

L' ARTE DELLA SCHERMA

Teresa Polimei

*Una spada nuda avèa in mano,
che reflèttea i raggi sì ver' noi,
ch'io drizzava spesso il viso invano.
(Dante, Purgatorio canto IX)*

Scherma: bellezza e scienza del gesto atletico

Chi da bambino, ma anche da ragazzo e da adulto, non è stato affascinato dai film di cappa e spada o delle sagre nordiche, come i Cavalieri della Tavola Rotonda, Excalibur, Parsifal e tante altre, in cui i bagliori lanciati delle spade sguainate e piroettate nell'aria avevano una tal mistura di sensazioni contrapposte, da assicurarsi un fascino irresistibile? Nobiltà e fierezza del gesto, minaccia, eroismo, utilizzate ora per nobili scopi ora per seminare morte. Arma bianca, destinata a macchiarsi del sangue delle vittime. È il contrasto di forti sensazioni opposte che ha sempre affascinato l'uomo, e l'arma bianca ne è forse il simbolo che tocca nel profondo la natura umana.

Ma perché questo piccolo trattatello dell'arte della scherma può trovare ospitalità in questo volume dedicato alla bellezza nella scienza? Leggendo attentamente queste pagine non è difficile trovare la risposta: la scherma è un'arte e come tale ha in sé una propria bellezza, ma è anche tecnica, sapiente e vigilata applicazione di principi scientifici, e *in primis* una sorta di "visualizzazione" della meccanica applicata agli organismi viventi, la biomeccanica. Certamente, per poter apprezzare veramente la "bellezza del gesto atletico" dello schermitore, che si accompagna sempre a un rispetto rigoroso della scienza meccanica, sarebbe indispensabile vedere i filmati di competizioni agonistiche. In mancanza di questa possibilità, nel testo si è cercato di fornire le immagini più significative tratte da alcune competizioni, dalle quali anche al profano giunge un messaggio di bellezza.

Le origini

Possiamo far risalire l'origine della scherma al momento in cui l'uomo primitivo, per meglio difendersi e catturare gli animali per procurarsi il cibo, cominciò ad eseguire movimenti calcolati con rami, ossa e quant'altro, assicurandosi la sopravvivenza unendo la forza all'ingegno. Naturalmente ne passerà del tempo, prima che i movimenti istintivi che l'uomo, impugnando un'arma, cominciò a rivolgere contro l'avversario per colpire e per non esserne colpito, diventassero arte, disciplina, e successivamente lo sport che conosciamo.

Nell'etimologia italiana della parola "scherma", così come riportato dal Vocabolario dell'Accademia della Crusca, è contenuto il senso della disciplina: «scherma, schermire è schivare, riparare con arte il colpo che tira il nemico e cercare di offenderlo al tempo stesso».

Sui duelli

I duelli possono essere considerati gli antesignani della scherma moderna. Gli antichi greci, cultori dello sviluppo del corpo e dell'intelligenza, sentirono la necessità di addestrarsi alle armi, come indispensabile preparazione alle battaglie. Per questo esistevano palestre dedicate alla pratica e all'allenamento del maneggiare le armi.

Nel 100 d. C. lo storico Tacito raccontò che in Germania vigeva l'abitudine delle tribù in procinto di farsi guerra di catturare uno dei nemici e di sfidarlo in un «singulare certamen» il cui esito sarebbe servito da presagio per le sorti della battaglia.

In Italia le prime tracce dell'arte della scherma come disciplina autonoma, anche se ancora rudimentale, si trovano a partire dal XII secolo.

I duelli altro non erano che i combattimenti con armi tra due contendenti che si svolgevano seguendo determinate regole. Quello più famoso fu certamente il "duello d'onore" che già nel Trecento era diventato lo strumento per risolvere le controversie al di fuori di qualsiasi intromissione "statale". A lasciargli il passo era stato il "duello ordalico per prova di verità", eredità della tradizione germanica, in cui nel Medioevo si chiamava direttamente Dio a dare il suo giudizio su chi aveva ragione. Altra cosa era poi il "duello in torneo", sospeso tra gioco, addestramento alle armi e regolamento di conti; una pratica questa che avveniva per lo più in ambiente militare.

La civiltà del Rinascimento portò gentilezza nelle esercitazioni delle armi, introducendovi decoro e grazia, dando risalto alla finezza della gestualità e

all'eleganza dei movimenti. Grande fama ebbero nel Cinquecento i maestri armigeri italiani, che insegnavano la loro nobile arte agli aristocratici delle varie corti d'Europa, con armi incruenti al fine di «toccar senza essere toccato»: si diede così inizio alla convenzione schermistica con lo scopo di verificare “per gioco e per diletto” chi avesse ragione dei due contendenti. Ancora sul finire del Cinquecento il culto della spada era di rigore, e ‘spadisti’ furono valenti artisti come Caravaggio, Salvator Rosa, Benvenuto Cellini. L'esercizio fisico non era inteso soltanto come addestramento alla combattività ma anche come ‘arte’, ovvero come attività umana basata sull'abilità individuale potenziata dallo studio, dall'esperienza e dalle conoscenze tecniche.

