

*Nuove frontiere della scherma: **dove è opportuno guardare durante un duello?***

tratto da un articolo del Maestro Giancarlo TORAN

dove è opportuno guardare durante un duello? Le opinioni sono diverse: c'è chi suggerisce di guardare la punta della spada, chi la mano che regge l'arma, chi, come Marcelli (1686) nel seicento "... in faccia, e ne gl'occhi; perché questi avendo corrispondenza con l'interno, sono spie del cuore." in oriente Miyamoto Musashi dice che "...non basta soltanto saper guardare, bisogna saper percepire e intuire. Percepire è più importante di vedere.... si debbono vedere le cose distanti come se fossero vicine e quelle vicine come se fossero distanti. È indispensabile saper individuare la tattica seguita dal nostro avversario nell'uso della spada, senza lasciarsi distrarre dai movimenti insignificanti della lama.... Bisogna saper vedere da entrambi i lati senza muovere le pupille... Ma quando si fissano gli occhi su un punto solo si perde la visione d'insieme e ci si disorienta... si deve valutare, anche senza guardare, la distanza e la velocità del rivale e si deve scrutare nel suo cuore."

Fatte queste eminenti premesse e partendo dallo studio del corpo umano, risulta che nel corso della gara, la **frequenza di fusione retinica (FFR)** varia, cioè aumenta, come se fosse correlata con una maggior attivazione cerebrale. Noi siamo in grado cioè di essere attenti ad un punto nello spazio anche se guardiamo altrove: questo aspetto si chiama **attenzione coperta**. Il sistema visivo infatti, è fortemente dominante per le sue connessioni multiple con moltissime zone del cervello. Sappiamo che possiamo essere attenti ad altre sensazioni, anche chiudendo gli occhi, ma se li apriamo, e ancor più se fissiamo qualcosa, la nostra attenzione tende ad essere catturata da ciò che vediamo.

Possiamo allora allenarci a controllare questo aspetto dell'attenzione al fine di renderlo un vantaggio?

Nella scherma, come in tanti altri campi della vita, il fattore tempo è decisivo. Non basta decidere: bisogna farlo in fretta, molto in fretta, e bene. Bisogna scegliere fra le informazioni, eliminando rapidamente quelle poco utili. Più se ne trattengono, più aumenta il costo, in termini di tempo, dell'elaborazione: ed aumenta in modo esponenziale. Il nostro cervello lo sa benissimo ed è bravissimo a cancellare, già in fase preliminare, le informazioni inutili.

Se proviamo a fissare, in rapida successione, vari punti della nostra stanza, il mondo resta fermo, anche se l'occhio è in movimento. Se, invece, fissiamo lo schermo di una telecamera in funzione, mentre la dirigiamo, con la stessa velocità, verso gli stessi punti, tutto ci apparirà in movimento, impedendoci di distinguere i particolari. L'occhio, che si muove a scatti, "vede" solo quando la fissazione è avvenuta: il resto viene cancellato.

La visione fine è limitata ad una parte molto piccola della retina, la **fovea**. La retina è una sottile membrana nervosa in cui si trovano, tra l'altro, i fotorecettori. Connessa al cervello tramite il nervo ottico, è in grado di svolgere elaborazioni preliminari sugli stimoli visivi, inviando il risultato al cervello, attraverso vie più lente, o più veloci, secondo la minore o maggiore rilevanza biologica del risultato: in altri termini, se l'informazione è significativa in rapporto alle nostre possibilità immediate di sopravvivenza, segue delle vie preferenziali più rapide, e si collega ai circuiti emozionali.

La distanza da noi di un possibile nemico, o predatore, ne è un esempio. Proprio il senso della distanza (della misura) segue quindi questa strada, e salta i percorsi di valutazione più lenti.

Ciò è evidente per es. quando “sentiamo” disagio se il nostro interlocutore si avvicina oltre un certo limite. Questo “senso” modifica le sue valutazioni se usiamo, o se l’altro usa, uno strumento (la spada, ad esempio): che diventa un nostro o suo prolungamento.

