Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 49 (1992)

Heft: 3

Artikel: Conoscete la scherma?

Autor: Nussbaum, Isabelle

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999575

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Conoscete la scherma?

di Isabelle Nussbaum
Traduzione di Ellade Corazza

Cirano, Zorro, o d'Artagnan praticano l'arte del duello con brio per esigenze televisive. La scherma antica, insegnata nelle scuole di teatro e di cinema, è molto lontana dallo sport praticato al giorno d'oggi. Disciplina molto tecnica e meno spettacolare, la scherma moderna è spesso rifiutata dal neofito. Si dimentica troppo spesso che questo sport è un gioco che permette di distendersi e di esternare la propria energia, d'acquisire mobilità, riflessi, coordinazione e di sviluppare la propria concentrazione grazie ad una conoscenza perfetta di se stessi.

Generalità

La pratica della scherma posa su tre cardini essenziali: le attitudini fisiche, le competenze tecniche e gli aspetti psicologici. L'influenza della psiche e della tattica è fondamentale per la competizione.

Attitudini fisiche

La scherma è uno sport di combattimento che permette sia di «scaricare» la propria energia sia di «canalizzarla». Sport di resistenza, richiede delle contrazioni muscolari brevi, ripetute e violente. L'accento è soprattutto posto sulla velocità, l'allungo, i riflessi, la coordinazione e l'influsso nervoso, più che sulla forza fisica e la potenza muscolare (indispensabili, ma non prioritari). L'agilità e la mobilità sono invece molto importanti per le finte, le parate e gli assalti.

Competenze tecniche

La scherma esige una tecnica molto sofisticata, una destrezza ed un'abilità nell'esecuzione dei movimenti acquisite nel corso degli anni di allenamento. Nel tennis si parla di tocco della palla, il corrispondente nella scherma è il «feeling con il ferro».

Aspetti psicologici

Lo schermitore apprende a confrontarsi con gli altri, ad anticipare le reazioni degli avversari, a valutare come dosare il rischio durante le gare. La vittoria nella scherma esige una padronanza di se stessi, un giusto dosaggio dell'aggressività, della forza di stacco e della fiducia. Questa fiducia è difficile da acquistare, perchè bisogna continuamente affrontare e superare dei problemi tecnici e psicologici (la tensione nervosa, le reazioni dell'avversario - non sempre prevedibili - possono perturbare la buona esecuzione del movimento). La lucidità e la concentrazione, che permettono di determinare una tattica ed una strategia di combattimento, si allenano e si acquisiscono, anche loro, con l'esperienza. In conclusione si può affermare che il processo mentale interviene al 50% nella scherma.

Un pò di storia

La scherma esiste da millenni, dal momento in cui l'uomo ha imparato a lavorare il legno ed il ferro, ha fabbricato delle armi per difendersi e per sopravvivere. Partendo dall'ascia di pietra per arrivare alla pistola del giorno d'oggi, passando per la lancia e arrivando al fioretto moderno, le civilizzazioni – in particolare quelle latine – hanno trasformato il maneggio delle armi in una scienza ed uno spettacolo.

Una buona età per iniziare...

Roma ed i gladiatori, il Medio Evo con i suoi tornei arrivando poi ai duelli dei moschettieri: la scherma ha attraversato i secoli per codificarsi nel XVIII° secolo grazie agli italiani ed ai francesi. Arte militare ed in seguito occupazione per la nobiltà, la tecnica delle armi diventa uno sport verso la fine del XIX° secolo.

La scherma ai giochi del 1896

La scherma fa la sua grande apparizione nel mondo sportivo internazionale nel 1896. Quattro paesi e tredici schermitori partecipano ai primi Giochi olimpici dell'era moderna. La reazione che segue: la creazione dei campionati d'Europa nel 1921, la presenza del fioretto femminile ai Giochi del 1924, la prima utilizzazione del controllo elettrico nel 1933. Tre anni più tardi vengono creati i campionati del mondo, mentre la coppa del mondo, per ogni arma è ufficializzata nel 1972. Le ultime evoluzioni concernono la sciabola, elettrificata nel 1986 e la spada, praticata dal gentil sesso a partire dai mondiali del 1989.

