

Epee 2.0
La nascita di un nuovo paradigma schermistico

Johan Harmenberg
con Ruggero Ceci, Geoff Pingree, e Björne Vaggö

Epee 2.0 - La nascita di un nuovo paradigma schermistico

Titolo originale: Epee 2.0 - the Birth of the New Fencing Paradigm

Copyright © Johan Harmenberg 2007

Tutti i diritti riservati

Contributi addizionali: Björne Vaggö, Geoff Pingree e Ruggero Ceci

Traduzione italiana: Francesco Nazzani

Crediti fotografici:

- Fig: 1 di Lars Nyberg, 1980. Cortesemente concessa da *Expressen*, Stoccolma.
- Fig: 6 1974. *The Tech*, MIT.
- Fig: 5.2 di Gunnar Lundmark, 1980. Cortesemente concessa da SCP-Fotopool, Scandia Photopress.
- Fig. 5.3, 1980. Cortesemente concessa dal fotografo Hand Gedda.
- Fig. 5.4, di Lars Nyberg, 1980. Cortesemente concessa da *Expressen*, Stoccolma.
- Fig. 7.2, 1984. Cortesemente concessa dal fotografo Thore Leykauff.

Altre fotografie cortesemente concesse dai soggetti.

Pubblicato per la prima volta da SKA SwordPlay Books

Traduzione italiana distribuita gratuitamente con il permesso dell'autore e dell'editore.

SKA SwordPlay Books

3939 Victory Boulevard

Staten Island, NY 10314

Web: www.swordplaybooks.com

E-mail: publisher@swordplaybooks.com

Indice

Dedica	5
Ringraziamenti	6
Un avvertimento e un invito	7
Terminologia	8
0.1 Azioni Schermistiche	8
0.1.1 Le posizioni e le parate	8
0.1.2 Azioni schermistiche e vocabolario generale	9
0.1.3 Svolgimento dei tornei	10
0.2 Vocabolario specifico e abbreviazioni	11
Introduzione dell'Editore	16
Gli Autori	19
Johan Harmenberg	19
Björne Våggö	19
Ruggero Ceci	21
Geoff Pingree	22
Introduzione	23
1 Antefatto e un incontro	27
1.1 Geoff Pingree: la storia di Eric Sollee	29
1.2 Johan: le Tre Congetture	31
2 Il Nuovo Paradigma	34
2.1 Uno schema del nuovo paradigma	34
2.2 Qualche dettaglio in più	35
2.3 Gestire le stoccate olimpiche	38
2.3.1 Possibili reazioni all'AdE dell'avversario	40

3	Il nuovo paradigma in azione	42
3.1	Possibili Reazioni di AV alla mia AdE	46
3.2	Conclusioni	49
4	La nuova dimensione schermistica	51
5	Lo sviluppo della nuova dimensione	55
5.1	1975-1976: L'esercito	55
5.2	1975-1977: gli anni di Czarnecki	57
5.3	1975: Heidenheim	57
5.4	1976: un Anno Olimpico, ma...	61
5.5	1977: Da Berna a Buenos Aires e oltre	62
5.6	Un annata amara e il ritorno al MIT: 1977-1978	65
5.7	Geoff Pingree: il MIT avanza	66
5.8	Joahn procede: 1978-1979	71
5.9	Lo sforzo finale: 1979-1980	72
5.9.1	Heidenheim	74
5.9.2	Le Olimpiadi del 1980	75
5.10	Dopo le Olimpiadi: domande personali	76
5.10.1	Come ci si sente a vincere un Oro Olimpico?	78
5.10.2	Una fiaba	81
5.10.3	Ne valeva la pena?	81
6	Tecnica e Strategia	83
6.1	Guidare l'avversario nella tua AdE	83
6.1.1	Parate distruttive	83
6.1.2	Parate disorientanti	85
6.1.3	Controllare (accorciare) la misura	86
6.1.3.1	Saltellare	88
6.1.3.2	Utilizzo strategico dei saltelli	89
6.2	Resistenti compulsivi e il piede posteriore bloccato	90
6.3	Considerazioni sul portare la stoccata	91
6.3.1	Il braccio armato	91
6.3.2	Velocità della punta e l'intervallo critico	92
6.3.3	Il processo del toccare descritto matematicamente	94
6.4	L'avversario ideale	99
6.5	L'avversario difficile	100
7	Björne Vaggö sul nuovo paradigma	103
7.1	Saltellare	104
7.2	Area di Eccellenza	105
7.3	Stoccate non-olimpiche	106
7.4	Condizioni nascoste	106
7.5	Le Universiadi del 1981	107
7.6	Le Olimpiadi di Los Angeles, 1984	108
7.7	Nervosismo e allenamento mentale	110

7.8	Elementi chiave per una scherma efficace	113
8	Johan: il mio approccio personale	114
8.1	Imbrogliare o non imbrogliare	114
8.2	L'atteggiamento mentale per gli assalti	117
8.3	Strategie per l'ultima stoccata	119
8.4	Considerazioni tattiche	119
8.4.1	Si dovrebbe mai deviare dal piano?	120
8.4.2	Decidere le tattiche per un assalto	121
8.4.3	Cosa fare se la vostra tattica migliore non funziona?	123
8.5	Arrivare ad una competizione cruciale al picco di forma	123
8.5.1	Due settimane di sfinimento	123
8.5.2	Una settimana di velocità	124
8.5.3	Una settimana di meditazione	124
9	Conseguenze del nuovo paradigma	125
9.1	Dobbiamo cambiare il modo in cui insegniamo scherma?	125
9.1.1	Cominciare con un repertorio vasto	125
9.1.2	Enfatizzare la velocità nel gioco di gambe	127
9.1.3	Accelerare l'estensione del braccio	127
9.2	Insegnare il nuovo paradigma	128
9.3	Il nuovo paradigma può essere contrastato?	131
	Introduzione	132
	10 Postfazione	133
	Appendice: Studi scientifici sulla scherma	135
	Prevedere il successo nella scherma utilizzando osservazioni scientifiche di Johan Harmenberg e Ruggero Ceci	135

Dedica

Questo libro è dedicato a Eric Sollee, le cui Tre Congetture e la cui critica scrupolosa nei miei confronti nel 1973 hanno portato ai miei successivi successi schermistici e agli schemi di pensiero che sono sfociati in questo libro.

Ringraziamenti

Ho avuto il privilegio di godere della guida, della compagnia e dello scambio di idee personali con non meno di quattro coach eccezionali: Rudolf Meckel, Eric Solle, Kaj Czarnecki e Salek Altauz. I meriti dei primi tre sono raccontati nel libro, ma Salek Altauz deve essere ringraziato per aver aggiunto gli ultimi ritocchi prima delle Olimpiadi del 1980.

Indispensabile nella stesura di questo libro è stata la collaborazione con i miei co-autori Björne Vaggö, Geoff Pingree e Ruggero Ceci. Il contributo di Björne non è solamente quello di essere stato un compagno di discussione per anni, ma anche di essere un carissimo amico, e dovrebbe essergli reso il merito di avermi sopportato come compagno di stanza durante tutti quei noiosi ritiri di allenamento.

Anche la collaborazione del mio editore/redattore/collaboratore Steve Khinoy è stata fondamentale per questo lavoro. Ha posto tutte le domande giuste e afferrato i concetti del nuovo paradigma in modo sorprendentemente rapido. A volte penso abbia compreso le conseguenze del paradigma meglio di quanto non abbia fatto io. Grazie anche a Malcom Fare per il suo minuzioso lavoro di revisione.

Voglio anche ringraziare i giovani cadetti svedesi che mi hanno volontariamente permesso di cambiare il loro stile schermistico, e hanno dovuto sopportarmi mentre sperimentavo con diverse metodologie per insegnare il paradigma. Ho anche apprezzato le mie discussioni con Johan Bergdahl.

Naturalmente voglio poi ringraziare tutti i miei amici nel mondo della scherma su entrambe le sponde dell'Atlantico, specialmente nei tre club che, di volta in volta, ho considerato come i miei. Questi includono il Bygdö Fäktklubb (Oslo, Norvegia) e il MIT Fencing (Cambridge, Massachusetts, USA), ma specialmente il club di scherma a Stoccolma dove ho tirato per più di 40 anni; Föreningen för Fäktkonstens Främjande (approssimativamente "L'Associazione per lo Sviluppo dell'Arte della Scherma"), chiamata anche FFF. Ho anche apprezzato la più recente collaborazione con Harvard Fencing (Cambridge, Massachusetts, USA).

Per ultimi, ma non per importanza, vorrei ringraziare la mia famiglia, in special modo la mia bellissima moglie: Ulrika.

Un avvertimento e un invito

Nello scrivere un libro sulla strategia schermistica, i concetti devono basarsi direttamente o indirettamente su concetti che si tramandano da generazioni. Ho sempre riconosciuto i contributi dei miei coach, in aggiunta, molte delle idee sono state mutate da diverse fonti, non tutte citate nel testo. Le mie idee, in altre parole, non sono tutte originali. Credo, comunque, che una raccolta di questi concetti in un paradigma porti con sé una discreta quantità di novità.

Inoltre, per presentare i concetti in maniera più chiara possibile, ho trovato necessario rendere questo libro un po' troppo schematico (bianco o nero) per i miei gusti. Il mondo non è bianco e nero, e questo è specialmente vero per la strategia schermistica. Come scienziato non mi piace questo compromesso, ma includere tutti i distinguo, tutti i "se" e i "ma", avrebbe allungato troppo il libro, senza aggiungere nulla in chiarezza. Se quindi ho offeso qualche lettore senza volerlo, vorrei confortarlo con il pensiero che i "se" e i "ma" potranno essere inclusi in pubblicazioni successive, mie o di altri autori.

Ho provato ad essere il più onesto possibile nell'espone le mie opinioni, e ammetto che altri possano avere le loro. Apprezzerò critiche e discussioni. Vedo questo libro solo come un primo passo nel descrivere l'attuale paradigma della strategia schermistica partendo dalla mia esperienza, e spero sinceramente che continui a svilupparsi con l'apporto di altre persone.

Terminologia

Non è tra gli scopi di questo libro fornire un glossario completo dei termini schermistici.

Comunque, la terminologia varia di paese in paese, e anche all'interno dei confini della stessa nazione. In particolare i nomi e descrizioni delle posizioni della mano hanno moltissime declinazioni, e ne abbiamo fornita una descrizione nella sezione 0.1.1.

Inoltre, per molte delle azioni usuali i termini utilizzati per indicarle qui potrebbero non esserlo affatto. Alcune sono descritti nella sezione 0.1.2.

La struttura dei tornei è stata sottoposta a un continuo cambiamento durante il periodo coperto da questo libro; le differenze tra quella di allora e le attuali sono riassunte nella sezione 0.1.3.

Per finire, il Nuovo Paradigma Schermistico, il principale soggetto di questo libro, ha richiesto la definizione di un nuovo vocabolario. A questo proposito, il lettore dovrebbe prestare attenzione alla sezione 0.2, che include anche altre abbreviazioni e termini che potrebbero non essere familiari ad un lettore non americano.

0.1 Azioni Schermistiche

0.1.1 Le posizioni e le parate

Ci limiteremo a quelle effettivamente utilizzate nel libro

Nota:

1. “Prona” significa “con il palmo/le unghie rivolte verso il basso”; “supina” significa “con il palmo/le unghie rivolte verso l’alto”. Nel testo che segue, ogni volta che vengono usate le parole “prona” o “supina”, queste si possono sostituire con “semi-prona” o “semi-supina”.
2. Le posizioni delle mani sono approssimative, non assolute

Dopo qualche esitazione, abbiamo deciso di adottare il moderno “prima”, “seconda”, “terza”, “quarta”, etc. invece del tradizionale “prime”, “seconde”, “tierce”,

“quarte”, etc.¹ La ragione è che i termini moderni dovrebbero essere comprensibili anche ai lettori abituati a quelli tradizionali, mentre il contrario potrebbe non essere così scontato. Quindi:

- SECONDA (*seconde*): la posizione e parata bassa ed esterna, con il pollice orizzontale e il palmo rivolto verso il basso.
- QUARTA (*quarte*): la posizione e parata alta interna, non completamente prona. Completamente prona diventerebbe una *quinte*². Io personalmente eseguo questa parata con la mano parzialmente prona (il pollice circa “a ore 10”).
- TERZA (*sixte*): la posizione e parata alta e esterna, supina, con il pollice approssimativamente “a ore 1” per schermidori destri.
- PRIMA (*septime*): la posizione e parata bassa ed interna, dove il pollice punta verso il basso e verso l’interno.
- OTTAVA (*octave*): la posizione e parata bassa estera, supina, con il pollice che punta verso l’alto e verso l’esterno.

0.1.2 Azioni schermistiche e vocabolario generale

- ARRESTO (*arrêt*, colpo in tempo, *coup de temps*): usato in questo libro per significare un contrattacco, sia se tirato con l’intenzione di colpire per primo e con anticipo, sia se tirato per toccare con opposizione.
- BLOCCARE: azione del braccio e della coccia che impedisce all’avversario di toccare, facendo solo un utilizzo accidentale del contatto tra i ferri. Se uno schermidore si difende deflettendo la stoccata in arrivo con la sua coccia senza usare il ferro, lo chiamiamo “bloccare il tentativo di toccare”. Se due schermidori finiscono con le cocce agganciate, uno dei due o entrambi possono scegliere di impedire all’avversario di toccare mantenendo il contatto: anche questo caso verrà chiamato “bloccare”. A volte somiglia a quel momento dei duelli cinematografici dove gli avversari incastrano le else una contro l’altra e si scambiano sguardi di sfida. Una terza possibilità è mostrata nella foto in copertina, dove l’avversario sta cercando, senza successo, di bloccare la mia stoccata agganciando il mio braccio armato con la sua coccia.
- FRANCESISTA: schermidore che utilizza un’impugnatura francese, spesso tenendola per il pomolo. Conosciuti anche come POMELLATORI.

¹Nota del Traduttore: il testo originale si riferisce a come vengono scritti i nomi della parate secondo la scuola francese. Nella traduzione è stato utilizzato il corrispettivo della scuola italiana, fondamentalmente sostituendo “terza” all’originale “sixth” o “sixte” e “prima” all’originale “seventh” o “septime”. In questa sezione sono lasciati tra parentesi i nomi originali, nel proseguo del testo verrà usata solo la versione italiana.

²NdT: questa distinzione non esiste nella scuola italianadi spada, e il termine “quinta” viene utilizzato solo nella Sciabola per tutt’altra posizione.

- GIRONE: traduzione del termine internazionale “Pool”, in francese “Poule”, che significa pollo (non fate domande!).
- POMELLATORE: vedi FRANCESISTA.
- PRESA: il termine “presa” in questo libro è usato in maniera diversa da quello della scuola Francese “*hement*”. In questo libro, una presa è una stoccata che mantiene il contatto con la lama dell’avversario e usa la posizione della mano e della coccia per deviare la punta e la lama dell’avversario dal bersaglio. In altre parole, le prese sono stoccate con opposizione. Le prese possono essere attacchi, contrattacchi, o risposte. È importante sottolineare che per tutto questo libro è ribadito il concetto che ci sia poca differenza tra azioni sulla lama offensive e difensive.³
- RESISTENTI COMPULSIVI: schermidori che reagiscono alle pressioni effettuate sul loro ferro resistendo e spingendo a loro volta .
- SALTELLO: un salto avanti, indietro, o sul posto, che atterra sulle punte di entrambi i piedi simultaneamente. Saltellare significa eseguire una serie di questi salti.
- COCCIA: la parte della guardia che copre la mano dello schermidore.⁴
- FERRO: in gergo, indica la lama della spada.
- CAVAZIONE: termine utilizzato in vece dell’inglese “disengage”, (vagamente corrispondente del francese “degagement”), ad indicare tutti i movimenti di svincolo e cambio di linea, compresi quelli per tirare una stoccata su un’altra linea dopo aver trovato ferro, interrompendo il contatto tra le lame.

