

La SCHERMA



La Storia

Posizioni Base e Linee

La Tenuta di Gara

Tattiche

Il Profilo dello Schermidore



Le Armi

La Pedana

Tecniche

La Gara

I Muscoli della Scherma

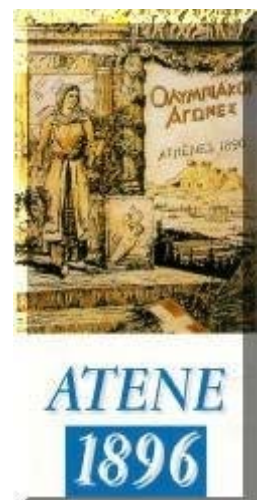
La Storia



La Scherma è uno sport di combattimento nel quale due avversari si fronteggiano utilizzando il Fioretto, la Spada o la Sciabola. Per motivi di guerra, addestramento, spettacolo, onore, piacere o sport, la Scherma è stata praticata fin dai tempi antichi usando una grande varietà di armi: la spada romana, la sciabola giapponese, la scimitarra turca, la spada carolingia, lo stocco spagnolo, fino al moderno fioretto elettrico.

Un bassorilievo egiziano dei tempi di Ramsete III ritrae degli schermidori che indossano delle maschere e hanno armi piegate sulla punta. Nel Medioevo le regole per i tornei furono messe per iscritto. La Scherma divenne popolare in Spagna nel XV secolo e, nel 1567, Carlo IX, re di Francia, creò l'Accademia dei Maestri d'Arme.

Il fioretto, la specialità considerata più elegante e che richiede grande abilità, apparve per la prima volta nel XVII secolo. Nel XIX secolo, nonostante i duelli fossero stati banditi e fossero



diffuse le armi da fuoco, i romanzi di Féval, Dumas e Scott che raccontavano avventure di cappa e spada affascinavano il pubblico e riportarono alla ribalta la Scherma.

In Francia, l'Ecole de Joinville, fondata nel 1852, iniziò ad addestrare studenti e contribuì a far diventare la scherma un vero sport. La Scherma - con fioretto e sciabola – fu inclusa nei primi giochi delle Olimpiadi moderne (Atene 1896), mentre la spada fu aggiunta nel 1900.

A parte l'introduzione dei segnali elettrici, le regole e le tecniche alla base di questo sport discendono direttamente dalla storica arte di maneggiare la spada in combattimento e in duello.



Giovanna Trillini

**Giovanna Trillini e Valentina Vezzali,
non sono solo le nostre atlete migliori,
ma probabilmente le migliori del mondo**



Valentina Vezzali



SCHERMA ITALIANA: 100 MEDAGLIE OLIMPICHE



Le Armi

IL FIORETTO

E' un'arma "di punta", il che significa che per mettere a segno stoccate può essere usata solo la punta. Iniziò a essere utilizzata come arma da studio o da allenamento. Gli incontri con il fioretto richiedono una tecnica eccellente e possono essere molto animati, come gli incontri con la sciabola, o improntati alla prudenza, come gli incontri con la spada. Il fioretto è una disciplina olimpica maschile e femminile.



Impugnare l'arma - La presa viene effettuata vicino alla coccia, con il pollice leggermente piegato. Le prime due falangi dell'indice sostengono la parte inferiore del manico, mentre le altre dita sono piegate sotto il manico. Il pollice e l'indice controllano l'impugnatura



Zona di bersaglio

LA SCIABOLA

E' un'arma che può infilzare, tagliare e colpire di taglio, il che significa che i colpi possono essere portati con la punta, i bordi laterali o la parte posteriore della lama. La sciabola è una disciplina olimpica solo maschile, ma dalle prossime Olimpiadi verrà inserita nel programma olimpico anche la sciabola femminile.