Tornando all’occhio, e alla visione, la via dei sistemi visivi, responsabile della visione di forme fini-colori, riceve input solo dai **coni**, che si addensano in gran numero nella fovea. Meno numerosi, ma diffusi in una zona molto più ampia della retina, serviti da un minor numero di fibre nervose, ma più grandi e veloci, sono i **bastoncelli**, responsabili della percezione del movimento. I rapidi, piccoli e frequenti movimenti degli occhi, detti saccadici, spostano l’occhio (e quindi la fovea) su vari punti di fissazione in tempi successivi, dandoci un’apparente visione d’insieme; Fissare un punto preciso, quindi (ponendovi attenzione: e tutti gli studenti sanno che si può fissare un punto sulla pagina, ed essere altrove con la mente), significa attivare molte fibre nervose, che provengono dalla fovea; e anche sovraccaricare il sistema elaborativo con una notevole quantità di informazioni, e di ogni tipo. In queste condizioni, prendere una decisione che si trasformi in atto motorio richiede tempo: troppo, per la scherma. Quindi quando si fissa un punto, il nostro sistema elaborativo, che ha capacità limitate, non ha risorse sufficienti per fare rapidamente anche altre cose, come occuparsi anche del controllo della distanza.

Cosa guardare, dunque durante un match di scherma? Occorre guardare tutto, e nulla: lo sguardo va rapidamente su tutto ma non si fissa su nulla. Così, nella scherma, va prevalentemente al centro, verso il petto, ma non fissa né la mano, né l’arma, né gli occhi. Li vede, ma non li fissa. Non tenta di metterli a fuoco.

Il senso della misura, come sempre hanno sostenuto i Maestri, è il presupposto più importante per la buona riuscita di un’azione schermistica.

La misura, però, non è una cosa statica, né misurabile col metro: è la capacità di prevedere la portata dell’azione, nostra e dell’avversario insieme, in una situazione dinamica.

Quando io mi muoverò verso di lui, starà fermo, avanzerà o arretrerà? E con quale velocità? La misura, quindi, è determinata anche dal **ritmo di un’azione**: un ritmo che coinvolge entrambi gli schermatori, in un dialogo, un balletto, che si chiama, quando si arriva allo scambio dei colpi, la “frase” schermistica.

Il dialogo muto fra gli schermatori in pedana, possiamo asserire, obbedisce certamente alle regole generali della comunicazione. Per capirsi, e ritrovarsi all’appuntamento col ferro, o col bersaglio, bisogna prima entrare in sintonia, muoversi “insieme”: solo dopo si può tentare di rompere con successo la sintonia, e piazzare il colpo vincente; oppure, resistere al tentativo dell’avversario, e mantenere il controllo, la sintonia, fino in fondo, ad esempio per parare e rispondere.

Si può quindi concludere che nella scherma e per qualsiasi arma, è meglio non fissare nulla, pur vedendo tutto; e cercare, inizialmente, il sincronismo con l’avversario adattandosi ai suoi ritmi: velocità, postura, direzione.

Nello studio effettuato, alcuni atleti hanno asserito che con questo sistema, *riescono perfettamente ad eseguire anche azioni istintive, non meditate, perché sentono perfettamente la misura. Poi, quando sono molto stanchi, e le cose non funzionano più, tornano a fissare determinati punti, come facevano prima del metodo.*”

Come allenarsi a far bene tutto questo? Il maestro TORAN asserisce che un esercizio facile , è quello del **ricalco**: seguire i movimenti dell'altro, fino ad assimilarne il ritmo. Tuttavia, per migliorare, occorre addestrarsi ad individuare le caratteristiche dell'avversario e imparare a portare all'esterno il focus attentivo. Bisogna focalizzarsi completamente sull'avversario e sui suoi movimenti: muoversi come lui, sentire come lui, divenire lui. Occorre una concentrazione vigile ma rilassata: fare con intensità quello che si sta facendo, e solo quello. Questo è un allenamento che si può fare con profitto in ogni momento della giornata, anche fuori dalla sala di scherma.