0.1.3 Svolgimento dei tornei

Al giorno d’oggi, la maggior parte delle competizioni internazionali individuali impiegano una serie di gironi di incontri alle 5 stoccate. Con i risultati viene stilata una classifica usata per qualificare i partecipanti in un albero ad eliminazione diretta (ED): una serie di incontri successivi alle 15 stoccate dove il perdente viene eliminato.

I Giochi Olimpici utilizzano l’ED dall’inizio, partendo dai risultati delle gare precedenti come qualificazioni. Una gara a squadre è condotta per eliminazione diretta, con un sistema a staffetta fino a 45 stoccate.

Nel periodo dove comincia questa storia, i tornei erano svolti con una serie di tornate di gironi, fino a quello finale con sei tiratori. A causa della larga

³NdT: visto che in tutta l’opera non si fa distinzione tra le azioni offensive e difensive, nomi come “presa di ferro” (che tradizionalmente definisce un attacco) e la “parata” (tradizionalmente riferita ad una difesa) sono utilizzati in maniera libera ed equivalente l’uno all’altro, anche se per la maggior parte delle situazioni descritte nel libro sono eseguite in contrattacco ed in un solo tempo (“contrazioni” nei trattati italiani).

⁴NdT: queste ultime tre voci sono arbitrariamente aggiunte dal traduttore, a uso del lettore non esperto nel gergo schermistico specifico dell’Italia.

diffusione degli accordi per combinare i risultati degli assalti (discussa in questo libro), questo fu rimpiazzato da incontri a ED da 10 stoccate, con ripescaggio dei perdenti per formare il girone finale con i migliori sei. Questo era il sistema in uso fino alle Olimpiadi del 1980. Per i Giochi del 1984, il sistema fu cambiato ancora, con gironi preliminari seguiti da incontri a ED da 10 stoccate fino alla finale a due. Questo portò poi al sistema corrente, composta da incontri e ED alle 15 stoccate.

Per tutto il periodo coperto da questo libro, un incontro a squadre consisteva in due squadre di quattro atleti che si incontravano in assalti alle 5 stoccate.

0.2 Vocabolario specifico e abbreviazioni

In parole povere, il nuovo Paradigma richiede che uno schermidore sviluppi una propria *Area di Eccellenza (AdE)* ed eviti l'Area di Eccellenza dell'avversario (AV): per far ciò non deve offrire all'AV le condizioni (le *Condizioni nascoste*) necessarie per eseguire le sue azioni preferite, e guidare l'AV nella propria AdE controllando la misura e utilizzando parate *disorientanti* o *distruttive*. Segue un glossario più completo.

- ADE: vedi AREA DI ECCELLENZA.
- AFLA: la “Amateur Fencing League of America”, (Lega Amatoriale di Scherma d’America), il nome della federazione nazionale degli Stati Uniti prima che cambiasse nome in US Fencing Association (Associazione Scherma degli Stati Uniti). Vedi USFA.
- AREA DI ECCELLENZA (ADE): le azioni preferite e più efficaci di uno schermidore, come definite dalla nuova strategia.
- AV: l’avversario.
- AZIONI DI COSTRIZIONE: azioni il cui scopo è portare le azioni dell’avversario verso la propria AdE.
- CN: vedi CONDIZIONI NASCOSTE.
- CONDIZIONI NASCOSTE (CN): i prerequisiti che devono essere soddisfatti dall’avversario per permettere ad uno schermidore di applicare la sua ADE. Questi consistono di:
 - CN PRINCIPALI: azioni che costituiscono i requisiti minimi per eseguire azioni nell’AdE di uno schermidore
 e
 - CN FACILITANTI: condizioni che sono d’aiuto per l’esecuzione con successo delle azioni nella AdE di uno schermidore, in aggiunta alle condizioni nascoste principali. Queste CN facilitanti da sole non permettono l’esecuzione delle azioni dell’AdE.

- CONDIZIONI NASCOSTE FACILITANTI: vedi CONDIZIONI NASCOSTE.
- CONGETTURE: le tre ipotesi formulate sotto la guida dell'allenatore del MIT Eric Sollee nel 1973, e verificate nelle successive tre decadi.
- CONNESSIONE BRACCIO-PIEDE: il modo in cui la maggior parte degli schermidori classici imparano a estendere il braccio armato durante le azioni offensive. Il braccio armato è esteso durante il passo avanti, in modo che sia completamente esteso quando comincia lo slancio. L'estensione parte quando comincia il passo avanti e si completa quando il passo avanti è terminato. Le conseguenze indesiderate sono che da un passo rapido risulta una estensione del braccio armato rapida, e da un passo lento un'estensione lenta: una connessione, quindi, tra braccio e piede.
- DECISIONE FINALE DI INGAGGIO (DFI): la decisione finale e irreversibile di impegnarsi in una frase schermistica che porti ad assegnare una stoccata valida.
- DFI: vedi DECISIONE FINALE DI INGAGGIO.
- ECAC: Eastern Collegiate Athletic Conference. Vedi IFA.
- ED: eliminazione diretta.
- FIE: la Fédération Internationale d'Escrime, o Federazione Internazionale di Scherma, l'organo internazionale che governa la scherma olimpica. La FIE codifica regole e procedure dello sport.
- IFA: la Intercollegiate Fencing Association (Associazione Schermistica Inter-college), la più antica organizzazione schermistica inter-college negli Stati Uniti. Ora incorporata nella ECAC (Eastern Collegiate Athletic Conference, Confederazione Orientale d'Atletica dei College) che tratta diversi sport, il torneo annuale dell'IFA offre il più antico trofeo schermistico inter-college degli Stati Uniti, il Little Iron Man.
- INTERVALLO CRITICO PER TOCCARE: gli ultimi 10-15 centimetri che la punta deve percorrere per colpire il bersaglio.
- JH: Johan Harmenberg, in alcune didascalie di foto e figure.
- MIT: Massachusetts Institute of Technology.
- NCAA: la National Collegiate Athletic Association (Associazione Nazionale Atletica dei College), il più importante e potente organo di governo per lo sport inter-college negli Stati Uniti.
- NUOVA DIMENSIONE SCHERMISTICA: la nuova dimensione in cui sviluppare l'assalto, che possiamo immaginare come una scala lineare a cui estremi troviamo le classiche tattiche basate sulla tecnica e le nuove strategie basate sulle capacità fisiche.

- **PARADIGMA:** sistema di riferimento concettuale, o approccio complessivo.
- **PARATE:** vedi **PARATE COSTRUTTIVE**, **PARATE DISTRUTTIVE** e **PARATE DISORIENTANTI**. Per i nomi e posizioni delle varie parate, si veda la sezione precedente.
- **PARATE COSTRUTTIVE:** parate eseguite per deflettere la stoccata in arrivo, chiamate anche parate classiche.
- **PARATE DISORIENTANTI:** azioni che hanno caratteristiche in comune con le parate costruttive (classiche), ma sono eseguite con la sola intenzione di confondere l'avversario.
- **PARATE DISTRUTTIVE:** movimenti dell'arma che hanno caratteristiche in comune con le parate costruttive, ma sono eseguiti con il solo scopo di impedire le azioni dell'avversario. Questi movimenti dell'arma possono essere usati anche per guidare le azioni dell'avversario nella propria AdE.⁵
- **PIEDE POSTERIORE BLOCCATO:** una posizione da cui l'arretramento dello schermidore è difficile o impossibile a causa dello sbilanciamento sul piede posteriore.
- **STOCCATE OLIMPICHE:** quelle stoccate che entrambi gli schermidori vogliono disperatamente mettere a segno.
- **QUADRANTE:** una delle quattro aree del bersaglio o linee: alta interna ed esterna, bassa interna ed esterna.
- **STRATEGIA:** quella parte del paradigma che uno schermidore applica affrontando un avversario specifico.
- **USFA:** la US Fencing Association, l'organismo nazionale che dirige la scherma statunitense sotto l'egida dell'Amateur Sports Act del 1978. Fondata nel 1898 come la Amateurs Fencers League of America (Lega degli Schermidori Amatoriali d'America), il suo nome fu poi cambiato alla sua versione attuale nel 1981.
- **VELOCITÀ DEL BRACCIO:** vedi **VELOCITÀ DELLA PUNTA**.
- **VELOCITÀ DEL PIEDE:** vedi **VELOCITÀ DELLA PUNTA**.
- **VELOCITÀ DELLA PUNTA:** la velocità della punta dell'arma quando copre gli ultimi 10-15 centimetri verso il bersaglio designato. La velocità della punta è divisa nella componente causata dall'estensione del braccio (Velocità del braccio) e in quella causata dai movimenti delle gambe (Velocità del piede). Quando la velocità della punta è riferita anche ai movimenti del bersaglio, è chiamata Velocità relativa della punta.

⁵NdT: Nella trattatistica italiana tradizionale questo tipo di azioni del ferro e le precedenti (Parate disorientanti) non sono chiamate parate (visto che sono generiche azioni sul ferro che possono essere eseguite anche non in risposta ad un attacco dell'avversario) ma fanno parte delle azioni di Traccheggio e Scandaglio.

- VELOCITÀ RELATIVA DELLA PUNTA: vedi VELOCITÀ DELLA PUNTA.



Figura 1: Il nuovo paradigma in azione: Johan Harmenberg, rivolto verso di noi, ha chiuso la misura e sta per toccare malgrado il tentativo di Riboud di bloccare il braccio di Harmenberg con la coccia.

Introduzione dell'Editore

Questo libro racconta una storia. Ed è anche un manuale di istruzioni.

Come storia, è un appassionante racconto di improbabili successi contro tutti i pronostici:

- Un giovane uomo abbandona la sua carriera schermistica. Sembra che gli manchi il talento per arrivare al vertice. Ma qualche anno più tardi, grazie ad una determinazione incrollabile e un rivoluzionario approccio allo sport, diventa Campione del Mondo e Medaglia d'Oro alle Olimpiadi.
- La squadra di scherma di un college americano ha languito per anni senza nessuna prestazione degna di nota. Applicando il suo nuovo approccio raggiunge le vette della scherma statunitense.
- Un ragazzo durante la seconda guerra mondiale viene imprigionato in un campo di concentramento giapponese nelle Filippine. Non avrà alcun contatto con la scherma fino al suo periodo di leva in Corea con l'esercito statunitense. Questo è il coach che svilupperà il sistema che porterà questi atleti al loro insperato successo.
- Il nuovo sistema rivoluziona secoli di teoria classica della scherma, e la riporta indietro alle sue radici di scienza del combattimento.
- In breve, questo libro racconta come la scherma di spada dalle sue basi classiche sia stata trasformata in un nuovo paradigma.

Come manuale di istruzioni questo libro

- Spiega il nuovo paradigma
- Mostrà le sue basi teoriche
- Spiega come funziona nella pratica
- Vi fornisce gli strumenti per adottarlo
- Oppure (se decidete di non sposare le sue tesi), almeno vi farà capire come potrebbero pensare e tirare i vostri avversari.

Il paradigma classico dipinge la scherma come un'arte e come un dialogo.

Come un'arte, la scherma è rappresentata come una serie di posizioni ed azioni che combinano eleganza, grazia e forza. Ogni azione è come un'affermazione in un dibattito, un'affermazione che richiede una replica adeguata. Le teorie schermistiche classiche usano il vocabolario di un dibattito o di un dramma. Parliamo di frasi (*phrase d'armes*), della conversazione delle lame. La stessa parola "risposta" riflette l'idea di una conversazione.

Il concetto dello schermidore classico rispecchia un artista che tesse le sue argomentazioni e le risposte dell'avversario in un dramma elegante come un poema. Pensate al Cyrano de Bergerac di Edmond Rostand, dove Cyrano compone un'elaborata ballata mentre duella, chiudendo ogni strofa (e alla fine il duello) con il trionfante verso: "E alla fin della licenza, io tocco!". Lo schermidore classico si chiede "Come posso toccare il mio avversario, e come posso farlo con stile ed eleganza?". Questo approccio è stato ben espresso in lavori come quelli di Egerton Castle all'inizio del ventesimo secolo. Per Castle, la scherma è *evoluta* attraverso la storia da forme semplici ad altre complesse.

Un'altra caratteristica del paradigma classico era l'esaltazione del maestro di Scherma. Come scrive il co-autore Geoff Pingree:

Il modello classico del Maestro di Scherma era quello sviluppatosi durante secoli di storia, un modello che sembra scritto da uno sceneggiatore di Hollywood. È l'unico depositario di conoscenze uniche e segrete, i cui rituali venivano centellinati poco per volta allo studente. Il ruolo dell'allievo era quello dell'accollito monacale del Maestro di scherma Obi-Wan Kenobi. Il senso della relazione studente-insegnante è stato rinforzato negli anni da centinaia di manuali di scherma che descrivono nei dettagli migliaia di possibili combinazioni. Lo schermidore doveva diventare una specie di alchimista, trovando diletto nel padroneggiare tutti gli arcani misteri della sua arte.

Benché sia vero che l'utilizzo di un'arma, le aree del bersaglio, le regole e l'unicità di un campo di gara come la pedana concorrano a richiedere un rigido programma di apprendimento che porti lo studente a comprendere la fisicità unica della scherma, d'altra parte questo modello ha anche inibito lo sviluppo di uno stile moderno.

Un vero maestro di scherma (nel senso classico del termine) preferirebbe che i suoi allievi perdessero l'assalto piuttosto che tirassero in maniera sgraziata.

Nel tempo, il paradigma classico cominciò ad essere temperato dalla realtà della scherma sportiva. I premi per lo stile cominciarono a non essere più utilizzati. I Giochi Olimpici e i Campionati Mondiali spostarono l'enfasi sulla vittoria. La segnalazione elettronica registrava stoccate che non sarebbero mai state riconosciute valide da schermidori classici che le dovessero giudicare a vista. A metà del secolo, cominciarono ad apparire lavori con titoli come "*Scherma Moderna*".

Il nuovo paradigma è costruito a partire dalle azioni di quelli vecchi. Le azioni classiche rimangono valide come lo sono sempre state. Uno schermidore deve impadronirsi del vocabolario classico prima di affrontare il nuovo sistema.

Ma il nuovo paradigma cerca di semplificare il lungo dialogo proprio della scherma classica. Cerca di anticipare la fine della “conversazione”. Invece di pianificare per vincere una partita di scacchi a turni alterni che si conclude con una stoccata, lo schermidore cerca di rendere il più difficile possibile il mettere a segno una stoccata al suo avversario. Imposta le azioni per forzarlo ad attaccarlo dove si sente più sicuro: la sua Area di Eccellenza. Invece di impiegare un ampio bagaglio di azioni, cerca di limitarsi a quelle poche che ha provato e riprovato fino a renderle pressoché perfette, ed ad eseguirle con atleticità e spirito combattivo.

E invece di glorificare il maestro di scherma come fonte della verità, nel nuovo paradigma il coach è l'interlocutore in un dialogo studiato per far emergere le caratteristiche individuali dello schermidore.

Nello spirito del dialogo, questo libro non è stato scritto da una sola persona, ma contiene contributi di diversi schermidori: in particolare Geoff Pingree, Björne Vaggö, e Ruggero Ceci, senza contare l'autore principale, Johan Harmenberg. Tutti loro hanno raggiunto il successo schermistico, e tutti si sono distinti nelle loro carriere successive. Johan Harmenberg e Björne Vaggö ci racconteranno la maggior parte delle loro storie più avanti in questo libro. Geoff Pingree ha contribuito al materiale sulla scherma al MIT, e Ruggero Ceci ha collaborato con Johan sull'articolo che appare in Appendice. Ognuno di questi collaboratori aggiunge un elemento caratteristico.

