

Stefano Gardenti

# Giocando sulla pedana



## ATTENZIONE

QUESTO ELABORATO RAPPRESENTA  
IL PENSIERO DELL'AUTORE  
E **NON** COSTITUISCE IN ALCUN MODO  
TESTO O DISPENSA ACCREDITATA PER  
LA FORMAZIONE DEI TECNICI O  
PREPARAZIONE AGLI ESAMI.

il gioco  
come strumento didattico  
nell'apprendimento e nell'addestramento  
schermistico

*Dedicato a chi ha il dono e  
possiede l'arte di far divertire  
la gente con il gioco*

## **Introduzione**

*Ludendo, educere* (facendo giocare, insegnare), teorizzavano già i nostri padri latini migliaia di anni fa e con molta probabilità qualcuno li aveva anche già preceduti.

In effetti nel processo di apprendimento confluiscono numerosi aspetti interconnessi di varia natura che coinvolgono globalmente la psiche umana: l'attenzione, la ricezione dell'informazione, la sua comprensione, l'introduzione, l'elaborazione, il tentativo di applicazione, la verifica con le eventuali correzioni da apportare, l'affinamento, la memorizzazione, il rafforzamento e la definitiva acquisizione.

A questo proposito la pedagogia infantile certifica in modo inconfutabile che lo sviluppo motorio e sociale del bambino avviene in esordio della sua vita essenzialmente tramite una spontanea attività ludica con il mondo circostante: in effetti giocare è la sua principale, se non unica, attività; solo in seguito costruirà, adeguatamente supportato, una capacità di apprendimento basata sull'applicazione e lo studio mirato.

Il gioco come strumento didattico, pur essendo come già ho precisato un proficuo ispiratore di metodologia d'insegnamento, non può naturalmente avere un ruolo primario ed esclusivo, ma è sicuramente in grado di supportare validamente l'acquisizione e l'applicazione dei contenuti della trasmissione della conoscenza anche in soggetti di una certa età.

Personalmente fui "folgorato" dall'utilità del ricorso al gioco tanti anni fa, quando da giovane istruttore mi fu affidato un gruppo di una quindicina di bambini di circa dieci anni.

Non riuscivo ad impostare in modo proficuo lo svolgimento della ginnastica (quella che ora viene forse più professionalmente denominata preparazione atletica): anche i semplici giri di riscaldamento intorno alla palestra si risolvevano in un disordinato rincorrersi dei bambini con frequenti spintoni reciproci e, d'altra parte, poco e transitorio effetto producevano i miei numerosi e continui richiami verbali.

Poi un giorno, un'intuizione (o forse un ricordo): misi dei birilli ai margini della palestra, divisi gli allievi in due squadre, consegnai ai primi due staffettisti di ciascuna squadra un guanto da scherma come testimone e detti il "via".

Miracolo! Correavano tutti come lepri e non si stancavano mai. E, non ultimo, i genitori che assistevano alla lezione erano entusiasti (mi si perdoni) dell'entusiasmo dei loro ragazzi.

Cercai di analizzare attentamente l'accaduto: in questo modo, correavano e, sotto la spinta del risultato, correavano al massimo – ubbidivano ai miei ordini perché c'erano delle regole precise e chi le infrangeva esponeva alle relative penalità la propria squadra – sviluppavano le relazioni personali, essendo inseriti in una stessa squadra (e le squadre le cambiavo ovviamente di continuo) – si divertivano, urlando letteralmente di gioia.

Ciò dipendeva dal fatto che prima correavano semplicemente intorno alla palestra, mentre ora, correndo, giocavano.

Quella sera, quasi occasionalmente tramite un ludo semplicissimo, avevo risolto molti dei miei problemi d'insegnante: in sala c'era ordine, i ragazzi avevano svolto il lavoro che avevo loro assegnato, tutti s'impegnavano sempre al massimo delle loro possibilità, socializzavano enormemente tra loro, imparavano a rispettare le regole del gioco e, soprattutto, lavorando in tal modo, si divertivano.

Dopo questa prima esperienza provai con altri giochi in altre situazioni ed ebbi sempre risultati più che soddisfacenti; passai anche dalla preparazione atletica alla parte propriamente tecnica della nostra disciplina.

Lo scopo che mi prefiggo con questo mio lavoro, peraltro chiaramente espresso nello stesso titolo, è quello di offrire al lettore una raccolta delle situazioni ludiche nell'ambito schermistico, di cui sono venuto a conoscenza sia nella mia vita di atleta, sia nella mia attività professionale d'insegnante.

I giochi spaziano da tutto ciò che è prodromico all'attività di pedana sino a giungere alla dimensione squisitamente tecnica della nostra disciplina.

Tengo a precisare che citerò anche esperienze legate alla mia vita di allievo; per alcuni giochi quindi rimando, onestamente, alla paternità dei rispettivi tanti maestri, che, grazie alle vicende della mia vita giovanile, ho avuto la fortuna di avere.

M° Stefano Gardenti

a Firenze nel novembre del 2011



### ATTENZIONE

QUESTO ELABORATO RAPPRESENTA  
IL PENSIERO DELL'AUTORE  
E **NON** COSTITUISCE IN ALCUN MODO  
TESTO O DISPENSA ACCREDITATA PER  
LA FORMAZIONE DEI TECNICI O  
PREPARAZIONE AGLI ESAMI.

## ***Piano di ripartizione del lavoro***

In un'attività di partecipazione volontaria, com'è appunto quella schermistica (o sportiva in genere), un ruolo determinante è svolto dal divertimento.

Precisiamo subito che il gioco, così come lo definisce il vocabolario, è quanto può servire a sollevare l'animo umano dalle cure quotidiane, dalle fatiche del lavoro (o dello studio) e dalle preoccupazioni: è svago, spasso, passatempo piacevole.

Gioco e divertimento vanno quindi, come si suol dire, a braccetto: il gioco non può prescindere dal divertimento, che anzi ne rappresenta la motivazione centrale e fondamentale; faccio scherma perché mi diverto, frequento un corso di scherma perché ancora non la conosco e spero di divertirmi.

Partendo da queste considerazioni s'intuisce facilmente quale sia una delle maggiori difficoltà per l'affermazione della nostra disciplina: il divertimento, quello pieno e specifico, si ha solamente quando, sufficientemente preparati ed adeguatamente attrezzati, si può finalmente disputare il libero assalto. Ma quanto tempo e quanta preparazione prima di arrivarci almeno con un minimo di consapevolezza tecnica!

Ecco, a mio parere, il motivo per cui tanti bambini e ragazzi che pur iniziano, poi lasciano le nostre sale

Sarà un caso, ma perché nel comune linguaggio si dice giocare a calcio, giocare a tennis, giocare a pallacanestro...e invece si dice "tirare" di scherma. Il termine giocare a scherma, lo prendiamo quasi come un dileggio alla nostra disciplina!

Eppure due sono i ludi che da bambini tutti hanno fatto: tirare calci ad una palla e giocare a Zorro con le spade.

Perché poi una percentuale abnorme di questi bambini vada a giocare a football, lo sappiamo bene; a noi interessa invece come appassionare stabilmente l'esigua schiera di coloro che entrano nelle nostre sale.

E come facciamo a non tornare al concetto di gioco e a tutti i suoi benefici influssi: l'imperativo categorico nei confronti del futuro schermitore, infante o master che sia, è quello che deve essere messo in condizione di giocare e quindi di divertirsi il più possibile.

La parte di esordio di questo lavoro sarà dedicata ad un approccio teorico del concetto di gioco allo scopo di individuarne e specificarne tutte le singole componenti, cioè i suoi elementi costitutivi e le sue variegata valenze

Successivamente, raggruppate per categorie di applicazione, saranno passate in rassegna numerose tipologie di giochi mirati: giochi atletici, giochi tecnici e giochi tattici.

Per ciascun gioco, naturalmente oltre la finalità didattica ed il meccanismo di svolgimento, saranno anche indicati i materiali necessari per la sua realizzazione.

## **Parte teorica**

### **Introduzione – le valenze del gioco – gli elementi del gioco**

#### **Introduzione**

Un'attività ludica (preconfezionata, adattata o ideata ex novo) deve essere doverosamente sottoposta ad una seria analisi per valutarne attentamente le finalità specifiche, il necessario dosaggio delle sue componenti e le eventuali controindicazioni che può comportare.

Per poter essere nelle condizioni di poter effettuare questa serie di valutazioni è necessario avere un minimo di cognizione di causa in merito all'essenza del concetto di gioco.

Innanzitutto è fondamentale conoscere le variegate valenze del gioco, ovvero gli specifici campi in cui, direttamente o indirettamente, esso viene a manifestare i suoi influssi.

In secondo luogo è fondamentale conoscere bene e a fondo tutti gli elementi costitutivi che configurano il gioco stesso e le diverse relazioni che possono instaurarsi tra loro nelle varie casistiche applicative.

#### **Le valenze del gioco**

##### **Introduzione – valenza didattica – valenza conoscitiva – valenza sociale – valenza funzionale**

#### **Introduzione**

L'attività ludica è composta da una ricca e polivalente serie di sfaccettature, che, opportunamente analizzate e valorizzate, possono concorrere in modo sensibile all'elaborazione di un valido programma d'insegnamento e di formazione.

Il gioco, investendo in contemporanea varie sfere dell'essere umano, rappresenta, lo diciamo ancora, un flessibile strumento a disposizione dell'insegnante.

Analizziamo in breve qui di seguito tutte le valenze, gli aspetti ed i coinvolgimenti posseduti, in genere, da ogni forma di ludo.

## **Valenza didattica**

Innanzitutto è da analizzare con molta attenzione il fondamentale e potenziale aspetto didattico del gioco.

La moderna scienza dell'insegnamento tende a coinvolgere direttamente l'allievo nell'iter di apprendimento: meno attività ex cathedra e più adattamento alle singole capacità del singolo discepolo (cosiddetto metodo globale).

Sono sempre più privilegiate le attività di gruppo, dove le dinamiche di relazione, innestate in modo opportuno, possono svilupparsi più liberamente e più proficuamente.

Quindi non più soliloquio e rivelazioni da parte dell'insegnante, ma anche e soprattutto risposta attiva e partecipativa dagli allievi: la conoscenza in genere deve scaturire da una stretta e dinamica collaborazione tra tutti i soggetti in campo.

Da qui la necessità di utilizzare tutta una serie di nuovi strumenti didattici volti a sollecitare ed instaurare questo clima.

Tra questi ricopre ovviamente un ruolo di primo piano l'attività ludica: nell'introduzione abbiamo già citato il celebre adagio che recita "giocando s'impara".

Con essa si riesce ad eliminare in parte, o quanto meno a contraffare, i principali connotati della classica lezione didattica: chi insegna parla e chi impara ascolta.

Sia nella lezione formativa (cioè in quella in cui s'impartiscono nuovi insegnamenti), sia in quelle successive di perfezionamento (e quindi le più numerose), la forma del gioco, opportunamente dosata, costituisce un ottimo strumento di lavoro.

Per quello che attiene la lezione formativa il gioco dell'allievo consiste nel cercare di scoprire da solo la soluzione dei problemi che mano a mano l'insegnante pone; naturalmente quest'ultimo deve cercare di proporre tali problemi in modo semplice e diretto; in altre parole il maestro deve far giocare l'allievo con lo scibile da apprendere e quindi ancora a lui ignoto.

Tra l'altro, agendo in tal modo, l'introduzione personale della nuova nozione conosciuta sarà senz'altro più profonda e senz'altro subito correlata a determinate situazioni di fatto direttamente inquadrata nella loro estrinsecazione reale.

In sintesi, dal reale subito al reale e non dal teorico al reale. L'astrazione concettuale, classificata come categoria, avverrà dopo il vissuto esperienziale, cioè in una fase di maturazione successiva.

Questo è il cosiddetto metodo globale, adottato ormai da decenni in tutti gli ordini di scuola, soprattutto alla materna, ma anche negli istituti di primo e secondo grado.

Anche nelle lezioni di perfezionamento il gioco ha un ruolo importantissimo: dopo che la conoscenza è acquisita si tratta in seguito di rivisitarla ricorrenti volte per specificarla sempre più.

Incombe su questa fase di apprendimento il pericolo che la ripetitività si risolva in progressiva mancanza d'interesse con conseguente caduta di partecipazione dell'allievo.

E' soprattutto in questa fase che il gioco può rappresentare un insostituibile sussidio didattico per andare a contrastare quella pericolosa e tediosa quotidianità: si tratta di

riproporre la stessa tematica, ma in forme diverse, quindi alternative e conseguentemente sempre stimolanti.

Se mi si passa una similitudine, forse un po' poco virgiliana: la scherma può essere rappresentata dalla pasta (spaghetti, maccheroni...); la pasta è buona, ma è necessario cambiare spesso il sugo (le modalità di allenamento).

## **Valenza conoscitiva**

Il gioco, oltre a rappresentare un duttile strumento didattico a disposizione dell'insegnante, rappresenta anche di per sé un'insostituibile occasione di autoformazione per il partecipante.

Le varie e mutevoli situazioni che si vengono a riprodurre nel suo svolgimento richiedono da parte del giocatore una continua ed attiva partecipazione alla ricerca della soluzione migliore da attuarsi.

La relativa casistica di movimenti corporei e di situazioni tattiche va così a stimolare la creatività dell'individuo e l'archiviazione di infiniti dati, confluendo mano a mano nella creazione di quella che poi, alla lunga, viene comunemente denominata esperienza motoria personale.

In effetti le varie tipologie di ludo forniscono a colui che vi partecipa moltissime informazioni, dirette ed interessanti, sulle caratteristiche fisiche dell'ambiente che lo circonda: per primi i concetti di tempo (adesso e dopo) e di spazio (qui e lì), di distanza (breve e lunga) e di velocità (rapido e lento); inoltre la conoscenza e la definizione di luogo e posizione, come sopra e sotto, di fianco, davanti e dietro.

## **Valenza sociale**

Tutte le forme di gioco che presuppongono la partecipazione di più individui svolgono un importantissimo ruolo nelle dinamiche di socializzazione.

Non è strettamente necessario effettuare i cosiddetti giochi di squadra (calcio, pallavolo, una staffetta tra schermatori...) dove lo sviluppo del ludo, essendo collettivo, mette ovviamente a stretto contatto i partecipanti di una stessa squadra; per perseguire lo stesso scopo è sufficiente anche una semplice competizione tramite singole prestazioni individuali (una corsa, una gara di salti, un girone in sala...).

In effetti ciò che unisce (e quindi fa socializzare) è l'accettazione e la condivisione di regole, il fatto di competere onestamente l'uno contro l'altro, il desiderio di affermazione: in una sola parola la semplice partecipazione al gioco.

La competizione, vissuta emotivamente in modo collettivo, il più delle volte rinsalda i vincoli personali e viene quindi a svolgere il ruolo di un vero e proprio collante sociale: spesso (e qui lo posso testimoniare personalmente) il tuo migliore amico è contemporaneamente il tuo peggior nemico in pedana!

Un aspetto particolare della socializzazione riguarda il rispetto delle regole, ovvero, lato sensu, il rapporto con il conduttore del gioco, arbitro o presidente di giuria che sia.

La sua presenza in campo scaturisce dall'indubbia esigenza di dirimere le controversie che si possono venire a generare nello sviluppo del gioco, controversie la cui composizione ovviamente deve essere ovviamente affidata ad una presunta parte terza.

A dire il vero, noi schermatori abbiamo a disposizione quel meraviglioso strumento che è il *touché*, cioè lo spontaneo riconoscimento all'avversario della stoccata vincente; ma, o i maestri non lo propongono più in modo ricorrente ai loro allievi, o questi ultimi, sotto la spinta culturale attualmente dominante nel mondo sociale, lo prendono sempre meno in considerazione quale strumento di sportività e di onestà intellettuale

Comunque, per tornare all'argomento, il gioco, presupponendo in partenza l'accettazione dell'autorità arbitrale in una determinata competizione, indubbiamente proietta l'individuo da una dimensione individuale (quella del proprio ego) ad una dimensione sociale (quella di cui il conduttore del gioco è il rappresentante).

## **Valenza funzionale**

Il gioco, nelle sue pressoché infinite applicazioni e varianti, richiede ai soggetti una partecipazione globale, sia da un punto di vista fisico che mentale.

Il ludo offre la possibilità di sviluppare un corpo che lavori al massimo della propria efficienza, un corpo che si muova come, quando e dove lo richieda la situazione, un corpo, tra l'altro, che non si stancherà facilmente in quanto la finalità emotiva del gioco stesso eserciterà una funzione distrattiva rispetto alla percezione dello stato di affaticamento.

Numerosi e svariati sono i campi in cui il giocatore è chiamato ad esprimersi al meglio e, di conseguenza, numerose e svariate sono le finalità che indirettamente possono essere perseguite attraverso la proposizione del ludo.

Qui di seguito esamineremo, pur per sommi capi, queste finalità: sviluppo delle capacità sensoriali, delle capacità motorie, degli schemi motori e posturali, delle capacità cognitive.

## **Capacità sensoriali**

Sono quelle che consentono di percepire e discriminare i segnali che provengono dal mondo esterno o che scaturiscono dall'interno del corpo.

Vengono solitamente classificate in base agli organi di senso sollecitati e sono: la percezione e la discriminazione visiva, uditiva, tattile, olfattiva.

Ovviamente, migliorando il livello di queste capacità sensoriali, si migliora, di fatto, il livello delle risposte motorie: in effetti solo se l'individuo è in grado di percepire e



riconoscere validamente le informazioni sensoriali, può decidere di quali movimenti più idonei avvalersi e, di conseguenza, aumentare il livello delle sue prestazioni.

## **Capacità motorie**

In senso lato, esse possono essere definite come le potenzialità atletiche di ciascun individuo.

A seconda della loro intrinseca natura sono classicamente distinte in capacità condizionali e in capacità coordinative.

Le prime sono quelle direttamente dipendenti dalle disponibilità energetiche e dalle condizioni organico – muscolari: la capacità di forza, la capacità di resistenza, la capacità di velocità.

Le seconde sono invece influenzate dalla capacità di organizzare e regolare il movimento: sono la capacità di combinazione e di accoppiamento dei movimenti, di orientamento spazio-temporale, di equilibrio, di reazione, di combinazione dei movimenti, di anticipazione dei movimenti.

Le capacità coordinative fanno registrare il periodo più favorevole per il loro sviluppo tra i sei e i dodici anni di età, mentre quelle condizionali possono essere facilmente allenate anche nelle fasce d'età successive.

