

Stefano Gardenti

**200 e più
consigli
per lo schermitore**



Introduzione	4
Nel rapporto con la Scherma, te stesso, gli	7
altri schermatori e la tua sala	7
Nella preparazione in generale	10
Parte tecnica	12
In generale	12
Equipaggiamento	12
Rapporto con l'arma.....	14
Nel saluto.....	15
Nelle posture tecniche	15
<i>In generale.....</i>	<i>15</i>
Nelle posizioni del pugno armato	15
Nell'opposizione di pugno	16
Nella guardia.....	17
Nello spostamento	20
Nella produzione dell'affondo	21
Nel ritorno in guardia	23
Nella ripresa d'attacco	24
Nel passo avanti affondo.....	25
Nel raddoppio	26
La frecciata.....	26
Negli atteggiamenti con l'arma	27
Nell'invito	27
Nel legamento.....	28
Nell'arma in linea di offesa.....	29
Nel modo di portare il colpo.....	29
Nelle azioni d'attacco semplice	31
Nella botta dritta	31

Nella cavazione	31
Nella cavazione angolata (coupé)	32
Nella battuta e colpo	32
Nel filo	33
Nel filo falso	34
Nella rimessa	35
Nelle azioni di attacco composte	35
In generale	35
Nella finta	37
Nello scandaglio	37
Nel traccheggio	38
Nella azioni difensive	38
Difesa di misura	38
Difesa col ferro.....	39
Nella risposta	41
Difesa mista	42
Uscite in tempo	42
In generale	42
Colpo d'arresto	43
Cavazione in tempo.....	44
Passata sotto.....	44
Inquartata	45
Contrazione.....	45
Controtempo	46
Finta in tempo.....	47
Parte tattica	48
Circa la tattica dell'attaccante	48
Circa la tattica del difensore	51
Conduzione dell'assalto.....	53

*A Elena, madre dei miei tre
figli, Marco, Tommaso e Carlotta*

Introduzione

Il termine consiglio ha svariati significati; tra gli altri quello di avvertimento o suggerimento frutto di una personale esperienza che si vuole mettere a disposizione degli altri.

E in questo senso ho voluto condividere con il lettore ciò che ho appreso in cinquant'anni e più di pedana, cimentandomi tra l'altro in tutte e tre le specialità della scherma.

Tuttavia tengo subito a specificare che questa accezione di consiglio viene in queste pagine che seguono profondamente influenzata anche e soprattutto da un invito alla riflessione e ponderazione di carattere personale.

In altre parole lo scopo primario di questo mio lavoro non è quello di sciorinare un elenco di istruzioni da prendere a scatola chiusa; piuttosto è il tentativo di coinvolgere il lettore nello studio profondo della disciplina schermistica.

In effetti dietro ad ogni consiglio c'è un anfratto, più o meno esteso, che riguarda la tecnica, la tattica, la strategia o qualche arte varia che può essere utilizzata sulla pedana dallo schermitore che combatte per sconfiggere l'avversario.

La maturazione schermistica non può non consistere in una progressiva conoscenza e compenetrazione di ciò che all'inizio, quando si è neofiti, viene appreso quasi passivamente grazie alla paziente opera di formazione svolta dal maestro in sala.

La Scherma è cultura e non può in nessun modo essere ridotta e limitata solo al maneggio passivo delle armi; piuttosto è un'attività che invece costituisce la risultante progressiva di tutto un crescente patrimonio di conoscenze.

Il proprio personale modo di tirare poggia le sue basi su principi oggettivi, quindi scientifici, enunciati dai trattati (equilibri posturali, traiettorie, logica e quant'altro); ma poi la libera interpretazione filtra e adatta lo scibile alle proprie esigenze, alle scelte individuali e ai propri limiti personali.

E' proprio in questa ottica artistica che lo schermitore deve essere in grado di ben ponderare i pro ed i contro di ciò per cui opta; ecco perché, più che abbandonarsi ad un'istruzione avuta passivamente, deve invece sforzarsi di sviscerare la materia in ogni suo più nascosto anfratto, andando alla ricerca di una sempre maggiore consapevolezza.

In questa ottica ogni consiglio che mi sono permesso di trascrivere qui di seguito, è accompagnato o dalla spiegazione della sua ratio o quantomeno dall'indicazione delle controindicazioni a cui ci si espone se esso non viene ossequiato.

Parlare, meditare, confutare, sperimentare, tutto al fine di settare sempre al meglio il nostro modo di combattere sulla pedana: questo è l'obiettivo di questo mio scritto.

Nell'esposizione degli argomenti, dopo una prima introduzione di carattere generale, seguirò il normale sviluppo di un ipotetico manuale di scherma, così da seguire per la parte dedicata alla tecnica un più che razionale fil rouge.

Il lavoro, tra l'altro, costituisce uno stimolo ad approfondire tramite l'ampia letteratura esistente la materia schermistica nei suoi poliedrici aspetti: essa non deve essere solo feudo esclusivo dei maestri di scherma, ma al contrario di tutti i veri appassionati.

M° Stefano Gardenti

a Firenze nell'ottobre del 2013

Nel rapporto con la Scherma, te stesso, gli altri schermatori e la tua sala

1 - Chiediti ogni tanto cosa rappresenta per te la scherma: ogni scelta personale è lecita, purché tu ne tenga costantemente conto e ti comporti di conseguenza.

In tal modo avrai sempre un buon rapporto con la disciplina sportiva che pratici.

2 - Non ti limitare solo a maneggiare le armi, ma sin da subito interessati alla Scherma: è un mondo sconfinato, poliedrico e affascinante.

In funzione dell'età che hai fatti consigliare dal tuo maestro letture adatte e naviga su internet, twitter e face book.

La passione per le cose nasce anche con la progressiva e multiforme conoscenza che hai di esse.

3 - Se consegui risultati agonistici lusinghieri, esulta e goditeli; ma dai loro la giusta importanza e considerali sempre come un punto di ripartenza e mai di arrivo.

Guardati soprattutto dagli adulatori, chiunque essi siano, perché potrebbero essere una pericolosa zavorra per il tuo futuro.

4 - Cerca di assuefarti alla sconfitta, perché,

logicamente, non potrai vincere sempre e per sempre.

Così facendo, eviterai che il mondo ti possa crollare addosso e manterrai sempre un giusto e proficuo contatto con la realtà.

5 - Se vinci gioisci (grida, salta, alza le braccia o altro), ma non ti scomporre mai oltre un certo limite.

6 - Rispetta sempre chi hai battuto: oltre che essere un comportamento doveroso e corretto nel futuro le parti potrebbero ribaltarsi.

7 - Non contestare mai apertamente e platealmente il presidente di giuria, ma, se di caso, chiedi gentilmente spiegazioni sul suo operato, appellandoti a quanto il Regolamento ti concede.

In effetti, se tieni con lui un comportamento irritante, oltre che dimostrare di essere un maleducato, è molto più probabile che tu lo possa indisporre nei tuoi confronti piuttosto che condizionare a tuo favore.

8 - Combatti sempre lealmente e non tanto per non incorrere in sanzioni disciplinari, quanto piuttosto per la tua onestà intellettuale.

Eviterai così di gettare ombra sulle tue affermazioni agonistiche e, se pur da avversario, sarai stimato e rispettato da chi affronterai in pedana.

9 - Accusa una stoccata evidente che subisci, riconoscendone così il pregio al tuo avversario.

Così fanno i veri sportivi e, soprattutto, i migliori schermatori.

10 - Ricordati che la tua sala in certi termini raffigura la tua famiglia schermistica: con il tuo comportamento, il tuo atteggiamento, le tue parole e quant'altro adoperati e concorri sempre per assicurare la serenità e la coesione a tutto l'ambiente.

E, se la disavventura ti portasse ad essere tra i più bravi, non ti scordare mai che i veri confronti, almeno quelli più significativi ed importanti, non li trovi nel tuo club, ma fuori, alle gare con gli schermatori degli altri circoli: devi rifuggire il ruolo del galletto del pollaio e,

al contrario, devi essere pienamente consapevole di dover essere di esempio, di stimolo e di aiuto agli altri tuoi compagni di sala.

La tua fortuna personale e la tua forza sono in stretto collegamento con la tua sala ed i tuoi compagni.

11 - Progressivamente con la tua crescita schermistica leggi e documentati sul Regolamento.

La conoscenza che ne deriva non può altro che giovare alla tua condotta di gara, alla tua evoluzione tecnica e alla tua formazione personale.

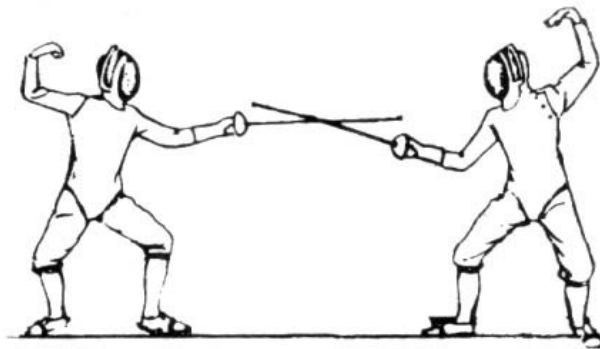
12 - Non dedicarti solamente alla scherma, trascurando la tua attività scolastica.

Il tuo futuro può non risiedere nella scherma e comunque lo schermatore, per definizione ed essenza, non può essere un ignorante.

13 - Anche se in un certo tenore è naturale che ci sia, cerca di non sentire eccessivamente la pressione che ti deriva dai genitori e in genere dall'ambiente: non ti dare precisi traguardi da raggiungere ad ogni costo.

Potresti non raggiungerli e ciò potrebbe causare un tuo probabile allontanamento dalla scherma.

Quindi gareggia, combatti e dai tutto te stesso: quel che sarà, sarà.



Nella preparazione in generale

14 - Ricordati che la prestazione che riuscirai a fornire sulla pedana è la summa di tutto ciò che ha costituito oggetto del tuo allenamento: preparazione fisica, lezione tecnica, esercizi con le armi e libero assalto con i compagni di sala.

Dedicati con costanza a tutte queste attività, adoperandoti attivamente per far progredire armonicamente la tua evoluzione schermistica.

15 - La fatica, fisica o mentale, è un elemento imprescindibile nella costruzione del proprio io generico; quindi anche nelle sale di scherma si deve faticare per cercare di diventare uno schermitore sempre più efficiente.

16 - Ricerca sempre il divertimento in ciò che fai, almeno ove possibile: percepirai in modo più lieve il tuo carico di lavoro.