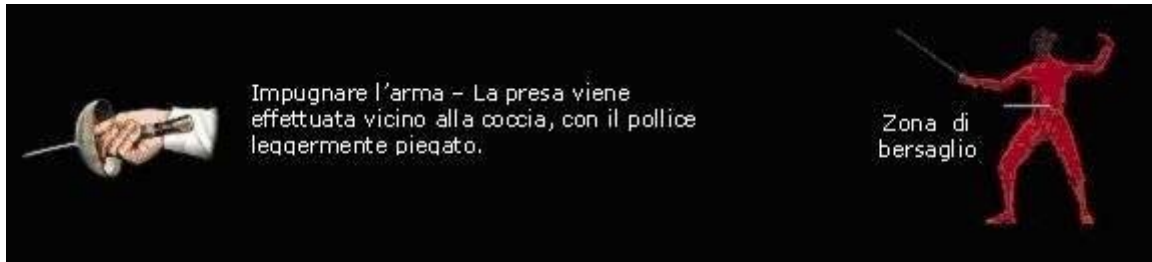
Impugnare l'arma - L'impugnatura della sciabola è differente rispetto al fioretto e alla spada. La coccia è rivolta in avanti, leggermente piegata all'esterno. Il pollice è leggermente piegato vicino alla coccia, opposto al filo dell'arma. Le altre dita sono strette insieme e premono l'impugnatura contro il palmo della mano. L'arma è tenuta con leggerezza, ma con fermezza.

Zona di bersaglio

LA SPADA

E' un'arma "di punta", il che significa che per mettere a segno stoccate può essere usata solo la punta. Richiede pazienza, un eccellente spirito di osservazione e nervi d'acciaio. Non ci sono convenzioni negli incontri con la spada: il primo che colpisce l'avversario realizza il punto. La spada è una disciplina olimpica maschile e femminile.

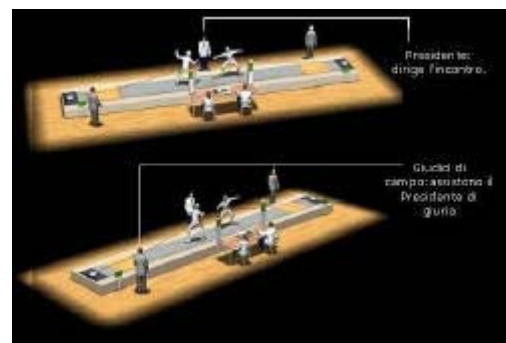
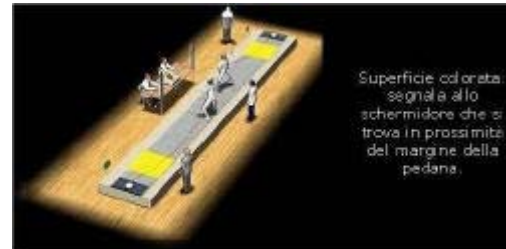
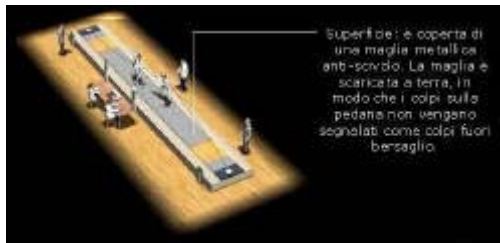
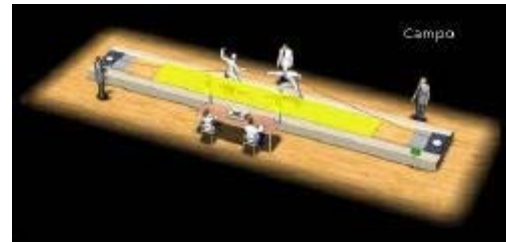


Posizioni Base e Linee

Le 8 posizioni base (prima, seconda, terza, quarta, quinta, sesta, settima e ottava), si combinano per formare le parate base. Ci sono 4 linee, 2 alte e 2 basse. Ogni linea ha 2 posizioni, determinate dal posizionamento della lama (con la punta più in alto o più in basso rispetto alla mano) e dalla posizione della mano stessa (in posizione supina, unghie verso l'altro, o prona, unghie verso il basso). Le dita controllano l'arma: il polso funge da cardine ed estensione della mano. Questo controllo permette allo schermidore di "sentir le fer" ("sentire il ferro") garantendo una percezione superiore delle reazioni dell'avversario.