I giochi di movimento costituiscono in genere un valido mezzo per migliorare i fattori coordinativi, perché, per loro natura, creano una moltitudine di situazioni diverse, che obbliga i soggetti a sperimentare risposte motorie sempre nuove e diverse, andando a sviluppare quella che nel linguaggio comune viene chiamata destrezza.

## **Capacità relative agli schemi posturali e motori**

Il movimento, ovvero l'interessamento dei vari segmenti ossei in conseguenza di una contrazione muscolare, si compone di elementi base chiamati in gergo scientifico schemi posturali e schemi motori.

Essi possono essere definiti come i presupposti necessari per poter compiere determinati movimenti oppure, al contrario, per inibirli.

Gli schemi posturali si estrinsecano nelle tre dimensioni dello spazio (in alto, in lungo, ai lati) e riguardano il busto e gli arti, sia superiori che inferiori: flettere, estendere, addurre, slanciare...

Gli schemi motori, oltre che ad essere collocati secondo una determinata spazialità, si realizzano avvicinandosi nel tempo: strisciare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi...

In genere sia gli schemi posturali che quelli motori si evolvono spontaneamente e progressivamente con l'età, tuttavia possono essere rafforzati, ampliati e specificati per mezzo di una razionale e mirata educazione al movimento.

## **Capacità cognitive**

Favorire lo sviluppo delle capacità motorie e sensoperceptive significa contribuire in modo fondamentale alla formazione delle operazioni mentali e allo sviluppo cognitivo.

Sia sufficiente pensare ad esempio alla funzione di guida e di informazione che la percezione visiva riveste nell'acquisizione di concetti spazio - temporali quali la distanza, la traiettoria, la direzione, la simultaneità, la successione, la velocità, la durata...

In altre parole, un atto percettivo non è solo una passiva registrazione del mondo esterno, ma un'attività complessa in cui l'individuo coglie dall'oggetto percepito alcune proprietà in relazione a quelle dell'ambiente, effettuando in tal modo processi di discriminazione e di selezione, di confronto e di categorizzazione.

Il gioco aiuta ad accrescere la capacità di risolvere i problemi motori: induce a visualizzare il problema stesso, a elaborare un programma che tenti di risolverlo facendo connessioni e correzioni lungo lo sviluppo dell'esperienza.

## **Elementi del gioco**

**introduzione – finalità – partecipanti – conduttore – regole – durata – frequenza – varianti – campo di gioco – attrezzi – esito – controindicazioni - meccanismo**

### **Introduzione**

Per elementi del gioco intendo la serie di componenti necessarie che rendono possibile da una parte e caratterizzano dall'altra un determinato ludo.

Gli elementi sono: la finalità, i partecipanti, il conduttore, le regole, la durata, la frequenza, le varianti, il campo di gioco, gli attrezzi e l'esito.

### **Finalità**

Ogni attività ludica, in funzione della tipologia delle prestazioni richieste al partecipante, va direttamente a sviluppare e/o ad allenare le sue capacità, generali o specifiche che siano.

Si tratta in altre parole di analizzare con attenzione i contenuti del ludo, utilizzandone i meccanismi per uno specifico fine escatologico; quindi non giocare tanto per giocare, ma giocare per produrre evoluzione ed allenamento motorio, atletico o tecnico.

In questo intento la strada per giungere alla proposizione di un gioco può essere duplice: partire da un gioco già confezionato (ad esempio una partitella a calcetto od una sfida a pallavolo) per perseguire un determinato scopo oppure, al contrario, partire proprio dallo scopo per ideare proprio su di esso una nuova ed innovativa attività ludica.

## **Partecipanti**

Il numero di soggetti che prende parte allo svolgimento del gioco può rappresentare la totalità dei presenti o una frazione di essi.

Le varie sfaccettature psicologiche relative ai giochi individuali contrapposti a quelli di squadra sono ben note; qui il concetto importante da sottolineare è quello della necessaria tendenza all'omogeneità dei partecipanti, omogeneità sia fisica che intellettuale e, se di caso, anche tecnica.

In effetti, affinché un gioco sia equilibrato, non si devono ravvisare marcate differenze di età tra chi partecipa, tenendo sempre presenti specifiche fasce d'età: il risultato della competizione non deve mai essere scontato per non disincentivare la prestazione e soprattutto, in caso di ludi dove si prevede il contatto fisico dei partecipanti, è necessario evitare il rischio di incidenti legati alla diversa prestanza dei concorrenti.

Peraltro, volendo, è utilizzabile il metodo dell'handicap: andando ad equalizzare i limiti individuali, rende possibile la partecipazione allo stesso gioco anche di concorrenti dalla diversa potenzialità.

Ad esempio, in una corsa, veloce o di resistenza che sia, si può intervenire differenziando i punti di partenza in relazione alle singole caratteristiche dei partecipanti; oppure in un assalto a punteggio si può attribuire un certo vantaggio di stoccate all'uno o all'altro degli schermatori.

In tal modo ogni concorrente, anche in presenza di notevoli discrepanze, mantiene intatta la sua competitività e, ognuno nella sua sfera, subisce forti stimoli: il più dotato per non perdere, compensando lo scarto iniziale, il suo primato esistente sulla carta, il secondo per cercare di sovvertire, pur aiutato e facilitato, il pronostico di partenza.

Tale meccanismo si rivela molto importante anche in una mirata attività di amalgama tra le diverse categorie di età e/o di valenza agonistica presenti nello stesso ambiente sportivo.

## **Conduttore**

Il conduttore in genere rappresenta un'entità esterna al gruppo dei giocatori: propone lo svolgimento di un determinato gioco, ne richiama le regole affinché siano conosciute e note a tutti, segue lo svolgimento, regolandone i tempi ed i modi di

attuazione; ha anche il compito di comporre eventuali controversie che possano insorgere durante il gioco stesso.

La sua attività principale è comunque quella di perseguire un'attività formativa in senso lato: all'occasione sfrutta ogni accadimento di gioco che possa rappresentare un'opportunità d'insegnamento o di riflessione per il gruppo, sollecita e propone soluzioni alternative a quelle verificatesi e tenta, partendo da queste, di fare astrazioni teoriche e impersonali al fine di una piena comprensione degli eventi sviluppatasi nell'attività ludica.

Se di caso, come accennato poco sopra, stabilisce gli handicap personali al fine di livellare la competizione, inoltre sorveglia l'andamento del gioco in generale, commenta ad alta voce, stimola la prestazione dei singoli o della squadra, tiene i risultati e proclama i vincitori.

## Regole

Giusto prodromo di ogni gioco sono la chiara conoscenza e l'accettazione di tutte le sue regole.

Il giocatore deve avere ben presenti le azioni consentite e quelle vietate nella ricerca dell'affermazione ludica: tendenzialmente deve esserci il minor margine possibile tra comportamento lecito e comportamento illecito.

Ugualmente ben note a tutti devono essere le sanzioni previste per le eventuali infrazioni compiute nel corso del gioco; a questo proposito assoluto deve essere il rispetto per l'arbitro che, conducendo le ostilità sportive, le commina.

Una maggiore frequentazione ludica porta tra l'altro a far comprendere agli atleti che la componente errore - arbitrale è ineluttabile a qualsiasi livello agonistico, per cui eventuali rimostranze vanno sapute gestire da un punto di vista formale; ciò non solo e tanto per mantenere un comportamento nei limiti dell'educazione, ma anche per poter ottenere, se possibile, una revisione e/o un annullamento di un'eventuale decisione arbitrale erranea.

Le regole nel corso di uno stesso gioco possono essere fisse oppure variare nel tempo a giudizio del conduttore; ovviamente i partecipanti devono esserne edotti preventivamente.

Parimenti le regole possono avere, sempre a giudizio insindacabile del conduttore, sia una valenza erga omnes, sia una valenza limitata ad alcuni partecipanti.

Ad esempio nell'ambito di un esercizio schermistico può essere interdetto ad uno dei due schermatori in pedana l'uso di una determinata azione (la parata), concessa invece all'altro.

## Durata

Di grande importanza è la durata che viene concessa per lo svolgimento del gioco: essa ovviamente non può essere troppo breve per non tradire le legittime aspettative dei

partecipanti, ma parimenti non può nemmeno protrarsi oltre un certo limite, oltre il quale il gioco stesso perderebbe la sua valenza di stimolo partecipativo.

Il ludo può avere una durata temporale fissa oppure essere legato al verificarsi di un determinato evento stabilito come raggiungimento della vittoria (ad esempio un golden goal in una partitella di calcetto o il raggiungimento di un numero prestabilito di stoccate).

Importante è la distribuzione dello svolgimento del gioco in due o più periodi (o tempi): concedendo brevi pause, si garantisce non solo e tanto un parziale recupero fisico, ma si dà la possibilità ai partecipanti e/o al conduttore di commentare costruttivamente gli accadimenti con lo scopo di migliorare la prestazione singola o di squadra.

In effetti è di fondamentale importanza lo stimolo all'analisi dello svolgimento della prestazione e la ricerca di soluzioni alternative e migliori.

E' indispensabile parametrare la durata del ludo allo stato progressivo di preparazione atletica dei soggetti che vi partecipano: quindi essa dovrà mano a mano allungarsi sino ad un certo limite in funzione della raggiunta capacità media di resistenza allo sforzo dei giocatori.

## **Frequenza**

Grande attenzione va ovviamente posta riguardo alla frequenza con cui viene proposto un determinato gioco: in effetti, per non perdere o far calare significativamente la spinta psicologica che esercita, è necessario spalmare con oculatezza nel tempo una stessa attività.

In altre parole, inflazionando un gioco, esso non solo viene privato di una sua essenziale sollecitazione partecipativa, ma può addirittura sortire emotivamente l'effetto contrario, inducendo noia e fastidio.

## **Varianti**

Un proficuo corroborante della frequenza di un gioco è rappresentato dalla possibilità di effettuare delle varianti del gioco stesso, ovvero, pur mantenendo la sua struttura principale, dalla possibilità d'inserire di volta in volta dei cambiamenti e delle novità tali da mutarne, almeno in parte, lo svolgimento.

Ciò è importante non solo e tanto per poter sfruttare in modo continuativo le potenzialità e le finalità di un certo tipo di ludo, ma anche per poter andare ad allenare e/o ad affinare specifici ambiti di preparazione.

## **Il campo di gioco**

E' la precisa e determinata porzione di territorio spaziale entro la quale deve svolgersi la competizione.

In genere la sua violazione comporta una o più sanzioni di diversa entità (sia sufficiente pensare allo schermitore che oltrepassa con entrambi i piedi la linea posteriore finale della pedana).

Saper gestire al meglio la spazialità del campo di gioco costituisce uno degli elementi portanti della tattica della maggior parte delle discipline sportive: nel pugilato mettere l'avversario alle corde, coprire il campo nella pallavolo, non invadere le altrui corsie nell'atletica, come abbiamo ricordato poco sopra spingere l'avversario oltre il limite finale della pedana nella scherma...

Quindi in tutte le attività ludiche sarà necessario ed opportuno richiamare l'attenzione dei partecipanti sull'importanza del campo di gara e di tutto ciò che ad esso è collegato: chi compete deve imparare a conoscere e a sapere sfruttare opportunamente il terreno dove si svolge il confronto.

Non a caso uno degli elementi portanti della disciplina bellica è quello di riuscire a portare l'avversario sul terreno più favorevole alle proprie esigenze di scontro.

## **Gli attrezzi**

In genere per l'attuazione del gioco è necessaria tutta una serie di accessori: da un particolare attrezzo (palla, fioretto ...) al materiale più vario (corde, birilli...).

In sala di scherma sono facilmente reperibili fioretti di plastica, maschere e guanti, che, all'occorrenza, possono fungere da corredo per sviluppare un determinato ludo.

Per particolari esigenze si possono fabbricare appositi manufatti, approfittando del numeroso materiale di scarto che produce la società moderna: bottiglie di plastica, pancali di legno, cavi elettrici e quant'altro.

La stessa conformazione delle sale di scherma, con la presenza di alcune pedane poco sollevate da terra e disposte in genere in modo geometrico, favorisce la creazione di numerose tipologie di campi di gara ove poter sviluppare (come vedremo in seguito) attività ludica di varia natura.

## **L'esito**

Una delle spinte emotive più pregnanti del gioco è costituita dal desiderio di affermazione: si dà per scontato che si gioca per vincere.

L'assioma, però, va meglio specificato e soprattutto va calato nel reale: nessuno può vincere sempre e per sempre.

Quindi esso va inteso, vissuto e fatto percepire come estrema tensione partecipativa, come profusione di tutte le energie fisiche e psichiche per cercare di prevaricare secondo le prescritte regole gli altri partecipanti.

Comunque, se è intuibile che poca spinta agonistica produca scarsa probabilità di vittoria, è altrettanto vero che un eccesso (incontrollabile) di desiderio di affermazione comporti spesso alla fin fine un effetto distorsivo sul rendimento finale.

Sotto quest'aspetto l'allenamento proposto in forma di gioco indubbiamente allena, e inquadra la partecipazione esperienziale - emotiva, che tanta parte ha nel conseguimento del risultato agonistico; in poche parole, insegna a lottare e a combattere.

Insegna e spinge a non mollare mai, nel senso di non darsi mai per vinti sino al raggiungimento della vittoria da parte degli avversari; abitua alla concentrazione, vero patrimonio di ogni giocatore; induce progressivamente alla costruzione logico-concettuale di una tattica o strategia personale o di squadra; tende a far apprendere anche come si controlla il contendente, nel senso d'imparare a gestire nel tempo un eventuale vantaggio acquisito.

## Controindicazioni

Lo strumento del ludo, logicamente, non può essere usato in modo indiscriminato: in effetti, lo abbiamo già detto in precedenza, deve rispettare la scelta di precise e ben determinate finalità e non deve mai essere eccessivamente ripetitivo.

Un gioco senza delineati fini escatologici sarebbe quasi inutile, costituendo solo di per se stesso una pausa ricreativa; del resto un gioco che si prolunghi troppo nel tempo o con una cadenza inflazionata nelle sedute di allenamento indurrebbe sicuramente alla scarsa partecipazione emotiva.

L'uso di ogni gioco deve essere dosato, come dosati sono gli ingredienti di ogni ricetta culinaria: troppo di questo o troppo poco di quello sciupa il piatto.

D'altra parte lo stesso troppo *giocare* produce un effetto indesiderato: il permanere oltremodo in una dimensione ludica, rischia di far perdere la forma mentis necessaria all'agonismo reale, vero destinatario finale dell'allenamento; mondo reale dove i giochi saranno naturalmente di altra natura e di altro ritmo.

## Meccanismo

Ogni gioco ha una sua precisa finalità: raggiungere un determinato punteggio, realizzare una certa misura saltando, impiegare un tempo minimo a fare un qualcosa... e così via.

Il gioco più divertente è senz'altro quello più semplice: come meccanismo, in quanto s'impara velocemente, entrando subito in competizione con i compagni; come regole da rispettare, in quanto l'eventuale giudice di gara ha poca intromissione nello svolgimento del gioco stesso.

In alcuni casi, diventati esperti i partecipanti in un determinato ludo, si può, come ricordato poco sopra, introdurre varianti per differenziare o rendere più difficoltoso il gioco stesso.



## **Parte pratica**

**Giochi di preparazione atletica - giochi di preschermistica - giochi di tecnica schermistica - giochi nella lezione - giochi nell'assalto**

### **Introduzione**

Qui di seguito riporto tutta una serie di giochi che ho personalmente sperimentato ed utilizzato in sala, naturalmente con alterne sorti di successo; tengo quindi a precisare che non sono astratte speculazioni, bensì applicazioni reali.

Ci sono attività ludiche squisitamente indirizzate alla fascia dei bambini (anche se in ossequio alla poetica pascoliana del fanciullino esse, all'occasione, sono state apprezzate anche dai più grandi) e giochi più adatti ai ragazzi e agli adulti.

Ci sono attività svolte sotto forma di squadra ed attività svolte invece individualmente.

Ci sono giochi tradizionali, ai quali nella nostra vita abbiamo immancabilmente partecipato pressoché tutti, e giochi più particolari, specifici delle sale di scherma.

Insomma un ricco potpourri che consente una vasta scelta in direzione di tutte le ottiche di allenamento che s'intendono perseguire.

Naturalmente uno stesso gioco potrà realizzare un'attività proficua non solo in un'ottica di allenamento, ma racchiuderne anche altre: d'altra parte la nostra disciplina costituisce un impegnativo campo di prova dominato dal concetto di destrezza, nel senso che richiede al praticante una simultanea o quantomeno concatenata serie di prestazioni di diversa natura.

In quest'ottica, per dare comunque un po' di ordine all'esposizione, distinguerò progressivamente tra giochi indirizzati alla preparazione atletica (prima per le capacità condizionali, poi per le capacità coordinative), tra giochi di tecnica schermistica, giochi nelle lezioni e, infine, giochi nell'assalto.

## **Giochi di preparazione atletica**

### **Introduzione**

Per preparazione atletica viene intesa tutta una multiforme serie di attività finalizzate allo sviluppo e all'allenamento di quell'insieme di capacità dell'individuo che lo mettono motorialmente in relazione con il mondo esterno.

Tali capacità possono rivestire carattere generale od essere invece rivolte a specifici settori; in altre parole possono concorrere alla formazione globale del soggetto oppure andare a stimolare e formare sue particolari doti specifiche.

Nella parte dedicata alla teoria del gioco abbiamo fatto cenno alle capacità motorie, distinte dalla scolastica in capacità condizionali e capacità coordinative.

## **Capacità condizionali**

Sono quelle legate in modo diretto ai fattori energetici, ovvero alla disponibilità di energia da parte dell'atleta; sono distinte in forza, resistenza e velocità.

### **Forza**

In quest'ottica la forza è intesa come puramente funzionale, ovvero come prestazione biologica di base dell'apparato motorio attivo.

Lo sviluppo di questa capacità, definita anche come forza muscolare dinamica, è in rapporto con l'età o il grado di maturazione, con il peso corporeo e con l'altezza dei soggetti.

Lo sviluppo dei principali gruppi muscolari è irregolare; ad esempio lo sviluppo stesso del corpo è guidato da quello dei muscoli delle gambe. Quindi per ambedue i sessi si deve appunto sollecitare molto questa parte corporea, perché la loro forza è maggiore di quella del tronco, della cintura scapolare e di quella delle braccia.

