



Scherma e disabilità: la parola ai Tecnici



HumanTechLab



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI MILANO

INDICE

Prefazione Dr.Giovanni Lodetti

Coordinatore Formazione Nazionale FISPEs – Docente Scuola dello Sport CONI – Lombardia

1. Introduzione al tema

- Pronti: a voi! di Marco Martin

2. Esperienze

- Uno sport, una passione, un'esperienza di vita di Parducci Andrea
- La via della Spada: botta dritta al cuore del mondo di Camplani Cristina
- Io e loro...loro ed io...NOI! di Ravasi Roberta

3. Riflessioni

- X barriere di Bargnesi Daniele
- Le sensazioni di un Maestro di Comincini Nicola
- Scherma per disabili di Lazzarini Manuele

- Dalla formazione all'allenamento di Viscardi Nicola
- Psicologia & scherma di Novellini Mirko
- Ciao! E poi?... scherma! di Del Vento Katia

4. Esperimenti

- Prototipo EVA di Bedani Vittorio
- In quanto tempo si può portare un uomo a tirare di scherma? di Pivotti Serena

- Un atleta: applicazioni pratiche di Viscardi Nicola
- Corso di scherma per ragazzi con sindrome di Asperger di Pedrini Roberto

5. Bibliografia

Prefazione

Con grande piacere introduco con questa prefazione il lavoro di sintesi e di esperienze portate avanti da un importante gruppo di lavoro che ha visto coinvolti Tecnici della Federazione Italiana Scherma nel Corso di Formazione del Comitato Italiano Paralimpico che si è svolto dal gennaio al giugno 2009 a Milano per la formazione di Tecnici Nazionali abilitati all'insegnamento dei ragazzi con diversa abilità fisica e con deficit visivo. Ben 17 tecnici e due assistenti hanno superato positivamente l'Esame e vanno a completare il quadro di circa 50 tecnici abilitati e 6 formatori nazionali che sono il patrimonio che il Comitato Italiano Paralimpico lascerà in credito alla Federazione Italiana Scherma. Questi tecnici saranno molto utili per impostare il lavoro a favore del movimento schermistico italiano che passerà a formare nuovi tecnici e gestire l'intero movimento paralimpico della scherma che appunto dall'ottobre 2011 si andrà a integrare totalmente nella Federazione Italiana Scherma come da protocollo d'intesa firmato nel gennaio 2011.

Come riuscire a sposare le conoscenze prettamente tecniche sportive con quelle relazionali, sociali e di conoscenza a carattere sanitario che interessano le esigenze dell'atleta diversamente abile? Non solo conoscenze tecniche per il puro agonismo e il risultato, ma anche e soprattutto il ricordarsi che il benessere dell'atleta diversamente abile deve essere il compito principale del trainer poiché la sfida che questi ragazzi portano avanti va ben oltre l'agonismo. Un'ottima preparazione psicologica ed un'affinata capacità di coordinare il proprio operato sportivo con un'eventuale équipe medico-sanitaria con un'adeguata conoscenza della rilevanza clinica del dato e della loro applicazione tecnica al servizio della crescita dell'atleta in campo fisico e morale, sono le componenti specifiche per essere abilitato alla professione.

Come Responsabile del Coordinamento Nazionale Formazione della Federazione Italiana Sport paralimpici e sperimentali (che comprende anche la scherma sino ad ottobre 2011) sono molto soddisfatto dell'impostazione data a questo gruppo di lavoro e mi auguro che la Federazione Italiana Scherma sia molto attenta nella formazione dei Tecnici futuri che dovranno trattare anche con la tipologia dell'atleta "diversamente dotato". Se vi sarà superficialità nell'impostazione dei temi e del "monteore" deputati alla formazione "non tecnica" dei Tecnici si rischiano grandi fallimenti.

Il problema è quello che si devono fondere due metodologie di lavoro quello di una Federazione deputata alla funzione precipua dell'agonismo e quella di una Federazione che per volontà ministeriale si deve occupare principalmente del Benessere dell'atleta.

Il rischio è quello che una superficializzazione marcata non possa portare quei benefici reali che una disciplina altamente utile e formativa come la scherma può effettivamente produrre.

Un'importante impostazione di lavoro con una capacità del Tecnico di organizzare e confrontarsi è fondamentale se si desiderano raggiungere quei benefici clinici tanto importanti per una credibilità del lavoro che si porta avanti e poter dare al Tecnico formato quella professionalità apprezzata dalle discipline sanitarie per condividere sul territorio i benefici dell'inserimento dell'atleta nel tessuto sociale. Con la supervisione del Comitato Paralimpico che è depositario del protocollo d'intesa con le Unità Spinali si potrà portare la professionalità del Tecnico a disposizione del Fisioterapista o del Laureato in Scienze Motorie abilitato e specializzato in discipline adattate che potrà interagire con l'Equipe ospedaliera proponendo la scherma come strumento sportivo effettivamente utile nella struttura ospedaliera di riabilitazione.

I ragazzi potranno poi trovare le professionalità adatte anche nelle Sale d'Armi con personale formato da Maestri e operatori Laureati in Scienze Motorie con specializzazione in discipline adattate.

Nelle relazioni qui portate a supporto al loro Esame di abilitazione si evince molto dettagliatamente come queste sensibilità ci siano e siano ancora affinabili per lo sviluppo di ulteriori virtuosismi.

La Regione Lombardia si è dimostrata molto preparata con un'impostazione clinica e scientifica del Corso ed è da considerare pilota nel percorso formativo che sarebbe auspicabile replicare per il buon fine della progettualità Magistrale Formativa a carico della FIS.

Un ringraziamento quindi alla sincera passione dei tecnici e dei Formatori CIP presenti Santelli, Lodetti, Giovannini, Spinelli per la buona riuscita dell'evento.

Infine un ringraziamento particolare a Mirko Novellini, corsista e Tecnico abilitato, che ha curato l'Editing della pubblicazione

Dr.Giovanni Lodetti

Milano aprile 2011

Introduzione

Pronti: a voi! di Martin Marco

Cenni storici

La nascita della scherma in carrozzina risale al 1953 ed è immediatamente successiva a quella dello sport in generale praticato dagli atleti disabili, quale strumento riabilitativo e di recupero degli invalidi della seconda Guerra Mondiale, attuato dal Professor Ludwig Guttman già dal 1948 in Inghilterra, paese che ha dato i natali al movimento paralimpico internazionale.

La scherma in carrozzina, dunque, è stata inclusa nel programma gare dei Giochi Paralimpici estivi fin dalla prima edizione di Roma 1960.

Anche in Italia è stata una delle prime discipline ufficiali del Comitato Italiano Paralimpico, praticata già prima degli Anni '60 in seno al Centro Paraplegici di Ostia.

La scherma in carrozzina non perde minimamente l'aurea di fascino e nobiltà che circonda questo sport, anzi, a detta degli esperti la tecnica impiegata dagli atleti paralimpici è perfino più affinata di quella realizzata dagli atleti in piedi, dovuta alla posizione e alla misura fissa dei tiratori che richiede massima precisione e rapidità dell'azione schermistica.

In riferimento all'esperienza maturata durante il tirocinio presso la palestra "Officina della Scherma" del Maestro Vittorio Carrara di Mirano, che ha segnato per me l'inizio del percorso sportivo nel mondo della scherma in carrozzina, mi ha dato la conferma della grande valenza di questa disciplina sportiva per realizzabilità e opportunità di totale integrazione della persona disabile.

Classificazione della disabilità

Le categorie in vigore nella scherma sono:

- Categoria A: classe 3-4
- Categoria B: classe 2
- Categoria C: classe 1a / 1b

Vediamo nel dettaglio che tipo di disabilità corrisponde alla classe:

Classe 1a: atleti senza equilibrio da seduti che presentano un deficit del braccio armato. Inefficiente estensione del gomito contro la gravità e inoltre non vi è nessuna residua della mano, la quale deve essere necessariamente fissata all'arma con un bendaggio. A tale classe fanno parte i tetraplegici con lesione midollare a livello C5/C6.

Classe 1b: atleti senza equilibrio da seduti con deficit del braccio armato. Valida estensione del braccio, ma inefficiente flessione delle dita, di conseguenza anche a questi soggetti l'arma deve essere fissata con un bendaggio.

A tale classe fanno parte gli atleti tetraplegici completi a livello C7/C8 o ad una lesione incompleta di livello più alto.

Classe 2: atleti con modesto equilibrio da seduti e braccio armato che tira normalmente. A questa classe fanno parte i paraplegici D1 a D9 ed anche i tetraplegici parziali con minimi deficit del braccio che tira e discreto equilibrio da seduti.

Classe 3: atleti con buon equilibrio da seduti (senza sostegno delle gambe) e braccio armato nella norma. Appartengono a questa classe anche atleti con doppia amputazione sopra il ginocchio.

Classe 4: atleti con buon equilibrio da seduti e con braccio armato nella norma.

Appartengono a tale categoria gli amputati di un arto, e coloro i quali hanno emiplegie, spasticità lievi...

Classificare la disabilità diventa di primaria importanza per capire esattamente il lavoro da svolgere e i limiti fisici della persona che verrà allenata. Personalmente ho avuto il piacere di lavorare con tre ragazzi classificabili nella categoria B, affetti da tetraplegia lieve, con buon equilibrio da seduti, buoni movimenti laterali e uso normale degli arti superiori. I criteri utilizzati per classificare un'atleta sono prettamente funzionali: in base ad una serie di test specifici, viene riconosciuto un livello di classificazione grazie al quale l'atleta con diverse abilità, ma relativa parità funzionale, potranno gareggiare assieme. Verrà valutata quindi la capacità di flessione del busto, estensione e inclinazione frontale e laterale senza arma compiendo gli stessi gesti tecnici della scherma.

Alcuni esempi:

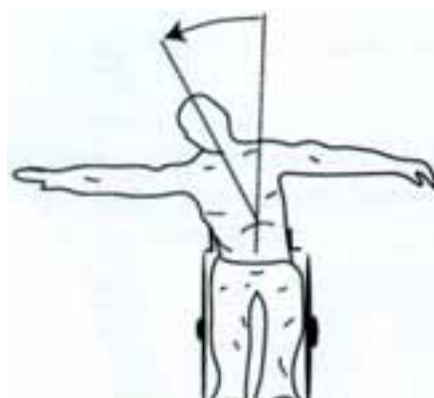
TEST 1



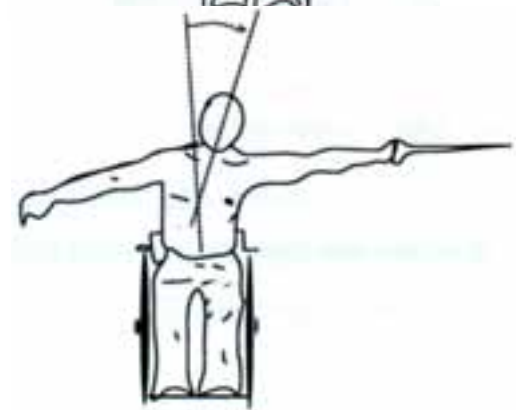
TEST 2



TEST 3



TEST 4



TEST 1: Consiste in una valutazione della capacità di estensione dei muscoli dorsali. L'atleta seduto sulla carrozzina con il busto inclinato avanti, cerca di tornare in una posizione di busto eretto contraendo i muscoli estensori del rachide (dorsali). In questa prova gli arti superiori sono retroflessi.

TEST 2: E una valutazione del bilanciamento laterale del busto con gli arti inferiori abdotti (braccia infuori con le mani all'altezza delle spalle).L'atleta deve muovere il suo centro di gravita a destra e a sinistra fino alla posizione dove perde l'equilibrio.

TEST 3: E una valutazione dei muscoli estensori del tronco,ma più specificamente dei lombari. L'esercizio va eseguito con le mani dietro la nuca ed è una variante del test n°1, inserita per annullare la componente di inerzia del movimento degli arti inferiori.

TEST 4: E simile al test n°2, ma risulta più difficile perché deve essere eseguito impugnando l'arma il cui peso, infatti, riduce molto la possibilità di inclinazioni laterali del tronco senza perdere l'equilibrio.



Materiali

- La scherma in carrozzina necessita di due blocchi pedane nel quale verranno fissate le carrozzine e di un'asta regolabile centrale per la distanza tra esse.
- Le carrozzine dovranno essere opportunamente modificate come da regolamento con spondina lato non armato obbligatoria rigida, minimo 10 cm di lunghezza e 20 cm di larghezza.
- Spalliera carrozzina h. minima 15 cm, calcolati dal cuscino che deve essere max . 10 cm, deve potersi piegare fino a toccare gli angoli opposti , deve avere spessore uniforme e deve essere largo come il sedile.

- Lo schienale deve essere 90° rispetto al sedile.
- La carrozzina deve avere 53 cm Max di altezza.
- Carrozzina personalizzata, questo per evitare “errori” sulla distanza massima consentita, 3 CM PER PARTE DAL BACINO DELL’ATLETA. Non sarà più possibile gareggiare con carrozzine enormi per potere variare durante l’assalto la misura.
- E’ obbligatoria la scritta ITALIA sulla carrozzina e sul braccio dell’atleta.
- Per quanto riguarda l’attrezzatura primaria (guanto, arma, maschera ecc..), non cambia assolutamente nulla rispetto alla scherma in piedi.



Pedane con supporti, darra per la regolazione della misura e carrozzine modificate.

Scelta dell’arma e tecniche tattico-schermistiche

Per quanto riguarda la scelta dell’arma, molto dipende dalla sala scherma a disposizione e dalla specializzazione del maestro che vi opera, ma è l’evoluzione che ha avuto la scherma in questi ultimi anni e l’alto livello tecnico raggiunto dagli atleti paralimpici che richiede sempre di più l’alta specializzazione in ciascuna delle armi. Questo a mio parere è positivo perché il maestro impara con il tempo, a conoscere perfettamente l’arma scelta in ogni sua particolarità e rispondente alle caratteristiche dell’atleta, facendo proprio il metodo di insegnamento personalizzato, attuando strategie operative sempre più individualizzate capaci di trasmettere all’atleta informazioni tecniche precise e studiate evitando così il rischio di accontentarsi di un livello generico dovendo insegnare tutte e tre le armi. Per quanto riguarda la tecnica schermistica vera e propria, cambia da in piedi solo l’utilizzo delle gambe e della misura; la lezione individuale con il maestro è la stessa, gli esercizi a coppie e gli assalti devono essere il lavoro quotidiano di ogni atleta sia esso amatoriale sia agonista. In riferimento alla misura, la posizione fissa degli atleti permette un’alta velocità di esecuzione delle tecniche dovute al solo utilizzo del braccio e busto, con conseguenti assalti molto più rapidi e brevi.

Aspetti psicologici e conclusioni

Quante volte ci si è allenati intensamente, avendo doti tecniche adeguate, ottenendo buoni risultati in allenamento, ma una volta in gara, si sono verificati fastidiosi imprevisti, abbiamo iniziato a compiere errori grossolani, siamo andati in panico e compiuto errori grossolani. Perché?

In questi casi, a fare la differenza tra una pessima prestazione ed una performance ottimale è il giusto approccio mentale. Concentrazione, attenzione, gestione degli stati emotivi, capacità di giocare sotto pressione e molti altri aspetti, sono fondamentali in qualsiasi disciplina sportiva, nella scherma in particolare. Questo perché *la Scherma è uno sport in cui la dimensione mentale può influire moltissimo sulla prestazione*, in particolare al crescere dell'impegno agonistico. Gli atleti di alto livello *sfruttano il loro potenziale mentale per ottenere performance eccellenti*, potenziando le proprie risorse e trasformando i punti di debolezza in punti di forza. Sanno quando possono "staccare la spina", quando concentrarsi, in che modo gestire le proprie tensioni interne, hanno padronanza del proprio corpo, un tutt'uno con la propria mente. L'allenamento mentale della scherma non differisce da quello applicato in qualsiasi altro sport.

Ritengo pertanto importante dare precedenza fin dai primi allenamenti alla *concentrazione*, *all'attenzione*, agli stati emotivi e naturalmente ai lineamenti personali di ogni schermitore.

Mi rispecchio totalmente negli studi fatti dal Dr. Lodetti sulla scherma in carrozzina, in merito al concetto di bioenergia applicata alla psicologia dell'atleta, quale validissimo metodo per sbloccare le rigidità muscolari post traumatiche, poi acutizzate dalla mente (trauma infantile, disagio sociale, ecc..), con opportune tecniche di respirazione e rilassamento, svolgendo un'azione psicoterapeutica efficace per liberare alcuni meccanismi insidiosi nell'io dell'atleta. Maggiore è la quantità di energia che un individuo possiede, tanto maggiore sarà la mobilità del suo corpo con conseguente miglioramento della consapevolezza di sé, del proprio corpo, delle proprie potenzialità e dei propri sentimenti. Fatta quindi la prima comprensione analitica della situazione di partenza, il terapeuta consiglierà il percorso da attuare, la tipologia degli esercizi e la quantità di lavoro da svolgere per un migliore recupero. Sono fermamente convinto che la bioenergetica abbia molti punti d'incontro con lo sport e possa portare grandi contributi di crescita. Lo Sport basato sul concetto di Salute, Salute intesa come benessere fisico, mentale e sociale, capace di rendere molto forte ed equilibrato sia il corpo che la mente, elementi determinanti se pensiamo allo stile di vita condotto quotidianamente e nel nostro modo di porci nei confronti della vita stessa. In fine ringrazio "L'officina della Scherma Asd" che mi ha ospitato e in particolare il M° Vittorio Carrara per la sua disponibilità e pazienza ed un grande grazie al Presidente "CIP FVG", Marinella Ambrosio che ha creduto in me fin dall'inizio e nel progetto che stiamo portando avanti!

Esperienze

Uno sport, una passione, un'esperienza di vita di Parducci Andrea

Spesso la vita ci fa prendere decisioni impensate e non desiderate, ma altrettanto spesso, ci offre occasioni tali che una nostra decisione può farci cambiare pensiero e convinzioni.

La mia occasione è accaduta abbastanza di recente; il CIP (Comitato Italiano Paralimpico), in accordo con La Federazione Italiana Scherma e il Comitato Regionale Lombardo, ha organizzato un corso per diventare Istruttori di Scherma per Disabili.

Un amico mi disse: “perché non lo fai, è tutta esperienza e imparerai a conoscere un mondo nuovo”. Io non avevo le idee chiare sui disabili, non mi ero mai posto le domande su chi fossero, cosa facessero, come si muovono. Per me, c'eravamo noi normo-dotati con tutti i nostri problemi, le nostre aspirazioni, i nostri sogni e le nostre certezze e incertezze; e poi c'erano loro e basta. Mi sono inserito in questo ambiente da pochi mesi. Vado in due posti diversi per effettuare il tirocinio. Ho conosciuto una decina di disabili, con diversi gradi di disabilità ma tutti hanno in comune un fatto, sono costretti a stare su una “sedia a rotelle”. Le primissime volte, li guardavo con curiosità, cercavo di fare l'indifferente e mi sforzavo di non notare la loro menomazione cercando di nascondere il mio imbarazzo. Sì, perché credo che una persona normodotata, la prima cosa che fa quando inizia a frequentare un disabile, se non è abituato, cerca di nascondere l'imbarazzo, con il risultato di ottenere spesso l'effetto contrario. Poi, subentra la curiosità di sapere come, cosa e quando è accaduto il fatto che lo ha portato sulla carrozzina. Se è nato così o se lo è diventato. Io come insegnante di scherma, mi sono posto il problema di come iniziare a insegnare, in funzione del grado di disabilità che mi trovavo di fronte.

C'è chi non ha forza nella mano, non può stringere l'arma e quindi bisogna aiutarlo ad impugnarla, lasciandoli e legandogliela come se fosse un prolungamento del braccio.

La prima volta che mi sono trovato in condizione di aiutare a fasciare un atleta, continuavo a chiedergli se andava tutto bene, se gli facevo male, se era troppo stretto, se dovevo modificare il modo di bendare diventando quasi ossessivo e iperprotettivo. Poi mi sono reso conto che non dovevo comportarmi così perché lui stesso mi avrebbe dato le indicazioni su come fare.

Non usando le gambe, non si può usare la pedana, per cui tutti gli esercizi sul movimento, sul tempo e sulla misura, non possono essere svolti nel modo classico. Questa condizione di anormalità prevale e appesantisce la situazione. Ci si deve limitare a movimenti sul braccio e sul corpo. Il maestro si pone il problema su quali e quanti esercizi fare e su quanto può durare una lezione.

Man mano che frequenti i disabili (o i diversamente abili), queste domande, curiosità, e dubbi non ti vengono più perché ti rendi conto che non sono poi così diversi da noi, (dipende sempre dal grado di disabilità).

Ti viene spontaneo chiedere come si fa in sala: “chi vuole fare lezione???”.

Ti abitui a sederti con loro senza problemi e ti abitui a confrontarti con loro.

Spesso, sono loro stessi che, parlando, ti raccontano cosa gli è accaduto senza che tu ponga domande.

Ciò che mi ha colpito è che ne parlano con una naturalezza e serenità che lascia allibiti.

Io sino a poco tempo prima di incontrarli, non mi ponevo il problema della loro esistenza. Quando li incontravo per strada, mi limitavo a deviare il percorso, senza farmi troppe domande.

E' assurdo affermarlo, ma dal mio punto di vista, sapevo che esistevano perché camminando per la strada vedo sempre più spesso i sali/scendi dei marciapiedi, e nei locali vedo sempre più spesso il simbolo della carrozzina o perché alla televisione ogni tanto fanno vedere un servizio su di loro e sulle barriere architettoniche. Oggi, mi rendo conto che queste realtà fanno parte di noi, della nostra vita, dovrebbero però, essere più spesso denunciate, non per pietismo, ma per sensibilizzare la

comunità e soprattutto i giovani normo-dotati, che spesso sono lontani anni luce da ciò che è il mondo terreno.

Altro punto che mi ha colpito particolarmente di queste persone, è l'entusiasmo e l'impegno che mettono per riuscire ad imparare. Vogliono fare lezione, e vogliono attaccarsi alla pedana per tirare, combattere. Ognuno di loro vorrebbe vincere ogni assalto. Parlano delle gare e di spostarsi come se nulla fosse.

Tanti giovani normo-dotati che conosco, dovrebbero avvicinarli e frequentarli. Sicuramente gli uni potrebbero insegnare e imparare dagli altri e viceversa ma, certamente, i ragazzi così detti normo-dotati potrebbero rendersi conto che i diversamente abili non sono poi così invisibili e così diversi da noi.

La mia esperienza da insegnante, dal punto di vista puramente schermistico riferito al modo di fare lezione ai Tetraplegici e Paraplegici rispetto alle abitudini di insegnamento con i normo-dotati, mi ha portato, gioco forza, a una diversa lettura del comportamento e ad alcune modifiche di impostazione della lezione.

Con i normo-dotati, disponiamo di una pedana completa. Per eseguire una buona lezione, si deve tenere conto oltre che della velocità e del tempo, anche della misura.

Sono tre variabili fondamentali nell'assalto schermistico.

- Posso essere velocissimo e a misura perfetta, ma se la scelta del tempo è sbagliata, non toccherò mai l'avversario.
- Posso avere un'ottima scelta di tempo e eseguire un'azione velocissima, ma se sono fuori misura, non toccherò mai l'avversario.
- Posso essere a misura perfetta utilizzando un'ottima scelta di tempo, ma se non sono veloce, non toccherò mai l'avversario perché mi rendo troppo visibile e la mia azione sarà annunciata e quindi parata.

Tutto questo con i normo-dotati, va analizzato, studiato, provato e riprovato.

I Diversamente abili invece, sono costretti da una misura fissa.

Le carrozzine sono ancorate e la distanza tra gli atleti viene misurata di volta in volta, in funzione della lunghezza delle braccia degli atleti che si apprestano a tirare.

I Diversamente abili pertanto, avendo fisso il parametro "MISURA", devono fare i conti con il tempo e con la velocità.

Queste due variabili, devono essere affrontate in modo diverso dai Tetraplegici, rispetto ai Paraplegici perché hanno motilità e reattività diverse.

Il maestro deve essere in grado di modellare il suo modo di insegnamento sull'atleta che ha davanti e deve poter disporre di una esperienza e tecnica tali da interessare e motivare l'atleta.

Altrimenti, si corre il rischio di fare lezioni monotone con conseguente demotivazione dell'atleta.

Nel fioretto e nella sciabola, i bersagli sono uguali sia per i Normo-dotati che per i Disabili, quindi le considerazioni sopra esposte sono fondamentali.

Nella spada invece, coi Disabili sparisce il bersaglio basso, (le gambe non costituiscono bersaglio valido), e vengono coperte da un telo (Parannanza), pertanto le azioni con la guardia bassa e con gli atteggiamenti di prima e di seconda, è vero che devono essere conosciute, ma non verranno mai usate. I due atteggiamenti che fanno la parte del leone, sono la TERZA e la QUARTA e dovranno essere sviluppate sotto tutte le forme e in tutte le salse.

Solo con costanza e con l'esercizio, con tenacia e determinazione, si potranno ottenere dei successi.

Questo però lo potrò riscontrare più avanti continuando ad insegnare a questi incredibili atleti.

La via della Spada: botta dritta al cuore del mondo di Campani Cristina

Circa cinque anni fa, a Milano, ebbi l'opportunità di partecipare alla gara di spada a coppie miste "Fair play", organizzata dal Dr. Giovanni Lodetti.

Durante tale manifestazione si svolse anche una competizione di scherma in carrozzina.

Così per la prima volta ebbi l'occasione di assistervi e di conoscere degli schermidori disabili.

Feci amicizia con uno di questi, rimasto paralizzato a meno di trent'anni a causa di un incidente in moto e rimasi sorpresa e molto colpita dalla serenità e dalla voglia di vivere che lo pervadevano.

Io, che ho entrambi i genitori in carrozzina, per mali causati dall'età e, che li vedo soffrire molto per questa loro condizione, io, che apparentemente sono sana, ma mi sono sempre sentita "diversa" poiché ho sofferto terribilmente il "male di vivere", ho sentito crescere in me il desiderio di poter fare qualcosa per chi, meno fortunato, ha avuto il fisico stroncato in giovane età da malattie od incidenti ed ha bisogno di trovare qualcuno che gli offra un sottile filo d'Arianna, che gli indichi una via d'uscita dal labirinto del dolore, verso la voglia di vivere e di costruire ancora.

La scherma, che da quando ero bimba è stata il mio sogno ed a causa di varie vicissitudini, tale rimase fino al compimento dei miei vent'anni, generò in me una passione che mi sostenne nei momenti più bui della vita.

A ventisette anni, a causa di ulteriori problematiche dovetti abbandonare il mio grande amore e ripresi a praticare il mio sport dopo circa quindici anni di fermo.

Il ritorno alla scherma ritrovò la mia passione inalterata e, questa mi sostenne dopo la grande sconfitta che fu per me la separazione da mio marito.

Nella vita, purtroppo, tutti incontriamo la sofferenza, il dolore e la morte.

Ognuno, però, li percepisce in modi e tempi diversi, così succede che spesso, già provati dalle vicissitudini quotidiane sembra che l'energia per affrontare queste prove venga a mancare.

La solitudine, il senso di abbandono, il sentirsi non amati, incompresi e diversi possono far crescere la rabbia, l'aggressività e trasformarli in istinti violenti.

