

STRATEGIA TATTICA E TECNICA nella Scherma

-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. E' quindi utile dare le definizioni di questi termini, e limitarsi ad esporre il succo di questa ricerca.

-PRIME DEFINIZIONI

La guerra, come un confronto sportivo e 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, 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 (qualificazioni di una Gara), 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 si può adottare, è quindi la seguente:

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

Questa definizione comporta alcune conseguenze immediate: in quanto procedimento, 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: che è il "come si fa" di qualunque cosa; 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: 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: 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), alla conoscenza più o meno approfondita dell'avversario e del problema: le regole del gioco. Quest'ultima parte, la più importante, è legata indissolubilmente alla tattica. Lo schermatore, nel definire la propria strategia, 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. E' giusto, quindi, capovolgere il normale approccio alla scherma. Prima della tecnica, sono da comprendere i processi mentali che la determinano. 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. 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 adattarvisi, 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, 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

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'OBBIETTIVO.

Si rende necessario quindi, 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. 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. Secondo le ricerche della psicologia applicata allo sport, il nostro sistema di elaborazione opera secondo tre modalità: automatica, automatizzata, controllata. E, lo schermatore, 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 il tempo impiegato e il numero di errori rilevati, 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. Gli automatismi, quindi sono non solo utili, ma indispensabili. Nessuno può farne a meno. Gli automatismi che ci interessano nella scherma, sono importanti nella fase di raccolta ed elaborazione delle informazioni, e nella fase di esecuzione e controllo del movimento. Sono necessari perché 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, perché 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, 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 (distanza tra i due schermatori), ma anche di prevedere con maggiore anticipo gli effetti del movimento di entrambi. Lavora prevalentemente di seconda intenzione (la prima mossa non è quella principale ma è di preparazione alla seconda azione, obiettivo del movimento), perché padroneggia e prevede molto meglio le variazioni di misura, e perché conosce e interpreta con più profondità e realismo le vere regole del gioco. Un esempio schermistico. Decido di partire

in controtempo (mi scopro per indurre il mio avversario ad attaccare, per poi sorprenderlo con una azione difensiva), 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". 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 (distanza maggiore tra gli schermatori), 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 (una stoccata portata dopo una prima azione, non riuscita e da molto vicino), o la controparata (una parata effettuata per evitare la stoccata dopo una parata dell'avversario), ad esempio, eseguite prima di formulare un pensiero, alla massima velocità possibile. Le tecniche (della scherma), 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). Tecnica non è, tuttavia, 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 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" (il momento giusto per effettuare una azione): 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. Il tempo di reazione, semplice o di scelta, è l'intervallo (misurabile) tra l'apparizione dello stimolo e la risposta richiesta. È l'indice della prontezza di riflessi, troppo spesso confusa con la scelta di tempo (che è il momento scelto per effettuare con efficacia una azione).

-LA STIMA DEL TEMPO

La stima del tempo è un dato soggettivo. L'ansia, ed altre emozioni, possono portare ad un considerevole peggioramento della precisione di questa stima, e quindi della scelta di tempo. 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.

-LA SCELTA DI TEMPO

Un artigiere 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, dopodiché viene nascosta. Il proiettile, che viaggia alla velocità di un chilometro al secondo, impiega esattamente cinque secondi per arrivare sul bersaglio. Come farà l'artigiere 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'artigiere 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 po' 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. Perché 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. 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 sé, 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. Nella scherma, riflessi e scelta di tempo sono entrambi importanti, in modo diverso: nella fase di studio, quando ci si controlla, le variazioni imprevedute 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) 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. 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. 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 sciabolatore entra in misura (o permette che l'altro entri) cioè riduce la distanza dal suo avversario, tira un tempo al braccio (stoccata effettuata colpendo di sorpresa l'avversario sulla sua avanzata), 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? Nella scherma:

- 1) provocare e preparare le condizioni preliminari.
- 2) Identificazione rapida del ritmo (osservazione e conoscenza delle caratteristiche dell'avversario).
- 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

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 perché 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 né 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. 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 (perché 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 (movimenti di braccio, gambe, corpo) determina il ritmo. 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 delle gambe è il più importante per la misura. 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 (contatto con la lama dell'avversario), o si deve evitarlo. 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 (distanza lunga), 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. La descrizione tradizionale della misura è quindi una fotografia della situazione di partenza. 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. 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. Dopodiché, avviene il confronto tra 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. 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, 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? 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 schermatore 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 (uscire dal fondo della pedana implicherebbe, per regolamento, essere considerati toccati), 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. 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. 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, a evitarne la fase conclusiva. Lo scandaglio, 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 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. Il traccheggio può essere utile 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. Questo tipo di traccheggio, disturba, rende più ardua, la preparazione dell'avversario. Esso è anche definito, traccheggio di contenimento, che dovrà, 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). Tutti i tipi di traccheggio, servendosi dell'inganno, sono da considerarsi azioni tattiche.