La differenza tra i sessi nella forza massima si vede con l'età: i ragazzi raggiungono il loro incremento massimo di forza a 13 anni, quello minimo a 11; invece le ragazze a 11 hanno l'incremento massimo, tanto da essere più forti dei ragazzi; poi dai 14 – 15 anni si stabilisce il divario definitivo di forza tra i due sessi.

La forza massima è realmente allenabile solo a partire dai 13 – 14 anni, ovvero quando aumenta la massa muscolare.

L'allenamento può interessare il corpo nella sua totalità oppure essere mirato allo sviluppo di una sua specifica parte; quindi si può parlare di un allenamento generale della forza oppure di un allenamento speciale della forza.

Nel primo caso vengono proposti ludi che utilizzino anche forme di movimento alternative a quelle tipiche dell'attività schermistica: gli obiettivi riguardano il rafforzamento generale dei distretti muscolari, soprattutto di quelli che risultano poco o comunque meno sollecitati da discipline asimmetriche come la nostra; il fine dichiarato è quello di uno sviluppo armonico globale di tutto il sistema muscolare dell'individuo.

Nel secondo caso lo scopo è quello di andare ad incrementare e/o ad allenare quelle forme di applicazione fisica richieste in modo specifico dalla nostra disciplina: si tratta di riprodurre soprattutto situazioni di sforzo a carico degli arti inferiori, ai quali è

affidato la capacità di spostamento sulla pedana dello schermitore, sia in avanti per attaccare, sia all'indietro per difendersi.

Nell'ambito del concetto di forza è necessario fare un'ulteriore tripartizione: forza massima, resistenza, forza veloce.

## Allenamento della forza

La prima fondamentale osservazione da fare a questo proposito è relativa alla massima attenzione da prestare ai carichi di lavoro da attribuire sia ai singoli atleti, sia alle loro fasce di età: la prudenza deve essere estrema ed ogni esercizio deve essere opportunamente vagliato al fine di evitare in modo assoluto ogni pericolo di eccessivo affaticamento o di probabile trauma.

In effetti ogni gioco e la sua durata devono essere adatti all'età dei partecipanti ed inoltre nei cosiddetti giochi di contatto devono essere oculatamente evitati accostamenti tra giocatori di diversa prestanza fisica.

### Applicazioni ludiche

- **I calessi:** ogni giocatore afferra per le gambe un compagno seduto per terra; al via del conduttore, in concorrenza con altre coppie, dovrà trascinare il compagno per un tratto prestabilito; poi i ruoli s'invertono.
- **Il sentiero degli animali:** percorrere una certa distanza con diverse modalità:
  - **ad orso:** sulle punte dei piedi e contemporaneamente con il palmo delle mani a terra
  - **a foca:** appoggiarsi a terra sullo stomaco, sollevare la parte superiore del corpo tenendo le braccia rigide, portare il corpo avanti su braccia e mani trascinando le gambe
  - **a granchio:** mettersi di schiena sul pavimento, alzare il corpo ed avanzare su mani e piedi
  - **a serpente:** avanzare sullo stomaco, tirandosi avanti con mani e avambraccia, spingendosi con le braccia
  - **a cane zoppo:** avanzare su due mani e un piede oppure su due piedi e una mano
  - **a coniglio:** ci si accoccola in avanti con mani a terra, si spostano in avanti le mani e, appoggiandosi ad esse, si richiama il corpo in avanti con un piccolo balzo
- **gare di balzo:** il balzo, inteso come estensione esplosiva dei muscoli degli arti inferiori, costituisce un'ottima opportunità di allenamento per lo schermitore, le cui fortune, come sappiamo, sono largamente dipendenti dalla sua capacità di spostamento sulla pedana e dalla rapidità del suo affondo.

Tra l'altro quest'attività, per ottenere il massimo rendimento, presuppone un utilizzo coordinato di tutte le parti del corpo (slancio di partenza degli arti superiori che si sommano in un secondo tempo alla forza esplosiva muscolare); il che fa proprio pensare alla successione dei movimenti teorizzata dai nostri trattati circa l'affondo (prima la linea del braccio armato poi, senza alcuna interruzione, lo spostamento delle gambe).

Il gioco si può svolgere in base alla maggiore distanza che ciascun concorrente riesce a coprire con un determinato numero di balzi eseguiti in vario modo: da fermo - con una determinata sequenza (come nel salto triplo dell'atletica leggera) - partendo su entrambi i piedi o alternando il destro con il sinistro, in avanti o all'indietro oppure di lato - con flessione delle gambe o senza flessione; la competizione si può impostare sia individualmente che a staffetta tra i vari componenti ciascuna squadra.

Un interessante applicazione del balzo è quella della versione pliometrica: saltando da una pur modesta altezza, riuscire a caricare le gambe di energia potenziale per poi rilasciarla sotto controllo ed effettuare il massimo spostamento in avanti (misurando la distanza coperta) oppure in alto (andando ad afferrare magari un guanto tenuto sospeso in alto).

Trattandosi dell'utilizzo di una notevole risorsa energetica, è consigliabile vigilare con grande attenzione sul carico di lavoro muscolare dei singoli partecipanti.

- **Il saltatore in alto:** il gioco consiste nel riuscire a spiccare un salto verso l'alto, andando a posizionare su un muro un apposito testimone (ad esempio un cartoncino con una superficie appiccicosa di nastro adesivo); il ludo si può svolgere sia da fermo che con una breve rincorsa.  
Utilizzando un metro da sarta si può stilare, oltre ad una classifica basata sull'altezza massima assoluta ottenuta, anche una classifica che tenga conto del rapporto tra misura ottenuta e propria altezza.
- **Il salto del canyon:** il conduttore, utilizzando due corde per saltare, delimita uno spazio che va doverosamente superato (pena l'eliminazione) senza toccare nemmeno le corde stesse; questo spazio viene poi progressivamente ampliato per aumentare la difficoltà e selezionare i concorrenti sino alla vittoria di uno di essi
- **Il salto della pedana:** la lunghezza, la larghezza e le linee d'incontro dei vari componenti possono rappresentare: misure da superare (con uno o più salti) - i limiti di partenza e di confine per l'esecuzione dei vari giochi.
- **Tiro alla fune:** utilizzando alcune corde da saltare legate tra loro, effettuare gare tra squadre composte almeno due elementi, sia ad eliminazione diretta che tramite gironi all'italiana.
- **L'ortica:** i giocatori, tenendosi saldamente per mano, si dispongono in circolo al centro del quale sono state poste alcune maschere di plastica; ogni giocatore,

tirando i compagni, cerca di far toccare loro con i piedi queste maschere; chi lo fa è progressivamente eliminato.

## **Resistenza**

La resistenza generale (o resistenza aerobica) è la capacità di resistere all'affaticamento in esercizi fisici di vario tipo.

Per quanto concerne il suo sviluppo nell'età dai 6 ai 14 anni è fondamentale l'incremento del volume cardiaco come fattore determinante il consumo di ossigeno in rapporto all'età.

Insieme all'aumento dell'altezza e del peso nella pubertà si vede un improvviso incremento delle capacità di prestazione aerobica con il corrispondente aumento delle capacità di consumo di ossigeno.

L'elevata frequenza respiratoria infantile lascia il posto a una respirazione più profonda sui 13 – 14 anni; a partire da questa età le funzioni aerobiche diventano quindi allenabili e di conseguenza incrementabili.

Invece la resistenza anaerobica, con produzione di acido lattico (la fornitura di energia per via aerobica non è più sufficiente e l'organismo deve passare a questa forma alternativa di sussidio), si sviluppa solo dopo i 20 anni; i bambini e gli adolescenti a parità di carico sono costretti a lavorare producendo acido lattico molto prima degli adulti.

## **Allenamento della resistenza**

Va fatta subito un'importantissima considerazione: per allenare la capacità anaerobica in soggetti che non hanno ancora superato la pubertà si ricorre a metodi indiretti (appunto il gioco) in quanto l'allenamento diretto richiede lavori che non sono per loro adatti da un punto di vista psicopedagogico.

Ciò ovviamente non toglie che il gioco possa essere proficuamente applicato anche a soggetti più maturi.

L'allenamento consiste nel produrre uno sforzo prolungato nel tempo e ben s'intuisce come, distogliendo l'attenzione dalla percezione della fatica, si possa utilizzare con grande successo il metodo ludico: in effetti la partecipazione agonistica anestetizza la sensazione di stanchezza e va costantemente ad alimentare la prestazione atletica

Applicazioni ludiche

- **Acchiappino:** ad un elemento viene assegnato il compito di riuscire a toccare un compagno, cui viene trasmesso il comando di riuscire a toccarne un altro e così via.  
L'attività coinvolge in modo continuativo tutto il corpo dei partecipanti nella duplice ottica di riuscire a raggiungere e, al contrario, di sottrarsi al compagno; il gioco è importante anche da un punto di vista tattico in quanto, soprattutto da parte dell'inseguito, possono essere realizzate finte ed improvvisi cambiamenti di direzione per disorientare l'inseguitore.
- **Inseguimento a squadre:** si dividono i partecipanti in due gruppi che si vanno a collocare ai lati opposti di un ipotetica corsia rappresentata dal giro del perimetro della sala.  
Il gioco consiste ovviamente nel riuscire a precedere l'altra squadra, mantenendo tuttavia compatti tra loro un certo numero prefissato di elementi sino ad termine temporale prestabilito (una certa quantità di minuti) oppure un determinata distanza coperta (un certo numero di giri di sala)  
Il divertimento consiste soprattutto nel verificare lo stato della gara ad ogni singolo passaggio dagli opposti punti di partenza, alla foggia dei ciclisti che gareggiano in un velodromo.
- **Minimaratone:** prestando la massima attenzione alla quantità di sforzo richiesto e soprattutto tenendo in considerazione un'eventuale differente età dei partecipanti, si possono organizzare e diluire nel tempo corse su percorsi progressivamente sempre più lunghi.  
Ha la sua importanza lo stilare una graduatoria ufficiale dei risultati e renderla nota con affissione in sala.
- **assalti ad un numero elevato di stoccate:** sono incontri dalle trenta stoccate in su; ovviamente la tensione agonistica va leggermente diluita rispetto al normale match, cercando addirittura di eliminare artatamente fasi troppo prolungate di studio o di attesa tra un'azione e l'altra.  
In alternativa al numero di stoccate si può fissare aprioristicamente un determinato lasso di tempo continuo e significativamente ampio (dai cinque minuti in su)

## Velocità

La velocità (o rapidità) è la capacità di produrre una forza d'intensità da elevata a massima nel più breve tempo possibile, mantenendo un'ampiezza ottimale di movimento.

Essa è strettamente connessa alla velocità sia nel suo sviluppo che nella sua espressione di movimento: in effetti si esprime soprattutto come velocità di reazione, come rapidità di azione e capacità di accelerazione.

## Allenamento della velocità

La velocità di reazione è in gran parte una dote naturale e quindi risulta allenabile prevalentemente tramite le finalità prefissate per gli altri tipi di esercizi.

La velocità di azione, ovvero la capacità di compiere movimenti veloci dell'intero corpo o di suoi segmenti, si sviluppa intensamente dai 13 ai 15 anni.

La velocità di accelerazione segue lo stesso iter di quella di azione.

### Applicazioni ludiche

- **Gare di partenza veloce:** le distanze sono alquanto brevi (cinque o al massimo dieci metri); si possono disputare delle batterie ad eliminazione sino alla disputa della finale.  
Ha la sua importanza rendere pubblici i risultati tramite affissione in sala
- **Il pulsante:** utilizzando i due circuiti di due spade, pressare la propria punta in competizione con un compagno rispetto ad un prestabilito segnale acustico o motorio del conduttore.
- **La precedenza:** posizionando i due rulli di due circuiti di spada dalla stessa parte della pedana cercare di colpire per primo rispetto al compagno un bersaglio fisso o mobile, utilizzando liberamente un certo tipo di spostamento oppure uno spostamento preordinato come l'affondo, il passo avanti, il passo avanti affondo, il balzo o la frecciata.  
Si possono effettuare varie manche e anche minitornei sia individuali che a squadre.
- **La presa:** il conduttore tiene alle estremità un fioretto di plastica orizzontalmente rispetto al terreno e il concorrente pone nelle vicinanze al di sopra di esso una o entrambe le mani; quando il conduttore lascia cadere l'arma il giocatore deve cercare di afferrarla prima che questa tocchi terra.  
Per selezionare i concorrenti ci si può progressivamente avvicinare al suolo per ridurre i tempi i tempi di reazione utile dei partecipanti
- **Tocca la mano:** si formano delle coppie e si pongono i loro componenti in piedi l'uno di fronte all'altro; un giocatore assume il ruolo di conduttore, l'altro quello di esecutore; il primo, a suo piacimento, porgerà al compagno il palmo della mano destra, di quella sinistra o di tutte e due simultaneamente; il secondo, nel minor

tempo possibile e senza impiegare eccessiva forza, dovrà toccarlo o toccarli entrambi.

Dopo un certo numero prestabilito di esecuzioni s'invertono le parti, contando eventualmente gli errori commessi.

Il gioco si può effettuare in numerose varianti: si può cambiare la posizione delle mani nello spazio (più in alto, più in basso, più a sinistra, più a destra) – si può presentare non il palmo aperto, ma il pugno chiuso, costringendo quindi il compagno ad astenersi dalla risposta con rischio quindi di penalità se lo fa – si può prestabilire di utilizzare la mano opposta rispetto al conduttore.

- **la sfida delle mollette:** con le corde da saltare si delimita un campo di gioco di forma circolare, dove due concorrenti, armati ciascuno di due mollette per stendere i panni, cercano di attaccarle ai vestiti dell'altro; se una molletta cade a terra non porta punteggio; le mollette possono essere anche più di due, magari cinque come le stoccate degli assalti nei gironi all'italiana.
- **Strappa la coda:** il gioco consiste nel cercare di togliere un guanto infilato a mo' di coda dietro la schiena di ciascuno dei due concorrenti, che si devono muovere in un cerchio delimitato da alcune corde da saltare (penalità per chi le pesta).

**Batti il cinque:** si formano delle coppie e si pongono i loro componenti in piedi l'uno di fronte all'altro; un giocatore per coppia assume il ruolo di conduttore e, a suo piacimento, porge al compagno il palmo della mano indicando con le dita un determinato numero; l'altro giocatore dovrà nel minor tempo possibile battere le dita del compagno con lo stesso numero evidenziato; si può giocare con una sola mano, con due mani, con due mani che indicano lo stesso numero o un numero diverso

- **Il guanto avvelenato:** in un campo prefissato un giocatore deve rincorrere e deve colpire un compagno con il lancio di un guanto; chi è colpito deve raccogliere il guanto e ripetere la stessa azione nei confronti degli altri partecipanti.  
 Variazioni: si possono creare dei ristretti siti in cui i giocatori possono rifugiarsi e quindi non possono essere toccati; gli inseguitori possono essere anche due o più in funzione dello spazio a disposizione; il gioco può essere fatto a coppie, cioè chi è colpito deve ricolpire lo stesso compagno oppure essere libero di colpire chiunque altro.
- **Bianchi e neri:** i giocatori, divisi nominalmente in due gruppi, appunto i bianchi ed i neri, stazionano su due linee quasi contigue al centro dello spazio a disposizione; ai due lati della palestra vengono evidenziate con un segnale due linee, una bianca ed una nera; il conduttore, pronunciando uno dei due colori, darà luogo ad una fuga di coloro che sono stati chiamati verso la propria linea, mentre gli altri avranno il compito di riuscire a toccarli prima che abbiano raggiunto la loro zona di salvezza; si procederà di volta in volta alla conta degli eventuali catturati.



## Le capacità coordinative

Sono quelle capacità che si concretizzano nell'organizzare e regolare il movimento corporeo, trovando quindi la loro base nello sviluppo degli organi di senso, del sistema nervoso e della muscolatura.

Il sistema senso-motorio e le sue possibilità dipendono dal grado di sviluppo delle diverse funzioni psicofisiche: la capacità di equilibrio, la capacità di ritmo, la frequenza dei movimenti, la destrezza fine e la capacità di reazione.

## La capacità di equilibrio

Consiste nel riuscire a mantenere nelle diverse contingenze dinamiche una postura tale da conservare in tutto o comunque al meglio la propria potenzialità motoria; in altre parole il corpo, soprattutto i suoi arti, devono sempre essere nelle condizioni di rispondere adeguatamente alle mutevoli esigenze delle diverse situazioni di rapporto spaziale.

Applicazioni ludiche:

- **la piroetta:** il giocatore tiene un fioretto di plastica per la parte tergale del manico, mentre la punta è appoggiata a terra; il gioco consiste nel compiere un giro completo su se stessi riuscendo a riprendere il fioretto prima che questo caschi per terra.
- **lo stambecco:** due elementi, saltellando su una sola gamba, devono cercare di far perdere l'equilibrio al compagno, costringendolo ad appoggiare anche l'altro piede a terra.  
Il gioco può prevedere l'uso delle braccia o limitarsi a quello delle sole spalle.
- **l'inchino:** restando su una sola gamba e flettendola verso terra, cercare di afferrare una serie di oggetti progressivamente meno alti e ritornare alla postura eretta nel minor tempo possibile; il gioco si può effettuare sia individualmente, sia in parallelo con altri compagni
- **l'orologio:** senza mutare la posizione di guardia, ruotare tale postura di un quarto di giro, di mezzo giro, di tre quarti di giro o di un giro completo su se stessi; i piedi devono atterrare e non devono essere ulteriormente mossi, ammettendo come valido solo l'aiuto equilibrante delle braccia; la direzione può essere sia oraria che antioraria

- **il sottopassaggio:** accoccolato sui piedi, cercare, senza farla cadere, di passare al di sotto di un'asticella posta progressivamente sempre più in basso; chi sbaglia è eliminato
- **lo stambecco:** balzare al di là e al di qua di una pedana di scherma (naturalmente una di quelle di ridotte dimensioni), ponendosi nella direzione della sua lunghezza, saltellando di seguito alternativamente sui due piedi; una variante può essere quella di cercare di soffermarsi il più a lungo possibile nella posizione di caricamento della gamba con il corpo inclinato verso la pista, controllandone l'equilibrio ed effettuando il successivo balzo prima di perdere completamente l'equilibrio.
- **l'equilibrista:** percorrere in concorrenza con gli altri giocatori un certo tragitto, tenendo la maschera non infilata, ma solo appoggiata sulla testa.
- **gara di capriole:** far percorrere ai giocatori in concorrenza tra loro un certo tragitto facendo una serie di capriole; individualmente o a staffetta

## La capacità di ritmo

Consiste nella possibilità di cadenzare, secondo precisi intervalli temporali, lo spostamento corporeo da una determinata postura ad una o più posture diverse.