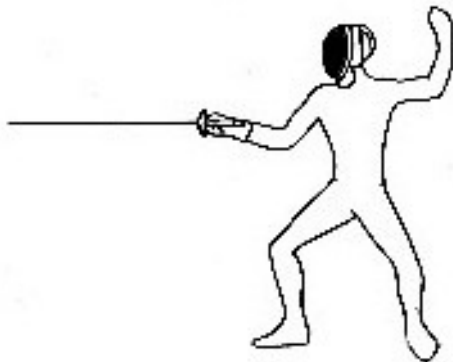
17 - In sala non disdegnare di tirare anche con i tuoi compagni al momento meno forti: loro sono utili a te come tu a loro.

Il minore tasso di agonismo che dovrai impiegare con questa tipologia di avversario ti permetterà di allenarti alla riflessione sulla pedana; parallelamente il tuo maggior valore stimolerà chi attualmente è più debole tecnicamente.

18 - In sala, prima di disputare con i tuoi compagni un assalto ad un prestabilito numero di stoccate, riservati sempre un certo numero di colpi senza punteggio al fine di poter provare, senza il condizionamento del risultato, il tuo più recente pensiero tecnico, magari sviluppato con il maestro in lezioni recenti.

Se non adotti questo sistema la tua evoluzione tecnica sarà senz'altro più lenta e tendenzialmente meno completa.

- 19 - In tutte le sedute di allenamento, senza l'avversario davanti, esercitati da solo alcuni minuti nei fondamentali (guardia, spostamenti, affondo, frecciata, movimenti con il braccio armato); se possibile davanti ad uno specchio per controllare la qualità dei tuoi gesti ed eventualmente correggerli: metterai pochi spiccioli poco per volta in un ideale salvadanaio, ma alla fine, senza accorgertene, avrai un piccolo tesoro, che ti permetterà di esprimerti al meglio delle tue possibilità.
- 20 - Se hai sviluppato al meglio alcuni colpi, sia offensivi che difensivi, non ti accontentare di essere abile solo in questi, ma cerca con l'ausilio del tuo maestro di progredire anche negli altri: uno schermitore completo ha più *contrarie* per adattarsi alle caratteristiche dell'avversario e in tal modo accresce le sue possibilità di vincere.
- 21 – Frequenta la sala con assiduità, modulando i carichi di lavoro rispetto all'impegno personale che hai deciso di assumerti.
- Ma non trascurare gli altri tuoi doveri e diritti della tua età al di fuori della scherma: le pause rigeneranti ed una giusta frequenza di impegno rappresentano la migliore miscela per il tuo rapporto con la Scherma.
- 22 – Confidati con il tuo maestro e scambia con lui tutte le tue impressioni e sensazioni che accumuli combattendo sulla pedana: solo in questo modo potrà modulare al meglio su te stesso la sua lezione.



Parte tecnica

In generale

23 - Nella costruzione del tuo ego schermistico

approfitta di ogni fonte disponibile: innanzitutto gli insegnamenti del tuo maestro (o di più maestri se ve ne sono in sala), poi ciò che vedi fare ai tuoi compagni di sala o ai tuoi avversari in gara, anche quello che magari leggi su un libro o vedi in un video, infine ciò che elabora la tua mente.

Più fonti si hanno, più si ha la possibilità di evolversi in fretta e meglio.

Equipaggiamento

24 - La scherma non è assolutamente uno sport pericolo, ma questo a condizione che ci si attenga rigorosamente alle prescrizioni del Regolamento: anche quando sei in sala l'equipaggiamento deve essere sempre conforme alle regole.

Chi non osserva le norme espone stupidamente se stesso o l'avversario al pericolo di danni fisici; inoltre coinvolge il responsabile di sala.

25 - Indossa sempre la corazzetta anche in sala, dove nessuno ti controlla.

Questa protezione aggiuntiva non è un inutile orpello, protegge la tua incolumità.

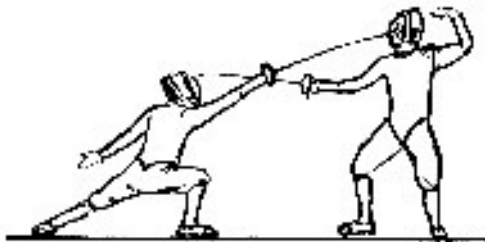
26 - L'efficienza del sistema di segnalazione automatica del colpo dipende dallo stato di manutenzione dell'arma: un contatto difettoso o l'innalzamento della resistenza al passaggio del segnale dovuto ad ossidazione o allo sporco sono fattori che rappresentano un ricorrente pericolo per l'effettiva registrazione del colpo; poi, per di più, solitamente si evidenziano non in modo netto da un istante in poi, ma solo progressivamente.

Quindi esegui o fai eseguire nel tempo una manutenzione costante delle tue armi, soprattutto di quelle che hanno la punta elettrificata: potresti perdere parecchie stoccate, magari quelle decisive di un match.

27 - Quando si compete in un assalto, dopo una stoccata ricevuta, al minimo dubbio, prova sempre l'efficienza della tua arma.

Ma ricordandoti che, se sei in una gara ufficiale, tale verifica la devi far effettuare solo al presidente di giuria, pena la perdita dell'annullamento del colpo in caso di conclamata inefficienza dell'arma.

28 - Quando colleghi il tuo passante al filo del rullo controlla che sia presente ed efficiente il sistema di bloccaggio del passante stesso; altrimenti devi segnalare la situazione al presidente di giuria per ottenere l'eventuale annullamento del colpo dell'avversario nel caso in cui il tuo passante si stacchi e perda il collegamento con il filo del rullo



Rapporto con l'arma

- 29 – Nell'impugnare la tua arma privilegia l'uso differenziato delle dita: l'indice deve sostenere dal basso, il pollice deve serrare dall'alto, il medio supporta lateralmente, l'anulare ed il mignolo danno solo ausilio complementare.

In caso contrario saresti portato ad utilizzare troppa forza con conseguente perdita di velocità e precisione.

- 30 - Durante l'assalto varia la forza con cui impugni il manico in funzione della situazione: informalo di principio alla leggerezza e solo in presenza di azioni sul tuo ferro o su quello dell'avversario aumenta la presa (*stretta in tempo*).

Ciò per essere sempre in grado di ottenere la maggior resa possibile nel rapporto con il tuo attrezzo-arma

- 31 - Se utilizzi il manico anatomico, cerca sempre il miglior rapporto tra la tua mano e le dimensioni dell'impugnatura; presta molta attenzione soprattutto se sei giovane e in fase di sviluppo. Impugnare adeguatamente un'arma è il miglior presupposto per usarla al meglio

- 32 - Se utilizzi il manico francese, cerca di equilibrare al meglio la tua arma, dosando secondo le tue esigenze il contrappeso del pomolo.

Un'arma sbilanciata inficia il suo miglior uso.

- 33 - Se tiri di spada ed usi il manico francese, vigila se in funzione delle esigenze di pedana ti conviene alternare il modo d'impugnarlo (a mano piena o con mano allungata).

Se non lo fai e mantieni quindi solo un tipo di rapporto con il manico, devi sapere che rinunci in partenza alle grosse opportunità tecniche che l'impugnatura francese ti concede.

Nel saluto

34 - Quando effettui il saluto ti consiglio di muovere l'arma solo nella direzione in cui c'è effettivamente qualcuno: quindi in avanti sempre perché o c'è l'avversario o c'è il maestro; invece a destra e a sinistra solo se è presente il presidente di giuria, un assessore aggiunto o il pubblico.

Salutare sempre e comunque a sinistra e a destra snaturalizza il gesto.

Nelle posture tecniche

In generale

35 - Attieniti quanto più è possibile agli insegnamenti e alle direttive del tuo maestro o istruttore: in effetti i canoni posturali che ti illustra e ti spiega non sono informati all'estetica, ma piuttosto al raggiungimento della migliore efficienza tecnica possibile.

Ogni significativo discostamento da essi inficerà progressivamente la tua resa in pedana.

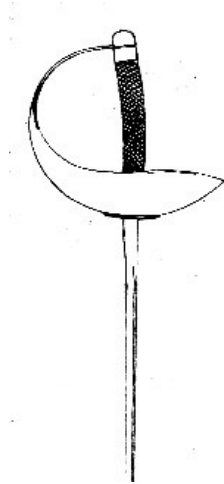
Nelle posizioni del pugno armato

36 - Nei movimenti che esegui con il tuo braccio armato ruota ed adegua sempre la postura del tuo polso rispetto al sito spaziale e al tipo di attività che ti proponi di svolgere.

La tua muscolatura e la possibilità di articolazione della mano devono sempre essere nelle condizioni ottimali per effettuare bene e velocemente i compiti che vengono loro assegnati.

37 - Invece nella spada devi cercare di mantenere il più possibile il *pugno di terza* (il dorso della mano è a destra e il pollice verso l'alto).

In effetti in tal modo si riesce a mantenere costantemente la propria punta indirizzata verso l'avversario ed eseguire quindi le azioni di *filo* (sia in attacco che di risposta) con il risparmio di un tempo tecnico.



Nell'opposizione di pugno

38 - Quando porti il tuo colpo finale sul bersaglio avversario ti consiglio di non sottovalutare l'importanza di eseguirlo con un'adeguata opposizione di pugno.

In effetti l'angolo convesso che si ottiene spezzando (pur minimamente) il pugno in corrispondenza della lama avversaria, realizza geometricamente una situazione che ci garantisce dalla punta dell'avversario che viene fatta divergere all'esterno dei nostri bersagli.

Se questo è già utile in un'arma convenzionale, nella spada, dove la regola aurea è colpire per primo e parallelamente non farsi colpire, il gesto tecnico è di fondamentale importanza.

Nella guardia

39 - Distribuisci il peso del corpo equamente tra le due gambe: avrai la migliore possibilità di avanzare, arretrare e produrre l'*affondo* a seconda delle contingenze.

In caso contrario rallenterai i tuoi spostamenti e riuscirai a fare un allungo meno efficiente.

40 - Distanzia oculatamente i tuoi piedi tra di loro: né troppo vicini, né troppo distanti.

Darai alla tua guardia una solida ed equilibrata base, da cui poter bene operare.

38 - Posiziona correttamente verso l'avversario il piede sotto il tuo braccio armato.

Ti sposterai in modo più agile e fornirai la migliore base di partenza per realizzare al momento opportuno il tuo affondo.

39 - Mantieni il busto in una posizione eretta con le spalle alla stessa altezza e leggermente inclinate rispetto all'avversario.

In tal modo siederai in *guardia* nella posizione più naturale possibile e realizzerai un sistema di equilibri fisici idonei alla tua migliore efficienza di combattimento.

40 - Fletti al grado giusto le gambe, né troppo, né troppo poco: immagazzinerai nei muscoli delle gambe la giusta energia potenziale da utilizzare sia nello spostamento, sia nella proiezione verso l'avversario in caso di attacco.

41 - Non devi mantenere lo stesso grado di flessione delle gambe per tutto il match, ma devi variarlo in funzione delle singole contingenze.

Se prepari un attacco o ne prevedi uno imminente dell'avversario, comprimi i tuoi arti in modo ottimale, ma se ci sono durante il combattimento fasi meno intense cerca di alzare un po' la guardia per sciogliere i tuoi muscoli.