Questi foschi sentimenti, fanno pur sempre parte di noi e se ben canalizzati, invece di portare a conseguenze negative possono essere di sprone a grandi cambiamenti operando la crescita e la maturazione dell'individuo.

Inoltre, sono convinta, che stare a contatto con le persone diversamente abili, vedere il coraggio con il quale affrontano le problematiche quotidiane, amplificate dalle loro condizioni di salute, mi aiuti a minimizzare problemi che talvolta mi appaiono insormontabili e che paragonati ai loro diventano di scarso rilievo, esorcizzando le mie ansie e le mie paure e mostrando anche a me la via d'uscita dal dedalo della sofferenza.

Che non sia proprio un caso che la nostra protezione per il capo si chiami "maschera"?

Ed indossiamola allora! Diamo vita al nostro gioco di ruolo che farà emergere dal profondo i mondi ignoti che governano l'oscuro abisso dell'anima, apriamo la porta alle ombre, che possano uscire allo scoperto e diamo inizio alla skiamachia, affinché le nostre spade, strumento di morte per secoli, si trasformino in messaggeri di vita combattendo quell'alito gelido che attanaglia il cuore di chi soffre!

La speranza di poter instillare piccole gocce di felicità a chi ne abbia il desiderio, mi ha spinto a cogliere l'opportunità, gentilmente offertami dal Dr. Lodetti e dal Comitato Paralimpico Italiano della Regione Lombardia, di frequentare il corso per istruttore tecnico di scherma in carrozzina, con l'auspicio che questa iniziativa possa espandersi sul territorio nazionale aprendo sempre più vaste opportunità di integrazione dei ragazzi disabili nelle sale di scherma già presenti.

Le lezioni di psicologia tenutesi durante questo corso dallo stesso Dr. Lodetti, mi sono state utili anche per chiarire a me stessa la forte spinta che inconsciamente mi aveva sempre motivata a

praticare questo sport che, a mio avviso, è più propriamente un'arte e come tutte le arti è medicina per l'anima.

Come più volte il nostro professore ha affermato, gli schermatori, inizialmente, sono tutti dei borderline, spesso caratterizzati da un ego distonico, un'aggressività eccessiva, difficoltà di comunicazione e meccanismi di difesa interiore "primordiali". A seguito di osservazioni cliniche, operate con varie metodologie, è stato riscontrato che coloro che praticano la scherma, riescono a trasformare meccanismi di difesa interiori, come il rivolgimento contro il sé, la negazione e la proiezione, in difese più "elevate" e socialmente più apprezzate come la sublimazione, ottenendo così uno sviluppo più armonico della personalità, migliorando in modo apprezzabile la capacità di relazionare con gli altri ed aumentando le capacità di concentrazione.

Il gesto sportivo estremo dato dal combattimento, costringe l'atleta a rimettersi in gioco continuamente e di conseguenza a progredire imparando a gestire lo stress, ad affrontare le difficoltà e quindi a risolverle.

Questo tipo di attività impedisce ai meccanismi di difesa di fissarsi su un unico problema e consente invece che questi si distribuiscano facendo superare l'ansia. Di conseguenza le difese si innalzano aiutando a trovare nuove soluzioni ed accrescendo l'autostima del soggetto, mentre pulsioni negative quali una cattiva gestione dell'aggressività, del proprio sé corporeo o dell'iperattività possono divenire carburante e motore di obiettivi quali il superamento dell'altro con le proprie forze, attraverso la presa di coscienza dei propri limiti e la ricerca di strategie per migliorarsi.

Parlando di disabilità si deve dare rilievo al fatto che questa sia congenita o acquisita.

Nel primo caso l'individuo ha una maggiore facilità nell'affrontare gli ostacoli in quanto li ha incontrati da sempre, mentre chi ha avuto dei deficit intervenuti in tempi successivi alla nascita li affronterà con maggiore fatica, quindi lo sport può essere un mezzo per ridare fiducia in sé stessi e per superare il trauma subito.

Oltre a tutti i benefici sopra esposti, che la scherma distribuisce sia ai normodotati che ai menomati, l'attività sportiva in generale porta a chi la pratica in modo costante, giovamenti sul piano cognitivo, fisico e socio educativo.

Inoltre, come ci ha ben spiegato il Dr. Spinelli, medico oncologo e nostro docente in materia di anatomia, fisiologia e biomeccanica, studi recenti hanno evidenziato che le persone che sono obbligate ad usare la carrozzina sono esposte ad un rischio maggiore di sviluppare malattie cardiovascolari rispetto agli altri. Questo problema è dovuto ad un ciclo debilitativo proprio della sedentarietà, che invece viene annullato da un appropriato regime di esercizio fisico.

Tant'è che un tempo i disabili motori avevano un'aspettativa di vita inferiore alla norma, ma da quando è stata data loro la possibilità di praticare sport si è constatata una incidenza della mortalità paragonabile a quella della popolazione normale.

Come ci ha spiegato l'attuale Presidente del Comitato Paralimpico lombardo Pierangelo Santelli, che nonostante sia affetto dalla poliomielite riesce a trasmettere energia, coraggio e grinta ed è inoltre stato più volte campione paralimpico nelle discipline del nuoto e del lancio del peso, testimoniando personalmente i benefici ottenuti dalla pratica sportiva, questo miglioramento della qualità è stato un'innovazione per la quale dobbiamo ringraziare Sir Ludwig Guttmann che, in Inghilterra, a Stoke Mandelville, introdusse per la prima volta lo sport nella terapia riabilitativa dei Veterani della seconda guerra mondiale.

Recenti studi effettuati sugli sport paralimpici ed in particolare sullo sci, il tennis, la scherma e la pallacanestro hanno dimostrato che lo sport ad alto impegno, praticato con regolarità è in grado di indurre adattamenti positivi a livello cardiocircolatorio, scoperta di grande rilievo considerato che la malattia coronaria e l'ictus cerebri detengono il triste primato per essere la prima e la terza malattia causa di morte nella popolazione occidentale.

Il 15, 16 e 17 maggio 2009, a Lonato (Bs), l'Associazione Villa dei Colli ha organizzato una prova valevole per la coppa del mondo di scherma in carrozzina ed ho avuto la possibilità di svolgere lì il mio tirocinio.

Mi era già capitata l'occasione di assistere ad altre gare simili ed avevo anche già provato l'emozione di duellare seduta con dei ragazzi disabili e conseguentemente mi ero resa conto di alcune differenze con la scherma ordinaria, mancandomi però le conoscenze apprese durante questo corso di formazione non ero stata in grado di comprenderne appieno l'essenza.

Alla luce degli insegnamenti ricevuti di tecnica schermistica dal Maestro Giovannini ho potuto notare particolari che prima mi erano sfuggiti.

La scherma paralimpica è raffinata e molto tecnica, non potendo l'atleta avvalersi della velocità del movimento delle gambe.

Le carrozzine dei due contendenti vengono fissate saldamente alla pedana speciale, una di fronte all'altra se i combattenti sono entrambi destri, oppure ambedue con le spalle rivolte all'apparecchio se uno dei due è mancino. Prima dell'ancoraggio definitivo l'arbitro procede al distanziamento delle sedie a rotelle; la misurazione viene presa dall'atleta che ha il braccio meno lungo facendoglielo estendere completamente con l'arma in pugno e la punta di questa, se si tratta di sciabola o spada, che hanno come bersaglio avanzato il braccio, deve toccare il gomito dell'avversario, dopo che questi ha esteso completamente l'arto superiore all'altezza delle spalle ed ha piegato l'avambraccio verso l'alto, a novanta gradi rispetto al proprio braccio. La corretta misura per gli assalti di fioretto viene ottenuta con la medesima procedura solo che la punta del fioretto anziché toccare il gomito deve andare a sovrapporsi all'angolo formato tra avambraccio e braccio dell'avversario.

I bersagli sono gli stessi della scherma in piedi, fatta eccezione per la spada in cui è stata eliminata la possibilità di colpire dalla vita in giù sia, per evitare che l'arma si incastri nella sedia, pertanto l'atleta spadista viene protetto da un mantello legato all'altezza della cintola, che in caso di contatto con l'arma non consente l'accensione dei contatti elettrici.

Altra differenza notevole è l'uso delle penalità nell'arbitraggio.

Ho visto ribaltarsi completamente le sorti degli assalti, specie nel fioretto, proprio a causa del numero smodato dei cartellini di penalità assegnati ai contendenti, con una frequenza che non avevo mai notato negli assalti in piedi.

Accade anche nella scherma ordinaria che nella tensione dell'incontro uno dei combattenti parta prima dell'"a voi" dell'arbitro. Tale errore di norma non viene sanzionato, l'atleta più esuberante ritorna alla sua postazione di partenza senza alcuna penalizzazione.

Diverso è nella scherma in carrozzina: l'anticipazione dell'attacco avviene molto più frequentemente e l'arbitro non perdona mai tale mancanza, operando delle sconfitte spesso addebitabili in toto all'irruenza della atleta anziché alla qualità della sua prestazione.

Altra cosa che ha notevole rilevanza ai fini del risultato dell'assalto in carrozzina è la maggiore o minore padronanza della muscolatura addominale.

Infatti, in questo tipo di sport, sia l'ampiezza dell'affondo che la possibilità di parata di misura si basano esclusivamente sulle abilità addominali, mentre nella scherma in piedi ci si avvale prevalentemente della potenza e della velocità delle gambe.

Inoltre ho rilevato che rompere la misura è una strategia utilizzata molto più largamente nella scherma da seduti con effetti decisivi ai fini dell'esito dell'incontro, poiché tale azione, compiuta spingendosi all'indietro sul sedile, dà modo di sottrarre il bersaglio all'avversario, che spesso non è in grado di raggiungerlo ed inoltre dà la facoltà di esercitare meglio le proprie capacità di parata e risposta, oltre a consentire maggiori opportunità di sfruttare l'errore dell'antagonista.

Gli agonisti in carrozzina possono disputare gare solo in due delle tre armi e combattono suddivisi in classi, quelli di classe inferiore possono competere nella categoria superiore, ma non viceversa.

Per questo è molto importante una corretta "classificazione" dell'atleta disabile.

Il sistema di classificazione è stato creato con l'obiettivo di raggruppare insieme atleti che abbiano potenziali sportivi il più possibile simili, in modo tale da consentire che la competizione si svolga su basi di correttezza e lealtà offrendo a tutti le medesime opportunità di vittoria.

A questo punto è necessario soffermarsi sulle tipologie di disabilità.
Queste vengono suddivise in tre aree:

FISICA, comprendente le lesioni midollari, quelle cerebrali, le amputazioni e “les autres” (così vengono definiti gli handicap non compresi nelle categorie sopra elencate);

MENTALE, contempla il ritardo mentale, la sindrome di Down e la sindrome autistica;

VISIVA, include non vedenti ed ipo vedenti.

A seguito dell'aumento delle tipologie delle disabilità e della maggior partecipazione alle gare dei soggetti affetti da tali problematiche si è sviluppata la tendenza a determinare la “categoria” in funzione dello sport praticato, così sono nate le “classificazioni funzionali” nella cui valutazione, oltre ai fattori fisici si tiene conto anche dell'attrezzatura sportiva di cui l'atleta si avvale per migliorare le proprie prestazioni come ad esempio appigli da agganciare al proprio sedile per aumentare l'appoggio.

Nella speranza di vedere diffondersi sul territorio le gare a squadre miste che potrebbero essere la via per stimolare un percorso di integrazione tra atleti cosiddetti “normali” e “diversi” ho scritto questo elaborato, proprio nella speranza di poter aiutare qualcuno a sentirsi ancora vivo, utile, unico, scatenato e fiero.

Io e loro...loro ed io...NOI! di Ravasi Roberta

Il mio primo contatto coi diversamente abili è stato grazie al dott. Giovanni Lodetti. Prima penso che siano stati una sorta di buco nero esistenziale. Semplicemente non li vedevo in giro!

Ai tempi dell'università ne conobbi solamente uno del mio corso di Laurea, poi più niente. Eppure il loro numero è, purtroppo, consistente.

Perché questo preambolo?

Perché la prima difficoltà che incontrai quattro anni fa quando cominciai ad insegnare scherma ai diversamente abili fu soprattutto di carattere relazionale, emotivo e non tecnico-schermistico; ricordo ancora la paura di poter ferire una persona con la semplice domanda di cosa avesse, oggi giorno poi sempre più l'incidenza di persone sulla sedia a rotelle è portata da incidenti stradali ed il far ricordare un avvenimento del genere mi frenava nell'indagare meglio sulle condizioni fisiche dell'atleta che stava davanti a me. Da questa considerazione dovevo partire!

Col procedere delle lezioni, grazie ad un'osservazione attenta, mi rendevo conto di cosa potesse o non potesse fare l'atleta ed adeguavo di conseguenza l'obiettivo da raggiungere. Sono quindi partita da uno studio "sul campo".

Ho avuto poi negli anni l'occasione di poter allenare atleti con diverse tipologie di disabilità, come paraplegici, tetraplegici, con sindrome di Down e spastici.

Che differenze ho notato?

Nella sindrome di Down ho notato una grande ricerca estetica del gesto tecnico accompagnata da una finezza di movimenti per ottenere tale gesto; difficoltà invece ne ho incontrate nel far mantenere la concentrazione del ragazzo. Quindi per quanto riguarda la tecnica nessuna differenza con un normodotato. Si trovano tutti e tre i mattoni fondamentali della scherma (tempo, misura, velocità). Naturalmente aggiustati al loro "essere".

Di natura totalmente differente è stata la mia esperienza con i paraplegici e la loro gestione della parte superiore del corpo; proprio questa loro caratteristica gestione può manifestarsi con irruenza, data la loro tipica potenza muscolare che può portare a mettere la spalla durante le azioni, causando movimenti rigidi che stancano presto l'arto. Il mio lavoro con loro si è incentrato prevalentemente nella ricerca della fluidità e della scioltezza dell'azione oltre che di presa di coscienza del proprio corpo. In questo nessuna differenza con un qualsiasi altro suo compagno di sala normodotato.

Sicuramente più complessa è la situazione di un tetraplegico, il cui scarso, se non nessun, controllo sui muscoli dell'addome e delle braccia non consentono loro rapidità e finezza di movimenti; quindi il mio lavoro è stato improntato molto sulla preparazione fisica, in modo da poter aumentare la velocità e per poter acquisire una migliore coordinazione.

Per la sindrome spastica invece il discorso cambia: se non vi sono difficoltà "intellettive" di nessuna specie, il problema risiede nell'esecuzione propriamente motoria del gesto tecnico. Le difficoltà coordinative possono essere notevoli, ed i movimenti procedere a scatti.

Comunque in generale la mia esperienza di istruttrice con atleti diversamente abili mi ha portata alla conclusione che la scherma è una ed unica per tutti; anche nello spirito agonistico che ho potuto constatare di persona assistendo a varie competizioni di tutti i livelli, soprattutto alla gara di Coppa del Mondo che si svolge ogni anno a Lonato (BS), uno spirito agonistico dicevo tale da non farmi più accorgere del mezzo tecnico della carrozzina.

L'atleta è tale in qualsiasi forma d'espressione.

Riflessioni

X barriere di Bargnesi Daniele

Quante e quali barriere si possono incontrare tra la società e il disabile

Il disabile incontra delle barriere entrando in contatto con la vita di tutti i giorni costruita dall'azione sociale dei normodotati. Ho individuato due tipi di barriere: quelle costruite dal disabile stesso e quelle costruite e imposte dalla società che isola o rende più difficile il normale svolgersi della vita.

Le barriere individuali si addentrano nel complesso mondo della psicologia. Il disabile tende ad auto isolarsi, in alcuni casi, quando non riesce a superare il trauma derivante dalla cognizione del proprio status fisico. Vedendo comunque il mondo esterno, il mondo fatto principalmente dalla società normodotata, la relazione che ne scaturisce porta a una visione pessimistica della realtà e quindi all'auto isolamento. Da qui il convincimento che non possa esistere una vita "degn" se non quella vissuta dal normodotato. La comunicazione con il mondo esterno qui si interrompe e non vede più un transfer che possa portare in contatto la persona disabile con l'esterno. Questa barriera non può che essere abbattuta solamente dal soggetto che deve rendersi attivo attraverso l'ausilio di specialisti che possono aiutarlo a guardare lo stesso punto (il mondo), ma da una prospettiva differente che permetta alla comunicazione di passare attraverso quella membrana che lo porta all'isolamento.

Il disabile potrebbe trovarsi a rinchiudersi nel guscio anche per un motivo di tipo "altruistico". Partiamo sempre dal concetto di relazione disabile-mondo. Questa relazione porta alla consapevolezza di non auto-sufficienza che fa nascere un senso di colpa nei confronti dei propri familiari o rispetto al gruppo dei pari. La necessaria dipendenza che è dovuta al principio di auto-conservazione innata nell'uomo porta, quindi, il soggetto a isolarsi per non essere di peso al normale svolgimento della vita di tutti i giorni nella realtà in cui è immerso. Questa barriera potrebbe però assumere un'eccezione anche "egoistica", come del resto lo era la prima enunciata, nel momento in cui il disabile vede la propria dignità lesa proprio da questa condizione di non autosufficienza nei confronti di quei soggetti poc'anzi menzionati.

In questo tipo di barriera, a differenza di quella dipendente esclusivamente dal soggetto disabile, la relazione con il mondo ha un ruolo più predominante rispetto a tutti quegli specialisti che potrebbero sì aiutare ma comunque resterebbero solo aiuti a livello teorico e non pratico. Qui occorre anche un coinvolgimento del mondo più prossimo al soggetto disabile. Il comportamento e gli atteggiamenti delle persone che orbitano intorno al disabile, devono necessariamente venire a modificarsi per permettere la comunicazione tra il mondo e il disabile.

Banalmente altre barriere sono imposte dalla natura: barriere fisiche che implicano l'isolamento o semplicemente l'allontanamento della persona diversamente abile dalla realtà. Immaginiamo un bambino di 9 o 10 anni costretto da una lesione a "camminare" con una sedia a rotelle. Certo il campo di calcio, se visto solo ed esclusivamente come un luogo in cui giocare a pallone, potrebbe essere una barriera imposta dalla natura in quanto presenta un luogo dove necessariamente occorre correre con le proprie gambe. Questa barriera chiamata "sport" può essere davvero così insormontabile? La risposta è, banalmente, no, ma preferisco trovare nelle cose semplici la risposta a grandi questioni. Quindi, argomentando, vediamo che lo sport di per sé rappresenta una barriera gravosa ma può essere un momento di opportunità se la società e il disabile scegliessero uno sport che possa essere praticato sia da normodotati che da disabili. Quindi, per tornare all'esempio esplicativo presentato qualche riga più in su, il campo da calcio può essere frequentato se il disabile impara a presentarsi come soggetto attivo in ruolo di calciatore non classico, bensì "sui generis", in

modo tale che sia impiegato in un momento decisivo di una partita: se non potrà correre in prima persona, qualcuno lo farà per lui con il suo incitamento. Lo sport però offre sempre un'opportunità in più a tutti. Molti sport sono anche praticabili da tutti come il ping pong, la scherma, il tiro con l'arco, il nuoto e così via. Qui il disabile può essere integrato con il mondo dei normodotati e farne parte a tutti gli effetti. La barriera viene così abbattuta facilmente.

Passo ora all'analisi delle barriere socialmente costruite che si ergono nel rapporto tra la società e il mondo del disabile, delle limitazioni costruite dalla "subcultura del diverso", del mondo normodotato che ogni uomo è involontariamente portatore poiché è immerso (*embeddness*) nella struttura culturale sociale.

Quando veniamo in contatto con un soggetto disabile la fisicità ci porta a modificare i nostri comportamenti di routine per imparare a utilizzare un registro che non useremmo mai con un qualsiasi membro del gruppo dei pari che non sia disabile. Spesso questo processo si manifesta con l'infantilizzazione dell'altro. Il disabile è visto come un bambino che ha bisogno delle nostreiper-attenzioni. Il disabile, percependo questa situazione, tende a chiudersi perché cosciente di essere sottovalutato. Un soggetto maturo disabile non concepisce l'eccessiva attenzione in quanto si rende conto di non doversi meritare una condanna all'immaturità. Sarà quindi il disabile a costruire un muro ma sotto la spinta del mondo che lo circonda che, quindi, a ragion veduta, ne è il responsabile vero. A differenza delle altre barriere, questa ha un carattere più particolare nei confronti solo di alcuni: non essendo dovuta al disabile in oggetto ma al mondo che lo circonda, la chiusura si registrerà solo nei confronti di quelle persone che vedono il disabile come un infante. Questo a dimostrazione del fatto che l'autore del muro di divisione è sì il disabile ma tale opera è solo una conseguenza di un comportamento a lui esterno.

Ulteriormente, il mondo normodotato, se figlio di una chiave di lettura differente dal precedente, porterà a interrompere la comunicazione (di qualsiasi genere) con l'indifferenza vedendo il mondo della disabilità come un dettaglio da trascurare perché non degno di nota. Si tratta di concetti che derivano dalla bassa considerazione del disabile, un'idea dell'inutilità della persona che non sarà mai in grado di condurre una vita pari al soggetto che per nascita, o nella sua vita, non ha subito eventi che lo hanno condotto al mondo della disabilità. È da qui che parte l'intenzione della non curanza da parte della società che non si cura dell'importanza di abbattere le barriere architettoniche che sono l'ostacolo principe di un disabile (fisico).

La seconda intenzione abbatte tutte le barriere

Durante il tirocinio presso il Circolo della Spada M° Marcello Lodetti mi sono trovato a fare lezione ad uno spastico (che chiameremo Carlo) con evidenti difficoltà motorie. La scherma potrebbe essere per lui una sorta di campo di calcio per una qualsiasi persona in sedia a rotelle. Attraverso un lavoro di routine siamo riusciti a rendere alcuni movimenti semplici e funzionali. La pratica della spada, a mio avviso, data dalla sua inesorabilità, è abbastanza complicata poiché implica movimenti di distensione eccessivi che per Carlo non possono essere competitivi perché troppo lenti. Tali movimenti, se letti sotto l'egida attenta della convenzione schermistica, possono risultare vincenti.

Abbiamo iniziato quindi con la sciabola che è l'arma con meno necessità di distensione ma più attenzione e prontezza di riflesso. I primi colpi alla testa risultavano poco precisi e molto lenti, da qui siamo passati al colpo al fianco che necessità sì di una discreta distensione del braccio, ma richiede poca precisione data l'ampiezza del bersaglio. Con degli esercizi abbiamo puntualizzato il colpo alla testa e con altri abbiamo lavorato sul colpo al fianco. Abbiamo sopperito, in entrambi i casi, alla distensione del braccio, che risulta sempre troppo problematica, ma che, come spiegherò dopo, abbiamo deciso di utilizzare, con la spinta data dal braccio non armato.

Abbiamo lavorato sulle tre principali parate: terza, quarta e quinta e, di conseguenza, sulle relative risposte di prima. All'inizio risultava tutto troppo lento ma senza troppi sforzi abbiamo imparato che, attraverso la banale esecuzione del movimento, lo abbiamo routinizzato e reso efficace.

Trattandosi di un atleta comunque principiante per ora stiamo lavorando solo su queste semplici azioni: attacco diretto, parata e risposta. Restava solo un piccolo dettaglio che non riusciamo a eliminare: quando la botta viene librata sulla testa Carlo tende sempre ad alzare il pugno scoprendo il bersaglio avanzato. È qui che entra in gioco la seconda intenzione. Per una limitazione fisica Carlo non riuscirà mai a tenere il pugno basso perché in automatico il suo corpo tende a sopperire alla scarsa distensione del braccio. Abbiamo deciso di usare questa grave carenza a nostro favore: nel caso in cui l'avversario dovesse trovare il tempo per tirare l'uscita in tempo sul braccio, Carlo è perfettamente in grado di parare con una seconda alta e rimettere in testa agevolandosi con la convenzione perché ottiene il diritto di risposta.

Questo ha significato per noi abbattere una barriera imposta dalla sua fisicità. Il suo corpo ci dice che non riesce a fare un certo movimento, potevamo arrenderci e dirci che questa strada, quella della scherma, non sarebbe stata percorribile. Tuttavia, abbiamo preferito trovare un'altra strada che ci potesse portare al divertimento che è l'obiettivo cardine dello sport. Divertirci sì, senza mai perdere, se non si dovesse vincere, a zero.

La relazione tra maestro e allievo

La relazione tra maestro e allievo si basa principalmente sulla comunicazione. Il maestro deve raggiungere una comunicazione ottimale per trasferire le nozioni al fine di praticare la scherma.

Inizialmente il maestro deve riuscire a entrare nella sfera del suo allievo, una volta entrato può passare al trasferimento di informazioni e nozioni. Se questo ingresso non si verifica non c'è trasferimento perché l'allievo non riesce a entrare nell'empatia positiva con il suo maestro.

Il presupposto fondamentale, nel caso dell'insegnamento a disabili, è l'abbattimento delle barriere che l'allievo o il maestro potrebbero costruire, l'annullamento o la non-costruzione sono *condicio sine qua non*. La sfera che circonda l'allievo disabile non è una barriera, ma è una membrana invisibile che circonda ogni uomo, è uno stratagemma che usiamo per poterci difendere da eventuali attacchi esterni.

Le strategie ottimali per instaurare la comunicazione tra maestro e allievo sono quelle che non vanno a costruire delle barriere. Sono tutti quei gesti e atteggiamenti che non hanno il fine di bloccare il transfer.

Questo modo di iniziare a costruire una relazione per trasferire nozioni, fare una lezione di scherma, è altresì utile ed efficiente se lo si applica anche alla scherma per i normodotati. Il principio è lo stesso cambia la fisicità del soggetto che quindi è un dettaglio, anche se non totalmente trascurabile. La fisicità è sempre e comunque da tenere in considerazione per un problema di sensibilità: porre attenzione a questo per evitare di ferire l'allievo magari imponendogli un movimento che proprio non è in grado di compiere.

Per la mia esperienza posso aggiungere di aver avuto un allievo tetraplegico che come passione ha il cabaret, il cui oggetto nelle sue interpretazioni è proprio la sua disabilità. Inizialmente le sue battute, disarmanti in alcuni casi, riuscivano a spiazzare chiunque, ma uno strumento utilissimo per entrare in empatia con i suoi maestri e ironizzare la sua disabilità.

Le sensazioni di un Maestro di Comincini Nicola

Che un atleta “standing” possa pensare e provare quello che pensa e prova un atleta paralimpico penso sia utopico. Sicuramente, però, molti di quegli atleti considerati “normodotati” si sono trovati, almeno una volta nella vita a pensare come fosse stare seduti su un sedia a rotelle, ancorati ad una pedana, ad affrontare una persona che, se pur in maniera differente, abbia un bagaglio di esperienze, emozioni e difficoltà simili alle tue.

Io sono un atleta, sono un maestro di scherma e sono un ragazzo che si è posto, o ha provato a porsi più di una volta, in una posizione che gli potesse permettere di capire, comprendere pensieri, atteggiamenti, emozioni e difficoltà da seduti... ci ho provato e riprovato ma alla fine ho compreso che ciò che mi distingue dal mondo paralimpico è proprio il fatto di potermi alzare da quella carrozzina quando voglio. Sì la differenza è proprio la libertà di scegliere se alzarsi o sedersi, se camminare o correre, se fare semplicemente scherma o se giocare a calcetto la sera con gli amici.