Il ritmo deve crescere mantenendo quanto più è possibile la qualità esecutiva del gesto sino a giungere nei pressi del cosiddetto limite di rottura senza peraltro valicarlo.

Applicazioni ludiche:

- **trotto senza galoppo:** spostarsi camminando e incrementando la frequenza dei passi ad ogni comando del conduttore del gioco (ad esempio ad ogni battuta delle sue mani o dietro ad un ordine vocale) senza tuttavia trasformare il passo in corsa, cioè mantenendo, come nella marcia sportiva, sempre il contatto di almeno un piede con il terreno
- **salto della corda:** adeguare progressivamente la velocità di rotazione della corda da quella minima possibile (senza che essa si afflosci, impedendole quindi di continuare a girare) a quella massima; competere con gli altri partecipanti per allungare nel tempo quanto più è possibile l'esecuzione di un certo numero di giri oppure, al contrario, competere per impiegare il minor tempo possibile; possono

essere permessi magari tre errori di interruzione da conteggiare poi come penalità per la classifica finale.

## La capacità di frequenza

Consiste nell'esecuzione, qualitativamente accettabile, di uno stesso movimento reiterato nel tempo a ritmi crescenti e decrescenti, da un minimo ad un massimo

Applicazioni ludiche:

- **tapis roulant:** marciare sul posto, coordinando il movimento delle gambe con quello delle braccia ed ossequiando il ritmo imposto dalla frequenza del battito delle mani del conduttore del gioco
- **salto con la corda:** gare sul maggior numero di giri effettuati in un determinato lasso di tempo;

## La destrezza

Consiste nell'acquisire un'abilità generica a svolgere un insieme di compiti psicomotori di carattere generale; le situazioni non sono particolari e specifiche, ma mutano frequentemente le condizioni spazio-temporali in cui il soggetto è chiamato alla migliore risposta.

Applicazioni ludiche:

- **gare di corsa:** determinati percorsi devono essere coperti dai giocatori in concorrenza tra loro con diversi stili: corsa semplice, su un piede oppure sull'altro, sulle punte oppure sui calcagni, caracollando i piedi verso l'esterno, in avanti, all'indietro, di fronte o lateralmente, di corsa semplice, di marcia o a balzi; individualmente o a squadre

- **lo slalom:** sono le stesse formule utilizzate per le gare di corsa appena descritte utilizzando i partecipanti posizionati in due o più file a mo' di paletti delle discese sciistiche
- **gare con la corda da saltare:** gare di corsa per un determinato tragitto facendo ruotare la corda (in avanti o all'indietro), salto della corda in piedi, accucciato o in posizione di guardia; salto sui due piedi uniti, su un solo piede, a piedi alternati, incrociando le braccia, con due giri a volta per ogni salto, eseguendo ad ogni passaggio una frustata per terra a sinistra e poi a destra, a piedi leggermente divaricati in fuori o in avanti, variando progressivamente il numero dei giri da un massimo ad un minimo
- **Le carambole:** consiste nel lanciare una pallina da tennis nei pressi dell'angolo tra due pareti, angolo che muta ogni volta la direzione di ritorno della pallina stessa; il gioco consiste nell'intercettarla al volo dopo i rimbalzi sulle due diverse pareti.  
Variazioni: si può mutare la forza di lancio e la direzione; ci si può spostare normalmente oppure tramite passi avanti (affondo) a sinistra e a destra
- **I palloncini:** due giocatori al via del conduttore lanciano per aria tre palloncini leggeri di piccole dimensioni e, tramite battute di entrambe le mani, cercano di non farli cadere a terra; perde chi resta con un solo palloncino.  
Variazioni: utilizzare due soli palloncini, ma con una sola mano; in questo caso utilizzando una volta la mano preferita e un'altra quella secondaria
- **Il pestone:** a coppie ci si mette le mani sulle spalle e si cerca di toccare con uno dei propri piedi uno di quelli dell'avversario utilizzando movimenti veloci oppure fintati
- **la barriera:** i giocatori si dividono in due gruppi; nel mezzo si posizionano due elementi che si tengono per mano e non devono mai far venire meno questo contatto; il gioco consiste nel tentativo che i giocatori che si collocano dalle due parti devono fare per scambiare la posizione nel campo senza essere minimamente toccati dai due compagni che stanno nel mezzo, compagni che si possono solo spostare in senso laterale; mano a mano che qualcuno è catturato va ad unirsi ai giocatori centrali, rendendo di conseguenza sempre più difficile il transito degli altri
- **il cerchio di fuoco:** un elemento si posiziona dentro un cerchio con un diametro di circa un metro, cerchio ottenuto magari con una corda da saltare; al massimo due o tre elementi si posizionano attorno al cerchio; il gioco consiste nel riuscire ad appiccicare sul corpo di chi è dentro un cartoncino appositamente dotato di nastro adesivo; chi è catturato passa all'interno, ribaltando il rapporto di forza
- **bischero l'ultimo:** tutti i partecipanti sono sulla stessa linea con il conduttore al centro; quest'ultimo comincia ad alternare movimenti in avanti e all'indietro e i

giocatori devono cercare di restare quanto più possono in linea con lui; chi, vistosamente, non riesce a stare al passo è il bischero e di conseguenza viene eliminato.

Variazioni: il conduttore può anche impartire ordini particolari come bischero il penultimo, il terzultimo e così via; in questi casi l'eliminato è colui che occupa la posizione incriminata

- **il circuito:** tutti i giocatori si dispongono in cerchio lasciando un certo spazio tra di loro; un elemento comincia a spostarsi intorno al cerchio e deve scegliere, tramite un colpetto sulla sua schiena, un compagno; a questo punto s'innesta una sfida correndo attorno al cerchio, ognuno in una direzione, per conquistare la postazione lasciata libera dallo sfidato; chi arriva per primo relega l'altro al ruolo di sfidante e si riprende il gioco.

Variazioni: il gioco si può fare in senso orario oppure antiorario; ci si può spostare con la normale corsa oppure con vari stili mano a mano richiesti dal conduttore o addirittura con passi schermistici in avanti o all'indietro; si può correre all'esterno del cerchio oppure utilizzare i compagni che sono fermi come paletti attorno a cui muoversi.

- **il fioretto elettrico:** il conduttore impugna due fioretti di plastica, mentre i giocatori sono disposti in fila indiana; utilizzando uno o entrambi i segmenti rappresentati dalle lame, il conduttore crea tutta una serie di modalità di passaggio: salto sopra a piedi uniti, salto a piedi separati, salto su un piede, passaggio sotto la lama, un passaggio all'interno delle due lame, passaggio con un solo rimbalzo interno; ogni contatto con le lame fa incorrere il giocatore in una penalità, in modo tale da poter stilare una graduatoria tra i giocatori.

- **i birilli:** i giocatori, tenendo per la punta dei fioretti di plastica che poggiano a terra con la parte tergo del manico, si dispongono in cerchio alla distanza di un paio di metri tra di loro; al segnale convenuto del conduttore ogni giocatore, abbandonando in equilibrio il proprio fioretto, dovrà cercare di afferrare quello del compagno vicino prima che la lama tocchi terra.

Variazioni: la direzione di gioco può essere prefissata a sinistra o a destra oppure può essere mano a mano segnalata dal conduttore.

- **i salto dei cerchi:** con alcune corde da saltare si formano vari cerchi di varia dimensione e a diverse distanze tra di loro; il giocatore dovrà rispettare i confini delle corde, la loro distanza e la loro estensione, eseguendo una serie di salti in rapida successione; ogni volta che si tocca una corda scatta una penalità.

Variazioni: il percorso può richiedere l'uso di un solo piede, di due piedi oppure un uso alternato.

- **le bighe:** sono gare di corsa effettuate da coppie o al massimo da terne di giocatori che si tengono per mano lateralmente, altrimenti la biga è squalificata

- **i trenini:** stessa formula del gioco precedente, ma in questo caso i giocatori si tengono per mano uno dietro l'altro
- **al volo:** pressare la punta di un'arma a terra e poi, rilasciando la presa, cercare d'impugnare il manico che per effetto della forza impressa tenderà a ribaltarsi.

## La destrezza fine

Consiste nell'ottimizzazione di un certo movimento, nel nostro caso di un determinato gesto di tecnica schermistica; ad esempio una cavazione eseguita con il minimo spostamento spaziale atto ad evitare il tentativo d'intercettazione perpetrata dall'avversario.

Applicazioni ludiche:

- **acchiappino:** chi conduce il gioco, eseguendo una serie di legamenti , deve cercare di riuscire a trovare il ferro avversario, mentre quest'ultimo deve eseguire uno svincolo in tempo.  
 Variazioni: le azioni possono essere preordinate oppure impreviste; si può eseguire uno stesso tipo di legamento nella stessa direzione oppure variarlo con altre direzioni; si può effettuare una ricerca del ferro in modo semplice o di contro; si può giocare da fermi oppure costringere l'avversario in simultanea all'azione ad arretrare.
- **il paratore:** in conduttore, cercando di ottimizzare la scelta del tempo e l'esecuzione del colpo, porta una serie di attacchi a piacere, alternandoli sui vari bersagli; l'altro giocatore ha il compito di ottimizzare la propria difesa e, se di caso, portare la propria risposta sull'attaccante.  
 Variazioni: il gioco può essere effettuato a stretta misura o a misura d'allungo; le azioni possono essere preordinate oppure impreviste; si possono effettuare convenzionalmente azioni semplici o azioni composte.

## La capacità di reazione

Consiste nella quantità temporale che passa tra output del soggetto e input esterno, cioè tra azione motoria di chi risponde al verificarsi di un certo accadimento esterno.

Ovviamente tutto converge nella direzione della riduzione di tale intervallo di tempo, a condizione tuttavia che la risposta sia quella più idonea rispetto alla situazione venutasi a creare; in altri termini che la contraria di chi subisce l'iniziativa sia quantomeno congrua all'iniziativa stessa.

Applicazioni ludiche:

- **la sveglia:** il conduttore sta in mezzo alla pedana, due armi giacciono per terra davanti a lui e due giocatori sono coricati con le spalle a terra di nuca al conduttore stesso; ad un segnale sonoro convenuto, i due giocatori devono alzarsi, impugnare la rispettiva arma e cercare di tirare per primo un colpo dritto al conduttore.  
 Variazioni: i giocatori possono essere più di due ed essere messi anche a raggiera rispetto al conduttore che occupa la posizione centrale (l'ultimo che esegue il colpo viene eliminato e si prosegue sino al vincitore); il segnale può essere variato e/o alternato tra segnali validi e non validi (vocale e/o battuta di mani); il numero delle armi può anche essere inferiore rispetto ai partecipanti in tal modo da eliminare subito colui che è in ritardo rispetto agli altri
  
- **la porta del saloon:** i due schermitori sono in guardia uno davanti all'altro; in conduttore, partendo dalla canonica postura del braccio armato, deve andare a toccare con la punta della propria lama il terreno (in basso) oppure due sedie appositamente collocate ai lati (a sinistra e a destra); l'altro giocatore deve riuscire a portare il proprio colpo dritto prima che la lama del compagno torni indietro a tutelare con una parata il suo bersaglio che si è scoperto di conseguenza.  
 Variazioni: il gioco si può effettuare a stretta misura o a misura di allungo; se il conduttore parte da una delle tre posizioni di invito (toccando il terreno o una delle due sedie), l'azione può consistere anche in una finta semplice (finta dritta e cavazione se si stabilisce che il suo ferro si sposti solo una volta) oppure in una finta di cavazione e cavazione, se si conviene che il suo ferro si possa spostare nello spazio due volte.
  
- **lo schivatore;** i due schermitori sono posti a giusta misura; uno dei due (alternandosi nel tempo) deve sorprendere l'altro con una frecciata al bersaglio interno oppure al bersaglio alto; l'altro deve evitare il colpo avversario effettuando nel primo caso un'inquartata e nell'altro una passata sotto; il gioco si può fare partendo da fermi o in movimento, in avanti o anche alternando le due direzioni
  
- **le bandierine:** è la versione schermistica del celebre e diffuso gioco basato sulla chiamata di coppie di partecipanti a prendere appunto un pezzo di stoffa tenuto a mò di bandierina dal conduttore.  
 Sostituendo la bandierina con una mano protetta da un guanto, mano a mano si chiameranno le coppie di schermitori, che, effettuando passi avanti, dovranno cercare di colpire per primi il bersaglio.  
 Varianti: la distanza può coincidere con la giusta misura oppure con la lunga misura; il conduttore può stare fermo come i partecipanti oppure, spostandosi alla

sua sinistra e/o destra, costringere i partecipanti a dover mantenere dinamicamente la misura più conveniente.

- **uno contro tutti:** una coppia o più coppie si pongono in guardia di fronte ad una certa distanza tra loro; il conduttore si pone nel mezzo di fronte ad uno o più schermitori, dando le spalle all'altro o agli altri; il gioco consiste nel cercare di mantenere la misura con il conduttore, che, girandosi all'improvviso, obbliga chi prima arretrava al suo avanzare ora ad avanzare e viceversa; se il conduttore riesce a toccare con il fioretto di plastica uno dei concorrenti, questo è eliminato.
- **I pappagalli:** il conduttore, stando di fronte al gruppo dei giocatori, scandisce singoli movimenti degli arti; il compito dei partecipanti è quello di riprodurre immediatamente e senza errori tale movimento; chi sbaglia viene progressivamente eliminato.  
 Variazioni: si può chiedere di imitare il movimento specularmente, cioè dalla stessa parte, oppure dalla parte opposta; si può muovere un solo arto o più arti; si può convenire di eliminare non solo chi sbaglia, ma anche colui che vistosamente riproduce per ultimo il movimento.
- **I comandi:** il conduttore sta davanti al gruppo e alterna, indicandolo separatamente con le dita di ciascuna mano, un numero da 1 a 5; in precedenza si è associato all'1 = il passo avanti, al 2 = il passo indietro, al 3 = una perfetta immobilità, al 4 = l'esecuzione dell'affondo con immediato ritorno in guardia, al 5 = il passo avanti affondo con immediato ritorno in guardia; chi sbaglia nell'esecuzione viene progressivamente eliminato.  
 Variazioni: il conduttore può facilitare i giocatori spostandosi in modo congruo ai numeri oppure poi indurli in errore spostandosi in modo non congruo o dando degli ordini verbali in contrasto con la segnalazione delle mani.
- **le porte:** il conduttore, impugnando due fioretti di plastica, si pone davanti ai giocatori che si collocano in fila indiana; il primo elemento comincia a spostarsi non troppo velocemente, comunque in modo continuo, nella direzione del conduttore; arrivato il giocatore ad un paio di metri di distanza, il conduttore, spostando all'improvviso a proprio piacimento uno dei due fioretti tenuti perpendicolarmente al terreno, apre un passaggio e a questo punto il giocatore deve accelerare al massimo la sua corsa per non essere raggiunto da una bonaria frustatine ottenuta muovendo appositamente l'altro fioretto (una specie di penalità).  
 Variazioni: il conduttore può anche divaricare le proprie gambe, creando un ulteriore passaggio da cui il giocatore dovrà passare strisciando a terra
- **la caduta:** il conduttore tiene nelle mani due guanti, mentre il giocatore è in attesa davanti a lui; il ludo consiste nell'afferrare il guanto (o entrambi) quando il conduttore li lascia cadere a terra.



- **il pulsante:** i giocatori, attaccati al sistema di segnalazione automatica delle stoccate, utilizzano le proprie punte a mo' di pulsante e a determinati comandi del conduttore (sonori od ottici) cercano di pressare la punta per primi.

## Giochi di preschermistica

Nella nostra disciplina la preschermistica è da considerarsi come l'antesignana della preparazione atletica: quando ancora la teoria dell'allenamento non aveva elaborato le sue congetture ed i suoi metodi per preparare al meglio la prestazione fisica dello schermitore, si prestava tuttavia attenzione al potenziamento degli arti inferiori tramite tutta una serie di specifici esercizi.

Le varie tipologie di spostamento in avanti e all'indietro venivano alternate in tutta una serie di sequenze aventi la precipua funzione di accrescere la funzionalità delle gambe: ne sviluppavano la muscolatura, ne coordinavano l'esecuzione e ne promuovevano la velocizzazione.

Applicazioni ludiche:

- **la fuga:** i due giocatori sono in guardia uno di fronte all'altro a giusta misura; uno è armato mentre l'altro è disarmato; il primo, propria scelta di tempo, deve riuscire a colpire l'avversario andando in affondo, mentre quest'ultimo ha il compito di difendersi di misura, quindi effettuando un passo od un balzo all'indietro; si effettuano delle serie di tentativi, alternando i compiti; vince naturalmente chi al termine ha il punteggio maggiore.  
Una variante può essere costituita dal fatto che chi subisce l'attacco, oltre che tramite misura, può cercare di non farsi toccare anche eseguendo una schivata, quindi o un'inquartata o una passata sotto
- **gare di velocità,** individuali e/o a staffetta, nello spostamento ottenuto con gesti tecnici: passi avanti, passi indietro, balzi avanti tramite raddoppio, balzi indietro, di affondo, di passo avanti affondo; fare le batterie e poi la finale
- **gare di inseguimento sulla pedana:** posizionare due allievi nella stessa direzione ad una certa distanza; al via, in caso di passi avanti quello dietro ha il compito di raggiungere quello davanti, mentre quest'ultimo ha il compito di non farsi raggiungere; viceversa, quando si fa effettuare il passo indietro.
- **dal trotto al galoppo:** sfide spostandosi dalla guardia serie di passi avanti con incremento della velocità sino, prossimi a quella di rottura, alla trasformazione in raddoppio schermistico e successivamente in balestra schermistica; all'opposto

dalla guardia serie di passi indietro con incremento della velocità sino, prossimi a quella di rottura, alla trasformazione in serie di balzi all'indietro

- **la scherma a ritmo:** una stessa azione schermistica, più o meno complessa, eseguita non a propria velocità, ma secondo un preciso ritmo scandito con la voce o la battuta delle mani del conduttore
- **l'accelerazione:** partendo al rallentatore ed incrementando mano a mano la velocità, eseguire una serie di medesime e concordate parate e controparte su una stessa linea; in alternativa una serie di cavazioni o circolate in tempo su medesime e preordinate azioni di ricerca del ferro eseguite dall'altro giocatore.  
Chi riesce a prevaricare il compagno nella velocità guadagna un punto, sino giungere ad un prestabilito punteggio.

