

ACCADEMIA NAZIONALE DI SCHERMA

NAPOLI

L'INSEGNAMENTO ALLE GIOVANO LEVE:

ASPETTI PSICOLOGICI, DI PREPARAZIONE ATLETICA E TECNICI

Tesi di

STEFANO GARDENTI

Anno accademico 1986

INTRODUZIONE

Già da svariati anni la scherma è andata imponendosi come sport dei giovani e per i giovani.

Sport dei giovani in quanto in campo internazionale ormai non fa più scalpore la presenza di atleti giovanissimi tra i finalista e addirittura tra i vincitori di Campionati e tornei più importanti.

Sport per i giovani in quanto la nostra disciplina, considerata per anni prevalentemente di destrezza, è entrata già da tempo in una dimensione in cui alla originaria abilità va dato un supporto di rilevante impegno atletico.

In quest'ultimo decennio, poi, anche la scherma come altre discipline ha beneficiato della particolare attenzione con cui la comunità ha guardato allo sport in genere come corroborante sociale. L'aspetto propagandistico è stato curato nel migliore dei modi dai nostri atleti azzurri, che attraverso una serie interminabile di successi internazionali hanno restituito alla nostra disciplina il ruolo di alfiere tra gli sport italiani.

Sono state inoltre vinte alcune prevenzioni che spesso facevano da zavorra alla diffusione della nostra attività. Mi riferisco soprattutto alla temuta monolateralità: a questo proposito la medicina sportiva è intervenuta con autorità a dissipare ogni dubbio ed anzi, ravvisando nella nostra disciplina una basilare attività di coordinazione psicomotoria, è passata a consigliarla come sport di prima scelta per il bambino che vuole avvicinarsi alla pratica sportiva in genere.

Anche l'aspetto economico, infine, è oggi visto da un'ottica diversa: una conferma indiretta la troviamo se andiamo a considerare la marcata diffusione sociale avuta in questi ultimi tempi da altri sports sicuramente più costosi del nostro come il tennis e lo sci.

Questi, a mio avviso, i principali motivi per i quali in questi ultimi anni la popolazione schermistica ha mutato profondamente le sue caratteristiche: l'età media si è marcatamente abbassata ed elementi sempre più giovani sono entrati in "sala", creando tutta una serie di nuovi rapporti ed una vasta problematica ad essi connessa.

Questo mio lavoro avrà appunto come oggetto le varie ottiche dell'insegnamento a queste giovanissime leve.

PIANO DI RIPARTIZIONE DEL LAVORO

La considerazione fondamentale di partenza è che quella formazione che, sia fisica che psichica, già sufficientemente determinata negli elementi che iniziano l'attività in età avanzata, deve invece essere pazientemente composta e coadiuvata giorno per giorno nei più piccoli, tenendo presenti tutte le caratteristiche peculiari al loro periodo di sviluppo. Quindi l'aspetto che caratterizza maggiormente il nostro campo di indagine è la verdissima età degli allievi: otto, sette e talvolta anche sei anni.

Congiuntamente si evidenzia anche il problema della presenza di bambini così piccoli in gruppi talvolta numerosi.

In relazione a tutto questo consideriamo i vari "momenti" dell'ingresso di un giovanissimo allievo, o di un loro gruppo, in sala di scherma.

Innanzitutto è rilevante il momento sociale che è rappresentato dall'innesto del nuovo membro nel preesistente gruppo organizzato.

Il bambino in questa sua iniziale fase di socializzazione va particolarmente seguito in modo da essere contenuto e frenato se esuberante oppure da essere incoraggiato e spronato se, al contrario, tendente alla timidezza o all'introversione. Oltre a ribadire certi concetti educativi generali in ausilio alla famiglia il maestro ha il compito di insegnare al nuovo allievo i rituali specifici della nostra disciplina: dal salutare compostamente in occasione dell'ingresso e dell'uscita dalla sala, al saluto prima e dopo la lezione, gli esercizi o l'assalto.

Importante è anche il momento fisiologico. La disciplina sportiva, soprattutto nella preparazione di base, deve rispettare nel modo più assoluto lo sviluppo naturale, anzi deve concorrere al suo pieno e felice esito, facendo progredire armoniosamente le capacità specifiche del bambino, in specie quelle neurosensoriali e quelle neuromotorie. In sintesi deve aiutarlo a divenire padrone del proprio corpo e buon conoscitore delle proprie capacità.

Il momento etico è quello in cui il giovane allievo tende ad identificare il giusto con il comportamento sportivo e l'ingiusto con il comportamento non sportivo; in altre parole a dare un contenuto morale ad un avvenimento o ad un atteggiamento. Qui il maestro è chiamato a svolgere una delicata funzione educativa sull'allievo anche in proiezione sociale: è giusto vanto della nostra disciplina concorrere alla formazione anche interiore dell'individuo.

Il momento formativo si impernia sul progressivo approfondimento del rapporto personale che si instaura tra il maestro e l'allievo. Sotto questo profilo il maestro segue anche la crescita del carattere del bambino: lo educa ad applicarsi alla disciplina con sempre maggiore serietà, insegnandogli anche a saper "soffrire" durante l'allenamento. In sintesi lo aiuta nella difficile composizione di quella forza interiore che è la volontà.

Infine il momento tecnico che è quello strettamente legato all'apprendimento dei movimenti specifici della disciplina schermistica.

Al centro di questa multiforme e composita realtà che è la sala si pone il maestro che ne costituisce il nucleo e la vera anima. Di fronte ad atleti giovanissimi si ampliano i

suoi campi di azione e crescono le sue responsabilità. Nasce tutta una serie di problemi specifici: conservare vivo l'interesse durante la lezione, frenare, all'opposto, la tendenza a precorrere i giusti tempi di assimilazione, mantenere la disciplina, instaurare con l'allievo un rapporto di rispettoso affetto, suscitare un costruttivo spirito di corpo ed altri ancora.

Per quanto riguarda le responsabilità, trovandosi di fronte ad organismi in delicata fase di crescita, il maestro deve valutare con attenzione i carichi di lavoro, soprattutto fisici, al fine di utilizzare l'attività svolta anche come controllato coadiutore dello sviluppo naturale in corso. Questo vale non solo durante lo svolgimento della lezione tecnica, ma soprattutto durante quella serie di attività che si riassumono col termine di preparazione atletica.

Fondamentale, ancora sotto il profilo della responsabilità, è poi il senso di autodisciplina che il maestro deve necessariamente infondere agli allievi prima di consentire loro il maneggio delle armi, siano pur esse quelle di plastica ideate per i Giochi della Gioventù. Autodisciplina che si concretizza sia nel non compiere direttamente certi atti pericolosi (come ad esempio scherzare con le armi), sia nel rispettare certe norme di sicurezza (come ad esempio non avvicinarsi troppo a chi sta facendo lezione o tirando d'assalto).

Per quanto detto circa la complessità dei suoi aspetti il rapporto con il giovanissimo neo-schermitore, oltre che essere naturalmente affidato all'esperienza, alla sensibilità ed al senso di comunicativa del maestro, necessita dell'utile corredo di altre nozioni specifiche, mutate da quei settori della Psicologia, della Medicina Sportiva e della Teoria della Didattica in generale che hanno per soggetto lo studio del bambino e il suo sviluppo.

Queste conoscenze e la loro applicazione pratica concorrono sicuramente ad aumentare la professionalità del maestro d'arme.

Nello svolgimento del lavoro seguiremo uno schema che, partendo dagli aspetti psicologici, proseguendo per la preparazione atletica, arriverà al lato strettamente tecnico dell'insegnamento della scherma a bambini di sei/ sette anni.

ASPETTI PSICOLOGICI

L'ATTENZIONE

Nel campo dell'apprendimento in generale una delle caratteristiche peculiari alla prima infanzia è quella dell'instabilità attentiva. Infatti, se è già relativamente facile conquistare l'attenzione di un bambino di sei/sette anni, sicuramente più difficile sarà il conservarla per un apprezzabile intervallo di tempo.

Ciò è ancora più vero se consideriamo che l'allievo, magari inserito anche in un gruppo numeroso, si trova in un ambiente nuovo dove varie cose possono continuamente distrarlo: schermatori che tirano in una vicina pedana, altri che eseguono esercizi di ginnastica, un maestro che dà lezione e così via.