Un altro esercizio ma più difficile è quello relativo al **modo di vedere**. Prima, per sganciare l'allievo dalla necessità di guardare, gli si fanno eseguire vari esercizi ad occhi chiusi: per esempio, tutte le parate di ceduta seguite da risposta, contro il destro o il mancino, sui fili o dopo i trasporti. Poi, di nuovo ad occhi aperti, per portare gradualmente l'allievo a fidarsi del suo senso della distanza, e della sua visione periferica, ci si assicura che tiri i suoi colpi senza fissare il bersaglio o la mano armata dell'avversario: guardando il Maestro negli occhi, o guardando la sua mano non armata che si sposta di qua e di là; a volte addirittura impegnandolo, durante una serie di colpi, in una conversazione.

Dopo qualche perplessità iniziale, le cose cominceranno a funzionare, e la precisione non ne soffrirà più di tanto. Una volta acquisita la necessaria fiducia, si proverà gli stessi esercizi contro l'avversario (sempre sotto l'occhio vigile del Maestro). Quando il miglioramento diviene evidente, il nuovo comportamento tenderà a diventare stabile.

La misura nella scherma

Tempo, velocità e misura: la più importante è la misura, dicevano i vecchi Maestri. Ed anche i nuovi: i presupposti per la buona riuscita di un'azione schermistica non sono cambiati.

Se la misura è così importante, dobbiamo spiegare bene cos'è, e come si allena la capacità di gestirla.

Misura, nella scherma, è la distanza fra i due avversari che si fronteggiano. Una distanza variabile, che dipende da molti fattori. Non si misura in centimetri, ma si deve saper valutare, gestire, prevedere.

Una delle prime cose che s'imparano, nelle sale di scherma, è mettersi alla distanza giusta per portare un colpo. Da fermi (senza muovere le gambe, a piè fermo, come si diceva): cioè a stretta misura; con l'affondo, e quindi a misura giusta, o d'allungo, o d'affondo; camminando, vale a dire con un passo avanti seguito dall'affondo.

L'avversario è fermo, si valuta la distanza, si decide il movimento necessario. Nei trattati classici le misure, per gli esercizi, sono tre cioè quelle sopra indicate. In testi più recenti, salgono a cinque: nella spada, ma anche nella sciabola, si può colpire il bersaglio avanzato con un passo avanti e affondo; nella spada, in particolare, è utile esercitarsi nelle rimesse a misura molto ravvicinata, al limite del corpo a corpo. Ma è bene rilevare che si tratta di distinzioni didattiche: la realtà è molto più complessa, e le sfumature sono infinite.

Per imparare a valutare (per iniziare ad imparare), si danno dei punti di riferimento, che bisogna prendere con una certa elasticità, date la possibile differenza fra le altezze.

Per la giusta misura, ad esempio, ai tempi di [Masaniello Parise](#) ci si metteva in guardia con l'arma in linea, e con le punte che superavano le cocce avverse di circa quattro dita. Allora la guardia di base era più ampia, e l'affondo più corto: ci si muoveva meno velocemente, considerando non la moderna pedana, ma il terreno del duello, che non permetteva errori. Oggi, un buon riferimento iniziale, più pratico, potrebbe essere quello delle punte sulle cocce.

Esercizio: utile: si prende una certa misura, ad esempio mettendosi in guardia, arma in linea, con le punte che toccano le cocce avverse (o la piega del gomito, o il petto, o la metà della lama dell'altro...); poi ci si scambia di posto, tenendo l'arma in prima posizione. Uno dei due, a questo punto, dovrà ritrovare la misura stabilita, guardando l'altro (e non riferimenti vari sulla pedana). Infine, entrambi rimettono l'arma in linea, e verificano se la misura è di nuovo quella preordinata.

