

## LA SCHERMA: SPORT DEI GIOVANI E PER I GIOVANI

G. CALDARONE

C.O.N.I. - Istituto di Medicina dello Sport (Direttore: Prof. A. Venerando)

Con questo titolo, che potrebbe sembrare di fantasia, intendevo soprattutto sottolineare due aspetti della scherma moderna.

*Perché sport dei giovani.* I recenti campionati mondiali giovanili di Madrid hanno consacrato, nel fioretto, due autentici campioni, rispettivamente classificatisi al 1° e 2° posto ed entrambi sotto i 17 anni. Nel fioretto femminile una nostra atleta appena quattordicenne si è classificata fra le sei atlete finaliste guadagnando il quinto posto e perdendo l'occasione di una medaglia più per inesperienza che per demerito tecnico. Nella spada e più ancora nella sciabola, anche se con minor fortuna, siamo stati rappresentati da atleti aventi un'età media intorno ai 18 anni.

Molti degli atleti che hanno partecipato e ben figurato al Campionato Mondiale Giovanile sono stati successivamente utilizzati anche nel Campionato Mondiale assoluto tenutosi ad Amburgo qualche mese dopo.

In campo internazionale, sia nei numerosi tornei facenti parte del Calendario, sia ai due annuali campionati mondiali « giovani » e « assoluti », si vedono comparire, fra i finalisti, sempre più di frequente, giovani o giovanissimi.

A misura che si assiste a questo fenomeno, per converso, salvo poche eccezioni, si va facendo più raro il riscontro di campioni anziani capaci di grandi exploits, come era possibile assistere in passato. Quali le cause? Direi che fondamentalmente sono due.

La prima, certamente la più importante, è rappresentata dall'età di inizio della scherma. Questa è risultata sempre più anticipata in questi ultimi anni, man mano che si arricchivano le conoscenze fisiologiche sul bambino. Noi stessi proponevamo l'età media di 6 anni per gli sport di destrezza, nell'ultimo Congresso Nazionale della F.M.S.I. tenutosi a Trieste nello scorso anno. Infatti la capacità di apprendimento psicomotorio risultando massima nella fascia di età compresa fra i 6 ed i 12 anni circa, permette l'acquisizione, in tempi brevi, di una buona esecuzione del gesto tecnico, con possibilità di affinare il gesto e di migliorare le altre qualità in tempi successivi. La piccola macchina corporea infatti riesce a realizzare con relativa facilità i movimenti complessi, di ripeterli più volte e comunque di ben resistere ad un ritmo di allenamento anche prolungato purché largamente al di sotto della massima capacità di lavoro. Queste caratteristiche proprie del bambino fanno sì che l'addestramento alla scherma risulti per lo stesso facile e

naturale con possibilità di raggiungere discreti ed anche buoni risultati sul piano tecnico nel breve volgere di pochi anni.

E' chiaro però che una pratica sportiva di buon impegno, con un calendario nazionale ed internazionale fitto di competizioni, a scadenza spesso settimanale o quindicinale, considerato l'elevato stress psicologico che le gare di scherma comportano, fa dello schermitore moderno uno sportivo che di rado può superare i 30 anni. A fronte di questa constatazione ce n'è un'altra; nella logica evolutiva di tutti gli sport, anche la scherma si è evoluta ed è cambiata. Questo sport, per anni considerato uno sport solo di destrezza, oggi sta mutando verso uno sport di destrezza sì, ma con rilevante impegno muscolare e buon impegno cardiocircolatorio e respiratorio. E' diventata più aggressiva infatti questa disciplina ed ai vertici ormai sono destinati soggetti non solo naturalmente dotati, ma anche capaci di raggiungere una buona forma atletica attraverso un programma mirato sia all'addestramento specifico, ma anche e soprattutto di preparazione fisica di base. Evidentemente uno sportivo con queste caratteristiche e qualità può contare su un arco di prestazioni di livello meno lungo di quello a cui assistevamo fino a qualche anno fa.

