Riflessioni sulla scherma

Autor(en): **Juillerat, Paul**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 9

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000411

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Riflessioni sulla scherma

di Paul Juillerat, maestro d'armi e fisioterapista

Paul Juillerat «schizzato» durante i Giochi olimpici di Montréal

La scherma è uno sport di combattimento. Ha quale obiettivo di superare l'avversario e la sua personalità. Per il suo aspetto cerebrale s'imparenta con gli scacchi mentre che, fisicamente, richiede delle capacità come in tutti gli altri sport, in particolare di reali qualità di tenacia e di resistenza, una grande velocità d'azione e di reazione, molta precisione, di giudizio, di prontezza di spirito e, soprattutto, volontà e perseveranza.

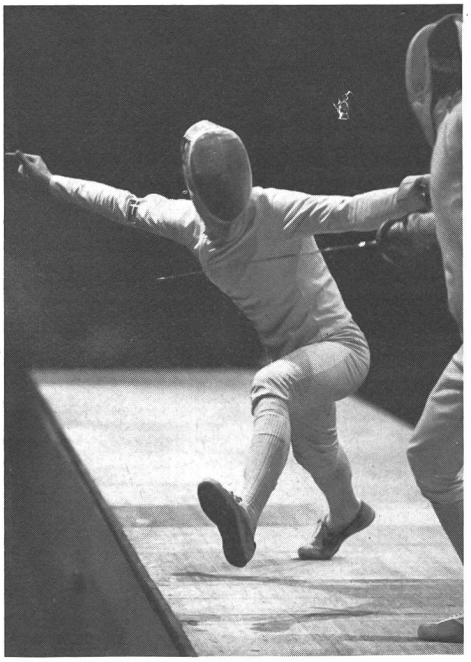
A queste qualità primordiali, s'aggiunge il senso dell'equilibrio e della coordinazione: il cervello comanda, le gambe e le braccia rispondono e tutto il corpo si tende per un'azione ancora incerta. Moltiplicato, coniugato all'infinito, lo sforzo sembra non essere pensato, tanto la sua rapidità lo annulla. E pertanto ogni gesto è il frutto di un *concatenamento* che l'intelligenza elabora e che il corpo realizza.

Ecco perché, a parte la lezione collettiva, la lezione al piastrone del maestro è indispensabile prima di passare agli assalti. Il campione stesso non sfugge a questa regola fondamentale che sviluppa la *sensibilità.* «Sentire» è il sesto senso dello schermidore. Avere coscienza di un atto, non è pensarlo, ma *sentirlo.* È dall'esattezza della sensazione che si riconosce la giustezza dell'idea. Ma la sensibilità non dev'essere confusa con la sensibilità affettata, caricatura della bontà.

Tutti i maestri d'armi sono unanimi ad ammettere la goffaggine, la mancanza d'equilibrio e di coordinazione dei principianti. Ora, la mancanza di coordinazione è, in tutti gli sport, causa dell'80 per cento degli incidenti muscolari e dei tendini. Questo fattore deve quindi attirare l'attenzione di tutti coloro i quali, sin dalla scuola, sono incaricati dell'educazione fisica della gioventù.

Chi sei ragazzo, ragazza? Sei innanzitutto te stesso. Hai il diritto d'essere te stesso e ciò non vuol dire rinnegare quelli che hanno sostenuto la tua infanzia e guidato i tuoi primi passi, d'accettare di non essere esattamente uguali a loro. La scherma – e tutti gli sport di combattimento in generale – t'insegneranno a scoprire come *tu sei.* Lasciati pazientemente impregnare da ciò che entra in te. All'inizio prenderai coscienza della tua ignoranza corporea, gestuale in rapporto ai tuoi schemi intellettuali già troppo ipertrofizzati in rapporto alla tua resistenza e, soprattutto, alla tua tenacia. La scherma ti aiuterà a scoprire la *sensazione muscolare,* la percezione psicocinetica insegnata da Jean Le Boulch.

Ciò che più è difficile nel processo d'apprendimento, è vincere in sé il pregiudizio secolare che oppone lo spirito e il corpo,



accordando all'uno tutta la nobiltà e rigettando sull'altro ogni indignità.

La scherma ti farà scoprire l'importanza dell'*energia* «elastica» che si sprigiona dal tuo gioco di gambe, dalle tue dita diventate «pensiero», dall'equilibrio di forza che si stabilisce tra i muscoli antagonisti, tra la flessione e l'estensione, il tutto che sfocia nell'*armonia* del gesto, autentica calligrafia denominata *euritmia.*

Cosicché, tramite il tuo corpo, scoprirai che la vita ti abita, che energie nascono a ogni istante in te, energie che potrai lasciar esprimersi e che si rinnoveranno incessantemente. Più svilupperai la tua intelligenza muscolare e cerebrale, meglio assicurerai l'impiego delle tue energie, e questo parzialmente al servizio dello sport e di «Gioventù + Sport». □