42 - Se credi di molleggiare la tua guardia per ottenerne una qualche utilità, tieni sempre presente che da ciò deriva innanzitutto un maggiore impegno muscolare nel tempo e in secondo luogo che con il tuo ritmo di balzello potresti suggerire direttamente all'avversario il tempo più opportuno per attaccarti.

43 - Utilizza il braccio armato svincolandolo il più possibile dall'influenza della muscolatura della spalla.

Così otterrai movimenti veloci e in estrema scioltezza della tua lama.

44 - Non mantenere troppo a lungo il braccio armato nella stessa posizione: in tal modo concedi all'avversario un riferimento fisso ed esponi la tua lama alle sue iniziative sul ferro, concedendogli l'ulteriore vantaggio di poterlo fare a propria scelta di tempo.

45 - Nel fioretto puoi decidere di tenere la lama fuori della portata d'intervento dell'avversario, posizionandola in alto o all'infuori, ma considera il fatto che per parare o portare un tuo attacco aumenti il tragitto spaziale della tua lama.

46- Al momento opportuno fruisce anche degli apporti del tuo braccio non armato.

In effetti esso deve allineare le spalle prima dell'*affondo* e subito dopo contribuire alla spinta in avanti di tutto il corpo; inoltre svolge una funzione di equilibrio, soprattutto nel *ritorno in guardia*.

47 - Quando avrai acquisito sufficiente padronanza della guardia, non far poggiare il piede dietro completamente a terra, ma sollevane leggermente il tallone.

Otterrai così un'ulteriore elasticizzazione della gamba posteriore, che avrà quindi più energia da sprigionare nelle varie contingenze di spostamento veloce e di produzione dell'allungo.

- 48 - Nella sciabola e nella spada utilizza al massimo la cosiddetta *guardia di terza* per riuscire a tutelare al meglio i bersagli avanzati costituiti dal polso e dall'avambraccio.

Comunque anche in questi casi ti consiglio di non tenere costantemente la stessa posizione, ma piuttosto di alternarla spesso nel tempo; ciò al fine di evitare una certa staticità, di cui si potrebbe avvantaggiare il tuo avversario nelle sue determinazioni d'attacco.

- 49 - Nella guardia di spada non tenere il braccio armato diritto, indirizzando in tal modo la punta verso il bersaglio grosso del tuo avversario, ma, tramite un angolo concavo all'esterno del polso, tieni la punta verso il bersaglio avanzato interno del tuo antagonista.

Il vantaggio sarà duplice: innanzitutto il colpo sarà già impostato sul braccio e non dovrai quindi spostare appositamente la tua punta; in secondo luogo, anche involontariamente, intercetterai il bersaglio avanzato del tuo avversario laddove espletasse un colpo al tuo bersaglio grosso.



Nello spostamento

50 – Muovi sempre per primo il piede nella direzione in cui intendi spostarsi: altrimenti invece di produrre solo due movimenti dovresti produrne tre.

51 - Di norma non effettuare passi avanti o indietro (o balzi avanti e indietro) troppo corti oppure, al contrario, troppo lunghi: nel primo caso il movimento potrebbe rivelarsi insufficiente sia per mantenere la misura di partenza oppure al contrario per avvicinarti significativamente all'avversario; nel secondo tenderesti senz'altro a squilibrare la tua guardia e allungheresti a dismisura i tempi esecutivi (meglio una successione veloce di due passi consecutivi).

52 - Posizionati davanti all'avversario rispettando meticolosamente la *linea direttrice*: così facendo avrai a disposizione in modo equidistante i suoi bersagli interni e quelli esterni.

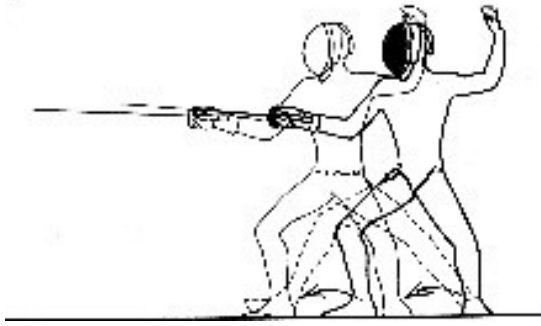
Altrimenti, divergendo dalla sua guardia, concorrerai ad allungare, sia per te stesso che per lui, le linee d'attacco con la conseguenza di alterare all'infuori anche i siti delle rispettive parate.

53 - Non strisciare i piedi per terra, perché rallenteresti i tuoi movimenti, rendendo meno agile lo spostamento

54 - Effettuando lo spostamento in avanti o all'indietro cerca di interessare il meno possibile il tronco del corpo.

Altrimenti trasmetteresti dei movimenti indesiderati al braccio armato, che perderebbe quindi in precisione nei suoi movimenti specifici

55 - Non ti scordare che nella sciabola è vietato per Regolamento e quindi sanzionato il sopravanzare del piede dietro rispetto a quello avanti (cosiddetto *passo incrociato*)



56 - Nel fioretto e nella spada il *passo incrociato* è ammesso, ma te lo sconsiglio in quanto lo spostamento, eseguito dalla postura di guardia, risulta più impacciato ed il tronco del corpo è maggiormente coinvolto.

Nella produzione dell'affondo

57 – Rispetta la prescritta progressione dei movimenti: allungamento del braccio armato, raddrizzamento delle spalle, leggero sbilanciamento del corpo in avanti, poi, senza soluzione di continuità, interessamento delle gambe.

Tutto questo serve a conferire al colpo più velocità, precisione e penetrazione: in effetti si riesce ad imprimere alla propria punta un moto uniformemente accelerato sino all'impatto sul bersaglio.

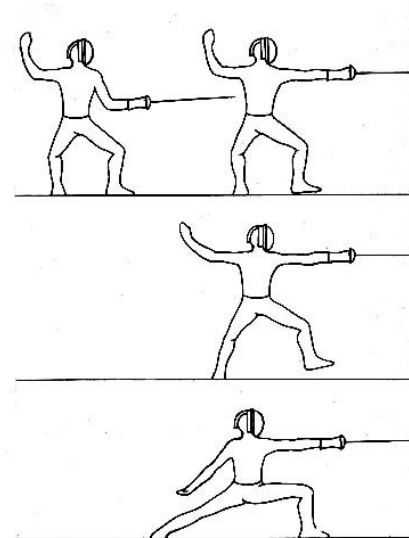
58 – Il meccanismo dell'allungo deve essere prodotto non tanto dall'innalzamento e dallo spostamento in avanti della gamba sotto il braccio armato, quanto piuttosto dal veloce e dinamico raddrizzamento di quella dietro, che agisce da vero e proprio propulsore.

Altrimenti la velocità del gesto sarebbe minore e tutta la parte superiore del corpo, compreso il braccio armato, subirebbe un eccessivo interessamento, facendo crescere a dismisura il pericolo di vibrare un colpo impreciso.

59 - Effettua un'apertura finale delle gambe congrua rispetto ai tuoi arti: se l'affondo è troppo corto, rischia di non farti giungere sul bersaglio; contrariamente, se troppo lungo, ti rende progressivamente più problematico il ritorno in guardia in caso di attacco inefficace (il ginocchio avanti deve essere perpendicolare al tallone, tutt'al più precederlo in avanti, ma mai seguirlo all'indietro).

60 - Il piede avanti deve spostarsi e posizionarsi esattamente verso l'avversario, altrimenti, oltre che ad inficiare la lunghezza dell'affondo, produrrebbe effetti indesiderati sia sull'ottimale postura di equilibrio finale, sia sulla geometria del colpo.

61 – Il busto deve rimanere di norma eretto per garantire il giusto equilibrio; spostandolo eccessivamente verso l'avversario si graverebbe eccessivamente il peso sulla gamba avanti, influenzando negativamente sulla necessità di tornare prontamente in guardia in caso di inefficacia del colpo.



Nel ritorno in guardia

- 62 - Dopo un attacco andato a vuoto è consigliabile effettuare al più presto il *ritorno in guardia*.
In effetti la postura di allungo non solo è più scomoda e limita di conseguenza i nostri movimenti, ma abbassa anche molto la nostra linea, consentendo anche ad un avversario di statura inferiore alla nostra di dominarci dall'alto.
- 63 - Ciò che comunque facilita al massimo un repentino riacquisto della posizione originale di guardia è la stessa modalità di esecuzione dell'affondo: più corretto sarà l'allungo, più sarà facile tornare all'indietro.
- 64 - E' possibile anche sfruttare il potere elastico dei muscoli delle gambe: se il loro allungamento non sarà seguito da una stasi pur breve nella postura di affondo, ma se si riuscirà a collegare il movimento in avanti con il rimbalzo all'indietro, i tempi di esecuzione del *ritorno in guardia* saranno sicuramente più brevi e, parallelamente, minore sarà il consumo di energia muscolare.
- 65 - Il migliore *ritorno in guardia* è quello garantito dal richiamo in simultanea di tutti e quattro gli arti che devono recuperare le posizioni di partenza.
Meno i singoli muscoli lavorano in contemporanea, più il corpo si scompone disordinatamente e rallenta i tempi esecutivi.
- 66 - Una funzione importante viene svolta dal braccio non armato.
Infatti è questo l'arto che assicura equilibrio al meccanismo di ritorno: meno si utilizza più si hanno problemi in tal senso.

- 67 - Il *ritorno in guardia*, coinvolgendo la totalità della muscolatura, espone all'attacco di *contropiede* dell'avversario, improntato appunto nelle ridotte capacità di difesa di colui che si ritira.

Nella spada, rientrando in guardia, è consigliabile proteggersi mantenendo allungato il braccio armato, braccio che appunto si è appena precedentemente disteso in occasione dell'attacco andato a vuoto.

Nella ripresa d'attacco

- 68 - In genere si ricompono la guardia, tornando all'indietro, ovvero riposizionando il piede sotto il braccio armato nella stessa posizione dalla quale era partito in avanti per l'affondo.

Questo è consigliabile farlo usualmente: in effetti il problema dopo un attacco andato a vuoto è quello di sottrarsi alla reazione dell'avversario (parata o attacco in contropiede) per riguadagnare la postura garantita dalla guardia.

- 69 - Se invece l'avversario arretra passivamente e dimostra scarsa reattività dopo il nostro colpo inefficace, può convenire tornare in guardia portando il piede dietro in avanti.

In tal modo si ottengono due utilità: cercando di sorprendere l'antagonista, si può dare immediatamente inizio ad una nuova azione offensiva (appunto *la ripresa d'attacco*) oppure si guadagna comunque in avanti una porzione di spazio.