## Giochi di tecnica schermistica

### Introduzione

Ogni disciplina sportiva, soprattutto quelle in cui è previsto l'uso di un attrezzo, contempla ovviamente tutta una complessa serie di regole comportamentali il cui insieme costituisce il relativo aspetto tecnico.

Quella preparazione atletica, fisica e motoria, perseguita attraverso tutta la serie di giochi che abbiamo sin qui passato in rassegna entra nello specifico e si relaziona con un'attività sempre più prossima a quella che costituisce l'essenza della prestazione sportiva sulla pedana, cioè l'assalto di scherma.

In questo ambito lo schermatore può agire in quattro distinte dimensioni: negli esercizi individuali, nei cosiddetti esercizi schermistici, negli assalti condizionati, nella lezione con il maestro e negli assalti assistiti.

Negli ultimi due casi è necessaria la presenza del tecnico, mentre nei primi tre la conduzione dell'attività è affidata direttamente ai partecipanti.

Si tratta di un progressivo avvicinamento alla realtà del match: partendo dalla semplice relazione individuale dello schermatore con i propri fondamentali, accostandosi progressivamente in modo indotto all'avversario, si arriva alla lezione di specificazione e di allenamento del gesto tecnico, sino a giungere all'espletamento di assalti sottoposti al commento e all'analisi delle azioni svolte.

Tutto ciò in una funzione escatologica della preparazione schermistica: l'ottimizzazione del rendimento durante lo scontro in pedana con l'avversario.

Anche in queste attività l'uso dello strumento gioco va opportunamente dosato e calibrato alle diverse situazioni.

Esso sarà di fondamentale importanza soprattutto in occasione dell'addestramento che lo schermitore svolge da solo individualmente o in coppia con un compagno: in effetti in questi casi la forma di attività ludica andrà a mitigare la monotonia e la ricorrenza delle situazioni e dei gesti specifici.

Se non si agisce in tal modo, educando ed indirizzando a questa forma mentis lo schermitore, sarà molto probabile che queste importanti attività complementari non entrino mai a far parte, almeno in modo costante, della sua preparazione e del suo modo di allenarsi in sala.

In questa ottica non è da sottovalutare il fatto che esercizi individuali o a coppia rappresentino l'unica attività di perfezionamento tecnico alternativa alla lezione con il maestro; perdipiù la vigilanza sulla qualità dei gesti è affidata direttamente all'esecutore, che, opportunamente formato, potrà diventare il giudice più intransigente di se stesso di quanto non lo possa essere lo stesso maestro.

In questo capitolo parleremo dei giochi tra schermitori senza la presenza del maestro: gli unici protagonisti saranno gli schermitori in pedana.

## **Esercizi individuali**

Tale attività s'incentra sull'esecuzione di tutto il repertorio relativo agli spostamenti spaziali del corpo sulla pedana e di quelli specifici del braccio armato.

In relazione ai primi: passi avanti, passi indietro, balzi avanti e indietro, affondi, frecciate, loro sequenze frammiste, passate sotto, in quartate, scarti a sinistra e a destra, rimesse e secondi colpi dall'affondo, ripigliate e raddoppi.

In relazione ai secondi: braccio piegato in guardia, in linea di offesa, parate semplici e di contro, loro successioni, cavazioni e circolate nel vuoto, rotazioni del pugno armato e angolazioni.

L'inizio è a velocità ridotta ed è relativo a singoli movimenti; il gioco consiste nella progressiva diminuzione dei tempi esecutivi e nella realizzazione di movimenti sempre più complessi, il tutto mantenendo la maggiore compostezza possibile ed il completo controllo del sistema – schermitore inteso come assetto globale di tutto il corpo.

Il ludo si fonda appunto nella sfida con se stessi nella tensione della realizzazione dell'archetipo posturale perfetto, almeno sino a quando ciò è reso possibile dall'incremento progressivo della velocità.

Nell'esecuzione lo schermitore si può dare un certo numero massimo di errori: ad esempio una perdita anche minima di equilibrio, una parata spazialmente scarsa o al contrario eccessiva, un movimento della punta eccessivamente ampio... e così via.

Raggiunto il numero prefissato di esecuzioni errate, si può comparare, rispetto alle precedenti sedute, quanto tempo è passato, quanti movimenti corretti si sono portati a termine, quante pedane si sono percorse... e così via.

L'attività ludica può anche realizzarsi nel verificare il numero di spostamenti utili per coprire la distanza regolamentare della pedana; ad esempio con quanti passi avanti, passi indietro, passi avanti a fondo patinati o a balestra, oppure con quanti balzi avanti o all'indietro si arriva in fondo alla pista.

L'importante in quest'attività, confessiamolo alquanto monotona e ripetitiva, è avere un riferimento che possa costituire un costante incentivo alla migliore prestazione.

Del resto, pur non assorbendo lo schermatore per più di cinque o dieci minuti a volta, questa attività costituisce un ottimo investimento tecnico per lo schermatore: mettendo in un ipotetico salvadanaio questa specie di spiccioli tecnici, dopo qualche mese, quasi non accorgendosene, sicuramente avrà accumulato un piccolo patrimonio che si ritroverà a disposizione nello scontro con l'avversario.

## Esercizi a coppia

In questo caso lo schermatore non si trova più solo sulla pedana, ma ha di fronte il suo avversario; tuttavia la situazione è molto particolare in quanto lo svolgimento delle azioni non è lasciato alla libera interpretazione degli antagonisti, ma al contrario ogni azione è tra loro preordinata e concordata.

I valori positivi di questo particolare tipo di allenamento sono numerosi e facilmente intuibili.

Innanzitutto l'indotta esecuzione del colpo mira al suo perfezionamento in ausilio a quello già perseguito durante la lezione con il tecnico; la collocazione ambientale, avendo di fronte l'avversario pur limitato nei suoi movimenti, si accosta maggiormente alla realtà dello scontro sulla pedana di quanto non lo possa fare l'attività svolta sotto le indicazioni del maestro; entrambi i giocatori sono chiamati alternativamente a determinare presupposti e a svolgere le relative consone azioni contrarie, approfondendo da entrambe le ottiche la teoria schermistica; è possibile venire a contatto e sperimentare i rapporti tra le diverse velocità esecutive, allenando tra l'altro anche la cosiddetta scelta del tempo.

Gli ambiti di applicazione dell'attività sono due: essa o è svolta a turno solo da uno dei due partecipanti oppure è attuata in competizione tra di essi.

Nel primo caso uno dei due schermatori funge da semplice bersaglio per i colpi dell'altro: il giocatore su un invito tira il colpo dritto, su un legamento effettua la cavazione, sul ferro in linea di offesa batte e tira oppure esegue un filo. Il conduttore non oppone alcun tipo di reazione.

Il punteggio si basa sul numero di stoccate portate compiutamente a bersaglio (magari fruendo dell'apposita macchina segnalatrice), quindi nel rapporto tra tentativi ed esiti positivi.

La competizione ovviamente s'innesta nel confronto tra i rispettivi risultati, sia nelle singole stoccate parziali, sia eventualmente anche al termine nel loro punteggio finale.

Il gioco può essere attuato con una copiosa serie di varianti: l'atteggiamento col ferro dello sparring partner è determinato specificatamente in partenza, lo è per categorie (ora inviti, ora legamenti, ora ferro in linea), è libero e quindi misto, effettuato da fermo oppure in movimento, a una determinata misura oppure variando tra corta, giusta e lunga;

si può stabilire se la stoccata debba essere portata in modo lineare oppure di fuetto, se il colpo debba essere effettuato a propria scelta di tempo (cioè nel persistere dell'atteggiamento del ferro) o in tempo (cioè nell'attimo del passaggio da un atteggiamento all'altro).

Il secondo ambito di applicazione degli esercizi a coppia si realizza attuando uno schema di azione in cui i due schermitori sono messi in competizione sia in relazione alla rispettiva velocità esecutiva, sia alla precisione del loro colpo; non c'è più uno dei due contendenti che si deve far colpire, il gioco consiste invece nel riuscire a colpire l'avversario senza essere colpiti.

**Un primo esempio:** uno dei due schermitori cattura tramite un legamento il ferro dell'altro, successivamente quest'ultimo deve cercare di portare il proprio colpo tramite la cavazione, mentre colui che aveva effettuato il legamento deve cercare di parare tale colpo tramite una parata semplice con susseguente eventuale risposta.

Il gioco, alternando poi nel tempo le due posizioni, consiste ovviamente nel riuscire a mettere a segno un numero maggiore di stoccate valide rispetto a quelle dell'avversario.

Il vantaggio di una tale situazione di confronto si traduce in una serie di considerazioni positive e di relativi stimoli tecnici: innanzitutto viene percepita l'utilità di un'esecuzione impeccabile del gesto (una cavazione stretta è più veloce, una coordinazione braccio gambe produce un allungo più repentino ed una maggiore precisione di punta, una parata non esagerata nella sua posizione spaziale facilita la risposta...); in secondo luogo viene allenata l'appercezione, ovvero l'innalzamento della soglia di reazione di risposta agli stimoli esterni; inoltre è stimolata la scelta del tempo nell'esecuzione del colpo; se il gioco è fatto in movimento sulla pedana stimola la ricerca della migliore misura dalla quale effettuare il colpo, sia in attacco che in difesa.

**Un secondo esempio:** uno dei due giocatori tiene l'arma con la punta a terra, l'altro cerca di eseguire una finta dritta e cavazione al bersaglio esterno o al fianco sull'antagonista che cerca di parare il colpo e rispondere.

In questa tipologia di gioco si cerca di perfezionare ed allenare la produzione dell'azione di finta sia nel suo aspetto funzionale, sia esecutivo: l'espressione della finta stessa, la tempistica del movimento elusivo della parata dell'avversario (semplice o di contro come preordinatamente concordato) ed il successivo raggiungimento del bersaglio alla massima velocità.

**Un terzo esempio:** la contrapposizione tra l'esecuzione da parte di uno dei due giocatori di un'azione di doppia finta e tra l'esecuzione di una successione di tre parate da parte dell'altro per riuscire ad intercettare il colpo d'attacco.

Lo scopo in questo caso è precipuamente quello di esercitare il braccio armato in una rapida e complessa serie di movimenti: in effetti anche la minima sbavatura temporale o spaziale può inficiare in qualsiasi istante lo svolgimento del fraseggio tra le lame a vantaggio o svantaggio di uno dei due giocatori.

Si allena in modo particolare la fluidità del colpo e la sua penetrazione, andando a costruire direttamente ciò che è noto come il portamento del ferro, ovvero quel fondamentale rapporto che si deve felicemente instaurare tra il corpo dello schermitore e l'attrezzo che impugna.

**Un quarto esempio** può essere portato in riferimento alle uscite in tempo: uno dei due giocatori ha il compito di portare un colpo dritto al bersaglio interno alto, mentre l'altro, mediante una schivata di lato e al di sotto, deve vibrare rispettivamente un'inquartata o una passata sotto.

In questo caso si tratta di sviluppare, da un lato la produzione del colpo che sia in grado di sorprendere l'avversario (quindi ricerca della migliore misura e velocizzazione dell'allungo), dall'altro la capacità di percepire l'istante di esordio dell'attacco antagonista al fine di neutralizzarlo con le tecniche specifiche del caso.

**Un quinto esempio:** uno dei due giocatori deve cercare di effettuare un colpo d'arresto sull'altro che attacca, mentre quest'ultimo, anziché portare direttamente a fine tale attacco, deve effettuare un controtempo.

Il ludo stimola nel primo giocatore la ricerca della scelta del tempo, mentre nel secondo la costruzione logico – pratica dell'attacco concettuale di seconda intenzione, ovvero la costruzione del proprio colpo su una reazione indotta dell'avversario.

Vista la marcata dinamica spaziale del fraseggio, può essere anche concordata un'eventuale reciproca fase di corpo a corpo per cercare di concludere una situazione in cui non ci sia stata stoccata nella fase normale dell'azione.

**Un sesto esempio:** su un'azione concordata di controtempo dell'avversario, ci si può esercitare sull'esecuzione della finta in tempo.

Un giocatore avanza effettuando un legamento di terza sul ferro dell'avversario; quest'ultimo reagisce con una cavazione in tempo; il primo giocatore va a ricercare il ferro in quarta per effettuare il suo controtempo; il secondo giocatore effettua un'altra cavazione, appunto la finta in tempo e va a bersaglio.

Come forse già risulta evidente, la successione di esempi che ho voluto proporre si riferisce alla classica ripartizione delle azioni effettuate da ogni buon trattato: azioni semplici, azioni composte, controtempo e finta in tempo.

Quindi in relazione al numero di potenziali azioni da poter realizzare c'è veramente da sbizzarrirsi: le azioni di attacco semplice sono quattro, le linee d'attacco ed i relativi bersagli sono quattro, la successione di due diverse tipologie di parate porta a quattro possibili combinazioni, le misure convenzionali sono tre, i colpi possono essere portati sia in modo lineare che di fuetto.

Ogni livello di maturazione tecnica ha quindi un suo più che congruo numero di giochi da effettuare; il concetto importante è quello di attenersi al proprio attuale livello, cercando con pazienza mano a mano di progredire.

## Assalti condizionati

Mentre il libero assalto presuppone l'assoluta libertà da parte dei contendenti circa la scelta e l'applicazione della tecnica e della tattica, l'assalto condizionato, lo dice la stessa parola, soggiace ad accordi preventivi stipulati via via dai due contendenti.

In questo caso il gioco consiste nella volontaria e preordinata restrizione comportamentale da parte di uno dei due schermitori oppure nella riproduzione artificiale di una certa situazione tecnica e/o tattica ricorrente sulla pedana.

Rispetto agli esercizi a coppia l'habitat è qui sempre più prossimo alla realtà del match: in effetti c'è completa libertà di movimento sulla pedana e libertà di scelta del tempo, mentre le restrizioni si riferiscono a fattori tecnici, spaziali o temporali.

Nel primo caso si tratta di alternare fra i contendenti certi tipi di limitazioni: ad esempio solo uno dei due può attaccare, mentre l'altro può solo difendersi col ferro oppure, in alternativa, anche con le sole uscite in tempo - si può limitare la difesa col ferro alle sole parate semplici o alle sole di contro – nella sciabola e nella spada si può concordare solo la validità dei bersagli avanzati – si può indurre a dare il ferro in linea d'attacco all'avversario o, al contrario, a non darlo – si può inibire, nel fioretto e nella spada, l'uso della frecciata - ...e così via.

Nel secondo caso, quello relativo allo spazio, il gioco si può incentrare nel configurare situazioni particolari come il disputare alternativamente l'assalto partendo con un piede già fuori dalla linea di fine pedana – da una situazione di corpo a corpo nelle tre possibili configurazioni (entrambi gli schermitori in affondo, uno schermitore in affondo e l'altro in guardia o viceversa) – da una situazione di allungo effettuato rispetto all'avversario che è in guardia - ...e così via.

Nel terzo caso, quello relativo a situazioni temporali, la variabile è ovviamente costituita dal residuo tempo regolamentare a disposizione per portare a termine l'assalto condizionato: si può giocare a sfruttare una differente situazione di punteggio in relazione a un differente quantitativo rimanente di secondi - si può disputare un match tenendo conto di un prefissato tempo e non di un punteggio – si può disputare un match ad una sola stoccata per un tempo indeterminato – si può giocare, alternativamente, a non prendere o dare stoccate in un minuto (ricorrendo quindi solo alle parate e al dosaggio della misura - ...e così via.

Il gioco in questo caso coincide quindi con una particolarissima esigenza dello schermitore in relazione a particolarissime situazioni di pedana; l'assaltante esperto o quello meno esperto aiutato dall'altro cercano assieme di estrapolare dalla dinamica del match un'ambientazione dalla quale gareggiare a districarsi positivamente.

Tra l'altro questo tipo di attività ludica educa il giocatore alla scomposizione e all'analisi di ciò che accade in pedana, individuando i presupposti di un determinato accadimento e cimentandosi nella ricerca della risoluzione tecnicamente più valida.

Giocando, s'introyettano delle risposte riflesse, di carattere pavloviano, che quindi tendono a velocizzare al massimo il tentativo di risolvere a proprio vantaggio le situazioni ricorrenti e stereotipe che si producono in modo statisticamente apprezzabile durante il corso dello scontro sulla pedana.

L'alternanza della tipologia dei giochi e quindi del loro tema centrale diversifica la natura delle prestazioni, che, anziché produrre noia e stanchezza, inducono invece sempre a nuovi e differenti stimoli agonistici.

## **Giochi vari**

Elenchiamo qui di seguito tutta una serie di ludi che, presentando caratteristiche specifiche in una particolare ottica, vanno a completare il quadro dei cosiddetti giochi formativi.

## Stretta in tempo

- **arma in pugno:** i due giocatori stanno in guardia uno accanto all'altro; davanti a loro, impugnando due armi, si pone il conduttore; le opzioni di gioco sono due: quando il conduttore da un segnale convenuto si deve semplicemente aprire la mano e far cadere la propria arma a terra (vince colui la cui arma tocca il suolo per prima) – si deve serrare la mano sull'impugnatura quando il conduttore in contemporanea batte con un certo vigore sulle rispettive lame (perde chi viene disarmato o perde visibilmente il controllo del ferro).

Variazioni: da fermo oppure camminando; le battute sui ferri possono essere non simultanee.

## Portamento dell'arma

- **I cerchietti:** il conduttore lancia verso il giocatore alcuni cerchietti (di vario diametro); ogni cerchietto infilzato fa ottenere un punto; si può competere sia singolarmente, prefissando con il conduttore un numero minimo di catture riuscite, sia con gli altri in riferimento al numero maggiore di colpi riusciti.

Variazioni: si può effettuare il gioco da fermi o in movimento; la cattura può essere effettuata con la semplice linea (distendendo il solo braccio) oppure può essere necessario l'affondo, il passo avanti affondo o la frecciata; tale azione può essere preordinata e costante oppure può variare a piacere del conduttore; la direzione del lancio può essere costante oppure avere traiettorie diverse sulle quattro linee schermistiche

## Precisione di punta

- **tiro al bersaglio:** si può giocare tirando le stoccate su un bersaglio appeso al muro e magari tenendo conto di un punteggio relativo alla precisione del colpo oppure controllando se la punta non fuoriesce da vari cerchietti disegnati nelle quattro direzioni delle linee schermistiche.

Variazioni: il gioco si può effettuare con i vari tipi di spostamento in avanti, cioè con la linea, con l'affondo e con il passo avanti affondo; si fa da soli o in concorrenza con un compagno al via del conduttore

- **il saraceno:** come già descritto in altra parte del lavoro, in questo caso due schermitori in concorrenza tra loro devono toccare per primi la rispettiva mano al comando del conduttore.