In seguito, s'impara a mantenere una data misura: quando l'avversario (o il Maestro, o il compagno di esercizi) fa un passo avanti, si fa un passo indietro, o viceversa, per mantenere inalterata la distanza fissata. Uno si muove per primo, l'altro segue, prontamente, ma pur sempre dopo un certo tempo, seppure minimo: il tempo di reazione semplice ad uno stimolo visivo, circa due decimi di secondo. Essenziale, per l'efficacia di quest'esercizio, è la verifica: chi guida (chi decide se e quando andare avanti o indietro) deve frequentemente fermarsi, e controllare se la distanza è rimasta la stessa. Altrimenti, è solo ginnastica per le gambe, ma non per la mente.

Mantenere una data misura: quale, e perché? Se l'avversario avanza per toccare, non basterebbe starne lontano il più possibile? No, e per due buoni motivi.

- Il primo è evidente: non si può arretrare all'infinito, perché il terreno, la pedana, è limitata. Conviene arretrare quanto serve per non prendere la botta, ma non di più.
- Il secondo lo è un po' meno: la botta non si deve prenderla, ma bisognerà anche metterla, e per farlo si deve stare abbastanza vicini. Quando l'avversario si ferma, o non ha l'iniziativa, conviene essere sufficientemente vicini da renderci pericolosi a nostra volta.

Già, ma quanto vicini, e quanto lontani?

Non è questione di centimetri, l'abbiamo già detto, ma di sicurezza. Se l'altro parte, devo fare in tempo ad allontanarmi. Lo spazio che mi serve dipende dalla velocità che lui ci mette a percorrerlo, e da quella che io ci metto ad arretrare: devo vederlo, reagire, e intanto lui si è avvicinato un po'; e devo muovermi all'indietro, per tenermi fuori portata quando tirerà il colpo. Siamo già geneticamente attrezzati per "sentire" questo spazio, e questo tempo: dobbiamo solo adattarci allo strumento che prolunga il nostro braccio, ed essere molto attenti, per non lasciarci sorprendere.

Esercizio: il mio avversario tira una botta dritta al petto (in affondo, o con uno o due passi avanti prima dell'affondo, a scelta di chi tira il colpo), e poi torna in guardia, in atteggiamento di invito. Io arretro quanto basta per evitarla (il minimo possibile), e "rientro" con una botta dritta, quando lui torna in guardia, sempre sull'invito: in questo esercizio non si deve parare.

Per riuscire a toccarlo, devo essere pronto a ripartire, e questo richiede equilibrio e buona posizione di guardia (gambe ben piegate); e devo arretrare il minimo indispensabile. Devo farmi quasi sfiorare dalla sua punta, se sono bravo: se ho un ottimo "controllo" della misura. Il gioco può continuare all'infinito (ottimo allenamento per le gambe) se il primo, a sua volta, dopo aver tirato il colpo, arretra per evitare quello del suo compagno di esercizi, e si tiene pronto per "rientrare" a sua volta.

E così fino a quando uno dei due non sarà riuscito a toccare: in genere, quello che ha meglio conservato l'equilibrio e la distanza, ed ha ottenuto (lasciandosi avvicinare di più) che l'altro si scaricasse del tutto, convinto di toccare.

Stare lontano è facile, e istintivo. Stare vicino è più difficile: ci si deve addestrare a farlo. Quando si diventa bravi, la misura si "sente". Si avverte nettamente la differenza fra la misura di sicurezza, o di controllo, e l'esser "dentro" la misura.

Nel corso dell'assalto di scherma, si "entra" (ci si avvicina all'avversario rispetto alla distanza di partenza) e si "esce" (ci si allontana dall'avversario rispetto alla distanza di partenza) dalla misura. Quando si entra (la vera "giusta" misura: molto vicina a quella di Masaniello Parise), è per tempi brevissimi: per concludere con il colpo, o per tornare al sicuro dopo aver fatto una finta, o perché le condizioni trovate (atteggiamento, movimento dell'altro) non sono quelle sperate. Se sono pronto ad entrare, perché ho preparato io la situazione, posso far partire immediatamente l'azione risolutiva. Se non sono pronto, perché è l'altro che ha preparato, mi accorgerò con ritardo dell'opportunità, e difficilmente riuscirò a sfruttarla, se non lo avrà già fatto lui. Ritardo: come già detto, parliamo di un ordine di grandezza intorno ai due decimi di secondo, il tempo di reazione semplice.