Nel passo avanti affondo

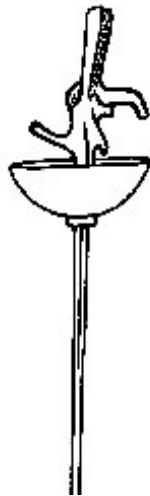
70- Se l'avversario non è raggiungibile con l'affondo (si tiene troppo distante oppure indietreggia prontamente con un passo in caso di un nostro attacco), si può ovviare con il *passo avanti affondo*, che, come suggerisce lo stesso termine, non è altro che una esecuzione in rapida successione di un passo avanti seguita dall'allungo.

In questo caso è consigliabile eseguire l'allungamento del braccio armato in concomitanza con il passo, in modo tale da ridurre i tempi tecnici da tre (passo, linea, affondo) a due (passo - linea, affondo).

71 - Le modalità esecutive del passo avanti affondo sono due.

La prima, denominata *patinata*, contempla l'esecuzione di un normale passo in avanti ed è consigliata per le azioni composte da più tempi tecnici in cui è necessario avere la migliore precisione di punta.

La seconda, denominata *a balestra*, si basa invece su una successione di un balzo e di un affondo ed è consigliata, tendendo ad influenzare maggiormente il corpo, per azioni più dirompenti come ad esempio la battuta e colpo.



Nel raddoppio

72 - E' possibile aumentare l'entità dello spostamento in avanti per riuscire a raggiungere il bersaglio avversario.

La tecnica è quella del *raddoppio*: prima di effettuare l'affondo si ricongiunge velocemente il piede dietro con quello avanti; di conseguenza allo spazio che si riesce a percorrere normalmente con l'affondo va ovviamente aggiunto quello dell'apertura della guardia ovvero la distanza esistente in origine tra i due piedi.

73 - L'utilizzo continuato del *raddoppio* è da sconsigliare vivamente in quanto l'avversario, una volta prese le misure sulle nostre capacità di avvicinamento, starebbe sicuramente ad una distanza di maggiore garanzia.

Quindi la vera valenza del *raddoppio* consiste nel suo utilizzo non costante, ma solo sporadico.

La frecciata

74 - Ricordati che nello sbilanciamento in avanti devi mantenere il miglior equilibrio dinamico possibile, quindi distendi e slancia in avanti il braccio armato e contemporaneamente, tramite il braccio dietro, defila completamente le tue spalle e, di conseguenza, tutto il busto.

In caso contrario eseguirai solo un goffo e improduttivo tuffo in avanti.

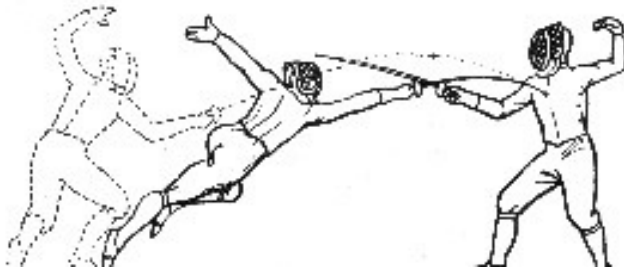
75 - La tua lama deve raggiungere il bersaglio avversario prima che il tuo piede dietro tocchi terra, cioè quando ancora il tuo corpo è all'apice della parabola che descrive nello spazio, cioè all'apice della sua potenzialità.

Altrimenti, per il fatto che tutta la tua muscolatura sarà impegnata a ridare equilibrio al tuo corpo che si è proteso in avanti, avrai poche possibilità di controbattere alla reazione della difesa laddove sia riuscita nel suo intento.

76 - Per non esporti alla rappresaglia dell'avversario dopo una tua frecciata andata a vuoto, prosegui in avanti e sorpassalo quanto più velocemente ti è possibile.

Altrimenti rischi di rovinargli ai piedi e di essere quasi completamente in sua balia.

77 - Non ti scordare che nella sciabola, essendo interdetta dal Regolamento la possibilità di sopravanzare il piede dietro rispetto a quello avanti, è di fatto impossibile la realizzazione della normale frecciata; sostituiscila quindi con un pronunciato balzo in avanti.



Negli atteggiamenti con l'arma

Nell'invito

78 - Dal preciso istante in cui scopriamo un nostro bersaglio è ovvio che dobbiamo attivare maggiormente i nostri sensori nei confronti dell'attività offensiva dell'avversario ed avere già elaborato un piano per controbattere alla sua iniziativa che in pratica stiamo sollecitando.

Non dobbiamo soprattutto sottovalutare la possibilità che il nostro antagonista, percependo la natura della nostra trappola tecnica, possa ricorrere ad un attacco fintato.

79 - Il consiglio è quello di non eccedere nella scopertura di un proprio bersaglio ovvero nel non farlo in modo troppo plateale: più utile è simulare un'involontaria e parziale scopertura, che possa trarre in inganno l'antagonista e attirarlo nella nostra trappola.

Nel legamento

80 - Legare significa imbrigliare la lama dell'avversario e dominarla.

Il consiglio è quello di prestare la massima attenzione nell'utilizzare i *gradi forti* della nostra lama (con il coacervo della propria coccia) su quelli *deboli* dell'antagonista; solo a tali condizioni il controllo è supportato dalle leggi della Fisica e quindi non è assolutamente ribaltabile.

81 - Non devi sottovalutare il fatto che per eseguire un legamento devi spostare la tua lama dalla posizione centrale della tua guardia, lasciando di conseguenza scoperto il bersaglio opposto alla linea sulla quale intendi realizzare il legamento stesso.

Collega ciò ai rischi che in tale situazione corri: di fatto il tuo legamento configura per il tuo avversario una specie di invito con tutte le conseguenze che ne possono scaturire.

82 - Parimenti devi tener conto che la tua iniziativa di ricerca del ferro può essere frustrata da una sua elusione in tempo effettuata dal tuo avversario.

83 - Tieni ben presente il fatto che, tirando nelle armi convenzionali, il Regolamento riconosce la priorità di un attacco portato dal legamento.

Nell'arma in linea di offesa

- 84 - Offrendo la tua *linea* (ovvero il braccio armato totalmente disteso) all'avversario faciliti la costruzione di un suo attacco sul tuo ferro e quindi devi vigilare con la massima attenzione sulle sue iniziative, che appunto solleciti con la tua minaccia e la tua provocazione.
- 85 - Devi prestare molta attenzione alla *misura* in modo tale da avere sempre a disposizione lo spazio ed il tempo per effettuare la o le elusioni della ricerca del ferro che con quasi certezza verranno effettuate dall'avversario in caso di un suo attacco.
- 86 - Non dimenticare che, se la tua linea è caratterizzata dal braccio naturalmente disteso e dalla direzione della tua punta su un bersaglio antagonista valido, il Regolamento ti assicura la precedenza nella ricostruzione convenzionale della stoccata.
- 87 - Se tiri di sciabola, tieni presente che l'arma in *linea di offesa* deve poi toccare il bersaglio solo di punta per mantenere il vantaggio convenzionale.

Nel modo di portare il colpo

- 88 - Cerca di utilizzare tutti i modi di colpire, adattandoli all'avversario e alla situazione: non darai all'avversario un riferimento costante sul tuo modo di combattere.
- 89 - La *traiettoria rettilinea* è sicuramente quella che da più garanzie ed è quella geometricamente più conveniente.
- Tuttavia è in parallelo quella più facilmente intercettabile dalla parata dell'avversario.

90 - Ricordati che, tirando un colpo rettilineo in attacco, la modalità più idonea ad eseguirlo è quella del *colpo portato*: il braccio armato deve prodromicamente allungarsi in modo completo e solo dopo deve esserci l'interessamento delle gambe (affondo o frecciata).

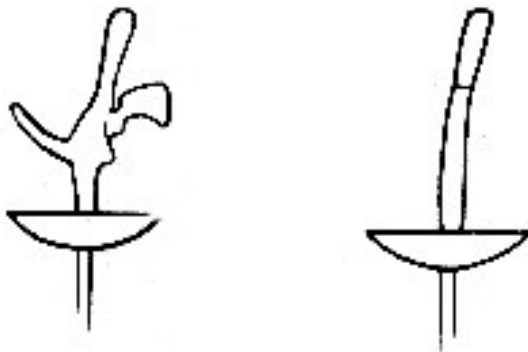
91 - Il *colpo di fuetto*, imitando una frustata, colpisce molto rapidamente e tende ad aggirare la parata dell'avversario.

Tuttavia non è di facile realizzazione, perché la punta, giungendo sul bersaglio, deve sia esercitare la necessaria pressione per produrre il contatto, sia permanervi per il minimo tempo prescritto dal Regolamento.

92 - Talvolta, quando ad esempio nella spada si vuole effettuare un arresto sul braccio dell'avversario, è molto conveniente ricorrere al cosiddetto *colpo lasciato*.

La meccanica s'incentra sul fatto che il braccio armato si allunga e la punta staziona sulla traiettoria seguita dall'attaccante: l'impatto sul bersaglio avverrà solo in virtù dell'avvicinamento di quest'ultimo.

Così facendo otterrai la migliore precisione possibile, in quanto la tua punta sarà sottoposta a minori sollecitazioni complessive.



Nelle azioni d'attacco semplice

Nella botta dritta

93 - Ricordati di potenziare al massimo questo colpo elementare.

Prima di tutto cerca di *accorciare la misura* o quantomeno applica il *raddoppio*: se parti dalla distanza che t'impone l'avversario significa che la reputa sufficiente alla sua difesa.

94 - Cogli l'istante più opportuno per sferrare il tuo colpo (*scelta del tempo*): quando lo vedi in difficoltà nello spostamento, quando il suo braccio armato tutela in modo scarso un bersaglio, quando vedi che la sua vigilanza è temporaneamente diminuita.

95 - Sprigiona tutta la velocità di cui disponi, ricordandoti che essa si basa sì sulla tua potenza muscolare, ma anche sulla prescritta successione di movimenti tecnici (*precedenza di punta*).

Un'eccessiva irruenza può influire anche negativamente sulla tua *precisione di punta*.

96 - Ti ricordo che nella spada c'è la possibilità di colpire il polso e l'avambraccio dell'avversario anche se sono tenuti ben nascosti e protetti da una corretta postura della coccia.

E' il caso dell'*angolazione*, che consiste nello spezzare il braccio armato all'altezza del polso, che si piega nella quattro direzioni delle *linee d'attacco* (sotto, sopra, all'interno, all'esterno).

Nella cavazione

97 - Cerca di produrre lo svincolo della tua lama passando il più vicino possibile a quella dell'avversario: a questo fine utilizza prevalentemente solo l'articolazione del polso e non tutto il braccio armato.

Così facendo, lo spostamento spaziale sarà minore e quindi, a parità di velocità di esecuzione, esso sarà eseguito in un tempo minore.

- 98 - Fai descrivere alla tua punta non una traiettoria di semicerchio, ma di spirale avanzata; anche in questo caso il cammino per impattare il bersaglio dell'avversario sarà più breve e quindi il colpo arriverà prima; aumenterai anche la tua penetrazione.