Il tirocinio

La lezione... ovvero la base

Avete aperto la porta di una palestra d'armi. Ben ordinati sul muro fioretti, spade e sciabole attendono gli allievi. Alcuni schermitori in tenuta bianca si allenano, mentre il maestro d'armi, impartisce la lezione. Sia collettiva che individuale, la lezione rappresenta una necessità assoluta per il principiante. In effetti, nella scherma, si può affrontare un avversario solo possedendo una certa base tecnica. Breve all'inizio (circa 10 minuti), la lezione può durare più di un'ora per il campione che ha bisogno di ripetere gli stessi gesti e di affinare le loro tecniche in tutti i particolari.

I primi passi

Il principiante impara innanzitutto come tenere l'arma, la posizione del braccio, dei piedi e del corpo. In seguito si passa allo spostamento e all'acquisizione progressiva degli attacchi, delle parate e delle combinazioni dei movimenti. Dopo una ventina di lezioni, il principiante ha acquisito le nozioni di base che dovrà ora applicare nell'assalto.

L'assalto

Dopo la fase iniziale d'apprendimento (che dura circa 3 mesi), l'allievo può finalmente misurarsi all'avversario e «tirare». Il gioco consiste nel toccare il compagno evitando di esserlo, rispettando le regole della scherma.

Contrariamente al maestro d'armi, l'avversario non vi aiuta e non vi consiglia. Egli vuole vincere e reagisce spesso in modo diverso dalle aspettative. Ecco ciò che rende difficile ed attraente questo sport!

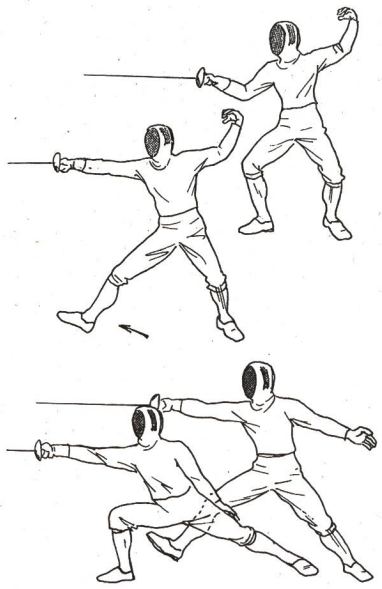
Studio dell'avversario

Bisogna imparare a studiare il gioco dell'avversario, ad indebolire i punti forti, a trovare le sue debolezze. Osservare la posizione «en garde» dell'avversario (destro o mancino), verificarne la distanza, il suo equilibrio, obbligarlo a muoversi. Cominciare il «lavoro» della mano (finta, presa del ferro) che permette di valutare la sua tecnica. Si tratta anche di progredire, di guadagnare in velocità ed in precisione, allargando in seguito il ventaglio d'azioni, variando il proprio gioco. Tutto ciò deve avvenire senza scoraggiarsi ... In seguito, se si prova piacere, ci si potrà lanciare nella competizione ...

Materiale

È perfettamente inutile che un principiante comperi immediatamente la tenuta, la maschera e le armi. Un training e un paio di scarpe da ginnastica sono sufficenti per le prime lezioni. La maschera, il guanto e l'arma di studio sono generalmente messe a disposizione dal club. Più tardi è consigliabile avere il proprio equipaggiamento.

La finta



La finta è il movimento di base di tutti gli attacchi.

L'equipaggiamento ha un ruolo fondamentale nella scherma.

La maschera

Senza maschera, l'assalto non è possibile. È costituita da un tessuto metallico particolarmente robusto. Una linguetta permette di fissarla dietro la testa. Una protezione ripara la gola e scende fino al collo della giacca. Prezzo: Fr. 120.—.

Tenuta

È composta dalla giacca e dai pantaloni, sempre di colore bianco. Questo

Le tre armi

La scherma comprende tre discipline; il fioretto, la spada e la sciabola. Ognuna di queste armi possiede delle regole ben precise (che concernono il bersaglio, il modo in cui si può colpire ecc.).