Da qui, l'importanza dell'**iniziativa**, e della **provocazione**. L'iniziativa è di chi avanza per primo; la provocazione efficace (invito, azione sul ferro, finta – col ferro o col corpo) è di chi entra in misura per sua scelta e iniziativa, o decide il momento in cui lascerà che l'altro (cui ha ceduto l'iniziativa) possa entrare. Il controllo stretto (al limite dell'entrata in misura) permette una provocazione efficace. Come ho già scritto altrove, da un punto di vista tattico le misure importanti sono due: quella di controllo, e quella di azione. Fuori, e dentro: ma appena fuori, se il controllo è buono.

Abbiamo chiamato "**zona critica**" o "**punto critico**" la zona di confine: dove funzionano le finte, per i vari usi che se ne possono fare (per colpire, scandagliare, bloccare, programmare l'altro, ecc.). Un atleta esperto sa porsi al limite della zona critica, e restarci con tranquillità. Da lì può tenere sotto pressione l'avversario, e punirlo con facilità e prontezza quando sbaglia: e lo fa muovere, più volte e nei due versi, per farlo sbagliare di più, e per interpretarne meglio possibilità ed intenzioni.

E se entrambi gli avversari sono esperti?

Qui siamo nel vivo della scherma: i campioni prevedono, programmano, e scommettono. Anche se, molto spesso, non si rendono neanche conto di farlo.

Prevedono: se parto per raggiungere il mio avversario, che è fermo, valuterò la distanza da percorrere. Ma, non appena mi muovo per raggiungerlo, lui potrà anche arretrare, rendendola più lunga; o avanzare, abbreviandola.

- Se avanzo "a vedere", cioè lentamente, l'altro può facilmente andar via.
- Se attacco al massimo della velocità, l'altro può frustrarmi chiudendo la misura.
- Se, però, gli ho dato i segnali giusti (più volte in precedenza, programmandone in qualche modo le risposte; o subito prima, ingannandolo sulle mie intenzioni alla partenza), posso prevedere quello che farà.

La certezza, però, non l'avrò mai. Devo scommettere con me stesso che sarà così, e rischiare. Se sarò determinato, capiterà spesso che l'azione sbagliata possa avere successo; se esiterò, potrò facilmente trasformare in errore l'azione giusta.

Perché? Provo a chiarire con un esempio.

Se parto deciso in controtempo (entro in misura fingendo l'attacco, per parare l'uscita in tempo) ma l'altro non tira, io paro a vuoto e completo l'azione tirando il colpo, avrò buone probabilità, pur avendo sbagliato la previsione, di mettere a segno la botta: se l'errore non è dovuto alla maggiore intelligenza dell'altro, mi resterà il vantaggio dell'iniziativa.

Inoltre, se non mi ha fermato con una contraria (una finta in tempo, ad esempio), quasi certamente neanche lui ha previsto, e quindi il seguito è lasciato al caso, ed agli automatismi.

Se, invece, ho previsto giusto, ma esito entrando in misura, la mia esitazione potrà farmi parare in modo insufficiente, o darà il tempo all'altro di rimediare in altro modo.

Morale: se hai deciso, vai e non voltarti indietro.

In altre parole: quando si entra in misura, le azioni diventano a circuito aperto. Non c'è tempo per rielaborare il feedback (come nelle azioni dette a circuito chiuso). C'è un tempo per elaborare (misura lunga) e un tempo per agire (misura breve, o di azione).

Ora, possiamo approfondire un po' qualche altro dettaglio.

Se devo parare, o devo colpire, l'efficacia del mio gesto dipenderà dalla velocità di entrambi. E' più difficile parare un colpo velocissimo, piuttosto che uno lento (a parte il cosiddetto "tempo falso", che è un'altra cosa). Controllare significa reagire dopo aver visto (più in generale, dopo uno stimolo sensoriale), secondo un dato programma.