Variazioni: da fermo, spostandosi, variando la misura, posizionando le mani a diverse altezze, selezionando l'azione a seconda che dopo il movimento delle braccia si apra o meno il palmo delle mani.

## Pronunciamento della linea

- **il lancio del guanto:** il conduttore si mette di lato al giocatore in guardia e gli lancia davanti il guanto, che deve essere afferrato al volo prima che cada al suolo.

Variazioni: da fermo o facendo spostare in avanti e all'indietro il giocatore; da un lato e/o dall'altro del giocatore oppure da dietro con un'alta parabola discendente rispetto al giocatore; a varie misure, richiedenti quindi i diversi spostamenti in avanti sino alla frecciata; con tiro diretto oppure fintato.

## Spostamento sulla pedana

- **M'infilzo:** due giocatori sono in guardia uno davanti all'altro; il primo è armato, il secondo ha le braccia lungo il corpo; la misura è tale che la punta del fioretto deve distare circa trenta centimetri dal petto del compagno disarmato; quest'ultimo con improvvisi e veloci passi in avanti dovrà cercare di infilzarsi sulla punta dell'avversario, mentre questo dovrà indietreggiare a sufficienza per impedirlo
- **t'infilzo:** è la versione offensiva del gioco precedente, in questo caso quello che avanza è armato mentre quello che arretra è disarmato

## Qualità dell'affondo

- **il controllaffondo:** due o più giocatori si mettono in guardia, ponendo vicino al piede dietro un fioretto di plastica e disegnando con una corda il minimo spazio indispensabile per il posizionamento del piede avanti; in seguito producono una serie di affondi, mentre il conduttore sorveglia che i due piedi non incorrano nel fallo, cioè che il piede dietro, strascicando erroneamente, non sposti il fioretto e che il piede avanti si posizioni all'interno dello spazio di destinazione senza toccare la corda.

Variazioni: la serie di affondi può essere eseguita a propria scelta di tempo, in tempo su una segnalazione convenzionale del conduttore, può anche essere fatta in concorrenza, cioè attribuendo un punto a chi arriva per primo a bersaglio

## Allenamento del colpo dritto

- **la mano:** Il conduttore si pone lateralmente e di spalle al giocatore, ponendo ad una certa distanza dalla sua punta la sua mano chiusa a pugno; in seguito si sposta in avanti e/o all'indietro costringendo il giocatore a muoversi per mantenere la misura ottimale; poi all'improvviso, al fine di farsi colpire, apre la sua mano per richiuderla dopo un breve lasso di tempo; questa dinamica naturalmente rende possibile l'attribuzione di un punteggio per ogni singolo partecipante o per una squadra.

## Utilizzo dell'opposizione

- **tira il colpo:** i due giocatori sono in pedana regolarmente connessi alla macchina segnalatrice delle stoccate; si concorda preventivamente una linea d'attacco e chi debba (alternativamente) effettuare su di essa un colpo rettilineo oppure un colpo con opposizione; il via viene dato dalla partenza del tempo effettuata dal conduttore tramite il telecomando della macchina segnalatrice; vince, ovviamente, chi fa registrare un numero maggiore di stoccate singole (quelle doppie non si tengono in considerazione)  
Variazioni: giocare su tutte e quattro le linee

## Scelta del bersaglio

- **all'attacco:** due spadisti sono regolarmente connessi al sistema di segnalazione; alla partenza del tempo procurata dal conduttore tramite il telecomando della macchina segnalatrice si cerca di toccare per primi, senza variare la misura di partenza, tramite botta dritta lineare, botta dritta tramite opposizione, colpo di arresto lineare o di opposizione al braccio.  
Variazione: si può accettare o escludere la segnalazione degli eventuali colpi doppi

## Elasticità delle gambe

- **il ballerino:** due giocatori eseguono dalla posizione di guardia una serie di piccoli

balzelli seguendo il ritmo di battuta delle mani del conduttore; ad un segnale convenuto si deve eseguire un affondo (o un passo avanti affondo), cercando di colpire per primo l'avversario.

## Scelta della contraria

- **La contraria:** il conduttore si mette in guardia davanti a tutto il gruppo (ugualmente in guardia) e alterna vari movimenti ed atteggiamenti schermistici (passo avanti, passo indietro, affondo, passo avanti affondo, linea, invito...); la risposta degli allievi dovrà sintonizzarsi a questi input: se egli avanza, dovranno indietreggiare – se indietreggia, dovranno avanzare – se va in affondo dovranno effettuare nel vuoto una parata in relazione alla linea di offesa espressa – se allinea, dovranno accennare una battuta semplice, sempre in direzione della postura della lama del conduttore; chi sbaglia contraria o si attarda nella sua realizzazione viene eliminato.

## Scelta del tempo

- **il battimani:** il conduttore (con entrambe le mani protette da un guanto) si pone di fronte allo schermatore in guardia; divaricando inizialmente le braccia, inizia a battere le mani ad una certa velocità; il giocatore deve riuscire a tirare il colpo al tronco del corpo prima che le mani del conduttore si congiungano.  
Variazioni: per andare a bersaglio si può usare la sola linea o al massimo l'allungo; le battute possono avere una cadenza non troppo veloce, ma possono anche aumentare di ritmo.
- **il pendolo:** il conduttore, di fronte al giocatore in guardia, con una mano all'altezza della maschera, fa oscillare, tenendola per la punta, un'arma; il gioco consiste nel riuscire a tirare il colpo sul bersaglio prefissato quando non è coperto dalla lama.  
Variazioni: l'oscillazione dentro fuori può essere sostituita, spostando opportunamente l'arma, con un'oscillazione sopra sotto; il compito del giocatore, oltre che toccare, può anche essere quello di ritrarre la propria lama all'indietro prima che sia intercettata da quella del conduttore
- **al volo:** il ludo consiste nel riuscire a colpire una pallina da tennis legata ad un filo oscillante in modo trasversale rispetto alla guardia del giocatore.  
Varianti: con il passo avanti, in affondo, con il passo avanti affondo, in frecciata
- **il tunnel:** ai lati della pedana si collocano in parallelo almeno tre coppie di elementi, che hanno il compito di tirarsi, asincronicamente tra loro, in linea retta ed in modo

costante un guanto; il giocatore deve riuscire nel più breve tempo possibile ad attraversare il tratto di pedana senza essere toccato da nessun guanto (ogni guanto rappresenta una penalità).

Variazioni: lo spostamento può essere effettuato con o senza l'esecuzione di passi schermistici

- **Il mulino:** il conduttore sta in piedi, tenendo un fioretto di plastica per la punta; i giocatori sono in fila indiana e il primo è accucciato davanti al conduttore alla distanza di circa un metro; il conduttore comincia a far oscillare il fioretto e il giocatore deve riuscire a passare senza essere toccato dalla lama.

Variazioni: i fioretti in oscillazione possono essere anche due

- **La giostra:** il conduttore, dopo aver legato una corda alla punta di un fioretto di plastica, si pone al centro di un cerchio costituito dai giocatori; inizia a far girare in modo rotatorio il fioretto, costringendo i giocatori che sono sulla traiettoria a saltare per non essere toccati dall'arma; si procede per eliminazione.

Variazioni: la corda può girare a velocità costante oppure variare i tempi di passaggio; la direzione può essere fissa (in un senso o nell'altro) o può essere invertita; il giocatore può riceverla davanti o dietro; utilizzando due conduttori le corde che girano possono essere anche due

- **la ruota:** due conduttori ruotano in avanti rispetto ai giocatori una corda abbastanza lunga; i giocatori sono in fila indiana e al comando prefissato devono al più presto transitare dentro la corda senza che questa li colpisca; si procede per eliminazione.

Variazioni: la corda può essere costante oppure incrementare la sua velocità; i passaggi possono essere eseguiti da un solo elemento per volta o da due elementi eliminando quello che viene eventualmente colpito o comunque passa per ultimo; il gioco può anche consistere nel porsi nei pressi della corda, eseguire un determinato numero di passaggi per poi passare oltre (sempre senza essere toccati dalla corda).

## Giochi nella lezione

### La lezione con il maestro

In questo settore, come d'uopo, entriamo in punta di piedi: l'insegnamento è, in modo assoluto, libero, cioè affidato alle scelte e ai metodi elaborati in piena libertà ed autonomia da ogni singolo maestro.

Di conseguenza ciò che segue è solo la storia della mia esperienza personale, sia di atleta che d'insegnante.

Affrontando l'argomento lezione non possiamo sottovalutare l'importanza, soprattutto nel suo esordio, del rapporto instaurando tra docente ed allievo

La situazione è questa: in genere l'ambiente è completamente nuovo per il neofita, non c'è conoscenza personale pregressa, quasi sempre sussiste una marcata differenza di età con il maestro, si teme di fare una brutta figura e così via.

Qualche breve considerazione psicologica.

Precipuo compito di chi insegna è innanzitutto quello di mettere a proprio agio il destinatario dell'insegnamento stesso; in quest'ottica quale migliore risorsa del ricorrere, appena e quando possibile, al gioco.

Infatti le risposte motorie, che il maestro insegna e richiede sotto forma di ludo, vengono sdrammatizzate in questa situazione di confidenza e il rapporto viene percepito in maniera più soft: l'insegnante non è sulla cattedra, ma accanto a te e cerca di divertirsi anche lui.

Nel gioco si può anche perdere e se in effetti sbagli hai solo perso e non hai commesso nessun errore da matita blu: in effetti è sempre un errore, ma l'allievo lo percepisce in una forma meno cruda.

Ecco che la misura può essere spiegata giocando a non farsi sorprendere dal maestro che in caso di errore tira qualche frustatine sulla maschera dell'allievo; ecco che il gioco consiste nel trovare da soli le azioni fondamentali come idonee risposte all'atteggiamento col ferro del maestro; ecco che la scoperta del passo avanti affondo come risoluzione della misura lunga è lasciata al discepolo; ecco che il neofita deve rinvenire da solo le diverse linee d'attacco... e così via.

Agendo con tale metodo, la valenza dell'insegnante consiste ovviamente nel produrre quelle situazioni e quei presupposti che rendano possibile la scoperta individuale delle specifiche contrarie; l'allievo percepirà le nozioni tecniche più come spontanea scoperta personale che come frutto di un indottrinamento.

Subito dopo, ovviamente, si dovrà lavorare sulla necessaria precisazione dei vari gesti tecnici, ma anche in questa fase, forse quella più ripetitiva e quindi più tediosa, può essere utile ricorrere talvolta al ludo.

In questi frangenti gioco può essere stabilire un certo numero minimo di colpi sul totale che arrivino a bersaglio; gioco può essere l'esito di una controparata dell'allievo sulla risposta lanciata alla massima velocità dal maestro; gioco può essere uno svincolo in tempo sulla presa di ferro effettuata in velocità dal maestro; gioco può essere un'improvvisa risposta con finta sulla controparata preordinata del maestro; gioco può essere un voto nominale dato ad ogni singolo gruppo di azioni oppure alla lezione nella sua globalità; gioco... possono essere tante cose.

Ovviamente la forma del gioco non è l'unica metodologia d'insegnamento a disposizione del maestro: proseguendo nel rapporto dovrà ricorrere a tutto il repertorio di

atteggiamenti, giungendo talvolta anche agli antipodi della situazione amicale del gioco, andando cioè letteralmente a far soffrire l'allievo per andare a sollecitare proficuamente il suo amor proprio.

Tutto questo al fine di perseguire e cercare di realizzare con ogni mezzo la sua formazione globale e grandangolare.

Talvolta alcuni maestri, ancora sufficientemente giovani ed in condizione, possono presentarsi sulla pedana ed affrontare gli allievi nel libero assalto: una situazione veramente elettrizzante dal punto di vista psicologico per entrambi.

In questi casi l'agonismo costituirà per l'insegnante un'importante opportunità per riprodurre situazioni e ambientazioni in cui letteralmente chiamare gli allievi a svolgere quelle azioni illustrate e fatte eseguire nel metafisico mondo della lezione: i colpi, calati nel reale mondo della pedana, saranno giocati, come del resto devono essere giocati, sul piano tattico e strategico.

Un allievo può giungere (e giunge senz'altro) un giorno a battere il maestro, ma in fin dei conti questa è il fine escatologico e la speranza di ogni insegnante: anche Ettore augura a suo figlio Astianatte che qualcuno in futuro possa dirgli "non fu sì grande il padre".

## **Lezioni collettive**

La lezione tecnica si sviluppa in un ambito squisitamente individuale: l'allievo, sotto la guida del maestro, prima apprende, poi cerca di perfezionare i singoli colpi.

Il rapporto è diretto nel senso che i due elementi si isolano in contemporanea in un loro mondo dove avviene l'interscambio tra le loro due diverse funzioni.

Il solo passare, quindi, ad una dimensione diversa, quella appunto della lezione collettiva, rappresenta di per sé una specie di gioco lato sensu.

All'unicità del rapporto maestro – allievo, in questa dimensione si aggiungono tanti rapporti quanti sono gli allievi stessi ed inoltre, quello che più c'interessa, vengono a crearsi anche rapporti tra tutti questi ultimi.

La prestazione quindi, non essendo più singola, entra in competizione con quella di degli altri, dando la possibilità al maestro – conduttore di creare delle alternative da intervallare alla classica lezione individuale.

Qui di seguito ne diamo qualche esempio.

## **Lezione a giro**

Gli allievi sono in fila indiana, ciascuno in breve attesa che finisca il compagno precedente: in effetti nei singoli turni ogni elemento effettua solo un numero molto limitato di una medesima azione, così da garantire una rapida turnazione degli altri.

Addirittura si può far concludere l'azione con una frecciata, velocizzando quindi al massimo il ricambio tra i partecipanti.

Una volta finito il giro degli allievi si ricomincia daccapo, passando ad una nuova azione: gli elementi mano a mano riconquistano la posizione nella fila indiana.

Il maestro può stimolare la partecipazione e la competizione tra gli allievi assegnando una valutazione alla fine di ogni turno oppure può segnalare gli errori gravi che devono essere sommati come penalità da ogni singolo partecipante; alla fine della lezione, sommando i singoli voti oppure le singole penalità, ci sarà quindi un vincitore della lezione.

## **Lezioni a stazioni**

Si dividono gli allievi in due gruppi, ciascuno dei quali va a posizionarsi nei due estremi finali della pedana.

Il maestro farà effettuare una serie di azioni con un allievo di un gruppo, facendolo avanzare (o indietreggiare) sino al termine della pedana; qui avverrà il cambio con un allievo del secondo gruppo che, esercitandosi con azioni in movimento di direzione contraria, riporterà il maestro al punto di partenza, dove avverrà un nuovo cambio e così via sino all'esaurimento degli allievi di ciascun gruppo originario.

Proseguendo, naturalmente le azioni saranno invertite tra i due gruppi: chi prima avanzava ora indietreggerà e viceversa.

Anche in questo caso si può dare mano a mano una votazione a ciascuno dei partecipanti in modo da poter stilare una classifica di merito, individuale o a squadre.

## **Lezioni con bersagli limitati**

In questi casi il maestro si defilerà rispetto alla linea direttrice su cui si sposta l'allievo, lasciando sulla linea di azione solo la sua mano opportunamente protetta.

L'esiguità del bersaglio stimolerà gli allievi ed anche in questo caso potrà essere tenuto il numero dei colpi effettivamente andati a segno, affinché al termine della lezione collettiva si possa stilare una classifica degli allievi che avranno dimostrato una migliore precisione di punta.

Una variante può essere realizzata sostituendo alla mano come bersaglio una maschera impugnata tramite il fermaglio posteriore; anche in questo caso la particolare configurazione della superficie costituirà una difficoltà maggiore per le stoccate degli allievi.

## Prime lezioni ai neofiti

Iniziare ad apprendere le prime nozioni di scherma non è facile: ti mettono in una posizione un po' strana e stancante che denominano guardia; t'insegnano a muoverti in avanti e all'indietro non avvicinando le gambe come hai sempre fatto nella vita, ma in tutt'altro modo; le braccia cominciano subito a pesarti e ti senti buffo come un lampadario; quando ti fanno vedere l'affondo è una tragedia quasi greca; poi, se hai già una certa età, magari ti danno subito in mano un'arma, che ti sembra l'attrezzo più strano del mondo e ti fanno mettere una maschera nella quale soffochi lentamente; non vi dico cosa succede quando cominciano a spiegarti anche cose semplicissime come la botta dritta o la battuta e colpo.

Aggiungi che il maestro lo hai appena conosciuto tre minuti prima e quindi è per te un estraneo; aggiungi anche che nel cercare di fare del tuo meglio ti senti peggio inquisito che all'esame di maturità.

Non si può non tener conto di tutte queste cose e situazioni e la preoccupazione del maestro, oltre quella di mettere a suo agio l'allievo, deve essere quella di sdrammatizzare l'evento; quale occasione migliore per ricorrere ancora una volta al gioco e ai suoi benefici influssi.

Al termine di queste prime lezioni di esordio si può proporre al neofita un gioco molto semplice, subito una sfida tra schermatori: ad una determinata e precisa situazione egli dovrà dare la giusta risposta, ovvero la giusta contraria (in contrapposizione ad una scoperta dovrà effettuare un colpo dritto, ad un legamento la cavazione e così via; per ogni contromossa adeguata farà punto, altrimenti lo farà il conduttore; si arriverà a cinque botte, magari con rivincita ed eventuale bella.

Ovviamente si dovrà specificare che si terrà solo relativamente conto della qualità esecutiva del gesto (questo si potrà perfezionare solo con nuove lezioni e ripetuti esercizi da parte dell'allievo); l'importante sarà invece l'idonea risoluzione concettuale adottata di fronte alle diverse situazioni prospettate.

L'allievo, pur nei limiti di un'esecuzione impacciata, giocando e divertendosi in tal modo potrà tra l'altro cominciare a gustare una delle essenze della nostra disciplina, quella del confronto antitetico rispetto all'avversario, uno scontro, almeno nei suoi limiti tecnici attuali.

In occasione dello svolgimento del ludo, sempre al fine di rompere il cosiddetto ghiaccio con l'allievo, il maestro potrà introdurre istanti di divagazione; dopo l'a voi, richiederà ad alta voce e con autorità un passo indietro all'allievo, il quale al cento per cento prontamente lo eseguirà; a questo punto verrà ironicamente sottolineato che il combattimento non consiste nell'accontentare le richieste verbali dell'avversario.

