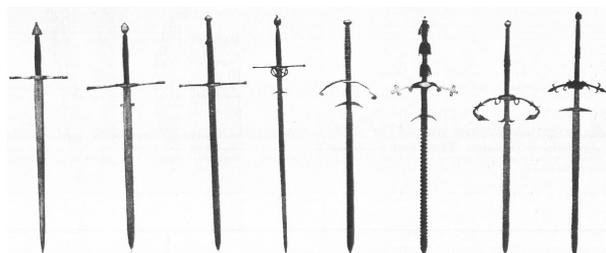


Estratto dall'articolo per NuovoSportGiovani.it - parte prima



Sport sempre più praticato e di più facile accesso, la Scherma è una disciplina marziale di tradizione millenaria, da oltre un secolo annoverata tra gli sport olimpici. Del tutto impossibile definirne con certezza l'origine, poiché è probabilmente con i primordi dell'Uomo stesso che nasce un concetto di scherma, quando -agli albori dell'evoluzione tecnologica- uno strumento ha prolungato il braccio di chi doveva difendersi per la sopravvivenza. Nel suo nome, che rimanda al significato di "proteggersi" (cfr. nel vocabolario *schermirsi*) è insita un'idea assai lontana dalla prevaricazione mediante l'uso della forza; proteggersi e proteggere, "toccando senza essere toccati" è piuttosto il principio ultimo dello schermitore, anche nel duello sul terreno, dal quale tornare integri era senz'altro più importante che uccidere l'avversario.

Per l'Antropologia la spada richiama simboli di forza, ricchezza e comando; sono poi state Letteratura e Cinematografia a tramandarcene la romanzesca immagine di strumento per lo scontro spirituale tra Bene e Male. Al possesso ed all'uso della spada si vogliono infatti esser tradizionalmente associati i più alti valori di integrità d'animo e d'intenti, che ammantano d'Arte il suo maneggio, richiedendo queste intense doti e capacità, oltre che il coraggio offerto da una piena consapevolezza di se stessi. Un'Arte, quella della Scherma, che compenetra totalmente l'individuo che la pratica, come attestano secoli di cospicua produzione manualistica specialistica, che a partire soprattutto dal XVI secolo ha tramandato nel Mondo Occidentale -e parimenti in quello Orientale- gli insegnamenti degli antichi Maestri.

La Scherma, pur essendone mutate le finalità, rappresenta oggi come ieri uno strumento educativo privilegiato nella formazione del carattere e della personalità, intervenendo direttamente sulla percezione del sé attraverso il confronto con l'altro: quell'avversario che rappresenta l'uguale e l'opposto, specchio ultimo della nostra autostima. Un confronto dal quale lo schermitore in pedana non può sottrarsi e che, al contempo, non è mai freno alla libera espressione e sperimentazione delle proprie capacità, sia fisiche che mentali. Anzi, il confronto con l'avversario opera quale catalizzatore e fattore accelerante dell'espressione di se stessi, con la grande concentrazione richiesta nell'esecuzione del gesto tecnico e nello sviluppo di strategie e tattiche di gioco che permettano di aver ragione di chi si muove, pensa ed agisce, altrettanto liberamente ed in modo del tutto coerente con un piano non collaborativo. Si comprende, allora, come allo schermitore sia richiesto un solido bagaglio di esperienze motorie, sia specifiche che generali, per lo sviluppo di quelle capacità propriocettive che gli

permettano di separare, in pedana, l'esecuzione del gesto tecnico dalla gestione tattica dell'incontro, laddove le risorse mentali richieste per una buona performance esigono un dispendio pari -se non superiore- a quello prettamente atletico. L'unione e l'equilibrio delle componenti mentali e fisiche nella performance, rappresenta una cifra distintiva della Scherma e ne giustifica la lunga parabola di apprendimento, che richiede grande spirito di sacrificio e dedizione, non solo per il numero di ore da dedicarsi alla crescita tecnica del praticante, ma soprattutto per la *qualità* richiesta alla sessione di allenamento, affinché questa possa incidere sulla maturazione dell'individuo, dando il frutto desiderato.

di Alberto Bernacchi