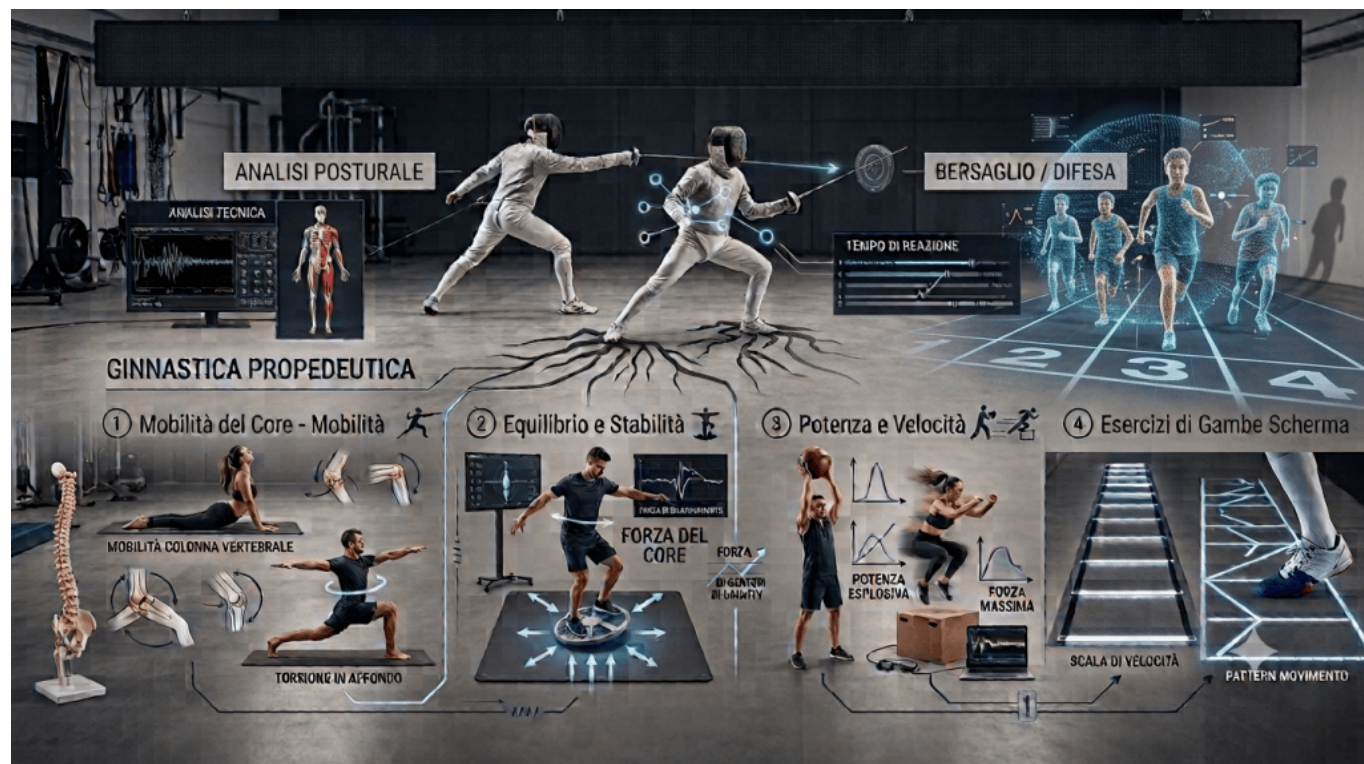


La scherma non è asimmetrica: equilibrio e crescita nell'età giovanile



C'è un'immagine che accompagna la scherma fin dai trattati rinascimentali, quella dello schermidore ritratto di profilo, un braccio proteso in avanti e l'altro raccolto dietro la schiena, quasi a suggerire un corpo diviso in due metà con compiti diversi. Non è un caso che da questa immagine sia nato, nel tempo, un sospetto ricorrente tra genitori e osservatori esterni alla disciplina: se in pedana si usa un solo braccio armato e si carica prevalentemente su una gamba, non si rischia di crescere storti? Il timore ha una sua logica apparente, eppure – come spesso accade quando si osserva uno sport complesso dall'esterno – scambia il gesto tecnico per l'intero allenamento e l'intero allenamento per il risultato sul corpo che cresce.

Un'asimmetria che riguarda il gesto, non il corpo intero

È vero – e sarebbe disonesto negarlo – che la scherma viene classificata dalla letteratura sportiva tra le discipline a carico asimmetrico, insieme a tennis e lancio del giavellotto (Zaina et al., 2023). Il braccio armato lavora in modo diverso dal braccio non armato, la gamba avanti e la gamba dietro hanno compiti biomeccanici distinti nell'affondo e nella marcia.