La Pedana



La Tenuta di Gara

La tenuta di gara utilizzata nella Scherma è pensata principalmente per la sicurezza degli atleti. Non deve impedire i movimenti. Il bianco è il colore più comune. Deve essere conforme agli standard in vigore. La parte inferiore si estende per almeno 10 cm al disotto dei calzoncini. Il giubbotto, il plastron e i calzoncini sono di kevlar, un materiale che resiste alla perforazione. Gli schermidori che utilizzano fioretto e sciabola indossano coprigiubbotti metallici sopra le tenute di gara, in modo da rendere possibile la registrazione delle stoccate. Gli uomini possono indossare una conchiglia; le donne delle protezioni rigide per il petto.



Tecniche

ATTACCO E DIFESA

Queste tecniche fondamentali nella Scherma sono utilizzate con tutte e 3 le armi. Le 2 tecniche principali sono basate sulla posizione di guardia: ginocchio piegato, braccio arretrato piegato verso il basso e mano armata rivolta verso l'avversario. La posizione di "mise en garde" è la posizione di partenza per l'attacco, la difesa e il contrattacco.

L'Attacco

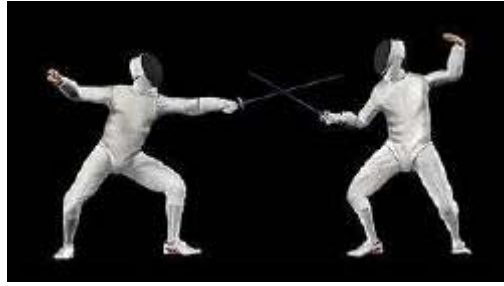
Questo è un movimento offensivo continuo verso l'avversario gli attacchi possono essere diretti o composti. Il braccio viene disteso e il movimento è spesso accompagnato da un allungo in corsa o "flèche".



L'ATTACCO

La Parata

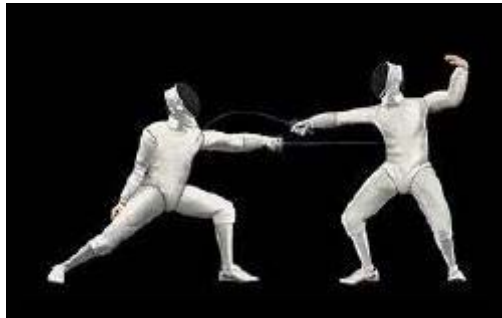
Questo essenziale movimento di difesa consiste nel deviare l'arma dell'avversario con la propria. Lo schermidore in difesa può schivare l'arma, bloccare l'attacco e indietreggiare. Le parate hanno il nome delle posizioni nelle quali sono effettuate e corrispondono alle 4 linee che formano il bersaglio.



LA PARATA

La Risposta

E' il contrattacco dopo la parata. Può essere immediata o ritardata, semplice o composta, eseguita da fermo o in movimento.



LA RISPOSTA

I MOVIMENTI

Passo Avanti e Passo indietro

Sono i movimenti base della scherma. In entrambi i casi il corpo è eretto e le gambe piegate.

Braccio disarmato alzato

Posizione caratteristica del fioretto: il braccio è posizionato in questo modo, con la mano ribassata, in modo da non proteggere il tronco dello schermidore che è zona di bersaglio. Questa posizione garantisce inoltre un migliore equilibrio per alcuni movimenti.

Il Saluto

Questo tradizionale gesto di cortesia è compiuto con il volto scoperto prima e dopo ogni incontro. E' rivolto all'avversario, al presidente, alla giuria e al pubblico. Dopo un incontro gli schermidori si stringono la mano e la stringono al presidente.

Tattiche

L'Allungo

In questa tecnica d'attacco la mano armata è spostata rapidamente in avanti, mentre lo schermidore spinge sulla gamba arretrata e avanza l'altro piede. L'arma è puntata verso l'avversario.