Dopo qualche stoccata, il maestro durante lo scontro si alzerà dalla guardia e comincerà a chiamare qualcuno ad alta voce in direzione delle spalle dell'allievo, il quale, al cento per cento, interromperà l'assalto e si girerà, per poi ritrovarsi la punta minacciosa del maestro sul proprio petto quando si sarà accorto che dietro a lui non c'è nessuno.

Ci si affretterà a dire che non si vuole prendere in giro nessuno, ma che si è voluto solamente far capire il vero senso dello scontro sulla pedana.

Con accadimenti di questo genere (o simili), a mio parere, l'allievo (ovviamente che non sia un bambino troppo piccolo), giunto in sala solo qualche istante prima, non solo avrà cominciato a capire il vero senso tecnico - tattico della scherma, ma avrà anche assaporato quello spirito un po' guascone che doverosamente deve contraddistinguere una disciplina come la nostra.

Il maestro deve poi ingenerare sin dai primi istanti nell'allievo il desiderio di giocare con la propria arma anche al di fuori del classico assalto sulla pedana: competizioni di



velocità, di precisione, di cadenza e quant'altro; giochi da iniziare con il maestro, per poi approdare a quelli con i propri compagni di sala.

## Le lezioni ai bambini

La questione che è in capitolo me la sono posta vent'anni fa, quando, ampliando e specificando la mia tesi per la sessione di esame all'Accademia di Napoli, mi sono cimentato nella mia prima fatica letteraria, "la scherma a sette anni", che tra l'altro mi fece vincere un premio al concorso nazionale "Opere di scherma" indetto dalla Federazione.

Ovviamente non è il caso di ripetermi in questa sede, per cui mi limiterò a citare quelle considerazioni più intimamente connesse col tema che mi sono prefissato in queste pagine.

Il bambino fa ormai ingresso in sala anche in tenerissima età, non più sette, ma addirittura anche sei o cinque anni.

E' impensabile non approntare per un soggetto di questa tipologia uno specifico programma di avvio alla scherma.

In questa situazione il compito primario dell'istruttore è quello di coadiuvare e stimolare la delicata fase di crescita corporea, mentale, psicologica e sociale.

La tecnica schermistica, pur nelle sue esplicazioni più semplici, rappresenta per il giovanissimo allievo un severo banco di prova; ciò sia innanzitutto per l'utilizzo di un attrezzo quale un'arma, sia pur essa costituita da un leggero fioretto di plastica, sia per il fatto che i cosiddetti schemi motori dell'infante sono in piena fase di acquisizione e di introiezione.

Per tutti questi motivi, la formula di allenamento più appropriata risulta quella che prevede limitata attività tecnica e soprattutto specifica attività motoria: leggasi poca scherma e molta psicomotoria.

Ecco a questo proposito che viene alla ribalta il ludo, inteso come efficace strumento d'intrattenimento gioioso e di crescita.

Il bambino percepisce il suo lavoro come attività divertente, pur non tenendo in nessun conto che essa ha il precipuo scopo di allenarlo in molte ottiche evolutive.

A mio parere, è questa la grande valenza di praticare uno sport: fai attività, ancor prima che per tentare di vincere un qualcosa, per migliorare te stesso nella vita di tutti i giorni: l'agilità, la coordinazione, la resistenza alla fatica e quant'altro sono tutte doti che ti mettono in condizione di relazionarti meglio col mondo esterno.

Chi non ragiona in questi termini non pratica uno sport, ma lo utilizza (o, cosa ancora più triste, cerca disperatamente di farlo) solo per finalità di tipo economico che nulla hanno a che fare con i suoi universali benefici escatologici.

Se il successo agonistico fosse la sola soddisfazione dello sport, alle gare si ritroverebbero solo in tre o quattro gatti: al contrario l'importante, il grande messaggio sportivo, è quello di combattere e, prima ancora di prepararsi a combattere; poi il risultato agonistico è sicuramente importante, ma non deve certo essere fondamentale.

Per tutto questo il bambino tramite i giochi va seguito, stimolato, aiutato nella sua crescita, ma mai forzato o caricato di aspettative, almeno eccessive.

Giungendo al tema del capitolo, cioè la lezione tecnica, non posso che ribadire quanto detto circa la lezione dei neofiti in genere: sdrammatizzare la lezione, mettere a proprio agio il bambino e non forzare i suoi tempi di assimilazione.

Anche in questo caso la stessa fase conoscitiva iniziale va condotta con molta attenzione: l'allievo, opportunamente stimolato, deve essere accompagnato nella scoperta quanto più possibile autonoma dei gesti tecnici; questi, più che dati appresi passivamente, devono rappresentare delle conquiste di carattere personale (questo è il gioco della scoperta dei colpi dei moschettieri del re).

Una volta acquisita una sufficiente conoscenza della tecnica un altro gioco può essere rappresentato dall'autovalutazione: è lo stesso allievo che dopo una determinata azione si assegna un voto, espresso tramite una cifra o un'espressione verbale.

Anche con i bambini si può effettuare il ludo della simulazione di assalto accennato nel capitolo precedente: in risposta ad un atteggiamento dell'insegnante si fa punto o si perde in funzione della propria contraria eseguita.

Si può giocare anche ad invertire le parti e a far fare il maestro all'allievo e viceversa: l'attività è importantissima per far introiettare spontaneamente al ragazzo i presupposti di una propria azione; ad esempio un invito per la botta dritta oppure un'arma in linea di offesa o di guardia per la battuta e colpo.

Soprattutto con i bambini è utile ricorrere alle lezioni collettive di cui ho fatto cenno poco sopra: l'ambientazione è meno rigida della lezione individuale e diversi possono essere gli specifici stimoli perseguibili.

Divertente e stimolante è anche la lezione a coppie, dove gli allievi sono posti in guardia di fronte al maestro, ognuno in direzione di una sua mano tenuta a braccio allungato in fuori.

In questa configurazione il bersaglio per ciascuno dei due contendenti è costituito dal relativo palmo della mano dell'insegnante, laddove lo presenti aperto davanti a ciascuna delle due punte.

Ovviamente le azioni da svolgere saranno solo quelle a ferro libero, non avendo il conduttore la possibilità di impugnare alcun'arma.

L'esiguità del bersaglio solleciterà nei giocatori la migliore precisione del colpo: l'allievo potrà comunque constatare come il rispetto della prescritta progressione tecnica dell'affondo (precedenza del braccio rispetto all'uso delle gambe) dia senz'altro i frutti migliori rispetto ad una sollecitazione caotica (braccio e gambe insieme) ed esclusivamente di natura muscolare.

Questa formula, come vedremo tra breve nella parte dedicata ai giochi di sala, è alla base del torneo del saracino.

## **Giochi nell'assalto**

### **Formule alternative di assalto**

Già gli assalti condizionati rappresentano una sottospecie del cosiddetto libero assalto: in questo caso, come abbiamo già visto, le libere scelte ed interpretazioni dello

schermitore vengono per così dire ingabbiate e indirizzate, ovviamente alternativamente, previo accordo tra i due contendenti.

Si tratta in questo capitolo di ricercare altre formule per sancire il vincitore dell'incontro sulla pedana: abbandonate le classiche cinque, dieci o quindici stoccate in altrettanto classici periodi temporali, vengono ricercati altri parametri a cui ricorrere nella competizione.

Innanzitutto si può programmare una quantità ponderosa di stoccate, diciamo dalle trenta in su. Ovviamente in questa particolare situazione il modo di tirare subirà una contrazione per quello che concerne lo studio e la preparazione del singolo colpo: gli attacchi ed i controtempo verranno portati in rapida successione col fine di meccanicizzare il gesto tecnico e allenarsi fisicamente proprio nella produzione dello sforzo specifico della pedana.

Analogamente si potrà anche intervenire non sul punteggio, ma sulla durata dello scontro: periodi di combattimento marcatamente più lunghi rispetto a quelli classici delle gare, con o senza intervalli.

Un'interessante variante di questa seconda tipologia di assalto può essere quella di dividere il lungo periodo di scontro in due frazioni, in ciascuna delle quali premiare lo schermitore che riesce a mettere il maggior numero di stoccate possibili o per contro ad incassarne il minor numero. Così facendo, ammesso che i contendenti posseggano un sufficiente repertorio tecnico, sicuramente si vanno ad implementare in modo alternativo le capacità d'attacco e di difesa, unitamente alla pulsione di cercare di alternarle velocemente nella rapida successione delle singole azioni.

Si può anche ricorrere ad un diverso meccanismo nella produzione dei punti: ciò è vantaggioso soprattutto in una specialità come la spada, in cui la possibilità della spartizione del colpo doppio apre prospettive più ampie rispetto a quelle delle cosiddette armi convenzionali. A questo proposito si può pattuire, ovviamente sempre alternativamente, che il colpo doppio vada solo a beneficio di uno dei due contendenti, abbinando quindi la sua realizzazione ad una specie di errore tecnico – tattico da parte dell'altro.

Sempre approfittando della tattica del colpo doppio, si può decidere di assegnare una stoccata solo allo schermitore che riesce a metterne tre singole di fila, nel senso che ogni nuovo colpo, aggiorna il nuovo punteggio e che il colpo doppio resettì il risultato.

Ad esempio, se sul due a zero a vantaggio di uno, quest'ultimo viene toccato il risultato diventa uno a zero per chi ha portato l'ultima stoccata; oppure sull'uno o due a zero per uno, il colpo doppio riporta sullo zero a zero entrambi gli assaltanti.

Lo scopo di questa impostazione di gioco è quella di sollecitare, sul punteggio di due a zero, da parte di chi è in testa un'ideazione del colpo singolo (quindi, non so, un controtempo o un colpo ai bersagli avanzati), invece da parte di chi è in svantaggio, una ricerca della stoccata con una meccanica parimenti tutelata (di filo o con contrazione) oppure una ricerca appunto del colpo doppio.

In tre o quattro compagni (con un numero maggiore di schermitori gl'intervalli tra un assalto e l'altro sarebbero troppo lunghi) si può anche decidere di non far scendere mai il vincitore di un assalto dalla pedana e contare, in un determinato periodo di tempo, il numero degli assalti vittoriosi conquistati. In questo caso, oltre l'allenamento di fondo portato a termine producendo in modo prolungato lo sforzo di pedana, si va a sollecitare e premiare direttamente il desiderio di affermazione personale dell'atleta.

Insomma, come abbiamo visto da alcuni esempi, è utile e prezioso per lo schermitore giocare in modo alternativo rispetto alla classica formula di gara: un atteggiamento di questo tipo rompe la monotonia monocorde delle solite stoccate e indubbiamente contribuisce ad allenare specifiche situazioni tecniche e tattiche, producendo benefici influssi sul suo bagaglio esperienziale.

## Formule di gara

Credo che sia molto importante organizzare in sala un certo numero di gare, diciamo ufficiali, nel senso di programmarle per tempo, di alternarne con attenzione le diverse formule e di spronare gli allievi alla loro partecipazione.

Ciò naturalmente vale soprattutto per coloro che ancora non si sono affacciati all'intensa attività agonistica ufficiale e per coloro che intendono rinunciare per vari motivi.

In effetti, se già il singolo e libero assalto è il gioco per cui tutti si allenano e frequentano la sala, il ludo diventa senz'altro più bello e avvincente se è organizzato e fatto tra più giocatori.

L'aspetto psicologico, comunque, non è di poco conto: come ci si allena con la tecnica, con la preparazione atletica e così via, indubbiamente ci si allena anche al clima gara.

Lo stesso Regolamento fa una distinzione tra assalto, disputato senza alcuna finalità specifica, e match, dove invece l'esito dello scontro è un dato inserito in una data formula di gara.

Le questioni di fondo sono varie ed importanti: innanzitutto si produce un allenamento alla mentalità di gara, cosa assolutamente determinante per il combattente.

In effetti una cosa è fare cinque o dieci botte libere tra compagni di sala, un'altra il trascrivere i risultati di questi match (scripta manent) e arrivare ad una classifica di merito. Lo stress non sarà certo pari a quello di una gara fuori delle mura amiche della propria sala, ma la prestazione finalizzata ad un qualcosa è senz'altro molto stimolante e di pari passo allenante.

Inoltre, essendo spesso in competizione tra loro, i componenti di una sala dovrebbero sviluppare un reciproco rapporto di emulazione e di sinergia, rapporto da tenere sotto stretto controllo da parte del maestro, affinché esso sia foriero solo di spinte positive per i singoli e l'intero gruppo.

In questa ottica i tiratori di una sala sono il vero patrimonio non solo della Società, ma sono anche un patrimonio reciproco e condiviso fra tutti: indubbiamente un tiratore veloce sarà il miglior stimolo per quelli più lenti, un tiratore più tecnico tenderà a comunicare il suo livello a tutti quelli che incroceranno il ferro con lui... e così via.

Un altro fatto importante: la scelta della tipologia di certe formule di gara potrà andare ad allenare specifiche esigenze atletiche, tecniche e/o tattiche.

Ad esempio un bel girone all'italiana tra numerosi tiratori, configurando una discreta maratona nel tempo, andrà ad incrementare la preparazione fisica dei partecipanti. (ovviamente si potrà mettere in relazione il numero degli schermatori con quello delle stoccate dei singoli scontri).

Per contro l'utilizzo della formula ad eliminazione diretta rappresenterà un'utile opportunità di riprodurre fedelmente le condizioni standard delle gare ufficiali esterne; in tal modo ci si potrà allenare nello specifico tecnico e tattico.

La scelta di disputare gli assalti ad una sola stoccata, sia in gironi all'italiana che con l'eliminazione diretta, andrà ad incrementare l'esperienza di situazioni estreme di combattimento dove ci si gioca il tutto per tutto (ad esempio una priorità in caso di parità di stoccate alla fine del tempo regolamentare).

Utilizzando competizioni a squadre, anche a carattere promiscuo circa il sesso e le varie specialità, si otterranno benefici influssi circa la tessitura dei rapporti interpersonali di tutti gli iscritti.

Non ultimo, miscelando ed intervallando le varie formule di gara, si sarà ottenuto un piacevole programma di divertimento, dove, ancora una volta, potrà svolgere un ruolo

importantissimo il concetto di ludo interattivo tra i singoli ed il gruppo rappresentato dall'intera sala.

Detto questo facciamo alcuni esempi di tipologie diverse di competizione, lasciando poi alla fantasia, al gusto e alle specifiche finalità di ciascuno il compito di idearne altri.

Tengo a precisare che molti degli esempi che seguiranno sono stati mutuati da un altro mio lavoro, *La scherma dei Veteres*.

Inizierò con formule attinenti prestazioni individuali, per poi passare a prestazioni di squadra.

## **L'immortale**

La denominazione della gara s'ispira direttamente alla sua formula: sin dall'inizio eliminazione diretta ad una stoccata in due minuti effettivi, al termine dei quali, in assenza di colpo singolo, si procederà con un ulteriore minuto assegnando ad uno dei due contendenti la priorità (ovvero se sarà trascorso anche l'ultimo minuto senza stoccata unica, vincerà chi è stato precedentemente sorteggiato).

Per conferire ulteriore incertezza gli accoppiamenti iniziali saranno affidati alla Dea bendata, ovvero al sorteggio; quindi in questo caso non si affermeranno gerarchie più o meno esistenti ed evidenti, ma solo e soltanto il puro caso.

Ovviamente chi vince, non essendo mai stato raggiunto ad eccezione eventualmente di qualche colpo doppio, sarà il vero e proprio IMMORTALE.

La valenza tecnica di questo gioco è improntata sulla ricerca della massima concentrazione sulla singola stoccata, andando ad allenare specificatamente particolari situazioni di pedana come la disputa dell'ultima stoccata (o della prossima fine del tempo regolamentare a disposizione) in condizioni di parità.

## **Torneo equalizzato**

In genere in sala sussistono varie gradazioni di valore agonistico: si va dagli atleti più forti a quelli più deboli e spesso il divario è abbastanza marcato.

Uno strumento, preso a prestito dal Golf, è quello di equalizzare questi diversi valori tramite l'attribuzione di un certo numero di stoccate di vantaggio: ad ogni schermitore verrà associato un numero corrispondente al recupero che dovrà effettuare nei confronti dell'avversario e questo costituirà il suo handicap.

Per ogni singolo scontro si dovrà effettuare un confronto tra i rispettivi handicap degli atleti sulla pedana e si partirà dalla loro differenza.

Ad esempio: un handicap di 3 rispetto ad uno di 2 si concretizzerà in un vantaggio/svantaggio di una sola stoccata; mentre un handicap uguale farà partire i due contendenti alla pari.

Le formule utilizzate per lo svolgimento della gara potranno essere indifferentemente sia quella a gironi all'italiana, sia quella ad eliminazione diretta.

La determinazione degli handicap potrà essere a cura dei singoli atleti nel caso di schermatori sufficientemente adulti, a cura del maestro o dell'istruttore negli altri casi.

Ciò che deve essere chiaramente evidenziato è che la formula ovviamente penalizza colui o coloro che sono reputati più forti degli altri, per cui una vittoria di uno di questi elementi sarà ovviamente più importante quanto maggiore sarà stato il suo handicap di partenza (i più forti devono mettersi alla prova e pretendere handicap molto alti e non l'inverso).

La valenza di questo tipo d'intrattenimento agonistico è palese: in primis, potendo far partecipare in contemporanea atleti di spessore tecnico molto diverso tra loro, facilita la socialità di sala, soprattutto nei confronti dei neofiti che si stanno affacciando all'attività di libero assalto; in secundis imporrà a coloro che devono recuperare maggiore concentrazione, inducendoli a non commettere alcun errore.

L'esperienza insegna che a fine gara le sorprese rispetto alla classifica spesso sono molte: qualcuno avrà avuto un'importante iniezione di fiducia, altri un bel bagno d'umiltà.

## La sfida

In questo caso si tratta d'innestare una particolare specie di campionato sociale permanente, nel senso che dura dall'inizio dell'attività sino all'ultimo giorno prima delle vacanze estive.

Tramite un sorteggio iniziale si compila una classifica nell'ambito di una stessa arma e di una stessa categoria di schermatori: questa classifica viene esposta in sala tramite una serie di cartellini facilmente amovibili.

Ebbene tale classifica iniziale sarà mano a mano modificata in base ai progressivi risultati di "sfide" incrociate e indotte dalla classifica stessa: ognuno (naturalmente tranne il primo) potrà sfidare il compagno che lo precede in graduatoria o, al massimo, quello che lo precede di due posizioni; nessun sfidato potrà sottrarsi alla sfida (il limite, comunque, è di una sfida a volta con lo stesso avversario).