Nella cavazione angolata (coupé)

- 99 - In questo caso lo svincolo dal ferro avversario avviene non in avanti come nella cavazione, ma all'indietro; il consiglio è quello sia di passare rasente la lama dell'avversario per effettuare il minor tragitto possibile, sia quello di utilizzare anche parzialmente l'articolazione del gomito per facilitare il movimento.

Nella battuta e colpo

- 100 - La percussione che devi esercitare sul ferro avversario è di misurata violenza: in effetti se troppo debole non produce il desiderato spostamento del ferro avversario, al contrario se troppo forte coinvolge anche il proprio ferro in un eccessivo sbandamento con conseguente suo difettoso controllo.

- 101 - Il punto d'impatto tra le due lame deve coinvolgere la nostra parte medio – forte su quella medio – debole dell'avversario: in effetti in questo modo si sfrutta fisicamente al massimo il potere di percussione al fine di allontanare il ferro antagonista.



102 - Cerca di alternare nel tempo la modalità d'intercettazione del ferro avversario: fallo in modo *semplice* (spostandoti direttamente verso di esso), ma fallo anche *di contro* (passandogli prima dall'altra parte per andare nella direzione opposta).

Variando l'approccio, avrai più probabilità di sorprendere l'antagonista.

103 - Ti consiglio di alternare la normale secca percussione della lama dell'avversario con lo *sforzo*, che si realizza strisciando con una certa veemenza il nostro ferro su quello antagonista percorrendone tutti i gradi.

Siccome il colpo non è molto consueto, ti concede il vantaggio della sorpresa ed inoltre puoi eseguirlo anche direttamente da un tuo legamento (mentre, nella stessa situazione, per poter effettuare una battuta ti devi prima discostare dal ferro avversario per poi percuoterlo).

Nel filo

104 - Effettua la *presa di ferro*, che è il giusto prodromo dell'azione di filo, con la massima attenzione (gradi forti su deboli): in effetti il colpo può avere un esito positivo solo se il controllo sul ferro avversario è assoluto.

105 - Il legamento deve poi essere caratterizzato da un'opposizione di pugno idonea a indirizzare la propria punta sul bersaglio avversario; in caso contrario non è possibile innescare il meccanismo del filo.

106 - Nell'esecuzione del filo è necessario mantenere il contatto con la lama avversaria, che viene usata a mo' di binario: in tal modo non solo essa viene tenuta sempre sotto controllo, ma, per il principio fisico del cuneo innescato dalla nostra opposizione di pugno,

tanto più la nostra punta avanza verso il bersaglio antagonista, tanto più quella dell'avversario diverge dal nostro.

107 - Non ti scordare che il tuo *filo* può anche essere proficuamente preceduto da un *trasporto*: è questo il caso della *fianconata interna* e della *fianconata di seconda*.

Ricordati che in tal modo avviluppi e asservi meglio la lama dell'avversario, rendendogli praticamente impossibile l'elusione in tempo.

108 - Come nella *battuta*, anche in questo caso ti consiglio di effettuare la *presa di ferro* alternando quella *semplice* (diretta) a quella *di contro* (indiretta).

Lo scopo è sempre quello di sorprendere l'avversario con il maggior numero possibile di movimenti e di colpi diversi.

Nel filo falso

109 - Questo colpo nasce da un legamento erroneo dello schermitore, che utilizza in modo non corretto i gradi della sua lama (perde almeno un grado nei confronti di quella dell'avversario).

Il consiglio è quindi di vigilare sempre sulla qualità del *legamento* cui sei sottoposto e, se di caso, di ribaltare il legamento stesso a tuo favore, impostandolo in modo corretto per poter poi effettuare la corrispettiva azione di filo.

Nella rimessa

110 - Talvolta l'attacco e la difesa vanno a vuoto e nel cosiddetto corpo a corpo che si viene creando c'è la possibilità di tentare di colpire nuovamente l'avversario almeno sino a quando il presidente di giuria non interrompe il combattimento.

Il consiglio è quello di esercitarsi in queste situazioni limite per poter sfruttare al massimo le proprie possibilità e non lasciarle solo all'avversario.

111 - Se l'avversario effettua una parata ma non risponde, puoi sfruttare l'occasione per tirare un'altra stoccata dallo stesso affondo che hai prodotto: una *rimessa* con opportuni accomodamenti di linea sul bersaglio originario, un *secondo colpo* sul bersaglio opposto.

112 - Tieni presente che nelle armi convenzionali uno schermitore, dopo aver effettuato una parata, ha il diritto di lanciare la sua risposta, quindi un'eventuale *chiusura di misura* da parte dell'avversario costituisce un'infrazione sanzionata dal Regolamento.

Diversamente nella spada, dove una chiusura di misura (a condizione che non sia violenta) può essere lecitamente utilizzata per sottrarsi alla risposta antagonista.

Nelle azioni di attacco composte

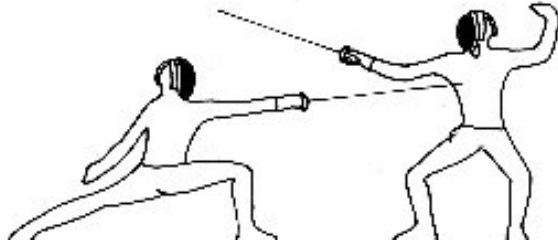
In generale

113 - Tieni presente che le *azioni composte*, a differenza di quelle semplici che mirano a sorprendere l'avversario e quindi non prendono in considerazione una sua reazione compiuta, vanno costruite invece su una sua presunta *difesa di ferro*; quindi, coinvolgendo l'antagonista nel loro sviluppo, hanno un maggiore tasso tecnico e conseguentemente una maggiore difficoltà esecutiva.

Quindi ricorri ad esse solo se necessario.

114 - Tutte le azioni semplici possono essere fintate, quindi, se necessario, applica il più ampio spettro possibile di tipologie di azioni composte.

Meno sarai monotono nelle tue finte, più esse avranno possibilità di successo.



115 - Considera che il tuo avversario può scegliere tra l'esecuzione di una parata semplice ed una di contro.

Per cui imposta adeguatamente il tuo meccanismo di elusione (*cavazione o circolata*) della sua difesa col ferro, altrimenti il tuo attacco non solo non produrrà alcun effetto, ma sarà addirittura preda della parata e risposta antagonista.

116 - Nel processo finta-elusione del ferro sintonizzati sui tempi di reazione dell'avversario: nella prima parte dell'azione devi avere una velocità relativa ai suoi tempi di esecuzione, mentre nella parte relativa al portare il tuo colpo finale puoi sfruttare la tua velocità assoluta.

117 - In teoria la successione delle finte può andare all'infinito, ma gli stessi trattati si fermano alla teorizzazione dei colpi basati sulla *doppia finta*.

In effetti, se il tuo avversario basasse il suo attacco su numerose finte, la contraria più idonea non sarebbe quella d'inseguire le evoluzioni della sua lama nello spazio, bensì quella d'interrompere il suo complesso cammino con un *colpo d'arresto*.

Nella finta

118 - Devi conferire alla tua *finta* il maggior tasso di veridicità possibile: il successo dell'intera azione è infatti imperniato sul far credere al tuo avversario che la tua lama percorrerà una certa traiettoria spaziale.

A questo fine ti consiglio non solo di allungare il braccio armato, ma anche di produrre un pur minimo spostamento dell'intero corpo in avanti per dare l'impressione che l'intera massa corporea stia per allungarsi in affondo.

119 - Considera che l'allungamento totale e naturale del tuo braccio armato non solo concorrerà alla veridicità della tua finta, ma accosterà anche maggiormente la tua lama al corpo dell'avversario, lama che quindi, dopo il compimento del meccanismo elusorio della parata, arriverà in tempi più brevi a bersaglio.

Nello scandaglio

120 - Ricordati che attaccare l'avversario senza che lo *scandaglio* metta prima a nudo le sue caratteristiche difensive è assolutamente azzardato.

La costruzione di una buona *contraria*, come del resto indica la stessa definizione, si basa su una conoscenza preventiva delle genuine reazioni difensive dell'antagonista.

121 - Anche se hai già incontrato l'avversario e credi di conoscerlo, verifica comunque le sue reazioni: in tal modo ti metti al sicuro da sorprese di sorta.

122 - Lo *scandaglio* lo devi fare a distanza di sicurezza: sbagliando *misura* potresti cadere subito vittima del colpo dell'avversario

123 - Nello *scandaglio* varia i colpi e soprattutto la loro cadenza: inconsapevolmente potresti dare il giusto ritmo all'avversario per portare la sua stoccata.

124 - Il consiglio è quello di dissimulare il più possibile l'attività di *scandaglio*: l'avversario, percepito che si tratta proprio di un'attività volta a fargli scoprire le proprie carte, potrebbe artatamente fornire dati falsi, per poi mettere in campo reazioni di segno completamente diverso quando verrà realmente attaccato.

Quindi non esagerare nell'attività di *scandaglio* e camuffala quanto più è possibile da vera azione.

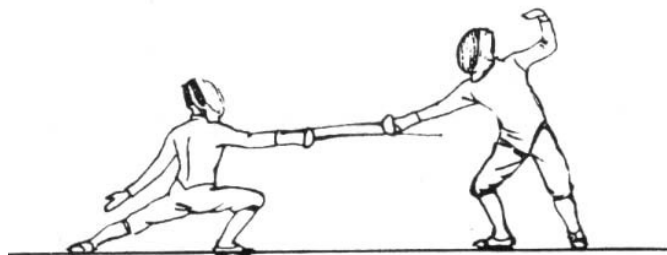
Nel traccheggio

125 - Non ti dilungare troppo in questo tipo di attività tendente a camuffare e a preparare la tua iniziativa d'attacco: l'avversario potrebbe prenderti il tempo e anticipare il tuo colpo.

Nella azioni difensive

Difesa di misura

126 - Utilizzando solo questo tipo di difesa, devi prestare la massima attenzione alla *misura*: altrimenti corri il rischio di essere sorpreso da una sua azione semplice portata con velocità e buona scelta di tempo.



127 - Ricordati che la sola difesa di misura non risolve la stoccata, quanto piuttosto la dirime nel tempo.

Quindi usala soprattutto come fase interlocutoria.

128 - Questo modo di difenderti arretrando ti fa perdere terreno; per cui valuta attentamente quanto te ne resta a disposizione.

129 - Non affidarti troppo continuativamente a questa tipologia di difesa, perché il tuo avversario potrebbe essere favorito nell'innestare una spinta crescente e progressiva che ti sfavorirebbe soprattutto tirando nelle armi convenzionali.

130 - Difendendosi solo con la *misura*, si preserva la piena funzionalità del braccio armato e, tramite la guardia, anche la piena potenzialità di spostamento.