Questo piccolo elaborato non ha la presunzione di essere un trattato o essere un'analisi di cosa voglia dire essere un atleta “diversamente abile”, e mi dissocio da questo termine, ma un'elaborazione delle sensazioni, delle emozioni, dei pensieri di un giovane maestro, intrecciate con note puramente tecniche, nel dare lezione a dei grandi uomini oltre che a dei grandi atleti.

Approccio Iniziale alla Disabilità

Immaginate una giornata tranquilla, primaverile, in una Sala di Scherma dove si è sempre e solo fatto scherma standing, ad un momento si apre la porta ed entra un giovane atleta con difficoltà motoria, un ragazzo che da lì a poco, con l'aiuto di persone capaci e soprattutto intelligenti, si trasformerà in un atleta.

La cosa migliore che un tecnico, a mio parere, possa fare è quella, anzitutto, di introdurre ed amalgamare al meglio il ragazzo nel gruppo già esistente e successivamente instaurare un rapporto di fiducia e forte dialogo con l'atleta stesso. Molti penseranno che dica una banalità, che un approccio simile possa essere adottato anche con atleti standing, in molti casi questo step è lasciato al naturale svolgersi degli eventi o più semplicemente ai tempi che il gruppo detta.

Una relazione Maestro-Atleta basata sul confronto verbale costante, aperto e sincero, è un qualcosa dal quale nessuna delle due parti si può prescindere; l'allievo si deve mettere nelle condizioni di poter esprimere le proprie difficoltà, sia fisiche che mentali, e il maestro deve ricevere il maggior numero di input dall'atleta per riuscire a svolgere al meglio il proprio compito.

Alcune parole, a questo punto, vanno spese su come impostare il primo colloquio che, come tutti i confronti allo stadio primordiale, ha un ruolo fondamentale. In questa fase il tecnico dovrà essere bravo a mettere il proprio interlocutore nelle condizioni di raccontarsi a 360°.

Conoscere il vissuto dell'atleta può essere, a mio avviso, una cosa positiva, ci troveremo, infatti, ad interagire con persone che ogni giorno combattono una grande battaglia e conoscere l'origine di tutto ciò gioverà sicuramente al modello che intendiamo applicare alla crescita schermistica del nostro atleta. La scherma sotto questo punto di vista risulta essere, da diverse pubblicazioni scientifiche, un ottimo mezzo riabilitativo psicofisico per tutta quella serie di persone che dall'oggi al domani si trovano a dover affrontare una sfida tra le più ardue che una persona normodotata possa immaginare, cioè quella della disabilità fisica.

Perché la scherma? Semplicemente perché rappresenta la sfida per eccellenza, rappresenta il dover affrontare un avversario, rappresenta il dover affrontare alcune paure ed alcune insicurezze insite in ognuno di noi; su quella pedana, quando combatti, sei da solo esattamente come sei da solo su quella carrozzina, le persone che hai attorno ti guardano ma non riescono a capire le tue emozioni in

pedana come non posso capire cosa voglia dire stare seduto. Esistono molte similitudini tra il nostro sport e l'argomento che stiamo trattando; il salire in pedana e confrontarsi con altri atleti può avere il gusto di un traguardo raggiunto, di uno scoglio superato; ogni azione, intesa come frase schermistica, sentita come un pezzo di quelle paure che ti si stacca di dosso indipendentemente dal buon esito o meno e tutto questo è sicuramente una cosa straordinaria sia per il fisico che per la mente.

Seconda fase, da non dimenticare assolutamente, è l'anamnesi, parte puramente scientifica, fondamentale per conoscere i limiti e porsi dei traguardi; ciò meglio se fatto con l'ausilio di un medico, a maggior ragione se classificatore CIP, che ti possa dare un'indicazione precisa ed esaustiva su quali siano le capacità fisiche come agilità o motilità. Un atleta amputato mi potrà dare molto sotto il profilo del rendimento nella parte superiore del corpo, mentre un paraplegico senza l'uso degli addominali non altrettanto; con il primo potremo lavorare molto sulla misura, mentre sul secondo sarà meglio concentrarsi sull'efficacia della difesa con ferro; nel caso in cui dovessimo trovarci a dover interagire con un ragazzo tetraplegico la cosa sarà ancora più complicata ma lo sport per disabili ci insegna ogni giorno che nulla è impossibile, dunque bisognerà solamente crescere quotidianamente con l'atleta studiando, mano a mano che si presentano, la maniera migliore per superare gli ostacoli.

Primo Giorno in Sala

D'ora in avanti il percorso che ci attende è un percorso di crescita comune, esattamente come per gli atleti standing, anche per quelli paralimpici, bisognerà fare passo dopo passo al fianco del proprio allievo, osservando, imparando, sbagliando e correggendo fino a che non si sia raggiunto lo scopo, cioè uno status psicofisico ed una disciplina schermistica ottimale.

Il primo giorno, dopo aver fatto il colloquio, è il momento di introdurre nel gruppo il nuovo elemento, mostrandolo al resto della sala, sin da subito, come uno di loro, con le stesse capacità e le stesse potenzialità; l'unica cosa dal quale si devono differire, solo inizialmente, è la sedia a rotelle, elemento che mano a mano entrerà a far parte della quotidianità della palestra.

A questo punto, riscaldamento eseguito, è arrivato il momento di stabilire il primo contatto tra l'atleta e l'arma, qualunque essa sia. La messa in guardia di un atleta "diversamente abile" dovrà essere improntata, naturalmente, sul posizionamento della parte superiore del corpo, in quanto l'angolazione di un atleta davanti al proprio avversario è data dalla pedana ed è standard.

Le spalle dovranno essere discretamente defilate, questo consente di ottenere un molteplice vantaggio per l'atleta, nel caso in cui abbia l'uso della muscolatura addominale di guadagnare centimetri nell'allungo per portare il colpo a bersaglio e altrettanti centimetri per sottrarlo in caso di difesa di misura, mentre, in caso di non uso della zona addominale, di servire il minor bersaglio possibile all'avversario.

Il braccio armato lo prediligo leggermente più avanzato, per quanto riguarda la spada e il fioretto, delle canoniche 4 dita dal fianco e con il pugno nella posizione di $3^{\circ}/4^{\circ}$ andando così a coprire preventivamente il bersaglio di 3° . Questo mi consente di avere già delle informazioni su quali saranno le intenzioni dell'avversario una volta dato il "pronti...a voi!!!", un braccio leggermente più avanzato del solito dà un senso maggiore di minaccia, costringendo chi sta in pedana con il nostro atleta a scoprire, anche se solo parzialmente, le carte in tavola; allo stesso tempo il fatto di ruotare il pugno nella posizione sopra citata mi consente di creare una sorta di invito sulla 4° e questo permette di porre dei limiti alle possibilità di attacco diretto. Per quanto riguarda la sciabola vale quasi tutto quello scritto sopra tranne che, in questo caso, prediligo il braccio armato ad una distanza minore, circa 3 dita dal fianco, in modo da poter avere una spinta maggiore per portare l'attacco diretto sull'avversario!

Il braccio non armato, a seconda dei casi, aiuterà nella gestione della misura, soprattutto per quanto riguarda la sottrazione di bersaglio e nella difesa di misura.

Una volta messo in guardia l'atleta si passa a predisporre lo stesso ad alcuni movimenti che da lì a non molto dovrà acquisire come degli automatismi da azionare al momento propizio, come il portare la stoccata, il rispondere di rimessa o la parata e risposta.

La Lezione

La Lezione, per mia personale concezione, si suddivide in due parti collegate ma ben distinte. Una prima fase di mera tecnica, uno studio scrupoloso alla ricerca delle migliori posizioni e di ogni singolo movimento in maniera da ottimizzare le forze e di velocizzare il fraseggio schermistico; ed una seconda parte basata sulla tattica, una vera e propria simulazione di quello che potrebbe essere un assalto, cercando di affrontare le difficoltà e cercarne le soluzioni; naturalmente il maestro si dovrà sedere in carrozzina dando così il maggior numero di punti di riferimento all'allievo che poi risconterà durante l'assalto.

In parte ho già svelato la posizione di guardia che abitualmente adotterei e modellerei addosso ad uno dei miei atleti, ora si tratta di esporre le fasi sopracitate.

Anzitutto si dovrà insegnare come riuscire a portare il colpo a bersaglio e, relativamente, quali bersagli raggiungere per ogni tipologia di stoccata. Dunque il maestro dovrà assumere i vari atteggiamenti di invito facendo capire al proprio interlocutore di percorrere la strada più breve e di ragionare nella maniera più semplice possibile.

Successivamente, sempre procedendo per gradi, si insegnerà a portare il colpo non più con un'azione semplice ma eludendo la difesa dell'avversario, come ad esempio eseguendo delle cavazioni, delle cavazioni in tempo, delle circolate e, azione a mio modo di vedere fondamentale nel mondo CIP, delle coupè. In successione si comincia a mettere in difficoltà con delle parate, costringendo così l'allievo alle controparate ed a utilizzare il busto per entrare in misura mentre porta la stoccata, scioglierla per la controparata e a dover rientrare di nuovo per sferrare l'attacco decisivo.

Ultima fase della parte tecnica la difesa, che differisce notevolmente a seconda dell'arma che si sta insegnando, predisponendo l'allievo ad essere pronto in molte situazioni, a partire dalla parata e risposta fino ad arrivare alla parata, risposta di finta e botta arrivando alla seconda intenzione.

Un esempio di lezione come quella descritta si costruisce con il tempo, continuando a provare e riprovare gli stessi movimenti fino a quando il maestro non sarà soddisfatto dell'esecuzione e l'atleta non si sentirà sicuro di eseguire in pedana le cose sperimentate in questa fase dell'allenamento.

Seconda fase è rappresentata dalla tattica, dove si possono predisporre delle azioni base sulle quali poi sviluppare gli scenari che queste posso aprire all'interno di un incontro. Questa parte è notevolmente più semplice se eseguita con un atleta già formato, che ha già preso coscienza di ciò che un assalto e di quali siano le difficoltà che incontra trovandosi di fronte ad una determinata azione.

Naturalmente questo esempio di lezione è solamente un concetto standard che va adattato e modificato a secondo dell'arma che si insegna e che tipo di disabilità abbiamo a che fare.

Precedentemente dissi di non volermi soffermare su quello che era il riscaldamento e la preparazione atletica, premettendo che non ho cambiato idea, devo però fare un distinguo su quello che può essere una forma di riscaldamento e la lezione appena descritta.

Qualche anno fa, seguendo da tirocinante la World Cup di Lonato del Garda (Bs), competizione di Coppa del Mondo riservata ad atleti Paralimpici, ho avuto l'immenso onore e piacere di osservare da vicino la Nazionale Italiana Paralimpica all'opera con il loro Commissario Tecnico, il M° Fabio Giovannini, e di osservarne la fase di riscaldamento; fase che si avvicina moltissimo alla seconda parte della mia lezione ideale, infatti molto dinamica e veloce, deve interessare la maggior parte dei muscoli che poi verranno impegnati in pedana ma senza arrivare a contrarli.

Fondamentale differenza, poi, da una lezione: il maestro si trova in posizione eretta e l'atleta seduto; questo permette una maggiore velocità al tecnico, una maggiore rapidità nel togliere e mettere il bersaglio dove si vuole far colpire l'allievo e una maggiore dinamicità dei movimenti; di

contro, non può sostituire una lezione in quanto si tolgono troppi punti di riferimento e non si riesce a porgere il ferro come da seduti.

Comunque questo è un ottimo viatico per raggiungere lo scopo e cioè far entrare nel modo più veloce possibile l'atleta in clima gara e fargli scaricare una gran parte della tensione che potrebbe accumulare.

La Pedana

Come detto precedentemente il gruppo è fondamentale nella mia idea di Sala d'Armi, il nostro sport è prevalentemente individuale, ma l'identificazione di uno o più punti di riferimento può essere un buon mezzo, ad opera dell'atleta, per il superamento delle difficoltà.

Premesso questo sorge naturale pensare ad una società dove la scherma, in ogni sua forma, conviva armoniosamente e proprio questo è sempre stato il mio intento; che un atleta sia eretto o seduto ha un punto in comune e cioè il nostro magnifico sport.

Parlando con alcuni miei colleghi, estremamente chiusi a qualsiasi forma di innovazione, sorgono sempre discussioni su questo punto; molte volte mi ritrovo a chiedermi se sono io un alieno e se sono loro ad aver paura di qualcosa che non conoscono. Alla fine giungo sempre alla seconda conclusione, volto pagina e vado per la mia strada con la sempre più forte convinzione che in un'ambiente dove si faccia della scherma chiunque sia uguale ad un altro.

Per questo il mio atleta "paralimpico", dopo essere stato messo in guardia, dopo aver appreso le nozioni di attacco e di difesa durante la lezione e averli provati e riprovati mediante gli esercizi di tattica, si trova a dover tirare; a dover confrontarsi con altri individui, si trova a dover cominciare a dissipare le proprie paure e le proprie incertezze da solo, in pedana, con la consapevolezza che quando finirà alle sue spalle ci sarò sempre io.

Per primo sulla mia pelle ho provato quanti e quali siano i benefici, per un tiratore normodotato, nel tirare con un atleta "diversamente abile". Circa una decina di anni fa mi capitò di allenarmi per un'intera stagione con un ragazzo paraplegico, ogni sera per 4-5 sere alla settimana, facevamo assalti su assalti fino a quando uno dei due non chiedeva all'altro di smetterla e, regolarmente, eravamo gli ultimi ad uscire dalla palestra distrutti ma soddisfatti e consapevoli del grosso aiuto che c'eravamo dati reciprocamente.

Lui aveva qualcuno con cui tirare e che sapesse tirare in una certa maniera e io imparai a gestire un assalto sotto misura, imparai a muovere il braccio attorno alla sua cocchia e imparai a tirare le coupè... su questi elementi basai la mia scherma e qualche soddisfazione me la sono anche presa!!!

Questo è l'esempio lampante di come i due mondi, in realtà due cosmi nell'universo Scherma, possano collaborare, coesistere e crescere assieme, a braccetto.

Detto tutto questo, proprio in questi giorni, sto lavorando affinché, a partire da settembre, nella società che dirigo si possa cominciare un piano di lavoro comune tra standing e carrozzina, un piano che crei una grande sala di scherma dove l'unica differenza tra gli uni e gli altri sia semplicemente la dimensione della pedana e la posizione di guardia.

L'atleta, in ogni sua forma, imparando a tirare sia con atleti paralimpici che con atleti standing acquisirà un bagaglio tecnico e di esperienza che gli consentirà di affrontare le competizioni, qual'ora volesse farle, con maggiore serenità, anche e soprattutto, psicologica, oltre che tecnica e tattica.

Scherma per disabili di Lazzarini Manuele

L'atteggiamento emotivo e mentale del disabile che si avvicina allo sport, e in particolar modo alla scherma - una pratica particolarmente ricca di contenuti tecnici, relazionali, culturali - è in genere positivo. La persona ha già superato attraverso varie fasi la sua situazione, cioè l'handicap (oggi sempre più spesso attribuibile a incidente o a malattia). Nel cominciare la scherma, il disabile ha le stesse motivazioni di un bambino che si avvicina allo sport (imparare, divertirsi, star bene), alle quali si aggiunge la componente adulta (obiettivi, risultati) e quella del disabile (rafforzamento e riappropriazione del proprio corpo, della propria immagine positiva, della stima di sé).

Soprattutto nel caso della persona neotraumatizzato, all'inizio dell'attività sportiva è necessario instaurare un buon contatto relazionale, che di solito parte dal racconto di come si è divenuti disabili... Ovviamente, se il racconto di vita e l'espressione degli stati psicologici (ed anche esistenziali) sono elementi costitutivi dello scambio fra l'atleta disabile e gli operatori, essi non devono prevaricare i contenuti propri dell'attività sportiva: in altre parole, la relazione, la stessa condivisione umana, non devono essere fini a loro stesse. Gli operatori sportivi non possono, né sono chiamati a farlo, a svolgere quelle specifiche funzioni psicosociali che competono ad altre figure di esperti. Devono essere sensibili e abili nel relazionarsi, dotati di quella base culturale che permetta loro di capire i problemi dell'altro, di fronteggiarne la manifestazione durante l'attività sportiva, ma non sono psicoterapeuti: pertanto, il Maestro di scherma, così come le altre figure che operano nella società sportiva, devono essere in grado di comprendere gli stati d'animo della persona in difficoltà e le sue particolari dinamiche psicologiche, di promuovere buone relazioni e atmosfere emotive e affettive, ma sempre in riferimento ai contenuti e agli obiettivi di un'attività che in ultima analisi riguarda lo "schermitore", sia pure con specifiche caratteristiche.

Da alcuni decenni, trova sempre più considerazione e spazio *la riabilitazione attraverso pratiche di sport terapia*.

“Il contesto fisico e motorio al quale il soggetto disabile e in particolare il neotraumatizzato si trova a dover far fronte, è sicuramente carico di elementi emotivi non trascurabili, primo fra tutti la sensazione di perdita di varie abilità precedentemente possedute. Da qui la necessità di definire, insieme agli operatori dell'équipe che sostiene la riabilitazione, un percorso fatto di obiettivi a breve, medio e lungo termine, che conducano alla consapevolezza e all'accettazione della nuova configurazione dello schema corporeo ed anche allo sviluppo di nuove abilità motorie”¹.

L'utilizzo di un'attività sportiva in senso terapeutico richiede il coinvolgimento dei familiari e degli amici, poiché, mirando a una “riabilitazione globale” di una persona, riguarda ovviamente anche l'aumento delle chance di vita, di attività e di relazione del disabile. Essa parte del concetto che una persona che diviene disabile, per esempio con lesione midollare, dopo la fase di acuzie, non è più ammalata, ma un soggetto che deve riorganizzare la propria vita, puntando a ripristinare l'intera struttura della sua personalità negli aspetti fisici, mentali e psichici. Ed è necessario che la persona con lesioni divenga protagonista del suo progetto, che contempla obiettivi non solo sanitari.

“Lo sport agisce stimolando nel disabile il rispetto della propria persona ed il senso della propria dignità mediante la conoscenza delle proprie effettive possibilità e dei limiti; il coinvolgimento emotivo nella pratica sportiva, inoltre stimola il conseguimento di risultati positivi, con conseguente crescita di autostima e

¹ G. Lodetti (e altri), *Scherma e disabilità: nuove prospettive di applicazione dello sport-terapia*, “Riabilitazione Oggi”, aprile 2008, p. 24.

autoaffermazione. La riabilitazione tramite lo sport permette di scaricare tensioni psicologiche normalmente presenti tra il disabile e l'ambiente esterno. Tramite un supporto professionale adeguato, facilita l'espressione e soprattutto la gestione di comportamenti ed emozioni peculiari delle prime fasi di riabilitazione post traumatica, come paura, frustrazione, depressione, aggressività, chiusura al mondo esterno, permettendo al soggetto disabile di mettersi in gioco totalmente riunendo le esperienze motorie, sensoriali, emotive e cognitive che lo aiuteranno a riacquistare una più completa immagine di sé².

Importante il fatto che il soggetto può sperimentare vari tipi di sport, alcuni dei quali, o uno in particolare, può praticare in una fase seconda della riabilitazione e creare una vera passione sportiva, da stimolare un'attività di lunga durata al di là dei momenti riabilitativi specifici.

Una cosa colpisce: nessuno fa lo sport per obbligo ma per propria scelta; nessuno chiede allo sport miracolose "guarigioni". In maggioranza, i disabili lo fanno per ricevere quanto tutti i normodotati vogliono e possono ricevere dallo sport: il movimento, il benessere corporeo e psichico, lo scarico delle energie, lo stare insieme, il socializzare, il godere della gara, il fortificare la funzionalità fisica.... Ma in più dei normodotati, c'è il farlo non distesi su un lettino da fisioterapista, il non sentirsi isolati, il gareggiare sapendo accettare, molto più di noi, il riconoscimento dei propri limiti; la capacità di superare non tanto l'avversario, quanto di conquistare il miglioramento di se stessi, il vivere con gli altri, di trovare, anche in certe condizioni, la gioia di vivere.

La letteratura specialistica denuncia un quadro insufficiente di analisi anche relativamente alla scherma, che pure nel panorama delle discipline sportive attualmente praticate da individui con disabilità fisica è sicuramente una tra le prime ad essere insegnata e introdotta nel mondo sportivo internazionale. In ogni modo, è possibile contare su alcuni utili apporti teorici.

Il primo è offerto dalle informazioni sull'esperienza, che ha dato grande importanza alla scherma, dell'Ospedale Niguarda (anche con lo sportello per l'accompagnamento allo sport (Progetto A.U.S.), inserito nel progetto di sport terapia già avviato nell'Unità spinale³. Questa esperienza di sport terapia ha mostrato notevoli risultati in generale, e in particolare nell'attività della scherma, con significativi miglioramenti fra la situazione iniziale e quella successiva, che in genere riguarda persone vittime di incidenti e di traumi, per cui chiama ad affrontare in modo adeguato complesse e difficili problematiche fisiche, psicologiche, culturali. Da sottolineare che recentemente anche la scherma ha coinvolto, con risultati promettenti, ragazzi e giovani con disabilità psico-mentale, compresi soggetti Down.

Anche se non numerosi, gli studi condotti sul campo riescono a dimostrare che la pratica della scherma in età evolutiva porta in modo specifico a un miglioramento dei seguenti aspetti psicoemotivi e sociali: presa di coscienza delle regole comportamentali, creatività, socializzazione, mantenimento dell'attenzione, gestione del proprio sé corporeo, capacità di gestione del conflitto, sviluppo della personalità, diminuzioni, in casi eccessivi, dell'aggressività.

La scherma per disabili, se ben impostata e realizzata, può conseguire tutti gli obiettivi propri dell'attività sportiva in generale, con particolare riferimento al miglioramento del proprio sé corporeo, della concentrazione e del controllo degli stati emotivi, dell'ansia e della frustrazione. Molto significativi anche i risultati per quanto riguarda il pensiero strategico, l'assunzione delle buone regole comportamentali, la creatività, la socializzazione.

² Giovanni Lodetti (e altri), *Scherma e disabilità: nuove prospettive di applicazione dello sport-terapia*, "Riabilitazione Oggi", cit., p. 25.

³ G. C. Oldani, *Psiche e scherma, integrazione nella diversa abilità. Modello operativo in ambito ospedaliero*, Atti del Convegno "Modelli per una psicologia applicata alla disciplina schermistica. Esperienze e prospettive di intervento", Monza, maggio 2008, pp. 95-104

Nel considerare gli obiettivi e le potenzialità relative alle funzioni psicofisiche, è comunque necessario non parlare di disabili come un'unica categoria, in quanto occorre riconoscere e considerare le varie caratteristiche e diversità (la FISS propone cinque classificazioni relative alla funzionalità posseduta). Un'importante distinzione, per le forti sue implicazioni sul piano anche esistenziale e psicologico, riguarda quelli che sono stati colpiti dalla disabilità fin dalla nascita e quelli colpiti in un secondo momento, che oggi rappresentano una grossa percentuale (traumi da incidenti). Questi ultimi presentano in genere problematiche psicofisiche più gravi e "drammatiche", legate al senso di una crisi irrimediabile e improvvisa, ma anche risorse culturali, mentali, relazionali, familiari e sociali più rilevanti.

La pratica della scherma in carrozzina non presenta sostanziali novità tecniche e agonistiche rispetto alla scherma per normodotati, se non che i due schermidori non hanno la possibilità di spostarsi in avanti o indietro, il che rende l'assalto più veloce e avvincente, ma anche più faticoso e impegnativo dal punto di vista fisico ed emotivo. Pertanto, occorre sottolineare che l'insegnamento, salvo piccole variazioni, è quello consueto: la scherma è scherma, non c'è aspetto di essa che non si insegni all'atleta disabile, a parte ciò che riguarda il movimento dei piedi e delle gambe e la coordinazione braccio/gambe, che è sostituita dalla coordinazione braccia/tronco. Non a caso le regole sono sostanzialmente le stesse.

Disabilità fra deficit e handicap

Chi si occupa della disabilità, deve seriamente tener conto della distinzione fra disabilità (deficit) e handicap, in quanto indica una visione del problema e una prospettiva operativa più feconda e valida.

I cambiamenti della terminologia e della classificazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità evidenziano in modo significativo l'evoluzione del modo di pensare la disabilità e il modo con cui affrontarla.

Il primo documento dell'Oms (1980) associava lo stato di un individuo sia a funzioni e strutture del corpo umano, sia anche ad attività a livello individuale o di partecipazione sociale. Il documento distingueva innanzitutto *deficienza (o deficit)* - concernente una mancanza permanente, cioè anomalie che riguardano la parte fisica e o la parte psichica, ma che hanno un carattere di irreversibilità (nelle condizioni normali della vita e della medicina del presente) - da *handicap*, mancanza permanente di alcune capacità individuali e possibilità di azione derivante dal deficit. L'*handicap* veniva definito come l'incontro dell'incapacità, e quindi del deficit, con i vari fattori sociali, educativi e relazionali dell'organizzazione ambientale, intesa sia in senso ampio, cioè storico e culturale, sia in senso più localizzato e ridotto, riferito allo specifico ambito di vita di ogni soggetto disabile.

Già questa prima definizione dell'Oms ha permesso di sostenere un principio fondamentale: bisogna conoscere il deficit per accettarlo e conoscere l'handicap per rifiutarlo, cioè per cercare di diminuirlo, magari di annullarlo, evitando anche di non aggiungergli altri "pesi".

Il punto di partenza nella definizione internazionale propone in sostanza concetti chiari: l'individuo è *relativamente* handicappato, cioè l'handicap è un fatto relativo e non assoluto, al contrario di ciò che si può dire del deficit. In altri termini, un'amputazione non può essere negata ed è quindi assoluta; lo svantaggio (l'handicap) è invece relativo alle condizioni sociali e di lavoro, alle relazioni e alle chance di vita, in una parola alla realtà in cui l'individuo amputato è collocato. L'handicap è l'incontro tra individuo e situazione. E' uno svantaggio riducibile o, purtroppo, aumentabile.

Il secondo documento (2001), *Classificazione Internazionale del funzionamento, delle disabilità e della salute* (ICF), attua un cambiamento significativo nel modo di porsi di fronte al problema.

In primo luogo, il quadro di riferimento e la terminologia sono quelli utilizzati per descrivere in generale lo stato di una persona.

In secondo luogo, alla base non c'è più il collegamento a un deficit, a un disturbo, strutturale o funzionale: le classificazioni si basano sul concetto di *funzionamento*, e il riferimento alle restrizioni corporee è sempre relativo ai limiti e alle possibilità di partecipazione sociale. La nuova classificazione copre ogni problema relativo agli stati funzionali correlati alle condizioni di salute, con riferimento a tre livelli: quello del corpo (funzioni e struttura); quello della persona (le attività che svolge); quello della società (aree di vita in cui una persona è coinvolta, ha accesso, oppure in cui incontra chiusure, ostacoli, barriere).

Questo approccio non ha quindi l'obbligo di specificare le cause di una menomazione ma solo di indicarne gli effetti.

Il termine handicap è stato abbandonato, sostituito dal termine disabilità, incaricato a indicare sia la restrizione di attività sia la limitazione di partecipazione (gli altri termini principalmente usati nei documenti ufficiali dell'Oms sono questi: condizione di salute, menomazione, limitazione dell'attività, restrizione della partecipazione, fattori ambientali, fattori personali. Nel linguaggio oggi diffuso, a partire dai servizi sociali e dai mass media, si sta imponendo il termine "diversamente abile", che comunque non sembra portare significativi cambiamenti rispetto a "disabile").

