



A cura del M° Giancarlo Toràn e della Commissione Tecnica

Capitolo VII - LA DIDATTICA

Il settimo capitolo completa il precedente, che aveva introdotto alcuni elementi di didattica.

La sequenza didattica è anch'essa un argomento piuttosto trascurato nei testi di scherma, al pari della tattica e degli aspetti psicologici.

Si riportano alcuni suggerimenti utili all'insegnante che deve dare la lezione individuale.

PAROLE CHIAVE

Misura, tempo, ritmo e addestramento

Tipi di lezione: collettiva, individuale, meccanica, coordinativa, tattica, allenante.

ALLA FINE DEL CAPITOLO DOVRESTI ESSERE IN GRADO DI

Sapere come si debba valutare e controllare la misura anche in lezione, soprattutto per le diverse azioni richieste all'allievo

Gestire una sessione di gruppo, gambe-scherma o esercizi a coppie

Conoscere diversi tipi di lezione ed impostare una sequenza didattica

SE SEI IN GRADO DI RISPONDERE A QUESTE DOMANDE

PUOI PASSARE AL PROSSIMO CAPITOLO

- Quali sono gli elementi cui fare attenzione nel valutare e controllare la misura in lezione?
- Come si svolge una lezione collettiva?
- In cosa si differenziano la lezione meccanica e quella coordinativa? Quali sono le relative tecniche? E per quelle alternative ovvero con studio delle contrarie?
- Quali accorgimenti deve usare il Maestro nelle lezioni tattiche? E il ruolo dell'allievo?



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



LA DIDATTICA

Introduzione

Lo schermidore, dal momento in cui mette per la prima volta il piede in una sala di scherma, ha l'opportunità di imparare moltissime cose. Dai compagni, dagli avversari, dalle molte figure professionali che potrà incontrare: preparatore fisico, medico, istruttori, dirigenti, addetti alla segreteria. Il maestro di scherma, fra tutte queste persone, è certamente la più influente e decisiva per il suo progresso. Perché ha le conoscenze specifiche richieste, e sa utilizzare lo strumento più importante per una sicura crescita tecnica e tattica dell'allievo: la lezione individuale. Il tempo e l'attenzione dedicati a questo strumento fanno sì che tra maestro e allievo si stabilisca, progressivamente, un legame che permette di influire profondamente sulla psicologia dello schermidore in formazione, accrescendone l'autostima, motivandolo, aiutandolo a risolvere i numerosi problemi sulla via dello sviluppo tecnico e morale.

Per l'allievo, la disponibilità di un bravo insegnante è una grande opportunità. Per il maestro, è una grande responsabilità, che deve indurlo a non cessare mai di imparare, aggiornarsi, perfezionarsi, comprendere.

La struttura psicologica di ogni allievo differisce da quella degli altri e l'insegnamento deve adeguarsi per essere efficace. Alcuni allievi vogliono soprattutto sapere il "perché" di ogni cosa che devono fare, altrimenti non rendono come potrebbero. Altri vogliono sapere solo "cosa" devono fare, e le spiegazioni sono un di più, spesso addirittura nocivo. I primi vogliono un insegnamento "analitico", con molte spiegazioni, mentre i secondi vogliono un insegnamento "formale". I primi vogliono principalmente "capire", i secondi vogliono "fare", e si può risparmiare molta fatica comprendendo ed assecondando le loro attitudini.

Tenuto conto di ciò, si può affrontare l'argomento lezione.

La lezione, abbiamo già detto, può essere collettiva o individuale. In ogni caso, prima di iniziare, bisogna aver ben chiari gli obiettivi che si vogliono raggiungere: apprendimento, perfezionamento, allenamento. Generali, o specifici. Tecnici, o tattici.

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

Prescindiamo da una parte importante della preparazione dell'atleta, di pertinenza, quando c'è, dell'esperto di preparazione fisica: che dovrà subordinare il suo lavoro a quello del maestro di scherma, responsabile della programmazione generale.