*Perché sport per i giovani.* Una disciplina sportiva caratterizzata dalla destrezza, dall'impegno muscolare plurisetoriale, dall'impegno cardiocircolatorio e respiratorio, riunisce tutte quelle qualità per indicarla come sport di prima scelta per il bambino di 6-7 anni che deve avviarsi alla pratica sportiva. D'altra parte, sottolineando queste qualità intrinseche e caratteristiche della scherma, abbiamo d'un sol colpo sgomberato il campo da una serie di tabù che per anni hanno avvilito questo sport. Si è accusata la scherma come il più tipico degli sport monolaterali, responsabile di ipermorfismi, ma più ancora di alterazioni morfologiche della colonna e della spalla. Ormai tutto ciò fa parte della storia della medicina sportiva e non può più trovare posto nella dialettica scientifica congressuale. Gli ipermorfismi sotto accusa non sono che semplici adattamenti muscolari al maggiore carico di lavoro, del tutto legati all'intensità ed alla continuità della specifica pratica sportiva e quindi in netta relazione con essa, senza interessamento delle strutture scheletriche. Quanto concerne poi le alterazioni della morfologia della colonna o della spalla, se mai ce n'era la possibilità, l'avvento già da anni di un programma di preparazione multimirato ha del tutto impedito il verificarsi di tale remota evenienza. Certo andranno esclusi dalla scherma, come del resto da molti altri sport, quei bambini che attraverso una qualificata visita di valutazione risultassero fisicamente poco atti a tale disciplina sportiva, come per esempio quelli che presentassero alterazioni morfologiche del rachide già al momento della selezione iniziale. In pratica, quindi tutte le possibili deviazioni dalla norma attribuibili alla scherma, non sarebbero altro che errori di valutazione all'atto della visita di idoneità.

Per concludere, quindi, ricorderò la necessità di avviare alla scherma non oltre gli 8 anni d'età per poter sfruttare al massimo l'apprendimento motorio caratteristico del periodo che va dalla seconda infanzia all'adolescenza. La possibilità di ben figurare in questo sport è legata alla fortunata combinazione di naturali doti psico-fisiche e di un allenamento

continuo e multimirato. L'evoluzione tecnica della scherma gratifica soprattutto soggetti giovani ed in piena efficienza atletica, limitando la possibilità di risultati di livello per atleti più anziani, a meno che non si tratti di grandissimi campioni. Infine la scherma è sport completo e come tale non può provocare alterazioni scheletriche, irreversibili, ma anzi, come molti sport più fortunati, è capace di provocare quegli adattamenti muscolari, cardiorespiratori, metabolici e psicologici che tutti insieme rappresentano la base fisiologica e l'etica dell'addestramento sportivo.

## BIBLIOGRAFIA

- MATTEUCCI E.: Teoria dell'allenamento sportivo - Scuola Centrale dello Sport, 1976.
- MATTEUCCI E., DAL MONTE A.: La riuscita sportiva: fattori fisiologici e tecnici - Soc. Stampa Sportiva, Roma.
- MATVEEV L.P.: La periodizzazione dell'allenamento - Bartels & Wernitz, Berlino.
- PIOVANO G., ANGELLA F., BRACCI C.: Effetti dell'addestramento fisico-sportivo nella preadolescenza - Atti XI Congresso Nazionale Associazione Medici Cattolici, Castellammare di Stabia, 27-29 ottobre 1967.
- RAMEZ J.: L'épaule de l'escrimeur - Cinésiologie, 14, n. 56, 59, 1975.
- RITTEL H.F., WATERLOH E.: Données télémetriques de l'entraînement d'escrime - Cinésiologie, 14, n. 56, 37, 1974.
- WATERLOH E., RITTEL H.F., LEIDE E., ROSSMANN K.: Etude spiro-ergométrique d'un groupe d'escrimeurs - Cinésiologie, 14, n. 56, 16, 1975.
- VITTORI C.: Corso di ginnastica e preatletismo - Scuola Centrale dello Sport, Roma.