempre positivo).

Alcuni altri esempi possono contribuire a meglio chiarire il problema: in un'orchestra, l'intervento di uno strumento durante la sinfonia non può che avvenire con perfetta scelta di tempo. Chi interviene, ad esempio, con un colpo di tamburo, conosce il ritmo, lo ripete dentro di sè, fa partire il colpo di tamburo prima di sentire la nota che deve accompagnare.

Due ragazzi fanno girare ritmicamente una corda. Un terzo si accinge a saltare: è appena fuori dal raggio d'azione della corda, la guarda, ne asseconda il movimento con la testa e col corpo, quando è sicuro parte con perfetto tempismo.

Nei due esempi che precedono può sembrare che l'udito o la vista, accompagnando tutto lo svolgersi dell'azione, siano l'unica cosa indispensabile: mentre invece il senso del ritmo interiorizzato è la parte più importante, come appare più chiaro dal primo esempio, quello dell'artigliere.

Tuttavia, vista, tatto e udito rappresentano un aiuto importante, se è possibile adoperarli: per scegliere il tempo, dobbiamo prima scegliere il segnale di partenza del ritmo (quello da cui riconosciamo che è partito il ritmo atteso, o un ritmo noto); poi, nel più breve tempo possibile, prima dell'intervento, sincronizzarci. Tempo e stimoli sufficienti ci permettono di perfezionare la sincronizzazione. Fondamentali, perciò, sono i segnali di avvio: quelli che ci permettono di riconoscere in anticipo, e ci danno più tempo per sincronizzarci.

Ci sono ritmi semplici e ritmi complessi: un orologio che scandisce i secondi; una palla che viene lanciata e ricade secondo i ritmi imposti dalla forza di gravità; un'arma che viene maneggiata con una

velocità che dipende dal suo peso, dalla sua struttura e dalla forza di chi la impugna; uno schermitore che parte in frecciata o in passo avanti e affondo.

Nella scherma, riflessi e scelta di tempo sono entrambi importanti, in modo diverso: nella fase di studio, quando ci si controlla, le variazioni impreviste del ritmo dell'avversario vengono seguite grazie alla prontezza di riflessi, ed è perciò che in questa fase la distanza è maggiore. Quando i ritmi vengono assimilati (o così si crede) la distanza si accorcia notevolmente: o meglio, lasciamo che la distanza si accorci quando crediamo di poter prevedere il ritmo dell'azione che si svilupperà, ritenendo di poter intervenire grazie alla scelta di tempo. Ci serviamo dei riflessi quando siamo al margine dell'azione; della scelta di tempo dentro l'azione.

Si può migliorare la scelta di tempo? Per rispondere a questa domanda possiamo fare alcuni esperimenti, e qualche considerazione. Un semplice modo per misurarla ci è dato dall'orologio. Prendiamo un cronometro digitale, che misuri anche i centesimi di secondo. Mettiamolo in moto. e proponiamoci di fermarlo allo scoccare esatto del secondo, quando decimi e centesimi sono sullo zero. Per ogni tentativo, che darà risultati precedenti o seguenti lo zero cercato, e talvolta coincidenti, annotiamo lo scarto, tenendo conto del solo valore assoluto. Dopo un buon numero di prove, e probabilmente anche qualche centro perfetto (cosa mai possibile per i tempi di reazione), facciamo la prova con qualcun altro, e annotiamo anche i suoi risultati. Probabilmente anche lui, dopo un certo numero di prove, farà qualche centro, o ci si avvicinerà molto.

Una prima considerazione: la media degli scarti è generalmente un valore molto basso. Come ordine di grandezza, è inferiore alla metà del decimo di secondo, che è il tempo limite per il colpo doppio di spada.

Secondo: quasi tutti si mantengono agevolmente al di sotto di questo valore.

Terzo: le prime prove sono le peggiori, poi si arriva ad un risultato ottimale, poi si peggiora di nuovo. Una facile interpretazione è che ci vuole un po' di tempo per imparare il ritmo, dopodiché i risultati migliorano, poi subentra la noia o la stanchezza, e si ha un peggioramento.

Quarto: i più emotivi (preoccupati, più che del risultato, del giudizio temuto) ci mettono più tempo ad avvicinarsi ai risultati migliori.

Sembra quindi che tutti disponiamo di una buona scelta di tempo, ma che vari da un individuo all'altro la capacità di mantenersi concentrati, e la velocità ad imparare un nuovo ritmo: quest'ultima cosa è fortemente influenzata dall'emotività.

Imparare rapidamente ad osservare e ad interiorizzare ritmi diversi sembra quindi la qualità più importante da sviluppare, per migliorare la propria scelta di tempo: chi ha a che fare sempre con lo stesso tipo di ritmo (ad esempio, un tuffatore) potrà non essere d'accordo, e troverà vantaggioso allenarsi sempre di più sul ritmo noto. Uno schermitore, che deve adattarsi in fretta a ritmi sconosciuti, dovrà invece puntare su questo obiettivo.

Se il suonatore di tamburo dell'esempio precedente può limitarsi a battere i suoi colpi in tempo, il ragazzo che deve saltare la corda dell'esempio successivo, deve prima verificare una condizione: essere sufficientemente vicino, per avere il tempo di entrare prima di un nuovo giro di corda. Non gli basta "sentire" il momento giusto, deve anche essere lì alla distanza giusta.

Lo schermitore, in più, deve fare i conti con un avversario che si oppone (il più delle volte) alla sua ricerca della misura giusta: per lui la scelta di tempo non ha significato se non è preceduta dalla scelta della misura.

Ma c'è una ulteriore difficoltà. Quando i tempi sono molto ristretti, e l'azione molto rapida, la capacità di riconoscere (dopo, e quindi in ritardo) l'esistenza delle condizioni di misura preliminari, può non bastare. Invece di riconoscere, occorre provocare la variazione di misura: a quel punto il ritmo potrà partire o non partire (essere diverso da quello atteso) ma, in caso affermativo, partirà proprio quando ce lo aspettiamo.

La scelta di tempo è quindi legata ad una azione che si svolge in sincronismo con un'altra. L'azione, però, può non essere semplice come un colpo di tamburo, ma complessa come un pezzo di sinfonia. Una volta

entrati in tempo in un certo istante della sequenza, può essere necessario restarvi agganciati per un tempo più o meno lungo: di modo che tutte le azioni di chi è entrato in tempo siano sincronizzate con il ritmo che prosegue.

Un esempio di azione schermistica: lo sciaboliere entra in misura (o permette che l'altro entri), tira un tempo al braccio, para e risponde e, sulla controparata e risposta dell'avversario, contropara ancora e risponde. Una analisi dei tempi di svolgimento dell'azione (eseguita ad alta velocità) ci porta ad escludere la possibilità di eseguirla affidandoci ai tempi di reazione. L'unica possibilità è che l'intera sequenza sia eseguita in tempo, cioè prevedendola e sincronizzandosi con essa.

Cosa si può fare per migliorare la scelta di tempo? Identificati i fattori che la determinano, si perfezionano singolarmente. Nella scherma:

1) Riconoscimento dell'esistenza delle condizioni preliminari (vedi oltre: misura) o, meglio, provocare e preparare le condizioni preliminari.

2) Identificazione rapida del ritmo (osservazione e conoscenza delle caratteristiche significative; tempo di reazione di scelta; memoria).

3) Sincronizzazione (stima del tempo, feedback, controllo, coordinazione).

4) Intervento "in tempo".

Allo stesso modo, deve essere possibile falsare o rendere più ardua la scelta di tempo dell'avversario, ricorrendo al controllo o all'inganno. Il controllo, infatti, rende difficile la preparazione delle condizioni preliminari (misura). L'inganno consiste sostanzialmente nell'alterare volutamente i ritmi (velocità, coordinazione) delle proprie azioni nella fase preparatoria ed in quella risolutiva.

LA VELOCITA' E IL RITMO

E' superfluo dare definizioni della velocità. Più utile è definire quando è giusto utilizzare la massima velocità di cui possiamo disporre, e quando è sbagliato.

Se ricorriamo agli automatismi (come generalmente, ma non sempre, accade quando veniamo sorpresi), la massima velocità è proprio quello che ci serve: ed è proprio per questo che si ricorre alle azioni automatizzate.

La velocità massima dipende dalla coordinazione (più difficile, evidentemente, con l'aumentare della complessità dell'azione), prima ancora che dalla massima potenza esprimibile.

E non bisogna dimenticare che, più della velocità effettiva, conta quella percepita dall'avversario: una partenza può apparire molto più veloce, semplicemente perchè non è stata preceduta da segnali premonitori.

Se agiamo "in tempo", se cioè abbiamo previsto e agiamo in sincronismo, la massima velocità ci serve (e può anche non essere necessaria) solo alla fine di un'azione complessa. Durante l'azione la velocità si regola su quella dell'avversario, e non deve essere superiore nè inferiore.

Il cosiddetto "tempo falso" è semplicemente un ritmo diverso da quello che, per abitudine, conserviamo in memoria come "normale". Diciamo "tempo falso" solo quando è più lento del normale, ma funziona lo stesso, anzi, funziona proprio per questo. Il caso tipico è quello della insolita coordinazione tra il braccio armato e la gamba anteriore: il colpo arriva al bersaglio solo dopo che il piede anteriore ha toccato terra, quando anche la parata è passata in anticipo. La soluzione è nella più accurata osservazione del ritmo, e nella migliore sincronizzazione dei movimenti. Ma si deve stare attenti a non confondere un attacco con tempo falso (spesso involontario, anche se efficace) con un attacco "a vedere", che ottiene lo stesso effetto, pur basandosi su principi diversi.

La velocità ci serve, naturalmente, in fase di controllo, per adeguarci ai cambiamenti di velocità dell'altro: si reagisce dopo lo stimolo, e tanto meglio quanto più si è veloci. Della massima importanza è la capacità di vedere subito lo stimolo atteso: l'interferenza di pensieri ed emozioni è determinante, e merita uno studio a parte, che esula dai fini di questo lavoro.

Per superare il controllo esercitato dall'avversario, più che la velocità è importante la sua variazione: il cambio di ritmo (in aumento, o in diminuzione) è molto più difficile da controllare che non un ritmo costante. Per questo motivo è più efficace (perchè consente variazioni maggiori, affaticando di meno) una bassa velocità di base che una alta. Lavorare su ritmi alti è invece utile se l'obiettivo è quello di fiaccare la resistenza di un avversario poco allenato.

Quindi, per la scherma è più importante sviluppare la capacità di cambiare il ritmo, piuttosto che quella di sviluppare la velocità massima.

Il ritmo di un'azione non è semplicemente dato dal movimento delle gambe. Questo deve essere coordinato con i movimenti del braccio armato, e di tutto il corpo. L'insieme di tutte queste cose (di tutti gli aspetti significativi dei movimenti di braccio, gambe, corpo) determina il ritmo.

Analoga, ma più complicata, la descrizione del ritmo di un'azione che comprenda anche il movimento dell'avversario, e quindi le variazioni di misura: lo studio del meccanismo del controllo ci darà gli strumenti necessari a comprendere le variazioni di misura, nell'interazione tra i due avversari.

Il ritmo dei movimenti delle gambe è il più importante per la misura: per il controllo e per il superamento del controllo.

I movimenti del braccio armato e gli spostamenti del tronco e del baricentro, durante le azioni di controllo o superamento, hanno importanza ai fini dell'inganno.

La coordinazione braccio gambe è determinante, invece, nelle fasi conclusive, o comunque in quelle che si svolgono "in misura", quando si può lavorare sul ferro, o si deve evitarlo.