Il fioretto:

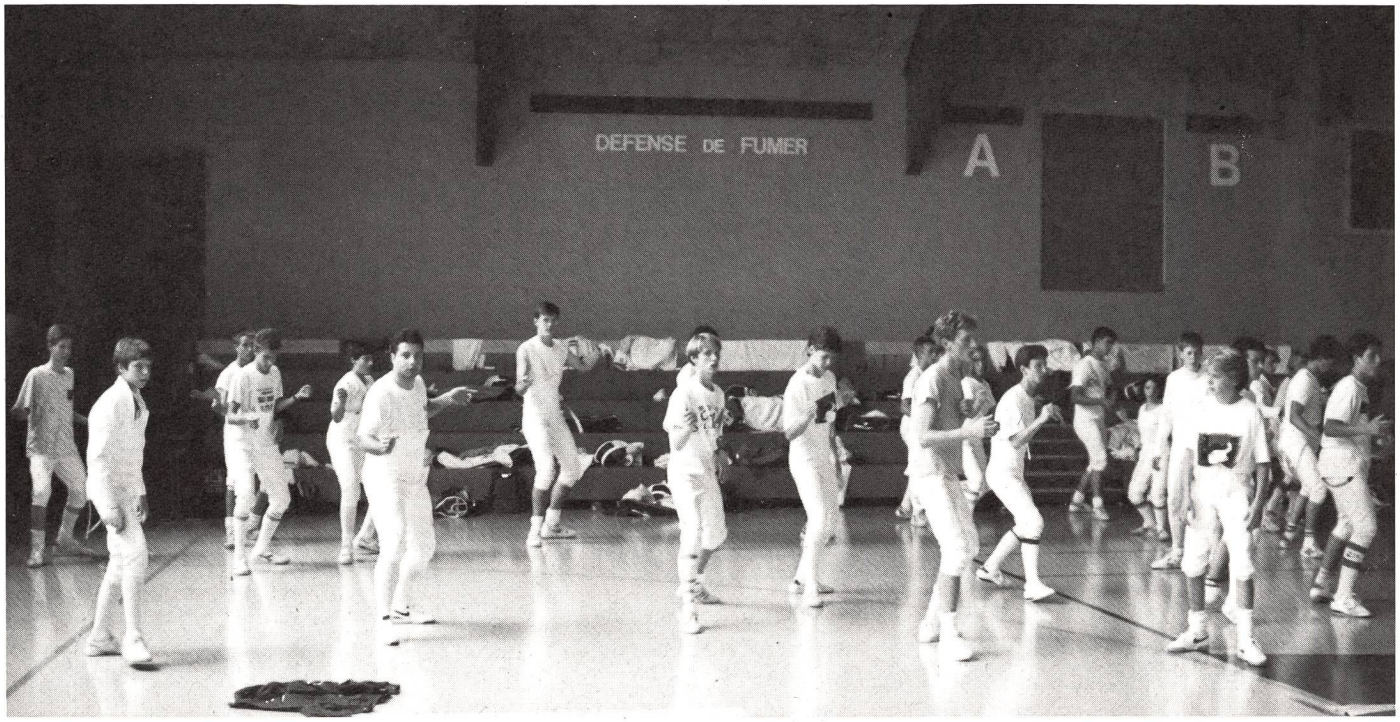
Arma di stoccata: si colpisce con la punta
Peso: inferiore a 500 gr.
Lunghezza: 110 cm
Dove è permesso colpire? Solo il tronco (e il dorso)
Regole: il fioretto è un'arma convenzionale, con regole ben precise che prediligono alcune azioni (l'attacco; se questo è parato, la priorità passa all'avversario).