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

Troppo diverse sono le condizioni in cui le società di scherma e i maestri operano, per avere la pretesa di dare regole precise per l'organizzazione della sala o del lavoro, collettivo o individuale. Diverse sono anche le condizioni in cui gli allievi si presentano in sala, che potrebbero suggerire un periodo preliminare più o meno lungo di preparazione fisica generale, di apprendimento di schemi e abilità motorie aspecifiche.

Riferiamoci, per il seguito, solo alla preparazione specifica: quella, cioè, che più da vicino richiama i movimenti e le azioni tipiche della scherma.



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



La lezione collettiva.

La società intorno a noi cambia rapidamente, e di conseguenza cambiano le strategie delle società sportive, per sopravvivere o prosperare. La lezione individuale è uno strumento che permette di raggiungere una qualità più elevata, ma limita la possibilità del maestro di occuparsi di più allievi, con ovvie ricadute sull'economia dell'insieme. La lezione collettiva, il lavoro di gruppo, rappresentano una possibile soluzione per la sostenibilità del sistema. Bisognerà saper trovare un giusto equilibrio fra i due tipi di lezione, sforzandosi costantemente di migliorare la qualità di entrambi.

La lezione collettiva si adatta al gruppo, ma non all'individuo. La lezione individuale, invece, può e deve adattarsi alle caratteristiche dell'allievo. In questo - anche in questo - sta l'abilità del maestro: che non può attingere la sua conoscenza solo dai manuali, ma dalla sua personale formazione e sensibilità, da affinare continuamente.

Da qualche anno è in aumento il numero dei maestri che si fanno carico, oltre che della parte tecnica, anche della parte gestionale della società in cui operano, e di cui, sempre più spesso, sono anche presidenti. L'impegno crescente, e le maggiori responsabilità, rendono più arduo il compito di coniugare efficacemente qualità dei risultati e quantità degli iscritti. La lezione collettiva, pur con i suoi limiti, può dare un valido aiuto in questa direzione.

Aggiungiamo che questo tipo di lezione stimola, soprattutto nei più giovani, lo spirito di emulazione, e favorisce la socializzazione.

Può essere utilizzata per il riscaldamento dei grandi gruppi muscolari, prima degli assalti o delle lezioni individuali: un lavoro che si è diffuso in Italia col nome di "gambe-scherma", ad opera di alcuni maestri Ungheresi e polacchi (Bela Balogh, Janos Kevey, Richard Zub) da quando la concorrenza dei professionisti dell'est europeo ha reso indispensabile prestare maggiore attenzione alla preparazione fisica degli atleti. Questo tipo di lezione si svolge di solito frontalmente (il maestro di fronte al gruppo schierato su una o più righe, secondo il numero dei partecipanti, e lo spazio disponibile), e verte principalmente sui movimenti delle gambe. Varietà di passi, affondi, ritorni in guardia, frecciate, con inserimento di vari altri movimenti ginnici, a discrezione del maestro. È importante la progressività dell'impegno muscolare e, possibilmente, l'omogeneità del gruppo, per evitare danni.

Il maestro farà rilevare brevemente gli errori di postura o di esecuzione, rallentando il meno possibile il ritmo della seduta. Se il livello dei partecipanti lo consente, può proseguire con esercizi di coordinazione braccio-gambe, suggerendo azioni schermistiche di complessità crescente, per un vero e proprio allenamento ideomotorio, condotto senza l'arma e senza avversario.

Consideriamo lezione collettiva anche gli esercizi a coppie con sorveglianza del maestro. Sono molto utili perché costringono l'allievo a rendersi conto dell'importanza e delle differenze nel modo di dare e ricevere il ferro. Nella lezione individuale il maestro provvede ad evitare o graduare le difficoltà: negli esercizi a coppie il compagno di esercizi commette numerosi errori, che col tempo portano ad una maggior consapevolezza e precisione del gesto tecnico. Il maestro segnalerà l'importanza di una corretta posizione di guardia, di movimenti stretti e razionali, della posizione del ferro, della profondità delle finte, della precisione delle parate, della posizione dei bersagli.

