La scherma e la mente che si allena: la concentrazione nei ragazzi tra i 10 e i 12 anni

Ci sono età che gli insegnanti conoscono bene e chi lavora in palestra le riconosce altrettanto: quella fascia che va dai 10 ai 12 anni, in cui la mente comincia a doversi misurare con richieste nuove e più impegnative. È l'età della scuola media che incombe o è appena iniziata, dei compiti che si allungano, delle prime interrogazioni vere. Ed è, non per caso, l'età in cui molti genitori ci chiedono se la scherma possa davvero aiutare a "concentrarsi di più", come se esistesse un muscolo dell'attenzione da allenare in pedana allo stesso modo in cui si allena un affondo.

La risposta è sì, ma non per magia: tutto ciò avviene per struttura. La scherma è uno sport in cui l'errore si paga immediatamente e in cui la distrazione ha un prezzo visibile, la stoccata dell'avversario. Non c'è un pallone che gira altrove per qualche secondo lasciando il tempo di guardarsi intorno, c'è un rivale a distanza di un affondo che aspetta il momento in cui l'attenzione cala. Questo obbliga il ragazzo a restare presente, qui e ora, in un modo che pochi altri sport richiedono con la stessa immediatezza. È una forma di concentrazione che non nasce da un ordine dato dall'esterno *-stai attento!-* ma dalla necessità stessa del gesto: se non guardi la lama, se non guardi l'avversario, vieni colpito.

C'è poi un secondo livello, meno evidente ma altrettanto importante, che riguarda la capacità di leggere una situazione e decidere in frazioni di secondo. Il fioretto, la spada, la sciabola sono discipline in cui l'azione tattica prevale sulla forza bruta ed è proprio questo che le rende preziose per un ragazzo i evoluzione: lo si costringe, gara dopo gara, allenamento dopo allenamento, ad analizzare un avversario, ipotizzare una sua reazione, correggere l'ipotesi se sbagliata e ritentare. È lo stesso schema mentale che, fuori dalla pedana, serve per affrontare un problema di matematica o un tema di italiano: capire i dati, provare una strada, verificarla, correggerla se necessario. Non stiamo dicendo che lo schermidore diventi automaticamente più bravo a scuola, sarebbe una forzatura, ma sono molti gli studi scientifici che in qualche modo lo confermano; diciamo che l'abitudine a questo tipo di ragionamento, ripetuta con costanza in un contesto che il ragazzo vive con piacere, non resta confinata alla sala d'armi ed ha un effetto positivo anche sul rendimento scolastico.

Va aggiunto un elemento che con i più giovani è decisivo: la gestione della frustrazione. A 10-12 anni si perde spesso, in gara come in allenamento e si perde davanti a compagni e genitori. Imparare a incassare una sconfitta senza sgretolarsi, rimettersi la maschera e tornare in guardia è un esercizio di resilienza che allena una specifica capacità di tenuta mentale sotto pressione, la stessa che serve quando un compito in classe va storto o un'interrogazione non è andata come si sperava. Chi si abitua presto a perdere con dignità e a ripartire, generalmente si abitua anche a non abbandonare un problema alla prima difficoltà.

Resta, come sempre quando si parla di sport e sviluppo, la domanda sulla misura giusta. Un ragazzo di questa età ha bisogno di equilibrio: allenamento tecnico, sì, ma anche gioco, libertà, tempo per annoiarsi e per essere semplicemente bambino. La scherma, in questo senso, non è una scorciatoia per genitori che sperano di ottenere un figlio più concentrato a tavolino, ma un ambiente che, ben condotto da maestri attenti, costruisce nel tempo abitudini mentali solide: attenzione, lettura della situazione, tolleranza dell'errore. Non è la pedana a fare il miracolo, è la pedana insieme al tempo e alla pazienza di chi la frequenta con continuità.