Tutte le definizioni oggi usate hanno aspetti positivi e negativi, ma è importante focalizzare anche nelle parole che il deficit riguarda la riduzione o la perdita della normale capacità funzionale o di attività, dovuta a una menomazione, mentre l'handicap è la conseguenza per cui il disabile si trova ad affrontare la vita quotidiana in condizioni di svantaggio. Mentre la disabilità è un fatto psicofisico, *l'handicap è in ultima analisi un fatto sociale, perché pesa sugli affetti, la sessualità, la possibilità di studiare e di lavorare, di avere relazioni...* Da questo punto di vista, abbiamo dei "non disabili", come spesso dei congiunti, che vivono la condizione di handicappati senza essere disabili. Spesso le famiglie con un disabile, specie le mamme, devono affrontare rilevanti problemi: dedicare tutto il loro tempo al figlio, trascurare le amicizie e le occasioni di crescita professionale e culturale, patire sovente situazioni di chiusura e di isolamento, a causa della ristrettezza mentale degli altri ma anche della propria tendenza a chiudersi a causa delle forti dinamiche di frustrazione, depressione...

Non si tratta di negare la realtà di quella differenza che è connaturata nella disabilità, cioè il suo essere una dissonanza visibile rispetto a una soglia che culturalmente e socialmente viene considerata accettabile e che, oltrepassata, non può non produrre particolare disagio, sofferenza, limitazione. Ciò che non è accettabile è la necessità di stabilire un'alternativa radicale fra la "norma" e la "diversità", rendendo oggettiva, forte, irriducibile, discriminante e inevitabilmente emarginante la "distanza". In questo modo, si attivano spesso meccanismi psicologici e ideologici che portano a sottolineare e a enfatizzare la visibilità e i confini delle differenze per sentirsi più "normali": ma questi confini sono troppo spesso quelli dell'emarginazione, che associa "diversità" a "inferiorità".

Mettendo al centro la funzione, l'attività, che può essere più o meno sviluppata a seconda delle condizioni proprie dell'individuo e che è fortemente condizionata da fattori derivanti dal mondo esterno, si costruisce quindi uno schema concettuale che favorisce un nuovo modello operativo.

In ogni modo, trovare la giusta terminologia che non neghi o rimuova la presenza di reali impedimenti e di disfunzioni ma che nel contempo valorizzi le possibilità di vita e di relazione, non è cosa facile. La stessa parola “disabilità” può portare a considerare un individuo attraverso le categorie di deficit che può avere, e ciò *presenta punti di forza ma anche seri elementi critici*. Gli aspetti positivi riguardano lo timolo a ricercare degli interventi atti a ridurre la distanza dalla normalità, a riparare, a riabilitare, a costruire abilità integrative o sostituire quelle assenti o debolmente presenti. Quelli negativi riguardano il rischio di etichettare le persone e leggere in modo frammentario la condizione di una persona, pretendendo che così vi siano professionalità e soluzioni tecniche e operative speciali per ogni categoria di deficit individuata. Ogni classificazione è per certi aspetti un aiuto, una guida per un chiarimento; per altri aspetti, una gabbia che chiude.

L'accostarsi alla disabilità con una visione più comprensiva degli aspetti sociali e di contesto, può favorire invece relazioni interpersonali positive e condizioni di vita valide e autentiche per ogni persona con difficoltà strutturali nella propria autonomia personale e sociale. Così diventa possibile pensare a interventi e a iniziative di diverso tipo, durata e intensità, accomunate però dallo sforzo concreto di promuovere e alimentare condizioni soggettive e relazioni di maggiore dignità e benessere nei disabili e nelle loro famiglie. Il che, sul piano del loro concreto progetto di vita, significa una effettiva prospettiva esistenziale che consenta di non vivere la propria vita quotidiana accompagnati dalla sofferenza, ma stare in relazione con altri, allacciare legami, costruire reciprocità, disporre di forme di opportunità per esprimere soggettività e esercitare scelte, per manifestare potenzialità e risorse personali che, senza aiuto, rischiano di restare inibite, compresse, inascoltate.

Ma in ogni modo è sbagliato negare o ad attenuare “cosmeticamente” la durezza di una realtà che ci interroga nel profondo e che ci chiama a comportamenti fortemente responsabili e adeguati, che sappiano considerare origini, motivi e manifestazioni molto diversificati di ogni specifico soggetto e quindi, sulla base di una visione completa e globale della disabilità, permettano di realizzare interventi utili e adeguati a suo favore.

Il giusto approccio vuole soprattutto chiedersi com'è possibile, accogliendo in pieno l'ineludibile realtà del deficit, promuovere relazioni interpersonali feconde e condizioni di vita buone e autentiche nei confronti di ogni persona con difficoltà strutturali nella propria autonomia personale e sociale.

Anche nell'ambiente della scherma, occorre pertanto una lettura della disabilità che utilizzi seriamente, oltre a quelli clinici e sanitari, *codici di tipo sociale e culturale*. La disabilità viene così letta soprattutto a partire dai rischi concreti che molte persone disabili corrono di essere private di mezzi e occasioni di autorealizzazione personale, di essere tenute al di fuori dei tessuti sociali, di essere emarginate. Questo approccio stimola la società sportiva stessa a promuovere e a condividere anche progetti di sensibilizzazione sociale, di socializzazione dei disabili all'interno dei suoi contesti di vita, di attivazione di esperienze dal contenuto espressivo, sportivo, musicale, artistico, ludico.

Il cambio di registro e di approccio, che parla di funzioni, strutture, attività, partecipazione, è un importante passo verso la valorizzazione del singolo. Ma, come sempre, le concettualizzazione e le terminologie, per quanto importanti, da sole non bastano a cambiare il modo di pensare diffuso e le cose.

Cosa può fare lo sport

Per la disabilità in senso stretto, forse poco, se non offrire un supporto o sostituirsi in parte alla fisiocinesiterapia e rafforzare le altre capacità corporee e fisiche. Per l'handicap, come si è detto, molto: vita di gruppo, socializzazione, scarico di aggressività e di energie represses, saper vincere

senza sentirsi “contro” l’avversario, ma “con” l’avversario, saper perdere senza abbattersi, cercare la propria giusta dimensione, accrescere l’autocontrollo. Inoltre, lo sport può contribuire a migliorare in tutto il contesto sociale la “cultura” della disabilità, che significa accettazione, riconoscimento che in parte tutti noi abbiamo gli stessi problemi (e li potremmo avere per varie cause e sicuramente li avremo con l’invecchiamento), ma senza pietismo: i disabili non vanno mai illusi, devono contare sulla conservazione e il miglioramento delle loro risorse, ma devono sapersi accettare nelle loro oggettive condizioni, con i loro limiti, senza che questo diventi per loro, per i loro congiunti, motivo di isolamento, di solitudine, di diversità dagli altri.

Uno dei primi apporti positivi dell’attività sportiva è permettere ai soggetti disabili, e per certi aspetti ai loro familiari, di conoscere e di “aiutare” il proprio corpo più e meglio di quanto avviene negli atleti normodotati. Anche questi, del resto, devono imparare ad affrontare stress, ansietà, cali di concentrazione, disturbi psicofisici di vario genere. A questo proposito, sono illuminanti le ricerche fatte nell’ambito della squadra nazionale di sciabola maschile e femminile, in grado di mostrare che questi campioni o futuri campioni (dai 10 ai 30 anni) abitualmente devono affrontare sensazioni critiche e malesseri soprattutto in gara o nei momenti di maggior tensione in allenamento. Le reazioni psicosomatiche legate a uno stato ansioso sono varie: sudorazione, difficoltà respiratoria (l’apnea era un problema assai frequente e diffuso), disturbi a livello uditivo (ronzii) o visivo, tremori, aritmia, scoordinamento motorio, scarsa concentrazione, cefalee, infiammazione muscolare, ripetizione di infortuni, aggressività verso avversari, compagni, arbitri...

La tipologia di manifestazioni psicofisiche è assai complesso, ma in ogni modo le modalità per risolvere questa problematica riguardano l’individuazione e il riconoscimento delle sensazioni negative (attraverso un lavoro sulle disfunzioni, l’individuo modifica i propri schemi a favore di spiegazioni alternative più “adattive”, realistiche e concretizzabili); la basilare conoscenza delle loro cause (che sono fondamentalmente psichiche, emotive), che riduce l’ansia in quanto viene essa può venire attribuita a motivi chiari e specifici; l’attivazione di esercizi di controllo e di rilassamento.

Se questi fattori contribuiscono a far apprendere e affinare nell’atleta-campione la capacità di auto-ispezione e di auto-percezione del proprio corpo, a maggior ragione possono essere rielaborati e applicati nell’attività sportiva per disabili, nella quale le preoccupazioni ansiose sono sicuramente rilevanti ma che, se non ben affrontate, accrescono in modo positivo la percezione dei propri limiti e difetti, e dei modi per affrontarli e superarli.

Occorre fare seriamente i conti con il fatto che in modo particolarmente accentuato, in questo ambito l’ansietà può accrescere il timore delle prove da affrontare e la propensione a vedere come aggressivi tanti comportamenti degli altri, e soprattutto a percepire come irrimediabile la propria incapacità di affrontare le difficoltà.⁴

C’è poi un altro terreno, di tipo più generale, su cui deve esercitarsi l’azione a favore dei disabili. Nella nostra società, a tutti i livelli e in tutti gli ambiti, deve essere portata avanti una battaglia morale, culturale perché questi uomini e queste donne possano vivere accettati e valorizzati, nella pienezza dei loro diritti, garantiti anche nella specificità della loro condizione. E con lo sport e nello sport possiamo contribuire a creare un’apertura mentale e sociale adeguata, perché nello sport, se è ben concepito e praticato, vincono i migliori, ma c’è posto per tutti, ed è veicolo di sensibilità, solidarietà e generosità.

Per raggiungere questi obiettivi, l’attività schermistica per disabili forse presenta alcune specificità di una certa importanza. La prima a cui pensare riguarda il fatto che raramente arriva nella sala di scherma un minore che vive un rapporto fusionale con i genitori, specie con la madre. Le

⁴ S. Pierucci, *La mia esperienza di lavoro con la nazionale italiana di sciabola. Strumenti applicati in base alle aspettative degli atleti*, negli atti del Convegno di Monza, cit., pp. 43-50

caratteristiche di questa disciplina sportiva, che propone in modo significativo anche contenuti di autonomia e di autostima, non si conciliano con il diffuso fenomeno dell'iperprotezionismo, che si manifesta quando i genitori organizzano un quadro di vita in cui il bimbo disabile non ha più alcun sforzo individuale da fare, reali contrasti e ostacoli da affrontare. Viene inoltre difficile pensare che un ragazzo arrivi in una sala di scherma perché i genitori si sentono soli nell'assisterlo, nell'educarlo, e scelgano questo posto come "parcheggio" che li sollevi per qualche ora dai loro gravosi compiti di sostegno e di controllo.

Tuttavia, anche nel nostro ambiente si possono manifestare, forse più di quanto comunemente si creda, problemi di dipendenza fisica e psicologica, di iperprotezionismo, e non solo riguardo a un minore, ma anche a un giovane, a un adulto neotraumatizzato. L'istruttore e le altre figure possono cadere nella tentazione di evitargli prove e compiti che egli può effettivamente svolgere e che lo rendono più autonomo e gli danno un'immagine più positiva di sé.

A impostare e a realizzare un'attività sportiva che rispetti e valorizzi la peculiarità di ogni persona e che collochi ogni relazione dentro lo specifico contesto d'azione della scherma, deve essere, come già in precedenza ribadito, la complessiva realtà dell'organizzazione. Tutte le sue figure devono acquistare e meritare stima, fiducia e autorità sul campo, nella pratica concreta. L'istruttore sportivo – ma sotto certi aspetti pure il dirigente, il medico, il fisioterapista - anche se opera in una società o in un ente di promozione sportiva di piccola o media grandezza agli occhi dei ragazzi e spesso degli adulti che istruisce, è una figura molto "potente", e il suo potere viene principalmente da ciò che conosce, sa fare e sa insegnare. E dal fatto che ciò che insegna è spesso assai importante per l'atleta, che in genere pone nell'attività sportiva un investimento emotivo, relazionale molto forte, come spesso avviene nel campo dello sport per disabili.

Il Maestro può essere investito di attese anche improprie, perché trascendono quelle che sono le sue "naturali" competenze.

La collocazione della sua funzione all'interno dei compiti dell'organizzazione in quanto tale è ancor più necessaria perché di solito, in ogni campo della disabilità, si tende a dare troppe deleghe agli "specialisti", in questo caso soprattutto al maestro di scherma, ma anche al medico, al fisioterapista.

Anche nel campo dello sport l'istruttore più competente non potrà padroneggiare tutte le informazioni necessarie, che ovviamente non riguardano solo la tecnica, la preparazione fisica. Ma lo stesso discorso va fatto per il medico sportivo, per il fisioterapista, ai quali quella diffusa cultura sociale che tende a "medicalizzare" in modo inappropriato il sostegno al disabile affida competenza su aspetti non pertinenti alla sua figura. Per esempio il medico, sul piano educativo, è al pari di altri (può avere o non avere competenze a riguardo). Il suo indispensabile e prezioso apporto deve quindi integrarsi con quello di altri punti di vista, di altre figure, fra le quali quelle dei familiari dell'atleta disabile, specie se giovanissimo. E, se le circostanze lo permettono, ad altre figure che possono interagire con lui nella quotidianità e che spesso lo accompagnano in palestra: vicini di casa, genitori di altri bambini, compagni, insegnanti.

Ancora una volta, va ribadito che in ogni pratica sportiva, tanto più se relativa al campo della disabilità, le conoscenze devono essere di vario tipo e devono trovare reale confronto e intreccio fra loro.

Dalla formazione all'allenamento di Viscardi Nicola

Dirigere il processo di formazione

Il tempo e la qualità del lavoro forniscono risultati migliori rispetto a una selezione basata su un qualsiasi profilo di campione; noi non selezioniamo i campioni, loro si selezionano da sé attraverso il lavoro, la passione e la determinazione per raggiungere il più alto risultato⁵.

Agli inizi delle moderne competizioni sportive l'allenamento degli atleti era molto semplice, difatti consisteva in sole due o tre sedute di allenamento la settimana e qualsiasi miglioramento nella tecnica o nelle capacità motorie (molto spesso accidentale) portava al miglioramento dei risultati.

Con il ruolo sempre più importante e la frequenza crescente delle competizioni è aumentata l'intensità e la frequenza della preparazione pratica e, il primo tentativo di programmare, dirigere e controllare il processo di formazione, è stato introdotto gradualmente.

Agli inizi il controllo della formazione era molto semplice e assumeva la forma di confronto tra il processo di formazione, la sua intensità, la frequenza, il contenuto con i risultati conseguiti in gara.

Questo semplice confronto tra il carattere e la quantità dell'allenamento e dei risultati sportivi ha consentito di ricavare un discreto numero di informazioni, ma non abbastanza per definire il miglioramento del processo di formazione dello sportivo. È stato difficile valutare l'esatta corrispondenza tra il contenuto e l'intensità di preparazione con i risultati dell'atleta in competizioni.

È stato inoltre particolarmente difficile chiarire i fattori nascosti che hanno portato i vari atleti a risultati migliori o peggiori e tra le altre cose è emerso che la stessa quantità e intensità di allenamento produce risultati piuttosto diversi tra i vari atleti, quindi il prossimo passo per migliorare il processo di formazione è di ricercare i fattori responsabili del processo:

- *analisi del processo di formazione.* Scelta degli esercizi e il modo di condurre gli allenamenti, la frequenza e l'intensità di carico;
- *forma dell'atleta.* La sua capacità di sforzo, la sua velocità, resistenza e forza, la sua capacità tecnica e tattica, ecc...;
- *risultati ottenuti in gara.* Osservare il rendimento durante una competizione o durante un arco della stagione agonistica più lungo.

Questo è stato un grande passo in avanti e ha permesso all'allenatore di preparare più piani particolareggiati, per il controllo e condurre attività di formazione. Sono stati scoperti da recenti studi a campione, che i fattori che influenzano direttamente o indirettamente la *forma* di un'atleta durante una competizione sono molteplici.

Molti test di valutazione hanno inserito al loro interno parametri riguardanti lo stato fisiologico (inteso a livello di possibilità di motorie), abilità psicomotorie, tecnica e tattica di gioco. Non molto tempo fa, un campione di atleti agonisti di alto livello è stato utilizzato come base per la diagnosi in materia di realizzazione, selezione, programmazione e controllo del processo di formazione.

La formazione in competizione

Il profilo del *campione ideale* come base per la selezione, la programmazione e il controllo della formazione deve svolgere un ruolo minore rispetto a quanto ammesso dalla maggioranza degli autori contemporanei. Nel controllo di formazione, solo il maestro può essere determinante e

⁵ N. Viscardi, *Sport e mondo del lavoro. La professione del maestro di scherma*. Tesi di laurea, Università degli Studi di Bergamo, Facoltà di Scienze della Formazione Corso di laurea in Educatore Sociale e di Comunità, aa 2007/2008, pp. 27-28.

contribuire a sviluppare il programma formativo dell'atleta, indicando il tipo e la modalità d'allenamento che è più indicata per quello specifico caso, nel particolare momento.

Nello sport della scherma, e di altri sport complessi in cui è difficile prevedere il numero di fattori che concorrono alla prestazione stessa, è impossibile stimare un *modello ideale di campione*.

La struttura dell'allenamento, e dopo un'attenta osservazione delle competizioni sia a livello giovanile, sia a livello assoluto (anche di alto livello tra cui Giochi Olimpici e Campionati del Mondo), mi ha consentito di trarre le seguenti conclusioni:

- *Nella scherma un profilo ideale di campione non esiste.* La top class della scherma mondiale è costituita da schermidori di diversa età diverse scuole, diversa altezza, peso ed atleti dai vari temperamenti, ad esempio esistono schermidori molto offensivi e difensivi piuttosto che atleti con tecniche diverse, taluno applica le azioni in modo prevedibile, altri basandosi sulla fulminea velocità d'improvvisazione, ecc...
- *I migliori schermidori vincono.* Non perché non hanno punti deboli o perché la loro attività sia perfettamente equilibrata o ancora non perché presentano un profilo ideale di campione, ma in quanto riescono a sviluppare il loro massimo potenziale di possibilità esprimendo al meglio i loro punti di forza.
- *Multifattorialità.* La scherma presenta tanti fattori che svolgono un ruolo importante nel determinare risultati, per esempio:
 - mancanza di adattabilità dei processi nervosi
 - velocità di movimento e di reazione
 - coordinamento dei movimenti

Pertanto, dobbiamo ammettere che il modello del *campione ideale* è di scarsa utilità pratica nella scherma come il principale elemento di direzione e controllo della preparazione di un atleta.

Il modello di gestione e controllo della formazione dell'atleta dovrebbe essere basato sull'analisi della competizione ovvero sul controllo e auto-controllo dell'atleta quando scende in pedana, il *range* di applicazione e applicabilità delle varie azioni tecniche, la loro efficacia, la preparazione di un attacco o la velocità di reazione in difesa, ecc... di un determinato atleta.

Ciò significa che il maestro-allenatore deve avere un quadro situazionale completo dell'atleta che non può essere riassumibile in schemi predeterminati ma deve variare da atleta ad atleta. Per selezionare la tecnica, la didattica, le tattiche, lo sviluppo di processi psicologici, costruendo lo stile individuale di scherma, e la preparazione alla gara l'allenatore deve tener conto dei seguenti elementi:

- *osservazione attenta di gare.* L'analisi della tecnica e tattica di gioco, campo di applicazione e l'efficacia delle varie azioni, pratiche di differenziazione dei vari tipi tattici-psicologici applicati in schermidori diversi, il riconoscimento delle moderne tendenze di sviluppo nella scherma nel suo complesso;
- *trasferimento di competenze e capacità acquisite.* Analizzare il livello di competenze in materia di allenamento e di preparazione Applicabile sia in fase di allenamento e la sua utilità in gara;
- *caratteristiche di un singolo schermitore.* Analizzare le dimensioni della sua personalità, i tratti di temperamento, il suo stile, la gamma e l'efficacia delle sue azioni, i suoi colpi preferiti, il modo di risolvere i problemi in una tattica attacco, il livello della sua percezione, correttezza e la velocità della sua reazione, auto-controllo e di resistenza allo stress, ecc...Riconoscere i punti forti, attivi e potenziali e di possibilità di ogni singolo allievo, così come ricercare e trovare le soluzioni ideali per sopperire ai suoi punti deboli;
- *autovalutazione.* A parte l'osservazione del maestro, l'allievo deve compiere su di se un'autovalutazione riferita alle sue attività in gara, la sua idoneità, azioni preferite, ecc...

Ogni schermidore dovrebbe essere trattato dall'allenatore in modo diverso. Il maestro di scherma dovrebbe evitare di cercare di spingere l'allievo in un modello artificiale di campione, ma dovrebbe aiutarlo a sviluppare il suo specifico stile individuale di scherma, le sue reazioni, la tecnica e tattica, osservando cosa accade effettivamente in gara, confrontando il fare dell'allievo con quello dei migliori schermidori per ricercare nuove tecniche (didattiche, metodologiche, tattiche, ecc...)

Nella programmazione del processo di formazione e lo sviluppo del singolo stile di ogni allievo, l'allenatore deve tener conto di:

- osservazione e analisi della gara;
- risultati degli allievi in gara;
- modi in cui sono stati risolti problemi tattici;
- caratteristiche individuali dell' allievo (personalità, temperamento, capacità psico-motorie ecc.).

Il processo di addestramento, come si è potuto notare, è molto lungo e complesso e in particolare è un processo personale che il maestro costruisce con l'allievo. In questo lavoro non è stata mia intenzione dilungarmi sulle varie tipologie d'insegnamento previste, ma ho solo cercato di rilevare l'utilità e l'importanza di un modello di formazione basato sull'attività pratica, combinato con l'individualizzazione della preparazione e della tattica come principale linea guida per la programmazione, conduzione, direzione e controllo dello schermidore in formazione.

Una selezione troppo rigida del campione porta a effetti opposti come l'abbandono precoce all'attività agonistica, così come il rifiuto per lo sport o semplicemente l'assenza di risultati. Ho cercato fin qui di dimostrare l'effetto dannoso di una stereotipizzazione del campione e quali sono invece le idee che muovono la mia attività professionale⁶.

L'agonismo per disabili

Come ho accennato nei paragrafi precedenti, l'attività sportiva, soprattutto se di tipo agonistico, permette di sviluppare al meglio il proprio potenziale e questo è sicuramente più visibile in atleti disabili dove le differenze individuali, specialmente a livello di potenzialità fisiche e strutturali, sono maggiormente evidenti e si rende pertanto necessario costruire con il singolo atleta un programma di allenamento specifico e mirato a rendere massima l'espressione agonistica dello stesso.

L'attività agonistica permette all'atleta di:

- Esprimere in forma ritualizzata l'aggressività. Necessaria alla persona disabile per affermare se stessa in un ambiente competitivo, e quindi non propriamente favorevole;
- Confrontarsi con degli avversari, sperimentando la possibilità di ingaggiare una lotta e quindi di rivaleggiare per vincere. Rispettando le regole, senza che ne consegua una distruzione dell'altro e quindi la violenza.
- accettare la sconfitta, insegna a gestire la rabbia derivante dalla frustrazione e non lasciarsene sopraffare. La sconfitta non esiste senza vittoria, è l'altra faccia della medaglia; vista in questa prospettiva, la sconfitta è vista come uno stimolo per progredire, nello sport e nella vita con conseguente rafforzamento dell'autostima.
- Sviluppare l' autodisciplina. Infatti gli esercizi, gli allenamenti, gli sforzi per apprendere e migliorare il gesto tecnico non sono fine a se stessi ma in funzione di un obiettivo: la riuscita in gara, sul campo di gioco così come lo svolgimento di un compito scolastico o di un'attività lavorativa, nella vita quotidiana.

⁶ N.. Viscardi, *Sport e mondo del lavoro. La professione del maestro di scherma*, cit, pp. 31-33.

- Partecipare simultaneamente alle molteplici esperienze motorie e sensoriali, ma anche cognitive ed emozionali, consentendo all'atleta la possibilità di scoprire o ritrovare valori, motivazioni, scopi, mete.

La limitazione fisica non può e neppure deve essere negata, ma la soddisfazione e la gioia per la vittoria possono essere tali solo se sono presenti condizioni, atteggiamenti e fasi di lavoro che gli operatori sportivi dovrebbero poter condividere con gli atleti di cui si occupano.

Aumentare la fiducia in sé		
1. Elogi <ul style="list-style-type: none"> • Immediati, dopo un tentativo ben riuscito 	2. Feed-back <ul style="list-style-type: none"> • Immediato • Informazioni sul risultato (tempi, tecnica) 	3. Affermazioni positive <ul style="list-style-type: none"> • Punti di forza • Abilità • In cosa eccelle
4. Lavorare sui punti di forza <ul style="list-style-type: none"> • Rifinitura 	5. Incoraggiare le definizioni che riguardano il Sè	6. Persuasione verbale <ul style="list-style-type: none"> • Blandire • Frasi emblematiche
7. Inquadrare positivamente <ul style="list-style-type: none"> • Non alludere al comportamento non auspicato 	Focalizzarsi sulla realizzazione della prestazione	8. Analizzare la prestazione <ul style="list-style-type: none"> • Mettere in luce i successi
9. Incoraggiare la riflessione <ul style="list-style-type: none"> • L'atleta valuta la sua stessa prestazione 	10. Visualizzare <ul style="list-style-type: none"> • La prestazione di successo • La prestazione auspicata 	11. Enfaticizzare i vantaggi <ul style="list-style-type: none"> • Margini di vantaggio
12. Focalizzarsi sulla prestazione, non sul risultato <ul style="list-style-type: none"> • Ciò che l'atleta ha fatto per raggiungere il risultato 	13. Enfaticizzare la prontezza <ul style="list-style-type: none"> • Buona preparazione • Livello di attivazione 	14. Aspettarsi il successo <ul style="list-style-type: none"> • In base alla preparazione e all'esperienza precedente

Come dice D. Mosconi fare sport aiuta a crescere e a superare le difficoltà perché fa capire che se l'atleta si allena con impegno può migliorare.

Durante una competizione l'obiettivo deve essere la vittoria, ma anche tutti gli altri partecipanti mirano alla vittoria; quindi l'importante è dare il massimo che si può perché i vincitori sono quelli che danno il meglio di sé. Essi non necessariamente vincono medaglie d'oro.⁷

⁷ P. Molinari, *A proprio agio in acqua: come il nuoto può concorrere positivamente al miglioramento della qualità della vita nel disabile fisico e psichico*. In atti del convegno: *La disabilità e l'acqua: un punto di partenza*. Alzano Lombardo, 2005

Psicologia & scherma di Novellini Mirko

Una definizione psicologica

Riportando sinteticamente la definizione di scherma data dal M° Toran nelle sue dispense diciamo che:

“La scherma è uno sport di *opposizione* derivante dall’arte marziale omonima. Comprende tre specialità olimpiche derivanti dagli attrezzi utilizzati (spada, fioretto e sciabola).⁸” [corsivo mio]

Cosa significa sport di opposizione? È proprio da questo focus che inizieremo la nostra breve indagine.