Il maestro dovrà spiegare gli esercizi in modo chiaro e sintetico, utilizzando i termini corretti: in tal modo gli allievi familiarizzeranno con la giusta terminologia, e impareranno a collegare correttamente e rapidamente parole ed immagini mentali, con complessità crescente, e con miglioramento evidente della comunicazione e comprensione dei concetti necessari.

In questo tipo di lezione, il maestro assumerà sempre una posizione esterna al gruppo: dovrà cioè poter sempre avere un controllo e una visione d'insieme dell'intero gruppo, che è sotto la sua responsabilità. Dovrà limitare al massimo gli interventi in cui si sostituisce ad un elemento della coppia, salvo che non utilizzi questa eventualità per dimostrare un'azione all'intero gruppo.

Particolarmente utili saranno, in questa fase, gli esercizi sulla misura: la valutazione delle varie distanze, da verificare frequentemente distendendo il braccio armato, in posizione di guardia; il mantenimento della distanza prefissata, guidando a turno il movimento nei due sensi, e fermandosi spesso per la verifica.



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



E' importante che il maestro non trascuri di segnalare gli errori di postura e movimento che, se ripetuti, portano all'instaurarsi di difetti difficili da correggere, in seguito. Fra questi, posizioni non equilibrate della guardia e dei piedi; il trascinarsi della gamba posteriore, che è invece gamba di spinta, e va richiamata con vivacità; l'affondo sulla pianta o sull'avampiede del piede anteriore, anziché sul tallone; passi in avanti troppo lunghi; slancio del braccio armato in ritardo rispetto alla spinta della gamba posteriore; ed altro ancora.

Infine, è da segnalare la possibilità e l'utilità degli esercizi a coppie con l'arma di plastica: che permette di far lavorare senza una protezione completa, e non sviluppa l'avversione agli esercizi, tipica nei giovani atleti. Avversione causata il più delle volte da colpi dolorosi e ripetuti in bersagli non adeguatamente protetti, come quelli del maestro col suo piastrone: senza contare le protezioni accessorie e indispensabili, nella spada e nella sciabola, per i bersagli avanzati.

La lezione individuale

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

Non sempre il maestro dovrà condividere con l'allievo gli obiettivi, né il fatto che modulerà la difficoltà degli esercizi sulla capacità dell'allievo: è importante, infatti, per mantenere alta la motivazione e la soddisfazione, che il compito richiesto sia abbastanza difficile, ma non superiore alle possibilità di chi deve eseguirlo.

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

I temi possono sovrapporsi ed essere modificati nel corso della lezione, secondo il giudizio del maestro, e la risposta dell'allievo. Volendo, comunque, classificare i diversi tipi di lezione, potremmo così suddividerli:

- Lezione meccanica
- Lezione coordinativa
- Lezione tattica
- Lezione allenante

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

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

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



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



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

E' da sottolineare che maestri diversi hanno ottenuto grandi risultati con lezioni molto differenti. Probabilmente questo significa che al risultato si può arrivare per molte strade: la personalità di allievo e maestro, la collaborazione di un intero ambiente (compagni di allenamento o di squadra, staff tecnico nel suo insieme), ma soprattutto l'impegno intenso e regolare, alla fine portano il frutto desiderato. Per quanto ci si sforzi, però, non si è trovato un sicuro modello di riferimento, né per l'atleta vincente, né per la lezione. Arte o scienza, quindi? Sicuramente entrambe, come già scriveva Masaniello Parise nel 1884: e non era certo il solo, né il primo.

