

L'affondo

L'affondo (o allungo che si dica) è uno spostamento repentino prodotto in avanti dallo schermatore per poter raggiungere, una volta annullata la misura, il bersaglio avversario: a tal fine si distende completamente il braccio in avanti e poi, dietro la spinta della gamba dietro, si apre per quanto è concesso il compasso degli arti inferiori, traslando provvisoriamente l'intero corpo in direzione dell'antagonista.

In altre parole l'assetto di guardia viene velocemente trasformato e tradotto in assetto di affondo.

Dal punto di osservazione che ci siamo posti in questo lavoro si delineano tre ordini di considerazioni.

Il primo attinente la dinamica tramite la quale si effettua il suddetto passaggio posturale; il secondo riguardante la nuova posizione di equilibrio da acquisire; il terzo consistente nella dinamica del ritorno all'originaria postura di guardia.

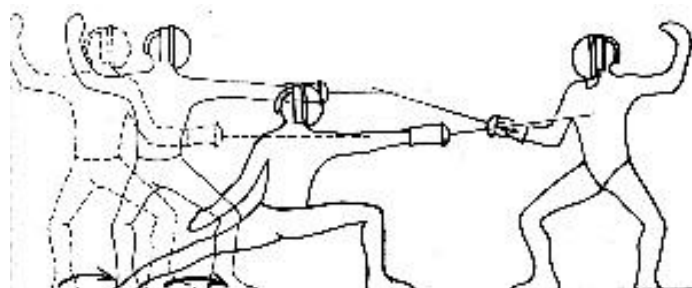
Per quello che concerne la produzione dell'affondo, si tratta di realizzare una forza impulsiva in avanti, forza da ben controllare per riuscire a mantenere la dovuta precisione soprattutto nei colpi di punta (in specie quelli ai ridotti bersagli avanzati).

Il gesto non può che essere un sequitur, cioè una successione ininterrotta e ben concatenata di partecipazione muscolare: il braccio avanti si allunga progressivamente, proiettando in avanti la spalla, seguita senza soluzione di continuità da un minimo innalzamento del piede avanti tale da consentire al repentino raddrizzamento della gamba dietro di imprimere all'intero corpo uno scatto verso l'avversario, coadiuvata nell'istante finale anche dallo slancio impresso dal braccio dietro.

Quindi un vero e proprio crescendo rossiniano che produce da un punto di vista fisico un moto uniformemente accelerato in avanti sino al sospirato impatto con il bersaglio avversario.

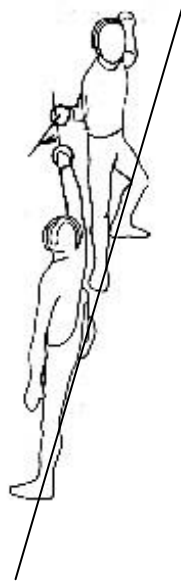
Il punto di applicazione della forza muscolare, cioè la vera e propria rampa di lancio dell'affondo, deve essere rappresentato dal piede dietro, l'unica parte corporea che quindi al termine dell'esecuzione dell'intero movimento non avrà mutato la sua originaria posizione.

In effetti ogni maggior partecipazione del piede avanti, che non sia quella di alzarsi solo leggermente da terra, produrrebbe un deleterio interessamento di tutto il tronco del corpo e quindi anche del braccio armato: il colpo perderebbe quindi in precisione e, data l'indotta dinamica, sarebbe sicuramente anche più lento.