Opposizione dal verbo opporre, ovvero presentare contro, ostacolare. Essendo in ambito sportivo, e prevedendo lo sport il suo svolgimento da parte di esseri umani, possiamo tranquillamente affermare che si tratti di contrapporre due persone ponendole in un *contesto* che le faccia reciprocamente caratterizzare come *avversarie* dandole lo stesso obbiettivo, che si sostanzia nello sconfiggere l’antagonista. Dunque si tratterebbe di un *combattimento* e tale sostantivo porta dei retaggi interessanti alla nostra analisi, retaggi che sono stati apprezzati anche da altri, come, per esempio McDougal⁹ che ha caratterizzato l’istinto di combattimento col fenomeno dell’aggressività ed afferma esplicitamente che tale istinto sia suscitato da un *ostacolo*. Sarebbe quindi l’espressione di un istinto peculiare, in quanto ciò che lo scatena non è una sensazione od un insieme di sensazioni, ma piuttosto un *impedimento* al procedere senza intoppi verso la propria meta naturale. Dunque sarebbe un atto aggressivo il motore che ci spinge ad affrontare l’ostacolo che ci si para innanzi. Ma dato che nella disciplina schermistica odierna ci si *confronta* con un avversario, piuttosto che aggredirlo, è possibile intuire che, da strumento socialmente riconosciuto di riparazione di torti subiti o mezzo di prepotenza, sia maturata una sorta di “sublimazione” della scherma, la quale sarebbe pertanto divenuta uno strumento efficace per *sfogare* l’aggressività in maniera innocua, una ridirezione su oggetti sostitutivi. Tale tecnica è nota all’umanità da tempo. I Greci avevano il concetto di *catarsi*, lo sfogo purificatore, “sublimatore” di pulsioni aggressive. Allo svilupparsi di questa tendenza ha contribuito l’evolversi di forme culturali basate sul fair-play, come la cavalleria ed il codice d’onore nobiliare.

Lo sport *educa* dunque gli uomini ad un *cosciente* e *responsabile* controllo del proprio comportamento combattivo. Pochi errori di autocontrollo sono così severamente puniti come nella scherma, dove restrizioni e regolamenti imposti sono rispettati e mai messi in discussione, anche di fronte ai più forti stimoli innescanti l’aggressività.

Volendo ulteriormente specificare, sulla scorta di Fromm¹⁰, classifichiamo pseudo-aggressivi quegli atti aggressivi che possono provocare danni ma che non vengono compiuti con questo intento. L’aggressione sportiva ha quindi come scopo l’*esercizio* di una certa qualità, non mira a provocare distruzione e non è motivata dall’odio. Se dunque la scherma nacque dall’esigenza di uccidere un nemico ha ormai perso la sua funzione originaria ed è divenuta pertanto uno *sport ritualizzato*, un’arte. Quindi il duello schermistico è nella sua essenza una forma *rituale* di *gioco*, è il controllo dell’omicidio e le regole sono obbligatorie ed inconfutabili. Il luogo dove si “lotta” è un luogo di gioco, le armi sono uguali, si dà un segnale di inizio e fine, i colpi sono prescritti.

Di ciascuna delle nostre remote occupazioni di morte è rimasta una sola testimonianza: il gioco.

⁸ G.Toran, *Dispense di Spada*, AIMS, 1999, p. 2.

⁹ G.Lodetti - C.Ravasini, *Aspetti psicanalitici dell’attività sportiva*, Ghedini Editore, Milano 1990, pp. 48-49

¹⁰ *ibid.*, pp. 50-51.

La scherma, in quanto figlia del duello ha *ereditato* da esso la caratteristica dell'accettazione e del *rispetto* delle regole. Dato che la scherma è gioco possiamo dire allora che si tratti di un gioco di regole, tutto questo non perché vi sia una "Entità Superiore" che lo esiga, ma perché è *obiettivamente* necessario.

Essendo in sostanza un combattimento ritualizzato in cui non vi è contatto violento, porta anche gli insicuri ad aver fiducia nelle proprie capacità e ribalta i valori all'interno del gruppo sociale; non sempre è il "più forte" od un leader a vincere, ed il suo degradarsi a persona favorisce un'integrazione facilitata degli emarginati come, sino a non molto tempo fa, i *disabili*, i quali gareggiano spesso vincendo e si può immaginare quanto significhi per loro.

La scherma è una lotta, ma egualmente un gioco, con tutto quello che c'è di serio; ciascuno gioca all'occorrenza dell'altro, per esprimersi, per misurare e misurarsi. Da ciò si comprende l'interesse degli allievi nell'incontrarsi, perché gli assalti costituiscono delle circostanze di prova con gli altri, e tutto ciò è esperimento per se stessi. Questa situazione di antagonismo mediato dal regolamento di gioco dell'arma scelta ci appare come la caratteristica primaria di questa disciplina¹¹

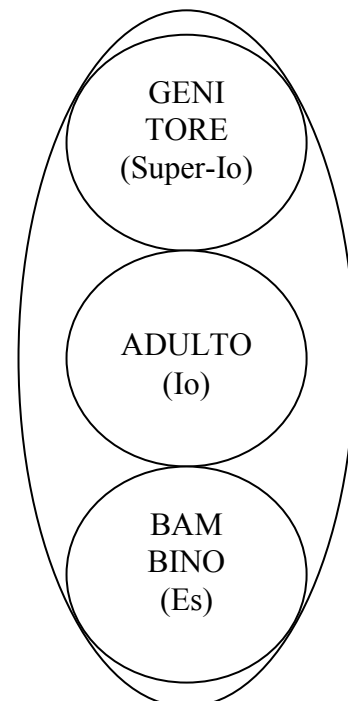
Dunque la scherma è un gioco, ma che cos'è un *gioco*?

Berne¹² definisce il gioco come serie progressiva di transazioni ulteriori complementari rivolte ad un risultato ben definito e prevedibile. Si può descrivere come un insieme di transazioni con una motivazione nascosta; differisce da procedure, rituali e passatempi per due caratteristiche: qualità ulteriore e pagamento.

Per comprendere al meglio questa definizione bisogna tuttavia introdurre i concetti fondamentali dell'analisi transazionale.

L'osservazione dell'attività sociale rivela che la gente, ogni tanto, muta i propri atteggiamenti, vocabolario, voce ed altri comportamenti. Questi cambiamenti e differenze suggeriscono il concetto di *stati dell'Io*. Ogni individuo ha a disposizione un repertorio limitato dei sunnominati stati, che non sono parti recitate, ma vere proprie realtà psicologiche suddivisibili nelle seguenti categorie:

- stati che ricordano le figure dei genitori (il Genitore ha soprattutto due funzioni: consente agli individui di agire efficacemente ed assicura l'automaticità di molte reazioni)
- stati rivolti autonomamente alla valutazione obiettiva della realtà (è necessario alla sopravvivenza, valuta i dati e calcola le probabilità; inoltre regola le attività del Genitore e del Bambino mediando tra i due)
- stati che rappresentano delle "reliquie arcaiche", fissate nella prima infanzia (qui risiedono l'intuizione, la creatività, l'impulso spontaneo ad agire e la capacità di godere)



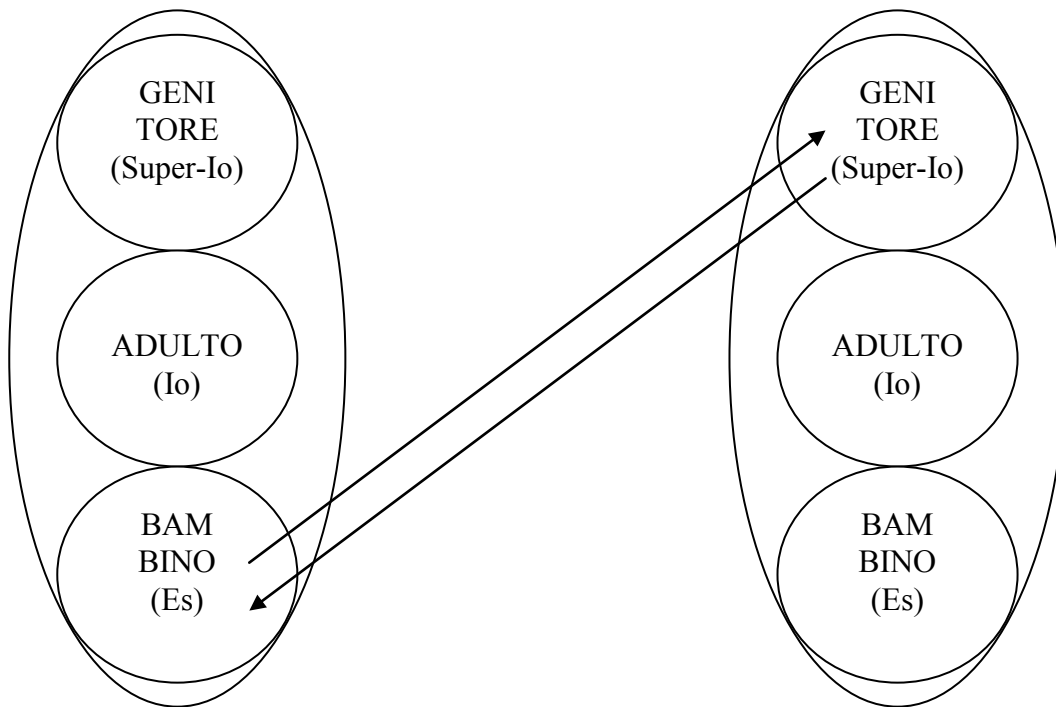
Ad ogni momento ciascun individuo manifesterà uno stato od un altro, e solo quando l'uno o l'altro turba il naturale equilibrio sarà necessario ricorrere all'analisi ed alla riorganizzazione.

L'unità del rapporto sociale si chiama transazione. Se due o più persone s'incontrano prima o poi qualcuno darà segno d'essersi accorto dell'altrui presenza, questo è lo *stimolo transazionale*; l'altro, o gli altri, reagiranno in un modo che sarà relazionato con lo stimolo, questa è la *reazione transazionale*. L'analisi transazionale nella sua forma più semplice si occupa di definire quale stato abbia provocato lo stimolo e quale abbia messo in moto la reazione.

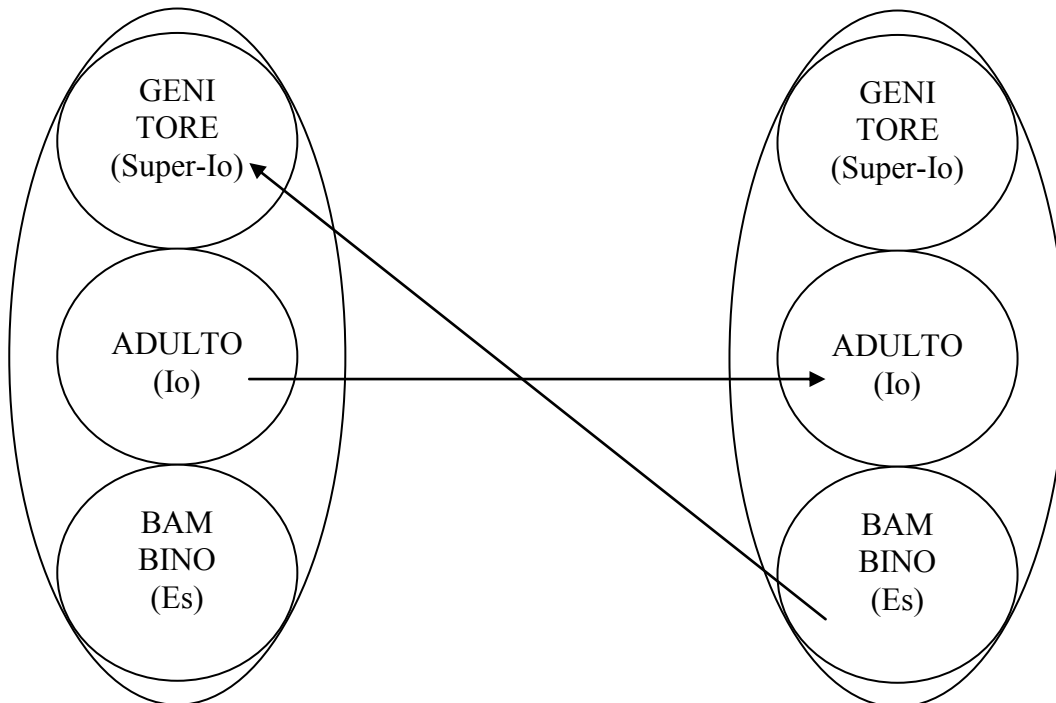
¹¹ M.Lodetti & G., *La scherma*, Mursia, Milano 1995, pp. 130-137.

¹² E.Berne, *A che gioco giochiamo?*, Bompiani, Milano 2007.

Esistono due macrogeneri di transazioni: il primo racchiude le *complementari*, nelle quali la reazione è appropriata, prevista e segue l'ordine dei sani rapporti umani. Per esempio:



La prima regola della comunicazione vuole che essa proceda senza intoppi finché le transazioni sono complementari, la regola inversa vuole che la comunicazione s'interrompa quando si verifica una transazione *incrociata* (secondo macrogenere). Per esempio:



Più complesse sono le transazioni *ulteriori*, che comportano l'intervento attivo di più stati dell'io contemporaneamente e costituiscono la categoria che fornisce la base ai giochi.

Le forme semplici di attività sociale sono le procedure ed i rituali e devono essere apprese. Una *procedura* è una serie di transazioni complementari semplici dell'Adulto dirette alla *manipolazione della realtà*, come, ad esempio, il pilotare, la psicoterapia o l'appendicectomia. Nelle procedure si distinguono due variabili. Si dice che una procedura sia *efficiente* quando l'agente fa l'uso migliore dei dati o dell'esperienza di cui dispone (criterio psicologico), si giudica invece *l'efficacia* in base ai suoi risultati (criterio materiale); nel processo le mosse inutili vengono scartate a favore di quelle più funzionali.

Sulla scorta di quanto sinora detto possiamo affermare che la scherma sia meglio inquadrabile come *ibrido* tra gioco e procedura, poiché in un assalto schermistico *si manipola la realtà con efficienza ed efficacia allo scopo di ingannare l'avversario per ottenere pagamento*, che è più di semplice emozione, poiché in caso di buona prestazione si corrobora la propria posizione psicologica ed in caso di sconfitta o di brutta prestazione si destabilizza l'omeostasi.

Certamente si obietterà che l'analisi di Berne tratti il gioco come relazione verbale tra due persone. Ma se ci soffermiamo a pensare ci accorgiamo che il relazionarsi qui inteso ci porta al concetto di comunicazione ed essa, come ben sappiamo tutti, può essere espressa anche tramite il *corpo*; in particolare si può osservare che le *peculiarità caratteriali* dello schermidore emergono dal suo *stile*.

Correlazione degli stati dell'Io con le tipologie dei schermidore

Come precedentemente segnalato nell'esempio di Federico, tra personalità dello schermidore e stile esiste una forte correlazione, che potremmo così schematizzare:

Aggressivi & Disordinati	Bambino (Es)
Versatili	Adulto (Io)
Attendisti	Genitore (Super-Io)

- Aggressivi & Disordinati\Bambino (Es)

Appartengono a questa categoria gli schermidori che presentano caratteristiche come pressare continuamente l'avversario, tenere un ritmo elevato, irriducibilità, maneggiare l'arma come una clava, nessuna o scarse regole tecniche, movenze da saltimbanco etc.

Questi atleti, seppur con diverse modalità, sono entrambi dediti alla *ricerca istintiva* di rapido pagamento e nel caso dei disordinati presentano una certa dose di pericolosa, sia per loro che per l'avversario, creatività.

- Versatili\Adulto (Io)

Gli appartenenti a questa categoria riescono a *valutare e calcolare* le opportunità che gli si offrono, sviluppano schemi tecnico-tattici di livello, secondo le regole e possiedono capacità di operare sia con schemi difensivi che offensivi con efficienza ed efficacia notevoli, trattengono o liberano un'azione finché non si presentano le condizioni opportune; l'assalto con atleti di questa classe è paragonabile ad una partita a scacchi (è più facile che siano gli appartenenti a questa categoria ad applicare tattiche e strategie) e vi è l'implicita *dominanza* del principio di realtà.

- Attendisti\Genitore (Super-Io)

Gli atleti di questa categoria non prendono *mai* l'iniziativa, aspettano l'avversario e temporeggiano mantenendo una distanza di sicurezza; da gran tempisti controllano con naturalezza la misura e sono pronti a sfruttare il minimo errore dell'avversario¹³

Questa è la categoria di schermatori più *difficili* da *inquadrare*, generalmente sono persone schive e riflessive e, forse, tra le più eccentriche che popolano il mondo di questo sport già di per sé costituito da individui definibili "borderline".

Essi *posticipano* il pagamento *subordinandolo* alle azioni che intraprenderà l'avversario, lasciando a lui il compito di costruire buona parte, se non la quasi totalità del fraseggio schermistico, intervenendo *solo* sull'altrui espletamento.

Assegnargli il ruolo di Super-Io, ovvero di censori di pulsioni al pagamento avversario, potrà sembrare azzardato, eppure questa categoria impersona tale ruolo sulle pedane.

*Tattica*¹⁴

La tattica è forse l'applicazione più immediata del gioco scherma in quanto incarnazione piena della sua caratteristica d'essere una manipolazione della realtà efficiente ed efficace avente lo scopo d'ingannare l'avversario per ottenere pagamento. Condizione necessaria per ottenere il pagamento, ovvero la stoccata, è la raccolta d'informazioni nel mondo esterno, che muta in funzione oppositiva all'azione dell'atleta (disciplina open skill).

La tecnica, per essere applicata con efficienza ed efficacia, richiede la collaborazione dell'avversario, il quale per definizione si oppone; essa deve pertanto essere carpita con l'inganno: egli collabora credendo di potere trarre vantaggio, sbagliando.

Posto che non stia ingannando lui.

Possiamo pertanto definire la tattica come quel *procedimento* che tenta di *carpire* tramite l'*inganno* (che è la deformazione della realtà percepita a proprio vantaggio) la *collaborazione* dell'*avversario* per raggiungere i propri scopi.

Per poter ingannare l'avversario è tuttavia necessario procedere alla sua *programmazione*, ovverosia *intervenire* sul suo processo d'*elaborazione* dei dati ponendolo in condizione di dover *decidere* disponendo d'*informazioni false*, in situazione di *pressione elevata* e sfruttando i *limiti* della sua capacità d'*attenzione* che è ridotta sia nel senso della quantità di stimoli di cui si può occupare, sia nell'intensità della sua attivazione; pertanto la mente effettua sempre una *selezione* fra le innumerevoli informazioni sensoriali che la raggiungono, aprendo la strada alla possibilità di errore o di inganno. Ne segue che la capacità di esercitare un controllo sull'avversario dipenda in buona parte dal *focus attento* che lo schermatore può dedicare allo scopo, maggiori saranno le azioni che avrà automatizzato nel corso dell'allenamento, migliori saranno le possibilità che avrà di selezionare e leggere gli stimoli pertinenti dal "rumore di fondo" provocato dall'avversario. L'automatizzazione dei processi mentali può essere accelerata, nell'addestramento, costringendo l'atleta a *riflettere* (ad esempio con domande) subito dopo l'azione.

Le informazioni sulle intenzioni non sono fornite, non tutte ovviamente, spontaneamente dall'avversario, per ottenerle si ricorre a *provocazioni* che, per essere efficaci, vanno effettuate in un *preciso momento*, dipendente dalle *caratteristiche* e dalla *distanza* e fra i due avversari; per programmare efficacemente un' avversario si richiede:

¹³ E. Geslao, *L'assalto di spada*, Italprint, Treviso 2002, p. 35.

¹⁴ Per un trattamento esaustivo del tema si rinvia alla consultazione di G. Toran, *Introduzione alla tattica schermistica*, Società Stampa Sportiva, Roma 1996 ; e anche di G. Toran, *Dispense di Spada*, cit., pp.31-35.

- Conoscenza delle capacità tecnico-tattiche, abitudini, preferenze o difetti dell'altro, ricavate dalle osservazioni già effettuate, anche in assalti precedenti
- Selezione dell'azione dell'avversario da favorire, scelta fra le sue tecniche preferite; e selezione della contraria da adottare, scelta fra le tecniche effettivamente padroneggiate
- Presentazione ripetuta di false informazioni sulle proprie reazioni o intenzioni, che devono avere come possibile contraria (= azione atta a neutralizzarla) una tecnica fra quelle preferite dall'avversario
- Osservazione dei segnali anticipatori dell'altro, indicanti che è stato selezionato il programma motorio desiderato
- Presentazione dello stimolo scatenante nella situazione e nelle condizioni di misura adeguate all'azione programmata

Se il tentativo di programmazione è *riuscito*, è altrettanto *importante*, dopo il colpo, e prima di una eventuale ripetizione, la fase di *deprogrammazione*, che consiste nel portare l'attenzione dell'avversario su altri temi o nel creargli confusione proponendo molti temi diversi.

Non bisogna dimenticare che *l'analisi tattica* deve essere fatta necessariamente su *entrambi* gli schermatori. La coppia è un sistema che va studiato in quanto tale.

L'azione tattica parte dalla condizione di *equilibrio* e di *sincronismo*: raggiunto il quale, so quel che avviene all'altro, quando mi muovo, quando si muove. E' una situazione ideale, in cui ogni parte del sistema, ogni schermatore, controlla l'altro. La prima fase, dunque, il primo obiettivo dell'azione tattica è la ricerca di questo equilibrio e sincronismo: se ci fate caso, è la fase preliminare di ogni processo di comunicazione efficace.

La seconda fase è la *rottura* dell'equilibrio, ovvero il superamento del controllo dell'altro, mantenendo il proprio. Questo è possibile perché ognuno dei due elementi del sistema ha la possibilità di prendere l'iniziativa, e la reazione equilibratrice dell'altro avrà un tempo di ritardo, che dipende dalla misura, dalla velocità, dall'attenzione, dal tempo di reazione.

Chiaramente nel caso della disciplina adattata il fattore misura perde completamente la sua importanza, in quanto essa è data da regolamento e la sua variazione nel corso dell'assalto è minima; assumeranno pertanto maggiore criticità tempo e velocità.

Atleti disabili

Lo schema corporeo, insieme di elaborazioni psichiche che gradualmente portano l'individuo a padroneggiare la propria auto-immagine, subisce per il disabile fisico vistosi condizionamenti; l'auto-immagine psichica ne soffre, in quanto si presenta decurtata di una parte del potenziale fisiologico normale, inoltre il disabile convive con pesanti modificazioni della propriocezione, dell'esterocezione e delle percezioni relative al piacere ed al dolore.

Il quadro affettivo legato alla propria immagine risente sia dei connotati negativi che dà la propria figura riflessa nello specchio, che dal giudizio altrui.

Lo sport, supponendo a monte il lavoro specialistico svolto da un'Unità Spinale, è in grado di aiutare il soggetto disabile ad affrontare e superare questo trauma fornendo elementi di valorizzazione personale non sempre presenti nel contesto della quotidianità; provare soddisfazione nello svolgere determinate attività stimola l'interesse, la motivazione e l'impegno dei soggetti che possono così trovare un nuovo orizzonte nella pratica sportiva.

L'inserimento di individui disabili in nuovi contesti ove possano praticare attività motorie conduce all'instaurarsi di rapporti sociali, abbandonando l'isolamento ed il ripiegamento su se stessi derivante dal trauma o patologia; inoltre l'interazione con altri disabili porta verso una migliore accettazione della propria condizione e ad un reciproco aiuto.

Trasformare l'attività sportiva in consuetudine porta anche ad interagire coi compagni normodotati integrandosi pertanto in un contesto sociale e relazionale allargato, dove ognuno può far valere le

proprie competenze. Le nuove esperienze motorie sconvolgono la convinzione che la propria disabilità impedisca di sperimentare la gioia del movimento, compiere ciò che era ritenuto impossibile scavalca la sensazione d'essere inadeguati ed incapaci. Pertanto l'incremento delle capacità e l'acquisizione di nuove abilità risultano importanti non solo dal punto di vista motorio, ma anche come contributo all'immagine positiva di sé.

Le motivazioni dello sportivo disabile non differiscono sostanzialmente da quelle dei compagni normodotati (affiliazione, divertimento, apprendimento, confronto ecc), piuttosto alcune di queste hanno in proporzione una maggiore importanza. Gli autori di psicologia dello sport danno scale differenti, ma sono concordi nel riconoscere tra i principali motivi la gratificazione della cenestesi corporea. Questo concetto esprime il senso di soddisfazione che l'uomo prova nel muovere il proprio corpo; lo sportivo disabile si trova in questo ambito in una condizione particolare, spesso per l'esigenza di svolgere gesti finalizzati il disabile ricorre a schemi non sempre plastici ed esteticamente gradevoli per un osservatore, né per lui stesso cenesteticamente gratificanti.

In caso di handicap *congenito* il soggetto sarà abituato ad elaborare pattern motori sostitutivi; in condizioni di assistenza spesso si troverà ad utilizzare il proprio status nei confronti del nucleo d'appartenenza per escludere certi movimenti e funzioni che vengono così svolte da un altro per lui, perché, in quanto disabile si suppone che non sia in grado di compierle. Lo sport capovolge questa situazione, il congenito viene spinto ad aumentare le proprie attività, allargando i propri orizzonti fisici; in questo modo scopre un mondo nuovo, in cui le parti valide del corpo vengono sfruttate nella loro piena potenzialità.

Nel caso, invece, di una disabilità *acquisita* la situazione psichica dal punto di vista della cenestesi è drammatica: sorgono sensazioni d'insufficienza ed impotenza dovute alla perdita di funzioni motorie ritenute sino a prima dell'incidente banali, e che ora si rivelano essenziali. Lo stato depressivo che subentra è talmente elevato che è difficile sollevarsi e fintanto che non si impara ad apprezzare la gratificazione cenestetica offerta dalla parte superstite non sarà possibile praticare attività sportiva traendone adeguata soddisfazione. Il vuoto che si determina è soprattutto mentale; ciò che provoca angoscia è soprattutto l'incapacità di colmare tale vuoto con sentimenti positivi che possano rinforzare l'adattamento dell'io, il quale non potendo più integrarsi col cosciente che è venuto a mancare, deve sapersi rapportare con la dimensione della propria solitudine. L'utilizzo della metafora del lutto ci aiuta senz'altro a poter meglio comprendere la profondità e la gravità del periodo post-traumatico che la persona divenuta disabile deve affrontare.

Durante la fase d'adattamento, si sviluppa la ricerca di nuove sensazioni di gratificazione con la parte efficiente, nasce pertanto la tendenza ad amplificare le possibilità di quest'ultima, il che comporta una vistosa ipertrofia degli arti sani. Tutto ciò costituisce motivo di nuova soddisfazione, di riavvicinamento alla gratificazione che provava prima dell'incidente. Migliorare le proprie potenzialità è il modo migliore per vincere le proprie paure, il soggetto impara così mediante lo sport a riconoscere in modo critico quali siano i propri nuovi limiti reali in considerazione anche del fatto che il disabile fisico ha imparato a proprie spese ad inibire le sue normali pulsioni aggressive portandolo in una condizione d'inferiorità del tutto simile a quella del bambino che si rivolge all'adulto senza poter mai trattare a pari livello o tanto meno assumere un ruolo di superiorità; tale inibizione nuoce all'equilibrio dell'individuo e necessita di trovare canali di espressione. Lo sport e l'agonismo rappresentano il modo più valido e fisiologico per sfogare l'aggressività in una forma ritualizzata che risulti essere accettabile sul piano sociale. Nella pratica lo sport deve assolvere a diverse funzioni: sviluppare la capacità di sopportare gli insuccessi imparando a viverli come stimolo per progredire, e non come frustrazioni tali da provocare una regressione; contribuire a rinforzare l'identità di sé, sia con l'acquisizione di un ruolo ben definito in ambito sportivo sia mediante l'identificazione con modelli positivi.