Per ovviare a questo non ci si può certo affidare solo a continui richiami o ad una rigida disciplina: un marcato atteggiamento del genere, oltre che inattuale, rischierebbe di far allontanare gli allievi dalla sala.

Percepito dai ragazzi una reale saturazione attentiva, sarà invece opportuno concedere delle pause, degli istanti ricreativi naturalmente da utilizzarsi in chiave scherzistica o prescherzistica; in tal modo, tenendo il bambino occupato per tutta la durata della seduta, oltre a svolgere tutta una serie di attività collaterali molto utili, si eviterà l'insorgere della noia e la conseguente caduta di attenzione.

Uno dei metodi generalmente riconosciuto tra i fondamentali nell'insegnamento è quello di suscitare nell'allievo vivo interesse per la materia oggetto di studio. In questo

purtroppo la nostra disciplina nei suoi primi insegnamenti non ci aiuta: infatti ad una prima fase veramente interessante (il più delle volte vissuta entusiasticamente dal bambino) ne fa seguire, direi doverosamente, una ben più lunga di perfezionamento e di assimilazione. Ad esempio, insegnando al giovane allievo lo spostamento sulla pedana mediante il passo avanti e il passo indietro, lo vediamo attento e ricettivo; quando invece si ratterà in seguito di rifinire il gesto tecnico - “non strisciare i piedi, segui la linea direttrice, non sollevare il busto, lascia inalterata la distanza tra i talloni” – troveremo lo stesso allievo sovente distratto ed annoiato.

Un modo per superare le difficoltà di questa fase marcatamente ripetitiva è senz'altro quello di presentare lo stesso contenuto in forme diverse. Tornando all'esempio dello spostamento sulla pedana, dopo aver constatato una sufficiente acquisizione del gesto base (appunto passo avanti e passo indietro), si può alternare la sua esecuzione in diverse situazioni: da solo, da solo col maestro davanti, da solo col maestro a lato, a coppia, in gruppo, davanti ad uno specchio e così via.

Utile in questo senso è il gioco sportivo, di cui tratteremo tra breve: la sua componente competitiva stimola continuamente i partecipanti, distraendoli da una noiosa ripetitività gestuale.

Un altro utile stimolante dell'attenzione è senza dubbio il continuo coinvolgimento dell'allievo e la sua partecipazione attiva alla materia. In altre parole, quando possibile, è opportuno anziché fornire direttamente il dato tecnico al bambino, stimolare da parte sua la ricerca dello stesso. Ad esempio nel caso della presentazione della cavazione sarà interessante dopo aver legto il suo ferro, incoraggiarlo a “toccare” senza indicargli la

strada da percorrere. Naturalmente subito dopo l'eventuale spontanea scoperta della cavazione si interverrà per la specificazione e la precisazione del gesto tecnico (cura del movimento articolare delle dita lievemente sussidiate dal polso, movimento stretto, simultaneo svincolo e avanzamento della punta, ecc.).

L'IMPORTANZA DEL GRUPPO

L'attività di un bambino di sei/ sette anni che si accosta per la prima volta alla scherma non può limitarsi alla sola lezione tecnica. Il maestro, proprio a causa della verdissima età dell'allievo, deve rispondere a varie sue esigenze: deve farlo familiarizzare col nuovo ambiente, deve fargli fare del proficuo moto fisico, deve iniziarlo ad una disciplina tecnica non certo facile e deve, naturalmente, farlo divertire.

In prospettiva di questa multiforme attività è proficuo, nei limiti del possibile, organizzare l'insegnamento alle giovanissime leve in gruppi di vari elementi. Questo non solo per risolvere tra l'altro uno dei problemi più sentiti dal maestro di scherma, cioè quello dell'eccessivo numero di allievi che talvolta gli sono affidati, ma anche per poter sfruttare tutta una serie di aspetti psicologici di grande importanza che derivano al singolo ragazzo appunto dalla sua appartenenza ad un gruppo di studio.

La dottrina psicologica a questo riguardo con le sue ricerche ha evidenziato che un insieme di persone unite da un intendimento comune, come nel nostro caso lo studio delle prime nozioni schermitiche, è un qualcosa che supera la mera somma dei suoi

membri fisici: il gruppo diviene una realtà qualitativamente superiore con numerosi e variegati risvolti psicologici.

Analizziamo tra questi quelli rilevanti per la nostra materia.

Innanzitutto il gruppo, grazie alla omogeneità dell'età dei suoi componenti, favorisce il facile ingresso del bambino in sala di scherma, aiutandolo nei suoi primi approcci con un ambiente completamente nuovo.

Sotto l'aspetto didattico il gruppo consente di sfruttare uno dei maggiori mezzi di apprendimento del bambino, cioè l'imitazione. Infatti gli elementi più ricettivi agli insegnamenti del maestro diventeranno quanto prima con il loro esempio di esecuzione i migliori collaboratori del maestro stesso. I bambini in ritardo di preparazione, perché meno dotati o perché meno attenti, avranno in questi compagni – guida dei costanti punti di riferimento da osservare e da imitare in sussidio alla fonte principale di informazione che resta, naturalmente, il maestro.

Nel gruppo, poi, può liberamente svilupparsi quella importante dinamica psicologica che si basa sullo spirito di emulazione. La possibilità appunto di continui confronti con i compagni, anche solo a livello di semplice esecuzione di movimenti, è il presupposto per lo sviluppo di questo importantissimo processo mentale, vera "molla" interiore. Se controllato, dosato e indirizzato al giusto fine, anche questo sarà un determinante strumento educativo a disposizione del maestro nell'insegnamento alle giovani leve.

Da tenere in giusta considerazione è anche la funzione di controllo che il gruppo esercita nei confronti del singolo componente. Infatti i primi attenti giudici e severi critici di una eventuale cattiva esecuzione tecnica sono proprio i suoi stessi compagni. Da qui l'importanza di alternare le prime lezioni collettive a lezioni individuali tenute davanti a tutto il gruppo. Facendo sì che l'allievo si senta osservato dalla "panchina", motiveremo maggiormente la sua prestazione nella lezione e avremo a disposizione un altro importante stimolante educativo.

In conclusione all'argomento si può con approssimazione quantificare il numero di allievi costituenti un gruppo ideale: tra i sette e i dieci elementi. Infatti, se da un lato un numero minore di bambini non sarebbe sufficiente per l'innescamento di quei processi psicologici di cui abbiamo trattato, dall'altro un numero marcatamente maggiore rischierebbe di farne perdere il controllo a tutto vantaggio di un'attività caotica.

IL GIOCO SPORTIVO

Il gioco sportivo, in quanto favorisce la libera esplicazione di tutte le attività dell'atleta, arreca notevoli vantaggi sia fisici che psichici. In virtù del moto generico e specifico che richiede concorre ad aumentare la forza muscolare, a rendere agili le membra e ad educare gli organi di senso. I vantaggi psichici, poi, non sono inferiori: l'atleta, che generalmente è libero di agire e pensare entro limiti abbastanza ampi, è portato a tener desta l'attenzione e l'osservazione, a decidere con rapidità e a muoversi velocemente e con destrezza.

Sotto il profilo psicologico una delle principali componenti del gioco è il divertimento, che rappresenta un vero e proprio fattore eccitante per le energie sia psichiche che fisiche: infatti esso va a stimolare importanti aspetti della personalità come la volontà e l'emulazione.

La portata del gioco nell'insegnamento a bambini di 6 / 7 anni è facilmente intuibile: è di comune accezione il detto –“i ragazzi profittano maggiormente quando l'insegnante li sa divertire”.

Usato con moderazione ed interpretato anzi come attiva pausa ricreativa, il gioco rappresenta un ottimo strumento per l'istruzione alle giovani leve.

Le versioni del gioco che interessano direttamente la nostra materia sono essenzialmente: quelle consistenti in esercizi preparatori nel campo motorio e sensoriale e quelle consistenti in esercizi di ripetizione del movimento specifico e tecnico. Nel primo

caso si tratta di utilizzare tutta una serie di attività finalizzate allo sviluppo ed al perfezionamento di quella coordinazione psicomotoria che costituisce le fondamenta della nostra disciplina. Nel secondo caso si tratta invece di usare giochi di altra natura tendenti, mediante numerose repliche del gesto tecnico, alla sua acquisizione e meccanizzazione.