-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.

-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 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, in tre categorie: azioni di attacco, di difesa e di contrattacco. Il regolamento internazionale della FIE, (Federazione internazionale di scherma) 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. 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 (difesa mantenendosi a distanza dall'avversario e impedendogli di arrivare a colpirci), 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. Dovendo il ferro di chi para, deviare 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. 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. Si cerca spesso con il contrattacco, di impedire, il proseguimento dell'attacco avversario nel 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 (riducendo la distanza con un passo in avanti, sull'attacco avversario).

-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 (Federazione Italiana di scherma), 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. In realtà, nel suo significato più generale, La seconda Intenzione è 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: 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 imprevedibile, la reazione 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, quest'ultimo potrà intervenire in tempo 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 è nota la reazione automatizzata che avrà l'avversario, la difficoltà consiste nell'entrare in misura. E questo si ottiene o ingannando (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. 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 chi ha subito la botta, ha creduto 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 cioè 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.

Preparazione tecnico-mentale dello schermitore d'alto livello

A. Importanza degli aspetti psicologici

Insegnando la scherma, ci si pone costantemente il problema di migliorare il proprio rendimento, insieme a quello dell'atleta. Si verifica e si cerca di utilizzare al meglio, quindi, oltre alla esperienza e competenza specifica, anche quella di altri ricercatori, esperti in campi differenti.

Da tempo si tenta di individuare un modello di prestazione schermistica per comprendere l'obiettivo per cui si sta lavorando; e tentare di prevedere, possibilmente, se l'individuo con cui si lavora ha le potenzialità per divenire un campione. Il modello, lo schermitore ideale è, nel nostro caso (ed è l'unico modo per ottenere un riscontro obiettivo), l'atleta vincente. Ma gli schermitori vincenti sono molto diversi tra loro per caratteristiche fisiche e psichiche.

Lo schermitore ideale è la felice sintesi di vari elementi, tutti necessari. Dovendo impiegare il tempo del maestro, e quello dell'atleta, per sviluppare le varie componenti, dovremo porci ogni giorno il problema dell'ordine di importanza di questi elementi, e quindi della percentuale di tempo e di lavoro da dedicare ad ognuno di questi. Il massimo valore, in questa graduatoria qualitativa, viene dato alle caratteristiche psicologiche e mentali, che si appoggiano su quelle tecniche e fisiche: queste ultime al servizio di quelle. In ordine di importanza, quindi:

- 1) motivazione, caratteristiche psicologiche e morali

- 2) competenza strategico - tattica
- 3) competenza tecnica
- 4) preparazione fisica

Alcune brevissime considerazioni:

- il primo posto assegnato alla motivazione ci permette di comprendere lo strettissimo rapporto che spesso si instaura fra maestro ed allievo; il rapporto tra il maestro ed un allievo di alto livello dura molti anni, e si estende a moltissimi aspetti della sua vita;
- il maestro ha costantemente la necessità di perfezionarsi anche in ambiti che non sarebbero di sua stretta competenza, come, appunto, la psicologia; il tentativo del maestro di comprendere e migliorare l'allievo riconduce costantemente alla necessità di comprendere e migliorare se stesso;
- la difficoltà nell'affrontare e quantificare i primi due punti induce molti a concentrarsi solo sugli aspetti fisici e tecnici, ottenendo, dopo buoni risultati iniziali, piccoli progressi con molto lavoro. Possiamo affermare che, nell'addestramento, le quattro componenti indicate sono sempre presenti, e nessuna di esse può essere trascurata. Quando, però, pur continuando a lavorare su un punto, il rendimento generale non cresce, probabilmente la causa è da ricercarsi nell'insufficiente peso dato al lavoro sugli aspetti di ordine superiore: ad esempio, preparazione fisica eccellente, tecnica superba, ma capacità tattica (=intelligenza schermistica) mediocre, e scarsa motivazione, portano a risultati scadenti. Viceversa, grande motivazione e capacità tattica hanno spesso prodotto risultati eccellenti anche in presenza di problemi fisici gravi (il caso della Bianchedi che ha vinto, alle Olimpiadi, un assalto importante col tendine di Achille leso).

B. La strategia e la tattica, e le operazioni mentali che sottintendono.

Le operazioni mentali che precedono e accompagnano l'atto motorio possono essere così sintetizzate:

- recupero di informazioni, dall'ambiente interno o esterno, attraverso i canali sensoriali;
- confronto con le informazioni presenti nella memoria a breve e a lungo termine;
- programmazione e scelta dell'atto motorio;
- informazioni di ritorno sugli effetti e controllo dell'atto motorio (feedback).