Infine, una considerazione facilmente verificabile: essere nel

ritmo, a parità di lavoro svolto, dà una sensazione di fatica minore. E' facile verificarlo ballando. Forse questo avviene perchè la mente, quando si è dentro l'azione, e quindi nel ritmo, non può prestare attenzione alle sensazioni di fatica, perchè è completamente assorbita da quanto sta facendo. Soggettivamente, si ha una sensazione di maggior "presenza" e vitalità.

Ci sono assalti che si svolgono ad alta velocità, ed altri a bassa velocità. La sensazione di alta o bassa velocità viene all'osservatore, più che dalla massima velocità osservata nelle singole azioni, o dal tempo effettivo del match, dal numero di pause e dalla durata della preparazione. In questo senso, un assalto veloce comporta minor elaborazione, ma compiuta più rapidamente.

L'aumento di velocità va di pari passo con una decisa iniziativa, comporta un maggior ricorso ai riflessi, e rende più difficile la scelta di tempo. Diminuisce le possibilità di previsione, per carenza di dati. Ma aumenta le opportunità, per chi ne è al corrente, di sfruttare le reazioni automatizzate. E migliora le possibilità di chi ha migliori automatismi, perchè aumenta le possibilità di errore tecnico in chi è più lento, anche se ragiona meglio.

Quindi, lo schermitore più bravo tatticamente tenderà a rallentare i ritmi; quello meno bravo, ma anche quello che dispone di migliori automatismi, avrà convenienza ad accelerarli.

LA MISURA

INTRODUZIONE

La misura è il termine che, nel gergo schermistico, viene usato per indicare la distanza tra i due avversari.

Si definiscono, generalmente, tre misure: stretta (per toccare basta allungare il braccio), giusta (occorre anche l'affondo), e camminando (quando è necessario il passo avanti e affondo). Per altri, bisogna aggiungere altre due misure: sotto misura (si tocca anche a braccio piegato), e fuori misura (superiore a quella camminando).

Una prima constatazione: queste definizioni danno della misura un'idea statica. E' un po' come se misurassimo la distanza in una fotografia: i due avversari sono fermi, e solo uno dei due si muoverà, per raggiungere l'altro, che aspetta.

Questa condizione, in realtà, non esiste, o è molto rara. I due che si fronteggiano si muovono, reagiscono, prevedono, e si sforzano di annullare i tentativi dell'altro di regolare la misura a proprio piacimento. Se uno dei due parte per toccare, raramente l'altro resterà ad aspettarlo: andrà indietro, o verrà avanti.

Il risultato è che la distanza da coprire, per chi attacca, non è quella che vede al momento di partire: è quella che prevede, a ragione o a torto, se ha visto giusto, o se è stato ingannato.

Un esempio. Se vedo che il mio avversario è a misura camminando, posso decidere di partire con un'azione di passo avanti e affondo. Ma il mio avversario, quando mi vede partire, ha tutto il tempo di fare un passo indietro, e mandarmi a vuoto. Ma può anche decidere di tirare un colpo di arresto, durante il passo, con un suo affondo. In entrambi i casi, il bersaglio non sarà, al termine dell'azione, là dove era all'inizio: eppure la mia percezione della distanza non era sbagliata.

La misura è quindi una realtà dinamica, e dipende da quel che faranno entrambi gli avversari. Per fini didattici (lezione tecnica e coordinativa: vedi oltre) può anche bastare la descrizione tradizionale. Ai fini tattici è del tutto insufficiente e fuorviante. Il concetto realistico della misura deve essere dinamico, includere il fattore previsione e quindi il fattore inganno; e deve rispecchiare le modalità e le possibilità operative che variano al variare della distanza e della velocità.

La descrizione tradizionale della misura è quindi una fotografia della situazione di partenza. Appena un po' più utile, come punto di riferimento per l'atleta, ma non sempre possibile, una descrizione alternativa che consideri i punti di incrocio delle lame: punte che si sfiorano, lame che si incrociano al punto medio debole, punte che raggiungono le cocce, col braccio in avanti ma non in linea.

Una vera, e utile, classificazione della misura è quella che tiene conto del movimento previsto dell'avversario (per cui quasi mai la distanza da percorrere è quella che appare alla partenza) e del tempo a disposizione per agire. Infatti la distanza, la misura, si traduce in tempo: distanza maggiore vuol dire più tempo per elaborare e reagire; distanza minore, poco tempo, o insufficiente, e quindi reazioni necessariamente automatizzate. Distanza minore vuol dire infatti anche maggior credibilità delle finte, più efficacia dello scandaglio, più sincerità nelle reazioni.

IL CONTROLLO E LE VARIAZIONI DI MISURA

Nel corso dell'assalto, quando i due avversari ancora non si conoscono, e non vogliono correre rischi eccessivi, si stabilisce fra loro una certa distanza, che tende a mantenersi, e poi a diminuire gradualmente entro certi limiti.

Quale è il significato di questa distanza? Per dirlo, dobbiamo prima definire il termine "controllo".

Con questa parola riassumiamo le operazioni con cui si mantiene l'avversario a distanza di sicurezza (si può evitare la stoccata, volendo), pur restando abbastanza vicini da conferire realismo e pericolosità alle azioni di scandaglio.

Non si conosce ancora l'avversario, e quindi non si può prevederlo; oppure, si preferisce che sia lui ad assumersi i rischi dell'iniziativa; oppure ancora, si desidera far trascorrere il tempo per amministrare un vantaggio; e così via.

Quelle di chi controlla saranno "reazioni", sempre in ritardo rispetto allo stimolo. Chi controlla, per reagire ha bisogno di tempo: e possiamo parlare quasi sempre di tempo di reazione di scelta, che è piuttosto lungo.

Da una certa distanza in poi, ci si rende conto di non riuscire a reagire in tempo utile: si è troppo vicini, e qui le cose funzionano in modo diverso. Da questo punto in poi, diciamo che si è "in misura". A questa distanza è in forte vantaggio chi ha previsto, e quindi può permettersi di agire "in tempo": l'altro deve reagire, e per farlo alla massima velocità possibile deve affidarsi a reazioni automatizzate.

Questa analisi è, per forza di cose, qualitativa e non quantitativa. Per stabilire, in metri e centimetri, il valore limite della misura di controllo (e per uno solo dei due), dovremmo conoscere i tempi di reazione, il tipo di stimoli cui si riferiscono, il tipo di decisioni da prendere, le doti di velocità e accelerazione di entrambi, le caratteristiche fisiche, eccetera. Ma a che servirebbe?

Chi è impegnato in operazioni di controllo vuole, innanzitutto, conoscere le capacità di accelerazione e di allungo del suo avversario, in rapporto alle proprie (l'avversario è più lento di me, o più veloce? Molto o poco?); poi, individuare i segnali che precedono la partenza, per reagire prima possibile; infine, comprendere tipo e ritmo dell'azione, per opporre, ad esempio, una eventuale parata (che va eseguita "in tempo", cioè insieme al colpo).

Il vantaggio di un maggiore allungo (tipico di chi è più alto) può essere compensato dal vantaggio di una maggiore accelerazione (tipico di chi è più piccolo e leggero). Questo vantaggio consiste nell'avere un raggio di azione efficace maggiore dell'altro: il primo è "in misura" ad una distanza per cui l'altro ancora non lo è. La differenza fra queste due "misure" è un vantaggio per chi riesce a condurre il gioco da una distanza intermedia, avendo l'allungo maggiore. L'altro, tra la misura di controllo per entrambi, e la sua entrata in misura, dovrà percorrere una zona pericolosa solo per lui: il suo avversario è ancora in condizioni di controllo.

Il passaggio dalla misura di sicurezza (controllo) a quella di pericolo (essere "in misura") determina l'efficacia delle finte, e delle azioni di scandaglio. E' qui che si rivelano con il massimo realismo automatismi e intenzioni.

L'entrata in misura può avvenire di comune accordo: ognuno è convinto di aver compreso le intenzioni dell'altro, "vede" e quindi accetta l'entrata in misura. Dopodichè, avviene il confronto tra i due programmi motori, le due azioni schermistiche.

L'entrata in misura può avvenire anche per il superamento del controllo operato dall'avversario. E' possibile forzare l'entrata in misura, grazie alle migliori doti di scatto: ma abbiamo visto come questo sia un sistema antieconomico, oltre che non sempre possibile: si può stabilire di aver maggiore velocità, ma non è altrettanto facile prevedere se l'altro, al momento dello scatto, andrà indietro oppure avanti.

Il più delle volte il superamento del controllo avviene grazie ad un errore dell'avversario, che può essere provocato con l'inganno.

Una volta in misura, si applica l'azione progettata, che è la

"contraria" della scherma classica. Ma, preliminarmente, bisogna superare l'avversario sul piano della misura.

Come si determina, in pratica, la misura di studio e controllo? Da parte di chi controlla, abbiamo visto, la misura che si tende a stabilire dipende dal proprio tempo di reazione di scelta, rapportato alla propria velocità e a quella dell'avversario. Quando l'avversario scatta, devo avere il tempo di vederlo partire, per reagire e mandarlo a vuoto. Basterebbe, a questo fine, stare molto lontani: ma l'iniziativa dell'altro produce l'effetto opposto. Chi controlla non può solo andare indietro: si troverebbe in breve ad esaurire il terreno disponibile.

Da parte di chi ha l'iniziativa, c'è il costante tentativo di avvicinarsi: ma entro che limite? L'iniziativa non esclude il controllo, anzi! Chi ha l'iniziativa è alla ricerca delle condizioni ottimali per partire (misura, tempo, atteggiamento); ma, intanto, deve considerare una possibile imprevista controiniziativa dell'altro, e la necessità di sfuggire, volendo.

Per controllare non basta quindi essere lontani: bisogna essere, per l'efficacia dell'azione offensiva progettata, ma anche per l'efficacia della controiniziativa per riguadagnare terreno, al limite della misura di controllo. Questo fatto rende quindi possibile, a chi si difende, il recupero del terreno e il mantenimento della distanza voluta per un tempo indefinito, determinato solo dal confronto di bravura degli avversari sul piano della misura. Chi si difende può, in alternativa all'arretramento, ed in risposta al tentativo dell'altro di avanzare, fingere a sua volta di avanzare: l'avversario, se non ha previsto, dovrà reagire riportandosi alla misura di controllo, e quindi arretrando.

Iniziativa e controiniziativa possono coesistere, quindi, mentre si confrontano strategie di attacco e di difesa e controattacco (che in questo caso è bene definire "attivi": vedi oltre): questa situazione porta ad una misura di controllo strettissima, tipica delle fasi più "calde" del match.

LE FASI DELL'ASSALTO

A VOI!

E' iniziato il match, l'assalto. I due avversari si studiano, più a lungo se non si conoscono. Non sanno molto dell'altro, e devono cercare di saperne di più. Cosa cercare, e in che modo?

Per prima cosa, si stabilisce una distanza abbastanza sicura: se l'altro dovesse partire, si farebbe in tempo a vederlo ed a reagire. Non conoscendolo, la prudenza porterebbe a preferire, inizialmente, una misura abbastanza lunga: pressappoco quella del passo avanti e affondo (misura camminando), o poco più. La valutazione iniziale è influenzata dalle caratteristiche fisiche (altezza, muscolatura), dal modo di stare in guardia (piedi vicini, o lontani; piedi ad angolo retto, o più stretto; busto, e quindi baricentro, spostati in avanti, o all'indietro), dalla reputazione dell'avversario, indice della sua pericolosità.