Naturalmente perché tali attività arrechino veramente i suddetti vantaggi è necessaria una loro ponderata applicazione: essi devono essere adatti, oltre che all'età ed alla costituzione fisica dell'allievo, soprattutto al suo grado di maturità. Tornando all'esempio trattato nelle precedenti pagine dello spostamento sulla pedana, si potranno effettuare gare di velocità con passi avanti e passi indietro su piccole e medie distanze: tali frazioni si svolgeranno a coppie o a staffetta tra diverse squadre.

Importante è effettuare il gioco solo con allievi che abbiano già ben recepito la meccanica dello spostamento, affinché la qualità dell'esecuzione dei movimenti non regredisca anziché migliorare.

Secondo la più recente medicina sportiva l'allenamento unilaterale e standardizzato porterebbe inevitabilmente all'instaurarsi di barriere di prestazione: il gioco sportivo che occasiona un allenamento multilaterale, cioè indirizzato in varie direzioni, tenderebbe invece a migliorare tutte le capacità motorie, tecniche, tattiche e psicologiche, concorrendo sia pure in percentuale diversa al miglioramento continuo della prestazione sportiva.

In appendice riporto tutta una serie di giochi sportivi interessanti per la nostra disciplina, distinti in base al loro scopo primario.

ASPETTI DI PREPARAZIONE ATLETICA

CONSIDERAZIONI GENERALI

Dal punto di vista fisiologico la capacità di apprendimento psicomotorio risulta massima nella fascia di età compresa tra i sei e i 12 anni circa: per la medicina sportiva le esercitazioni fisiche del bambino devono avere inizio quando il suo schema motorio non è ancora ben definito, affinché si possano colmare eventuali lacune ed il soggetto abbia la possibilità di sfruttare in pieno le proprie capacità.

In questo periodo è possibile l'acquisizione in tempi relativamente brevi di una buona esecuzione di un gesto tecnico, con possibilità di affinare il gesto stesso e di migliorarne le qualità in tempi successivi. La piccola macchina corporea riesce infatti in genere a realizzare con sufficiente facilità movimenti complessi, di ripeterli più volte e comunque di ben resistere ad un ritmo di allenamento anche abbastanza prolungato.

Prima di esaminare i vari elementi del piano di lavoro per la preparazione atletica è necessario fare una serie di considerazioni generali.

Nei programmi di educazione fisica delle scuole Elementari gli obiettivi finali sono due: la padronanza e la conoscenza del proprio corpo - l'organizzazione dello schema corporeo in rapporto allo spazio ed al tempo. Questi obiettivi vengono raggiunti attraverso esercitazioni di coordinazione, di equilibrio e di lateralità (disciplina psicomotoria).

Naturalmente l'attività di preparazione fisica in genere che si svilupperà in sala dovrà ispirarsi a tali temi, essendo questi, tra l'altro, di basilare importanza anche per la nostra disciplina in genere.

Gli esercizi tendenti al rafforzamento della potenza muscolare specifica dovranno, invece, essere scelti e dosati con grande prudenza in quanto l'età dei soggetti ed il loro sviluppo in corso ne evidenziano la potenziale pericolosità.

Comunque sarà opportuno illustrare al giovane allievo una serie di esercizi fisici compensatori da svolgere in simmetria agli arti di solito maggiormente impegnati, cioè al braccio armato e alla gamba sottostante.

Tutti gli esercizi della preparazione atletica dovranno essere, poi, informati alla massima mobilità e scioltezza articolare. Infatti la capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza è condizione necessaria per una buona esecuzione di ogni azione e facilita ogni apprendimento motorio. Tra l'altro il corretto gioco delle articolazioni nel periodo dello sviluppo è di grande importanza per l'evoluzione delle ossa lunghe.

A coronamento delle precedenti capacità si ricercherà la velocità, cioè la possibilità di compiere azioni motorie nel più breve tempo possibile, per giungere poi all'automatismo del gesto, efficace ed economico. Tale automatismo dovrà infine essere suscettibile di adattamento a situazioni mutevoli, portando così l'allievo a quella destrezza che, come è noto, costituisce una delle componenti fondamentali della nostra disciplina.

Scendendo in alcuni dettagli pratici è importante, per quanto ovvio, ricordare di distribuire lo sforzo in modo uniforme tra le varie parti del corpo, in modo da evitare l'insorgere rapido della fatica, che determinerebbe sicuramente una cattiva esecuzione degli esercizi sia in relazione al ritmo, sia in relazione alla coordinazione dei movimenti.

Un altro aspetto da non trascurare, soprattutto in relazione all'età degli allievi, è quello di cercare di dare al piano di lavoro, almeno nei limiti del possibile, un carattere piacevole e divertente, affinché i bambini, anziché annoiarsi e distrarsi, partecipino attivamente col massimo impegno agli esercizi,

In questa ottica è proficuo dividere la seduta di allenamento atletico in due parti, di cui una generalmente ricorrente ed un'altra invece frequentemente variabile. La prima contemplerà gli esercizi che, mirando allo sviluppo generale psicofisico, hanno un momento più ampio nell'economia del lavoro; la seconda, quella variabile, avrà invece la funzione di integrare in modo sempre diverso quella costante, tendendo ad attribuire un carattere sempre nuovo a ciascuna seduta.

LA MARCIA

Uno dei primi esercizi da far eseguire al bambino è la marcia: essa è consigliata sia per la sua semplicità, sia per il suo carattere sintetico in quanto mette in azione un gran numero di muscoli con intervento progressivo sulla respirazione.

Marciando poi a una determinata cadenza e variando spesso la velocità si può sviluppare nel bambino quel senso del ritmo e quella coordinazione generale così importanti per la nostra disciplina.

E? necessario prestare attenzione a che tale esercizio sia sempre eseguito con scioltezza e a ritmo sostenuto, che il passo non sia trascinato e che le variazioni di ritmo siano sollecitamente rispettate; inoltre che le braccia non si muovano esageratamente e che il dorso non sia curvo.

Elenchiamo alcuni modi di andatura: sui talloni, sulle punte, per affondi, con busto inclinato lateralmente, in sincronia con esercizi per gli atti superiori.

LA CORSA

La corsa è un altro importante esercizio a carattere generale in quanto, oltre ad avere un'efficacia diretta su ritmo respiratorio e cardiaco, agisce ampiamente sulla elasticità complessiva della muscolatura.

Come la marcia anche la corsa ha come primo obiettivo quello di sviluppare nel bambino quella coordinazione di movimenti e quella agilità nello spostamento indispensabili allo schermidore.

L'allievo deve imparare a correre in modo corretto, cioè senza appoggiare l'intero piede al suolo, alzando all'altezza giusta le ginocchia, tenendo il busto eretto e accompagnando sincronicamente i movimenti delle gambe con quelli delle braccia. Tutto ciò al fine di conoscere e sfruttare al massimo la elasticità degli arti inferiori.

In questa ottica proficuo sarà anche lo studio della partenza veloce, l'inversione e lo scartamento improvvisi di direzione. Ottenuta una buona qualità di esecuzione sarà sempre opportuno un suo moderato ed attento uso: la più recente Medicina sportiva ha evidenziato infatti che la corsa per lo schermidore non serve tanto per la costruzione del cosiddetto fondo, bensì per l'allenamento della "resistenza alla velocità". A tale scopo più che spostamenti su lunghi percorsi a bassa o media velocità sono consigliati soprattutto, opportunamente intervallati, numerosi scatti su brevi distanze alla massima velocità.

I BALZI

Agendo in modo diretto sulla muscolatura degli arti inferiori e della fascia addominale, questi esercizi sono di grandissima importanza per il nostro insegnamento. Infatti la "misura", che come è noto è uno degli elementi fondamentali della scherma, è affidata alla capacità dinamica delle gambe dello schermidore: saper mantenere, sciogliere e accorciare la misura è il necessario presupposto di ogni buona stoccata.

I balzi, nelle loro svariate forme e combinazioni, favoriscono nel giovane allievo la ricerca e l'acquisizione delle proprietà e capacità elastiche del corpo, che sono necessario presupposto per una buona padronanza di quest'ultimo. Perfettamente calzante a questo proposito è il tradizionale accostamento tra gambe e "molle" che abbiamo sempre sentito in sala.