Se lo sfidante batte lo sfidato, va ad occupare la posizione della sua classifica, altrimenti ovviamente resta nella posizione in cui si trova.

Le graduatorie andranno via via aggiornate sui tabelloni esposti in sala in modo tale che la situazione sia ben nota a tutti.

Per eventuali innesti di nuovi partecipanti si partirà sempre dal fanalino di coda, cioè dall'ultima posizione in classifica.

Gli incontri, senza arbitraggio esterno, sono di tipo convenzionale: quindici botte in tre eventuali periodi di tre minuti effettivi con due eventuali intervalli di un minuto.

Le valenze positive di questo tipo di competizione sono ben evidenti: innanzitutto il carattere di gara costante tiene sempre vivo l'interesse; inoltre gli schermatori sono costretti a ricercarsi e ad aspettarsi come in veri e propri duelli, creando in sala una corroborante atmosfera.

All'inizio dell'anno potranno essere scelte due date dal conduttore, naturalmente all'insaputa di tutti i partecipanti (si potrà ad esempio trascriverle in una busta chiusa): chi in quella precisa data sarà in testa alla classifica sarà designato Campione d'inverno e Campione di primavera.

La classifica, dopo i primi assalti di assestamento, tende ad essere percepita come una scala di valori e lo spirito di emulazione è sicuramente stimolato al massimo; ciò rappresenta la singolare e specifica valenza di questo gioco permanente.

## Le Olimpiadi

Naturalmente basta il solo nome ad evocare fantasie e desideri che ogni atleta cela nel più profondo del suo cuore: è sufficiente un po' d'ironia e voglia di divertirsi.

Lo scopo è quello di sollecitare negli schermitori una conoscenza polivalente delle specialità: in effetti, obbligatoriamente, si dovrà partecipare a tutti e tre i tornei olimpici, quello di fioretto, quello di sciabola e quello di spada.

Se ne vedranno delle belle! E questo è già un valore aggiunto di divertimento di grande portata.

Allo scopo il maestro potrà tenere delle lezioni collettive alle tre armi, al fine di presentare l'intero scibile schermistico a chi pratica una o due sole specialità; chi poi vorrà integrare la preparazione con alcune lezioni individuali potrà ovviamente farlo a suo piacimento.

La formula, a secondo il numero dei partecipanti, potrà essere il consueto girone all'italiana oppure l'eliminazione diretta.

La novità, mutuata dallo sci alpino, sarà quella di avere alla fine delle tre gare anche una classifica di *combinata*, ottenuta dalla somma delle singole classifiche alle tre armi.

In presenza di difficoltà per reperire le attrezzature specifiche di fioretto e sciabola si potrà far giudicare gli assalti come una volta, quando non tutte le armi erano elettrificate: un presidente di giuria e quattro giurati.

La materialità della stoccata qualche volta (anche spesso!) potrà essere messa in dubbio, ma per contro gli stessi giurati, con grande beneficio per la loro cultura tecnica, saranno coinvolti nella ricostruzione dell'azione e dovranno percepire appieno l'intero fraseggio schermistico.

Si potrà anche dare ad un'apposita commissione l'incarico di assegnare, risultati a parte, tre premi di stile, uno per ciascuna specialità (come si faceva tanti anni fa).

Di prammatica, oltre le tre classiche medaglie (una d'oro, una d'argento e una di bronzo), una corona d'alloro per il vincitore.

Con una buona organizzazione e un numero non eccessivo di concorrenti, la manifestazione può essere portata a termine anche in un solo pomeriggio.

I più zelanti potranno organizzare due appuntamenti: un'Olimpiade invernale ed una primaverile.

Lo scopo, già dichiarato poche righe sopra, è quello di avvicinare gli allievi a tutte le specialità con una precisa finalità didattica: conoscere e, naturalmente con tutti i limiti del caso, saper competere in tutte e tre le armi, cercando per ognuna di esse di capirne gli specifici fondamenti teorici e tattici; una conoscenza grandangolare di questo tipo non può che giovare alla generale formazione e preparazione dello schermitore.

Inoltre il certo fasto ricercato e l'altisonanza rimarcata dell'evento devono andare ad incentivare la partecipazione emotiva del giocatore, allenandolo anche nell'ottica dello sforzo psicologico all'agonismo.

## L'arrocco

Si dividono i partecipanti in due squadre che si affronteranno, alternando i vari assalti, in una staffetta a frazioni di cinque o dieci stoccate senza alcun limite di punteggio finale.

L'unica novità rispetto ad una normale competizione di questo tipo è costituita dal fatto che, raggiunta da una delle due squadre una differenza di punteggio di cinque stoccate, il punteggio stesso viene invertito, nel senso che chi perdeva ora conduce con il punteggio di chi vinceva e viceversa.

I vantaggi di questa formula, che a prima vista pare alquanto balzana, non sono da sottovalutare.

Innanzitutto, giocando sul concetto di recupero (situazione addirittura creata artatamente), allena psicologicamente lo schermitore a non darsi mai per vinto e cercare di competere sino all'ultima stoccata.

In secondo luogo, alternando situazioni reciproche di un marcato vantaggio e/o svantaggio, induce i tiratori ad adottare nelle due diverse ottiche le soluzioni tattiche più opportune (basti pensare all'utilizzo del colpo doppio di chi conduce in un match di spada).

Se alla fine si vorrà in tutti i modi proclamare una squadra vincitrice, sarà quella che avrà indotto il cambio di punteggio più volte.

## La scalata

La formula si basa sul trasferimento progressivo del vincitore di un assalto da una pedana ad un'altra.

Ad esempio, potendo fruire dell'uso di tre piste, si partirà dalla prima pedana denominata del "quinto e sesto posto", dove i primi due concorrenti si affronteranno in un assalto alle tre stoccate; il vincitore si sposterà sulla seconda pedana denominata del "terzo e quarto posto", in attesa di uno sfidante proveniente sempre dalla prima pedana; chi vincerà si sposterà sulla pedana denominata del "primo e del secondo posto", in attesa del vincitore sulla seconda pedana.

L'ordine progressivo d'ingresso sulla prima pedana di gara è sorteggiato.

Occupate finalmente tutte le pedane si procederà per tornata: in base all'esito degli assalti chi vincerà si sposterà sulla pedana di classifica superiore, chi invece perderà resterà sulla stessa pedana in attesa di colui che arriverà da una posizione inferiore.

Chi perderà sulla pedana dal "primo al secondo posto" ripartirà dall'ultima posizione e tenterà nuovamente la scalata al primo posto.

Ovviamente il numero delle pedane su cui svolgere la gara varia in funzione dei partecipanti, per cui, avendo ancora piste a disposizione, si può partire dalla pedana denominata del "settimo e ottavo posto" e così via.

Al contrario, avendo a disposizione poche pedane o essendo presenti molti iscritti, si possono creare delle postazioni di attesa, in cui aspettare il proprio turno secondo il giusto ordine di precedenza.

Ad un'ora prefissata sarà dato uno stop agli spostamenti e l'esito di ogni singolo assalto di ciascuna pedana attribuirà le rispettive posizioni di classifica: appunto chi si troverà sulla pedana dal primo al secondo posto si giocherà la medaglia d'oro, chi è sulla pedana dal terzo al quarto posto la medaglia di bronzo e così via.



Tale tipo di formula serve soprattutto ad allenare il fondo degli schermatori, in quanto, potendo fruire di un congruo numero di pedane in rapporto al numero dei partecipanti, gli assalti si susseguono rapidamente

## **Lancillotto e Ginevra**

Si tratta di un torneo a squadre, composte da uno schermatore ed una schermitrice, che si affrontano a staffetta, ognuno su una determinata quantità di stoccate; il tutto in un girone all'italiana o in un'eliminazione diretta.

La competizione si può anche effettuare in più prove, attribuendo a ciascuna di esse determinati punteggi in funzione della classifica ottenuta, come ad esempio, per le corse automobilistiche di formula uno o della moto GP.

Per evitare che i più forti si coalizzino, si può stabilire che in ogni torneo le coppie siano composte da tiratori sempre diversi.

La formula (tra l'altro molto romantica) è anche molto divertente per quel che concerne la fase preparatoria della ricerca del partner, andando a sollecitare la socialità tra i due sessi.

## **Torneo del saraceno**

Due fiorettisti o due spadisti per volta, secondo un cartellone ad eliminazione diretta, si presentano in guardia in parallelo davanti al maestro, entrambi collegati a due rulli ubicati entrambi dalla stessa parte e collegati con la stessa macchina segnalatrice.

Il conduttore, movendosi in avanti e all'indietro, deve velocemente allargare le braccia che tiene aderenti al corpo e deve aprire le mani, ovviamente protette dai guanti; chi fa registrare per primo il colpo fa un punto, sino al raggiungimento di un certo numero prestabilito.

La misura può variare da quella giusta a quella stretta e può essere anche lunga, costringendo i partecipanti al passo avanti affondo o alla frecciata.

La posizione delle mani nello spazio cambia, a scelta del conduttore: molto in alto, molto in basso o all'altezza delle sue spalle.

Tale gioco allena i contendenti sulla ricerca della misura ottimale dalla quale sferrare il colpo; inoltre sollecita la risposta motoria e, data l'esiguità del bersaglio, induce a dare alla propria stoccata la precedenza di punta.

## La supercoppa

Alla fine della stagione si può disputare un torneo tra tutti coloro che hanno vinto una qualche prova sociale: un bel girone all'italiana o un'eliminazione diretta, magari alternando negli anni le due formule.

In caso di uno schermitore che abbia vinto più prove, si sorteggiano le diverse gare e in una o più di esse si presceglie il secondo (o successivo) in classifica, in modo tale che ogni competizione disputata nel corso dell'anno abbia un diverso rappresentante.

Siccome la gara rappresenta un compendio agonistico finale, è consigliabile farla disputare con una certa ufficialità, come ad esempio in occasione della festa di chiusura estiva della sala o altri eventi che assicurino un certo pubblico che dia un po' di lustro e fasto alla competizione.

Inutile sottolineare l'importanza psicologica della vittoria in questo vero e proprio "torneo dei campioni"; tra l'altro si dovrebbero sfidare sulla pedana i migliori della sala, producendo quindi un piccolo spettacolo per i compagni e per gli ospiti presenti in sala.

Per tutto ciò la supercoppa produce una grande valenza emulativa nei confronti di tutti gli schermitori del circolo.

## Orazi e Curiazi

I partecipanti vengono divisi in più squadre di tre o quattro elementi.

Ognuna di queste squadre fa scendere inizialmente in campo il primo dei suoi "campioni"; al termine del primo assalto a cinque stoccate la squadra, il cui elemento sarà stato sconfitto, dovrà far scendere in campo un altro dei suoi componenti; il vincitore del primo assalto, tuttavia, si trascinerà dietro in questo secondo incontro le stoccate precedentemente ricevute che vengono quindi a costituire uno svantaggio di partenza.

Gli assalti continuano con questo fardello di eredità, sino a quando una squadra non avrà più sostituti da far scendere in pedana e quindi risulterà perdente.

Le varie squadre, magari in funzione del loro numero, si potranno affrontare in un girone all'italiana o in un'eliminazione diretta.

Lo scopo di questo gioco è, tra l'altro, quello di cementare i rapporti tra i giocatori della stessa squadra; inoltre costringe tutti i partecipanti (naturalmente ad eccezione dei primi due che disputano un normale match) a centellinare i propri colpi (utile soprattutto nell'ottica dei colpi doppi possibili nella specialità della spada), stando attenti non solo a quelli portati, ma anche a quelli ricevuti, che nella formula appena esposta rappresentano un fardello che si accumula da assalto ad assalto.

## **Campionato sociale**

Indubbiamente costituisce, se il maestro lavorerà opportunamente in quest'ottica, la gara più prestigiosa in quanto attribuisce il titolo di "campione sociale" per l'intero anno schermistico.

E' consigliabile disputare la gara in più prove distribuite durante tutto il corso dell'annata schermistica: il punteggio maggiore cumulato laureerà il vincitore, magari imponendo di scartare quello di una prova (in caso di forzata assenza o comunque quella col peggiore punteggio conseguito).

In funzione del numero dei partecipanti possono essere utilizzate le diverse formule a disposizione, sempre però nell'ottica di far tirare tra loro i partecipanti il più possibile: solo girone all'italiana o girone all'italiana per la compilazione del successivo cartellone ad eliminazione diretta.

La natura del gioco a puntate conferisce sicuramente all'evento una maggiore partecipazione emotiva e rappresenta un'ottima occasione di emulazione tra tutti i tiratori della sala.

## **Guelfi e Ghibellini**

Tramite sorteggio si dividono i partecipanti, senza distinzione di sesso, in due squadre (non è necessario che il numero dei partecipanti sia pari); senza un precostituito ordine di tabellone ogni componente di una squadra affronta via via quelli dell'altra in assalti alle cinque stoccate, trascrivendo in caso di vittoria su un apposito cartellone il proprio nome di battesimo nella parte denominata Guelfi oppure in quella denominata Ghibellini, a seconda della propria appartenenza alle due squadre,

Solo dopo aver esaurito la serie di tutti gli avversari della squadra avversaria si potrà iniziare una nuova tornata di incontri.

Si stabilisce d'interrompere le ostilità ad un orario determinato e naturalmente vincerà la squadra con il maggior numero di nomi propri trascritti ovvero di vittorie.

Contando tali nomi, si potrà anche stilare una classifica individuale in base al numero di vittorie che ognuno avrà conseguito.

Scopo primario di questa vera e propria maratona di pedana è quello di andare ad allenare specificatamente la resistenza alla fatica.

## **Gara in maschera**

Si tratta di una normale competizione, svolta secondo la formula ritenuta più idonea in funzione del numero dei partecipanti.

Sin qui niente di particolare; ma ci sono gli ornamenti obbligatori: infatti per poter partecipare alla gara occorre presentarsi in pedana con degli accessori di carattere carnevalesco.

Se ne volete sentire delle belle (di cui sono stato personalmente testimone): penne di fagiano infilate sulla maschera – mantelli neri e blu – segni di guerra tracciati sul viso alla foggia dei Sioux – costume in due pezzi indossato sulla divisa – bandane a sfare – braccio non armato alla Capitan Uncino – scudi di cartone (non isolati e quindi costituenti bersaglio valido!) – foderi di varia forma ... insomma da morire dalle risate!

Naturalmente dopo la gara, foto e bevuta finale.

Se non si socializza così!

## **Torneo Nutella**

Poca importanza riveste la formula utilizzata per la gara: tutta l'attenzione dei partecipanti viene riposta nei premi, che, come è facilmente intuibile, consistono in tre confezioni, naturalmente di diverso formato, della nota leccornia nazionale.

Ovviamente c'è un particolare "gusto" a vincere questa gara!

## **Lo stoccatore**

In questo tipo di gioco la formula vincente si basa sul principio di riuscire a mettere il maggior numero di stoccate, prendendone contemporaneamente il minor numero possibile.

Gli assalti vengono disputati con un girone all'italiana non a un prestabilito numero di colpi, bensì in un prestabilito lasso di tempo; ovviamente tale tempo sarà effettivo, cioè cronometrato come nelle gare ufficiali (potranno essere d'aiuto i cellulari, che hanno tra le loro funzioni più diffuse anche il cronometro).

Quindi in questo tipo di gara è necessaria la presenza di un compagno che funga da presidente di giuria.

La durata degli'incontri è scelta in funzione del numero dei partecipanti, comunque è consigliabile farla oscillare da un minimo di tre minuti ad un massimo di cinque.

Alla fine di ogni assalto il risultato finale sarà rappresentato da un numero relativo (o nel caso limite; si può optare di non conteggiare i colpi doppi nella spada).

La classifica finale della gara sarà ottenuta procedendo alla sommatoria dei singoli risultati: la graduatoria partirà dai valori positivi più alti sino a giungere mano a mano a quelli negativi più alti.

In questo caso il gioco insegnerà a valutare il trascorrere del tempo e ad adottare la tattica più opportuna in caso di significativa disparità di punteggio nel corso dell'assalto.

## Indice

Introduzione	1
Piano di ripartizione del lavoro	3
Parte teorica	4
Introduzione	4
Le valenze del gioco	4
Introduzione	4
Valenza didattica	5
Valenza conoscitiva	6
Valenza sociale	6
Valenza funzionale	7
Capacità sensoperceptive	7
Capacità motorie	8
Capacità relative agli schemi posturali e motori	8
Capacità cognitive	9
Elementi del gioco	9
Introduzione	9
Finalità	9
Partecipanti	10
Conduttore	10
Regole	11
Durata	11
Frequenza	12
Varianti	12
Il campo di gioco	13
Gli attrezzi	13
L'esito	13
Controindicazioni	14
Meccanismo	14
Parte pratica	16
Introduzione	16
Giochi di preparazione atletica	16
Introduzione	16
Capacità condizionali	17
Forza	17
Allenamento della forza	18
Resistenza	20
Allenamento della resistenza	20
Velocità	21
Allenamento della velocità	22
Le capacità coordinative	24
La capacità di equilibrio	24
La capacità di ritmo	25
La capacità di frequenza	26
La destrezza	26
La destrezza fine	29
La capacità di reazione	29
Giochi di preschermistica	32
Giochi di tecnica schermistica	33

Introduzione	33
Esercizi individuali	34
Esercizi a coppia	35
Assalti condizionati	37
Giochi vari	38
Stretta in tempo	39
Portamento dell'arma	39
Precisione di punta	39
Pronunciamento della linea	40
Spostamento sulla pedana	40
Qualità dell'affondo	40
Allenamento del colpo dritto	41
Utilizzo dell'opposizione	41
Scelta del bersaglio	41
Elasticità delle gambe	41
Scelta della contraria	42
Scelta del tempo	42
Giochi nella lezione	44
La lezione con il maestro	44
Lezioni collettive	45
Lezione a giro	45
Lezioni a stazioni	46
Lezioni con bersagli limitati	46
Prime lezioni ai neofiti	47
Le lezioni ai bambini	48
Giochi nell'assalto	49
Formule alternative di assalto	49
Formule di gara	51
L'immortale	52
Torneo equalizzato	52
La sfida	53
Le Olimpiadi	54
L'arrocco	55
La scalata	55
Lancillotto e Ginevra	56
Torneo del saraceno	56
La supercoppa	57
Orazi e Curiazi	57
Campionato sociale	58
Guelfi e Ghibellini	58
Gara in maschera	58
Torneo Nutella	59
Lo stoccatore	59