Il Flèche

Questa è una tecnica di attacco in corsa molto spettacolare. La mano armata viene

avanzata quando lo schermidore in attacco compie un esplosivo movimento in avanti con la gamba avanzata e la punta dell'arma deve toccare l'avversario prima che l'altro piede dello schermidore tocchi il suolo. Solitamente il flèche richiede meno spazio di un allungo.

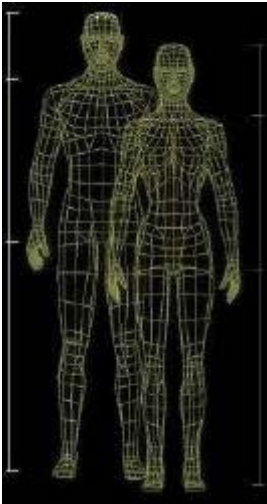


IL FLÈCHE

La Gara

Una volta dato il segnale di inizio, l'incontro prosegue finché non viene segnalata una stoccata o un movimento scorretto, oppure fino a quando i due schermidori non si toccano o il piede di uno schermidore esce dalla pedana. Un incontro è composto di 3 segmenti di 3 minuti ciascuno, con un intervallo di 1 minuto fra ognuno. Il vincitore è lo schermidore che raggiunge le 15 stoccate, oppure lo schermidore in testa allo scadere del tempo. Se i due atleti sono in parità alla fine dei 9 minuti, si prosegue per un ulteriore minuto, durante il quale il primo a realizzare una stoccata conquista la vittoria. All'inizio, il vantaggio, ovvero la stoccata vincente, è attribuita a uno degli schermidori per sorteggio. A questo punto viene disputato l'assalto decisivo, ma se anche durante questo minuto nessuno realizza un punto la vittoria è data allo schermidore che aveva ottenuto il vantaggio. Tutte le discipline della scherma contemplano gare individuali e a squadre. La spada è anche una delle 5 discipline del Pentathlon Moderno. Le competizioni internazionali sono gestite dalla International Fencing Federation, i campionati del mondo hanno luogo ogni anno, tranne che negli anni delle Olimpiadi.

II Profilo dello Schermidore



- La Scherma è uno sport basato sulla velocità, la flessibilità, la coordinazione, i riflessi e la tattica. Forza, concentrazione, spirito d'osservazione, perseveranza e autocontrollo sono qualità essenziali per uno schermidore.
- Il gioco di gambe della scherma è paragonabile a quello della boxe. Per questo motivo questo sport viene descritto come "una partita a scacchi con i muscoli".
- Gli atleti devono poter contare su un ottimo sistema respiratorio e cardiovascolare, ed essere capaci di recuperare velocemente, visto che la scherma può richiedere sforzi intensi che variano dai 5 secondi ai 3 minuti. Per mantenere e migliorare le condizioni fisiche gli schermidori esercitano muscolatura e flessibilità, in modo da rinforzare le giunture più sollecitate e i muscoli di braccia e gambe. Il jogging è un metodo eccellente per riscaldarsi e attivare il sistema cardiovascolare. Come regola generale gli schermidori di alto livello si specializzano in un'arma specifica. Raggiungere alti livelli richiede infatti anni di allenamento e molta disciplina. Una carriera di livello internazionale può durare 15/20 anni.

I Muscoli della Scherma

I muscoli evidenziati in rosso sono quelli maggiormente interessati nei gesti tecnici della Scherma. In generale la muscolatura maggiormente impegnata è quella degli arti, sia inferiori che superiori.



VISIONE ANTERIORE



La SCHERMA ITALIANA: "Il Presente!"



e ...

"IL FUTURO?!?"



3^a Classificata Torneo Internazionale di Jesi 1998 - FIORETTO

Finalista Gran Premio Giovanissimi 2000 - SCIABOLA

Campione Regionale 2001 - SCIABOLA

a cura di CLAUDIA - classe III L
Scuola Media Lewis Carrol