Da questa distanza, si possono scegliere due strade, e alternarle tra loro: prendere l'iniziativa del movimento o subirla. Nel secondo caso, l'operazione prevalente sarà il controllo della misura: si seguiranno gli spostamenti dell'avversario, adeguandosi alle sue variazioni di velocità, al suo ritmo, per mantenere la distanza costante; intanto, si assimilerà il ritmo dell'azione dell'antagonista, e dai suoi tentativi si tenterà di intuire le sue intenzioni. Nel primo caso (se si prende l'iniziativa: ma è possibile farlo anche durante l'iniziativa dell'altro), si provocherà l'altro con azioni improvvise, ma non portate sino in fondo, per costringerlo a reagire, a mostrare le sue intenzioni e i suoi automatismi: lo scandaglio.

A questo punto, quando entrambi avranno un'idea più precisa di quel che l'altro sa e vuole fare, la misura si sarà notevolmente accorciata, ma saranno comunque entro i limiti del controllo: limiti entro i quali è possibile reagire con successo ad una azione non prevista. Al di qua di questo limite, ad una misura più breve, le azioni efficaci sono eseguite "in tempo", o sono frutto di automatismi: non c'è il tempo di elaborare, di pensare. "Entrare in misura" significa varcare questo limite: e si può farlo (a parità di forze) solo se l'altro sbaglia, o collabora. Per farlo sbagliare, si dovrà ingannarlo o superarlo sul piano del controllo; per farlo collaborare, si dovrà ingannarlo sul piano delle contrarie: dovrà credere di aver capito l'azione che l'altro intende fare, e di poterla neutralizzare.

Possiamo esaminare le cose anche da un altro punto di vista. lo schermitore che inizia un assalto ha già, in qualche modo, ne sia o meno consapevole, un programma. Può conoscere l'avversario, ed avere già qualche idea sulla strategia, le tattiche e le tecniche da adoperare: ma dovrà comunque affinare o modificare il programma sulla base di quanto accadrà in pedana, stoccata dopo stoccata. Controllo, iniziativa e provocazione sono gli elementi di cui si servirà nella fase preliminare, di ricerca delle informazioni, denominata scandaglio; ed anche nella fase detta preparazione, che precede l'azione risolutiva,

IL CONTROLLO E L'INIZIATIVA

Abbiamo già detto che **il controllo**, in quanto adeguamento dei propri ritmi a quelli dell'avversario, richiede una misura, una distanza, tale da darci il tempo di reagire alle variazioni di velocità dell'altro. Il controllo, da solo, ci porterebbe rapidamente ad esaurire lo spazio di manovra: se inteso come semplice processo per mantenere la distanza, quando l'altro preme. In effetti, è necessario anche mantenere sufficiente spazio dietro di sé, e quindi si deve recuperare terreno durante le pause (attese o provocate) dell'azione dell'avversario.

Distinguiamo quindi un controllo passivo, possibile quando l'avversario non ama situazioni di fondo pedana, e provvede da solo ad arretrare, o quando abbiamo spazio sufficiente per arretrare; e un controllo attivo, necessario per evitare di essere rapidamente portati in fondo. In questo caso, chi controlla prende apparentemente (inganno) l'iniziativa durante le pause nell'azione dell'altro, o durante la preparazione, entrando in misura per provocare l'arretramento dell'altro o l'attacco da mandare a vuoto.

Anche il controllo, quindi, può essere di vari livelli: al primo livello, il controllo è esclusivamente seguire, reagire. Vedere il movimento dell'altro e adeguarvisi, tenendosi sempre fuori portata.

Ad un secondo livello, il controllo è sostenuto dalla previsione: come nel caso della parata. L'azione di attacco viene seguita, come prima, per parare alla misura voluta: ma la scelta del tempo della parata è resa possibile dalla conoscenza, e quindi dalla previsione, del ritmo dell'azione dell'attaccante.

Ad un terzo livello il controllo è sostenuto, oltre che dalla previsione, dalla provocazione, che ci permette di determinare (anziché attendere) il momento esatto della partenza del ritmo su cui sincronizzarci. E', ad esempio, il caso del controtempo (e di tutte le seconde intenzioni, finte comprese). Il controllo con provocazione (controllo attivo), oltre che a determinare l'azione dell'altro, serve anche ad interromperla, perchè interferisce col suo controllo: se la provocazione corrisponde alle attese, partirà l'azione programmata; se non corrisponde, l'azione si fermerà.

L'iniziativa, visibile come tentativo di entrar in misura, e quindi come movimento in avanti, è efficace se interpretata dall'avversario come preparazione all'azione offensiva, e non preclude certo il controllo. Chi vuole entrare in misura vuol farlo alle sue condizioni, e cioè al momento previsto, quando l'altro assume l'atteggiamento previsto. Nel premere per superare il controllo, esercita a sua volta il controllo, vale a dire la facoltà di scegliere se continuare ad avanzare fino al momento di lanciare l'azione risolutiva, o ritirarsi se le cose non procedono come previsto. Iniziativa, controiniziativa e controllo sono quindi operazioni esercitate da entrambi. Quel che conta è identificare correttamente gli stimoli che fanno scattare la decisione di proseguire o desistere: gli stimoli che possono essere presentati al fine di ingannare, o riconosciuti per la giusta decisione.

Durante la fase di controllo si guardano (alla ricerca di informazioni utili) zone dell'avversario (corpo e arma) diverse da quelle che si guardano quando si è in misura. Direi che l'attenzione è focalizzata maggiormente sul corpo, genericamente (baricentro, gambe), durante il controllo; di più sul braccio armato, in misura. Nei momenti conclusivi, o durante la parata, si sposta sul bersaglio.

Cosa succede, cosa si vede dall'esterno, durante una fase di controllo? Ha l'iniziativa chi per primo (attaccante o difensore) provoca una variazione della misura, nelle due direzioni (ma anche lateralmente): l'altro segue il movimento con un certo ritardo, per riportarsi alle condizioni di partenza (mantenere la misura) o accentuare la variazione con un tentativo di controiniziativa (cui l'avversario può reagire controllando o concludendo). Più è stretta la misura di controllo, più aumenta la necessaria velocità delle reazioni, e quindi la possibilità di errori. Chi è più veloce ha vantaggio ad operare in queste ultime

condizioni.

Quando invece la misura si stringe ulteriormente, ed il tempo a disposizione non permette più di elaborare, entriamo in zona di automatismi, o di azioni in tempo: rispettivamente per chi non ha previsto e per chi ha previsto.

Il controllo, attivo o passivo, può servire per riposarsi, per far passare il tempo, in mancanza di idee, in attesa dell'errore dell'altro, per fiaccarne la resistenza; o come preparazione all'azione. In questo caso, può essere effettuato dall'attaccante (o da chi ha l'iniziativa durante la preparazione: colui che inizia il movimento, che l'altro segue), durante la fase preparatoria per la conquista della misura; o da chi si difende, o segue il movimento.

Durante la fase di preparazione, quindi, il controllo è reciproco. Quando parte l'attacco, l'azione può essere imprevista, in quanto uno dei due (chi ha l'iniziativa o la segue) ha superato il controllo dell'altro; o prevista, perchè ognuno è convinto di aver capito cosa farà l'altro, e accetta il confronto dei programmi, delle contrarie.

LA PROVOCAZIONE

La provocazione è il terzo elemento che entra in gioco nelle fasi di scandaglio e preparazione. Possiamo definirla come un atteggiamento eseguito in tempo, e quindi in misura, per ottenere dall'avversario la reazione voluta. Il momento esatto per la variazione di atteggiamento è quello dell'entrata in misura. Ma è un efficace provocazione anche il semplice passaggio, repentino (cambiamento di ritmo), da una misura all'altra, senza variazione di atteggiamento: diventa significativo proprio per la variazione di misura.

La provocazione efficace richiede quindi, contemporaneamente, l'entrata in misura: chi la effettua si assume un rischio, accettabile perchè ragionato, preventivato. Si crede, cioè, di poter prevedere, con buona probabilità, quali saranno le reazioni.

La provocazione può avere il fine di ottenere dall'avversario una reazione, un atteggiamento col ferro, che favorisca la nostra partenza. Oppure, può avere il fine di provocare la partenza dell'avversario, per parare, contrattaccare o ripartire ad attacco esaurito. In entrambi i casi, è parte della preparazione.

Tempo e misura sono dunque i fattori fondamentali per la sua efficacia, come vedremo meglio più avanti. La provocazione, però, non è sempre necessaria. La sua presenza o assenza ci permette di distinguere tra controllo attivo e controllo passivo, e quindi tra difesa (in senso generale, includendo i contrattacchi) attiva e passiva.

Riepilogando, controllo, iniziativa e provocazione sono il fulcro della preparazione dell'azione schermistica, e danno ragione delle variazioni di misura. Chi prende l'iniziativa si muove per primo, chi controlla segue con un certo ritardo. Se invece prende una controiniziativa, muovendo (per secondo) in avanti, può indurre il primo a concludere con l'azione, o ad allontanarsi riportandosi in situazione di controllo.

LO SCANDAGLIO

Lo scandaglio ha il fine di ricavare informazioni sull'avversario, oltre quelle che spontaneamente e involontariamente concede, necessariamente, nel preparare e mettere a segno le sue stoccate, e nel muoversi sulla pedana. Lo scandaglio si fa, dunque, preliminarmente, con una attenta osservazione e una buona memoria.

Altre preziose informazioni è possibile ricavare da una intelligente provocazione: un'azione eseguita col massimo realismo (misura, scelta di tempo, cambio di ritmo), e che si differenzia dall'azione vera solo per il fatto che chi la esegue baderà, nei limiti del possibile, a evitarne la fase conclusiva, e il rischio della stoccata.

Lo scandaglio, per forza di cose, non è esente da rischi: l'entrata in misura per una azione simulata può essere anticipata dall'avversario, e tramutarsi facilmente in una stoccata presa. Ma anche una stoccata presa può rappresentare la base per un assalto vittorioso, se sfruttata con maggior intelligenza e coraggio dell'avversario. Ad esempio, è comune il comportamento per cui chi mette una botta facilmente, tende a ripeterla: e gli eventuali successivi fallimenti vengono più facilmente attribuiti ad errori o sfortuna, piuttosto che alle contromisure dell'avversario.

Le azioni simulate che fanno parte del repertorio dello scandaglio sono azioni di attacco, di contrattacco ed anche di difesa: tutte le azioni che permettono, dopo la opportuna provocazione, di recuperare una distanza di sicurezza, e cioè la misura di controllo. In casi estremi, il tentativo fallito (perchè si subisce la stoccata) di un'azione ad alta percentuale di rischio (per mancanza di informazioni), è da considerarsi anch'esso scandaglio.

Richiedendo un buon cambio di ritmo, per entrare realisticamente in misura, ed una grande prontezza a recuperare la distanza di sicurezza non appena l'avversario reagisce, l'efficacia dello scandaglio è notevolmente favorita (ed i rischi diminuiti) da un buon gioco di gambe.

Le azioni di scandaglio, rientrando (il più delle volte) nella categoria dei colpi simulati, e utilizzando quindi l'inganno per ottenere informazioni dall'avversario, sono da considerarsi azioni tattiche.

L'avversario accorto, rendendosi conto di aver reagito ad una azione di scandaglio, si predisporrà ad agire in modo diverso, o allo stesso modo, ma con un secondo fine. Perciò è opportuno non ripetere più volte un'azione di scandaglio ben riuscita, nè applicare la contraria immediatamente dopo. E' meglio, prima di applicare la contraria prescelta, fuorviare l'attenzione dell'avversario con altre azioni, perchè dimentichi, o ritenga dovuta al caso, l'azione di scandaglio precedente.