Scopriamo qualcosa di più su di loro.

Gli Autori

Johan Harmenberg

Nato a Stoccolma nel 1954, Johan cominciò a tirare di scherma a 11 anni. Come matricola, condusse la squadra di fioretto del MIT a conquistare il trofeo Little Iron Man e al 3° posto nel torneo NCAA, dove conquistò il 3° posto anche nel torneo individuale. Ha vinto i Campionati del Mondo nella spada maschile individuale nel 1977 (anche la squadra svedese vinse il primo posto). Nel 1980 vinse l'Oro Olimpico nella spada individuale maschile e concluse al primo posto nella classifica mondiale. Dopo questo risultato si ritirò dai vertici della scena internazionale. Nel 1982 ottenne il Dottorato in Scienza Medica dal Karolinska Institut di Stoccolma e cominciò la carriera come medico specializzato in ricerca antivirale e oncologica. È autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, e ha lavorato come ricercatore per compagnie come Roche, AstraZeneca, Upjohn e Medivir. Oggi è CEO di Alexar AB, una compagnia di ricerche oncologiche. Inoltre partecipa alla gestione della squadra nazionale per la Federazione Svedese di Scherma, è coinvolto nell'allenamento e nella selezione della squadra e come consulente speciale per giovani schermidori dal talento eccezionale. Vive a Stoccolma con la moglie, Ulrika. Hanno due bambini.

Björne Vaggö

Björne è nato a Malmö, Svezia nel 1955 ma è cresciuto a Göteborg dall'età di quattro anni. È stato campione NCAA di spada maschile nel 1978 e ha guidato la squadra dell'Università di Notre Dame al titolo nello stesso anno. È stato campione delle Universiadi nel 1981 e ha vinto la medaglia d'Argento alle Olimpiadi del 1984. Ha conseguito una laurea all'Università di Chalmers a Göteborg. Mentre ancora era attivo nella scherma cominciò la carriera dirigenziale nella Volvo. Nel 1999 fondò la sua compagnia di consulenza, Vigor Management AB, che conta la Volvo tra i suoi numerosi clienti. Vive a Göteborg con la moglie Ann e i loro due bambini.

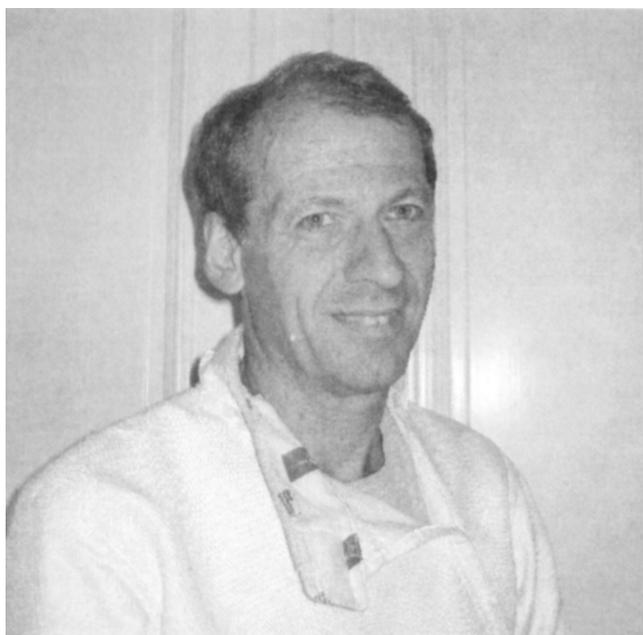


Figura 2: i nostri autori oggi: Johan Harmenberg.

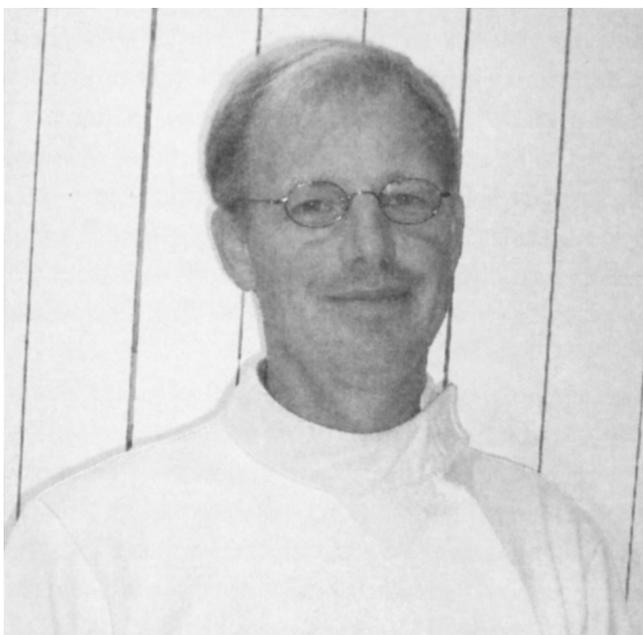


Figura 3: i nostri autori oggi: Björne Vaggö.

Ruggero Ceci

Nato a Stoccolma nel 1956, Ruggero comincia a tirare di scherma nel 1974 e diventa compagno di squadra di Johan al FFF club di Stoccolma. Ha gareggiato a livello nazionale in Svezia in tutte e tre le armi, si è poi specializzato nella spada ed è stato membro della nazionale svedese a Heidenheim nel 1981. Ora è psicologo ricercatore, specialista nella psicofisica dell'esercizio e della fatica in campi come la sicurezza del traffico stradale, guida per disabili, educazione sportiva, fattori umani e interazioni uomo-macchina. È dipendente della Amministrazione Stradale Svedese, dove un recente progetto lo ha coinvolto nello studio della sicurezza dell'utilizzo del telefono cellulare nel traffico.

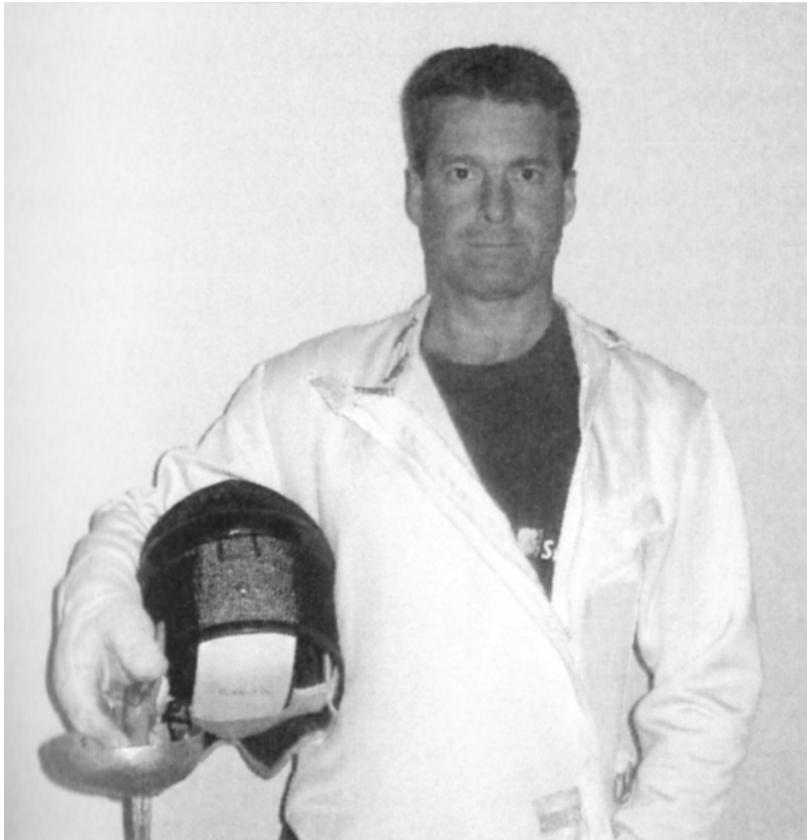


Figura 4: i nostri autori oggi: Ruggero Ceci.

Geoff Pingree

Geoff è nato e cresciuto a Concord, New Hampshire. Durante il suo ultimo anno al liceo, si iscrisse ad un corso di scherma, batté tutti gli altri studenti, e si proclamò campione di Concord. Entrò al MIT nel 1976 e diventò campione IFA nella spada maschile individuale, inoltre fu selezionato dalla NCAA come All-American. Ha anche lavorato con coach Eric Sollee sulla scherma teatrale e passò dalle coreografie degli scontri a recitare per lo Shakespeare Ensemble (ancora recita, dirige e progetta per il teatro). Ha conseguito una laurea in architettura a Harvard e al momento svolge la professione nell'area di Boston. È specializzato in progetti per teatro e ha contribuito al rinnovo delle sale di scherma del MIT e di Harvard.



Figura 5: i nostri autori oggi: Geoff Pingree.

Introduzione

È l'Agosto del 1989, un anno di cambiamenti. Il luogo è la tranquilla cittadina balneare di Hapsal, in quella che ora è la repubblica indipendente dell'Estonia, ma allora era ancora parte dell'Unione Sovietica. In quello stesso mese, due milioni di persone si dettero la mano per formare una catena umana che attraversò Estonia, Lettonia e Lituania, le tre repubbliche baltiche dell'Unione Sovietica: un presagio del suo imminente collasso. Avevo espresso interesse per visitare la regione dalla mia natia Svezia, per conoscere le popolazioni locali di lingua svedese che erano sopravvissute sia all'occupazione da parte della Germania nazista sia a quella sovietica di Stalin. Fui sorpreso quando ricevetti un invito a visitare la zona, preclusa agli occidentali da cinquant'anni. Malgrado mi stessi praticamente già ritirando dalle competizioni ad alto livello, andai comunque lì per il torneo di spada di Hapsal, che attirava atleti da tutta l'URSS e dai suoi stati satellite (l'Estonia era uno dei centri principali per la scherma, fuori da Mosca).

Fui sorpreso di vedere che durante la mia assenza, il tipico (e classico) stile di scherma sovietico era scomparso. Tutti i 150 schermidori riuniti allo stadio utilizzavano uno stile che mi ricordava chiaramente il mio: un continuo saltellare, misura ravvicinata, molti corpo a corpo, azioni semplici. Boris Lukomski, probabilmente il migliore spadista sovietico che abbia mai vinto un mondiale, era in piedi di fianco a me. Mi lesse nel pensiero e mi disse in un buon inglese: "Non è orribile? Ed è tutta colpa tua. Tua e dei tedeschi."

In quel momento presi la decisione di scrivere questo libro.

Boris aveva ragione: qualcosa di drammatico era accaduto alla scherma di spada (così come a quella di fioretto e in misura minore alla sciabola) a partire dagli anni '70. La strategia schermistica moderna si è sviluppata dal 1973 in avanti, ed nel 1980 era ormai consolidata (ma non ancora adottata da tutte le nazioni). Io capitai in mezzo a questo processo, vincendo il Campionato del Mondo nel 1977 e i Giochi Olimpici nel 1980. Questo tipo di strategia è ancora impiegato sulle pedane di tutto il mondo. Credo fortemente che ci sia una storia nascosta da raccontare.

Malgrado sia senza dubbio efficace, il paradigma moderno rimane fortemente controverso. Alcuni sostengono (correttamente) che la scherma classica sia sparita: le sue tipiche e a volte complicate frasi schermistiche, eseguite al momento giusto (la conversazione delle lame) sono state sostituite da un modo più fisico di tirare, con azioni isolate e precise, e certamente senza nessuna combinazione

complicata. Il nuovo approccio mette l'accento sulla velocità e la misura come i suoi elementi fondamentali, con la conseguenza che quello che era precedentemente considerato "talento schermistico" non è più indispensabile per vincere, o, almeno, non è più così determinante.

Come descriverò più avanti nel libro, il mio talento schermistico (nel vecchio senso del termine) non era sufficiente, fui così forzato a creare un nuovo stile semplicemente per riuscire a vincere. Non era nelle mie intenzioni rendere obsoleta la scherma classica, ma questa è stata comunque la sfortunata conseguenza. In mia difesa, vorrei ricordare che i russi si erano già allontanati dallo stile classico nei primi anni '60.

Anche se raccontare la storia di come il nuovo stile si sia imposto è probabilmente già una motivazione sufficiente per scrivere questo libro, non è certamente l'unica. La letteratura sulla scherma è sterminata. La maggior parte di questi lavori è stata scritta da allenatori, molti dei quali senza alcuna esperienza internazionale. I pochi libri scritti da schermidori di livello mondiale valgono la pena di essere letti, anche se sono datati (ad esempio "The Living Sword" e "On Fencing" di Aldo Nadi⁶). La maggior parte dei libri scritti da allenatori descrivono la scherma classica, che è ormai abbandonata nelle competizioni internazionali, ma sono comunque sufficienti per i principianti. Descrivono azioni ed esercizi, a volte centinaia, che possono essere utilizzati per l'allenamento degli allievi. Ma anche una volta imparati tutti quanti, potrebbero comunque non essere sufficienti per vincere un incontro. C'è un salto logico tra eseguire degli esercizi e usarne i movimenti per vincere effettivamente un assalto.

Inoltre, la maggior parte della letteratura sulla scherma si concentra sul fioretto (e in misura minore sulla sciabola), ma si trovano pochi lavori che si specializzano nella vecchia arma da duello, la spada.⁷ Ciò significa che c'è una discrepanza tra quello che viene insegnato dai maestri di scherma (centinaia di complicati movimenti) e la realtà della spada di livello mondiale, dove vengono usati solo movimenti semplici (anche azioni come una cavazione sono utilizzate raramente in una finale di campionato mondiale). C'è un motivo? Possiamo imparare qualcosa da queste differenze? Io direi di sì. Questo libro è un tentativo di colmare il divario attuale tra teoria e pratica, e descrive il più chiaramente possibile un paradigma per vincere nella scherma di spada.

Uso la parola "paradigma" per enfatizzare che è il modo di pensare che sta dietro ad una vittoria che è importante, e lo stesso metodo può essere utilizzato con una miriade di azioni diverse. Quindi, questo libro non è come gli altri. Si concentrerà sul modo di pensare piuttosto che sulle possibili azioni. La parola paradigma sarà quindi utilizzata come termine per indicare l'approccio

⁶Aldo Nadi, *The Living Sword*, (Sunrise, Florida: Laureate Press, 1995), e *On Fencing* (Sunrise, Florida: Laureate Press, [1943] 1996).

⁷Molti manuali di scherma riducono la spada ad un breve capitolo. *Epee Fencing: A Complete System* di Imre Vass (Staten Island, NY: SKA SwordPlay Books, 2003, originale ungherese del 1965) è un esempio di un approccio puramente classico, che elenca più di cento possibili azioni. *Fencing with the Epee: Instruction and Technique* (New York: A.S. Barnes, 1958) di Roger Crosnier è un buon manuale scritto dal punto di vista classico, e *Epee Combat Manual* (UK: Terence Kingston, 2001) di Terence Kingston invece fornisce un approccio molto conciso e moderno.

complessivo. Il paradigma può includere una strategia personale dello specifico atleta, e tattiche specifiche per ogni avversario, per ogni assalto, e a volte per ogni stoccata (se lo schermidore decide di cambiare tattica durante l'incontro). Comprendo l'importanza del cercare di usare una terminologia chiara, ma dovrebbe essere compreso che c'è una significativa sovrapposizione tra i termini paradigma - strategia - tattica, e in realtà possono spesso essere utilizzati in maniera intercambiabile.