Il duello all'arma bianca raggiunse il suo apice nel XVII secolo, in cui si vide la nascita di fiorenti scuole anche in Inghilterra, in Francia e in Germania; risalgono a quell'epoca i primi trattati di scherma che hanno gettato le basi scientifiche della scherma moderna.

La scherma moderna

Come ci ricorda Erich Fromm nella sua *Anatomia della distruttività umana* (Milano, Mondadori, 1975, parte terza, cap. 9), l'aggressione sportiva ha come scopo l'esercizio di una certa capacità e non mira a provocare danno o distruzione, non è motivata dall'odio. Se la scherma si è sviluppata dall'esigenza di uccidere un nemico (in difesa o in attacco), la sua funzione originaria è andata quasi completamente perduta ed è diventata un'arte.

La scherma moderna è uno sport affascinante, espressione di disciplina e di lealtà, di arte e di bellezza. È uno sport di scontro, con la sua eredità di tradizione, codici e regole. Nella scherma è vietato ogni tipo di contatto fisico: l'antagonismo avviene attraverso un'arma che allontanando gli avversari ne mitiga l'aggressività.

Tecnicamente la scherma comprende tre armi bianche: il fioretto, la spada e la sciabola. Il fioretto è un'arma che colpisce solo di punta e ha nel busto il solo bersaglio valido. La sciabola è un'arma che può colpire di punta, di taglio e di controtaglio e ha il busto, la testa e le braccia come bersaglio valido. La spada è un'arma che colpisce solo di punta e ha tutto il corpo come bersaglio valido.

La scherma è uno sport olimpico presente sin dalle prime Olimpiadi Moderne di Atene del 1896, nelle quale furono presenti soltanto scherma, atletica leggera, nuoto, ciclismo e ginnastica. Richiede la conoscenza di regole e di comportamenti. Negli antichi duelli all'arma bianca una frazione di

secondo di ritardo poteva significare la differenza tra vita e morte; nella scherma il ritardo può comportare l'assegnazione di uno stoccata di svantaggio sull'avversario.

Gli elementi fondamentali della scherma

A differenza di altri sport in cui ci può essere la prevalenza di un singolo elemento (velocità, potenza muscolare, resistenza fisica), la scherma è uno sport misto. Il risultato finale, infatti, di un'azione schermistica (la messa a segno del colpo vincente) deriva dalla combinazione di diversi elementi: preparazione atletica, conoscenza tecnica, scelta di tempo, velocità, misura unite a un'intelligenza schermistica sono gli elementi fondamentali sui quali viene impostato il lavoro di preparazione degli atleti.

Tempo: è la scelta del momento giusto per eseguire una determinata azione, che può essere di attacco, difesa oppure controffesa. La scelta di tempo, a sua volta, è collegata al tempo di reazione e ai riflessi dello schermatore, che deve trovare in una frazione di secondo il percorso più efficace della sua arma, tenendo conto dei movimenti complessi dell'avversario. Nell'immagine mostrata nella figura 86 lo schermatore in difesa tenta inutilmente una parata (di seconda) per difendere il fianco. Lo schermatore in attacco trova il momento giusto per entrare nella difesa dell'avversario, aggirando la sua parata.

Velocità: è la capacità di eseguire l'azione alla velocità giusta. Negli schermatori esperti la velocità istantanea dell'azione è paragonabile a quella di un velocista ai blocchi di partenza. (Vedi schermatore a sinistra nella figura 87). Comunque è anche necessario sapersi adeguare alla velocità dell'avversario, che può istintivamente o deliberatamente cambiare la sua velocità di esecuzione.

Misura: è la capacità di controllare la distanza rispetto all'avversario, sapendo che a parità di altezza esiste una distanza critica in cui si può colpire, ma si può anche essere colpiti. Il sapiente controllo della distanza è uno degli elementi che lo schermatore può sfruttare per mettere in difficoltà l'avversario. Nella figura 88 lo schermatore di destra cerca di portare l'attacco dalla distanza giusta per toccare (misura di affondo) mentre l'avversario cerca di allontanarsi fuori dalla portata dall'attacco.

Intelligenza schermistica: è il senso tattico specifico dello schermatore, ovvero la sua capacità di individuare l'azione più efficace in base alle caratteristiche del suo avversario: aggressività, preferenze, difetti di esecuzione, ecc.. L'obiettivo di una formazione schermistica è di far sì che lo schermatore



Fig. 86- Lo schermitore in difesa tenta inutilmente una parata (di seconda) per difendere il fianco.



Fig. 87 - La velocità nell'azione dello schermitore.