Un altro errore comune ai principianti, dopo un'azione di scandaglio, è l'applicazione della contraria senza prima riprodurre accuratamente (misura, atteggiamento, ritmo, situazione) le condizioni precedenti. E' possibile, ad esempio, che le reazioni dell'avversario cambino radicalmente se è mutata la posizione sulla pedana, o se è passato da una situazione di vantaggio ad una di svantaggio, o ancora se è scarso il tempo a disposizione.

LA PREPARAZIONE

Le manovre intenzionali che precedono il colpo, e che hanno il fine di predisporre le condizioni più favorevoli per la sua riuscita, vanno sotto il nome di preparazione.

Ogni colpo programmato richiede una preparazione: non la richiedono i colpi o le azioni istintive, eseguiti in automatismo quando si è colti di sorpresa.

La preparazione avviene dopo la scelta dell'azione, che a sua volta è preceduta dallo scandaglio, che fornisce le informazioni necessarie. Tenendo conto di entrambi gli avversari, la preparazione comporta l'iniziativa (per l'entrata in misura), il controllo, eventualmente la provocazione, e sempre la scelta di tempo.

L'entrata in misura, che precede immediatamente l'azione conclusiva, può ottenersi per iniziativa propria o dell'avversario. Ad esempio, l'attacco: si può portarlo dopo aver superato il controllo dell'avversario, o dopo aver controllato e lasciato esaurire la sua iniziativa, o durante una pausa dell'iniziativa stessa, o prendendo l'iniziativa durante l'iniziativa.

Durante la fase di controllo (di entrambi) si esegue il traccheggio: movimenti col ferro (pressioni, battute, inviti, linea, svincoli) e variazioni di misura per creare la situazione (posizione del ferro, misura) più favorevole alla riuscita dell'azione. Intanto, la percezione dei ritmi delle azioni dell'avversario ci aiuta a scegliere il tempo e il ritmo dell'azione: anche l'entrata in misura avviene "in tempo" per essere efficace. Va preparata, e quindi prevista.

Scandaglio e traccheggio possono estrinsecarsi in azioni molto simili, che si differenziano per l'intenzione che le muove.

Sostanzialmente, la preparazione può essere definita come l'insieme delle operazioni che permettono l'entrata in misura e che attivano la reazione richiesta dall'avversario.

IL TRACCHEGGIO

Il traccheggio, al contrario dello scandaglio, è parte integrante della preparazione. Di norma, è successivo allo scandaglio, ed è la base di partenza per il colpo risolutivo, in attacco, in difesa o in contrattacco. Le azioni impiegate, sul ferro oppure no, servono a predisporre nell'avversario la misura e l'atteggiamento necessari per l'azione di chi prepara; oppure a stimolare la partenza dell'avversario, nel modo voluto.

Di norma, il traccheggio riuscito si conclude con il colpo preparato. Ma c'è anche un altro tipo di traccheggio, differente solo per il fine: quando le azioni sono guidate dal proposito di contenere l'iniziativa dell'avversario per far passare il tempo o recuperare terreno, senza rischiare la botta. Se il primo tipo di traccheggio è di preparazione, il secondo tipo disturba, rende più ardua, la preparazione dell'avversario.

Entrambi i tipi di traccheggio (soprattutto il secondo), servendosi dell'inganno, sono da considerarsi azioni tattiche. Ma il primo, che chiameremo traccheggio di preparazione, avendo il fine di predisporre una precisa situazione, si servirà di azioni non troppo veloci, ripetute, con chiarezza, quanto basta (in rapporto alla sensibilità dell'altro) perchè l'avversario le comprenda e reagisca nel modo voluto. Il secondo, che chiameremo traccheggio di contenimento, dovrà, al contrario, essere veloce (per dar sempre all'altro la sensazione di essere esposto all'attacco o al contrattacco) e non ripetitivo (per confondere le idee, aumentare l'incertezza dell'altro).

L'ATTACCO, LA DIFESA E IL CONTRATTACCO

IL REGOLAMENTO

Due persone si fronteggiano, armate. Scopo, la morte dell'avversario, e la propria sopravvivenza. Nessuna regola a modificare strategia, tattiche e tecniche. Nessun giudice è necessario: vince chi resta vivo. Tutto è possibile.

Un codice cavalleresco, invece, pone delle regole: vieta dei colpi, impedisce di approfittare, in certi casi, della propria superiorità. Se uno solo dei due aderisce al codice, e quindi si limita, concede all'altro un notevole vantaggio. Per evitarlo, è necessario un giudice neutrale, accettato da entrambi. Oppure, c'è un rapporto di reciproco rispetto, per cui ognuno diventa giudice di se stesso, e si fida dell'altro sotto questo aspetto. Lealtà e senso dell'onore sono qualità morali importanti.

Un regolamento sportivo pone molte regole (oltre a presupporre le qualità morali implicite in chi accetta un codice cavalleresco), ed un giudice, o più, che ne controllano l'applicazione: principalmente stabilisce le modalità di svolgimento del match e le cose illecite.

Una convenzione pone ulteriori regole: in certi casi si stabilisce di dar ragione o torto ad uno solo dei due, anche se entrambi sono stati toccati. Aumenta il potere del giudice, che è anche interprete della convenzione: solo lui può giudicare, secondo la propria sensibilità, chi si è comportato correttamente, e quindi ha ragione, od ha la precedenza.

E' importante, quindi, la conoscenza approfondita del regolamento, che nel caso della scherma è il regolamento internazionale della FIE per Olimpiadi e campionati del mondo; oltre alle variazioni decise dalle Federazioni nazionali per prove di minore importanza.

La convenzione rende però altrettanto importante conoscere il modo di giudicare dell'arbitro: la sua interpretazione del regolamento, la sua sensibilità nella percezione della precedenza relativamente al tempo ed alla minaccia. Anche l'arbitro si inganna o può essere ingannato, anche involontariamente: è un vantaggio non trascurabile la capacità di eseguire le azioni in modo da renderle visibili dall'arbitro e interpretabili a nostro favore. Nel paragrafo dedicato alle vere regole del gioco, analizzeremo le differenze di stile nel giudicare, ed i motivi per cui ciò accade.

E' significativo, per dimostrare quanto conti l'interpretazione del giudice, considerare gli sforzi della FIE, a partire dall'introduzione al regolamento (aggiunta di recente), per uniformare i giudizi (che quindi non sono uniformi), e per meglio definire la minaccia e la precedenza.

LE VERE REGOLE DEL GIOCO

E' abbastanza ovvio che la conoscenza dei regolamenti dia un concreto vantaggio a chi la possiede in grado maggiore. Meno ovvio, e proprio per questo molto importante, è il fatto che le regole scritte siano spesso considerevolmente diverse dalla loro applicazione pratica: l'interpretazione che l'arbitro dà delle regole scritte è determinante. Le vere regole del gioco sono quelle applicate: dall'arbitro, appunto. Questo fatto ha un peso determinante nelle armi cosiddette convenzionali (sciabola e fioretto), che affidano il rispetto della convenzione a doti soggettive come la percezione del tempo, che può variare da un'ora all'altra nella stessa persona.

E' utile, perciò, che il tecnico e l'atleta conoscano le problematiche legate al giudizio, e sappiano adeguare ad esse le soluzioni tecnico tattiche; e che tengano nel debito conto il fatto che il giudice, come l'avversario, può essere tratto in inganno, ma anche essere "aiutato" a vedere l'intenzionalità e la precedenza di un'azione.

La precedenza di un attacco, il riconoscimento di un errore comune, la responsabilità di un corpo a corpo, la correttezza di una battuta o di una parata, la realtà di una minaccia, sono cose difficili da definire univocamente, oltre che da giudicare, malgrado i lodevoli sforzi per uniformare i giudizi.

La principale fonte di incertezze è data dal giudizio sulla precedenza e correttezza di un attacco. Secondo il regolamento internazionale, un attacco è "l'azione offensiva iniziale eseguita allungando il braccio e minacciando continuamente il bersaglio valido dell'avversario". In realtà è difficile stabilire quando un braccio smette di essere "allungato" e inizia a diventare "piegato"; come è difficile stabilire quando una punta, invece di minacciare un bersaglio valido, ne minaccia uno non valido, o nessun bersaglio. E' facile, invece, rilevare chi avanza per primo (entrando nel "territorio" dell'altro), magari cambiando bruscamente il ritmo: anche perchè, dovendo controllare contemporaneamente due persone, è più facile cogliere il movimento del corpo che l'allungamento del braccio armato e la direzione della punta. Non deve quindi destare eccessiva meraviglia il fatto (molto frequentemente osservato) che molti giudici, e non per distrazione, diano ragione a chi si muove in avanti per primo, anche se il braccio non è disteso quanto basta perchè l'avversario possa trovare il ferro per la difesa.

Se si accetta come vero (non come giusto, però) quanto detto sopra, si comprenderà anche perchè si siano dovute trovare soluzioni tattiche poco ortodosse a problemi altrettanto poco ortodossi. Si è dovuto trovare il modo di far dare il ferro, per la parata, a chi, attaccando, non lo dava pur essendo, in teoria, obbligato a farlo: perchè le contrarie giuste, come l'arresto, o l'attacco sulla preparazione, sono diventate controproducenti, quando punite da un giudizio erroneo quanto frequente. Si deve dare il tempo al giudice di percepire la precedenza di una linea, ad esempio, arretrando quanto basta per costringere l'avversario a fare più passi, senza una necessità giustificata dal regolamento. Si deve parare, quando una cavazione in tempo, che parte dal braccio piegato, rischia di non essere rilevata. E via di questo passo.

L'ATTACCO

Le varie azioni schermistiche possono essere classificate, per comodità didattica e per un inquadramento strategico, in tre categorie: azioni di attacco, di difesa e di contrattacco.

Come già detto in precedenza, è il regolamento internazionale della FIE che stabilisce, per le armi convenzionali, il modo corretto di eseguirle. Ma l'interpretazione dei giudici si sovrappone spesso in modo determinante al regolamento, a volte sovvertendolo. Purtroppo, è di questa interpretazione che occorre tener conto, per puntare alla vittoria. E la conoscenza dei meccanismi che determinano il giudizio arbitrale (escludendo la possibile malafede) dà un concreto vantaggio a chi se ne avvale.

Nella nostra classificazione, le azioni che più risentono delle interpretazioni arbitrali sono quelle di attacco. Vediamo quali sono le problematiche, e le possibili soluzioni.

Abbiamo già visto, in precedenza, le principali difficoltà del giudice nel rilevare la priorità e la correttezza di un attacco. Molto di frequente viene considerato corretto un attacco privo di reale minaccia col ferro: la vera priorità, in questi casi, diventa il movimento delle gambe. Un movimento che è, a rigore, parte della preparazione, diviene parte di un attacco.

Questo giudizio è fonte di un notevole vantaggio per l'attaccante, che può permettersi di avanzare correndo rischi minori, in quanto l'avversario non può, come avrebbe diritto, parare o ricercare il ferro per una battuta: o può farlo solo a prezzo di movimenti molto larghi, visibili in anticipo, e quindi penalizzanti. Nè può, per lo stesso motivo, mettere il ferro in linea: è uno dei possibili stimoli visivi attesi dall'attaccante per concludere con il colpo.

In conseguenza di questo fatto, nella scherma moderna si sono sviluppate azioni di attacco sconosciute nella scherma di una volta, perchè ritenute scorrette. Questo tipo di attacco, che chiameremo "a vedere", sfruttando i vantaggi appena descritti, si basa su un'avanzata più lenta, anche prolungata, con partenza da una misura più lunga, col braccio piegato e il ferro distante dal bersaglio e dal ferro dell'avversario. Chi avanza attende che l'avversario si fermi, non potendo indietreggiare all'infinito, che cerchi il ferro per una battuta o per parare (in direzioni obbligate dalla posizione decentrata del ferro non in linea dell'attaccante, e quindi predeterminata da quest'ultimo), o che tiri un colpo di contrattacco. In questi casi, determinati dai pochi stimoli visivi previsti, e col tempo notevole a disposizione (si può arrivare insieme, o dopo, e aver ragione), l'attaccante concluderà il colpo con una cavazione (e un'angolazione o un'opposizione, per rendere difficile un secondo tentativo di parata) o un colpo diretto. Questo tipo di attacco, in circostanze particolari, è possibile anche nella spada, quando si ricerca il colpo doppio.