Questo libro è esigente. Assumerò che il lettore medio stia praticando scherma da almeno cinque anni, che abbia le capacità per eseguire la maggior parte delle azioni classiche, e capisca i motivi dietro alle stesse. Se fate scherma da meno tempo, non aspettatevi di capire tutto e non cercate di utilizzare tutte le idee discusse in questo libro. Inoltre, dovrete ancora concentrarvi sull'imparare le diverse tecniche che compongono la scherma classica. Questo libro può fornirvi indicazioni per il vostro lungo viaggio verso il padroneggiare la scherma, così come indicarvi perché perdetevi contro schermidori migliori di voi! È bello sapere dove siete diretti, e perché. In ogni modo tirare di scherma rimane una questione complessa, quindi per favore usate il vostro buon senso, e ascoltate il vostro coach.

Ho un ulteriore motivo per scrivere questo libro, e voi per leggerlo.

La maggior parte degli schermidori di livello mondiale ai miei tempi erano formati in maniera classica e molto competitivi. Erano già ai vertici quando erano a livello giovanile, e non si preoccupavano di pensare a tutti i dettagli che li portavano a vincere (o a perdere): semplicemente avevano successo. La mia carriera, invece, è stata atipica. Anche se mi allenavo molto duramente, non avevo abbastanza "talento schermistico" per vincere con lo stile classico che mi era stato insegnato. Perdevo sempre quando provavo a tirare in modo classico e non sono mai stato un buon atleta a livello giovanile. La mia strada per arrivare alla vittoria mi ha costretto a capire le mie debolezze e a studiare uno stile per superarle. Dovevo compensare i vantaggi naturali che il mio avversario poteva avere. Dovevo comprendere tutti quei dettagli che la maggior parte degli altri schermidori non avevano bisogno di analizzare.

Come risultato, oggi posso parlare di questo processo. Quindi questo libro contiene consigli e suggerimenti per quelli come me, che non possono vincere "naturalmente" e la cui scherma è costretta a svilupparsi in una nuova dimensione. Questa nuova dimensione ha i propri requisiti che decideranno chi vince e chi perde, ma almeno potete prepararvi. Una descrizione rozza di questo nuovo approccio è che è un modo di "uccidere" (o almeno neutralizzare) il talento schermistico.

All'inizio del libro ho dato una descrizione semplificata del paradigma. Nei capitoli seguenti, cercherò di rendere la presentazione la più chiara possibile. Il Capitolo 6 descrive le varie parti del paradigma in maggiore dettaglio e riconosce i contributi dei vari autori. Il resto del libro descriverà le conseguenze del paradigma da diversi punti di vista.

Un'altra nota: per semplicità, ho scelto di descrivere il generico atleta col pronome "lui", anche se so che ci sono molte schermatrici donne. Una delle virtù della scherma è che maschi e femmine possono allenarsi e, a volte, an-

che gareggiare assieme. Chiedo perdono se ho inavvertitamente offeso qualche lettore.



Figura 6: la squadra di fioretto del MIT con il Trofeo Little Iron Men, nel 1974. Da sinistra a destra: il coach della squadra maschile Silvio Vitale, gli schermidori Arlie Sterling, Johan Harmenberg e Rich Reimer, e coach Eric Sollee. Scoprite nel prossimo capitolo la storia di come la squadra di fioretto del MIT da perdenti divennero campioni IFA dopo aver cominciato ad esplorare le Tre Congetture di Eric Sollee.

Capitolo 1

Antefatto e un incontro

Sun-Tzu disse:

Le manovre che permettono alle moltitudini delle Tre Armate di sostenere con sicurezza l'urto con il nemico senza esserne travolte sono quelle non-ortodosse (c'hi) e quelle ortodosse (cheng). In un conflitto, si ingaggia il nemico con quelle ortodosse, e si ottiene la vittoria attraverso quelle non-ortodosse.

Un generale abile nell'utilizzare quelle non-ortodosse sarà senza limiti come il Cielo e la Terra e inesauribile come i due Grandi Fiumi.

...I metodi di attacco non vanno oltre il non-ortodosso e l'ortodosso, ma le loro variazioni sono innumerevoli. Essi mutano l'uno nell'altro in un ciclo senza fine. Chi potrà mai esaurirli?¹

Cominciai a tirare di scherma nel Settembre del 1966, all'età di undici anni, nella mia nativa Stoccolma, in Svezia. Dopo un semestre in cui praticavo tre volte a settimana, cominciai ad allenarmi tutti i giorni. Il mio allenatore era Rudolf Meckel, un rigoroso maestro di scherma austriaco. La sua visione era che l'“Arte della scherma” fosse più importante dell'“Arte di vincere”, e di conseguenza tutti i suoi allievi dovevano spendere un tempo considerevole ripetendo i movimenti con l'arma senza avversario. Meckel (come preferiva essere chiamato) decideva quando lo studente fosse pronto per iniziare gli assalti di allenamento. Feci il mio primo assalto solo dopo più di due anni di scherma senza l'apparecchiatura elettrica, e fui comunque più fortunato di altri che passarono anche tre anni senza

¹Da Sun-Tzu, *L'arte della guerra*, trad. Ralph D. Sawyer, (Boulder, Colorado: Westview Press, 1994.) *L'arte della guerra* di Sun-Tzu compete con il *Della guerra* di Clausewitz per il titolo di più famoso e influente lavoro sulla strategia. Risale al periodo delle Primavere e Autunni della dinastia Chou, nel VI secolo a.C.

La tradizione orientale considera il “non-ortodosso” e l’“ortodosso” come due cose separate (*c'hi* e *cheng*), mentre in quella occidentale, una è semplicemente la negazione dell'altra. Gli orientali menzionano sempre il non-ortodosso prima dell'ortodosso, mentre la tradizione occidentale fa l'opposto. Da notare che il non-ortodosso quando usato abitualmente diventerà la norma, e quindi l'ortodosso. Le due entità quindi si trasformeranno mutualmente l'una nell'altra in un “ciclo infinito”, come descritto da Sun-Tzu.

affrontare un avversario. Tiravamo tutti di fioretto, visto che Meckel credeva fosse l'arma ideale per allenare le frasi d'armi classiche. Naturalmente tiravo con un'impugnatura francese, tenuta in maniera tradizionale (con il pollice molto dentro alla guardia, vicino alla cocchia). La pratica della spada era tollerata ma non incoraggiata, ma dopo più di cinque anni di pratica, feci della spada la mia priorità. Ricevetti una completa formazione nelle tecniche classiche, e sposai totalmente gli ideali classici dell'"Arte della scherma". Fu uno scherzo del destino che proprio io, che l'avevo abbracciata completamente, fossi destinato a distruggerla.

L'unica importante differenza tra Meckel e la maggior parte degli altri maestri di scherma classica era una forte enfasi sulla velocità, sia nei movimenti dell'arma che in quelli delle gambe. Richiedeva duri esercizi di potenziamento e ci faceva saltare la corda tutti i giorni. Questo lavoro si dimostrò inestimabile più avanti.

Durante questi anni ebbi un modesto successo nel fioretto, ma dopo sette anni di allenamenti intensi e gare in entrambe le armi, realizzai che non avevo la bravura tecnica necessaria per diventare un buon atleta a livello nazionale, men che meno uno di caratura internazionale. Così durante gli ultimi anni delle scuole superiori decisi di cambiare direzione e abbandonai le mie ambizioni agonistiche (mantenevo comunque un profondo amore per la scherma, e continuavo a tirare per divertimento).

Fortunatamente non abbandonai gli impegni accademici, e quindi andavo abbastanza bene a scuola. Ero attratto dall'informatica, e gli Stati Uniti erano il posto migliore per studiarla, anche se l'America non era così avanzata dal punto di vista schermistico. Feci domanda di ammissione in due Università e fui ammesso ad entrambe. Una era Yale, ma non riuscii a trovare New Haven sulla mia cartina. Riuscii invece a localizzare Boston, e così scelsi il Massachusetts Institute of Technology (MIT), che fortunatamente era a Cambridge, Massachusetts, appena fuori dalla città. Questa decisione quasi casuale ebbe grandi conseguenze.

Durante la mia prima settimana al MIT, nell'agosto del 1973, ci fu una fiera dell'atletica dove i diversi club sportivi cercavano di attirare i nuovi studenti. Io naturalmente raggiunsi subito gli schermidori. Sembravano essere un gruppo affiatato, comunque il capo allenatore Silvio Vitale mi informò bruscamente che il corso principianti cominciava in novembre. Dopo che non riuscii a convincerlo che non ero affatto un principiante, cercai di spiegargli che volevo comunque cominciare a tirare subito. Mi disse che anche questo non era possibile, e cominciai a chiedermi in che strano posto fossi capitato. Ero totalmente all'oscuro della regola del NCAA² che un'università non potesse appoggiare un'attività sportiva al di fuori della stagione ufficiale. Mi stupisco ancora adesso che all'epoca nessuno si fosse preso la briga di spiegarmi questa normativa.

²La National Collegiate Athletic Association (NCAA) è l'associazione statunitense che regola lo sport universitario. Gli "studenti-atleti" devono essere non professionisti (o almeno sembrarlo), e non gli è permesso praticare la loro attività al di fuori della stagione designata. Le regole a riguardo non sono cambiate dal 1973.

Coach Vitale finalmente mi chiese quale arma praticassi. Spiegai che la spada era la mia arma preferita, ma che tiravo anche un po' di fioretto. Rispose: "Bene. Abbiamo bisogno di un fiorettista". Fortunatamente c'erano altri principianti alla fiera: Arlie Sterling e Rich Reimer. Anche loro sembravano ignorare queste regole, così decidemmo di tirare da soli, anche se era ovvio che il MIT non lo permettesse. Per proteggere gli innocenti e i non così tanto innocenti, non descriverò come noi matricole avemmo accesso all'equipaggiamento necessario e alla sala di scherma.

Quando abbandonai la scherma agonistica avevo cominciato a usare un'impugnatura anatomica, e continuai a farlo anche al MIT. Le conseguenze immediate furono che per qualche motivo la mia parata preferita, la quarta, non funzionava più come prima. Era una componente fondamentale per il mio stile (non riuscii mai a recuperarla, con una piccola eccezione che tratterò più avanti). Ero fortemente svantaggiato: tiravo con l'arma "sbagliata" e senza la mia parata preferita. Dovevo chiedermi: era possibile vincere con un bagaglio tecnico incompleto? Era possibile vincere senza le azioni sul ferro, o comunque riducendole al minimo?

Noi tre matricole ci allenammo insieme più o meno quotidianamente per tutto il primo trimestre dell'anno accademico, e sviluppai uno stile che si basava sempre di più sulla velocità. Quando anche gli altri atleti a novembre cominciarono ad allenarsi, non avevano la minima possibilità. Il FFF (Fabulous Freshmen Foil team, la squadra di Fioretto delle Favolose Matricole) vinse la maggior parte delle gare in quell'anno accademico, inclusa quella più antica: il trofeo Little Iron Man dell'Intercollegiate Fencing Association. Questo torneo predava il campionato nazionale NCAA e all'epoca era una gara molto impegnativa. Chiaramente, era possibile vincere assalti senza usare tutte le azioni tecniche, almeno al livello del circuito dei college americani in quegli anni.

Quando in Novembre cominciò la regolare stagione schermistica, incontrai la persona che era destinata a cambiare la mia carriera schermistica: Eric Sollee, il coach della squadra femminile del MIT. Lascierò che sia Geoff Pingree, anche lui allievo di successo di Eric al MIT, a raccontarne la storia fino al momento in cui i nostri sentieri si incrociarono.

1.1 Geoff Pingree: la storia di Eric Sollee

Nato in California nel 1926, Eric si ritrovò da ragazzino nelle Filippine poco prima della guerra, dove osservò delle quarte colonne giapponesi (che fingevano di essere contadini) che si allenavano con le loro spade da samurai. La sua famiglia rimase coinvolta nell'occupazione giapponese, e trascorsero la guerra in un campo di prigionia, in quanto cittadini americani. In quell'ambiente, da ragazzino, Eric cominciò a praticare il pugilato, ai cui principi continuerà ad ispirarsi nello sviluppare il suo stile schermistico. Terminata la guerra, Eric si arruolò e servì nell'esercito in Corea. Qui, nel tempo libero, faceva da allenatore di boxe per alcuni dei suoi compagni. Uno di loro, un allievo di scarso talento per come lo ricorda Eric, aveva delle difficoltà con lo sport. Quando Eric gli

spiegò alcuni dei principi, gli occhi dell'allievo si accesero: "Sembra scherma" disse. "Di cosa stai parlando?" chiese Eric, e il suo maldestro allievo di pugilato rispose eseguendo un rapido e fluido affondo. Eric rimase affascinato dallo sport. Cercò di scoprire tutto il possibile sulla scherma, ma il suo amico insistette perché aspettasse di ritornare negli Stati Uniti dove poteva ricevere un'istruzione appropriata. Al suo ritorno, Eric, che si era arruolato per usufruire della borsa di studio garantita agli ex-militari, fu ammesso a Harvard, che aveva un ottimo programma di scherma. È strano, ma è anche una peculiarità della vita di Eric, come sia venuto a contatto con il più europeo degli sport mentre si trovava nell'Estremo Oriente.

A Harvard, René Peroy, un ex-campione formatosi in Francia, offriva un rigoroso allenamento nel fioretto. Al suo arrivo, a causa della mancanza di esperienza schermistica di Eric, Peroy mantenne le sue lezioni ad un livello molto semplice, focalizzandosi sulla padronanza di poche azioni. Peroy spesso fissava il piede di Eric al pavimento, cosicché non potesse muoversi mentre gli dava lezione, per costringerlo a perfezionare le sue parate. Alla fine diventò uno dei migliori schermidori di Harvard. Durante l'ultimo anno di Eric, Peroy decise che aveva bisogno di uno sciabole più forte per la squadra, e lo spostò in quel gruppo, di nuovo allenandolo con rigore in poche semplici azioni. Benché il fioretto rimase l'arma migliore di Eric, il suo allenamento nella sciabola, caratterizzata da uno stile molto più mobile e dinamico, avrà un'altra importante influenza su di lui.

Dopo aver lasciato Harvard, Eric si spostò a New York City, il centro della scherma statunitense. Qui si iscrisse al prestigioso e competitivo New York Athletic Club, prese lezioni da Odon Niederkirchner ed ebbe l'occasione di tirare abitualmente con i migliori schermidori del paese. Come Eric, anche Niederkirchner aveva precedenti da pugile, ed entrambi ebbero l'occasione di confrontare diversi aspetti delle due arti marziali.

Questo era il periodo in cui l'apparato di segnalazione elettronico cominciava a venire introdotto nel fioretto (la spada era praticata con l'apparecchiatura elettrica dal 1936, il fioretto divenne elettrico alle Olimpiadi del 1956). Questo fu un cambio di paradigma che divise la comunità schermistica tra i sostenitori del vecchio e del nuovo stile di tirare. Le regole della convenzione e l'affidamento sul giudizio umano per decidere se una stoccata fosse valida o meno aveva a lungo ingabbiato la scherma a vecchie interpretazioni di cosa costituisse un'azione schermistica valida: non bastava che un colpo toccasse, doveva essere visto toccare. La segnalazione elettronica della stoccata concesse più libertà allo schermidore agonista, ed Eric fu uno dei primi sostenitori della nuova scuola di pensiero che cercava di avvantaggiarsi delle nuove possibilità. Questo cambio di paradigma lo aiutò a prepararsi per il cambio di approccio che si sviluppò quando lui e Johan cominciarono a reinterpretare la strategia schermistica.

La sua vita ebbe molte altre rivoluzioni. Una fu il ritorno nelle Filippine per diversi anni: qui non solo continuò a tirare di scherma, ma ebbe anche contatti con diverse arti marziali come l'Eskrima, il Kali (la scherma di bastone filippina) e il Judo. Così come con l'esperienza nel pugilato, Eric prese sempre nota delle

possibili lezioni che potevano essere tratte da altre arti marziali e applicate alla scherma.