Tale tipo di esercizi coadiuva lo sviluppo generale del bambino andando a controbilanciare una sua marcata tendenza alla rigidità dei movimenti dovuta soprattutto alla scarsa coordinazione psicomotoria.

Elenchiamo alcuni esercizi di balzo:

- sul posto: a piedi Uniti con leggera flessione delle gambe, idem senza flessione delle gambe, a piedi leggermente divaricati in avanti in fuori con leggera flessione delle gambe, idem senza flessione delle gambe, alternando le precedenti esecuzioni con e senza flessione delle gambe, caricamento sulle gambe e col sussidio dello slancio delle braccia, massima elevazione, ecc...

- in avanzamento: a piedi uniti in avanti, idem indietro con scarto laterale a piedi uniti, idem con falcata, con massima falcata in avanti, a piedi uniti due balzi in avanti ed uno indietro, ecc...

Quando il bambino avrà sufficientemente recepito la meccanica del balzo elastico si potrà anche, con prudenza, far eseguire dei proficui salti da modeste altezze, ad esempio da una panca (applicazione delle contrazioni pliometriche): tale situazione infatti provoca

una maggiore caricamento muscolare ed obbliga il soggetto ad un più marcato controllo della maggiore forza incamerata.

ESERCIZI A CORPO LIBERO

Anche gli esercizi a corpo libero, data la loro portata sia generale che particolare, sono fondamentali nella preparazione dello schermidore come del resto di ogni altro sportivo.

Innanzitutto è interessante il raffronto tra moderne e meno recenti tecniche base: queste ultime suggerivano movimenti precisissimi, ma rigidi e duri, le prime invece si basano su esecuzioni sciolte, morbide ed assunte una dietro l'altra con tempi numerosissimi di molleggio sino al limite delle possibilità articolari. Questo anche per la ricerca di quel ritmo, che predominando in ogni nostro atto, costituisce parte integrante della nostra vita: il corpo, educato in tal senso, esprimerà in tutti i suoi movimenti ritmo e tempo.

È facilmente intuibile come una impostazione di questo tipo sia utile e vantaggiosa per la nostra disciplina. Nell'ottica didattica del nostro lavoro, cioè l'insegnamento a bambini di 6 / 7 anni, un proficuo strumento per facilitare l'esecuzione dell'attività a corpo libero e l'"esercizio imitativo".

I vari esercizi non sono comandati da termini tecnici, talvolta difficilmente recepibili da bambini così piccoli: tutto è inizialmente improntato alla naturalezza ed alla spontaneità di esecuzione.

Questo è il procedimento: l'insegnante, servendosi di brevi cenni, risveglia il ricordo delle caratteristiche di certe azioni, stimolandole la riproduzione. Importante è seguire l'esecuzione, eliminando via via i gesti meno corretti.

Naturalmente in breve tempo questi esercizi, assimilati in forma libera e imitativa, devono tendere alla precisazione ed alla esattezza, senza tuttavia perdere quel carattere di morbidezza e di spontaneità che devono restare sempre a base di ogni movimento.

Riportiamo alcuni esempi di esercizi Anita imitativi:

- il campanaro posizione di partenza: gambe divaricate, braccia in alto, dita a contatto, a capo eretto – esercizio: flessione del busto in avanti e ritorno
- il nuotatore posizione di partenza: mani al petto con le dita a contatto – esercizio: spinta e movimento di estensione delle braccia in fuori con leggero piegamento delle gambe
- il vogatore posizione di partenza: posata avanti braccia flesse mani a pugno – esercizio: piegata della gamba sinistra avanti, estensione delle braccia leggera flessione del busto in avanti, quindi ritorno alla posizione diretta
- il fantino posizione di partenza: braccia flesse all'altezza del fianco e lateralmente al corpo, gambe divaricate - esercizio: molleggio sulle gambe, flessione ed estensione delle braccia
- il pagliaccio posizione di partenza: gambe divaricate, braccia fuori - esercizio: saltelli con movimento delle braccia in dentro combattuta, eseguito in coordinazione

Il raccoglitore di ciliegie posizione di partenza: in piedi, busto eretto, braccia in alto, palme in avanti - esercizio: sollevarsi sugli avampiedi, elevare il più possibile ora l'uno ora l'altro braccio alternativamente

- le spighe al vento posizione di partenza: in piedi, busto eretto braccia tese ai lati della persona - esercizio: inclinare il busto a sinistra, facendo strisciare il braccio sinistro sino a raggiungere lateralmente il ginocchio, capo appoggiato sulla spalla sinistra in completa flessione laterale; quindi ritorno alla posizione di busto eretto e ripetere dalla parte opposta

- la bilancia posizione di partenza: in ginocchio, braccia in fuori - esercizio: inclinare il busto a sinistra sino a toccare terra con la mano raddrizzare il busto e inclinarlo a destra

- le segnalazioni posizione di partenza: in ginocchio, busto eretto, braccia fuori alto - esercizio: conservare il busto eretto e passare da braccia indentro alto incrociate e doppio rimbalzo a braccia ancora fuori alto

- i mulinelli posizione di partenza: in piedi braccia in fuori esercizio compiere dei piccoli movimenti circolari con le braccia aumentandoli e diminuendoli a comando.

SALTO CON LA CORDA

Il salto con la corda risulta per i bambini, oltre che divertente, anche un esercizio molto proficuo.

Sviluppa innanzitutto la coordinazione tra le braccia e gambe, soprattutto nella fase di partenza (grande affinità quindi con la “linea” che precede l’affondo) - abitua il bambino alla concentrazione - lo obbliga a tenere una posizione eretta del busto - accresce nelle sue varie versioni l’agilità e la destrezza - lo abitua a servirsi nei balzelli del solo avampiede, contribuendo a fargli acquisire una giusta elasticità plantare - sviluppa infine nell’allievo un’utile senso del ritmo.

L’esercizio si può far svolgere in numerose varianti: a piedi uniti (consigliabile come base di partenza) - a piedi leggermente divaricati - su un piede alternandolo con l’altro - da posizione accovacciata - con braccia incrociate - sul posto o in avanti indietro - con movimento della corda in avanti indietro o laterale variando la velocità di esecuzione tra un massimo ed un minimo.

Tra l’altro il salto con la corda, interessando molti muscoli del corpo ed influenzando direttamente sul movimento respiratorio, costituisce una valida alternativa alla corsa, assolvendo anche una piena funzione di esercizio di riscaldamento generale.

Interessanti sono anche le sue applicazioni come gioco sportivo: gare di resistenza individuali e a squadre - gare di velocità individuali e a squadre - gare di corsa individuali e a staffetta.

ESERCIZI DI CONCENTRAZIONE E DI SELEZIONE MOTORIA

Per abituare il bambino alla concentrazione e addestrare i suoi riflessi motori è opportuno svolgere in tale direzione frequenti esercizi.

Questi si possono inserire sia nella preparazione atletica vera e propria, sia nella preschermistica.

Nel primo caso si potranno, ad esempio, fare effettuare delle partenze veloci su brevissime distanze, introducendo nella fase di partenza un elemento selettivo: una battuta di mani = scatto veloce, due battute = rigorosamente fermi.

Per la preschermistica si tratterà, allo stesso modo, di creare delle situazioni con almeno una duplice possibile risposta motoria. Ad esempio di spalle agli allievi comandare con una battuta di mani il passo avanti, con due il passo indietro.

E' interessante inserire talvolta delle variabili non preordinate e studiare i vari tipi di reazione del bambino.

Le attività in oggetto trovano sotto forma di gioco sportivo numerosi ed interessanti applicazioni, per le quali rimandiamo all'appendice.

LA RESPIRAZIONE

Trattando di bambini di età marcatamente bassa, credo sia utile nell'economia del lavoro ricordare con brevi cenni l'importanza del giusto modo di respirazione durante l'attività sportiva.

Durante l'esercizio fisico il fabbisogno di ossigeno aumenta notevolmente. Più l'esercizio è intenso maggiore quantità di ossigeno viene utilizzata dai muscoli: il consumo durante un lavoro impegnativo può aumentare addirittura dalle quindici alle venti volte rispetto al consumo in condizione di riposo.