Ti consiglio quindi di ricorrere talvolta al *contropiede*, ovvero al meccanismo che sfrutta la possibilità di attaccare colui che sta rientrando da un suo attacco improduttivo, cioè allorquando ha minori possibilità di difendersi; magari puoi arretrare facendo un salto indietro e parallelamente caricare le gambe di un ulteriore forza esplosiva in avanti.

Difesa col ferro

131 - Ricorda, i tempi di effettuazione di una parata dipendono da quelli del colpo d'attacco: un attacco veloce richiederà una parata sollecita, mentre un attacco lento obbliga il difensore ad attendere il sopraggiungere della stoccata.

132 - Ritarda al massimo l'effettuazione della parata (solo quando sta per sopraggiungere sul tuo bersaglio, quindi vicino al corpo): in tal modo riuscirai a smascherare eventuali azioni di finta eseguite dall'avversario ed avrai una maggiore apertura di braccio quando lancerai la tua *risposta*.

133 - Cerca di effettuare la tua parata sull'ideale sito che ti garantisce dal colpo dell'avversario e non allontanare troppo il tuo braccio armato dal tuo corpo.

Lo spostamento del ferro che esegue una parata deve essere calibrato: non deve risultare insufficiente in quanto il colpo arriverebbe comunque sul bersaglio (parata scarsa), ma non deve nemmeno essere eccessivo in quanto risulterebbe dannoso in caso di necessità di doppia parata (su doppia finta dell'avversario) e in quanto renderebbe più difficoltosa e più lenta la risposta.

134 - E' importante tener presente che le parate col ferro sono in grado di rendere inoffensivi solo i colpi portati dall'avversario in modo rettilineo.

In effetti, se l'antagonista vibra un colpo di fuetto, mette in condizione la propria lama di aggirare comunque quella del difensore pur opportunamente schierata in parata.

Ne consegue che per difendersi da un colpo di fuetto esistono solo possibilità legate non più al proprio braccio armato, ma solo alla spazialità: o sottrarre il proprio bersaglio arretrando o schivando la stoccata; oppure raccorciare la *misura* effettuando un'*uscita in tempo* in modo tale da portarsi così vicino all'avversario da soffocare il suo colpo.

135 - Tieni presente che dopo aver effettuato una *parata di picco*, proprio per il suo meccanismo che prevede solo un urto tra le lame, non puoi altro che *rispondere al distacco*; invece dopo una *parata di tasto*, dove il contatto tra i due ferri è di una certa durata, puoi optare tra una risposta al distacco e una di filo.

Indubbiamente la seconda è la più flessibile per adattarsi alle diverse situazioni.

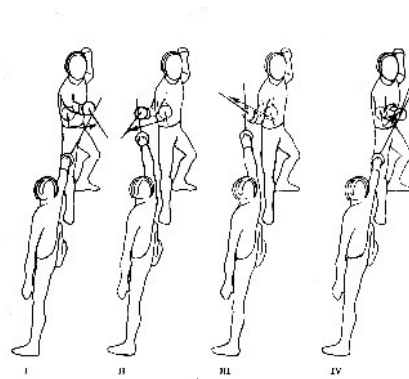
136 - Nella *parata di ceduta* (in contrapposizione al *filo di seconda o di terza* dell'avversario), per attivare in modo ottimale il meccanismo difensivo devi attendere che il ferro antagonista, strisciando sul tuo, percorra gran parte del suo spostamento.

Diversamente, se anticipi il movimento del polso, faciliti addirittura il colpo dell'avversario.

137 - Nella sciabola le parate che cercano di opporsi ai colpi portati di lama non si basano sul meccanismo di deviare con il proprio ferro quello antagonista dalla sua traiettoria rettilinea; bensì consistono nell'ergere una barriera sulla quale va ad infrangersi la sciabolata.

Devi quindi aver cura d'indirizzare oculatamente il *taglio* della tua lama verso il sopravveniente colpo, altrimenti il tuo ferro può flettersi e non riuscire ad arrestare la stoccata incedente del tuo avversario.

138 - Nella spada, specialità in cui l'unica regola di scontro è quella basata sulla precedenza temporale del colpo, le parate vanno eseguite per maggior prudenza in siti leggermente più lontani dal proprio corpo rispetto alle armi convenzionali.



Nella risposta

139 - Dopo una parata che ha sortito il positivo effetto di deviare il colpo antagonista cerca sempre di rispondere.

Prima di tutto per sfruttare la situazione posturale a tuo vantaggio (tu sei nella comoda e tutelata *guardia*, mentre l'attaccante si trova nello scomodo ed

esposto *affondo*); in secondo luogo per pareggiare statisticamente le possibilità di portare il colpo.

140 - Nella spada ricordati che è molto conveniente rispondere di *filo*: in effetti la *risposta al distacco* offre la possibilità all'avversario di effettuare prontamente un'*insistenza*, ovvero un altro colpo; tramite la risposta di filo gli interdicti appunto questa opportunità.

141 - Quando esegui una parata nella spada non ruotare il pugno armato, ma mantienilo sempre in terza con la punta indirizzata verso l'avversario; in tal modo non dovrai riposizionare il tuo ferro dopo la parata, ma lo avrai già in postura idonea per rispondere di filo.

Difesa mista

142 - Utilizza questo tipo di difesa quando devi rimediare ad un tuo errore sulla gestione della misura: l'avversario è riuscito parzialmente a sorprenderti e quindi devi utilizzare entrambe le utilità del ferro e dello spazio.

Altrimenti evita di fare due cose insieme, cioè arretrare e parare.

143 - Attua la *difesa mista* solo se necessario: se è sufficiente la parata, il fatto di allontanarsi dall'avversario può inficiare o rendere più problematica la tua *risposta*.

Uscite in tempo

In generale

144 - Ricordati sempre che per difenderti da certe tipologie di attacco eseguite dal tuo avversario, puoi ricorrere ad azioni che tendano a soffocare o rendere inefficace la sua iniziativa.

Il consiglio è quello di cercare di applicare, al momento opportuno e in certe condizioni, tutti i colpi previsti dai trattati; lo schermitore che ha un bagaglio tecnico completo ha più soluzioni da poter utilizzare nelle diverse contingenze del match.

145 – Tieni presente che è lo stesso avversario che ti suggerisce la modalità più opportuna di uscire in tempo.

Tanto più prolunga un attacco composto, tante più opportunità ti concede per un tuo *colpo d'arresto*.

Più cerca il tuo ferro per lavorarci sopra, tanto più si espone ad una tua azione di svincolo anticipato, come la *cavazione o la circolata in tempo*.

Tanto più è monotono sulla scelta di un tuo bersaglio, tanto più ti suggerisce un colpo basato su una schivata, come *l'inquartata o la passata sotto*.

Se dopo un tuo attacco è solito rispondere con finta, puoi applicare un'*appuntata*.

146 - Ricordati che *l'uscita in tempo* è un colpo che si attua su un'iniziativa dell'avversario; quindi devi opportunamente e pazientemente attendere il suo inizio o il suo espletamento completo, a seconda dei casi.

Colpo d'arresto

147 - Tale tipo di colpo, proprio per il fatto che deve prevenire quello eseguito dall'avversario, lo devi tirare in modo deciso e perentorio, altrimenti perde di efficacia.

148 - L'arresto poi lo devi tirare con assoluto tempismo: in effetti l'attacco dell'antagonista deve essere preceduto e non deve avere l'opportunità di giungere a compimento e sviluppare la sua potenzialità.

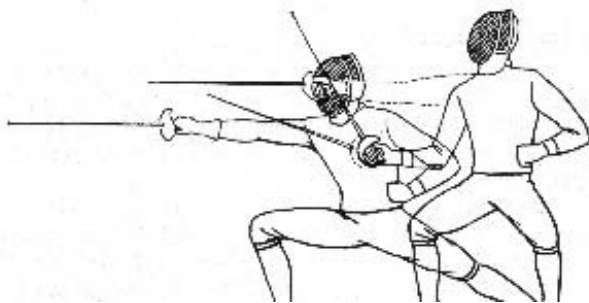
149 - Nelle armi convenzionali devi prestare la massima attenzione a non essere raggiunto dal colpo avversario (sul tuo bersaglio valido nel fioretto e nella sciabola, su quello non valido nel solo fioretto); altrimenti la ricostruzione della stoccata secondo il Regolamento ti penalizza, concedendo la priorità convenzionale al tuo antagonista.

150 - In base alle caratteristiche del colpo ti consiglio di mandare sempre avanti la tua punta, sia per motivi di anticipo temporale, sia di penetrazione.

Cavazione in tempo

151 - Se l'avversario è solito ricorrere alla presa di ferro, allora offriglielo dopo che hai capito con che tipo di legamento è solito poi operare.

Dopodiché stai pronto ad evitare la sua ricerca del ferro con una *cavazione* o una *circolata* (a seconda di un suo legamento semplice o di contro); subito dopo tira il colpo al bersaglio che lo spostamento del suo braccio armato ha lasciato necessariamente scoperto.



Passata sotto

152 - Se l'avversario ha una statura marcatamente maggiore della tua o anche quando è monotono nel suo tirare i colpi ai tuoi *bersagli alti*, puoi, in concomitanza del suo attacco,

abbassarti tanto da far passare a vuoto sopra di te la punta antagonista e contemporaneamente allungare il tuo braccio armato per impattare il suo corpo che sta avanzando.

Inquartata

153 - Se l'avversario tira sempre e soltanto al nostro bersaglio interno, allora possiamo utilizzare *l'inquartata*, che consiste in una schivata laterale verso il nostro esterno, mentre il braccio armato, restando in linea con una leggera opposizione di pugno va ad impattare il corpo antagonista che sta incedendo.

Ovviamente, se l'avversario qualche volta tira anche al nostro fianco, l'inquartata va assolutamente evitata, perché in tal modo spalancheremmo in nostro fianco al suo colpo.

Contrazione

154 - Siccome il meccanismo di questo colpo si basa sull'andare ad occupare con il proprio ferro nello spazio la posizione dalla quale sta per transitare quello l'antagonista, il consiglio è quello di uscire dalla propria guardia e di andargli incontro in modo da ridurre i tempi d'impatto: in effetti in tal modo si somma la sua velocità alla nostra.

155 - Vigila poi oculatamente sull'angolo da dare alla tua *opposizione di pugno*: se esso è scarso non ti garantisce dal colpo dell'avversario e quindi puoi essere toccato, se eccessivo porta fuori la tua punta dai suoi bersagli e quindi la tua stoccata si perde nel nulla.

Controtempo

156 - In questo tipo di colpo, da utilizzare quando l'avversario si difende non parando bensì ricorrendo ad un'uscita in tempo, è necessario parametrarsi a lui.

Quindi, sia per la tempistica sia per la meccanica, devi adeguarti meticolosamente al tuo antagonista, pena la non riuscita del tuo colpo.