Ma un conto è l'asimmetria del gesto specifico, un altro è l'asimmetria dell'allenamento nel suo complesso: la guardia richiede simmetria e controllo del bacino su entrambi gli appoggi, la marcia indietro coinvolge la gamba

anteriore tanto quanto quella posteriore, il lavoro di gambe che occupa la gran parte delle sedute giovanili – spostamenti, cambi di direzione, balzi, recupero dell'equilibrio – non a caso è costruito su schemi bilaterali. Non si tratta dunque di uno sport che alleni una sola metà del corpo, ma di uno sport che, all'interno di un lavoro sostanzialmente simmetrico, prevede un gesto tecnico specialistico lateralizzato: la differenza, per chi si occupa di crescita fisica dei ragazzi, non è di poco conto.

Che cosa dicono davvero gli studi

Uno studio spagnolo condotto su atleti adolescenti di alto livello ha confrontato schermidori e giocatori di badminton, discipline considerate asimmetriche, con praticanti di sport simmetrici, senza trovare alcuna correlazione significativa tra il tipo di sport praticato e la presenza di alterazioni strutturali della colonna, delle ginocchia o degli arti (Álvarez et al.).

Un'indagine più recente su atleti universitari, che ha messo a confronto sei mesi di carico asimmetrico e simmetrico in un campione non professionistico, ha rilevato differenze statistiche minime tra i due gruppi, arrivando a suggerire che la pratica di sport asimmetrici possa essere tranquillamente incoraggiata, a patto di non eccedere nel monte ore settimanale complessivo (*studio pubblicato su International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023*).

Va detto per onestà che non tutta la ricerca converge nella stessa direzione: uno studio polacco condotto su giovani schermidori ha rilevato, dopo una singola seduta di allenamento tecnico-tattico di novanta minuti, alcune variazioni posturali misurabili nei ragazzi, un dato che segnala quanto sia importante non la scherma in sé, ma la qualità del lavoro compensativo che la accompagna.

Ed è qui, non a caso, il punto vero della questione. Non è la disciplina a determinare l'esito sulla colonna vertebrale di chi cresce, ma il modo in cui viene insegnata: un lavoro tecnico ben calibrato per l'età, accompagnato da preparazione fisica generale, mobilità articolare e rinforzo bilaterale, produce un corpo capace di gestire carichi asimmetrici senza subirne le conseguenze strutturali; un lavoro tecnico ripetuto senza attenzione alla globalità del movimento, come del resto accadrebbe in qualunque sport, può creare squilibri che poi vanno corretti. La differenza, insomma, non la fa il fioretto o la sciabola, la fa il Maestro.

Quello che la scherma allena davvero

Chi osserva una lezione di scherma giovanile, quella vera, fatta di preparazione atletica, gioco motorio, coordinazione, equilibrio ed esercizi di base prima ancora che di stoccate, difficilmente riconosce lo sport "monolaterale" temuto da chi lo guarda da lontano. Vi trova piuttosto un lavoro propriocettivo fine, una richiesta costante di equilibrio dinamico su entrambi gli appoggi, una coordinazione occhio-mano-piede che si costruisce proprio a partire dalla simmetria del controllo posturale, prima di

specializzarsi nel gesto d'arma. Non è un caso che la scherma compaia, da sempre, tra gli sport raccomandati come attività propedeutica in età evolutiva proprio per la ricchezza degli stimoli neuromotori che richiede, ben oltre l'immagine, tanto suggestiva quanto parziale, dello schermidore a braccio teso.

È proprio da questa consapevolezza, non da un generico slogan promozionale, che nasce l'attenzione con cui a Scherma Desio i programmi di preparazione atletica vengono affidati a specialisti del settore, non lasciati all'improvvisazione di chi insegna solo il gesto d'arma. Un conto è impartire una lezione di scherma, un altro è costruire un percorso di crescita fisica che accompagni il ragazzo nella sua globalità, dalla mobilità articolare al rinforzo bilaterale, dalla coordinazione al controllo posturale, prima ancora che alla stoccata. Questa distinzione, che nella pratica quotidiana di un circolo può sembrare un dettaglio organizzativo, è in realtà ciò che separa uno sport praticato con criterio da uno sport praticato a caso ed è la vera risposta, più di qualunque rassicurazione generica, a chi si chiede se la scherma faccia bene o male alla schiena di un figlio.

Resta allora da chiedersi, più che se la scherma faccia bene o male alla schiena di un ragazzo, quale sport – praticato con superficialità, senza tecnici preparati e senza un occhio alla globalità del movimento – non rischierebbe di fare lo stesso danno.

****Fonti****

- Zaina F. et al., *Chronic Effects of Asymmetric and Symmetric Sport Load in Varsity Athletes across a Six Month Sport Season*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2023.
- Álvarez et al., *Comparative study between symmetrical and asymmetrical sports on postural alterations in high-level adolescent athletes*, Archivos de Medicina del Deporte.
- Di Martino G. et al., *Assessing the Impact of Fencing on Postural Parameters: Observational Study Findings on Elite Athletes*, Sports (MDPI), 2024.
- Studio polacco su allenamento tecnico-tattico di scherma e parametri posturali di colonna e bacino sotto carico in giovani atleti (2015).