



Fioretto, spada e sciabola sono le tre specialità con regole e stili vari. Dietro i successi c'è sempre un lavoro di squadra

In guardia, tutti in pedana

A lezione di **scherma**

Con il campione Riccardo Schiavina la 5S scopre la disciplina. Attività inclusiva che continua a formare fuoriclasse olimpici

La classe 5S, dell'indirizzo per la Sanità e l'assistenza sociale curvatura "Sport e Inclusione" dell'Istituto Einaudi, ha partecipato all'ultimo incontro di una serie di 4 dedicati allo sport come forma per sviluppare l'autostima dei disabili e l'integrazione dei giovani a rischio di esclusione sociale. Il ciclo è iniziato con la Spal e il calcio, continuato poi con un incontro sul basket, un altro sulla boxe e, infine, l'ultimo sulla scherma. Il tutto è stato organizzato dalle professoresse Federica Biolchini, Doretta Preti e Giovanna Rita Molinari che hanno accompagnato questi incontri con lezioni propedeutiche sulla psicologia dello sport. All'Accademia di scherma "G. Bernardi" di Ferrara, situata in Via Trenti 36, siamo



Riccardo Schiavina
È stato campione del Mondo quando era Under 20. Ora insegna scherma alla Accademia "Bernardi"



stati accolti dall'ex campione del mondo under 20 Riccardo Schiavina, che ci ha raccontato la sua storia per farci comprendere quanto lo sport sia prima di tutto passione e che, non importano i nostri prerequisiti, chiunque se si impegna ce la può fare. Ci ha fatto, inoltre, notare che la scherma non è affatto uno sport snob, anzi spesso raccoglie persone provenienti da altri sport dove la prestazione e la competizione diventano più importanti della crescita personale. Per questo chi insegna le varie discipline della scherma si fa chiamare maestro e non coach, allenatore o istruttore, perché secondo loro il rapporto con gli allievi è fondamentale anche in funzione della loro crescita personale.

Ma per capire bene questo sport è necessario conoscere alcuni elementi fondamentali e le regole di base. Innanzitutto la scherma si divide in tre specializzazioni: fioretto, spada e sciabola. Ad occhio esterno le differenze sembrano minime, ma in realtà hanno regolamenti molto differenti.

Il fioretto, per esempio, deriva dai combattimenti a ca-

vallo e, per questo, si possono colpire solo il torso e la gola (parte della maschera che copre il collo), escludendo quindi braccia, gambe e volto. Al contrario, per la spada e la sciabola, si può colpire qualsiasi parte del corpo. Tutte e tre le discipline si differenziano tra loro per la forma dell'arma. Nell'Accademia viene insegnata spada, quella che spesso vediamo trasmessa in televisione e in cui, quando i due avversari si colpiscono, si accende una luce verde o rossa a seconda di chi ha fatto il punto. Si tratta di uno strumento tecnologico che impiega l'utilizzo di sensori utili a identificare chi dei primi due schermatori ha centrato l'obiettivo.

La pedana è lunga 14 metri, ma larga soltanto un me-

tro e per questo motivo gli atleti sono costretti a muoversi solo avanti e indietro. L'incontro in media ha una durata di 3 minuti.

Siamo abituati a vederli soli, in pedana, di fronte all'avversario, con quella tuta bianca che lascia libero solo il volto, che però viene coperto da una maschera durante il combattimento, ma, al contrario di quello che si pensa, la scherma non è uno sport individuale. Certamente in pedana i protagonisti sono da soli, ma dietro c'è l'intenso lavoro di una intera squadra. In palestra ci si allena sempre contro qualcuno, in quanto non è un sport in cui è possibile esercitarsi individualmente, salvo ovviamente una parte di preparazione e riscaldamento che può es-

sere svolta in autonomia o senza il supporto necessario di un avversario/compagno. Ci si allena tutti insieme, senza differenza di sesso, età e diverse capacità motorie. Inoltre ci è stato raccontato che quando c'è qualcuno con una disabilità motoria in squadra, questo si allena con tutti gli altri, chi dovrà tirare contro quella persona userà semplicemente una sedia a rotelle in modo da essere al suo stesso livello.

La tecnica è uguale per tutti, l'unica differenza riguarda chi combatte da seduto, infatti la carrozzina viene fissata alla pedana e non si può muovere, proprio per questa impossibilità di movimento lungo tutta la pedana, gli atleti con disabilità sono spesso più veloci ed elastici.

In Italia abbiamo delle eccellenze per quanto riguarda la scherma paralimpica, con nomi come Emanuele Lambertini, attuale campione europeo, o Bebe Vio, medaglia d'oro alle paralimpiadi di Tokyo. La scherma è lo sport dell'inclusione, anche perché si può cominciare a praticarla a qualsiasi età: per esempio nella palestra ferrarese ci sono allievi di 5-6 anni, ma anche allievi con famiglia, come un signore di 74 anni che ancora adesso si allena insieme ai ragazzi, trasmettendo loro la sua esperienza. Al momento hanno più di 60 atleti iscritti e si spera di arrivare presto a quota 100.

Alla fine dell'incontro Schiavina ci ha invitato a riflettere su quali sono le nostre vere aspirazioni. Ha infatti confessato una cosa che gli ha insegnato la sua storia nella scherma professionistica: assecondare le aspirazioni che hanno su di noi le persone di cui abbiamo stima e fiducia non serve a nulla perché non sono quelle che ci renderà felici se non sono nostre priorità.

●
Maria Esposito
Maria Chiara Mari

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Ci si prepara tutti insieme, dai giovanissimi fino alle persone più anziane che possono trasmettere le proprie esperienze. È una **attività molto inclusiva** che consente il combattimento in sedia a rotelle. I disabili sono molto più agili dei normodotati