157 - Ravvisata la propensione del tuo avversario ad utilizzare l'uscita in tempo, la tua iniziativa d'attacco dovrà ulteriormente attirarlo nella trappola tecnica: per cui cerca di camuffarla con errori circa la misura, la velocità o quant'altro al fine di rafforzare la sua tendenza già evidenziata.

158 - Determinante è individuare con sufficiente certezza la tipologia di *uscita in tempo* che l'avversario metterà in campo: solo in tal modo si può essere pronti a neutralizzarla e colpire di rimando.

159 - Nello sviluppo della tua iniziativa d'attacco non ti avvicinare troppo all'avversario: prima di tutto per evitare di essere colpito dal suo colpo di anticipo, poi soprattutto per garantirti lo spazio necessario per poter neutralizzare la sua uscita in tempo e subito dopo lanciare il tuo colpo.

160 - Puoi anche creare tatticamente per il tuo avversario una situazione d'induzione all'uscita in tempo: devi incalzarlo e sospingerlo al metro, quando la ristrettezza di spazio utile non gli può più consentire di indietreggiare ulteriormente e quindi riduce di fatto lo spettro delle sue possibili reazioni.

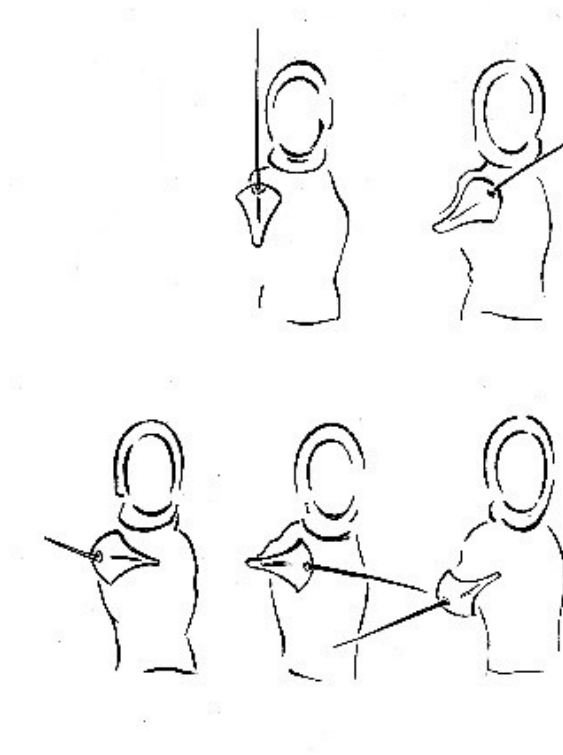
Finta in tempo

161 - Questo tipo di colpo rappresenta l'unica soluzione offerta dalla tecnica per potersi sottrarre ad un'iniziativa d'attacco realizzata in *controtempo* da parte dell'avversario.

Anche in questo caso ti devi meticolosamente attenere alla tempistica e alla meccanica adottate dal tuo antagonista, pena la non riuscita del tuo colpo.

162 - Fondamentale è individuare con sufficiente certezza il meccanismo tecnico con cui l'avversario ha premeditato di realizzare il suo *controtempo*: solo così si può essere pronti ad eludere la sua ricerca del ferro e a colpire a nostra volta.

163 - Nell'espletare la finta della tua uscita in tempo devi vigilare attentamente sulla *misura*, al fine di garantirti lo spazio sufficiente per eludere prima il *controtempo* antagonista e poi per poter vibrare il tuo colpo.



Parte tattica

Circa la tattica dell'attaccante

164 - Prima di sviluppare un certo tipo di attacco, medita e premedita oculatamente: osserva e studia le caratteristiche fisiche e tecniche del tuo avversario.

Ricordati che un attacco non andato a segno espone alla reazione dell'antagonista, che è lecito pensare che sia sempre al varco.

165 - Tieni presente che non si attacca tanto per attaccare: si attacca se si è convinti di poterlo fare con successo, se conviene o se si è costretti a recuperare nel punteggio in funzione del tempo residuo.

166 - Neanche se ti trovi in una specialità convenzionale conviene attaccare per principio: la convenzione non dà la precedenza solo all'attacco, ma, stabilendo una serie successiva di priorità, la concede anche alla parata e risposta nei confronti di una rimessa.

167 - Solo nella sciabola, lo ammette lo stesso trattato federale nella sua premessa, l'attacco è favorito proprio per la grande variabilità dei bersagli da poter colpire e dalla velocità che si può imprimere ad un colpo portato con la lama rispetto ad uno portato con la punta.

Tuttavia ricordati sempre e comunque che l'attacco è solo una delle soluzioni tecniche possibili.

168 - Per portare un *attacco semplice* è necessario sorprendere l'avversario e non concedergli la possibilità di organizzare la sua difesa, almeno in senso compiuto.

Quindi è indispensabile mettere in relazione la velocità con cui si riesce ad eseguire il proprio colpo con la velocità con cui l'antagonista è in grado di difendersi.

169 - Ciò che può incrementare la velocità del tuo attacco è la *scelta della misura* e la *scelta del tempo*: hai più probabilità di toccare se prima di partire in attacco riesci ad accorciare un po' la misura originaria (con il *raddoppio* o giocando sull'avanzamento e sull'arretramento) e se cogli l'istante più propizio in cui il tuo avversario è meno pronto a difendersi (quando ti sembra meno concentrato).

170 - A proposito di attacchi semplici.

Se utilizzi la *battuta e colpo*, tieni presente che l'urto della tua lama su quella avversaria è un campanello di allarme che preavverte la tua azione; quindi prima di effettuarla fai avanzare un po' il tuo braccio armato in avanti per avvicinarti maggiormente al tuo avversario e ritardare la percezione del tuo colpo.

171 - Se l'*attacco semplice* ti è interdetto per la superiore velocità di braccio dell'avversario ricordati che puoi ricorrere a quello *con finta*.

Tuttavia questa scelta deve essere basata su dati reali e non solo supposti.

In effetti l'azione con finta non solo è più complessa da un punto di vista tecnico, ma offre anche maggiori possibilità di contraria all'avversario.

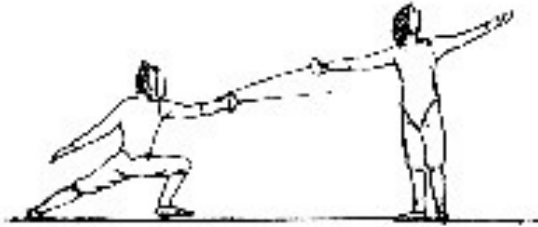
172 - Tieni presente che, se non differenzi nel tempo le modalità del tuo attacco, metti in condizione il tuo avversario di poter meglio organizzare la sua difesa.

In effetti la conoscenza pregressa di un colpo favorisce a dismisura l'elaborazione della *contraria* più idonea a neutralizzarlo e a costruirci sopra la sua reazione di rimando (una *risposta*, un'*uscita in tempo* o quant'altro).

173 - Per gli stessi motivi cerca di variare anche il bersaglio finale su cui portare il tuo colpo, altrimenti il tuo avversario, sapendo preventivamente le tue intenzioni, potrebbe aspettarti al varco per attuare la sua difesa ed il susseguente colpo di rimando.

174 - Una stessa azione può anche essere ripetuta più volte nello stesso match (magari ai danni di un avversario poco esperto); tuttavia cerca di intervallare la loro sequenza con altre tipologie di colpo oppure, se non altro, da idonei periodi di stallo.

175 - Persevera pure nell'attacco, se le tue stoccate vanno sempre a segno; comunque considera il fatto che più le tue iniziative saranno ricorrenti e continue, meno potrai sfruttare l'elemento sorpresa.



176 - Se attaccando non raccogli i frutti desiderati e anzi subisci regolarmente le stoccate dell'avversario, mettiti in difesa e spera che sia lui ad esporsi; è l'unica strada percorribile per ribaltare il risultato.

177 - Se stai tirando in una delle due armi convenzionali, il fioretto e la sciabola, tieni conto della priorità che la Convenzione schermistica attribuisce all'attacco, ma ricorda anche che l'attacco, per essere ritenuto valido, deve avere precisi requisiti: il *braccio armato* deve essere naturalmente allungato e la punta (o la lama) deve minacciare un bersaglio valido dell'avversario.

178 - Ricorda anche che la Convenzione schermistica stabilisce anche una priorità di un attacco rispetto ad un altro: quello *semplice* è premiato rispetto a quello *composto*.

179 - Tieni sempre comunque presente che in un match di fioretto o di sciabola un valido presidente di giuria non tiene conto solo di uno spostamento più o meno continuativo del corpo in avanti, spostamento che non può assolutamente essere spacciato per un attacco.

Per l'aggiudicazione della stoccata sarà determinante solo l'atteggiamento e/o il lavoro svolto dal braccio armato e l'azione svolta compiutamente .

180 - Sempre nell'ambito delle armi convenzionali ricordati che l'arma tenuta in linea di offesa costituisce una riconosciuta minaccia; per cui in caso di attacco è assolutamente necessario intercettare tale ferro tenuto già in linea, pena la perdita della propria stoccata.

Circa la tattica del difensore

181 - La matrice di tutte le azioni, difensive od offensive che siano, è la *misura*.

Tieni una buona *misura* e ne beneficerà tutta l'impalcatura della tua difesa, qualunque essa sia.

182 - Il consiglio già dato per l'attacco, di differenziare quanto più è possibile la tipologia di colpo, vale anche per la difesa: più si alternano l'uso della misura, l'uso del ferro e l'uso dell'uscita in tempo, più non concediamo all'avversario punti fissi di riferimento e quindi complichiamo la costruzione di una sua valida contraria.

183 - Anche nell'ambito dell'utilizzo delle parate cerca sempre di alternare senza apparente filo logico quelle di tasto a quelle di contro; e non solo nell'esecuzione di una parata singola, ma anche nella successione di due parate.

Il tuo avversario sarà sempre in dubbio su quale tipo di elusione eseguire, una *cavazione* oppure una *circolata*; di conseguenza dovrà giocare al buio, affidandosi solo alla sua buona sorte.

184 - Cerca sempre di valorizzare la tua difesa, ovvero cerca sempre di avvalerti di essa per colpire chi ti ha attaccato.

Il miglior deterrente nei confronti del tuo avversario è costituito non tanto dalla sua frustrazione di non aver colpito, quanto piuttosto dal fatto di essere poi colpito di rimando.

185 - Il fatto di dimostrare una buona difesa innanzitutto limita le iniziative d'attacco dell'avversario, riducendo di fatto le sue chances di affermazione; quindi conseguentemente ti concede di concentrarti maggiormente sulle tue iniziative d'attacco.

186 - Se decidi di applicare un'*uscita in tempo* la cui meccanica si basa sull'anticipo (*colpo d'arresto o contrazione*), prepara il colpo arretrando anche più volte sulla pressione del tuo avversario; potrai sorprenderlo meglio quando, ribaltando la situazione, deciderai di tirare questo tipo di stoccata.