Durante l'attività, per avere una migliore efficienza, bisogna prestare attenzione al modo con cui il bambino respira, cercando di indirizzarlo verso un atto respiratorio lento e rilassato, così da allungarne per quanto è possibile l'ultimo tratto. In altre parole l'aumento della quantità di aria assunta (la ventilazione) deve basarsi più sull'aumento del volume di ogni atto respiratorio che sulla frequenza degli stessi.

Se si pensa che soprattutto i muscoli degli arti inferiori consumano una grande quantità di ossigeno dovendo sorreggere e spostare tutto il peso del corpo, si intuisce quanta importanza abbia oggi nella disciplina, divenuta così dinamica, una corretta esecuzione del movimento respiratorio.

E' utile, poi, insegnare sin dall'inizio agli allievi che prima di eseguire un qualsiasi esercizio specifico, è opportuno preparare il nostro corpo a sopportare la fatica: in questa ottica è

importante iniziare l'attività in maniera lenta (fase di riscaldamento) con sei o sette minuti di corsa sciolta e continua, accompagnata da respirazioni profonde.

ASPETTI TECNICI

CENNI SUL METODO GLOBALE

Da una ricerca che ho condotto sui programmi e sui mezzi di insegnamento dell'educazione fisica nelle scuole elementari è emerso che la metodologia attualmente più diffusa è quella basata sul Globalismo.

In pratica l'insegnamento globale consiste nella aderenza del maestro alle capacità e agli interessi del bambino con il quale deve necessariamente collaborare. La didattica più che essere una didattica di insegnamento è una didattica di apprendimento, messa cioè in stretta relazione all'età del bambino, al suo sviluppo biopsichico ed alle sue qualità personali.

I punti essenziali del globalismo sono: procedere dall'indeterminato al determinato, dall'insieme al particolare, dal tutto alle parti.

Il metodo tradizionale inizia da procedimenti analitici per arrivare all'unità, in pratica ha cioè come punto di partenza il facile logico, ossia la conoscenza. Il metodo globale, invece, parte dal facile psicologico appunto perché ritiene che iniziare dal particolare rappresenti per il bambino una difficoltà, una specie di distacco dalla realtà.

Più in particolare per la nostra materia si può affermare che assai più facile apparirà al bambino cominciare da un complesso di movimenti per giungere, in un secondo tempo, a valutare la validità del singolo movimento. In altre parole è consigliabile partire non da

un elemento analitico, ma da una conoscenza spontanea, in relazione ad un interesse che l'insegnante deve suscitare.

Naturalmente da questa fase globale si passerà poi a quella sistematica dove gli insegnamenti assumeranno via via il carattere della precisazione e della perfezione.

Tradurre questi concetti in termini di insegnamento schermistico non è certo facile, anche perché la nostra disciplina ha delle precise esigenze circa la correttezza dei gesti tecnici, soprattutto di quelli iniziali come la guardia, il passo avanti, il passo indietro e l'affondo.

Comunque un'applicazione dello spirito del metodo globale può essere quella consistente nel pilotare l'allievo alla personale scoperta dei vari elementi che compongono un determinato gesto tecnico.

Ad esempio, presentando la guardia, anziché costruirla con singole e minuziose precisazioni circa le posizioni dei piedi, delle braccia e del busto, può essere vantaggioso partire da una spontanea posizione assunta dall'allievo stesso. Iniziando da questa si possono, poi, via via correggere le inesattezze, spiegando con dimostrazioni pratiche i motivi che le dettano. Si completerà l'argomento facendo verificare, sempre nella pratica, la funzione del braccio non armato e l'importanza dell'equa ripartizione del peso del corpo su entrambe le gambe.

Simile procedimento globale si può seguire anche per l'insegnamento delle altre nozioni fondamentali come l'affondo, il passo avanti, il passo indietro ed il passo avanti a fondo.

Lo stesso dicasi per i gesti tecnici con l'arma: l'allievo dovrà essere messo in condizione di trovare spontaneamente le risposte più idonee alle tre posizioni fondamentali assunte dal maestro. Opportunamente istradato il più delle volte scoprirà da solo la botta dritta in contrapposizione all'invito, la cavazione in contrapposizione al legamento e la battuta e botta in contrapposizione alla linea del maestro.

È anche importante dare quanto prima al giovanissimo allievo la opportunità di applicare i gesti ed i relativi concetti al di fuori della lezione, cioè non direttamente col maestro: gli esercizi con i compagni, soprattutto se inizialmente seguiti ed analizzati dal maestro, rappresentano, come noto, una fondamentale occasione per sperimentare subito nella pratica ciò che si è appreso in teoria.

PRESCHERMISTICA

Appena l'allievo ha dato prova di una buona assimilazione delle componenti dello spostamento sulla pedana è opportuno innestare in ogni seduta di allenamento una parte dedicata alla preschermistica, cioè all'insieme di esercizi e movimenti specifici attinenti soprattutto alla dinamica delle gambe.

Questa avrà la funzione di collegare la prima parte della riunione dedicata alla preparazione fisica alla fase specificatamente tecnica inerente alla disciplina. Da una attività di coordinazione psicomotoria generale si passerà alla coordinazione psicomotoria che sta alla base di ogni singolo gesto schermistico.

Alternando poi questi gesti tecnici secondo vari schemi si potranno costruire delle successioni schermistiche tendenti a riprodurre la realtà dell'assalto. In questa ottica si possono combinare in numerose sequenze il passo avanti (da far seguire talvolta in sincronia con l'allineamento del braccio armato, il passo indietro, l'affondo, il ritorno in guardia, il passo avanti a fondo (patinato o saltato), il salto indietro, la ripigliata, il raddoppio.

Ad esempio: - a fondo, ritorno in guardia, passo indietro, passo avanti a fondo patinato, ripigliata a fondo e ritorno in guardia - passo avanti a fondo a balestra, ritorno in guardia con salto indietro, a fondo e ritorno in guardia.

Gli esercizi di preschermistica, oltre a mettere sotto sforzo la muscolatura direttamente interessata la nostra attività, consentono all'allievo di acquisire una

discreta meccanizzazione delle varie componenti dello spostamento sulla pedana, aiutandolo soprattutto a dare una soluzione di continuità alle varie fasi che compongono l'azione complessa.

Il modo di esecuzione dovrà naturalmente essere il più corretto possibile e dovrà sempre essere ispirato ai già ricordati principi di agilità e di controllo delle capacità elastiche della muscolatura soprattutto delle gambe.

L'esecuzione della preschermistica è consigliabile in gruppo, magari sotto forma di gioco sportivo, ciò per motivare maggiormente l'esecuzione stessa e distrarre l'allievo dal rapido insorgere della fatica.

Si potranno anche invitare gli allievi a suggerire sequenze di loro invenzione, stimolando così in loro la costruzione logica e quindi l'applicazione pratica di fasi alternate di caricamento e scaricamento dinamico delle gambe.

Scambiando talvolta vicendevolmente la funzione degli arti, soprattutto delle gambe, si favorisce un'attività compensativa tra le due parti del corpo. Tra l'altro questo tipo di esercizio aiuta anche la crescita della coordinazione e della destrezza del bambino a livello generale.

GLI ESERCIZI CON L'ARMA

Gli esercizi devono la loro grande importanza nella formazione dello schermidore al fatto che occupano una posizione intermedia tra la lezione col maestro e la realtà del libero assalto.

Come noto, nel loro svolgimento a certe azioni devono necessariamente seguirne altre precedentemente convenute. I tre elementi fondamentali della nostra disciplina, la misura, il tempo e la velocità, non essendo più sotto il diretto controllo del maestro, devono essere applicati e controllati direttamente solo dall'allievo. Ad esempio la misura stabilita in partenza dovrà essere continuamente verificata e registrata come necessario presupposto dell'inizio dell'azione da svolgere.

Non appena l'autonomia del giovane schermidore lo consente è opportuno ricorrere subito agli esercizi in sala come indispensabile mezzo per completare la sua preparazione. Ciò innanzitutto affinché essi diventino al più presto un'abitudine per il bambino, quasi una necessaria ripetizione con i compagni delle azioni svolte in lezione.

In secondo luogo perché nel caso di leve composte da numerosi allievi questo sarà il mezzo migliore a disposizione del maestro per utilizzare proficuamente l'intera durata della seduta di allenamento.