Il disabile è limitato nelle proprie azioni dalla paura di essere insufficiente, dalla paura di non essere capace di superare una difficoltà. Lo sport insegna delle tecniche, crea delle abitudini e degli schemi

che almeno in parte consentono di superare tali timori: migliorare le proprie capacità è il modo migliore per vincere le proprie paure. Ciò ovviamente non avviene in maniera totale ed acritica, si tratta di vincere la paura di affrontare difficoltà superabili, piuttosto che sfrontatezza di fronte ad ostacoli invalicabili. Il disabile impara così a riconoscere mediante lo sport, in modo critico e razionale, quali siano i propri limiti reali, distinguendoli da quelli immaginari passando dal mondo del “non posso” a quello del “posso, riesco”, combattendo quindi quel senso d’impotenza appreso che genera nient’altro che un circolo vizioso di ulteriori difficoltà. Dunque col tempo ed attraverso esperienze significative e graduali, potrà determinarsi la scoperta di poter vivere il proprio corpo perché attivo ed espressivo e non necessariamente da subire. Lo sport quindi si prefigge lo scopo di dare ai propri allievi la conoscenza di sé e la padronanza del proprio corpo, se ciò è valido in generale per tutti, va sottolineato come l’attività sportiva possa acquisire un valore ancora più importante per i soggetti disabili, specie se giovani.

Ciao! E poi?... scherma! di Del Vento Katia

La domanda “Ciao e poi?” porta in se tutti i problemi che sono alla base del vivere umano e sportivo: perché la gente si parla? Perché alla gente piace piacere? Perché alla gente piace fare sport? Perché un diversamente abile fa scherma?

Poche persone nella loro vita sono in grado di trovare la soluzione a queste domande, ma perché?

Salutare significa vedere l’ altra persona, diventarne coscienti come fenomeno, esistere per lei ed essere pronti al suo esistere per noi. L’ approccio è sentire ed ascoltare le proprie emozioni e le emozioni altrui. Ma come si fa a percepire queste emozioni?

Dal tipo di educazione ricevuta e dal copione stabilito tra i 2 ed i 6 anni di vita.

Ogni persona possiede uno schema di vita preconciso che si basa su illusioni infantili che possono durare anche molto tempo. Il copione è quella forza psicologica che spinge ogni individuo verso il proprio destino. Ogni persona decide nella sua prima infanzia la propria vita.

Ogni essere umano presenta tre stati dell’ io, cioè tre sistemi di pensiero e sensazioni che corrispondono a differenti modelli di comportamento:

- A) coscienza
- B) computer
- C) personalità

Nel primo stato dell’ io il soggetto pensa, agisce, parla e reagisce come faceva uno dei suoi genitori (genitore --g)

Nel secondo stato dell’ io il soggetto giudica l’ ambiente in cui si trova, valuta le sue possibilità e calcola le probabilità di riuscita (adulto--a)

Nel terzo stato dell’ io il soggetto sente, agisce, pensa come quando era un bambino di età compresa tra i due e i cinque anni (bambino--b)

Nel rapporto tra tecnico Cip ed atleta sono coinvolti sei stati dell’ io, tre per ogni persona. Gli stati dell’io differiscono fra loro e gli esseri umani cambiano da uno stato all’ altro. E’ fondamentale per il tecnico Cip saper riconoscere quale stato agisce in ognuna delle due persone quando svolgono una lezione tecnica o sono in gara.

Ciò che accade tra due soggetti può essere schematizzato con un diagramma.

Nelle transazioni semplici le frecce sono parallele. Vi sono nove tipi di transazioni complementari di tipo stimolo-risposta (gg-ga-gb-ag-aa-ab-bg-ba-bb).

Nelle transazioni complesse le frecce dello stimolo e della risposta anziché essere parallele si incrociano e si interrompe la comunicazione.

A volte capita che ci siano transazioni ulteriori, definite a due livelli o angolari e duplici. Lo scopo della transazione a due livelli è quello di suscitare nell’ atleta l’ interesse di qualche altro stato dell’ io come il genitore o l’adulto. Si stimola quindi il livello psicologico nascosto ed è quindi lo scopo primario tattico della “provocazione” a cui segue una “risposta” che può essere semplice o composta.

Come reagisce un’atleta ad una provocazione? Dipende dalla personalità che ha strutturato tra i 2 e 5 anni.

In pedana è fondamentale capire la personalità dell’ avversaria ed anticiparne la reazione. Si ma come faccio a capire? Che bambina sei? E la tua avversaria?

Erickson diceva nei suoi scritti: “..... Avevo un grandissimo vantaggio sugli altri: avevo avuto la poliomielite ed ero totalmente paralizzato ...”. Egli poteva sentire e capire quanto dicevano i suoi pazienti perché avevano provato le stesse emozioni.

Come mai ci sono pochissime atlete in Italia che praticano scherma in carrozzina e gareggiano nelle competizioni agonistiche?

Perché non ci sono tecnici Cip donne o ce ne sono pochissime? E' questione di copione e comunicazione. La donna è bambina e madre nello stesso corpo, nella stessa mente, ha giocato per anni simulando l'età adulta. Come apparire in carrozzina?

Il concetto di comunicazione e di primo approccio è fondamentale per incuriosire la disabile e renderla conscia dell'opportunità che può avere praticando un corso di scherma in carrozzina.

Quali sono i luoghi preposti e come comunicare?

“Scuola Aperta” – uno spazio all' interno della scuola per ...

-“l' espressività corporea” dove apprendere e sviluppare la propria corporeità;
-“l' espressività dell' io” dove recuperare o potenziare le proprie abilità;
-“l' espressività delle emozioni” dove ritrovare un momento di calma e benessere

La scuola è l' unico spazio dove lo sport incontra la cultura .

Il linguaggio figurato tramite immagini e la comunicazione non verbale sono entrambi parte della comunicazione analogica . L' uso simultaneo di questi linguaggi permette al tecnico Cip di sintonizzarsi con l'atleta.

L' inconscio parla ed agisce attraverso immagini. Le aree cerebrali che si attivano quando facciamo un movimento sono le stesse che reagiscono quando immaginiamo quell' azione.

È molto difficile dire ad una bambina o ad una giovane ragazza che ha subito amputazioni a seguito di malattie od incidenti che è in grado di vivere una vita più felice di prima o più soddisfacente di prima. La giovane atleta avrà bisogno di rendersi conto che ha all' interno di se le risorse necessarie per raggiungere quello che desidera o per lo meno superare i propri limiti appresi .

Il tecnico Cip dovrà cercare di instaurare con la propria atleta una forte relazione empatica in modo che la ragazza si senta capita, sicura, fiduciosa delle proprie capacità. La tecnica ipnotica è empatia tra soggetti.

Per una ragazza amputata, con poliomielite o altro la sessualità viene vissuta in modo alterato rispetto ad una collega normodotata. Il tecnico Cip uomo pertanto se, all' inizio può essere uno stimolo ad avvicinarsi alla scherma, man mano che l' empatia aumenta, può risultare controproducente perché fonte di tensione. Il tecnico Cip donna al contrario è più razionale e la tensione tra le parti risulta essere nulla. “.....tra donne ci si intende.....”

Classificazione funzionale: cat. A e B

Queste atlete sono dotate di buon equilibrio da sedute, buoni muscoli addominali, erettori spinali, flessori anca, abduttori, quadricipite femorale.

Nella giornata nazionale dello sport paralimpico, svoltasi nell' ottobre 2008 all' Arena di Milano, è stata presentata la disciplina “scherma su sedia a rotelle” agli alunni delle scuole elementari e medie del territorio lombardo.

Queste scuole hanno dimostrato una grande sensibilità aderendo al progetto ma quanto conosciuto ad ottobre 2008 stata “cadendo nel dimenticatoio”.

Affinché il messaggio giunga da mittente a destinatario è necessario dare continuità al segnale.....

Sono state contattate alcune scuole elementari e medie del territorio lombardo ed è stato proposto un progetto di “scherma inusuale” all' interno di ore curricolari.

Mi hanno supportato nella realizzazione dei progetti:

Istituto Comprensivo Statale di Assago – Progetto Est – 1° elementare – Prof.ssa Anna Romei e Dott.ssa Rosaria Incarbone

Museo di Scienza e Telecomunicazione di Milano – L. da Vinci – Progetto Est – Prof. Enrico Miotto

Istituto Comprensivo Statale I. Alpi di Milano – Tre Castelli - 1° media – Prof.ssa Beatrice Ambrosi

Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport – Dr. Giovanni Lodetti

Esperimenti

Prototipo EVA di Bedani Vittorio

COMPONENTI:

- Busto di manichino
- 6 bottoni posti sul busto
- 6 led
- Consolle di comando auto/man
- Consolle comandi manuali
- Software “Docklight v.1.9” per Windows 98/XP/Vista
- Cavo link Consolle/PC
- Rivestimento manichino in tessuto
- Rivestimento bottoni in gomma e gommapiuma

La sperimentazione è stata rivolta a soggetti di sana costituzione, atleti agonisti che frequentano regolarmente l’allenamento, partecipano ai Campionati Regionali e Nazionali organizzati dalla federazione. Presentano le stesse caratteristiche di disabilità motoria: paraplegia. Appartengono alla categoria funzionale A (buon sostegno del busto in posizione seduta, braccio armato nella norma).

Il periodo in cui il campione è stato analizzato è durato circa 6 mesi presso le palestre de Associazione Scherma Bresso (Milano) e Circolo della Spada “Maestro Marcello Lodetti” (Milano). Per effettuare i test è stato usato il materiale schermistico (spada), accelerometro per la valutazione delle frequenze cardiache e il consumo energetico in MET attraverso il software di controllo “Actiheart”; il manichino costruito appositamente per simulare un avversario; “Docklight”, programma per il download dei tempi di reazione rilevati attraverso il manichino.



Figura 1: fotografia del manichino. Presenta 6 cuscinetti sotto i quali ci sono 6 pulsanti; sopra ogni pulsante è presente un led che si accende casualmente o manualmente in base all'impostazione dell'hardware di controllo

ISTRUZIONI “Eva”

TASTO 1: Attiva la modalità automatica (random). I led si accendono a caso e devono essere spenti entro 3 secondi. La sessione di accensione dura al max. 3 minuti, dopo di che si interrompe automaticamente. Per interrompere manualmente la sessione premere nuovamente **T1**.

TASTO 2: Attiva la modalità manuale. Con la mini-consolle a 6 tasti si può scegliere liberamente quale led attivare (uno solo per volta). Con lo stesso tasto si può spegnere il led (in questo caso non viene memorizzata la sessione). Altrimenti il led si spegne con la pressione del bottone corrispondente o con lo scadere della sessione automatica di 3 secondi. La memorizzazione dei dati avviene come per **T1**. Premendo nuovamente **T2** si disattiva la modalità manuale.

N.B.: è possibile attivare una delle due modalità solo se non ce n'è già una attiva. Sul display LCD la lettera **A o M** prima della scritta “**sessione**” indica il tipo di modalità.

TASTO 3: non attivo

TASTO 4: Se premuto quando non è attiva una sessione di allenamento, invia i dati sulla porta seriale (COM8) del PC. La connessione deve essere impostata sul software “**Docklight**” con i seguenti parametri:

- Baudrate = 9600
- Bit di Dato = 8
- Parità = nessuna
- Bit di Stop = 1*

*tutti i parametri e le istruzioni del programma sono riportate nel *manuale d'istruzioni DOCKLIGHT v.1.9*

Sul PC (attivando il tasto di sync) vengono visualizzati, separati da *un punto e virgola*, il n° di sessione, se la sessione è **Auto** o **Man**, il n° di colpo e il tempo di reazione.

I dati verranno poi trasferiti su un foglio di lavoro Microsoft Excel per l'elaborazione statistica dei dati-

TASTO 5: da tenere premuto (a sessioni ferme) per cancellare tutti i dati memorizzati sull'hardware

TASTO 6: Tasto ON/OFF. Accende/Spigne il dispositivo.¹⁵

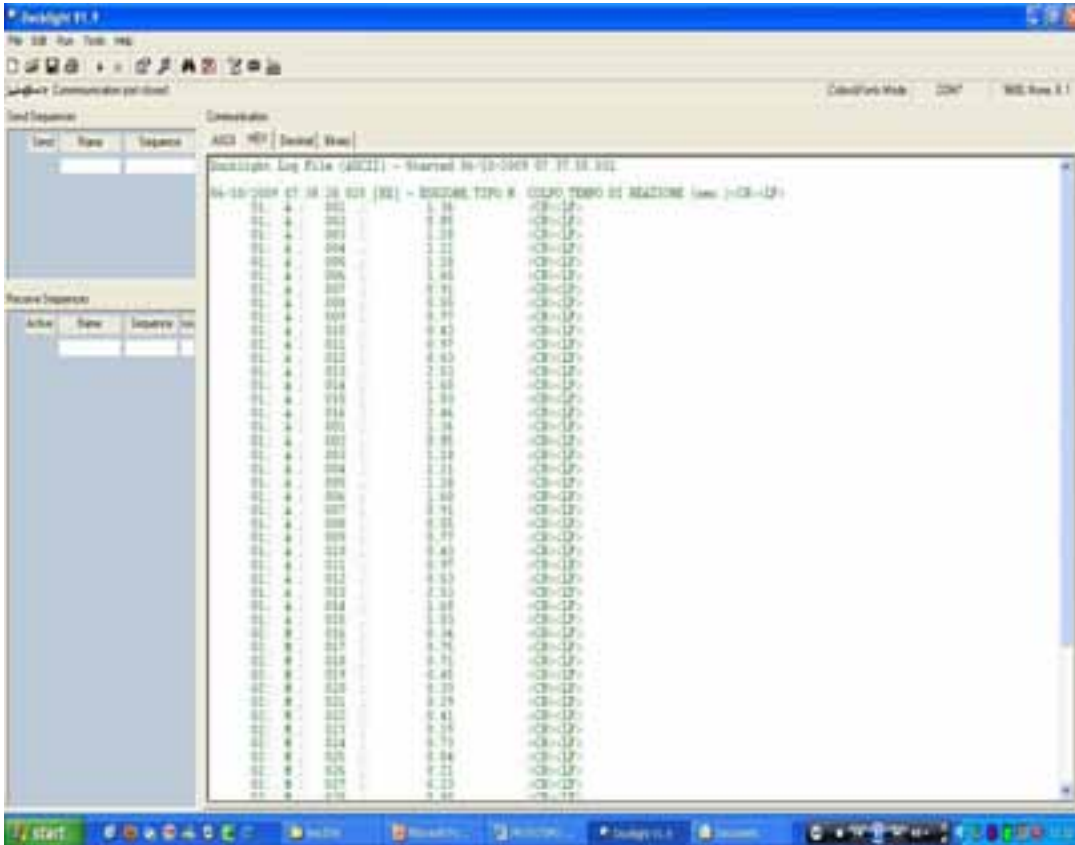


Figura 2: Task docklight

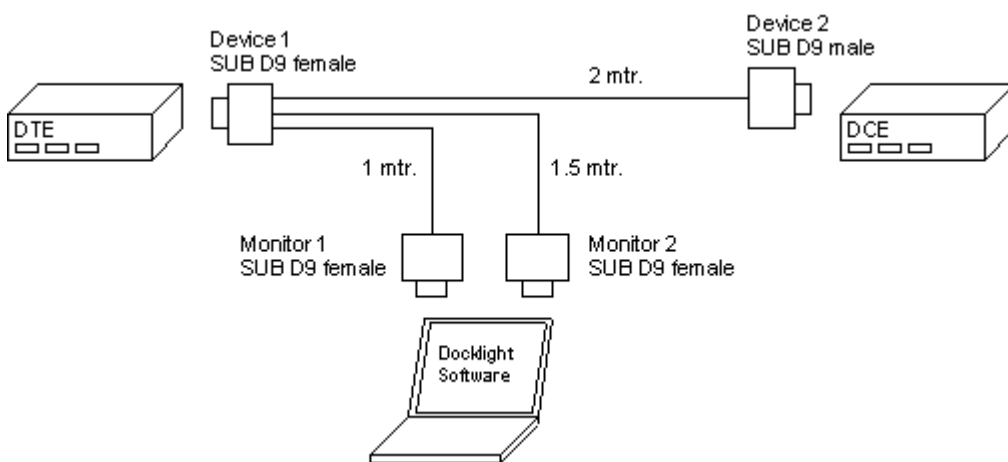


Figura 3: Grafico di funzionamento connessione delle apparecchiature con il computer

¹⁵ Nota pag.6 figure 1-2



Figura 4: piastra con pulsantiera monitor e led crono



Figura 5: pulsantiera comandi manuali

OBIETTIVI:

La costruzione di questo manichino è stata pensata per studiare, migliorare le reazioni neuromuscolari negli schermidori disabili e normodotati.

La sperimentazione si suddivide in 2 Test per ogni singolo soggetto:

1. **Test 1:** sessione di 1 minuto (modalità **M**, dunque a conoscenza del Led che si accenderà). Il soggetto deve spegnere i led spingendo i pulsanti senza l'utilizzo della propria arma.
2. **Test 2:** sessione di 3 minuti (modalità **A**) si esegue il Test 1, dedicando attenzione sul cambiamento della reazione muscolare durante una prova che richiama lo stress di gara attraverso l'utilizzo dell'arma

Durante i test agli atleti verranno applicati gli accelerometri per il controllo delle frequenze cardiache

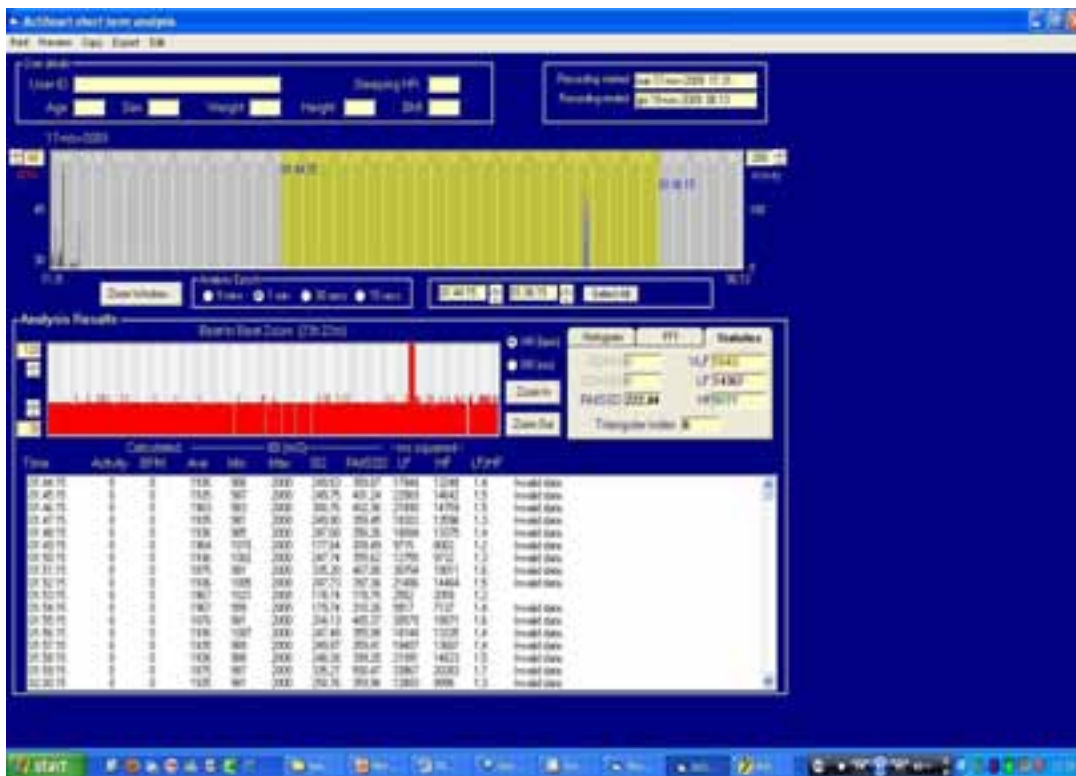


Figura 6: "Actiheart" il programma per rilevare le frequenze cardiache



Figura 7: Il laboratorio di Voghera

- Si utilizza solo il busto del manichino in quanto il regolamento internazionale della Scherma in Carrozzina non riconosce come **valido** il bersaglio delle gambe.

RISULTATI

I test hanno dimostrato su tutto il campione selezionato che la frequenza in media passa da una pulsazione a riposo di 80 bpm a 170 bpm. I colpi vengono portati a segno in meno di un secondo (media 0,66 sec).

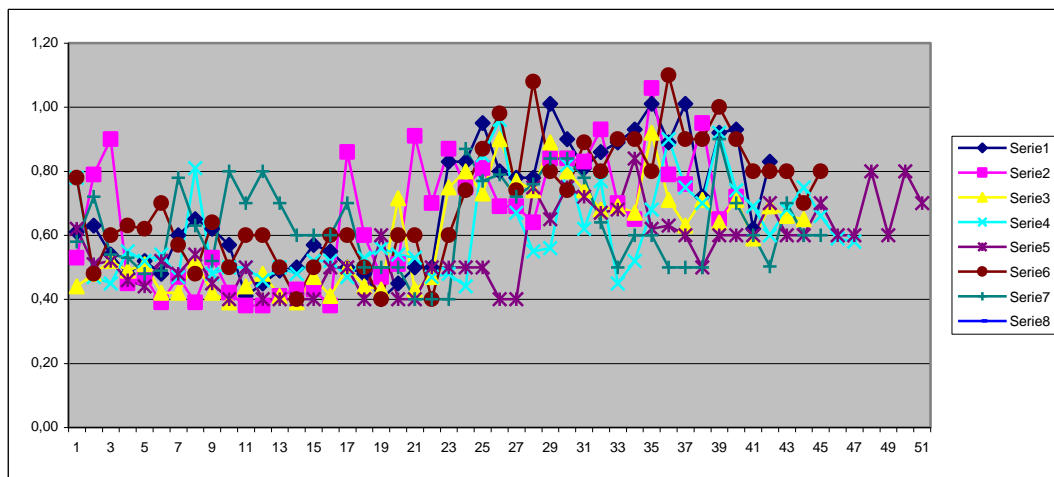


Figura 8 Rilevazione dei tempi di reazione di alcuni tester

Si è notato anche che il consumo energetico è di circa 4 MET (Metabolic Equivalent of Task). Il MET è l'unità di misura impiegato per descrivere l'intensità di uno sforzo fisico ed è basato sui multipli di consumo di ossigeno a riposo. Un MET. equivale a $3,5 \text{ ml} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$ oppure a 1 kcal/kg/ora .

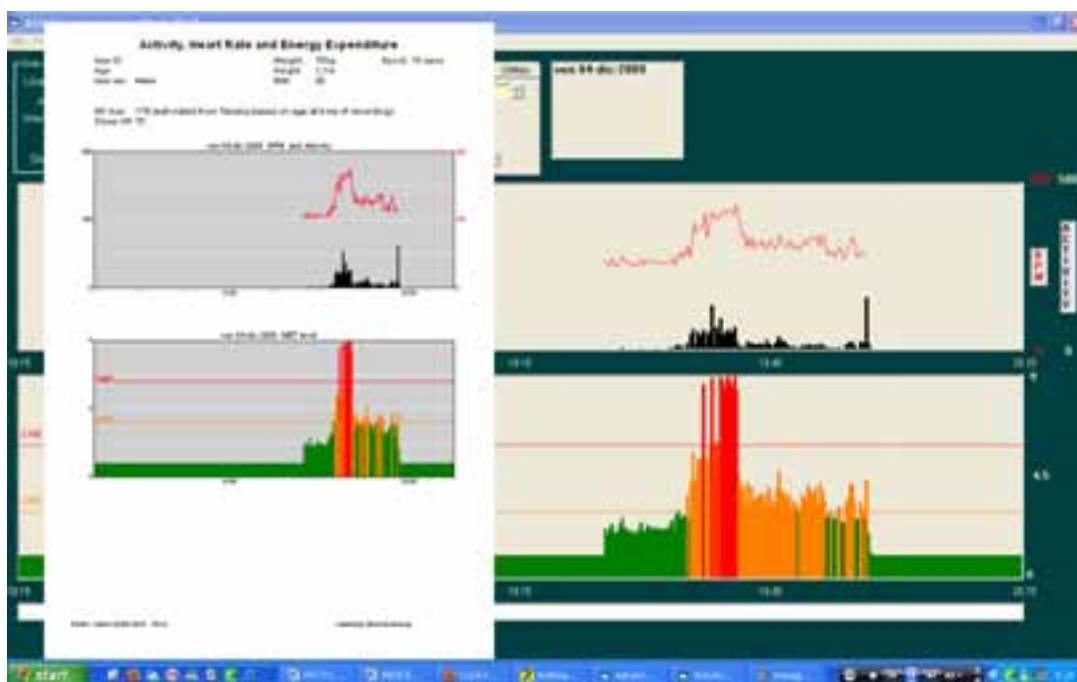


Figura 9: Grafici di analisi BPM e MET durante un test

Facendo alla fine dei test un breve questionario, le risposte sono state molto positive. Alcuni tester hanno provato un piacevole senso di affaticamento simile al lavoro post-allenamento. Altri, invece, hanno affermato di aver provato le sensazioni di stress muscolare che avviene durante le gare.

La difficoltà avvertita è stata concentrarsi sulla precisione del gesto tecnico al fine di centrare il bersaglio per spingere i pulsanti. Il fatto di aver utilizzato un manichino e non un semplice bersaglio ha reso l'esercizio più piacevole, dunque utilizzabile anche come propedeutico alla scherma con gli atleti della Categoria Under 11.

Questo primo modello di analisi ha avuto esiti positivi.

Il vero obiettivo però è proseguire gli studi al fine di perfezionare l'analisi e il protocollo. Grazie al Laboratorio di Scienze Motorie di Voghera e all'utilizzo delle apparecchiature specifiche, si sta portando avanti questo progetto attraverso lo studio del gesto tecnico schermistico fine mediante l'utilizzo di "markers" e telecamere per la ricostruzione grafica tridimensionale. Ciò permetterebbe un controllo più preciso dei tempi di reazione e la correzione di eventuali errori durante il movimento, con la finalità di trovare non solo un test allenante ma anche preventivo delle più frequenti patologie.