Prima di esaminare i primi due tipi di lezione, alcune osservazioni sul tipo di comunicazione che si instaura sin dalla prima lezione. Il maestro spiega, e dimostra con l'esempio. Poi si pone di fronte all'allievo, e gli chiede di eseguire determinate azioni: inizialmente le più semplici, come colpire, o cavare, o battere e tirare, a propria scelta di tempo, cioè quando si sentirà pronto, e sicuro di aver ben capito. Inutile sottolineare l'importanza, per il maestro, di saper dare il ferro correttamente e in modo espressivo, come già esposto in un precedente capitolo.

Superata questa fase, il maestro passerà a far eseguire le azioni cosiddette "in tempo". Un modo di dire fissato dalla tradizione, ma da rigettare, per non confonderle con le vere azioni in tempo: eseguite, cioè, simultaneamente ad un certo movimento dell'avversario. Nel caso della lezione, si tratta invece di una reazione del tipo "stimolo-risposta": il maestro cambia atteggiamento, o esegue un dato movimento, e l'allievo dovrà eseguire immediatamente (ma pur sempre dopo lo stimolo) il compito prefissato.

Col passare del tempo, i gesti del maestro diventano sempre più standardizzati e consuetudinari, e l'allievo impara a riconoscerli e a rispondere nel modo voluto. Cambiando allievo, o cambiando maestro, il problema si pone subito in modo evidente, e bisognerà pazientemente ristabilire un "linguaggio" condiviso.

Una buona lezione segue generalmente una certa progressione didattica, che va dal facile al difficile, dal semplice al complesso, dal lento al veloce. Ogni maestro sviluppa il suo metodo, ma si può dare qualche consiglio. Prima della lezione, si dovrebbe pretendere un discreto riscaldamento, in particolare per le gambe. E' consigliabile iniziare dalla stretta misura, con esercizi che impegnino gradualmente il braccio armato. La misura richiesta deve essere trovata dall'allievo, e non dal maestro. Si inizi dal legamento dell'allievo, che ancora potrebbe non essere in grado di dare il ferro correttamente per il legamento del maestro. Una breve pausa tra la richiesta di un movimento e la sua esecuzione è sempre necessaria, per dar modo all'allievo di elaborare mentalmente il compito, e farsene un'immagine mentale.

Sempre chiedendo di mantenere la stretta misura, si inizi a far muovere l'allievo con passi avanti e indietro, a colpire da fermo e col passo avanti (senza l'affondo, ancora) curando la voluta precedenza della punta, e la coordinazione.

Si aumenti in seguito la distanza, e si facciano eseguire le azioni che richiedono l'affondo, o il passo avanti e affondo, aumentando progressivamente la velocità e la frequenza delle azioni, nonché la loro difficoltà tecnica. Il maestro sia sempre molto attento ai segnali di stanchezza fisica e mentale, e si regoli di conseguenza, concedendo delle pause, e approfittandone per le sue osservazioni e spiegazioni.

Mai dimenticare il necessario feedback, sull'esecuzione buona o sbagliata: ricordando, però, che un complimento è molto più motivante di un rimprovero.

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

Per il principiante, si può iniziare insegnando poche semplici azioni di offesa e difesa, per metterlo in grado di iniziare rapidamente a tirare, superando così la noia e l'impazienza di lunghi periodi preliminari di apprendimento; ed anche per renderlo al più presto autonomo. Non è più proponibile, nei tempi moderni, un apprendistato troppo lungo: si rischia di perdere l'allievo, e bisogna tenerne conto.



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



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

La lezione meccanica

E' la lezione più antica. Con questo termine (lezione meccanica) ci si riferisce alla tecnica del pugno e delle gambe, perfezionata attraverso accurate e ripetute descrizioni ed esecuzioni: il maneggio dell'arma, la correttezza delle posizioni (atteggiamenti) e dei movimenti di gambe, l'acquisizione dei necessari automatismi della mano armata. Le nozioni necessarie deriveranno dai trattati o dalla pratica schermistica del Maestro, e non è il caso di riprenderle ora.