Nella scherma ciò porta spesso a muoversi nella stessa direzione dell'altro: se lui avanza, io arretrato; e viceversa, perché anche chi avanza controlla, per attaccare dalla misura adatta (e dopo aver trovato le condizioni adatte). Questo fa sì che la velocità relativa di un attacco, che è quella che conta, possa essere drasticamente ridotta, muovendosi rapidamente nella stessa direzione, arretrando.

Un arresto di spada (l'arma in cui la differenza di tempo apprezzabile è determinata dal cronometro, ed è minima: metà di un decimo di secondo) al bersaglio avanzato (la mano, il braccio, il piede...), ad esempio, può essere tirato con una certa tranquillità, se siamo bravi ad arretrare rapidamente: perché la velocità relativa del colpo in arrivo diventa molto bassa.

Addestrare l'allievo a questo è importante: a volte, la fretta di arrivare prima, porta a tirare il colpo troppo presto, col braccio contratto. Non si fa a tempo ad angolare, ad opporre correttamente, o a dirigere bene la punta. Bisogna addestrare l'allievo a sentirsi tranquillo (se le gambe sono pronte) con la punta dell'avversario ben vicina al proprio corpo; o a tirare ad un bersaglio sufficientemente arretrato, col solo vantaggio di qualche centimetro: con velocità relativa prossima a zero, è più che sufficiente per evitare il doppio. Per ricercarlo, invece, conviene andare incontro all'avversario, sommando le due velocità.

Gli stessi principi si possono applicare alle parate, o agli attacchi. Richiedono anch'essi un controllo attento della misura, e quindi della velocità relativa: anche, ma non solo.

Se siamo di altezza e velocità diversa, la zona critica non sarà la stessa per entrambi (senza contare la profondità differente cui poter colpire, se vi sono anche i bersagli avanzati, che richiedono abilità particolari). Posso sentirmi al sicuro ad una certa distanza, che però è troppo lunga per il mio avversario: per entrare in misura, lui dovrà avvicinarsi un po' di più.

Sarò avvantaggiato se riuscirò a tenere il mio avversario fra le due distanze critiche, la mia e la sua: io sarò sempre al sicuro, lui sempre in pericolo.

Il costo maggiore, anche in termini di risorse mentali (l'attenzione ha un costo elevato), lo sopporterà lui: che avrà interesse a tenersi fuori dalla maggiore delle distanze critiche, o a superare con la massima rapidità l'intervallo in cui è il solo ad essere in pericolo.

A----->B
A.....<-----B

Altezza e velocità, di entrambi, determinano le distanze critiche.

In genere, chi è più piccolo è anche più rapido, e in qualche modo compensa la differenza. C'è però un altro fattore, molto importante, da prendere in considerazione: il **fattore psicologico**. Alla base di tutto, c'è la valutazione della distanza, che è fortemente influenzata dagli stati d'ansia. Si tende a sentirsi sicuri da una distanza maggiore di quella necessaria, o semplicemente la si legge male: come quei bambini che disegnano le monete più grandi, se sono più poveri.

Riuscire a star tranquilli e rilassati, ma ben reattivi, a distanza ravvicinata, è una grande virtù: e bisogna lavorare molto e bene, anche su altri piani, per acquisirla o rafforzarla.

Appare chiaro, ora che la battaglia vera, preliminare, non si fa sul piano delle contrarie tecniche (io paro, tu fai la finta e cavazione), ma sul piano della misura.

Può accadere che entrambi, convinti di aver capito le intenzioni dell'altro, acconsentano insieme all'entrata in misura: a quel punto, si confrontano le azioni tecniche, e si vede chi ha previsto giusto. Come al poker, insomma.

Più spesso, si entra in misura dopo una vera battaglia: vince chi ha potuto stabilire il tempo, il momento esatto dell'entrata in misura, quando l'altro non è pronto.

Dalla misura siamo arrivati al tempo: ma questo è un altro argomento, anche se strettamente legato al primo.