Alla fine ritornò agli Stati Uniti e finì nel New England, dove sua moglie stava proseguendo gli studi. Qui verrà coinvolto in un progetto unico al Carrol Center per i non vedenti. La pratica della scherma era insegnata ad allievi non vedenti, per aiutarli a diventare più percettivi dello spazio e a migliorare la loro coordinazione. Questo presentò a Eric un nuovo modo di intendere l'insegnamento (ricordo di avere occasionalmente preso lezione da Eric mentre ero bendato) ed aggiunse una forte prospettiva presa dalla scienza neurologica alla sua concezione della scherma.

Le esperienze uniche di Eric, il suo passato nel pugilato, le influenze delle arti marziali orientali, il suo rigoroso allenamento nella scherma classica con Peroy e Niederkirchner, le sue osservazioni sulle potenzialità del nuovo sistema di segnalazione elettronica, e lo sviluppo del programma per i non vedenti, contribuirono tutti a dargli una visione particolare della scherma.

Tornato alla zona di Boston, Eric continuò a tirare e a formarsi come istruttore. Studiò sotto Edo Marion, il maestro di scherma di Harvard, e Silvio Vitale, il coach del MIT. Questo era un ambiente unico in cui allenarsi. La mentalità tecnico-scientifica del MIT aprì approcci unici e prospettive originali sui vecchi paradigmi.

1.2 Johan: le Tre Congetture

Quando arrivai al MIT, ero l'erede di una tradizione occidentale di conoscenze schermistiche sviluppate nei secoli. Questa tradizione si basava su una domanda fondamentale: cosa posso fare io per colpire il mio avversario? In breve, *pone l'attenzione esclusivamente su sé stessi*. Eric portò la tradizione giapponese, anch'essa sviluppata nei secoli, che pone un'altra serie di domande: cosa vuole fare il mio avversario? In che condizione è il suo spirito? È spaventato? È coraggioso? Sta per fare qualcosa di avventato? Quindi *sposta l'attenzione sull'avversario*.

Mi ha sempre sorpreso che molti istruttori dicessero di avere la risposta definitiva alla maggior parte delle questioni tecniche e strategiche. Che sostenessero anche che ci fossero azioni buone e cattive, e che quelle buone fossero valide per tutti gli schermatori in qualsiasi situazione. Queste persone raramente vengono coinvolte con i loro atleti al di fuori del loro club, e insistono che gli schermatori si rivolgano loro con formule datate ed esagerate. Chiaramente, istruttori di questo tipo non contribuiranno ai futuri sviluppi della scherma.

Eric Sollee era diverso. La sua esperienza nelle arti marziali giapponesi lo aveva reso umile nel suo approccio alla scherma, e gli aveva dato la consapevolezza che sono entrambi i tiratori in un assalto a determinare se una particolare azione è valida o meno, in modo molto semplice: un'azione buona va a segno, una cattiva no. Aveva anche chiaro che tutti gli schermatori hanno bisogno di un'approccio personalizzato per gli allenamenti e le gare, che prevedesse le lezioni, la scelta delle tecniche e lo stile da adottare. L'approccio all'insegna-

mento di Sollee è drammaticamente diverso per ogni allievo ed è basato su un sostanziale, frequente ed aperto scambio di idee tra atleta e istruttore. Inoltre, incoraggia i suoi studenti a focalizzare l'attenzione sugli avversari e le loro possibilità piuttosto che su loro stessi.

Dopo gli allenamenti, finivamo spesso al Fathers IV, un accogliente bar al 300 di Massachusetts Avenue vicino al MIT. Una sera Eric suggerì di provare a porre a noi stessi le domande considerate fondamentali dalla tradizione delle arti marziali giapponesi, ma esprimendole con i termini e il modo di pensare della tradizione schermistica occidentale. Non credo che qualcuno di noi presenti quella sera intuisse le conseguenze rivoluzionarie di quell'approccio.

Durante la nostra discussione nel 1973, l'argomento principale era la possibilità di studiare un nuovo stile schermistico basato sulla velocità e pochissimo lavoro con il ferro. Sollee e la sua squadra formularono le tre domande a cui dovevamo dare una risposta per definire questo nuovo stile. I tre problemi, battezzati le Congetture di Sollee, all'inizio furono scritti sul retro di un tovagliolo di carta (conservai il tovagliolo originale per un po', ma poi scomparve tempo fa).

La scherma classica assume che lo schermidore più bravo controlli il livello tecnico dello scontro, che quello con l'allungo maggiore abbia il vantaggio, e che la chiave per la vittoria fosse nel rispondere alle migliori azioni dell'avversario. In un qualche modo questo paradigma è ancora insegnato, e seguito, al giorno d'oggi, e in effetti rimane valido se entrambi gli schermatori stanno tirando *con il paradigma classico*. Le Congetture di Eric proponevano niente meno che ribaltare questo modo di pensare.

Le Tre Congetture di Sollee:

1. È possibile per lo schermidore con la tecnica inferiore imporre il livello dell'assalto?
2. Può lo schermidore che tira alla distanza più corta controllare la misura a cui si svolge l'incontro?
3. È possibile forzare l'avversario ad affrontarci nell'area tecnica dove siamo più forti, quella che più avanti avremmo battezzato la AdE?

Le possibilità sembravano entusiasmanti. E visto che avevo rinunciato a qualsiasi seria ambizione agonistica, non avevo niente da perdere. Mi offrii volontario per demolire e ricostruire il mio stile schermistico ed eseguire un test completo. Il giorno seguente la squadra cominciò a sperimentare con le nuove possibilità.

Ora, 30 anni più tardi, possiamo dire che la risposta a tutte e tre le domande è chiaramente un sì, e ha affrontato il giudizio della storia uscendone con onore.

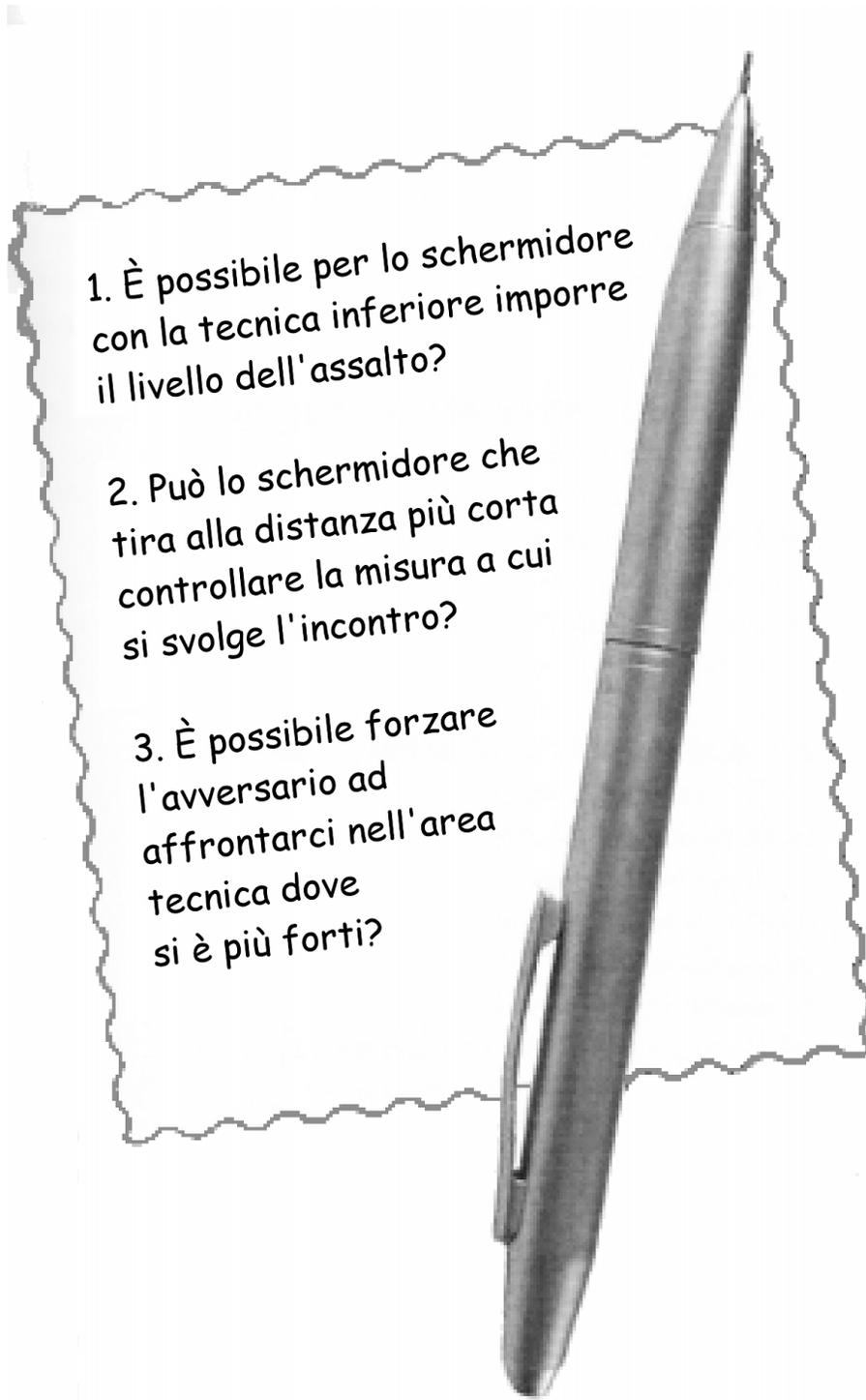


Figura 1.1: Le congetture di Sollee.

Capitolo 2

Il Nuovo Paradigma

Sun-Tzu disse:

“I grandi guerrieri dell’antichità innanzitutto si rendevano invincibili, per poter attendere il momento in cui vincere il nemico.

Essere invincibili dipende solo da sé stessi; poter ottenere la vittoria dipende dal nemico.

Colui che eccelle nella strategia sarà capace di rendersi invincibile, ma non può far sì che il nemico si possa sconfiggere con certezza.

Da qui il detto: “La vittoria è prevedibile, ma non sicuramente attuabile”

2.1 Uno schema del nuovo paradigma

Per introdurre il nuovo paradigma nella sua forma pienamente sviluppata, cominciamo con la sua derivazione dallo stile classico.

Supponiamo che il vostro avversario voglia eseguire un attacco con passo avanti, finta sulla linea di quarta e cavazione in affondo sulla linea di terza. Questo attacco così semplice si basa su una serie di assunzioni del vostro avversario rispetto al vostro comportamento, che nel resto del libro indicheremo come “Condizioni Nascoste” (CN):

- voi vi trovate a giusta o lunga misura;
- eseguirete la parata semplice alla giusta misura per permettergli di proseguire nell’azione (se ritarderete la parata, non avrà spazio per eseguire la cavazione);
- starete fermi (con il piede posteriore bloccato) o indietreggerete in maniera controllata;
- non farete niente di imprevedibile.

Il metodo classico, o ortodosso, di rispondere all'attacco pianificato dal vostro avversario è di seguirlo nelle sue intenzioni fino alla fine, e poi fare un'ulteriore parata (per esempio, far seguire una terza a quella di quarta), o eseguire una parata diversa dalla quarta che si aspetta, per esempio una prima o un nona¹ (quest'ultima opzione presume un lavoro di intuizione delle intenzioni avversarie non proprio trascurabile).

Il nuovo paradigma suggerisce un'alternativa egualmente valida, se non migliore: negare all'avversario le condizioni nascoste, rendendo sbagliate le sue assunzioni.

- *Chiudere la distanza* prima che cominci l'azione così che il vostro avversario non abbia lo spazio, o il tempo, per eseguire la finta e cavazione in passo avanti-affondo.
- *Non eseguire alcuna parata* così che nessuna cavazione sia possibile, finirebbe sulla linea di terza che è ancora chiusa.
- *Muoversi avanti invece di stare fermi* o arretrare durante la parata, così da impedire all'avversario di eseguire il passo avanti sulla cavazione.

La citazione di Sun-Tzu riportata all'inizio del capitolo, vecchia di 2500 anni, riassume la mia visione della strategia schermistica. Potete, e dovrete, rendere molto difficile il colpirvi all'avversario. Potete, e dovrete, impedirgli di imporre il suo gioco. Ma questo da solo non basta ad assicurare la vittoria, come scriveva Sun-Tzu: *“Colui che eccelle nella strategia sarà capace di rendersi invincibile, ma non può far sì che il nemico si possa sconfiggere con certezza”*. Avete bisogno di qualcosa di più. Come sosterrò più avanti nel libro, questo qualcosa è costringere l'avversario a commettere un errore.

Non seguirlo nelle sue strategie vi renderà invincibili all'attacco pianificato dal vostro avversario, che è la prima priorità secondo Sun-Tzu. Assumiamo ora di essere riusciti a renderci invulnerabili, non solo a questo specifico attacco, ma a tutte le opzioni che il vostro avversario può scegliere. Questo aumenta le possibilità che prima o poi provi ad eseguire azioni contro cui siamo ben preparati, che battezziamo più avanti la nostra Area di Eccellenza (AdE). Ciò vuol dire che “si metterà in condizione di essere vinto”. Renderci invulnerabili, invincibili, e far sì che l'avversario diventi vulnerabile, possa essere vinto: questi sono gli elementi chiave del nuovo paradigma.

Esploriamo ora queste idee più in dettaglio.

2.2 Qualche dettaglio in più

Innanzitutto, qualche base.

Quanto è prevedibile un assalto di scherma? Un osservatore casuale potrebbe concludere che sia completamente imprevedibile. Ci sono centinaia (o migliaia)

¹NdT: Simile alla mezza-cerchio del sistema italiano, ma che termina con la lama orizzontale e il pugno molto alto, a sollevare il ferro avversario mantenendolo sulla linea interna, ricorda una quinta della sciabola.

di diverse azioni schermistiche valide, e variazioni delle stesse. Ognuna di loro ha una miriade di possibili risposte. Certo, ogni schermidore ha le sue preferenze personali, ma rimane comunque un vasto numero di possibili combinazioni. Ognuna di loro può essere scelta in qualsiasi momento, quindi è molto difficile prevedere una sequenza.

Ora rifacciamoci la domanda partendo da una prospettiva diversa: supponete di esservi qualificati per la finale delle Olimpiadi. Come vi sentireste?

Alcuni scrittori hanno descritto lo stato d'animo di campioni alla vigilia di una finale come una "gioiosa anticipazione", ma questi lavori non parlavano di scherma. La scherma è uno dei pochi sport dove c'è un confronto diretto tra due menti, e che prevede centinaia di diverse alternative strategiche valide per entrambi gli atleti.

Gli schermidori raramente ammettono di essere nervosi, ma cosa accade realmente nella testa degli atleti durante un assalto che decide una medaglia olimpica? Un indizio è questo: la mia esperienza in diverse finali di livello mondiale è che la qualità della scherma diventa molto più bassa rispetto ad altre occasioni. Schermidori che normalmente sostengono di non esserlo, in una finale olimpica saranno nervosi per la prima volta della loro vita, che lo ammettano o meno. Le persone raramente ammettono di essere agitate.

Io non ho questo problema, perché sono sempre nervoso. Mi innervosisco anche in allenamento: se non sono preparato e qualcuno suggerisce che il perdente del prossimo assalto offrirà una birra al vincitore, perdo regolarmente. Questo mi rende fin troppo familiare con il nervosismo, e così sono perfettamente in grado di gestirlo se mi preparo correttamente. Questo naturalmente diventa un vantaggio per me in una finale.

È un fatto che la qualità della scherma mostrata durante una finale olimpica sarà inferiore, più stereotipata e più prevedibile rispetto ad un incontro di qualificazione, o alla finale di una competizione meno prestigiosa. Questo può solo essere spiegato da fattori psicologici, e per semplicità chiamerò questi fattori "nervosismo".