La spada:

Arma di stoccata: si colpisce con la punta
Peso: inferiore a 770 gr.
Lunghezza: 110 cm
Dove è permesso colpire? Tutto il corpo (compresa la maschera e le scarpe)
Regole: molto semplici; il primo a colpire vince il punto

La sciabola:

Arma di taglio e di stoccata: si colpisce con la punta e la lama dell'arma
Peso: inferiore ai 500 gr.
Lunghezza: 105 cm
Dove è permesso colpire? La parte alta del corpo (a partire dalla cintura), maschera e braccia comprese.
Regole: arma convenzionale come il fioretto.



colore permette di meglio vedere i tocchi. Il tessuto della tenuta, particolarmente resistente, è in cotone, in Tergal o in tessuto elastico. Per i tornei di Coppa del Mondo è pure richiesta una fodera interna in Kevlar (resistente agli choc di 900 Newton). Il pantalone è tagliato alto all'altezza delle coscie e rinforzato, onde ammortizzare i colpi ricevuti.

Prezzo: varia a dipendenza delle materie. Per la tenuta completa bisogna calcolare da Fr. 200.— a 500.—.

Il guanto

È indispensabile per la mano che impugna l'arma. Anche in questo caso, si tratta di una protezione. Rinforzato nella parte superiore per ammortizzare i colpi, è in pelle morbida che permette tutti i movimenti della mano (non assomiglia assolutamente ai guanti usati per lo sci o per la città).

Prezzo: Fr. 45.—.

Le calze

Spesso in cotone o in materia sintetica, devono arrivare fino a sotto il ginocchio.

Prezzo: Fr. 30.—.

Le scarpe

Delle semplici scarpette da tennis vanno bene. Esistono tuttavia delle scarpette speciali per la scherma, rinforzate sui lati.

Prezzo: Fr. 150.—.

Le armi

Prezzo di un fioretto semplice (per la lezione): Fr. 50.—.

Prezzo di un fioretto elettrico (per l'assalto): Fr. 120.—.

Prezzo di una spada semplice (per la lezione): Fr. 70.—.

Prezzo di una spada elettrica (per l'assalto): Fr. 150.—.

Detti

La scherma è uno sport che poco interessa i massmedia; non si può certo dire che crei lo stesso entusiasmo come nel calcio, nel tennis o nello sci. Vi sono alcuni «detti» attorno a questo sport che non corrispondono sempre alla verità.

Sport di tradizione

Ha una tradizione ed una storia. Sport nobile, ha i suoi grandi nomi, i suoi marchi di rispetto (il saluto prima dell'inizio del combattimento, l'allenatore che è chiamato «maestro», non si rifiuta mai il combattimento ecc.).

Sport difficile

Non è facile per il grande pubblico capire tutte le finezze che caratterizzano questo sport. La Federazione internazionale di scherma si sforza di semplificare i regolamenti, di creare una formula di competizione più attrattiva, di modificare l'equipaggiamento (maschera trasparente, materiale senza filo, lame fluo ecc.) per promuovere la scherma e renderla più telegenica.

Sport pericoloso

All'inizio degli anni '80 sono successi alcuni incidenti molto gravi che hanno lasciato il segno. Dovuti essenzialmente a materiali difettosi, questi incidenti sono oggi rarissimi, grazie alle norme di sicurezza molto severe vigenti durante le competizioni (lame infrangibili, controllo della maschera e della tenuta, ammonimenti in caso di gioco violento ecc.).

Lesioni

Gli incidenti sono rari e banali: distorsioni, stiramenti (evitabili con un buon riscaldamento: lo stretching è molto efficace). La scherma è uno sport asimmetrico che può provocare degli squilibri muscolari (coscie e braccia) e delle tendiniti (talloni e gomiti), se l'allenamento è eccessivo. ■

Numero dei club affiliati alla FSS: 44.

Numero di licenze: 2373.

Quote: le quote annue variano in funzione dell'età e dei club: tra Fr. 300.— e 500.— all'anno (con possibilità di allenarsi tutti i giorni).

Età ideale per iniziare: per divertirsi: 8 anni; competizioni: a partire dai 12 anni.

Contro indicazioni: malattie cardiovascolari, scogliosi evolutiva, epilessia (in gara).

Indirizzo di contatto: Hauser Attila, presidente ad interim della FSS. Tel. 031/40 10 40 (U); 031/52 23 50 (P)