L'altro tipo di attacco, corretto anche secondo la lettera del regolamento, ha caratteristiche opposte. Non accetta correzioni, una volta avviato, perchè è l'applicazione di una ben precisa contraria, preparata e programmata: l'alta velocità di esecuzione rende impossibili o problematiche le correzioni. La scelta di tempo necessaria è maggiore, perchè più ristretti sono i limiti di errore. L'attacco parte da una misura più stretta, con il solo affondo o con un passo in più: le azioni con più di un passo avanti e affondo venivano, una volta, chiamate "disordinate", e non erano prese in considerazione nei trattati. Chiameremo "programmato" questo tipo di attacco, anche in relazione a quanto diremo più avanti, parlando delle finte.

Per entrambi i tipi di attacco, grazie anche ad una maggior elasticità di vedute sul modo corretto di portare il ferro nella minaccia, e grazie alla particolare flessibilità e leggerezza delle lame, sono diventati di uso comune i colpi cosiddetti "di fuetto" (dal francese 'fouet', frusta). La lama viene usata come una sferza, e la punta riesce in tal modo a raggiungere bersagli con angoli apparentemente impossibili.

Di conseguenza, il bersaglio utile è aumentato, ed è diventato più avanzato: basti pensare alla spalla nel fioretto. Le parate sono diventate più difficili, e si è dovuta ampliare notevolmente la tecnica,

dovendosi difendere, ad esempio, anche dai colpi alla schiena, in passato impensabili.

Un esempio renderà evidente tutto ciò: nei trattati tradizionali non è considerata bersaglio, dall'invito di prima, la spalla anteriore (facilmente raggiungibile da un colpo di fuetto). Infatti, non è contemplata la parata di mezzacontro dalla prima in terza.

Ma la stessa logica adottata nel descrivere i bersagli risente di questa limitazione: secondo i criteri descrittivi adottati nei trattati, un bersaglio come la schiena, che venga colpito a partire dall'invito di seconda di chi subisce l'attacco, sarebbe da considerare come petto in alto!

LA DIFESA

Quando usiamo il termine "difesa" ci riferiamo alle parate. Escludiamo la difesa di misura, che consideriamo parte della scandaglio, o della preparazione. Escludiamo anche il contrattacco, che è una difesa unita all'offesa. Escludiamo, infine, le cosiddette parate anticipate, che possono essere più correttamente considerate contrattacchi con battuta.

Esaminiamo la difesa in rapporto ai due tipi di attacco presi in considerazione: quello a vedere e quello programmato.

In entrambi i casi, dovendo il ferro di chi para deviar il ferro dell'avversario nell'attimo in cui sta per toccare il bersaglio, appare chiaro che chi para ricorre alla scelta di tempo (arrivare "insieme") piuttosto che ai riflessi: caso possibile, ma dovuto ad un attacco mal eseguito. Scelta di tempo, abbiamo visto, richiede conoscenza del ritmo, e quindi previsione del movimento.

Un attacco programmato può essere atteso o provocato. In entrambi i casi, la parata dipende (salvo errori dell'attaccante) dalla corretta previsione, da un buon controllo, e dalla successiva sincronizzazione dei movimenti alla partenza dell'attacco.

Un attacco a vedere può essere parato efficacemente solo se il movimento finale viene provocato. La conclusione di questo tipo di attacco dipende da uno stimolo visivo (inganno), che deve essere fornito volutamente da chi si difende. Riprenderemo l'argomento nel trattare le finte.

IL CONTRATTACCO

Secondo il regolamento internazionale, il contrattacco è l'azione offensiva, o offensivo difensiva, eseguita durante l'offensiva dell'avversario.

Alcuni termini possono dar adito a confusione, perchè usati dai diversi autori con significati differenti. E' il caso della controffesa, che per alcuni è sinonimo di contrattacco (LA SCIABOLA, pag.104; IL FIORETTO, pag.100), per altri di offesa dopo la difesa (LA SPADA, pag.163).

Qualche incertezza può esserci anche per le cosiddette uscite in tempo: locuzione che potrebbe far pensare ad una esecuzione necessariamente in anticipo di almeno un tempo sul finale dell'attacco, cosa non sempre vera. Tutte le uscite in tempo, riportate sui trattati, rientrano per definizione nei contrattacchi, ma non è vero il contrario: vari contrattacchi, necessari nella scherma moderna, non sono contemplati nei trattati. Ad esempio, il colpo in tempo (il tempo di sciabola), è di comune applicazione anche nel fioretto, e finisce generalmente alla spalla anteriore, che è un bersaglio avanzato. Un altro esempio è quello dei colpi tirati nell'ultimo tempo dell'attacco, ma sempre al bersaglio avanzato, sciogliendo la misura, e sfruttando un allungo maggiore, o una leggera opposizione (non una contrazione, quindi), mandando a vuoto l'attacco al petto.

Non è questo il luogo per descrivere tecnicamente i vari contrattacchi. Va rilevato, però, che i problemi legati al giudizio hanno imposto anche in questo caso delle modifiche. Poichè non è certo il giudizio sulla priorità del contrattacco (dipendente dal giudizio sull'attacco) sono state adottate misure di maggior sicurezza: si è data maggior importanza, anche nei contrattacchi con precedenza di tempo (opinabile, abbiamo detto, a causa dell'interpretazione del giudice), all'impedire in ogni modo al proseguimento dell'attacco di raggiungere il bersaglio. Tra i vari modi possibili, il più caratteristico è quello noto, in gergo, come "chiusura": che consiste nel mettere insieme le caratteristiche del colpo in tempo, della schivata e della contrazione, chiudendo decisamente la misura.

LA SECONDA INTENZIONE E LE FINTE

La definizione che i trattati danno della seconda intenzione è estremamente riduttiva.

Secondo il trattato sul fioretto della FIS, la seconda intenzione è un'azione di offesa eseguita col proposito "di favorire le intuitive tendenze difensive o controffensive dell'avversario per applicare a queste le azioni contrarie ritenute più adatte".

Questa interpretazione già riduttiva (si escludono le azioni difensive o di controffesa) viene poi ulteriormente ridotta, definendo come seconda intenzione la controparata e risposta portata da chi, volutamente, è caduto sotto la parata e risposta abituale dell'avversario. Si concede, però, che il controtempo (parata e risposta che si oppone al contrattacco provocato) sia una specie di seconda intenzione, da distinguere dalla prima per evitare confusione.

Credo che sia più opportuno lasciare al termine "seconda intenzione" il suo significato più generale, che è il seguente: un'azione eseguita per ottenere dall'avversario una reazione prevista, di cui si intende approfittare.

Abbiamo già visto che l'avversario non concederà volontariamente una reazione per lui lesiva, collaborando con chi lo provoca. Potrà esservi indotto in due modi (il terzo essendo possibile solo se non si è avversari: la persuasione): la forza o l'inganno. Il primo modo è sommamente antieconomico, ma in particolari situazioni può essere una scelta strategica giustificabile; il secondo modo è il più economico, spesso l'unico praticabile.

Vediamo, quindi, che la definizione della seconda intenzione coincide, in pratica, con quella che abbiamo dato, in precedenza, della tattica.

La seconda intenzione, quindi, in quanto tattica, è arte dell'inganno allo stato puro. Comprende le finte, in senso molto più ampio di quello dei trattati; comprende seconda intenzione e controtempo; comprende scandaglio e traccheggio; e viene quindi utilizzata, in modi diversi, per preparare tutti i colpi schermistici di buon livello.

La definizione che i trattati danno del termine "finta" è anch'essa molto riduttiva: simulazione di un colpo.

Si possono, in realtà, simulare molte più cose: una battuta, una parata, un'attacco, stanchezza o disattenzione, una intenzione.

Lo scopo della simulazione può essere duplice: indurre una reazione motoria (automatizzata) di cui si vuol approfittare; indurre una elaborazione (programma) sbagliata, basata sulle false informazioni da noi fornite, che porterà in seguito l'avversario ad azioni strategicamente o tatticamente sbagliate.

Il primo tipo di simulazione comprende le finte, nel senso ristretto definito dai trattati. Queste simulazioni vanno eseguite in tempo, e cioè nel momento esatto in cui si entra in misura: quando si passa dalla misura di controllo alla misura di azione. Se la finta è imprevista, la reazione (tempo di reazione: dopo) dell'avversario sarà automatizzata: dalla distanza a cui avviene occorre reagire alla massima velocità possibile, e non c'è tempo per elaborare risposte diverse.

Se la finta era invece prevista, cioè inserita nel programma motorio predisposto da chi la subisce, quest'ultimo potrà intervenire in tempo (scelta di tempo: insieme) per neutralizzarla.

Questo primo tipo di finte non è limitato ai colpi in attacco: si può fingere, allo stesso modo, e nello stesso tempo, di scoprire un bersaglio, in difesa, per indurre l'attaccante a colpirlo, per poi parare. Si può fingere un attacco deciso, per poi interromperlo e parare (controtempo). Si può fingere un contrattacco, per causare la conclusione diretta di un attacco "a vedere", e poi parare; o per dare a intendere di aver subito il controtempo, e invece fare la finta in tempo. Si può simulare una ricerca del ferro, sull'avanzata dell'avversario, per indurlo a concludere con una cavazione, e pararla; o a tirare indietro il braccio, dando spazio al contrattacco. Si può simulare un attacco deciso, riservandosi la possibilità della controparata e risposta (seconda intenzione dei trattati). E via di questo passo.

Le finte dello scandaglio, e quindi le finte finalizzate alla

ricerca di informazioni, rientrano in questo primo gruppo: mirano ad ottenere una reazione, ancora ignota, da sfruttare in seguito.

Tutte queste finte hanno in comune una cosa: non c'è il tempo di pensarci su. Si è pronti, oppure no: si agisce in tempo, o si reagisce di riflesso, e quindi in ritardo. In quest'ultimo caso, le possibilità di rimedio sono legate all'errore dell'avversario, che ha eseguito male, o concepito male.

Definirei finte tecniche tutte le finte del primo tipo. Infatti, se il programma è giusto (cioè è nota la reazione automatizzata che avrà l'avversario) la difficoltà consiste nell'entrare in misura. E questo si ottiene o ingannando sul programma (per cui l'altro accetta di entrare in misura) o superando il controllo. L'inganno implicito nella finta è accettato per forza, dovendosi in quella circostanza reagire in automatismo, e cioè senza il tempo di elaborare.

Il secondo tipo di simulazione comprende tutte quelle finte che si eseguono allo scopo di far programmare all'avversario un'azione, una tattica, una strategia sbagliata. Programmare: cioè l'avversario ha il tempo di riflettere e prendere una decisione, al contrario di quanto succedeva con le finte del primo tipo.

Tutte le finte che si contrappongono allo scandaglio rientrano in questo secondo gruppo. Sfruttando tutte le possibilità dell'inganno, si risponderà allo scandaglio nascondendo il reale, e quindi evitando di dare informazioni giuste; e simulando il falso, e quindi dando informazioni sbagliate. Se però lo scandaglio dall'avversario avrà messo a nudo una reazione reale, si programmerà una risposta diversa.