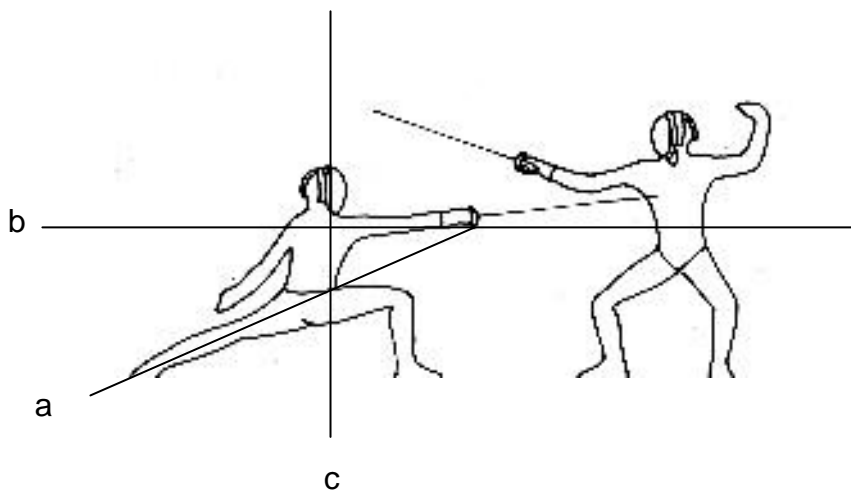
Analizziamo geometricamente in dettaglio i singoli movimenti:

- il braccio armato si allunga prodromicamente verso il bersaglio, realizzando un segmento unico tra arto ed arma
- il piede avanti si muove esattamente sulla linea direttrice verso l'avversario per percorrere la linea spaziale più breve e quindi, a parità di velocità, impiegare il minor tempo possibile per giungere a bersaglio



- la quantità di spostamento prodotto in avanti deve consentire alla gamba una posizione perpendicolare al terreno (o tutt'al più col ginocchio leggermente all'infuori del segmento che congiunge i piedi); ciò per garantire un veloce ritorno in guardia in caso di esito negativo dell'attacco prodotto.

In effetti una maggiore apertura delle gambe renderebbe problematico il lavoro di recupero prodotto dai muscoli e dall'articolazione del ginocchio avanti, che non troverebbero un valido punto di appoggio fisico su cui impostare la contropinta per riportare il corpo indietro.

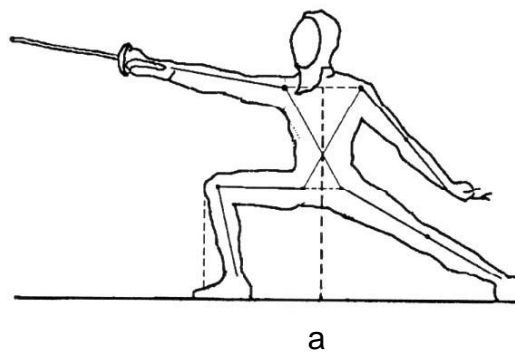


- la gamba dietro, vero propulsore del veloce spostamento in avanti, deve raddrizzarsi completamente (a)
- il braccio dietro deve allineare le spalle (b), che si devono disporre lungo la linea direttrice, annullando l'originario angolo tenuto nella postura di guardia; diversamente il peso corporeo si sposterebbe eccessivamente verso l'interno
- il busto deve rimanere eretto (c) a sostegno della linea del braccio armato (b)

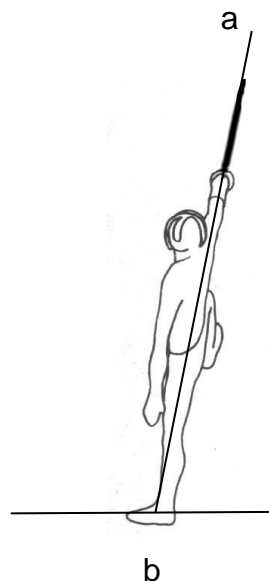
Questa in buona sintesi la dinamica delle singole parti corporee per produrre un efficace affondo.

Passiamo ora ad esaminare i problemi relativi all'equilibrio da trovare nella nuova postura.

Anche in questo caso è di fondamentale importanza mantenere sotto controllo il baricentro del corpo, che dovrà sempre cadere sulla perpendicolare del busto in posizione eretta (a)



Tutte le parti corporee si saranno in effetti allungate in avanti su una stessa linea (a), ad eccezione del piede dietro (b)



La nuova posizione di equilibrio acquisita nell'affondo risulta fondamentale per un duplice ordine di fattori.