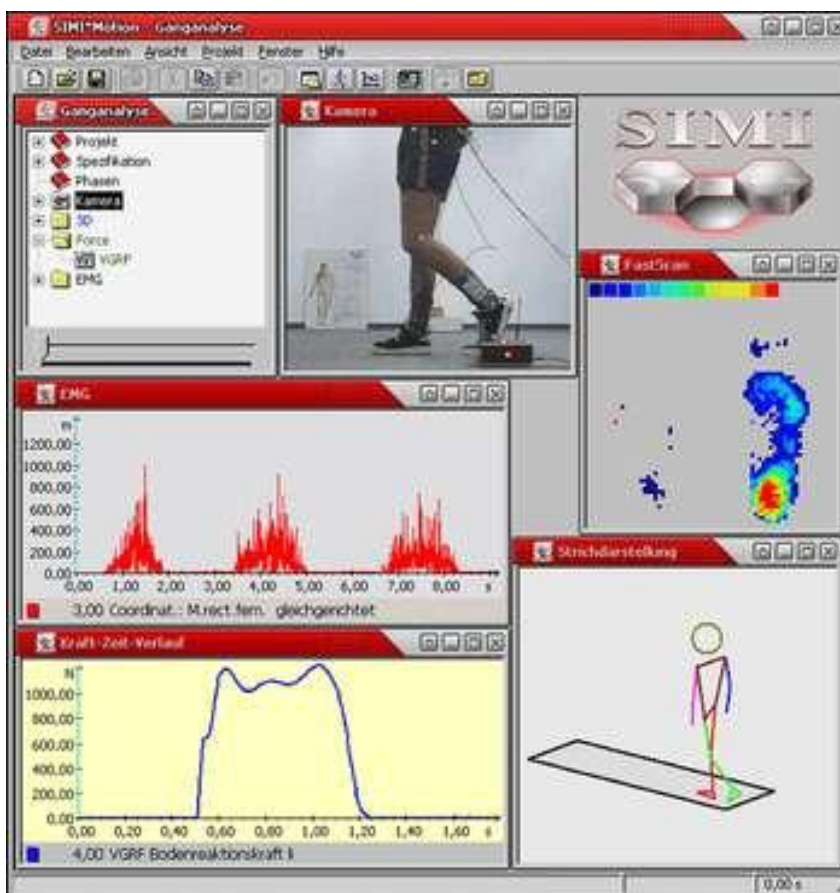


Figura 10 SIMI MOTION = è il programma utilizzato per ricostruire in 3D l'articolazione presa in esame e studiarne la biomeccanica in maniera precisa ed approfondita mediante l'aiuto delle riprese video.

Conclusioni

Dunque partendo dal concetto che lo sport è salute per ogni individuo, è scontato dire che in persone che presentano una serie di difficoltà motorie e sensoriali, la pratica sportiva assume un valore primario da un punto di vista riabilitativo come integrazione delle metodiche tradizionali. Lo sport- terapia serve a migliorare le capacità motorie, sensoriali. Migliora il gesto fisico, i riflessi con particolare riferimento a quelli oculo- manuali, incrementa la forza.

Inoltre vi sono risultati positivi sul piano sociale e psicologico; l'attività sportiva diventa momento di aggregazione e confronto tra i vari atleti, tra i vari individui. Attraverso le gare permette di viaggiare sia a livello spaziale sia sul piano emotivo, affrontando diversi disagi materiali e psicologici.

È dunque dovere di un tecnico, laureato in scienze motorie, dedicare attenzione alla costruzione di allenamenti mirati per gli schermatori wheelchair. Creando protocolli specifici atti a facilitare e migliorare i processi di apprendimento e abbassare le barriere emotive e funzionali che spesso si incontrano in una palestra.

In quanto tempo si può portare un uomo a tirare di scherma? di Pivotti Serena

Obiettivo: portare un atleta paraplegico di un'altra disciplina a tirare di scherma.

In quanto tempo ci si può riuscire?

Analisi dei comportamenti, dei pensieri, delle capacità tecniche e delle eventuali motivazioni.

1. Mercoledì 29 Aprile

Bruno Arnaboldi è il soggetto scelto per provare a tirare di scherma.

Bruno ha una lesione spinale a livello D4 con conseguente inutilizzo dei muscoli addominali e delle gambe.

Pratica sport ad un buon livello e giornalmente.

Le discipline in cui si applica sono il ciclismo e il tennis.

Il nostro obiettivo è di riuscire in soli 2-3 incontri a insegnare le basi tecniche attraverso dei filmati e delle lezioni pratiche.

Al primo incontro, con l'aiuto del dottor Francesco Pagnini, psicologo della sala scherma della Ginnastica Comense, abbiamo sottoposto al soggetto alcune brevi domande iniziali al fine di conoscere il suo interesse e le sue conoscenze schermistiche.

Ne è emerso che, prima di essere contattato da me per prendere parte a questo lavoro, non si era mai interessato di scherma né di quella in piedi, né di quella in carrozzina.

Le sue conoscenze erano assolutamente nulle; Bruno sosteneva di non essere mai stato attratto da questo sport e quindi di non averlo mai seguito neppure in televisione in occasione ad esempio di grandi manifestazioni come quelle Olimpiche. Da questa breve esperienza non aveva alcuna aspettativa particolare se non quella di conoscere una disciplina nuova che, apparentemente gli sembrava davvero di facile applicabilità.

Dopo essere stato invitato a prendere parte a queste lezioni, Bruno si è un po' documentato guardando dei filmati su internet e l'impressione che ne ha avuto è stata che la scherma in carrozzina non dovesse essere molto difficile e quindi ha avuto voglia di mettersi alla prova per vedere se ci sarebbe riuscito.

Dopo avergli fatto queste poche domande abbiamo visionato insieme degli assalti di fioretto, arma nella quale avrei tenuto le lezioni, delle Paralimpiadi di Pechino.

Gli ho chiesto di fare attenzione soltanto a cercare di vedere in che momento specifico avvenisse la stoccata. Lui ha subito notato che frequentemente essa avviene durante un allungo (affondo).

Durante la visualizzazione dei filmati abbiamo iniziato a discorrere su alcune principali regole di arbitraggio e siamo arrivati a definire la convenzione schermistica.

Successivamente siamo passati alla parte pratica.

Premetto che non avevamo a disposizione la pedana e le carrozzine idonee, quindi la lezione si è tenuta sulla sua normale carrozzina non sportiva e su una sedia per me.

La lezione è durata circa un'ora e mezza e lui non si è apparentemente stancato, per lo meno a livello fisico.

Non gli ho fatto indossare la maschera né l'abbigliamento che invece proverà nella seconda lezione.

L'arma utilizzata è stato il fioretto. Ho cercato di insegnargli un buon affondo e il concetto di misura, ponendo l'attenzione sul fatto che se l'attacco non arriva subito l'altro a diritto a rispondere con un nuovo attacco e quindi neutralizza il suo primo affondo.

Da questo siamo passati a vedere un attacco di cavazione (2 tipi di cavazione eludendo la parata di quarta e la parata di terza).

Successivamente gli ho insegnato la parata di terza e di quarta e gliel'ho fatta eseguire prima semplice e poi con la risposta di cavazione. Nel caso in cui io parassi il suo attacco ha cominciato a fare una controparata. Quest'ultima azione è stata quella in cui si è riscontrata la maggiore difficoltà di esecuzione, questo perché Bruno dopo che avevo parato il suo affondo istintivamente procedeva a fare una cavazione e a toccare sul bersaglio che gli si scopriva davanti. Questo colpo definito come Rimessa, utile nella spada, però non va altrettanto bene come base per il fioretto perché induce a non rispettare la convenzione. Alla fine della lezione quando alcune semplici azioni mi sono sembrate sufficientemente acquisite, ho sottoposto sempre insieme al dottor Pagnini altre semplici domande di approfondimento. Abbiamo domandato se la lezione è sembrata comprensibile e Bruno ha detto di sì, pur avendo un po' di difficoltà a capire la convenzione dell'attacco e della parata.

E' emerso che l'esercizio più naturale fosse proprio l'affondo che era anche ciò che più lo aveva colpito nei filmati iniziali. Questo mi fa riflettere su come un gesto tecnico venga meglio acquisito se prima lo si è notato personalmente.

Spesso anche coi bambini che si avvicinano alla scherma è più importante far loro notare delle posizioni perché poi le eseguano da soli correttamente. Nel caso di un adulto lo spirito di imitazione è ancora maggiormente sviluppato se si tratta di un soggetto che, come in questo caso, fa sport con carica agonistica e quindi cerca sempre di eseguire al meglio col fine di prevalere sull'avversario.

In ultimo abbiamo domandato se ha provato qualche emozione impugnando il fioretto e lui l'ha semplicemente definito "scomodo". Ha notato di non aver avuto paura dello scontro confidando nel fatto che durante un assalto ci sono delle adeguate protezioni.

Dopo una lezione la scherma gli è sembrata un po' più interessante e sicuramente diversa da come credeva. Ha posto l'accento sulle diverse velocità di esecuzioni.

2. Venerdì 8 Maggio 2009

Nel secondo incontro ho sottoposto a Bruno 4 domande iniziali alle quali lui ha risposto senza esitazione mostrandosi ancora più a suo agio della volta precedente.

Quello che da subito mi ha reso felice del lavoro con lui è stata la sua disponibilità e la voglia di mettersi in gioco che ha mostrato. Avere a che fare con una persona non timorosa o particolarmente timida mi ha posto subito in condizione ottimale.

Mi è sembrato di fare lezione a qualcuno che conoscessi da tempo. Questo mi capita quasi sempre quando lavoro con persone che provengono da qualsiasi ambito sportivo, credo che sia lo sport proprio in sé stesso che ci fa appartenere ad un gruppo anche se non ci siamo frequentati prima di quel momento.

Per primo ho chiesto cosa si aspettasse dal suo primo assalto con le sue conoscenze di base.

Bruno non ha esitato a dirmi che pensava che avrebbe fatto fuori l'avversario!

Questa risposta scherzosa ma sincera dimostra una forte carica agonistica, sebbene lui dica di non essere interessato a praticare la scherma, questo non toglie in lui lo stimolo a fare del suo meglio.

In secondo luogo ho chiesto se credesse di riuscire a mettere in pratica gli esercizi fatti nella lezione precedente e qui lui si è mostrato più dubbioso...la risposta infatti è stata: "ho qualche dubbio....."

Con la terza domanda gli ho chiesto se alla fine della lezione precedente avesse avuto qualche risentimento fisico o muscolare.

Questa domanda mi serviva per capire appunto se la lezione da me fatta in un soggetto allenato potesse aver causato problemi per esempio al braccio o alle spalle.

Durante la lezione era sembrato leggermente rigido , soprattutto nell'impugnare il fioretto e a livello della parte più alta del braccio armato.

Temevo potesse aver avuto indolenzimenti o leggeri stiramenti, invece la sua risposta ancora una volta mi ha spiazzato. Domanda:”Come ha risposto il tuo fisico al primo allenamento?” Risposta:”Benissimo!!!”

L'ultimo quesito semplicemente gli chiedeva di dare un valore alla difficoltà di esecuzione della sua prima lezione in una scala da 1 a 10 e la sua risposta è stata 7.

Dopo le domande ho spiegato a Bruno che avrebbe dovuto fare un assalto con il materiale elettrico affrontando un atleta di giovane età, normodotato e di livello tecnico medio.

Il soggetto in questione è Riccardo, 13 anni e 5 anni di scherma in piedi alle spalle.Riccardo non aveva mai fino a quel momento provato a tirare in carrozzina e tra l'altro non avendo noi le strutture adeguate, abbiamo semplicemente usato una sedia e legato le sue gambe ad essa.

A Riccardo ho chiesto prima dell'inizio di definirmi le sue conoscenze schermistiche sia in piedi che in carrozzina e lui ha risposto che le sue conoscenze generali sono abbastanza buone e sa cavarsela, mentre che della scherma in carrozzina non conosceva niente .

Dopo ho chiesto se pensava che sarebbe riuscito a mettere in pratica ciò che sa fare e lui ottimisticamente ha risposto di sì.

Alla domanda “Cosa ti incuriosisce particolarmente?” mi ha risposto che lo incuriosiva il fattore “Movimento”.Infatti per lui sarebbe stato come trovarsi sempre a fondo pedana ,dove non è più possibile indietreggiare.

Questo denota il timore di subire degli attacchi e dal mio punto di vista anche una leggera insicurezza.Infine ho chiesto se avesse delle particolari sensazioni e lui,che è un ragazzo normalmente restio a parlare di sentimenti, mi ha detto di sentirsi felice ed emozionato.

Dopo le domande iniziali e la faticosa vestizione di Bruno(non avevamo divise di misura giusta e non sapevo come vestirlo), abbiamo fatto 3 assalti fra Riccardo e Bruno.

Bruno era sulla sua carrozzina non sportiva, Riccardo legato alla sedia, abbiamo usato rulli per la scherma in piedi .Il primo assalto mi ha subito stupito . Riccardo pareva leggermente bloccato,credo temesse di fargli male. Al contrario Bruno era disinvolto e grintoso.Indipendentemente dal punteggio ho notato che l'azione più bella come tempo e misura eseguita da Bruno è stata un affondo sull'a-voi dritto , semplice e preciso....proprio con l'azione che da subito lo aveva affascinato. Riccardo invece cercava i Fuetti alla Schiena.

Ho notato la semplicità ricercata da Bruno e l'azione composta ricercata da Riccardo.

Dopo il Primo assalto ho spiegato a Bruno, il quale mi aveva detto di essere stato spesso sorpreso dalla velocità dell'avversario, che poteva usare l'andare indietro col busto sull'a-voi come forma difensiva per prepararsi a parare un colpo.

Negli assalti successivi mentre Riccardo si scioglieva e ritrovava una scherma più concreta, Bruno iniziava a usare la misura un po' meglio.Bruno è apparso decisamente portato per la scherma perchè con sole due lezioni non è sembrato un principiante di tale livello.

Alla fine dei 3 assalti, ho fatto loro altre 4 domande in separata sede uno dall'altro.

La prima era di descrivere in 2 o 3 aggettivi le sensazioni anche fisiche e le emozioni del primo assalto.

Bruno ha risposto di essere stato colpito particolarmente dal colpo ricevuto sulla maschera , dal rumore e dalla sensazione che gli ha dato.Inoltre lo ha stupito la velocità di esecuzione della scherma,che probabilmente non credeva fosse così.

Anche Riccardo ha risposto con i termini Velocità e Agilità e questo mi riporta al fatto che Bruno davvero non è sembrato un principiante.

Con la seconda domanda ho chiesto loro che difficoltà avessero riscontrato .Bruno ha notato di aver avuto difficoltà nell'andare indietro (sciogliere misura) non a causa del suo equilibrio,ma soprattutto perchè non riusciva a ricordarsi che questo potesse essere parte della Tecnica.

In pratica per lui è più naturale attaccare che difendere.Un'altra difficoltà l'ha avuta nel fare l'affondo perchè spesso si sentiva lontano .Forse trovava il momento giusto ma non la distanza corretta. La misura è infatti uno dei più difficili concetti schermistici.

Riccardo ha parlato appunto di aver avuto problemi nel trovare la misura per poter portare a segno un colpo e ha aggiunto di aver avuto difficoltà nel trovare la giusta velocità di esecuzione delle stoccate.

Infine ho domandato loro cosa non gli fosse piaciuto e cosa invece gli fosse piaciuto particolarmente.Bruno ha detto che gli è piaciuto tutto e che in particolare ha trovato affascinante la carica agonistica dell'assalto,che forse non si aspettava fosse tale.

Riccardo ha semplicemente detto che quello che ha fatto gli è tutto piaciuto.

3. Martedì 26 Maggio 2009

Durante il nostro terzo e ultimo incontro avevamo deciso che Bruno avrebbe fatto uno o più assalti insieme ad un atleta di livello superiore rispetto a quello di Riccardo.

La persona scelta è Luisa, ha 16 anni ed è tra le prime 16 atlete d'Italia della sua Categoria.

Anche per Luisa, così come per Riccardo, si è trattato della prima volta che provava a tirare da seduta.Luisa mi è apparsa immediatamente timorosa.Pur non avendo mai fatto alcun assalto da seduta avrebbe potuto tirare con maggior decisione ogni stoccata .

L'impressione che ho avuto guardandola è stato che avesse paura di ferirlo o di sembrare troppo aggressiva.Al contrario Bruno l'ha trovata “molto più veloce”rispetto alla lezione precedente...anche se Luisa era chiaramente sotto il suo livello di velocità di reazione.

E' interessante, dal mio punto di vista, notare come un ragazzino di 13 anni si sia dimostrato più libero di fare sport, meno inibito di mostrare la sua competitività rispetto ad una ragazza più grande e con qualità tecniche schermistiche maggiori.

Chiaramente l'approccio alla scherma con persone diversamente abili non è lo stesso per tutti.Anche oggi ho proposto a Bruno qualche breve domanda prima di iniziare e qualche breve domanda dopo gli assalti.

Per primo ho domandato cosa si aspettasse dall'affrontare un avversario adulto, anche se Luisa non è realmente adulta, pratica la scherma da moltissimo tempo e ormai può essere definita avversario adulto per le sue capacità tecniche e tattiche.Bruno ancora una volta ha ribadito di non avere timori particolari.

Mi ha spiegato come oggi, con una persona più grande, si sentisse più a suo agio

rispetto ad affrontare Riccardo, molto più giovane e apparentemente meno esperto. Quello che mi è parso di leggere tra le righe è stato che perdere con un ragazzino dà sicuramente più fastidio che perdere con un atleta di livello superiore.

La seconda domanda è stata più tecnica e semplicemente volevo sapere se pensasse di aver memorizzato qualche movimento in particolare. Bruno mi ha risposto di non aver avuto abbastanza lezioni per poter tirare bene. Ho chiesto poi se si fosse allenato a fare qualcosa per suo conto e mi ha risposto di no.

Alla fine prima di iniziare a tirare gli ho domandato di associare un colore alla sua esperienza schermistica e la sua risposta mi ha decisamente spiazzato..mi ha detto “nero o colore scuro” e poi mi ha spiegato che la maschera gli ha fatto pensare a questo colore e che se si fosse per esempio trattato di tennis avrebbe associato alla pallina il colore giallo....In pratica per lui la scelta del colore dipende dall'attrezzo che più lo ha colpito e proprio questo è ciò che ha sorpreso me perchè la divisa da scherma è bianca e i fioretti sono color acciaio, ma la maschera è nera e io, che adoro la scherma, non l'avevo mai notato...forse lui l'ha notato proprio perchè la scherma non gli piace.

Dopo le prime domande abbiamo fatto tre brevi assalti a 5 stoccate tra lui e Luisa. Lei ha tirato senza grinta e determinazione e lui, con il quale oggi di proposito non ho ripassato le nozioni base, non applicava più la convenzione e le uniche stoccate portate a segno sono venute di rimessa, ossia dopo la parata di Luisa, quando lei non tirava la risposta.

Il livello richiesto era sicuramente troppo alto rispetto ad un corso così sintetico, sebbene Bruno potesse soccombere alla carenza tecnica con un po' di velocità in più.

Rispetto all'avversario più giovane della lezione precedente anche il suo stimolo a osare di più è venuto meno.

Forse è dipeso anche dal non avergli fatto fare alcun tipo di esercizio di lezione prima, ma la mia impressione è stata che non ricordasse più alcune piccole attenzioni come quella di fare bene l'affondo che tanto lo aveva colpito precedentemente. Finiti gli assalti abbiamo chiacchierato un po' e mi ha fatto immensamente piacere che lui mi abbia proposto, pur non volendo intraprendere l'attività schermistica, di fare un altro incontro in cui però lui avrebbe incontrato un atleta in carrozzina di sua conoscenza.

Questa persona da qualche tempo fa sciabola in una società di Milano. In questo modo lui mi ha fatto capire che comunque potrebbe incuriosirlo mettersi alla prova con qualcuno con la sua stessa condizione fisica e quindi anche in questa seduta abbiamo stimolato un po' della sua competitività.

Ho domandato a Bruno se allenandosi costantemente pensa che sarebbe portato per praticare la scherma e lui ha risposto che mediamente lo sarebbe. Poi gli ho chiesto cosa gli fosse rimasto più impresso di questa esperienza. Bruno ha avuto l'impressione che imparare le basi e applicarle fosse più facile che in altre discipline sportive. Ha aggiunto che probabilmente invece diventare esperti non sarebbe stato molto facile.

Gli ho chiesto poi secondo lui che cosa dovesse allenare principalmente qualora decidesse di fare scherma. Ho posto questa domanda perchè lui pratica quotidianamente dello sport e volevo capire se avvertisse la necessità di usare di più qualche particolare zona del suo corpo. Mi ha risposto la spalla davanti, al fine di allungarsi di più. La risposta mi ha fatto pensare che non abbia realizzato che l'affondo può avvenire avvalendosi del sostegno del braccio non armato e che anche l'apertura di entrambe le spalle è importante per l'equilibrio e per l'allungo.

Quando per finire ho chiesto di definire la difficoltà di praticare la scherma in una scala da 1 a 10 mi ha risposto 7 o 8...

Questa risposta mi fa pensare....la scherma gli è sembrata facile o difficile da imparare?
A volte a parole facile come nella risposta riguardo a ciò che gli è rimasto
impresso (“imparare le basi e applicarle è più facile che in altre discipline”);ma a numeri il
livello di difficoltà dato è davvero altino....7 e 8.

Prima di salutarmi Bruno mi ha chiesto perchè si utilizzi una sedia a rotelle, se tanto non si può
muovere...non sarebbe più facile una sedia appositamente realizzata per tirare di scherma?
Non ho saputo rispondere ma ci sto pensando anche io.....

SINTESI:

Da questo breve esperimento si è potuto vedere come imparare le nozioni di base schermistiche per
un atleta non sia proibitivo né complicato.

Senza le specifiche attrezzature per tirare di scherma in carrozzina si è comunque arrivati a svolgere
degli assalti di vario livello.

Nel caso specifico si è utilizzata una carrozzina non sportiva, una benda elastica o una corda per
tenere l'atleta normodotato su una normale sedia, dei rulli e un apparecchio presi in prestito dalla
società Ginnastica Comense di Como.

Si notano reazioni diverse sia di Bruno, che è in carrozzina, rispetto ai diversi avversari, sia dei
ragazzi che devono tirare contro di lui abituati normalmente a tirare in piedi.

La condizione principale di questo esperimento era che il protagonista non fosse interessato a
praticare la scherma, in particolare a Bruno non piace particolarmente questo sport.

Questo fa sì che tutti i traguardi raggiunti derivino da volontà personale al raggiungimento
dell'obiettivo o da spinte agonistiche proprie dell'atleta.

Inoltre rimane da pensare che, se oltre alla volontà ci fosse anche una passione specifica alla
disciplina proposta, probabilmente i traguardi potrebbero essere di molto superiori.

In ultimo l'esperienza ha portato a realizzare la semplicità di aprire il mondo schermistico a tutte le
persone senza preoccuparsi troppo di attrezzarsi perfettamente....basta volere!

PRIMA LEZIONE

(partendo da conoscenza nulla, visualizza dei filmati e successivamente fa una lezione individuale
con la maestra)

- 1) Come definiresti le tue conoscenze schermistiche?
- 2)Cosa ti aspetti da questa esperienza?
- 3)C'è qualcosa che ti incuriosisce in particolare di questa disciplina?
- 4)Che emozioni ha un'atleta come te a cimentarsi in una disciplina che non conosce?

DOPO LA LEZIONE

- 1) Il video ti ha invogliato o ti è sembrato troppo complicato?
- 2)La lezione era comprensibile?

3) Quale regola ti è sembrata più naturale da applicare?

4) Che emozioni ti ha dato impugnare un fioretto?

SECONDA LEZIONE

(Assalto con materiale elettrico e avversario normodotato di 13 anni con esperienza schermistica media)

1) Con le tue conoscenze di base, cosa ti aspetti dal tuo primo assalto?

2) Credi di riuscire a mettere in pratica gli esercizi fatti in lezione?

3) Come ha risposto il tuo fisico al primo allenamento?

(dolori muscolari, risentimenti, o al contrario essendo soggetto già allenato non hai riscontrato alcuna differente condizione fisica)

4) In una scala da 1 a 10 come definiresti la difficoltà di esecuzione della tua prima lezione?

DOPO L'ASSALTO

1) Descrivi in 2 o 3 aggettivi le sensazioni/emozioni del primo assalto

2) Descrivi in breve le difficoltà riscontrate

3) Descrivi cosa non ti è piaciuto

4) Descrivi, se c'è, qualcosa che ti è piaciuto particolarmente.

TERZA LEZIONE

(breve lezione individuale e assalto con atleta di medio-alto livello)

1) Cosa ti aspetti dall'affrontare un avversario adulto?

2) Credi di aver memorizzato qualche movimento in particolare?

3) Ti sei esercitato in qualcosa per tuo conto?

4) Associa un colore alla tua esperienza fino ad ora

DOPO L'ASSALTO

- 1) Credi che allenandoti costantemente in questa disciplina saresti portato per farla?
- 2) Cosa ti è rimasto più impresso di questa esperienza?
- 3) Cosa credi dovresti allenare principalmente se praticassi la scherma?
- 4) Dopo aver fatto questa breve esperienza, da 1 a 10 come definiresti la difficoltà di praticare la scherma?

Un atleta: applicazioni pratiche di Viscardi Nicola

Nome: Marco
Data di nascita: 16.03.78
Luogo di nascita: Romano di Lombardia
Società di appartenenza: Special Bergamo Sport (SBS)
Specialità: Spada
Categoria: C
Classificazione ISMWSF: 1 A

Marco è stato ricoverato presso gli Ospedali Riuniti di Bergamo nella seconda metà del settembre 2004 in seguito ad un incidente della viabilità. Il quadro clinico all'ingresso presenta:

- frattura cervicale C5-C6 con compressione midollare.
- Deficit nella respirazione spontanea
- Vescica neurologica

Dalla terapia intensiva è stato successivamente trasferito presso l'unità di riabilitazione di Mozzo dove è stato ricoverato in regime di degenza fino a maggio 2005. Durante il periodo di riabilitazione, Marco

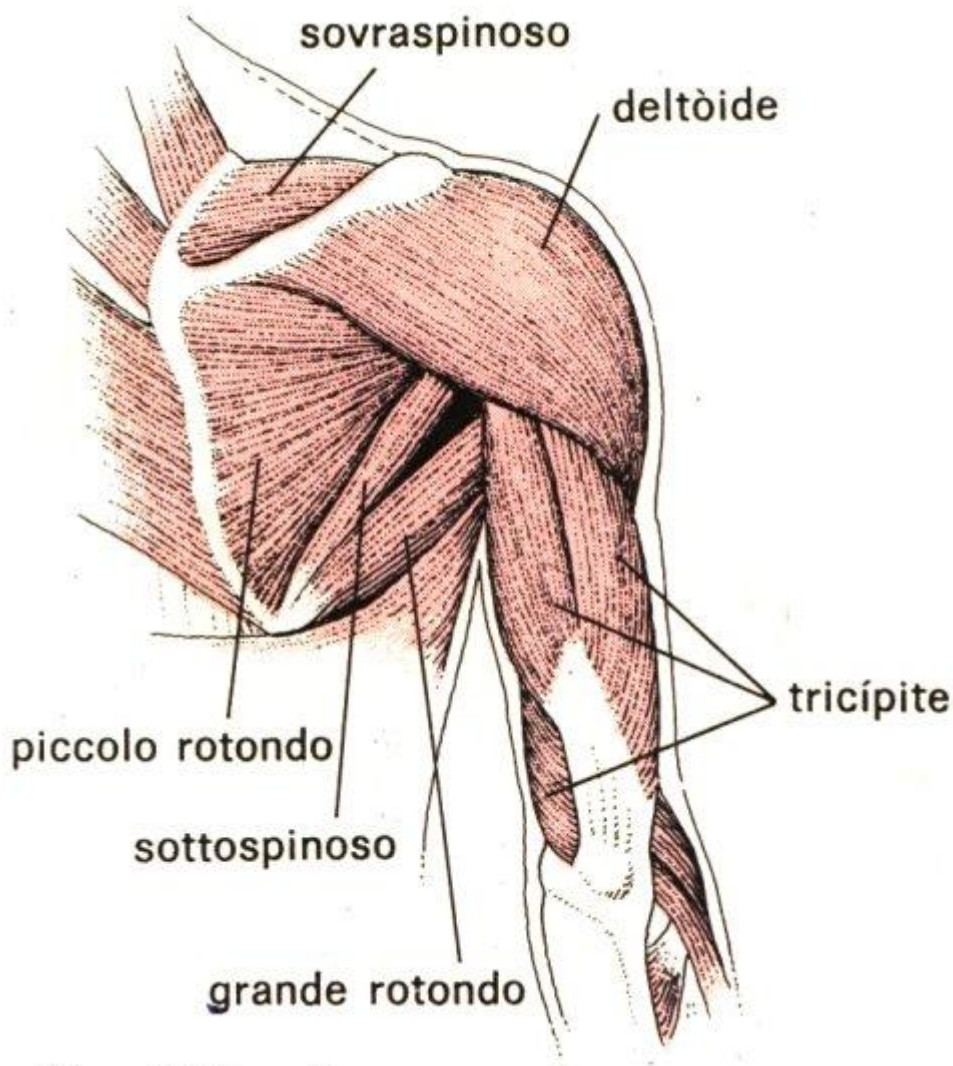
- Recupera il respiro spontaneo
- Recupera abilità motorie tali da favorire l'autonomia in alcune attività di vita quotidiana (ADL) quali: mangiare da solo con l'aiuto di ausili, provvedere autonomamente all'igiene del viso e la parte superiore del corpo
- È in grado di mantenere un buon controllo del tronco con minimo sostegno laterale
- E' in grado di gestire in autonomia una carrozzina elettronica
- E' in grado di guidare l'autovettura con dispositivi adeguati

Tra le attività praticate da Marco durante il periodo post traumatico di riabilitazione, troviamo il tennis da tavolo e il nuoto.