187 - Se ti trovi a combattere su una pedana di esigua larghezza, valuta con attenzione se l'esecuzione di un'*inquartata* ti può portare fuori del terreno di gioco e quindi a perdere di conseguenza la stoccata messa (mentre il tuo avversario può validamente portare il suo colpo).

188 - Se, chiudendoti in difesa, il punteggio ti vede nettamente perdente, esci allo scoperto, prendi l'iniziativa e tenta le tue chances attaccando.

Perdere per perdere, almeno tentale tutte.

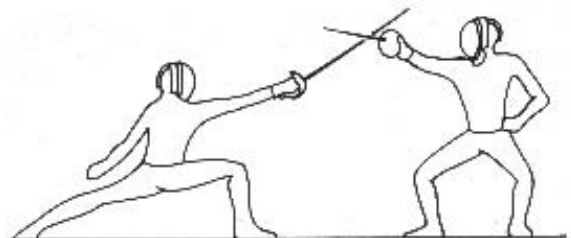
189 - Avere a disposizione la possibilità di poter ancora arretrare davanti ad un attacco dell'avversario facilita notevolmente la propria difesa.

Quindi non regalare neanche un centimetro di pedana al tuo antagonista e centellina lo spazio che hai alle spalle; tienilo sempre sotto controllo, resisti alla spinta del tuo avversario e, se di caso, applica una tua controspinta in avanti prima di venire messo alle cosiddette corde.

Conduzione dell'assalto

190 - Ricordati che il divenire dei fraseggi che si avvicendano sulla pedana nel corso di un assalto non dovrebbero avere un corso casuale, ma al contrario basandosi sul precedente, avere uno sviluppo quantomeno logico, coerente e concatenante.

Ad esempio, subito un colpo perché non si è tenuta una *misura* adeguata, il fatto dovrebbe portare ad allungarla e quindi a prevenire altre stoccate del genere; oppure, sviluppato un attacco che l'avversario ha neutralizzato con un certo tipo di *parata* e, magari, subito la sua *risposta*, non si dovrebbe più cadere sulla sua stessa parata.



Commettere due o più volte lo stesso errore nel corso dello stesso assalto è imperdonabile per lo schermitore evoluto

191 – Permettami di ricordarti ancora una volta che avere il maggior numero di informazioni possibile sulle caratteristiche dell'avversario è di primaria importanza per decidere non solo quello che devi fare e quello che non devi assolutamente fare, ma anche per quello che ti devi aspettare dalla sua condotta di gara.

Come ti immagini le informazioni te le puoi procurare: o perché conosci già il tuo avversario (ci hai già tirato, o perché hai avuto l'occasione di vederlo tirare con altri) oppure perché stai con lui incrociando il ferro, stoccata su stoccata.

192 - L'assalto non va letto solo prima del o dei colpi, ma va letto anche dopo le stoccate andate a segno o anche solo tentate e andate a vuoto; stoccate sia proprie, sia dell'avversario.

193 - Un tuo colpo può non essere andato a segno per diverse cause: non lo hai eseguito in modo sufficientemente corretto oppure il tuo avversario è riuscito compiutamente a neutralizzarlo.

Nel primo caso puoi cercare di riproporlo magari dopo un certo lasso di tempo, mentre nel secondo caso devi assolutamente evitare di ripeterlo.

194 - Ogni match ha la sua storia e il tuo comportamento tecnico-tattico si deve adattare il più possibile al suo singolo svolgimento.

Se con un avversario hai adottato una certa tattica in una certa situazione di punteggio, non è detto che tu debba continuare ad applicarla in modo simile in una diversa situazione di gara.

195 - Presta particolare attenzione all'esordio dell'assalto e alle prime stoccate: esse sono di primaria importanza non solo da un punto di vista psicologico, ma soprattutto in ottica tattica.

Preso una certa piega, puoi ritrovarti a dover optare per delle azioni che sai eseguire male oppure a non poter fare ciò che solitamente prediligi tecnicamente.

Saper gestire un match in funzione del punteggio è sicuramente un importante valore aggiunto per arrivare alla vittoria finale.

196 - Tieni sempre alto il livello di concentrazione anche quando sei in ragguardevole vantaggio di punteggio: le situazioni possono ribaltarsi in men che non si dica.

Anzi sfrutta psicologicamente a tuo vantaggio la contingenza positiva.

197 - Cerca di non farti influenzare più di tanto dal presunto valore dell'avversario che ti trovi ad affrontare.

Se di valore modesto non lo sottovalutare, concedendogli così maggiori chances di quelle che in effetti ha.

Parimenti, se di grande valore, non temerlo più del voluto, tarpandoti già in partenza le ali.

Dai il dovuto rispetto ad ogni tuo avversario, ma cura soprattutto la tua concentrazione.

198 - Cerca di non tradire mai nervosismo con parole o gesti .

Il tuo avversario potrebbe caricarsi positivamente in base a questi tuoi atteggiamenti; cerca invece di tradurre in energia positiva (maggiore concentrazione o determinazione) le avversità riconducibili ad uno svarione del presidente di giuria o ad una presunta sfortuna.

Cerca soprattutto di mantenere sempre saldi i tuoi nervi per essere sempre efficiente al massimo.

199 - Non smettere mai di combattere sino all'ultima stoccata: i miracoli possono sempre accadere, ma devi essere consapevole che li devi fare tu.

200 - Tieni sempre conto, tirando di spada, che il Regolamento concede il *colpo doppio*.

Se ti avvantaggia, cercalo tirando sul tirare oppure attaccando a *ferro libero* il tuo avversario che non para, ma arresta.

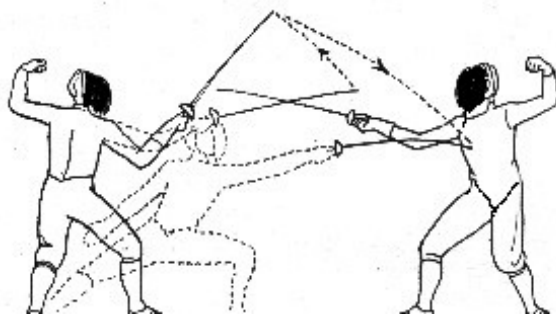
Se al contrario ti penalizza, cerca di evitarlo producendo attacchi magari garantiti dal *filo* o difese solo di ferro con risposta sempre di filo.

201 - Per cercare di sorprendere il tuo avversario parti in attacco sull'*a-voi*, quando ancora è in fase di assestamento oppure produci improvvisamente una frecciata dopo esserti alzato parzialmente dalla guardia dando l'impressione di voler rilassare momentaneamente i tuoi muscoli.

202 - Nella spada alterna due diverse modalità nel portare il *colpo d'arresto*.

Produci la *riunita*, cioè raddrizza le gambe e dall'alto sbilanciati leggermente in avanti protendendo al massimo la tua punta; ciò per sottrarre il tuo bersaglio grosso e contemporaneamente cercare di anticipare l'impatto sul bersaglio

Diversamente, pur protendendoti al massimo in avanti, mantieni la tua *guardia* in perfetta efficienza, pronto ad intervenire con un arretramento e/o con una *parata* in caso che il colpo d'arresto vada a vuoto.



203 - Nella sciabola e nella spada non trascurare i cosiddetti *bersagli avanzati* (polso, avambraccio e prima parte del braccio).

In effetti sono i bersagli più vicini alla tua lama e quindi quelli raggiungibili in tempi più brevi.

204 - Sempre nella sciabola e nella spada ricordati di parametrare la tua *misura* ai bersagli che intendi colpire.

Se miri a quelli avanzati devi stare ad una maggiore distanza dal tuo avversario rispetto al caso in cui invece intendi colpire il suo bersaglio grosso.

In effetti ogni colpo deve avere il suo respiro, ovvero la possibilità di un pur minimo adeguato spazio geometrico in cui potersi sviluppare: variarlo in funzione di ciò che intendi fare stoccata su stoccata.

205 - Ricordati che, tirando il cosiddetto *tempo al braccio* nella sciabola, rimetti al presidente di giuria la valutazione dell'apprezzabilità dell'anticipo temporale della tua stoccata rispetto a quella eventualmente sopravvenuta da parte dell'avversario.

206 - Tieni presente che esiste un rapporto tra spazio occupato sulla pedana e tipologia di azioni

Quando per ambedue i contendenti è ancora possibile retrocedere, tutte le azioni possono essere effettuate, ovviamente sia da parte di chi attacca e soprattutto sia da chi subisce l'attacco.

Invece più si avvicina per uno dei due contendenti il *limite posteriore* della pedana, più le sue opportunità spaziali vengono ridotte, sino al punto in cui, pena la perdita della *stoccata*, non potrà più retrocedere.

A questo punto, se ulteriormente incalzato, lo schermitore, messo letteralmente alle corde, non potrà altro che uscire in tempo o partire in attacco.

Ebbene, restringendosi lo spettro delle possibili attività di uno dei due contendenti, ciascuno può sfruttare tecnicamente a proprio vantaggio la situazione.

207 - Se temi d'incontrare sulla pedana un mancino, ti consiglio di riflettere per eliminare questa tua inutile zavorra mentale.

Rifletti, la specularità che caratterizza la situazione di postura di guardia influisce solo su un dato tecnico: rispetto a due schermitori di identica mano, ad uguale azione corrisponde invece un bersaglio diverso.

In altre parole se un destro (o un mancino) batte di quarta e tira su un destro (o su un mancino), il suo colpo finisce al *bersaglio interno* dell'avversario; invece se un destro batte di quarta e tira su un mancino, il suo colpo finisce al bersaglio esterno.

Quindi due consigli: se in sala c'è un mancino, sequestralo e tiraci spesso – se non sai cosa fare in pedana con un mancino, osservalo e, grazie alla specularità, fai le sue stesse azioni.

208 - Prima di iniziare una gara o nell'intervallo tra un turno e l'altro, fai un adeguato riscaldamento.

Naturalmente tu conosci bene te stesso e quindi sai benissimo cosa ti serve per scendere in pedana già carburato.

Quindi, a seconda dei casi, fai riscaldamento motorio poco o tanto, scambia qualche stoccata con un compagno o non farlo e così via.

209 - Tra una tornata e l'altra o un turno e l'altro, se ne hai la possibilità, assentati anche solo per un breve istante dal luogo di gara; magari esci a prendere la classica boccata d'aria.

Sottrarti al composito baccano del luogo di gara non può altro che giovare al tuo corpo e alla tua mente.

210- Durante la competizione idratati convenientemente con acqua naturale e, se facesse particolarmente caldo, detergiti il viso con un panno umido: sono piccoli gesti, ma danno grande ristoro e sono di grande importanza.

211 - Se la gara è particolarmente lunga assumi idonee alimentazioni quali banana, zuccheri o bevande energetiche.