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

E' bene iniziare con un esempio visivo, affidandosi all'imitazione dell'allievo, e proponendo una posizione, o un movimento, senza eccedere con le spiegazioni: solo se l'allievo paleserà delle difficoltà si scenderà nei dettagli. Nel correggerlo, si lavori su una difficoltà alla volta, trascurando per il momento gli altri errori, e focalizzando la sua attenzione sul punto stabilito. Il maestro è fermo, e chiede all'allievo di eseguire una determinata azione, da una certa misura. Corregge con attenzione gli errori, e fa ripetere ogni azione un buon numero di volte, finché non è soddisfatto dell'esecuzione.

E' la lezione dei trattati del passato. Forse è la meno adatta all'uomo moderno, ma tuttavia è ancora gradita da molti: insegnanti ed allievi. Dà punti di riferimento apparentemente solidi, e quindi la sicurezza delle cose a lungo sperimentate. Tende a dare all'allievo una forma prefissata, piuttosto che adattare la forma alle caratteristiche dell'allievo. Deriva, in fondo, dall'insegnamento militare, che doveva per forza di cose essere standardizzato.

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

Un esempio pratico, per le armi di sola punta. Altri esempi sono alla fine del cap. VI. Per ogni parata, senza interruzione, risposta prima al distacco e poi di filo. Per la quarta, dall'invito o legamento di terza dell'allievo, a stretta misura, il Maestro tira al petto, l'allievo para e risponde, poi torna a parare quarta (il Maestro può controparare in quarta, oppure ritirare il braccio, lasciandosi colpire, e tirare di nuovo: l'allievo non deve variare per questo il suo compito) e risponde di filo al fianco (il Maestro varia la posizione della sua cocchia, per favorire le due differenti risposte).

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

Si aggiunge, poi, il movimento delle gambe, per l'esecuzione col passo avanti o col passo indietro, e anche con l'affondo e il ritorno in guardia.

La lezione coordinativa

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



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



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

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

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

In un primo tempo, il Maestro, a stretta misura, alza il ferro, esponendolo alla battuta di quarta. L'allievo deve immediatamente battere e tirare. Il Maestro non procede se la reazione non è immediata.

Quando è soddisfatto dell'esecuzione, la fa ripetere a misura di allungo.

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

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

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

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

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

Va fatta una considerazione sulle differenze nel coordinare un principiante o un atleta esperto. Il Maestro dovrà variare l'anticipo nel presentare lo stimolo, regolandosi sulla velocità del braccio dell'allievo: infatti i principianti hanno maggior difficoltà per i movimenti del ferro, che tende a ritardare rispetto alle gambe, più veloci.

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



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



Esempio di lezione ad un principiante

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

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

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

A questo punto il Maestro stacca il ferro dal legamento, e invita di quarta (il braccio del Maestro arretra, così che l'allievo non senta questa variazione come una minaccia): l'allievo tocca allungando il braccio.

L'esercizio, sempre restando a stretta misura, può comportare tre livelli di difficoltà: l'allievo tocca senza allungare il braccio completamente (utile per evitare irrigidimenti della spalla); allungando il braccio completamente; allungando in avanti anche il tronco.

Il Maestro controlla i seguenti punti: l'allievo non si solleva dalla guardia, anzi tende a scendere di più per i colpi più lontani; il pugno riesce a conservare la direzione della lama e l'opposizione iniziale della coccia anche a lama piegata, con la concavità verso il basso (avendo cura di spiegare che la stretta delle dita si fa al momento del colpo, e non continuamente, pena dolori e irrigidimenti della spalla); il movimento della punta precede quello del busto, necessario solo nel terzo caso; il colpo è accompagnato dallo slancio del braccio posteriore.