Innanzitutto perché l'assetto progressivamente in fieri del colpo avrà conferito all'attacco le migliori probabilità di successo, influenzando positivamente sulla sua direzione, sulla sua penetrazione e sulla sua incisività.

In secondo luogo, come abbiamo già avuto occasione di sottolineare, perché nell'ipotesi che l'attacco non produca l'effetto desiderato di riuscire a toccare l'avversario l'attaccante sarà nelle migliori condizioni posturali per un repentino e provvido ritorno in guardia: in effetti la posizione di allungo, abbassando notevolmente la linea del sistema - schermitore rispetto al suolo, risulta geometricamente subiecta rispetto all'avversario (come vedremo più specificatamente nel prosieguo del lavoro).

Passiamo ora conseguentemente all'esame dell'ultimo punto che c'eravamo prefissi in esordio di capitolo, cioè il problema del ritorno in guardia.

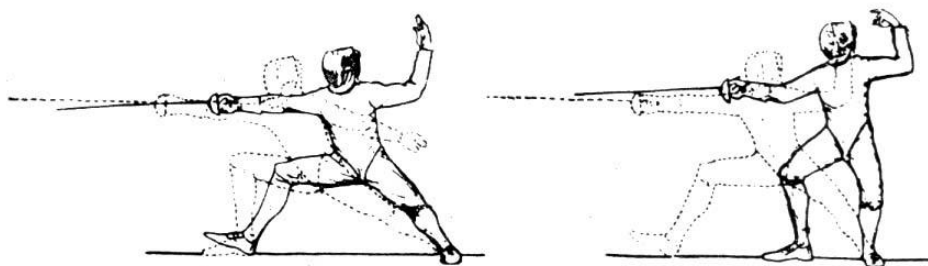
L'equilibrio conquistato in affondo costituisce l'ovvia base fisica per un veloce ripiegamento nell'originaria posizione di guardia: meglio si sarà eseguito l'affondo, meglio e più velocemente si potrà tornare indietro.

D'altra parte con molta probabilità, ci si dovrà anche guardare contemporaneamente dalla reazione dell'avversario dopo la sua difesa.

In quest'ottica l'allungo, più che rappresentare una postura continuativa nel tempo, deve consistere in una rapidissima fase di passaggio: la stessa muscolatura, compressa dalla postura estrema, deve caricarsi di energia potenziale da sfruttare opportunamente subito dopo l'effettuazione del colpo.

In fisica il concetto di energia potenziale indica la possibilità di un corpo di incamerare una forza da poter rilasciare successivamente al verificarsi di determinate condizioni.

Esaminiamo la dinamica dell'affondo da un punto di vista di forze fisiche: l'energia accumulata dalla flessione degli adduttori degli arti inferiori conferisce al corpo che si sbilancia in avanti una decisa spinta verso l'avversario.



Nel caso che lo schermitore si soffermi, pur per un breve istante nella postura di allungo, parte dell'energia muscolare a disposizione dovrà essere impiegata per il bloccaggio dell'intero sistema; inoltre, per reinnestare il processo necessario per il ritorno in guardia, l'energia profusa dovrà vincere l'iniziale stato di assoluta inerzia.

Così facendo si riproduce un notevole dispendio di risorse, con la conseguenza che il ritorno in guardia avviene in tempi esecutivi significativamente più lunghi.

Diversamente, se la fase finale dell'allungo viene sfruttata come estremo caricamento della muscolatura e immagazzinamento di energia potenziale, controllandone

in tempi di rapida successione lo sprigionamento, si riuscirà ad effettuare un gesto complessivo sicuramente in economia e soprattutto più veloce.

Punto di appoggio fisico per il ritorno in guardia risulta il piede avanti, mentre entrambe le gambe e due braccia concorrono all'unisono a richiamare tutto il corpo all'indietro.

Più la fase di transizione tra i due sistemi di equilibrio fisico sarà veloce e coordinata (andata e ritorno), più il sistema -schermatore sarà in grado di controbattere alle più che probabili iniziative prese dall'avversario in virtù del fallimento dell'attacco.