Alla stessa categoria di finte (che definirei, più propriamente, finte tattiche) appartengono quelle fatte durante il traccheggio, allo scopo di far programmare all'avversario una reazione, difensiva o controffensiva, voluta dall'attaccante.

Esaminiamo ora il caso di un'azione di finta e cavazione, che tocca. Abbiamo detto che lo scopo della finta è indurre l'avversario in errore. Qual'è l'errore di chi subisce la stoccata, nel caso preso in esame? Non è un errore esecutivo, perchè la sua parata di quarta, elusa dalla cavazione, può essere stata perfetta. Non è un errore di scelta di tempo, perchè, se la finta è stata ben programmata, è stata fatta di sorpresa: e quindi chi l'ha subito ha reagito (prontezza di riflessi, non scelta di tempo) in modo automatizzato, e non avrebbe potuto fare altrimenti.

Per rispondere, dovremmo prima sapere se l'entrata in misura, da parte di chi ha subito la botta, è stata accettata, e quindi programmata, credendo che l'avversario stesse preparando la botta dritta; o se non è stata programmata, e quindi è avvenuta in un momento imprevisto, lasciando spazio solo alle reazioni automatizzate.

Nel primo caso, parleremo di errore di programmazione: era sbagliato parare quarta; si doveva programmare una parata differente, o un contrattacco.

Nel secondo caso, diremo che l'errore è stato quello di farsi rubare la misura: tutto il resto è avvenuto di conseguenza, perchè programmato dall'avversario. Sarebbe assurdo, infatti, far di tutto per entrare in misura, senza aver idea di cosa fare. L'insuccesso dell'attaccante, che ha avuto successo nell'entrare in misura, può dipendere dalla cattiva esecuzione, o dal programma sbagliato: credeva che l'avversario avrebbe parato quarta, e così non è stato.

Per favorire, quindi, l'errore dell'avversario, possiamo battere due strade (o entrambe): portarlo al limite (o oltre) delle sue possibilità, per favorire l'errore tecnico (errore di esecuzione, o errore di misura); ingannarlo, per favorire l'errore di programma.

L'errore di programma è un errore di elaborazione, che può essere indotto rendendola più difficile, cioè aumentandone i costi: più fatica, meno tempo, meno informazioni; e fuorviandola, con informazioni false. E non si deve trascurare il fatto che il desiderio di minimizzare i costi (un'arma a doppio taglio) amplifica notevolmente l'efficacia dell'inganno.

LA DIDATTICA

INTRODUZIONE

Sono possibili molti modi di dar lezione. Il Maestro dovrebbe decidere, prima di iniziare, cosa si propone di ottenere, o di migliorare, nell'allievo. Durante la lezione può poi aggiustare il tiro, orientandosi più su certi aspetti che su altri, in funzione della risposta dell'allievo, o anche per le necessità della situazione: non dimentichiamo che, in una Sala di scherma, bisogna tener conto di tutti i fattori, perchè l'attività d'insieme proceda senza intoppi. E non sempre il Maestro è in grado di fare tranquillamente quel che ha programmato.

Una lezione può contenere molti temi, anche se, generalmente, uno sarà quello prevalente.

Prescindiamo da una parte importante della preparazione dell'atleta, di pertinenza, quando c'è, del preparatore atletico.

E prescindiamo anche dalla componente educativa (comportamento), implicita in tutte le attività dello schermitore in quanto tale, in palestra e fuori.

Riferiamoci solo alla preparazione specifica.

Il Maestro può proporsi di sviluppare la **tecnica del pugno**, detta anche meccanica; la **coordinazione** mano gambe; **il ritmo** e la velocità, e quindi il tempo; lo studio delle **contrarie**; lo studio della **misura**; **la tattica** (provocazione e inganno); **la resistenza**.

Allo scopo, oltre alla lezione, sono utili gli esercizi competitivi, e gli esercizi preordinati, eseguibili con lo stesso Maestro o tra gli atleti.

La lezione meccanica e quella coordinativa addestrano l'allievo a reagire rapidamente a determinati stimoli, ma in modo automatico: sono infatti lezioni che mirano a creare automatismi. Non c'è provocazione, nè elaborazione del significato dello stimolo ricevuto.

Altri tipi di lezione permettono di compensare questo effetto negativo, pur presentando, a loro volta, controindicazioni.

Non esiste lezione che corrisponda totalmente alla realtà del combattimento. Il Maestro, qualunque sia il tipo di lezione, finisce col farsi colpire, magari graduando la difficoltà. Collabora, non si oppone. E non potrebbe, con gli atleti più forti, competere sul piano della velocità e resistenza. Alla lunga, non può nemmeno con quelli più deboli, se deve fare un buon numero di lezioni.

E' sempre lui che propone lo stimolo o l'esercizio. L'allievo si limita allo svolgimento di un tema, più o meno complesso, che gli viene assegnato. La sintesi finale spetta però all'allievo, che deve essere aiutato dal Maestro a vedere i vari aspetti ed a collegarli insieme in modo armonioso.

MISURA E ADDESTRAMENTO

Come si può desumere da quanto detto in precedenza, padroneggiare la misura richiede un addestramento differenziato. Escludiamo, dandola per scontata, la necessaria preparazione fisica che permette un efficiente gioco di gambe.

In primo luogo, ci si addestra alla **valutazione** della misura, seguendo lo schema classico: misura stretta, giusta, camminando. Dapprima ad avversario fermo: l'allievo si pone alla misura richiesta, e successivamente verifica, eseguendo il movimento di gambe corrispondente e toccando. Poi, con l'avversario (Maestro) che si muove, in modo già noto, dopo l'inizio del movimento dell'attaccante. L'esercizio può essere fatto per portare la stoccata o, all'opposto, per tenersi appena fuori misura, o alla misura voluta per parare e rispondere.

In secondo luogo, ci si esercita al **controllo passivo** (difesa) della misura: il Maestro (o il compagno, in esercizio) si muove ("guida" lo spostamento in pedana, muovendosi per primo), senza preavviso, nei due sensi, con frequenti cambiamenti di ritmo, e l'allievo dovrà sforzarsi di mantenere costantemente la misura iniziale. L'esercizio si presta ad essere eseguito con o senza arma, in vari modi.

Successivamente, si passa al **controllo in fase di iniziativa**. In questo caso, è l'allievo che "guida", nei due sensi, e tenta di raggiungere, con la stoccata, l'avversario, o il Maestro, partendo dalla misura camminando. Quest'ultimo ha la scelta fra tre possibilità: controllo; reazione prevista (il segnale che determina la partenza dell'azione offensiva), accettando di farsi colpire, fermandosi, rallentando o invertendo il movimento; reazione non prevista, che determina l'interruzione dell'iniziativa, e il controllo da parte dell'allievo.

Ad esempio, il Maestro tira, sull'attacco dell'allievo, un arresto sbagliato. Ma può farlo quando vuole, arretrando, fermandosi o avanzando; o può alternarlo con un'altra azione, come ad esempio la ricerca del ferro. L'allievo, che ha l'iniziativa dell'attacco, dovrà raggiungere il bersaglio con la botta dritta, oppure fermarsi per evitare la presa di ferro e controllare la misura per un eventuale attacco del Maestro. Quest'ultimo, regolandosi sull'abilità dell'allievo, anticiperà o ritarderà la (eventuale) segnalazione del movimento che permetterà all'allievo di portare la stoccata.

Un altro esempio è dato dall'inizio di un'azione in controtempo: l'allievo inizia provocando l'uscita in tempo. Il Maestro a volte asseconderà, a volte reagirà in modo diverso, costringendo l'allievo a riprendere il controllo della misura.

In una fase successiva, ci si esercita a **superare il controllo** dell'avversario: portando l'avversario in fondo, aumentando la velocità, accordando il ritmo per poi alterarlo, ricorrendo a vari trucchi legati anche all'espressività corporea e al gioco di gambe. L'avversario inizialmente si limita a controllare la misura, lasciandosi colpire se non ci riesce. Ci si esercita prima con l'iniziativa (la "guida") di chi porta il colpo, poi l'iniziativa del movimento passa a chi lo subisce: in questo secondo caso, chi porta il colpo inizia controllando, per poi passare al tentativo di superamento del controllo dell'altro.

Infine, gli esercizi per il **controllo attivo**. L'allievo dovrà, in questo caso, provocare le reazioni dell'avversario da controllare. Eccone alcuni esempi.

Il Maestro, o l'avversario, avanza "a vedere" per colpire, ad esempio con una sciabolata alla testa, partendo da una misura superiore a quella camminando. L'allievo, quando vuole, può reagire a sua volta con una sciabolata (che, per la convenzione, avrebbe torto), che provocherà la conclusione (sciabolata) del Maestro. Assimilato il ritmo dell'attacco, e della sua conclusione, l'allievo simulerà, successivamente, la sciabolata sbagliata (allungando il braccio, fermandosi, sporgendo in

avanti testa e tronco, battendo il piede, con emissione di voce...), per poi riportarsi rapidamente fuori portata, con un salto indietro, mandando a vuoto l'attacco.

Questo esercizio di base si può complicare in vari modi, avvicinandosi sempre più alla realtà dell'assalto. Ad esempio, si può aggiungere la ripresa immediata dell'attacco da parte dell'allievo; o la ripresa dell'altro, da misura questa volta ravvicinata, che si presta a contrattacchi vari, con o senza presa di ferro. Si può lavorare sui tempi comuni, in cui chi si difende, prima di parare, tenta di mandare a vuoto l'avversario avanzando, inizialmente, con analogia simulazione.

Un altro esempio, classico, del controllo attivo, si ha nel caso del controtempo, in cui il contrattacco, provocato, è seguito dal controllo necessario per la parata e risposta.

Come sempre, quando gli esercizi si fanno più realistici, misura e scelta di tempo sono tra loro inestricabili. Nell'ultimo gruppo di esercizi, l'efficacia è infatti legata alla misura cui la segnalazione (provocazione) avviene, e questa è legata al tempo (scelta di tempo, identificazione del ritmo dell'azione), che deve coincidere con l'entrata in misura.

TEMPO, RITMO E ADDESTRAMENTO

Come abbiamo già detto, la scelta di tempo, da un certo punto in poi, non può prescindere dalla misura. Tuttavia, è possibile identificare un buon numero di giochi o esercizi centrati sulla scelta di tempo: tutti quelli in cui l'intervento avviene in sincronismo con un ritmo noto in precedenza. Ne sono un valido esempio molti giochi con la corda, mossa ritmicamente da altri. E' anche possibile trarre profitto dai normali esercizi ginnici, se eseguiti con il ritmo scandito da un metronomo. Sorvoliamo su questo aspetto, non senza aver prima fatto notare che gli esercizi eseguiti in tempo, richiedendo molta attenzione e "sintonia" con l'ambiente esterno, sono per gli atleti molto coinvolgenti, e permettono di lavorare a lungo con soddisfazione, eliminando la noia.

La classica distinzione tra azioni eseguite "a propria scelta di tempo", oppure "in tempo", è da rifiutare, per i motivi già esposti in altra parte di questo lavoro: ci si riferisce, naturalmente, alla terminologia, e non alla utilità didattica di tali azioni. Ma occorre aggiungere che, se la cosiddetta partenza "in tempo" è in realtà una partenza non in sincronismo (insieme), ma per reazione (subito dopo), ciò che segue, nel caso di un'azione composta da una o più finte, è necessariamente un'azione sincronizzata sulla prevista reazione dell'avversario. Non è pensabile, ad esempio, che una finta e cavazione efficace sia più lenta o più veloce del corrispondente movimento di parata da eludere.