Molto importante, a mio avviso è il metodo di approccio del bambino a questa parte della preparazione: ho già ricordato in un'altra parte di questo lavoro quanta

importanza abbiano la partecipazione, l'interesse ed il divertimento dell'allievo (vedi la trattazione degli aspetti psicologici).

Se facciamo in modo che l'esercizio con l'arma non sia solo prolissa esecuzione di un movimento meccanicamente ripetuto moltissime volte, ma sia invece un qualcosa di cui il bambino si senta non solo partecipe, ma anche ideatore e conduttore, credo che tale attività venga valorizzata al massimo e abbia quella accesa partecipazione necessario presupposto perché essa dia proficui risultati.

In questa ottica si può cominciare a stimolare l'allievo in modo che sia lui stesso a ideare e a proporre gli esercizi. Naturalmente partendo da quelli più elementari, come ad esempio la botta dritta in contrapposizione all'invito del compagno, per giungere mano a mano a quelli più complessi e dinamici.

Importante è far capire al bambino che nel corso dell'esercizio il compagno diventa un vero e proprio bersaglio mobile da comandare a sua discrezione in funzione dell'azione che vuole provare: "invitami di terza ed io ti tiro la botta dritta", oppure "legami il ferro di quarta ed io eseguo la cavazione".

In tal modo gli esercizi sono molto interessanti anche perché abitano alla costruzione razionale dell'azione: l'allievo è portato a teorizzare l'intera azione schermistica, a risalire cioè dall'azione sulla quale si vuole esercitare al suo necessario presupposto logico. Imparare a "vedere" la propria azione anche dall'ottica dell'avversario non può altro che giovare alla comprensione globale della dinamica dell'assalto.

Assimilato questo primo livello di esercizi il maestro porterà a scoprire una

successiva fase: si dovrà istruire il compagno di esercizi in modo che possa applicare a sua scelta due diversi tipi di atteggiamento: “invitami ed io ti tiro la botta dritta” oppure “metti l’arma in linea ed io batto e tiro”. Questo tipo di attività allena tra l’altro anche la concentrazione e la risposta selettiva a diverse situazioni.

Si potrà, infine, giungere ad una terza fascia di esercizi caratterizzati dal fatto che il compagno non sarà chiamato a svolgere solamente un ruolo passivo, ma cercherà invece di neutralizzare il colpo su lui portato, sempre però in ossequio ad un accordo prestabilito. In altre parole, mentre negli altri tipi di esercizio egli non opponeva resistenza, qui invece cercherà attivamente di non farsi toccare. Ad esempio: “legami il ferro di terza, io eseguirò la cavazione, tu cerca di parare e rispondere”.

Si intuisce facilmente come questo terzo tipo di esercizi estenda simultaneamente i suoi benefici ad entrambi i partecipanti.

In sintesi: gli esercizi del primo gruppo permetteranno al bambino di controllare la corretta esecuzione gesti tecnici (posizioni del corpo, precedenza della punta, ristrettezza dei movimenti); quelli del secondo gruppo lo abitueranno a selezionare la risposta più idonea nelle varie contingenze; infine quelli appartenenti al terzo andranno a stimolare la sua velocità e la sua scelta di tempo.

Avendo a che fare con elementi molto giovani è consigliabile procedere con cautela in questa progressione di difficoltà; solamente quando l’allievo avrà dato prova di buona acquisizione e padronanza dei concetti base di un livello sarà opportuno passare a quello successivo. Anticipare i tempi, oltre che pericoloso per la qualità dei movimenti, potrebbe

rendere più difficoltosa per il bambino la scoperta degli esercizi nei vari aspetti che ho appena esposto.

CONSIDERAZIONI SULLA "LEZIONE MUTA" E LO "SPRATICO D'ASSALTO"

Appena il bambino ha assimilato le prime nozioni base ed ha dato prova di sufficiente disinvoltura nell'esecuzione dei relativi gesti tecnici è opportuno inserire gradatamente nel corpo della lezione individuale una parte informata ai principi della lezione muta.

In questa, come noto, il maestro cessa di chiamare a voce le varie azioni ed alterna tutta una serie di atteggiamenti ai quali l'allievo deve applicare da solo la contraria più idonea.

Naturalmente, avendo come interlocutori bambini di 6 / 7 anni, sarà opportuno procedere con prudente cautela, ben distinguendo la fase conoscitiva da quella applicativa, che, pur tendendo in generale alla spontaneità, dovrà anche tuttavia portare l'allievo alla precisazione ed al perfezionamento del gesto tecnico.

Tentando di riprodurre mano a mano in questo tipo di lezione il maggior numero di situazioni nelle quali il bambino potrà venirsi a trovare nel corso dei liberi assalti, faciliteremo senz'altro la sua prima formazione di schermitore, permettendo sotto controllo, l'analisi di situazioni diverse, la scelta delle contrarie più idonee e la loro esecuzione con scelta del giusto tempo e della giusta misura.

In questa ottica sarà proficuo variare via via di schemi difensivi, passando, dopo che l'allievo sarà riuscito a giungere felicemente a bersaglio, ad un diverso tipo di parata di contro anziché semplice o viceversa oppure ad un numero superiore di parate stesse.

In tal modo non solo presenteremo al bambino una vasta casistica in rapida successione di attacchi, ma soprattutto lo obbligheremo al continuo studio dell'avversario, tramite lo scandaglio, che gli consentirà di applicare l'azione più idonea per giungere a bersaglio.

Spingendoci poco oltre, inserendo ad esempio delle reazioni di risposta più veritiere o degli attacchi più reali, attueremo quella proficua attività, ultimo baluardo dell'istruzione col maestro prima dell'incontro dell'avversario, che è lo spratico d'assalto.

Come consigliano i manuali della nostra disciplina, se ne trova menzione anche nel celebre Masaniello Parise del 1884, il gioco che il maestro imposterà dovrà essere inizialmente il più elementare possibile: azioni semplici, qualche finta, limitandosi dapprima a quelle semplici, esclusione delle uscite in tempo per non frustrare lo sviluppo delle azioni di attacco dell'allievo; parimenti, in sede difensiva, parate semplici per facilitare l'eventuale controparata.

CONSIDERAZIONI SULLE CARATTERISTICHE DELL'ARMA PER I PRINCIPIANTI

A causa della verdissima età la quasi totalità degli allievi si presenta al primo contatto con l'arma regolamentare scarsamente dotata di quella forza necessaria ad un uso corretto della stessa sufficientemente prolungato nel tempo.

Un primo aspetto del problema è quindi quello del rapporto tra peso del fioretto e capacità muscolare del braccio armato del bambino.

Abbiamo due modi di intervento: il primo consistente nella scelta oculata dell'arma stessa (si dovranno utilizzare fioretti molto leggeri e bilanciati); il secondo consistente nell'innesto nello svolgimento della cosiddetta preparazione atletica tutta una serie di esercizi specifici aventi lo scopo, sempre con prudenza, di aumentare sufficientemente la potenza muscolare delle braccia (ad esempio esercizi con clavette o piccoli pesi).

Inoltre, soprattutto durante le sedute iniziali, sarà opportuno sorvegliare continuamente lo stato di affaticamento generale e specifico del bambino in modo da interrompere il lavoro al giusto momento di saturazione, concedendo magari frequenti pause. Altrimenti, ciò è facilmente intuibile, si rischierebbe di danneggiare la qualità del gesto tecnico con il relativo pericolo di una sua stabile acquisizione in forma errata.

Un secondo aspetto da considerare nel rapporto tra giovanissimo allievo ed arma è quello del modo di impugnare l'arma stessa.

Al di là dei recenti vivaci dibattiti sui vari tipi di "manico" credo che si possa affermare che sia un postulato universalmente riconosciuto quello che attribuisce

all'indice ed al pollice un ruolo preminente rispetto alle altre dita nell'impugnare l'arma. Queste dita guida, com'è noto, da una parte svolgono un ruolo determinante nello svolgimento di alcune esecuzioni tecniche, ad esempio nelle azioni di svincolo ed in quelle di finta, dall'altra, col tempo assurgono al ruolo di veri e propri sensori tattili, attraverso i quali lo schermitore ha la possibilità di percepire il suo avversario.