Si può aggiungere che il ciclo esemplificato è da considerarsi "aperto" se il movimento è di breve durata (<200 ms.), e quindi il feedback ricevuto non permette di modificare il movimento in atto; "chiuso" in caso contrario.

Sono da considerare con particolare attenzione, nell'ambito delle operazioni mentali, i concetti di costo (che si traduce in aumento del tempo di esecuzione, in aumento del numero di errori, e nella sensazione soggettiva di fatica), e quello di attenzione, in rapporto soprattutto alla sua durata, che è molto breve per intensità elevate. Non possiamo qui occuparcene in modo approfondito, ma sono entrambi fattori rilevanti e molto sfruttati nell'applicazione schermistica. In relazione ad entrambi i fattori, notiamo che la mente effettua sempre una selezione fra le innumerevoli informazioni sensoriali che la raggiungono, aprendo la strada alla possibilità di errore o di inganno.

E' necessario, ora, per introdurre operativamente il concetto di tattica (che, come vedremo, è un particolare sottoprogramma del progetto strategico principale), approfondire ulteriormente la suddivisione delle discipline sportive. La divisione fra quelle ad open e a closed skill tiene conto della maggiore o minore influenza, sulla programmazione della risposta motoria, delle informazioni provenienti dall'ambiente esterno. Una necessaria ed ulteriore suddivisione deve essere fatta, a mio parere, nelle open, fra quelle in cui l'ambiente muta indipendentemente dalla risposta motoria, e quelle in cui l'ambiente (l'avversario) muta in funzione della risposta, per contrastarla. E' il caso degli sport di combattimento, e della scherma. La risposta motoria, nella pratica schermistica ed in quella degli sport di combattimento, deriva dall'elaborazione delle

informazioni di cui parte molto rilevante è fornita, volontariamente (false) o involontariamente (vere, errori), dall'avversario. Queste informazioni sono fornite o ottenute in condizioni di notevole pressione temporale che, crescendo, rende sempre più probabile una consistente percentuale di errori dovuti alla fatica, o ad insufficiente padronanza della tecnica. Inoltre il significato estratto, e/o l'elaborazione effettuata, devono essere rapide, a partire da poche e spesso insufficienti informazioni. Nel valutare l'azione avversaria, e riportarla a questo o quel modello e quindi, in ultima analisi, nel prevederle le intenzioni, scegliere e mettere in atto le contrarie, occorre assumersi un rilevante rischio di errore. La capacità ed il modo di effettuare queste scelte danno ottime indicazioni, tra l'altro, sul carattere e le attitudini dell'atleta. Le informazioni vere sulle risposte motorie automatizzate e involontarie (in condizioni non previste) e le informazioni sulle intenzioni non sono fornite, è ovvio, spontaneamente dall'avversario. Per ottenerle, si ricorre a provocazioni che, per essere efficaci, vanno effettuate in un preciso momento, dipendente dalla distanza fra i due avversari.

Le distanze (distanza = misura, in gergo schermistico) significative principali, dal punto di vista tattico, sono due: lunga e breve. La prima (che corrisponde approssimativamente alla misura didattica di passo avanti e affondo) è distanza di controllo: all'azione motoria dell'avversario, tendente ad accorciarla, si può rispondere accettando che la distanza si riduca, o allontanandosi, per mantenerla lunga. La risposta motoria avviene dopo l'azione dell'altro, secondo lo schema e con i tempi delle reazioni stimolo - risposta, perché la distanza lo permette. La seconda (corrispondente grosso modo alla misura di affondo) non permette di reagire, come sopra, in tempo utile. A questa distanza, chi ha previsto gli eventi agisce "in tempo", cioè la sua risposta è sincronizzata con il movimento dell'avversario. Stimolo e risposta sono contemporanei, non successivi. Chi non ha previsto reagisce in ritardo, con azioni automatizzate (le più rapide), che tendono ad essere sempre le stesse, al ripresentarsi della situazione. In altri termini, la misura lunga concede il tempo necessario, ad un dato schermitore, per reagire utilmente a stimoli non previsti. Quando questo tempo, per il ridursi della distanza, scende al di sotto del tempo di reazione, si attivano i processi mentali e motori corrispondenti. Il passaggio dalla misura lunga a quella breve è un punto critico, e di durata molto breve: da qui si torna subito indietro, ristabilendo la distanza lunga se nessuno dei due ha trovato le condizioni previste (atteggiamento col ferro, movimento delle gambe); o si scatena l'azione risolutiva. In questa fase sono efficaci le finte, che possono essere effettuate:

- come preliminari all'azione reale (es.: finta dritta e cavazione);
- per provocare l'azione dell'altro (es.: invito);
- per disorientare e fermare l'attaccante, proponendo uno stimolo diverso da quello atteso (traccheggio di contenimento);
- per indagare sulle reazioni o intenzioni dell'avversario (scandaglio);
- per programmare la risposta motoria dell'avversario.