Tra le applicazioni specifiche, con l'arma, appare scontato che possiamo considerare utili tutte quelle basate sulle uscite in tempo, che quindi non approfondiremo. Meno scontata è la necessità di considerare la parata come azione da eseguire in tempo.

E' noto che, a stretta misura, è pressochè impossibile parare un colpo dritto lanciato correttamente: senza "telefonare" il movimento, e alla massima velocità. A misura camminando, la parata è più agevole perchè, alla partenza dell'azione offensiva, chi si difende è in grado di sincronizzarsi col ritmo, noto, dell'azione, e arrivare in perfetto sincronismo all'incontro dei ferri. Se, però, l'attaccante cambia la velocità e la coordinazione, e quindi il ritmo della sua azione, il difensore, che prevede un ritmo diverso, si ritrova in anticipo o in ritardo.

L'addestramento alla parata, quindi, dopo una prima fase meccanica, per l'apprendimento delle posizioni corrette e del sentimento del ferro, dovrà prevedere lo studio del ritmo dell'azione di attacco. In una fase successiva, occorrerà che l'allievo passi dalla difesa passiva (controllo e sincronizzazione) alla difesa attiva (controllo, provocazione e sincronizzazione): alcuni esempi sono esposti in seguito.

Parallelamente, per l'attaccante, un utile arricchimento del bagaglio tecnico sarà dato dallo studio accurato delle possibili variazioni del ritmo dell'attacco: la coordinazione del braccio armato con le gambe (non sempre il primo precede le seconde), le variazioni di ampiezza e velocità del passo avanti (ritmi diversi anche per gamba anteriore e posteriore) e dell'affondo.

TIPI DI LEZIONE

LEZIONI STIMOLO-RISPOSTA

LA LEZIONE MECCANICA

Con questo termine (lezione meccanica) mi riferisco alla tecnica del pugno e delle gambe: il maneggio dell'arma, la correttezza delle posizioni (atteggiamenti) e dei movimenti di gambe, l'acquisizione dei necessari automatismi della mano armata. Le nozioni necessarie deriveranno dai trattati o dalla pratica schermistica del Maestro, e non è il caso di riprenderle ora.

E' necessario che il Maestro abbia (e dia all'allievo) punti di riferimento precisi, che li controlli con frequenza, e che faccia ripetere i movimenti un numero sufficientemente alto di volte. Una difficoltà di esecuzione può essere superata scomponendo il movimento nelle sue componenti più fini, esercitandole separatamente, e poi ricomponendo il tutto nell'insieme e col ritmo originario.

E' bene iniziare con un esempio visivo, affidandosi all'imitazione dell'allievo, e proponendo una posizione, o un movimento, senza eccedere con le spiegazioni: solo se l'allievo paleserà delle difficoltà si scenderà nei dettagli. Nel correggerlo, si lavori su una difficoltà alla volta, trascurando per il momento gli altri errori, e focalizzando la sua attenzione sul punto stabilito.

Si può desiderare di insegnare all'allievo tutto lo scibile schermistico ma, più realisticamente, si finirà con l'insegnargli un ventaglio di azioni più limitato. Quale può essere il criterio guida?

Per il principiante, si può iniziare insegnando poche semplici azioni di attacco e difesa, per metterlo in grado di iniziare rapidamente a tirare, superando così la noia e l'impazienza di lunghi periodi preliminari di apprendimento; ed anche per renderlo al più presto autonomo.

Successivamente, sarà l'osservazione a darci l'idea delle sue attitudini e dei suoi difetti: imparerà con maggior velocità e più piacere le azioni di cui comprenderà la necessità, grazie alla sua esperienza di pedana. Per questo motivo sarà utile stimolarlo affinché ponga delle domande. Utilissimo, anche, obbligarlo a giudicare, per costringerlo ad osservare e capire.

In alternativa al lavoro precedente, anche se più noioso per l'allievo, il lavoro di preparazione allo sviluppo di future abilità: azioni che non sarà ancora capace di applicare in pedana, ma che preparano il terreno per futuri sviluppi.

Una fase avanzata di questo lavoro meccanico è quella dei colpi multipli, e dell'attrito continuato: come ad esempio una serie prolungata di parate e risposte, con o senza le controparate del Maestro. Dovendo tirare più colpi in successione, l'allievo sarà costretto a mantenere più a lungo il controllo dell'arma (modulando la stretta in tempo della mano, per non stancarsi troppo), e non esaurirà la sua attenzione dopo aver portato il primo colpo, come accade ai principianti.

Un esempio per il fioretto o la spada. Per ogni parata, senza interruzione, risposta prima al distacco e poi di filo. Per la quarta, dall'invito dell'allievo, a stretta misura, il Maestro tira al petto, l'allievo para e risponde, poi torna a parare (il Maestro può controparare oppure ritirare il braccio e tirare di nuovo: l'allievo non deve variare per questo il suo compito) e risponde di filo al fianco (il Maestro varia la posizione della sua coccia, per favorire le due differenti risposte).

Dopo che l'esercizio è stato eseguito per le singole parate, si può fonderlo in un unico esercizio complessivo (ed eseguirlo anche in movimento: vedi lezione coordinativa): per esempio passando dalla quarta alla terza (dopo il filo di quarta al fianco il Maestro dirige la stoccata alla spalla anteriore dell'allievo, per la parata di terza e risposta al distacco), poi alla seconda e alla prima, per un totale di otto colpi.

La lezione meccanica può essere eseguita in due modi, indicati tradizionalmente con due locuzioni che non condivido: azioni "a propria scelta di tempo" ed azioni "in tempo".

Nel primo caso, l'allievo esegue la sua azione a partire da un atteggiamento suo e del Maestro, quando si sente pronto. Il coefficiente di difficoltà è minore, perchè l'allievo inesperto ha il tempo di controllare se la sua posizione è corretta, e di visualizzare l'azione che sta per eseguire, che per lui non è ancora sufficientemente automatizzata.

Nel secondo caso, il segnale di partenza è dato dal cambiamento di atteggiamento del Maestro, che propone lo stimolo atteso, a cui l'allievo reagisce nel modo richiesto. Non di scelta di tempo, dunque, si tratta (nel senso precedentemente definito), bensì di azione in cui lo stimolo precede sempre, necessariamente, la risposta: prontezza di riflessi, tempo di reazione.

LA LEZIONE COORDINATIVA

Scopo della lezione coordinativa è, appunto, quello di ottenere la coordinazione dei movimenti di mano e di gambe, nel minor tempo possibile, e con la maggior efficacia: coordinazione e ritmo dell'azione richiesta.

Perchè uno schema motorio si fissi (cioè divenga un automatismo, eseguibile con grande velocità e costo ridotto) è necessario un elevato numero di ripetizioni. Troppe spiegazioni, in questa fase, possono ottenere un effetto contrario. Questo tipo di lezione limita al massimo la necessità di spiegazioni, e permette di sviluppare moltissime azioni rapidamente. Cambiando semplicemente azioni, ritmo, velocità e quantità di lavoro, si ottiene un'ottima esercitazione per lo sviluppo della resistenza (lezione allenante). Le notevoli possibilità di variazione dei temi, della misura e del ritmo, costringono l'allievo a mantenere sempre viva l'attenzione. Il suo limite, come per la lezione meccanica, è nella mancanza di realismo, per quanto concerne la ricerca della misura e la tattica: da sviluppare in altri tipi di lezione, quando i problemi di coordinazione sono meno urgenti.

In questo tipo di lezione il primo punto da osservare è che il segnale parte sempre dal Maestro. L'allievo segue il movimento attenendosi a due regole: muove il ferro in risposta immediata allo stimolo dato, col ferro, dal Maestro; muove le gambe seguendo il movimento delle gambe del Maestro.

Prendiamo, ad esempio, un'azione semplice che ben si presta allo scopo: la battuta di quarta e botta dritta. L'azione può essere proposta a partire dalla posizione di invito di terza dell'allievo e invito di seconda del Maestro.

In un primo tempo, il Maestro, a stretta misura, alza il ferro in terza, esponendolo alla battuta di quarta. L'allievo deve immediatamente battere e tirare. Il Maestro non procede se la reazione non è immediata. Quando è soddisfatto dell'esecuzione, la fa ripetere a misura di allungo.

A questo punto inizia la sincronizzazione dei movimenti delle gambe. Il Maestro si muove, avanti e indietro, avendo molta cura di inserire delle brevi pause, a volte dopo un passo, a volte dopo due o più passi, e controllando che l'allievo esegua allo stesso modo movimenti e pause. Quando è soddisfatto dell'esecuzione, e della sincronizzazione, inserisce l'azione preparata in precedenza, ma inizialmente solo d'allungo.

Poi, se tutto funziona bene, inizia a presentare il ferro per la battuta insieme all'inizio del proprio passo indietro: ciò porterà automaticamente alla battuta dell'allievo insieme all'inizio del passo avanti.

Senza dir niente all'allievo, il Maestro varierà il momento della battuta, presentando il ferro talvolta insieme al movimento del primo piede, talaltra insieme al movimento del secondo piede: ottenendo così la battuta in primo o in secondo tempo. L'azione camminando va alternata spesso con quella d'allungo, in modo che l'allievo non possa prevedere il movimento che dovrà fare con le gambe.

A questo punto si potrà anche inserire la parata e risposta dell'allievo, sempre in alternativa alle azioni precedenti, nello stesso esercizio: il Maestro, di tanto in tanto, non si limiterà a sollevare la punta, ma dirigerà con decisione, avanzando, una botta dritta al bersaglio interno dell'allievo, che dovrà parare e rispondere. Il Maestro dovrà, in questo caso, prestare la massima attenzione alla precedenza della punta, se vuole che l'allievo pari senza prima iniziare ad arretrare.

Lo stesso procedimento si può applicare ad altre azioni più complesse, di due o tre movimenti. La sincronizzazione dell'allievo porterà ad ottenere azioni coordinate e col ritmo impresso dal Maestro, che dovrà star bene attento a non sbagliare la propria coordinazione, se non vuole trasmettere inevitabilmente l'errore all'allievo.

Va fatta una considerazione sulle differenze nel coordinare un principiante o un atleta esperto. Il Maestro dovrà variare l'anticipo nel presentare lo stimolo, regolandosi sulla velocità del braccio

dell'allievo: infatti i principianti hanno maggior difficoltà per i movimenti del ferro, che tende a ritardare rispetto alle gambe, più veloci.

Ad esempio, per la battuta di quarta e cavazione, eseguita marciando da un principiante, potrebbe essere opportuno presentare il ferro per la battuta prima di iniziare il passo indietro, anzichè sul primo piede, perchè il tempo necessario per la cavazione è più lungo.

ESEMPIO DI LEZIONE AD UN PRINCIPIANTE

Diamo ora un esempio dei principi della lezione meccanica e coordinativa, supponendo di dare una lezione ad un bambino con pochi giorni o settimane di scherma. Diamo per scontato che abbia già appreso il saluto, il passo avanti, il passo indietro e l'affondo.

Iniziamo i primi esercizi col ferro: all'inizio il bambino deve imparare a conoscere e controllare le reazioni del fioretto. Quando la lama si curva per il colpo portato sul bersaglio, la mano riceve sollecitazioni insolite, e bisogna imparare a stringere in tempo e a tener fermo il pugno.

Dalla stretta misura, gli facciamo eseguire un legamento, inizialmente quello di terza. E' preferibile che sia lui a legare, e non il Maestro: perchè l'allievo ancora non sa dare il ferro, e perchè così può tenere sempre sotto controllo la copertura (il Maestro lo tocca all'esterno, se si scopre) e la misura (il Maestro può toccarlo all'interno, ad esempio, se si lascia avvicinare troppo quando dovrebbe mantenere la misura di allungo).