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

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

La lezione tattica

Sarebbe forse più opportuno definirla "lezione strategico-tattica", perché comprende entrambi i fattori. Prima di continuare, definiamoli nuovamente, così da evitare malintesi. Su strategia e tattica si leggono, quando si leggono, numerose "non definizioni", che non aiutano per nulla a capire, e quindi a distinguere sul piano pratico questi concetti. Secondo chi scrive, la **strategia** è la **programmazione delle proprie azioni**, per raggiungere un obiettivo. Migliore la strategia, minore il costo.

Quando la programmazione deve tener conto di un avversario, che evidentemente non collabora, si può tentare di superarlo con la forza, o indurlo a collaborare con l'inganno. La **tattica** consiste nel far prendere all'avversario le decisioni utili a noi, e sbagliate per lui: si può ottenerlo solo con l'inganno, e quindi, schermisticamente, con i vari tipi di finte, e costituiscono un tentativo di **programmazione delle azioni dell'avversario**. La tattica, quindi, è parte della strategia.

La lezione strategico/tattica mira a far comprendere e padroneggiare all'allievo i mezzi necessari per influire sulle decisioni dell'avversario. E' una lezione di livello superiore, che si basa sulle abilità tecniche già acquisite (lezione meccanica e coordinativa), e sulla conoscenza teorica e pratica di alcune contrarie. Richiede, per ogni azione, uno studio accurato del tempo e della misura, l'osservazione e la memorizzazione



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



delle caratteristiche e delle preferenze dell'avversario, e la corretta valutazione dei propri mezzi, in rapporto a quelle.

Un'azione tatticamente efficace parte dall'osservazione delle azioni preferite dell'avversario. Bisognerà indurlo ad eseguire (quindi, programmandolo) quella per cui si dispone di una contraria adeguata. Quella, e non quelle, perché nel momento cruciale non si disporrà del tempo per effettuare una scelta.

Il momento cruciale è quello in cui entreremo in misura (punto critico, vedi cap. V), o lasceremo, per nostra scelta, che l'altro entri in misura, e gli offriremo l'occasione da lui cercata. E' decisivo, a tal fine, che il momento dell'entrata in misura sia previsto da noi, e non dall'avversario: in modo da poter agire "in tempo", mentre l'altro dovrà "reagire". Il vantaggio dell'iniziativa, di chi guida.

Come si vede, è un compito molto ampio, che va affrontato per gradi. Scomponiamolo, perciò, in vari tipi di lezione.

Lezione con alternative

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

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

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

Il limite principale di questo tipo di lezione è nel modo di falsare la realtà dell'assalto, in cui i tempi disponibili sono troppo brevi per elaborare la risposta durante l'azione: non si riesce a decidere, ad esempio, se cavare o circolare mentre l'avversario para, rapidamente, semplice o di contro. Tuttavia, il pregio di questa lezione è nel mantenere sempre sveglia l'attenzione dell'allievo; nel costringerlo a ragionare in termini di contrarie, e nel velocizzarne la ricerca, nella memoria a lungo termine.

Inoltre, è sempre possibile inserire, ove si riveli necessario, per correggere immediatamente alcuni errori, la lezione meccanica o quella coordinativa.

Lezione con studio delle contrarie

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

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

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

La lezione si può complicare quanto si vuole (o quanto si riesce) finché l'allievo si dimostra in grado di seguire e ricordare.



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



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

Lezione con scandaglio e preparazione

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

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

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

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

Lezione con provocazione

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

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

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

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

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

Analoghe provocazioni possono precedere un contrattacco sulla partenza del Maestro, o una parata e risposta, da fermi, arretrando o avanzando: una finta, un colpo al bersaglio avanzato (spada o sciabola), una ricerca del ferro, un invito, da eseguirsi nel momento in cui il maestro inizia a muovere in avanti il piede anteriore. La reazione del maestro potrà essere la conclusione dell'attacco, a ferro libero o sul ferro, cui si contrapporrà l'arresto programmato in partenza; o un arresto della sua iniziativa, di cui si potrà approfittare con un attacco.