Dovessi descrivere miei sentimenti prima di un evento del genere parlerei di una combinazione dell'anticipazione gioiosa descritta dagli scrittori ... e di un'agitazione paralizzante.

Così anche voi sareste nervosi. Come lo sarebbe il vostro avversario. Pensereste a tutti gli anni di allenamento. Pensereste a tutti gli amici e parenti che vi hanno aiutato in tutti gli anni passati e che vi stanno guardando, di persona o in televisione. Pensereste alla pressione dei media, che sono lì per vedere se siete fatti della pasta giusta.

Forse lo siete, forse no.

La pressione è così forte che è impossibile da descrivere. Garantisco che tutti gli schermidori in una finale olimpica hanno questi pensieri (e molti altri ancora) nelle loro teste, quando fanno i pochi ma pesanti passi che li separano dalla pedana della finale.

E l'ultima cosa che vedete o sentite prima di salire in pedana è il vostro coach, che è così nervoso da darvi consigli incoerenti!

Chiediamo a questo finalista olimpico quale sarebbe la situazione strategica migliore possibile per questo assalto decisivo: cosa vorrebbe che il suo avversario facesse e come vuole rispondere? La stoccata sicura non esiste. Ci sono solo percentuali di rischio e possibilità, e lui vorrebbe “ordinare le carte” a suo favore. Vuole massimizzare le sue possibilità di segnare e allo stesso tempo minimizzare il rischio di essere toccato.

Assumiamo che la situazione ideale sia che l'avversario stenda il braccio, così che il nostro schermidore possa eseguire il suo colpo preferito: parata di terza con risposta di filo. Quasi sicuramente il nostro eroe proverà questa parata e risposta se si presenta l'occasione: è il suo colpo preferito quando è sotto pressione. Non riesce a resistere.

La mia esperienza è che almeno il 95% degli schermidori di punta eseguiranno sempre la loro azione preferita se si presenta la giusta occasione. E la maggior parte degli schermidori si comporterà in modo ancora più prevedibile in una finale olimpica. Molti di loro saranno così nervosi che proveranno la loro azione preferita anche se le condizioni non sono perfette: in altre parole faranno degli errori.

Chiamiamo questo colpo ideale per uno schermidore la sua “Area di Eccellenza” o AdE (più precisamente, io vedo la scherma come multi-dimensionale, così “volume” sarebbe più indicato che “area”, ma userò quest'ultimo termine perché la maggior parte delle persone lo trova più chiaro). Questo schermidore userà sicuramente la sua AdE se gli si presentasse l'occasione in una finale olimpica. In effetti la userà in qualsiasi situazione in cui voglia disperatamente vincere, quando mettere la botta successiva sia la cosa più importante in quel particolare momento.

Penso che tutti gli schermidori con qualche esperienza si riconosceranno in questa situazione. Chiamiamo questi punti così importanti “stoccate olimpiche”. Questo concetto si ritrova in diverse situazioni, non solo nelle finali olimpiche. Supponiamo che Harvard incontri la Columbia in un assalto inter-college a squadre. Il punteggio è 13 pari quando comincia l'ultimo assalto. Garantisco che gli schermidori si sentiranno nelle stesse condizioni in cui sarebbero se fosse una finale delle Olimpiadi, così che queste ultime stoccate si qualificano come olimpiche dal punto di vista della pressione psicologica.

Possono essere chiamate stoccate olimpiche molte situazioni dove entrambi gli schermidori vogliono disperatamente segnare la prossima stoccata, e risultano più prevedibili rispetto ad altre meno determinanti: per questo motivo, le stoccate olimpiche dovrebbero essere gestite in maniera diversa dalle altre stoccate. Per quanto mi riguarda, durante i miei quattro anni come agonista ai vertici internazionali, ricordo di aver perso solo in una occasione quando la situazione era decisa da un'unica stoccata (un 4 pari in un assalto alle cinque stoccate o un 9 pari in quelli a dieci stoccate, che erano lo standard per i tornei ad eliminazione diretta dell'epoca), considerando sia le competizioni individuali che quelle a squadre. Ero un incubo per i miei avversari.

Il resto del libro descriverà una strategia per gestire queste stoccate olimpiche. I normali allenamenti e lezioni non sono una preparazione sufficiente.

2.3 Gestire le stoccate olimpiche

Ci sono tre modi principali di gestire le stoccate olimpiche rispetto all'AdE del vostro avversario: cercare di usare azioni fuori dall'AdE di entrambi, cercare di battere l'AdE dell'avversario, e tirare nella propria AdE.

Usare azioni fuori dall'AdE di entrambi gli schermidori Questa soluzione è per definizione imprevedibile, visto che è fuori dal territorio abituale di entrambi i contendenti. Lo schermidore con la migliore preparazione classica dovrebbe vincere, e di solito così succedeva prima della metà degli anni '60, quando i Russi introdussero il loro stile basato su semplicità, forza, allungo e velocità. Uno schermidore inesperto che per caso si ritrovi a dover mettere a segno una stoccata olimpica può aumentare le sue possibilità di successo da quasi nulle a qualcosa usando quest'approccio altamente imprevedibile.

Cercare di battere l'AdE dell'avversario Questo naturalmente rende l'assalto molto più prevedibile, assumendo che abbiate analizzato opportunamente il vostro avversario. Supponiamo, per esempio, che il vostro avversario voglia fare una parata di terza seguita da una risposta di filo, e aspetta che voi lo mettiate in condizioni di farlo. Visto che potete anticipare la sua reazione, potete provare a cavare e toccarlo quando prova la sua parata e risposta. Questo approccio è perfettamente valido ma richiede di soddisfare diverse condizioni: visto che il vostro avversario decide quando eseguire la sua parata (presto o tardi), evitare la sua parata con una cavazione richiede molto talento e allenamento nella tecnica classica. Inoltre, il vostro avversario potrebbe capire le vostre intenzioni e scegliere di parare di quarta.

Quest'approccio ha quindi tre aspetti problematici:

1. Richiede un alto livello di talento schermistico classico e abilità tecniche superiori rispetto al vostro avversario.
2. Permette al vostro avversario molte possibili alternative valide. È lui a decidere come e quando *cominciare* la sequenza di azioni che porterà alla stoccata (a prescindere che alla fine il toccato sia lui, voi o entrambi), ed è sempre lui a prendere anche la decisione *finale* di ingaggio (DFI).²
3. Visto che state tirando nella AdE del vostro avversario, lui avrà analizzato possibilità e alternative (e si sarà allenato per questa specifica situazione) molto meglio di quanto non abbiate potuto fare voi.

²È necessaria una precisazione sulla DFI.

Nella scherma di alto livello, gli schermidori normalmente si muovono fino a che uno dei due, lo Schermidore 1, decide (ed esegue) un'azione tale da portare irreversibilmente all'assegnazione di una stoccata: per sé stessi, per l'avversario o ad entrambi. Dopo aver preso questa decisione ed essere partito non può più cambiare idea. Ma in questo momento lo Schermidore 2 ha l'opportunità (e il vantaggio) sia di rifiutare totalmente il confronto (bloccando o arretrando) sia di eseguire una qualsiasi azione contraria che aumenti le sue probabilità di mettere a segno la stoccata. Si noti quindi che in questo esempio è lo Schermidore 2, non lo Schermidore 1, a prendere la DFI.

Ritornando al nostro esempio: quando voi (come Schermidore 1) stendete il braccio per far sì che l'avversario esegua una parata di terza, in realtà date allo Schermidore 2 una serie di opzioni. Può eseguire la parata arretrando, avanzando o stando fermo. La prima volta potreste aver successo e mettere a segno la stoccata, ma il vostro avversario imparerà rapidamente, e non riuscirete facilmente a metterne un'altra nello stesso modo, almeno non nello stesso assalto. Inoltre, anche se per *voi* è una stoccata olimpica, potrebbe non essere lo stesso per il vostro avversario: ciò significa che lui potrebbe sentirsi libero di provare qualcosa completamente al di fuori della sua AdE, come tirare sulla vostra estensione. In questo caso, visto che voi vi aspettavate una parata, potrebbe riuscire a colpirvi.

Anche ammettendo che questa sia una stoccata olimpica anche per l'avversario, visto che state tirando nella sua AdE lui sarà abituato ad analizzare i diversi scenari, e sarà allenato esattamente per questa situazione. In generale, sarà più preparato ad affrontare queste situazioni di quanto non lo siate voi.

La situazione che si crea cercando di battere l'AdE dell'avversario può quindi essere caratterizzata da azioni più prevedibili, ma è una strategia rischiosa e richiede molto talento tecnico.

Ironicamente, molti coach consigliano i loro allievi ad usare esattamente questo approccio quando salgono in pedana per un assalto importante: "Quando il tuo avversario fa la sua parata di terza preferita, basta che tu cavi!". Il mio consiglio nella stessa situazione sarebbe: "Assicurati che non abbia mai la possibilità di fare la sua parata di terza!".

Tirare nella propria AdE Questo paradigma schermistico fu proposto per la prima volta da Eric Sollee e la sua squadra al MIT nel 1973, anche se alcuni elementi erano già presenti nella scherma Sovietica degli anni '60.

Questo è l'inverso dell'approccio precedente. Se avete, come la maggior parte degli schermidori (me incluso), una AdE difensiva, avrete il tremendo vantaggio della DFI, la decisione finale di ingaggio: sarete voi quelli che avranno l'opportunità di decidere quando comincerà la frase finale, quella che porterà irreversibilmente ad assegnare la stoccata (potete, naturalmente, rifiutare ogni confronto arretrando sulla preparazione avversaria). Naturalmente voi cercherete di mettervi nella situazione in cui le possibilità di colpire siano maggiori del rischio di venire colpiti. Visto che voi controllate la vostra AdE, potete analizzare tutte le opzioni del vostro avversario perché non saranno tantissime: potete allenarvi e prepararvi *per ogni possibile azione* che potrebbe capitare nella vostra AdE. È ovvio che state rinunciando al vantaggio della sorpresa, ma in cambio ottenete un incremento molto maggiore nella prevedibilità, sia dell'azione stessa che dei suoi possibili sviluppi. In aggiunta, mantenete la DFI. Naturalmente è necessario molto allenamento specifico per prepararsi a tutte le possibilità a disposizione del vostro avversario per ribattere alla vostra AdE.

Tutto bene, direte voi, ma la domanda critica rimane: è possibile portare l'avversario nella propria AdE ripetutamente? La risposta è sì, in certe circostanze. Esaminiamo la Figura 2.1 nella pagina seguente.

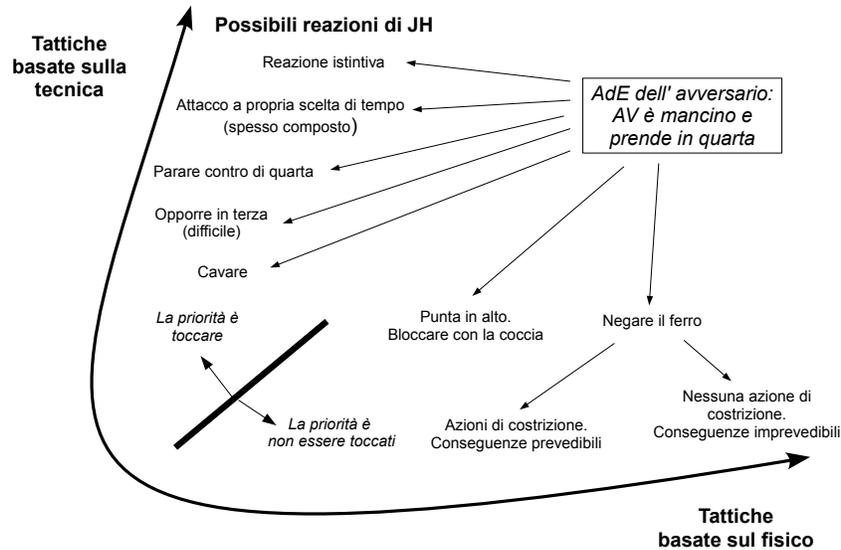


Figura 2.1: Nuova dimensione schermistica: lista delle possibili reazioni di JH alla AdE di AV.

2.3.1 Possibili reazioni all'AdE dell'avversario

In alto al centro in Figura 2.1 c'è l'AdE del mio avversario mancino: una presa di quarta.

Dall'angolo a sinistra in alto a quello a destra in basso del diagramma sono rappresentate le mie possibili reazioni (assumendo che io conosca le preferenze del mio avversario) ordinate secondo il livello di tecnica classica richiesto per eseguirle.

Le mie azioni possono essere scelte per *toccare*, o possono essere scelte per *evitare di essere toccati*. Le azioni che sono scelte per toccare richiedono più abilità tecnica e sono disposte sulla sinistra del diagramma, e una spessa linea sulla diagonale le separa da quelle pensate per evitare di ricevere la stoccata.

1. Posso attaccare con mia scelta di tempo (con la mia iniziativa) per anticipare l'azione, ma poi probabilmente finirei nell'AdE del mio avversario, la sua presa di quarta preferita.
2. Posso permettergli la sua presa e poi cercare di colpirlo con una delle azioni seguenti:
 - (a) eseguire una contro di quarta per controllare la sua lama;

- (b) opporre in terza per riguadagnare i gradi e riprendere il controllo del ferro;
- (c) cavare e cercare di mettere a segno la stoccata.

Ma in tutti questi casi sono comunque ancora nell'AdE del mio avversario, perché queste sono tutte contrarie classiche alla sua presa di ferro, e quindi lui le avrà previste e sarà allenato a gestirle. Mi ritroverò quindi o a giocare la classica partita di scacchi nel territorio preferito dal mio nemico, o altrimenti starò semplicemente tirando ad indovinare, con risultati completamente imprevedibili.

Le azioni esposte precedentemente, posizionate nel diagramma a sinistra e sopra la diagonale, sono tutte scelte per colpire il mio avversario: richiedono un alto grado di abilità, e cadono nella sua AdE.

Ora, esaminiamo le azioni sulla destra della diagonale, quelle scelte per *evitare di essere colpiti*.

1. Se tengo la punta della spada alta, il mio obiettivo sarà di non permettere mai al mio avversario di eseguire la sua AdE (*ma nel contempo lasciarlo continuare a sperare di avere un'occasione, e quindi convincerlo ad aspettarla e riprovare!*).
2. Se tengo il braccio e la lama dove non può raggiungerla (negare il ferro), ho totalmente rimosso le condizioni per il suo attacco, e lo costringerò a provare un'azione completamente diversa.
 - (a) Se sto cercando di portarlo nella mia AdE, non gli concedo tante scelte, così che la sua azione è in qualche maniera prevedibile.
 - (b) Se non sto cercando di portarlo nella mia AdE, gli sviluppi diventano molto meno prevedibili.

Si noti che in tutte queste tattiche, anche accorciare la misura limita le opzioni del mio avversario. Inoltre, si noti che tirare “negando il ferro” richiede che lo schermidore sia abile nello stendere il braccio non appena accade qualcosa. La velocità di estensione del braccio armato è quindi uno dei fattori critici di successo per utilizzare questa strategia.

Disporre le possibili tattiche in ordine di complessità tecnica classica dà una nuova dimensione alla scherma. Quando uno dei miei atleti sta perdendo un assalto, normalmente gli raccomando un cambiamento di tattica verso l'angolo in basso a destra del grafico, che porta a sottrarre quante più condizioni nascoste possibili alle azioni dell'avversario. Posso anche consigliargli di tenere una distanza più corta, per limitare ulteriormente le possibilità di scelta e quindi spingere la scherma ancora di più in quella direzione.