A questo punto il Maestro stacca il ferro dal legamento, e invita di quarta (il braccio del Maestro arretra, così che l'allievo non senta questa variazione come una minaccia): l'allievo tocca allungando il braccio. L'esercizio, sempre restando a stretta misura, può comportare tre livelli di difficoltà: l'allievo tocca senza allungare il braccio completamente; allungando il braccio completamente; allungando in avanti anche il tronco. Il Maestro controlla i seguenti punti: l'allievo non si solleva dalla guardia, anzi tende a scendere di più per i colpi più lontani; il pugno riesce a conservare la direzione della lama e l'opposizione iniziale della coccia anche a lama piegata, con la concavità verso il basso (avendo cura di spiegare che la stretta delle dita si fa al momento del colpo, e non continuamente, pena dolori e irrigidimenti della spalla); il movimento della punta precede quello del busto, necessario solo nel terzo caso; il colpo è accompagnato dallo slancio del braccio posteriore.

Quando queste difficoltà sono ben superate, si fa arretrare l'allievo a misura di allungo, e si inizia, con la stessa semplice azione, la lezione coordinativa, alternando la botte dritta in affondo con quella di passo avanti e affondo.

Successivamente, sempre seguendo i principi della lezione coordinativa, si prosegue con azioni di maggior difficoltà: la cavazione in tempo, quando il Maestro cerca il ferro in contro di quarta; la cavazione, quando il Maestro solleva la punta e fa pressione dal lato opposto al legamento; la finta e cavazione, quando il Maestro, come prima, passa dal legamento all'invito; la battuta e colpo, quando il Maestro svincola e dà il ferro, o la linea, con l'esecuzione in primo o in secondo tempo. Questo ultimo esercizio e, più difficile, quello della battuta e cavazione, sono utili per esercitarsi a dare il ferro nel momento giusto (primo e secondo piede del passo); ed anche per verificare le differenze tra un principiante (che deve ricevere il segnale con maggior anticipo) e un atleta più esperto.

LA LEZIONE CON ALTERNATIVE

Questo lavoro è introduttivo allo studio delle contrarie, con i limiti che vedremo.

In questo tipo di lezione il Maestro propone stimoli sempre diversi all'allievo, che dovrà opporre, immediatamente, una possibile contraria. Ad esempio, il Maestro può allineare, per una battuta e colpo; può tirare botta dritta, per la parata e risposta; può invitare, per far tirare botta dritta all'allievo. Ad ognuna di queste reazioni può opporre una contraria, cui l'allievo dovrà opporre direttamente un'altra contraria: nel primo caso, ad esempio, il Maestro può eludere la battuta con una cavazione, e l'allievo dovrà parare e rispondere; analogamente, nel secondo caso, il Maestro potrà attaccare con una finta, per la parata e risposta o il contrattacco appropriato dell'allievo; nel terzo caso potrà tentare, ad esempio, una parata, o una ricerca del ferro sul passo di preparazione (nel caso di misura più lunga), e l'allievo dovrà eluderla cavando.

La velocità massima raggiungibile in questo tipo di lezione è più bassa che nelle altre: dover elaborare una contraria in tempo reale aumenta notevolmente il tempo di reazione (che è qui tempo di reazione di scelta).

Il limite principale di questo tipo di lezione è il modo di falsare la realtà dell'assalto, in cui i tempi disponibili sono troppo brevi per elaborare durante l'azione: non si riesce a decidere, ad esempio, se parare semplice o di contro mentre l'avversario cava o circola. L'elaborazione avviene prima, ed anche nel caso delle azioni "a vedere" le alternative attese sono limitate. Tuttavia, il pregio di questa lezione è nel mantenere sempre sveglia l'attenzione dell'allievo; nel costringere l'allievo a ragionare in termini di contrarie, e nel velocizzarne la ricerca, nella memoria a lungo termine. Inoltre, è sempre possibile inserire, ove si riveli necessario, la lezione meccanica o quella coordinativa.

LA LEZIONE CON STUDIO DELLE CONTRARIE

In questo tipo di lezione il Maestro propone, come stimolo di partenza (ed a partire da un atteggiamento prestabilito dell'allievo) uno dei tre atteggiamenti, oppure un attacco semplice. L'allievo deve reagire, al cambiamento dell'atteggiamento del Maestro, con l'azione opportuna, precedentemente preordinata.

Ad esempio, il Maestro può cambiare invito, e l'allievo dovrà attaccare di botta dritta; può allineare, e l'allievo dovrà battere e tirare; può tirare botta dritta, e l'allievo dovrà parare e rispondere; può cercare il ferro, e l'allievo dovrà cavare. Ad ognuna di queste azioni il Maestro potrà opporre una contraria, avendo cura di ripeterla finchè l'allievo non avrà trovato a sua volta la contraria, che potrà essere discussa e modificata. Ad esempio, il Maestro può controparare, con una parata a sua scelta, e rispondere ad un certo bersaglio; **la volta successiva** (anche non subito dopo, per esercitare la memoria) **che si ripeterà la stessa situazione**, l'allievo dovrà applicare la contraria, ad esempio rispondendo di cavazione, nel caso proposto.

Da ogni punto della lezione, se necessario, si può tornare alla lezione tecnica o coordinativa, per affinare azioni o movimenti mal eseguiti.

La lezione si può complicare quanto si vuole (o quanto si riesce) finchè l'allievo si dimostra in grado di seguire e ricordare. Può, volendo, essere collegata alle modalità operative della lezione coordinativa o della lezione con alternative: tenendo presente che le alternative possibili ritarderanno il tempo di reazione dell'allievo, e quindi la lezione nel suo complesso.

Un livello di difficoltà superiore, e una maggior aderenza alla realtà, si troveranno nelle lezioni tattiche, in cui l'iniziativa passa all'allievo.

LEZIONI TATTICHE

LEZIONE CON SCANDAGLIO E PREPARAZIONE

In questo tipo di lezione l'allievo prende l'iniziativa con uno scandaglio.

Il Maestro assume un atteggiamento, e l'allievo propone, con cambio di ritmo, una finta o una ricerca del ferro, senza concludere l'azione. Quando il Maestro reagisce, l'allievo scioglie misura. Se il Maestro cambia atteggiamento, l'allievo ricorre di nuovo allo scandaglio, memorizzando le nuove informazioni.

Successivamente, se e quando il Maestro riproporrà lo stesso atteggiamento di partenza, l'allievo partirà direttamente con la contraria, per toccare. Da questo momento tutto può procedere come nella lezione tattica di primo livello, per le successive varianti.

Infine, quando le difficoltà precedenti saranno agevolmente superate, si introdurranno le azioni di preparazione (traccheggio): una volta nota la reazione difensiva o controffensiva del Maestro a partire da un suo atteggiamento, si proveranno le azioni preparatorie per indurlo ad assumere quell'atteggiamento. Ad esempio, se l'allievo, con il precedente scandaglio, avrà appurato che il Maestro, dall'invito di terza, reagisce alla botta dritta con la parata di contro, il problema da superare sarà quello di portare il Maestro all'atteggiamento richiesto: o con l'attesa, e un traccheggio di contenimento delle sue eventuali azioni offensive; o con l'iniziativa, consistente in variazioni di atteggiamento, finte, o varie azioni sul ferro.

LEZIONE CON PROVOCAZIONE

In questo tipo di lezione è nota la reazione (difesa o contrattacco) che il Maestro opporrà ad un certo tipo di azione dell'allievo, che avrà il compito di simulare efficacemente l'azione di partenza.

La reazione dell'allievo sarà comunque un'azione conclusiva di offesa, difesa o controffesa, mentre nel caso precedente lo scandaglio mirava a scoprire le reazioni difensive o controffensive, per utilizzarle in un secondo momento.

Casi tipici di questo tipo di lezione sono i controtempi e le seconde intenzioni, le parate e risposte o i contrattacchi su attacchi provocati, gli attacchi e la difesa "a vedere", con modalità differenti.

Nel caso della seconda intenzione, la provocazione consisterà in un attacco realmente portato, con tutte le caratteristiche di cambio di ritmo e scelta di tempo. L'allievo dovrà però curare la misura, leggermente più lunga, e l'equilibrio finale, per un'agevole controparata.

Nel caso del controtempo, la provocazione corretta è l'inizio di un attacco, con o senza ricerca del ferro; in pratica, per i motivi esposti in precedenza, anche un invito, in certe condizioni, può avere la stessa funzione. Le caratteristiche efficaci della provocazione sono: l'entrata in misura e la brusca accelerazione, cui seguono la parata (arrestandosi, o continuando in avanti) e la risposta.

Analoghe provocazioni possono precedere un contrattacco sulla partenza del Maestro, o una parata e risposta, da fermi, arretrando o avanzando.

Gli attacchi "a vedere" dell'allievo (descritti in altra parte di questo lavoro) si servono di provocazioni che (salvo il caso della spada) sono generalmente al limite (e oltre) della corretta interpretazione del regolamento. La possibilità di effettuarli con successo dipende in larga misura dal modo di vedere del giudice. Ma offrono, se consentiti, un innegabile vantaggio. Nel caso di attacchi senza ricerca del ferro, la posizione del ferro di chi attacca (l'allievo, in questo caso), è nei casi migliori, avanzata, leggermente all'esterno del bersaglio: per obbligare l'avversario ad una ricerca del ferro quasi obbligata, e comunque più ampia e visibile. Il ferro può essere dato in corrispondenza della spalla avanzata, arretrata, del fianco avanzato o arretrato, per una ricerca obbligata da parte del Maestro, rispettivamente, in terza, quarta, seconda o prima, cui l'allievo reagirà con una cavazione, e con un colpo angolato per rendere più difficile un eventuale ulteriore tentativo di parata.

Altro attacco "a vedere", che sfrutta una errata interpretazione del regolamento, è quello in cui il braccio dell'attaccante è decisamente piegato, per rendere impossibile la ricerca del ferro, ed estremamente difficoltosa la parata. L'attaccante avanza non troppo velocemente attendendo l'arresto per concludere l'azione. Infine (e valgono qui le stesse considerazioni fatte in precedenza), c'è l'attacco con ricerca del ferro fatta dall'attaccante: si provoca una cavazione in tempo di cui non si tiene conto (giudice permettendo) concludendo sul bersaglio.

In tutti i casi precedenti, caratteristica comune è la partenza dell'attaccante da fuori misura, lenta, con avanzamento continuo ma non molto veloce.

Questi attacchi "a vedere", pur criticabili, sono osservabili frequentemente, anche ad alto livello. Si può scegliere di non insegnarli: ma non si può evitare di insegnare a difendersene, e quindi vanno presi comunque in considerazione.

La chiave di volta della difesa da questi attacchi è nel loro punto debole: attendendo l'attaccante, per concludere l'azione, un certo stimolo visivo (la ricerca del ferro, l'arresto, e la fine dell'arretramento, o l'avanzamento, del difensore), gli si dà esattamente (tempo, misura) lo stimolo richiesto, che provocherà il lancio della stoccata, cui si opporrà la contraria, o lo scioglimento della misura, per ripartire ad attacco esaurito.

Quindi, in lezione, il Maestro avanzerà come descritto in uno degli attacchi "a vedere" precedenti. L'allievo, ad un certo punto della

sua marcia all'indietro, quando la misura sarà sufficientemente corta (misura d'allungo, circa), proporrà lo stimolo visivo, che potrà anche essere accompagnato, per aumentare l'efficacia, da stimoli sonori: voce, battuta del piede. Ad esempio, se il Maestro attende l'arresto per concludere, l'allievo fingerà l'arresto nel modo descritto, per poi parare con un salto indietro.