Anche nella spada sono possibili gli attacchi "a vedere" altrove descritti per le altre armi. Nel caso del fioretto e della sciabola iniziano con una partenza lenta da una misura lunga, con un atteggiamento di invito che è al limite (e oltre) della corretta interpretazione del regolamento. La possibilità di effettuarli con successo dipende in larga misura dal modo di vedere dell'arbitro, ma offrono, se consentiti, un innegabile vantaggio, per cui è opportuno imparare a difendersene. Mirano ad ottenere un arresto "sbagliato", nelle armi convenzionali, mentre l'attacco si conclude generalmente con una botta dritta. Nella spada, la stessa azione può portare ad un colpo doppio, ricercato da chi è in vantaggio: ma è necessaria una conclusione più rapida, per restare nei ristretti limiti di tempo del colpo doppio di spada.



Accademia Nazionale di Scherma Di Napoli



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

Quindi, in lezione, il Maestro avanzerà come descritto in uno degli attacchi "a vedere" precedenti. L'allievo, ad un certo punto della sua marcia all'indietro, quando la misura sarà sufficientemente corta (misura d'allungo, circa), proporrà lo stimolo visivo, che potrà anche essere accompagnato, per aumentare l'efficacia, da stimoli sonori: voce, battuta del piede. Ad esempio, se il Maestro attende l'arresto per concludere, l'allievo fingerà l'arresto nel modo descritto, per poi parare con un salto indietro.

La lezione allenante e la progressione didattica

Tutte le lezioni precedenti divengono allenanti semplicemente innalzando il ritmo della lezione, aumentandone la velocità e la durata. Può capitare ad un atleta, oberato da impegni scolastici e familiari, di non aver tempo sufficiente da dedicare alla preparazione fisica, pur non volendo rinunciare all'attività agonistica. Grazie alla lezione allenante, dosata secondo la sensibilità del maestro, sarà possibile rimediare almeno in parte a questa carenza.

Le lezioni descritte in precedenza rappresentano anche, nell'ordine, una progressione didattica. Gambe scherma, esercizi a coppie, lezione tecnica, lezione coordinativa e lezione tattica, e infine quella allenante, possono essere impiegate per costruire fisicamente, tecnicamente e tatticamente un atleta.

Lo schermidore completo deve sapersi esprimere padroneggiando i mezzi tecnici, ma sorretto per un verso da una sufficiente condizione fisica; per un altro, da una buona conoscenza della dinamica e della logica del gioco schermistico.

La programmazione della seduta di allenamento è compito del maestro, che dalle sue conoscenze ed esperienze dovrà trarre le indicazioni opportune per gli atleti di cui si deve occupare. La divisione in settori delle lezioni è un artificio mnemonico, da prendere con un grano di sale: nulla impedisce - anzi è la cosa migliore da fare - di passare, nell'ambito di una stessa lezione, da una modalità all'altra, secondo il manifestarsi delle esigenze e dei problemi.

Infine, possiamo inserire fra le lezioni anche gli assalti a tema controllati dal maestro, che avrà in questo modo la possibilità di intervenire e spiegare durante la composizione della frase d'armi. Sono da ricercare e riprodurre, nella spada, situazioni di vantaggio o di svantaggio; limitazioni dei bersagli ammessi; limitazioni degli spazi; maggior punteggio attribuito alle azioni richieste in precedenza; validità delle sole azioni di attacco, o di controffesa, o di risposta; e così via.

Saper strutturare il lavoro è positivo. Negativo, invece, è lasciarsi ingabbiare da un'eccessiva strutturazione. La flessibilità è richiesta anche e a maggior ragione agli insegnanti, non solo agli allievi.

In tempi, come questi che stiamo vivendo, di rapidi cambiamenti, la duttilità, la capacità di sperimentare e di aprirsi al nuovo è importante quanto la tradizione: che deve essere una base di partenza, e non una prigione.