Quando entrambi gli schermidori si concentrano sul sottrarre le condizioni nascoste al proprio avversario, la scherma finirà inevitabilmente all'angolo in basso a destra, e verranno utilizzate poche e semplici azioni classiche. Questa è la ragione principale per cui vedere anche solo una semplice cavazione non è una cosa così comune in assalti di livello mondiale.

Capitolo 3

Il nuovo paradigma in azione

Andiamo adesso al nocciolo del modo di pensare che ha creato un nuovo stile per gestire le stoccate olimpiche. Consideriamo come avversario (AV) uno schermidore mancino. AV ha la seguente strategia (la sua AdE) per le proprie stoccate olimpiche: aspetta che il suo avversario stenda il braccio verso il quadrante alto interno o esterno, le sue linee alte, allora AV eseguirà la sua eccezionale parata di quarta e risposta di filo e segnerà il punto.

Che possibilità abbiamo quando stiamo tirando una stoccata olimpica contro AV (vedi Figura 2.1)? Possiamo scegliere le azioni indipendentemente dai suoi piani, e sperare di forzarlo fuori dalla sua AdE: questa opzione è discussa in 2.3 come “*Usare azioni fuori dall’AdE di entrambi gli schermidori*”. Il problema è che AV non eseguirà nessun attacco di sua iniziativa, a meno che non possa fare la sua parata di quarta preferita. Quindi, dobbiamo attaccare con la nostra scelta di tempo, a prescindere dalle azioni di AV. Questi attacchi dovranno essere spesso composti, e può essere difficile evitare di finire nelle linee alte dell’AV. Chiaramente, queste azioni possono essere eseguite, ma richiedono una superiorità tecnica totale, e gli sviluppi sono sempre imprevedibili. Non sappiamo cosa farà AV e non possiamo escludere la possibilità che possa effettivamente riuscire ad eseguire la sua parata e risposta preferita. Un ulteriore problema è che AV possa imparare ed si adatti dopo essere stato ingannato la prima volta.

Così può essere meglio lasciare che AV esegua la sua parata di quarta, ma in circostanze che ci diano l’occasione di colpirlo. Questo è quello di cui parlavo in 2.3 come “*Cercare di battere l’AdE dell’avversario*”. Ho elencato la tre possibilità in Figura 2.1 (ce ne sono altre): dopo che AV ha eseguito la sua parata, aspettate per la sua risposta di filo e riprendere il controllo della sua lama con un’azione che chiameremo parata di contro di quarta, per poi colpirlo con una contro-risposta. O potete opporvi alla sua presa con una parata di terza e risposta. Infine, potete cavare quando AV prova la sua parata di quarta. Tutte queste azioni hanno una cosa in comune: richiedono un alto livello tecnico, probabilmente maggiore rispetto a quello di AV. Quindi un talento schermistico di prim’ordine.

Queste azioni sono ancora incentrate sul cercare di colpire AV, di conseguenza, presto o tardi sarete costretti ad offrire a AV il vostro ferro, e quindi

potenzialmente cadere nella sua AdE. Infine, queste tecniche sono incentrate sulle vostre intenzioni: rappresentano la risposta classica ad un problema schermistico. Notate che le azioni che ho chiamato “*Cercare di battere l’AdE dell’avversario*” non garantiscono necessariamente che riuscirete a colpire AV. Visto che state tirando ben all’interno della sua AdE, è probabile che sia perfettamente conscio delle opzioni a vostra disposizione e sappia esattamente come gestire le vostre risposte, e con ogni probabilità si è allenato a farlo.

Ora cambiamo prospettiva e concentriamoci su AV con l’obiettivo primario di non farci colpire. Che opzioni abbiamo ora? Innanzitutto dobbiamo definire chiaramente le condizioni necessarie per l’AdE di AV. Il suo unico prerequisito è trovare il ferro. Possiamo tirare senza mai concedergli di trovare il ferro? La risposta è sì. Tre opzioni sono elencate in Fig.1 (ce ne sono altre): potete tirare tenendo la lama e la punta in alto. Intendo *molto* in alto! La vostra punta dovrebbe essere più alta della maschera di AV, e rivolta verso l’alto. Questo dovrebbe lasciare ben poche possibilità a AV di trovare il ferro, ma potrebbe spingerlo a provarci lo stesso: dopo tutto, è la sua mossa preferita. Naturalmente se avremo successo con la nostra tattica il suo tentativo fallirà.

Un’altra opzione è negare completamente il ferro: potete dirigerlo verso terra, alla sua destra o sinistra, ovunque fuori dalla sua portata, anche se decide di provare ad eseguire la sua AdE. Con questa tattica state comunicando al vostro avversario che non avrà mai l’opportunità di eseguire la sua mossa preferita. La tattica di negare il ferro costringerà AV o non fare nulla, o a provare attacchi senza la sua mossa preferita. Se AV decide di provare un attacco senza prendere il ferro in quarta per definizione finirà fuori dalla sua AdE, ma potrebbe finire fuori anche dalla vostra AdE, rendendo l’assalto imprevedibile.

Comunque, tirare negando il ferro prevede una variante: potete fare certi movimenti che limitino la possibilità di AV di decidere liberamente quale attacco eseguire e quando eseguirlo. Queste le chiamo *azioni di costrizione*: movimenti che guidano l’attacco del vostro avversario nell’area di vostra scelta, la vostra AdE. Potete, per esempio, forzare il vostro avversario ad attaccare in basso (o in alto), a seconda delle vostre preferenze.

Infine, potete decidere di non eseguire alcuna azione di costrizione, il che renderà l’assalto di nuovo imprevedibile, con i problemi che sorgono avvicinandosi alla situazione che in 2.3 abbiamo chiamato “*Usare azioni fuori dall’AdE di entrambi gli schermidori*”.

Le due opzioni “ferro in alto” e “costrizioni negando il ferro” sono i prerequisiti per le tattiche discusse in 2.3 nella sezione “*Tirare nella propria AdE*”. Queste azioni richiedono inoltre meno abilità tecnica rispetto alle altre discusse precedentemente. Visto che la base di queste tattiche è evitare di essere colpiti ed impedire ad AV di prendere il ferro, richiedono requisiti diversi dalla classica scherma tradizionale: tra questi prestanza fisica, buone reazioni, velocità, nervi saldi e abilità nel corpo a corpo. Normalmente chiamiamo questi approcci *tattiche fisiche*, per differenziarle da quelle *tecniche*. Negli anni ’70, queste tattiche hanno sfidato con successo tutti gli assunti precedenti, e cambiato alla radice la natura della scherma.

Comunque, rimane da dare risposta ad una domanda fondamentale:

è possibile “forzare” AV nella propria AdE, che è il fine delle tattiche “ferro in alto” e “costrizioni negando il ferro”? Prima di rispondere, dobbiamo considerare le opzioni a nostra disposizione.

Userò me stesso come esempio.

Quando ero un giovane schermidore in Svezia, prima che nel 1973 al MIT passassi dall’impugnatura francese a quella anatomica, il punto di forza della mia scherma era una parata e risposta di quarta molto sensibile e veloce (la definisco sensibile perché riuscivo a lasciar avvicinare molto la punta del mio avversario prima di eseguirla), ma, come ho già raccontato, la persi completamente quando passai dall’impugnatura francese all’anatomica. Durante l’anno accademico 1973-74 tiravo prevalentemente di fioretto, e non avevo assolutamente nessuna azione sul ferro risolutiva. Esplorai la possibilità di utilizzare la velocità e la misura, con pochissimo gioco sul ferro, come armi principali del mio stile. Quando passai alla spada, scoprii che era possibile combinare con questo approccio delle variazioni della parata di terza in modo molto naturale. Dopo il mio ritorno in Svezia nell’estate del 1974, sviluppai queste varianti nella mia AdE.

La mia azione preferita diventò (e rimane tutt’ora) questa: fare attaccare il mio avversario nelle linee alte e cominciare una parata di terza tradizionale fino a che il mio ferro non si avvicina all’asse verticale. Da questo punto, la parata è combinata con una rapida estensione del braccio armato, trasformandosi in una risposta molto potente. Quando il movimento è terminato e il mio braccio è completamente disteso e la mia cocchia si è spostata in alto a destra (sono destro), cosicché il mio braccio e la mia spalla sono protetti dietro ad essa. In questo modo combino una parata e risposta in un solo movimento in avanti. Questa è la mia azione preferita in ogni situazione.

I miei avversari naturalmente cercavano di non cadere nella mia trappola. A volte attaccavano senza la completa estensione del braccio, cercando di legare il mio ferro in terza per paura della mia presa. In questo caso è più difficile eseguire la mia AdE: se decido di provare comunque la terza, nella maggioranza dei casi incontrerò l’altro ferro medio su medio, ed eseguire la mia azione preferita diventa più difficile, ma non impossibile. In questo caso di norma cerco di premere e forzare per controllare la linea e riguadagnare i gradi sul ferro del mio avversario. Visto che anche lui sta cercando di eseguire un filo per toccarmi, premerà di ritorno. A quel punto tolgo improvvisamente il ferro, cavo e lo colpisco. Cosa succede quindi a questo punto? Perché non mi colpisce appena interrompo il contatto col ferro? Durante tutta l’azione faccio un paio di passi avanti, cosicché la sua punta finisca alle mie spalle e non costituisca una minaccia.

Infine, se il mio avversario decide di eseguire una vera e propria parata di terza sul mio attacco, posso eseguire una semplice cavazione e colpirlo.

Riassumendo, voglio portare il mio avversario a fare *una qualsiasi azione sulla mia terza*, cosicché io possa rispondere con, in ordine decrescente di preferenza:

1. parata di terza, risposta di filo

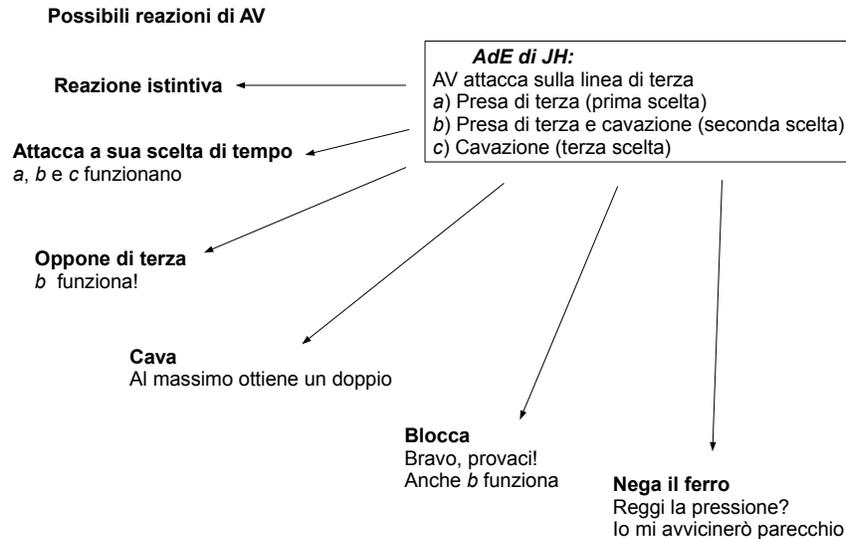


Figura 3.1: Lista delle possibili reazioni di AV alla AdE di JH.

2. parata di terza, risposta di cavazione
3. cavazione

Dev'essere sottolineato che non distinguo movimenti difensivi o offensivi dal punto di vista della strategia schermistica. Ho descritto i movimenti del mio avversario come un attacco, ma questa è solo una questione di comodità. In pratica, potrei allo stesso modo avanzare io in attacco, e quando il mio avversario minaccia la mia terza mentre arretra, posso eseguire gli stessi movimenti descritti sopra e continuare il mio attacco fino alla stoccata. Questa è il metodo in cui mi sono sempre allenato ed è il metodo con cui alleno i miei allievi: cerco di trovare movimenti che possano essere usati alla stessa maniera in attacco e in difesa. Quello che è di importanza critica è che mi assicuro sempre di mantenere il vantaggio di poter fare la DFI (“Decisione Finale di Ingaggio”). Tutto ciò è descritto in Figura 3.1, nella pagina seguente, che mostra le possibili reazioni del mio avversario alla mia AdE.

La mia AdE naturalmente ha un certo numero di CN. Queste sono discusse nella sezione 6.4 “*L’Avversario Ideale*”

3.1 Possibili Reazioni di AV alla mia AdE

La Figura 2.1 si concentra sull'avversario e la sua AdE, e come possiamo farci i conti. Si concentra sul non venire colpiti, e sul costringerlo nella nostra AdE. Nel nuovo paradigma schermistico, è questa la discussione cruciale. È molto più importante della Figura 3.1, che discute le possibili reazioni del nostro avversario alla nostra AdE e come possiamo gestirle. Ma fino ad ora abbiamo non abbiamo ancora pensato a mettere a segno la stoccata, ed è questo il problema su cui si concentra la Figura 3.1.

Assumiamo che sia riuscito a forzare con successo il mio avversario nella mia AdE, in maniera che estenda il ferro verso la mia linea di terza: il quadrante alto-esterno. Che succede ora? Le mie opzioni sono:

1. Parata di terza e filo, la mia preferita,
2. Parata di terza, filo e cavazione finale (contro avversari che cercano di opporre in terza), oppure
3. Cavazione (contro avversari che si avvicinano cercando il ferro, il che è difficile per il mio avversario, visto che tolgo il ferro per impedirglielo.)

Queste sono elencate in ordine decrescente di preferenza. È bello sapere in anticipo dove finirà il mio avversario, *a prescindere dai suoi movimenti e prima della sua decisione finale!*

Inoltre tutte mi concedono la DFI.

Ho di nuovo ordinato le azioni in ordine decrescente rispetto all'abilità tecnica classica necessaria, dall'angolo in alto a sinistra a quello in basso a destra. Visto che sto cercando di costringere il mio avversario ad eseguire attacchi nella mia AdE, alcuni schermidori potrebbero effettivamente fare "attacchi a loro scelta di tempo" che finiscano nella mia AdE. Come discusso più avanti, questi attacchi saranno spesso caratterizzati da una *bassa velocità relativa della punta*, lasciandomi molte alternative.

Tutte e tre le alternative elencate sopra sono valide, a seconda della situazione, ma l'opzione *1. Parata di terza e filo* è di solito sufficiente.

Il mio avversario potrebbe provare a "opporre in terza", che è difficile per lui se riesco ad eseguire la mia parata di terza e filo con la *alta velocità relativa della punta* che cerco. Comunque l'opzione *2. Parata di terza, filo e cavazione finale* in questo caso è certamente valida, e non ha bisogno di essere preparata in anticipo.

Una valida tattica per il mio avversario che mi capita di affrontare in quasi ogni assalto è il tentativo di cavare dalla mia presa di terza. Visto che la mia azione, se eseguita correttamente, prevede molto movimento in avanti con una alta velocità relativa della punta, il meglio in cui il mio avversario possa sperare è un colpo doppio, a meno che non sia molto alto o tiri con un'impugnatura francese tenuta per il pomolo, per estendere la propria portata. Statisticamente segno una singola stoccata a mio favore in metà dei casi e un doppio nell'altra metà. Quando sono in vantaggio, lascio spesso che il mio avversario cavi per ottenere un prevedibile doppio.

“Bloccare” con la cocchia (vedere Fig. 1) è spesso l’ultima risorsa per schermidori che non vedono altre alternative. Da quando ho avuto il privilegio di allenarmi con un “bloccatore” esperto come Björne Vaggö per centinaia di ore, ho esplorato questa opzione in maniera approfondita. Ho tre possibili risposte che non hanno bisogno di essere decise a priori per questa situazione: un veloce colpo diretto; un colpo veloce con una cavazione ritardata; e, se Björne fosse riuscito a bloccare con successo, entrare in una situazione di corpo a corpo. Quest’ultimo caso era spesso divertente visto che eravamo entrambi degli esperti.