Prendiamo ora in esame l'ultimo punto, la programmazione dell'altro. E' evidente che, a tal fine, si forniscono volontariamente all'altro informazioni false che, per l'atleta evoluto, sono tanto più credibili ed efficaci quanto più ottenute nella fase critica del passaggio alla misura breve. Programmare la risposta motoria dell'altro è cosa diversa e più vantaggiosa del semplice prevederla, grazie alle sole informazioni precedentemente raccolte.

Una programmazione efficace dell'avversario richiede:

- conoscenza delle capacità tecnico-tattiche, abitudini, preferenze o difetti dell'altro, ricavate dalle osservazioni già effettuate, anche in assalti precedenti;
- selezione dell'azione dell'avversario da favorire, scelta fra le sue tecniche preferite; e selezione della contraria da adottare, scelta fra le tecniche effettivamente padroneggiate;
- presentazione ripetuta di false informazioni sulle proprie reazioni o intenzioni, che devono avere come possibile contraria (= azione atta a neutralizzarla) una tecnica fra quelle preferite dall'avversario;
- osservazione dei segnali anticipatori dell'altro, indicanti che è stato selezionato il programma

motorio desiderato;

- presentazione dello stimolo scatenante nella situazione e nelle condizioni di misura adeguate all'azione programmata.

E' da notare come il terzo punto preveda azioni (finte) che possono essere effettuate durante la propria iniziativa (avanzamento verso l'altro), o durante l'iniziativa dell'avversario. Parliamo di programmazione quando le operazioni descritte sono eseguite consapevolmente. Le esperienze e quindi le azioni precedenti determinano (o dovrebbero farlo, in schermatori "intelligenti") la scelta delle azioni successive. La programmazione viene non solo subito, ma anche effettuata, da atleti di livello anche altissimo, spesso inconsapevolmente. Ciò avviene perché sono state ormai interiorizzate ed automatizzate le operazioni mentali necessarie, grazie agli anni di lezione e di esperienza di assalto. Se il tentativo di programmazione è riuscito, è altrettanto importante, dopo il colpo, e prima di una eventuale ripetizione, la fase di deprogrammazione, che consiste nel portare l'attenzione dell'avversario su altri temi (programmazione di un'azione diversa) o nel creargli confusione (traccheggio di contenimento) proponendo molti temi diversi. E' opportuno, a mio parere, ridefinire il concetto di "tecnica", ampliandolo in modo da includervi qualunque atto motorio o processo mentale, anche complesso, automatizzato: tale cioè da poter essere effettuato, nel suo insieme, senza l'intervento dell'attenzione cosciente dell'esecutore sui dettagli costitutivi della tecnica stessa. E' possibile, quindi, assemblare e automatizzare tecniche via via più complesse, per lasciare l'attenzione dell'esecutore libera di eseguire compiti strategici più elevati, che consistono nel selezionare e programmare le tecniche più adatte alla situazione. L'automatizzazione dei processi mentali può essere accelerata, nell'addestramento, costringendo l'atleta a riflettere (ad esempio con domande) subito dopo l'azione; o ad adattarsi a variazioni di situazione (tramite la lezione, o assalti a tema) che comportino cambiamenti nell'utilizzo dell'attenzione (scelta del bersaglio, necessità di cambio di strategia, focus interno o esterno, etc.) o delle modalità temporali (tempo di reazione, o scelta di tempo) implicite in quel tipo di azione. Nella spada è più agevole l'intervento esterno, in addestramento o anche durante l'assalto, dati i tempi lunghi tipici dell'arma. Nella sciabola, in cui l'intensità è mediamente molto maggiore, il condizionamento (domande, scelta della strategia per la botta successiva) deve essere effettuato subito dopo l'alt, prima del successivo "a voi!". E' essenziale, durante il processo di apprendimento, la capacità di lettura e riconoscimento degli elementi significativi dell'evento, da parte del maestro. Ricerche effettuate contando il numero di inversioni di direzione, durante assalti tra atleti di basso o alto livello, hanno mostrato un aumento considerevole del numero delle inversioni di direzione per questi ultimi: questo fatto, a mio parere, è evidentemente da collegare alle loro migliori capacità strategico tattiche. Queste infatti richiedono un tempo maggiore e un buon numero di ripetizioni, proprio per la riuscita delle operazioni di programmazione dell'avversario, e per decifrare e annullare (magari utilizzandoli a proprio favore) i tentativi di programmazione dell'altro. Potremmo affermare che ogni nostro atto è programmato, in quanto ha una sua logica, anche se sfugge alla consapevolezza. Ma, quando parliamo di strategia, preferiamo definirla come il processo cosciente di ottimizzazione della propria programmazione. La tattica, invece, è l'insieme delle operazioni messe in atto al fine di programmare l'altro.