Nei principianti, e la considerazione è ancor più valida nel caso di principanti di età molto bassa appunto in relazione alla loro scarsa potenza muscolare, si evidenzia, per sopportare meglio lo sforzo, una marcata tendenza ad utilizzare l'intera mano sul manico, senza alcuna distinzione tra le dita.

In pratica con questo si perde negli spostamenti della punta la possibilità del movimento articolare delle dita, trasferendo il movimento stesso addirittura all'intero avambraccio; gli spostamenti diventano quindi più ampi e conseguentemente più lenti e meno precisi.

Il principiante, soprattutto se è un bambino, ha quindi necessità di un tipo di impugnatura che proprio per il suo modo di essere costringa ciascun dito della mano a svolgere la sua funzione ideale di direzione e di conduzione, taluni di supporto e di equilibrio gli altri.

In tal senso l'impugnatura di tipo italiano ben attribuisce, data la conformazione delle sue singole parti, a ciascun dito della mano la sua collocazione ed il suo compito precipuo: l'indice ed il pollice rispettivamente sotto e sopra il ricasso con mansioni principali, il medio nell'architetto all'interno della guardia come primo punto di

riferimento, l'anulare ed il mignolo con funzioni ausiliarie di equilibrio e di contrappeso.

Tutto questo credo sia il necessario presupposto affinché il giovanissimo allievo sia subito messo in condizione di poter acquisire quell'insieme di equilibrio, direzione e stretta graduale della mano sull'impugnatura che viene definita nei trattati della nostra disciplina come "portamento dell'arma". Una mano ben impostata sul manico consentirà naturalmente un'impugnatura dell'arma informata alla scioltezza ed alla leggerezza.

APPENDICE

I GIOCHI SPORTIVI NELLA SCHERMA

A) In applicazione alla preparazione atletica

Lo slalom

Si dispongono varie clavette (o birilli) su due linee parallele.

Dopo aver diviso gli allievi in coppie quanto più è possibile omogenee per capacità si si pone con le braccia aperte oltre la serie di ostacoli.

Al via i partecipanti dovranno percorrere il più velocemente possibile il tragitto a zig zag e protendersi, sempre in corsa, a toccare per primi la mano del conduttore.

Il percorso potrà essere coperto in tutta una varietà di stili: corsa normale, con balzi a piedi uniti, con balzi su un solo piede, marcia, a gambe tese camminando sulle punte, a gambe tese camminando sui talloni, a balzi a gambe piegate, con andatura laterale e così via.

La disposizione dei birilli può essere variata in funzione del tipo di esercizio prescelto: ostacoli a breve distanza costante favoriranno una corsa per scarti laterali, ostacoli posti tra loro ad una certa distanza consentiranno lo sviluppo di uno spostamento in progressione con variazioni di direzione. Ponendo, infine, ostacoli ad intervalli variabili si costringerà l'allievo ad una proficua serie di scatti veloci, blocchi improvvisi e partenze altrettanto rapide.

Al fine di stimolare la massima concentrazione nei movimenti si può introdurre una penalità consistente nel doversi fermare a rialzare i birilli fatti eventualmente cadere.

A seconda del tipo di spostamento prescelto lo slalom rappresenta un'applicazione degli esercizi sia di corsa che di balzo punto

Il gatto e il topo

Dopo aver disposto vari birilli in cerchio si formano coppie di partecipanti scegliendo, come sempre, elementi quanto più possibile omogenei.

Un partecipante, il "topo" (= l'inseguito), si colloca poi presso un birillo che rappresenta il suo punto di partenza; l'altro, il "gatto" (= l'inseguitore), si mette ad una certa distanza dal primo.

Al "via" ognuno dei due partecipanti reciterà il proprio ruolo, cercando di non farsi acchiappare il primo e cercando invece di acchiappare il compagno il secondo. Naturalmente lo spostamento avverrà in senso circolare.

Il gioco si interrompe se il gatto riesce a toccare il topo, altrimenti durerà per un prestabilito numero di giri o per un determinato periodo di tempo.

Conclusa questa prima fase, i ruoli saranno invertiti e si procederà nuovamente all'inseguimento.

Il tragitto da compiere può essere quello esterno ai birilli o quello a zig zag tra gli stessi.

Anche in questo caso, a seconda del tipo di spostamento scelto, il gioco risulta un'applicazione dell'attività di corsa oppure di balzo

Il giro di boa

Si dispongono due birilli, uno per ciascuna squadra, alla maggiore distanza consentita.

Al "via" i primi due elementi dovranno percorrere in linea retta ed il più velocemente possibile il tragitto che li separa dal proprio birillo e, dopo avergli girato attorno, dovranno ritornare al punto di partenza dove consegneranno un testimone (ad esempio un guanto di scherma) al compagno seguente, il quale a sua volta partirà per portare a termine la propria frazione. Così via sino a che una delle due squadre non avrà esaurito per prima i suoi componenti.

Anche in questo caso il percorso potrà essere coperto in vari modi (vedi lo slalom). Il "giro di boa" potrà quindi rappresentare, a seconda dei casi, un'applicazione degli esercizi di corsa oppure di balzo.

Il trasloco

Dopo aver diviso i due partecipanti in due gruppi, si collocano alla massima distanza consentita due segnali, uno per ciascuna squadra.

Si munirà quindi il primo frazionista di ciascuna formazione di due birilli o clavette; al “via” entrambi partiranno portando con sé un birillo che andranno a sistemare presso il segnale prestabilito. Ritourneranno quindi al punto di partenza per prendere il secondo birillo da collocare anch’esso vicino all’altro. Rientreranno infine verso la linea di partenza per toccare la mano del secondo frazionista, che partirà a sua volta col compito di riportare indietro, sempre in due riprese, i soliti birilli.

Naturalmente prevarrà la squadra che esaurirà per prima i suoi componenti.

Importante nello sviluppo del gioco è che i birilli di volta in volta non vengano lanciati o appoggiati maldestramente, bensì essi devono essere posti in equilibrio: ciò comporta necessariamente, dopo un periodo di massimo impegno muscolare sviluppato appunto nello spostamento veloce, una fase di improvviso blocco con relativo rilassamento alla ricerca della destrezza utile per trovare l’equilibrio del birillo.

Si può far coprire il percorso nella solita varietà di esecuzioni elencate nei precedenti giochi (vedi “slalom”).

Col trasloco si realizza quindi un’attività di corsa, di balzi e di concentrazione.

Il passaggio della maschera

Dopo aver diviso l’insieme dei partecipanti in due squadre si dispongono i loro componenti a distanza ravvicinata in due file indiane.

Si consegna poi ai due primi elementi di ciascuna squadra una maschera che, al via, dovrà essere passata, mediante piegamento del busto, tra le gambe e consegnata al compagno collocato subito dietro; così via sino all'ultimo componente.

Una variazione del gioco consiste nella consegna della maschera con torsione del busto a sinistra o a destra.

Il "passaggio della maschera" risulta un'applicazione degli esercizi di piegamento e di torsione dei muscoli del tronco.

B) In applicazione all'allenamento della concentrazione e della coordinazione motoria

L'equilibrista

Divisi i partecipanti a coppie, si consegnano loro tre blocchi Baumann a testa (= piccoli attrezzi di legno a forma di piramide tronca).

Il gioco consiste nel camminare appoggiando i piedi solo su tali blocchi. Quindi, dopo essere saliti su due di questi, si deve ruotare il busto a sinistra o a destra e piegarsi per afferrare il blocco che sta dietro e quindi spostarlo in avanti in maniera da rendere possibile l'appoggio del piede su di esso e così procedere in avanti. Ciò sino al termine della distanza prefissata.

Si potrà consentire o meno, comunque per un numero limitato di volte, di compensare la perdita di equilibrio con l'ausilio delle mani.

Il gioco dell'errore

Il conduttore si pone di fronte agli allievi schierati tutti sulla stessa linea.

Li invita quindi a concentrarsi sui suoi movimenti, che dovranno essere imitati velocemente e fedelmente dallo stesso lato della loro visione. Ad esempio, se egli alza il braccio destro, essi dovranno alzare subito quello sinistro; oppure, se sposta di lato la gamba sinistra, essi dovranno spostare subito quella destra e così via

Dopo questa prima fase si inviteranno i ragazzi ad eseguire i movimenti dalla parte opposta a quella da loro osservata. Ad esempio se il conduttore flette in avanti la gamba destra, gli allievi dovranno flettere anche loro quella destra; oppure se sposta in avanti il braccio sinistro, gli allievi dovranno anch'essi spostare quello sinistro.