Si è avvicinato alla scherma nella seconda metà del 2008 per scoperta casuale praticando l'attività a livello amatoriale/dilettantistico per quattro mesi, per poi avviarsi verso il pre-agonismo.

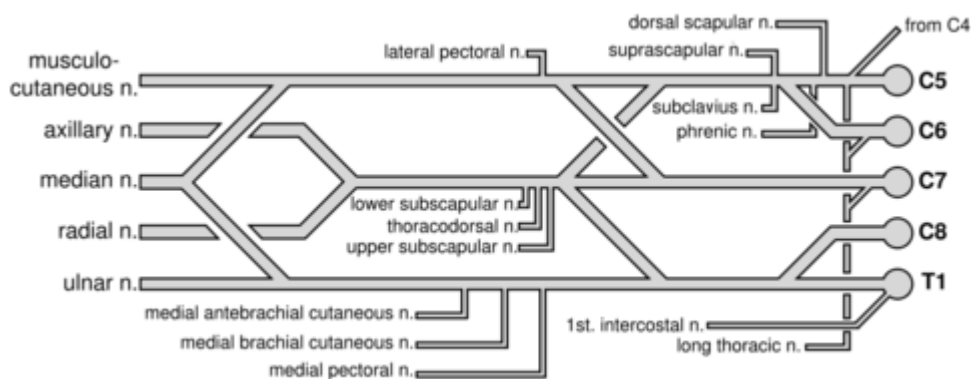
Condizione fisica

La frattura delle vertebre cervicali C5-C6 con compressione midollare comporta la possibilità a livello motorio di flettere il gomito, riuscendo a svolgere alcune attività nell'ambito della cura della persona e della mobilità, quali ad esempio l'igiene orale e del viso, la nutrizione (anche mediante l'uso di appositi ausili). Il paziente con una lesione midollare C5-C6 riesce anche a collaborare alla propria vestizione con aiuto e a manovrare una carrozzina elettrica con la mano, riesce inoltre ad utilizzare i muscoli della spalla che vanno dal cingolo scapolare all'omero, ricoprendo quasi completamente l'articolazione scapolo omerale. Tra muscoli della spalla, che vengono maggiormente impiegati nell'attività sportiva di Marco, troviamo il muscolo deltoide che è posto in un piano superficiale, mentre gli altri sono situati più profondamente, il muscolo sottoscapolare è anteriore alla scapola, mentre i muscoli soprascapolo, sottospianto, piccolo rotondo e grande rotondo sono posteriori.



Muscoli della spalla

I muscoli della spalla sono innervati dal plesso brachiale formato dai rami anteriori dei nervi cervicali C5-C6-C7-C8



Essendo la lesione di tipo C5-C6 i muscoli residui dell'atleta saranno quelli innervati dal tronco primario superiore formato dal ramo anastomotico proveniente da C4 e dai rami anteriori dei nervi cervicali C5-C6.

La maggior parte del lavoro muscolare per l'atleta tetraplegico per sorreggere l'arma e per indirizzare la punta, è pertanto a carico del muscolo deltoide, del bicipite brachiale e dei flessori del polso.

Modifiche all'attrezzatura

Come si può notare, i muscoli impiegati nell'esercizio fisico, non sono sufficienti a mantenere costante rendimento per tutta la durata dell'azione schermistica, inoltre la struttura fisica dell'atleta che non ha mai praticato sport a livello agonistico o preagonistico prima del trauma, non consente di intervenire sull'incremento della massa muscolare residua dell'atleta, ma bisogna procedere gradualmente.

Il primo passo per consentire a Marco di mantenere una discreta resistenza motoria alla fatica dell'assalto fu proprio quella di modificare armi ed attrezzature in modo da distribuire meglio il peso dell'attrezzo su tutta la frazione muscolare residua evitando che questo vada a gravarsi solo su un fascio o gruppo muscolare consentendo un miglioramento dei tempi di resistenza. Collaborando attivamente sia con l'atleta che con il personale terapeutico e medico dell'ospedale sono state introdotte modifiche a impugnature, guanti oltre che avere modificato l'esecuzione tecnica di qualche azione.

Fissaggio della spada alla mano

Nel corso dell'esperienza sono state vagliate diverse alternative per consentire a Marco l'ottimale utilizzo della frazione muscolare residua e a tutt'oggi ancora in via di perfezionamento.

La prima difficoltà riscontrata è stata dovuta all'impossibilità di coprire la mano armata con il classico guanto da scherma in quanto l'innervazione ai muscoli radiali e carpali è insufficiente a consentire il movimento delle dita e della presa.



La soluzione adottata è stata di coprire la mano con una benda in cotone (di quelle normalmente usate per il bendaggio) avvolgendo l'avambraccio e le dita isolando il pollice in modo da consentire comunque la presa su un'impugnatura di tipo anatomico.



La spada viene poi fissata alla mano bendata grazie ad una fascia elastica ben tesa in modo da far aderire completamente l'arma alla mano.



Modifiche all'impugnatura

Una volta riscontrato che il bendaggio alla mano ed il fissaggio della spada è piuttosto resistente ho posto Marco nella posizione di guardia e ho iniziato a fargli eseguire qualche semplice movimento (botta dritta da fermo senza bersaglio, botta dritta da fermo al bersaglio, cavazioni senza bersaglio e cavazioni al bersaglio), tuttavia il solo bendaggio non consentiva all'atleta né resistere a lungo nella posizione, nonostante l'esercizio si sia svolto in più riprese, né di eseguire gli esercizi in modo tecnicamente corretto a causa dell'eccessivo peso dell'arma, così dopo diversi tentativi, ho provato a modificare l'impugnatura agendo sul codolo terminale, allungandolo, in modo da poterlo fissare saldamente all'avambraccio distribuendone meglio il peso e bloccando gli eccessivi movimenti del polso che rendevano l'azione tecnicamente imprecisa e ricoprire poi con la benda elastica.



Il guanto

Si può però notare che, nonostante queste soluzioni abbiano consentito un'ottimale capacità di dirigere la punta, sono procedure lente e che l'atleta non è in grado di svolgere in autonomia.

L'obiettivo seguente sul quale sto indirizzando i miei progetti è quello di sviluppare, in collaborazione con lo staff terapico dell'ospedale, degli ausili che possano consentire un buon controllo della tecnica durante l'attività schermistica garantendo allo stesso tempo autonomia nella vestizione dell'atleta, in particolare egli deve avere agilità nell'operazione di impugnare l'arma nei momenti di gara e potersene disfare facilmente nei momenti di pausa per far riposare il braccio armato. La soluzione, ancora in fase di sperimentazione, è di costruire un guanto appositamente modificato che un atleta tetraplegico possa indossare senza aiuti esterni, e fissare la spada alla mano senza bendaggi o materiali esterni.

Il guanto presenta un'apertura a velcro all'estremità esterna della mano consentendo di aprirlo come un libro, la parte anteriore delle dita è stata rimossa in modo da favorire la calzatura del guanto su una mano chiusa o semi chiusa, all'estremità di ciascun dito viene posta una fascetta di velcro in modo da fissare ciascun dito alla spada. Una seconda fascia di altezza 10cm sporge dal guanto tra il polso e l'avambraccio, questa andrà a raccogliere il codolo allungato dell'impugnatura modificata fissandola saldamente all'avambraccio.

Per gli atleti che hanno scarso controllo dei flessori del polso e per garantire una maggiore stabilità dell'arma, è possibile applicare internamente al guanto una tasca in modo da potervi inserire una stecca in materiale termoplastico.

Studio sulla tecnica

Le competenze tecniche acquisite da Marco durante questa prima fase del percorso sportivo, possono essere paragonate a quelle conseguite da un atleta standing dopo lo stesso tempo di preparazione, egli:

- Conosce la terminologia delle azioni e terminologia nella conduzione di un assalto,
- distingue durante un fraseggio schermistico le azioni in attacco, in difesa e contrattacchi
- esegue azioni sia semplici che composte con discreto controllo della punta in fase di lezione individuale
- riconosce l'azione svolta e tenta una riproduzione della stessa in fase di assalto. Esito variabile
- riconosce l'errore quando esegue un'azione che non va a buon fine
- inizia a riconoscere il concetto di tattica e conduzione tattica dell'assalto.

Come ho precedentemente dimostrato grazie agli studi compiuti dal M° Czajkowski, la tecnica e l'acquisizione di determinate sequenze motorie non possono essere frutto del caso o applicabili in ogni contesto, ma devono essere adattate costruite sulla persona, in modo da sviluppare al massimo il proprio potenziale. Di seguito riporterò alcune azioni che ho insegnato all'atleta dopo avere prima apportato qualche piccola variazione rispetto alla scuola classica italiana, dovuta all'impossibilità di poter sfruttare determinati movimenti del corpo necessari per eseguire certe azioni in modo classico.

Prima di sviluppare, ampliare e modificare il repertorio tecnico di Marco ho dovuto prima insegnare la base schermistica delle azioni base osservando la loro riproduzione in fase d'assalto, poi studiare a lungo il suo comportamento in pedana per capire quali erano i punti di forza che era bene sviluppare. Per compiere questo studio, mi sono basato sulle tabelle proposte dal maestro Czajkowski osservando l'indice di efficienza delle azioni sia offensive che difensive.

Tab. 1

Numero e la percentuale di azioni che hanno avuto successo durante un allenamento

Tipo di azioni	Numero di stoccate che hanno avuto successo	Percentuale di stoccate che hanno avuto successo
Vari tipi di attacco	4	20
Parate e risposte	2	10
Contrattacchi	16	70
Totale	20	100

Tab. 2

Efficacia delle azioni offensive e difensive dell'atleta durante un allenamento

A/a	R/r	C/c	Punti	IO	ID
4/8	2/1	16/5	20/14	1.33	2.25

A- stoccate a segno in attacco

R- stoccate a segno dopo la risposta

C- stoccate a segno da un contrattacco

IO- indice dell'efficacia delle azioni offensive

ID- indice dell'efficacia delle azioni difensive

a- stoccate subite da attacco avversario

r- stoccate subite da risposta avversaria

c- stoccata subita da contrattacco avversario

$$IO = \frac{\sum A}{\sum r + \sum c}$$

$$ID = \frac{\sum R + \sum C}{\sum a}$$

Se $IO > ID$ l'atleta sarà propenso a eseguire azioni offensive (di qualsiasi tipo, compresi i contro-tempi), viceversa sarà maggiormente idoneo a applicare azioni difensive di parata e risposta o di contrattacco¹⁶.

Parata di contro di terza e risposta sulla maschera

Si ha la parata di contro quando, assunto un atteggiamento di invito o di legamento, anziché spostare la propria arma al lato opposto per difendersi dal colpo dritto o cavazione vibrato dall'avversario, si fa perno al pugno e, descrivendo con la punta dell'arma un cerchio intorno alla lama avversaria, si ritorna allo stesso punto di partenza.

Si compie ugualmente una parata di contro se, trovandosi con l'arma in linea oppure ancora ad un invito o legamento, dopo una pressione o urto impresso dall'avversario sul nostro ferro, seguito da colpo dritto, eseguiamo la parata in senso opposto a quella semplice.

La parata di terza e quindi la sua contro si ha quando, mantenendo il pugno in terza posizione e flettendo il braccio, si raccoglie la lama avversaria facendola deviare di pochi centimetri a destra della linea in modo che la sua punta sia fuori dal bersaglio, mentre la punta dell'atleta che esegue la parata è indirizzata circa all'altezza dell'occhio dell'avversario.



La risposta che in situazione di normalità può essere eseguita tirando di filo al petto o al braccio con conseguente abbassamento della punta in direzione del bersaglio avanzato, in un atleta tetraplegico diventa impossibile tirare la risposta tale bersaglio in quanto:

- ha scarsa mobilità del tronco per tirare al corpo
- ha scarsa o nulla funzionalità delle dita per dirigere la punta al braccio con sufficiente velocità d'esecuzione
- ha scarsa forza negli arti superiori per resistere alla pressione avversaria.

La risposta va quindi indirizzata sulla maschera, cioè su quel bersaglio comunque avanzato che offre una superficie maggiore rispetto al braccio e a seguito del movimento di parata la punta è già sulla traiettoria ideale per mettere a segno la stoccata.

¹⁶ Czajkowski Zbigniew, *Understanding fencing*, Swordplay Books, New York 2005, cit. pp. 121-122.



Filo di quarta e inquartata

Quando un avversario tira al bersaglio interno a seguito di una cavazione indentro o dopo una battuta di quarta o una qualsiasi azione che porti fa fase terminale dell'azione sul proprio bersaglio alto interno, è possibile, in atleti tetraplegici, eseguire un'azione in contrattacco che sia a metà strada tra un filo di quarta e un'inquartata.

Essendo nulla l'azione del muscolo gran pettorale e piccolo pettorale indispensabile per fermare il braccio armato in caduta durante il passaggio dalla posizione di guardia alla posizione di quarta, si rende necessario sviluppare un'azione che consenta all'atleta di difendersi repentinamente dall'attacco mantenendo sempre il controllo della punta in modo da poter agilmente eseguire l'azione di risposta o controffesa.

Quest'azione, che chiamerò comunque filo di quarta, è applicabile contro tutte azioni di offesa terminanti al lato interno, ed ecco come: trovandosi, per esempio, all'invito o legamento di terza, appena l'avversario inizia la botta dritta o la cavazione indentro, gli si chiude la linea vibrando subito il colpo alla spalla o alla maschera con opponendo il pugno in posizione di seconda in terza bene a sinistra stando attenti a non uscire con la punta dalla linea del bersaglio.

Fig. 1.

Parata di quarta con pugno di seconda in terza e braccio semi disteso



Fig. 2

Risposta alla spalla con pugno di seconda in terza bene a sinistra



Corso di scherma per ragazzi con sindrome di Asperger di Pedrini Roberto

PARTECIPANTI: tre ragazzi

COLLOQUI PREPARATORI: tre colloqui preparatori con la Dott.ssa Marta Corbetta - Psicologa .
Tali colloqui sono serviti a delineare i tratti psicologici salienti dei ragazzi .

TRATTI PSICOLOGICI

- ritualità
- chiarezza delle proposte
- necessità di spazio riservato , non caotico.

PERIODO DI SVOLGIMENTO – Gennaio .maggio 08

LEZIONI EFFETTIVE: 14

Primo PERIODO – 8 lezioni - Due ragazzi

Secondo PERIODO - 6 lezioni- Tre ragazzi e tre studenti dell'Istituto

ATTIVITA' PRIMO PERIODO

E' stato improntato:

- . conoscenza fra maestro e ragazzi
- . presentazione della nuova disciplina (mai praticata in precedenza)

ASPETTI TECNICI

Sono stati proposti:

- esercizi di mobilità e coordinazione generale
- attività ludiche (esercizi con la palla, bacchette ostacoli bassi ecc.)
- GIOCO DELLA TRAVE:

modalità

In due sulla trave, uno di fronte all'altro ed in posizione di guardia schermistica.

Finalità

Sbilanciare l'avversario con tocchi della mano, indirizzati unicamente al braccio e spalla, e con movimenti e finte del corpo, per far perdere l'appoggio all'avversario.

Il gioco-sfida, propedeutico alla scherma, è stato particolarmente apprezzato.

ESERCIZI SPECIFICI

Posizione di guardia

Corretta impugnatura dell'arma

Passo avanti- indietro

Affondo

Parate e cavazioni

Sono stati presentati gli elementi base indispensabili ad un assalto, avendo cura dei particolari , ma con approccio ludico.

ATTIVITA' SECONDO PERIODO

Attività specifica per il ragazzo che non ha partecipato alle prime lezioni

I ragazzi della scuola avevano già svolto lezioni di scherma durante le ore curricolari.

Il gruppo si è amalgamato senza problemi.

ASSALTI CONCLUSIVI

Da rilevare che, senza esser state proposte, gli allievi hanno eseguito in maniera “ naturale” azioni schermistici (esempio filo di seconda, uscite in tempo)

Questo porta a credere preferibile un approccio globale a discapito di quello minuzioso e molto tecnico molto spesso utilizzato nelle sale di scherma.

ASPETTI MOTORI

Scarsa coordinazione motoria

Soggetti a rapido affaticamento

problema di soprappeso collaterale alla condizione.

L'INSEGNAMENTO TECNICO NON HA PRESENTATO PROBLEMI PARTICOLARI TALI IL LAVORO E' STATO SIMILE A QUELLO CHE VIENE PROPOSTO NELLE SALE. E CIRCOLI SCHERMA.

Perché proporre un corso di scherma?

Obiettivi di riferimento individuati sono stati:

- sperimentazione di nuovi schemi motori elaborati e complessi
- confronto ed il superamento dei propri limiti
- confronto con l'avversario non da superare, ma con cui mettere in pratica gli apprendimenti
- lavoro tecnico-specialistico, ma con approccio ludico: spazio quindi alla battuta allo scherzo, allo svago.
- fiducia in sé, derivante dall'aver affrontato situazione nuova

Specificità del corso di scherma

La scherma pone di fronte due individui.

L'altro, l'avversario che abbiamo davanti va “ toccato “, con la punta, prolungamento del proprio braccio.

Duello simbolico, non per sopraffare l'altro, ma per arrivare a lui

Fra i due contendenti esiste un obbligo d'ingaggio cui non ci si può sottrarre

Attacco e misura - parate e risposte- finte ed inviti -

ecco il linguaggio della scherma.

Il linguaggio sportivo diviene comunicazione con l'altro;

il ragazzo (Asperger) entra in comunicazione ed conosce un nuovo canale comunicativo che lo arricchisce.

E' DOVEROSO INTRODURRE QUESTI RAGAZZI CON DIAGNOSI CLINICHE IN GRUPPI ALLARGATI, COME AD ESEMPIO LE SOCIETA' SPORTIVE.

LA DIAGNOSI NON DEVE SCAVARE UN FOSSATO, MA DELINEARE UN ORIZZONTE ENTRO CUI OPERARE.

RIUSCITA DEL PROGETTO

Il progetto è stato portato a compimento con successo:

. la frequenza dei ragazzi è stata assidua (nessuna assenza)

- hanno dichiarato e manifestato il loro gradimento

PROSECUZIONE DEL PROGETTO

Anno scolastico 08.09

Periodo ottobre 08. maggio 09

Nel corrente anno il progetto ha interessato un solo ragazzo
Tale riduzione è imputabile ad un cambio obbligato di pomeriggio che non ha permesso la frequenza di due dei tre ragazzi.

Il ragazzo che ha proseguito l'attività, in accordo con quanto detto in precedenza, è stato inserito nel Gruppo Sportivo di tennis tavolo dell'istituto (frequentato da una decina di ragazzi durante tutto l'anno scolastico)

Il ragazzo si è inserito nel gruppo senza problemi , frequentando con regolarità ed impegno,

ELEMENTI RILAVANTI

-Gli studenti dell'istituto sono stati ,a turno, invitati a introdurlo al gioco, riportando a lui quanto già appreso,

- Si è lasciato spazio a momenti di gioco d' altre discipline, calcetto , pallacanestro, in cui il ragazzo è sempre stato coinvolto.

:Ha gradito particolarmente la proposta di tennis tavolo da seduti (simile alla situazione della carrozzina)

.Ha chiamato i suoi compagni di corso con i diminutivi usati dal Professore.

- ha evidenziato un significativo miglioramento tecnico, apprezzato e sottolineato anche dai compagni
- si è adattato ad un gruppo variabile per numero e presenze
- ha frequentato per un intero anno scolastico

L' attività si è terminata con una festa a casa sua dove tutti sono stati invitati a giocare con il tavolo che gli è stato donato dalla famiglia.

LA SOLITUDINE

E' la condizione della quasi totalità dei bambini ed adolescenti disabili devono affrontare.

Alle difficoltà di alcuni, le limitazioni di altri, le vere e proprie impossibilità per altri ancora, si somma il peso di un' assenza

Di relazioni con i coetanei, subita e certamente non voluta.

Dolore si somma a dolore.

Questa condizione, che non è intrinseca al problema, seppur non diagnosticabile, né misurabile, impone una riflessione culturale ed un intervento.

Bisogna costruire momenti di condivisione concreti e verificabili

Obiettivi

STARE INSIEME

TU SEI MIO AMICO

TI CERCO

FACCIAMO QUALCOSA INSIEME (alla pari)

STIAMO DI NUOVO INSIEME.....

Fondamentale è il non rimarcare la diversità, ma porre l'accento su quello che accomuna e rende simili.

Diversità si stempera in particolarità; poi diviene più semplicemente individualità.

Conclusioni

L'ampliamento del corso, con la partecipazione dei tre studenti dell'istituto, è stato proposto dallo scrivente.

L'intenzione non era unicamente di arricchire il corso con un nuove presenze, ma dar luogo ad un salto di qualità.

Il corso di scherma non solo come conoscenza ed impegno di una disciplina sportiva, ma come tappa di un traguardo più alto.

In realtà ognuno dei tre ragazzi ha mostrato la propria personalità.

Il tratto comune mi è parso la loro modalità che definirei “ non imitativa”: hanno taluni comportamenti, modi d'esprimersi e di interagire specifici.

e non assimilabili a quelli dei compagni.

Questa unicità produce presa di distanza. L'adulto deve prefissarsi di ridurre questa distanza:

Deve prestare molta attenzione alle parole, alla spazio personale. Deve uscire dalla routine di lavoro e cercare una strada nuova.

SI E' COSI' ABBANDONATA LA CORNICE INIZIALE, CORSO PER RAGAZZI CON SINDROME ASPERGER, PER RIPORTARLI ALLA LORO CONDIZIONE DI ADOLESCENTI, NON DIVERSI DAGLI ALTRI COETANEI, PORTATORI DI ALCUNCHE' DI PARTICOLARE NE' TANTOMENO DIVERSAMENTE ABILI.

NEL CASO IN QUESTIONE, RAGAZZI DESIDEROSI DI POTER ACCEDERE AD UN CORSO SPORTIVO E DI POTERLO CONDIVIDERE CON ALTRI (esperienza sul territorio, mai loro offerta).

ALTRO ELEMENTO DA SOTTOLINEARE E' CHE IL MODO DI PORSI DELL'INSEGNANTE E' STATO FATTO PROPRIO DAI RAGAZZI DEL CORSO SCHERMA PRIMA E DEL GRUPPO SPORTIVO POI.

Bibliografia

- Czajkowski Zbigniew, *Understanding fencing*, Swordplay Books, New York 2005
- Berne Eric, *A che gioco giochiamo?*, Bompiani, Milano 2008
- Berne Eric, *“Ciao!...e poi?”*, Bompiani, Milano 2008
- Bertini Luigi, *Attività sportive adattate*, Calzetti-Mariucci, Perugia 2005
- Cei Alberto, *Psicologia dello Sport*, Il Mulino, Bologna 1998
- Del Rosso Silvia, *I Disabili e lo Sport*, CIP, 2005
- Del Vento Katia – Lodetti Giovanni, *La scherma nella scuola del 2000*, Edizione AIPPS, Milano 2000
- Geslao Ettore, *L'assalto di spada*, Italprint, Treviso 2002
- Giovannini Fabio, *Psicologia e Scherma nel Campo della Disciplina Adattata...il Punto di Vista del CT*, in Atti del Convegno “Modelli per una psicologia applicata alla disciplina schermistica: esperienze e prospettive d'intervento”, Monza 2008
- Molinari Paolo., *A proprio agio in acqua: come il nuoto può concorrere positivamente al miglioramento della qualità della vita nel disabile fisico e psichico*, in Atti del Convegno “La disabilità e l'acqua: un punto di partenza”, Alzano Lombardo, 2005
- Lodetti Giovanni - Ravasini Carlo, *Aspetti psicanalitici dell'attività sportiva*, Ghedini Editore, Milano 1990
- Lodetti Giovanni, *La disciplina della scherma come materia applicata in campo psicologico. Alcuni esempi nell'età evolutiva e nella diversa abilità*, in Atti del Congresso FIE – IWAS, Mondiali di scherma, Torino 2006
- Lodetti Giovanni (e altri), *Scherma e disabilità: nuove prospettive di applicazione dello sport-terapia*, in “Riabilitazione Oggi”, aprile 2008
- Lodetti Marcello & Giovanni, *La scherma*, Mursia, Milano 1995
- Lowen Alexander, *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano 2008
- Michelini Luca, *Handicap e sport*, Società Editrice Universo, Milano 1991
- Oldani Gaia Corinna, *Psiche e scherma, integrazione nella diversa abilità. Modello operativo in ambito ospedaliero*, in Atti del Convegno “Modelli per una psicologia applicata alla disciplina schermistica. Esperienze e prospettive di intervento”, Monza, 2008
- Pierucci Silvia, *La mia esperienza di lavoro con la nazionale italiana di sciabola. Strumenti applicati in base alle aspettative degli atleti*, in Atti del Convegno “Modelli per una psicologia applicata alla disciplina schermistica. Esperienze e prospettive di intervento”, Monza 2008
- Toran Giancarlo, *Introduzione alla tattica schermistica*, Società Stampa Sportiva, Roma 1996
- Toran Giancarlo, *Tattica e strategia nella scherma*, Convegno di Studi “Il Modello di Prestazione nella Scherma Moderna”, Castellanza 1998
- Toran Giancarlo, *Aspetti della tattica schermistica*, 1998
- Toran Giancarlo, *Dispense di Spada*, AIMS, 1999
- Viscardi Nicola, *Sport e mondo del lavoro. La professione del maestro di scherma*, Tesi di laurea, Università degli Studi di Bergamo, Facoltà di Scienze della Formazione Corso di laurea in Educatore Sociale e di Comunità, aa 2007/2008