La terza fase consisterà nel preannunciare via via prima di ogni singola esecuzione se l'imitazione dovrà essere speculare o identica.

A questo punto si introdurrà l'eliminazione di coloro che mano a mano sbaglieranno l'esecuzione del movimento o ne ritararderanno molto l'esecuzione. In caso di errore si abitueranno gli allievi ad abbandonare spontaneamente gioco.

Tocca la mano

Si formano delle coppie e si pongono i loro componenti in piedi uno di fronte all'altro con le braccia lungo il corpo.

Un bambino assumerà il ruolo di conduttore, l'altro quello di esecutore. Il primo, a suo piacimento, porgerà al compagno il palmo della mano destra, quello della mano 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 si invertiranno i ruoli.

Il gioco si può presentare in numerose varianti.

Innanzitutto si può cambiare via via le posizioni nello spazio della mano tesa: più in alto, più in basso, più a destra, o più a sinistra.

Poi si può invitare il compagno ad usare la mano opposta alla propria: quella destra, se invitato dalla sinistra, e viceversa.

Un'altra utile introduzione è quella di non eseguire alcun movimento se il compagno, anziché presentare il palmo della mano, ne mostri invece il dorso.

Per aumentare ulteriormente le difficoltà si può eseguire il gioco partendo partendo di spalle al compagno ed eseguirlo dopo essersi velocemente girato verso di lui.

L'introduzione di un punteggio nelle varie frazioni di gioco stimola di sicuro maggiormente la partecipazione.

C) In applicazione alla schermistica

Gare di velocità

Utilizzando i vari modi di spostamento sulla pedana, si possono organizzare gare di velocità su brevissime distanze: a passi avanti, a passi indietro, a due passi avanti ed uno indietro, a due passi indietro ed uno avanti, ad affondi e ripigliata, ad affondi e rimpigliata con molleggio, a balzi indietro.

Poiché la velocità richiesta da questo tipo di gioco tende ad alterare il gesto tecnico, è necessario vigilare attentamente e continuamente sulla qualità della sua esecuzione.

Per coinvolgere la dinamica del gruppo si possono anche organizzare gare a staffetta.

Il gioco della misura

Disposti tutti gli allievi in guardia davanti a sé su una stessa linea, il conduttore si pone a sua volta in guardia davanti a loro ad una certa distanza.

Alternando a varie cadenze successione di passi avanti, passi indietro e affondi cercherà di avvicinarsi sempre più agli allievi che, se sorpassati saranno eliminati.

Anche in questo caso data la marcata dinamicità che il gioco implica è necessario prestare continua attenzione affinché i movimenti siano sempre eseguiti in modo sufficientemente regolare.

La sfida

Due elementi si pongono in guardia uno dinnanzi all'altro senza arma ad una certa distanza tale da potersi toccare con la mano andandi in affondo.

Alternativamente uno dei due bambini, “a propria scelta di tempo”, cercherà di sorprendere in velocità il compagno, che invece avrà il compito di sottrarsi “in tempo” alla presa con un passo indietro o un salto indietro.

Il gioco oltre che da fermo si può anche effettuare in movimento.

In tale attività bisogna vigilare affinché i gesti tecnici siano eseguiti in modo sufficientemente corretto in quanto spesso l’impegno agonistico tende ad alterarne la qualità

Il gioco dell’errore

È la versione in termini schermistici del gioco già descritto tra quelli dedicati all’allenamento della concentrazione e della coordinazione motoria.

In questo caso però i movimenti ispirati dal conduttore saranno gesti della tecnica schermistica: passo avanti, passo indietro, affondo, passo avanti a fondo, salto indietro, ecc...

Naturalmente la risposta dovrà contrapporsi al movimento modello: se il maestro avanza, devono indietreggiare - se arretra, invece devono avanzare - se accenna ad un invito, devono eseguire l’affondo - se va in affondo lui, devono arretrare con passo o salto indietro - se allinea, devono accennare la battuta e andare in affondo.

È consigliabile iniziare con singoli gesti per poi successivamente passare ad azioni composte da due o al massimo tre movimenti.

Anche ritmo, dopo un inizio lento, deve variare: prima in progressione, poi con rallentamenti e accelerazioni improvvise.

Mano a mano che vengono commessi errori gli allievi devono autoeliminarsi sino all'ultimo che risulterà il vincitore.

D) In applicazione agli esercizi con l'arma

I due bersagli

Il gioco si effettua con due partecipanti che si devono porre in guardia dalla stessa parte, ciascuno al lato dell'altro. Il conduttore invece si pone davanti a loro in posizione centrale a "giusta misura".

Quando questi alzerà le braccia lateralmente ciascun bambino mediante a fondo dovrà colpire per primo di punta la mano che sta dalla propria parte.

Dopo aver iniziato il gioco da fermo il conduttore può poi spostarsi in avanti e indietro, variando anche il ritmo ed il numero dei passi.

Naturalmente l'esercizio si potrà anche effettuare a "lunga misura".

Il fatto di competere tra loro fornirà a ciascun allievo un significativo incentivo a tutto vantaggio della concentrazione e della ricerca della massima velocità. In conseguenza di ciò si dovrà prestare attenzione alla corretta esecuzione dell'affondo: soprattutto che la linea preceda il movimento delle gambe e che l'allievo, dopo l'esecuzione, ritorni regolarmente in guardia.

La sfida

Il gioco non è altro che la versione schermistica di quello precedentemente descritto tra quelli in applicazione e alla preschermistica.

In questo caso sarà opportuno controllare che l'allievo attaccante faccia correttamente precedere la punta al movimento delle gambe nell'affondo e che l'allievo indietreggiante mantenga col busto ed il braccio armato una giusta posizione.

Inserimento del punteggio negli esercizi con l'arma

Appena gli allievi hanno dato sufficiente prova di assimilazione dei gesti tecnici e dell'esecuzione dei vari tipi di esercizi con l'arma in loro applicazione, si può innestare in taluni di questi una maggiore motivazione nell'esecuzione, attribuendo ai vari colpi un punteggio positivo o negativo a seconda della loro riuscita o meno.

Ciò è possibile sia negli esercizi che propongono una risposta selettiva a vari atteggiamenti, sia in quelli che danno una possibilità di difesa e replica a colui che subisce l'attacco (vedi la parte dedicata agli "esercizi con l'arma")

Nel primo caso farà punto a suo favore chi applicherà tempestivamente la risposta giusta in contrapposizione all'atteggiamento del compagno. Ad esempio se l'allievo batte e tira su l'arma in linea o va in a fondo su un invito. Contrariamente il punto andrà all'avversario.

Nel secondo caso farà punteggio l'attaccante se toccherà validamente o l'attaccato se questi riuscirà a difendersi e a rispondere. Ad esempio, se partendo dal legamento dell'avversario, il bambino riuscirà a toccare, farà punto lui; se invece la sua stoccata di cavazione sarà parata e seguirà una risposta valida, farà punto l'avversario.

BIBLIOGRAFIA

Per la parte psicologica

- I segreti psicologici dello sport di Michel Bouet ediz. Paoline Roma
- Psicologia – Corso introduttivo di A. Marzi ediz. Giunti Barbera Firenze
- Psicologia come scienza del comportamento di H.Harlow ediz. Mondadori

Per la parte di preparazione atletica

- Educazione Fisica di Teresa Lovere ediz.Principato Milano-Messina
- Il movimento razionale di Elio Ciannaroni ediz. Stampa Sportiva Roma
- Studi e ricerche di Medicina dello Sport applicata alla Scherma F.I.S.
- Appunti sulle lezioni di Metodologia di allenamento Corso allievi istr.Zocca
- Piano annuale di lavoro della classe II C Scuola elementare Marconi Firenze

Per la parte tecnica

- Il Fioretto C.O.N.I. Scuola Centrale dello Sport
- La Sciabola “ “
- La Spada “ “
- Il libro della Scherma ediz. Garzanti Milano
- 1° Seminario per docenti ISEF di Scherma C.O.N.I. ediz. S.Paolo Tivoli