Infine, il mio avversario potrebbe adottare la tattica del “negare il ferro”. A quel punto io diminuirei la misura considerevolmente, cosa che posso fare senza rischi visto che normalmente potevo arretrare più velocemente e avevo una velocità della punta sia relativa che assoluta maggiore rispetto al mio avversario. Quindi mi avvicinerei sempre di più fino a fargli saltare i nervi. Tutte le azioni in Figura 3.1 sono nella mia AdE, e ho dedicato l’80% del mio tempo a perfezionarle in allenamento. Quindi ho dedicato ai miei punti di forza l’80% del tempo e passato solo il 20% a rinforzare le mie debolezze.

Rivediamo ancora queste idee.

Ho una AdE molto ristretta rispetto a molti altri schermidori. Non è la vastità della AdE che è importante, è la sua profondità e la sua qualità. In altre parole, va benissimo avere una AdE ristretta, ma in quella bisogna essere molto, molto bravi. Normalmente è più importante migliorare la qualità della propria AdE piuttosto che ampliarla. Se volete seguire questa strada, dovrete dedicare almeno il 70% del vostro allenamento a migliorare la vostra AdE piuttosto che cercare di espanderla (*questo suggerimento è solo per schermidori esperti. Dovete prima imparare tutte le possibili azioni schermistiche per poter scegliere con intelligenza la vostra AdE*).

Devo assumere che il mio avversario sarà a conoscenza della mia AdE preferita, quindi quali sono le sue opzioni? Ho elencato qualche possibile approccio in Figura 3.1, insieme alle mie possibili risposte. La strategia più tecnicamente avanzata per il mio avversario è penetrare le mie difese con un attacco a sua scelta di tempo, preferibilmente fuori dalla mia AdE. Ma deve considerare i miei strenui tentativi di portare i suoi attacchi nella mia AdE.

Questa scelta strategica da parte del mio avversario però mi dà anche la possibilità di usare tutte le alternative nella mia AdE: terza e filo; terza, filo e cavazione; cavazione. Sono ben cosciente del suo approccio, visto che la mia intera strategia è basata sul fare attaccare il mio avversario. Naturalmente, vorrebbe attaccare al di fuori dalla mia AdE: il mio compito invece è far sì che il suo attacco finisca dentro la mia AdE. Questo sarà discusso in un capitolo successivo. Il vantaggio della DFI rimane mio quando il mio avversario usa queste tattiche.

Quando ho introdotto la mia nuova strategia nell’inverno del 1974-75, tutti i miei avversari molto naturalmente cercavano di eseguire attacchi a loro scelta di tempo per battermi. Non ebbero successo.

Effettivamente fu molto facile per me.

Dopo un paio d'anni, specialmente dopo che vinsi il Campionato Mondiale nel 1977, pochi provarono ancora questo approccio. Di norma, le uniche eccezioni a questa regola erano un paio di cadetti che pensavano di essere comunque destinati a perdere contro di me se l'assalto era troppo prevedibile, e usavano la tattica degli attacchi a loro scelta di tempo per aumentare le loro possibilità da nessuna a qualcuna. L'altra eccezione era Philippe Riboud, ma lui verrà discusso in seguito.

Perché gli attacchi dei miei avversari di livello mondiale non funzionavano? Anche uno campione normalmente ha solo un paio di attacchi di classe mondiale. Dopo avermi mostrato i loro attacchi una o due volte, prendevo precauzioni per impedire che li eseguissero: se avevano bisogno di una certa misura per farli, io mi facevo trovare ad un'altra. Se volevano trovare ferro, non glielo lasciavo fare. Se volevano attaccare basso, li forzavo ad attaccare alto (nella mia AdE). Per il momento, possiamo concludere che le strategie per attaccarmi

- richiedono una decisiva superiorità tecnica;
- mi lasciano il vantaggio della DFI;
- sono altamente imprevedibili;
- anche se hanno successo una volta, hanno poche probabilità di averlo ancora;

In breve, questa strada è poco attraente per molti degli schermidori.

Altre alternative per i miei avversari includono:

1. *Opporre* una terza (quarta per i mancini) dopo che ho eseguito la mia terza e risposta di filo preferita. Questo potrebbe funzionare, specialmente se ho scelto male il tempo per la risposta. Il mio primo istinto è forzare attraverso un'eventuale terza del mio avversario con velocità e forza. Scelgo lame particolarmente rigide e bilanciate verso la punta per far ciò. Se questo non funziona, posso fare una cavazione all'ultimo momento, o chiudere la distanza e usare la mia superiore abilità nel corpo a corpo.¹ Si noti che questa risposta del mio avversario è dentro la mia AdE, e io la alleno per l'80% del mio tempo. In conclusione sono ben preparato a questa eventualità.
2. *Evitare* la mia terza e filo cavando. Questa è un'alternativa perfettamente valida che normalmente scelgo di ignorare, visto che se la mia presa e filo è fatta al momento giusto il massimo che il mio avversario può ottenere è un doppio. Questo accadde una volta o due ogni incontro: la metà delle volte otterrò una luce sola e l'altra metà un doppio. Questa è anche la maniera con cui ottengo doppi colpi di proposito. Se in un assalto ho un vantaggio iniziale, comincio a fare azioni con una scelta di tempo non ottimale, per incoraggiare il mio avversario ad eseguire un arresto in cavazione, che mi

¹È stata la mia abilità nel corpo a corpo che mi ha assicurato di non vincere nessun premio per il fair-play durante i miei anni nei college americani. Ho vinto altri tipi di premi comunque.

garantisce un doppio e mi porta a chiudere l'incontro. Quando sono in vantaggio, c'è sempre il rischio che il mio avversario possa decidere di provare qualcosa di imprevedibile, così è meglio fornirgli deliberatamente un'apertura e mettere a segno un colpo doppio in maniera prevedibile. Infine, dovrebbe essere notato che questo tipo di azioni sono nel mezzo della mia AdE, con le conseguenze descritte precedentemente.

Nessuna delle azioni descritte precedentemente è quindi sufficiente per essere una risposta affidabile, riproducibile e prevedibile alla mia strategia. Quindi che opzioni rimangono al mio avversario? Ce ne sono effettivamente due:

1. *Bloccare* la mia terza e filo tenendo la coccia leggermente più alta dell'altezza della spalla e stendendo il braccio. Il mio avversario ha bisogno di farmi fare la mia mossa preferita senza un gran contatto di lama, per poter avere la libertà di movimento per bloccare la mia risposta. La mia prima opzione è fare una cavazione e passare sull'altra linea, ma è molto rischioso perché il braccio del mio avversario è completamente disteso o quasi, così che la sua punta mi minaccia da vicino. La mia seconda possibilità è di bloccare a mia volta ed entrare in corpo a corpo. Entrambe queste scelte hanno conseguenze imprevedibili.
2. Infine, il mio avversario ha la possibilità di *non offrirmi mai il ferro*. Posso quindi arrivare molto vicino a lui e forzarlo ad attaccarmi. La maggioranza dei miei incontri finivano in questa maniera, a volte combinati con tentativi di bloccare quando alla fine facevo la mia terza e filo. Avevo quindi un sacco di pratica su questo tipo di scherma, in cui il mio avversario aveva più o meno copiato la mia strategia.

3.2 Conclusioni

Possiamo trarre alcune conclusioni molto interessanti da questa linea di pensiero.

Innanzitutto, in Figura 2.1 le strategie che richiedono un alto livello tecnico (attacco a propria scelta di tempo, opposizione in terza e cavazione, cavazione semplice) sono tutte finalizzati a toccare l'avversario, mentre le altre sono rivolte ad evitare di essere toccati.

Secondo: le strategie di questo primo gruppo, che richiedono un'abilità tecnica decisamente superiore, sono poco attraenti per la maggior parte degli schermidori. Sono anche imprevedibili, visto che un avversario può imparare e non concedere lo spazio necessario in tempo e misura per permettere allo schermidore tecnicamente più preparato di far valere la propria superiorità.

Terzo, la strategia preferita dalla maggior parte degli schermidori, negare il ferro, ha una grande somiglianza con le tattiche fisiche descritte precedentemente.

Quarto, all'interno di ogni categoria delle strategie elencate in Figura 2.1 e Figura 3.1, abbiamo la possibilità di variare la misura. Una misura lunga dà più libertà di manovra a entrambi gli schermidori, e lascia più tempo per

reagire. Una misura corta naturalmente limita le scelte e forza la scherma verso l'estremo delle tattiche "fisiche". Si noti che una valida risposta ad un avversario con un attacco molto buono è chiudere la distanza, e ridurre quindi le opzioni a sua disposizione. Comunque, se decidete di farlo, decidete cosa fare in anticipo e preparatevi perchè avrete bisogno di una grande velocità nell'estensione del braccio armato.

Abbiamo ora una risposta alla prima delle congetture di Sollee: è possibile per il tiratore con le minori capacità schermistiche decidere il livello tecnico dell'assalto? Sì, impedendo agli schermidori più tecnici di usare la loro superiorità. *It takes two to tango.*²

Inoltre, ora sappiamo perché il livello tecnico della spada mondiale sia così basso che anche una semplice cavazione non è cosa comune in una finale olimpica, come la FIE continua amaramente a lamentare.

Infine, *tutto l'allenamento deve tenere conto di queste analisi*. Un allenamento che si limita ad insegnare le azioni descritte nei libri non è sufficiente.

(N.B.: com'è ripetuto ampiamente in tutto il libro, sto analizzando solo le Stoccate Olimpiche. Un livello tecnico superiore è richiesto per tutti gli altri punti che non ricadono in questa categoria).

²NdT: Il tango si balla in due

Capitolo 4

La nuova dimensione schermistica

Schiacciare il cuscino

“Schiacciare il cuscino” significa non permettere al nemico di rialzare la testa.¹

[...]

La cosa importante nella strategia è sopprimere i movimenti utili del nemico ma permettere quelle inutili. In ogni modo, limitarsi a questo è solo una difesa. Innanzitutto, dovete agire in accordo con la Via, sopprimere le tecniche del nemico, scompigliare i suoi piani, e quindi controllarlo direttamente.

Quando riuscirete a fare questo sarete maestri nella strategia.

Dovete allenarvi continuamente e studiare come “schiacciare il cuscino”.

-Miyamoto Musashi²

La scherma può essere descritta come composta da un numero di dimensioni. Tradizionalmente, gli allenatori hanno sempre cercato di spiegare vittorie e

¹ *Schiacciare il cuscino*: Si noti che in Giappone i Samurai e le dame dormivano con la testa appoggiata ad un piccolo cuscino di legno, sagomato in maniera da reggere le loro acconciature

² Da *Il libro del fuoco*, parte de *Il libro dei cinque anelli*, di Miyamoto Musashi. Tradotto da Victor Harris (Woodstock, NY: The Overlook Press, 1974). Miyamoto Musashi fu un samurai giapponese, nato nel 1584. Combatté nel suo primo duello all'età di tredici anni. Passò la maggior parte della sua vita in una feroce e ossessiva ricerca dell'Illuminazione attraverso la Via della Spada. Durante il suo Pellegrinaggio del Guerriero combatté sessanta duelli prima dei trent'anni, vincendoli tutti. Partecipò a sei guerre. Preoccupato solo di perfezionare le sue abilità “visse come gli uomini non hanno bisogno di vivere, vagando per il Giappone tormentato dai freddi venti invernali, senza curare i suoi capelli, senza prendere moglie, senza dedicarsi ad altra attività che non fosse la sua ricerca.” Si dice che non entrasse mai in una vasca da bagno per non venire sorpreso senza la sua arma, e che il suo aspetto fosse misero e selvatico. All'età di 50 anni raggiunse la fine del suo studio della Via della Spada. Scrisse allora “Il libro dei cinque anelli”, nel 1645. La citazione descrive la priorità principale della scherma moderna: mai permettere all'avversario di utilizzare la sua azione preferita, la sua AdE.

sconfitte in maniere differenti. Per esempio: velocità insufficiente (“Eri troppo lento, o le tue parate erano troppo lente. Per favore allenati di più, e pagami per delle lezioni private!”), misura sbagliata (“Eri troppo vicino”), o stupidità (“Perché hai fatto quell’attacco così stupido?”). Come tutti sanno dalla propria esperienza, queste osservazioni non sono molto d’aiuto e non ti impediranno di perdere anche il prossimo assalto. Ti danno solo rimorsi di coscienza (“Perché sono ancora così lento? Ho deluso ancora il mio allenatore?”).

Prima che cominci a discutere vittorie e sconfitte da una nuova prospettiva, vorrei raccontare un aneddoto del New York Fencers Club. Il mio lavoro mi richiede di recarmi negli Stati Uniti circa quattro volte all’anno, e ogni qual volta è possibile porto con me l’attrezzatura da scherma, e a volte vado a tirare al Fencers Club, il più antico circolo d’America nonché uno dei migliori. Ogni volta è un’esperienza unica da diversi punti di vista. Il New York Fencers Club è probabilmente l’unico club al mondo dove paghi l’ingresso, entri, e nessuno ti saluta. Tiri e basta. Per tre volte negli ultimi anni in cui sono stato lì, nessuno si è mai preoccupato di rivolgermi la parola. È probabilmente l’unico club al mondo dove posso rimanere anonimo.

L’anonimato ha i suoi vantaggi, immaginate questa scena: un schermidore che ha passato la cinquantina e con calvizia incipiente, senza un grande allungo (sono alto solo 1,79, che non è molto per uno spadista) sale in pedana con questi atleti ai vertici della classifica statunitense. Naturalmente non mi è difficile portarli nella mia AdE.

Una volta ho tirato con una delle atlete migliori del paese e l’ho battuta 15 a 3. Dopo l’assalto l’ho sentita commentare con un amico: “Non era molto bravo, faceva solo terza e cavazione.” Questa è stato il suo modo di descrivere la sua sconfitta, il mio modo è radicalmente diverso: sono riuscito a farle fare 15 identici attacchi in flèche nella mia AdE. La maniera tradizionale di trattare la questione è: lo schermidore ha fatto quindici attacchi stupidi, fine della storia. Un allenatore tradizionale avrebbe probabilmente dato la colpa alla stupidità. La sua spiegazione era che io ho solo fatto terza e risposte in cavazione, che stando alla sua esperienza non sarebbero stati sufficienti a parare i suoi normalmente validissimi attacchi in flèche (questa assunzione, comunque, si è rivelata errata). Se assumiamo che il mio avversario non fosse stupido (pochissimi schermidori lo sono), dovremmo concentrarci sulla domanda seguente: *Come sono riuscito a farle fare 15 attacchi in flèche nella mia AdE?*

Questa domanda diretta è in effetti niente meno che un cambiamento di paradigma: *non concentratevi su cosa voi avete fatto bene o male, concentratevi sul vostro avversario*. Ci sono sempre due schermidori in un assalto: oltre a tutte le azioni per toccare che uno ha fatto, ci sono sempre una serie di condizioni che il suo avversario gli ha offerto per permettergli di eseguirle. La maggior parte del tempo, queste condizioni non sono ovvie. Queste sono quelle che chiamo le “condizioni nascoste” (CN).

A volte ricevo inviti per tenere seminari sulla scherma, e per far capire meglio al pubblico il concetto di “condizioni nascoste”, a volte faccio l’esempio seguente: una coppia sta ballando il tango, quando improvvisamente l’uomo pesta un piede alla dama. Di chi è la colpa? Nella maggioranza dei casi, il pubblico risponde

correttamente: è dell'uomo (con l'eccezione della squadra di scherma di Harvard del 2004!). Ma, anche se la colpa è chiaramente dell'uomo (e non ci interessa se l'abbia fatto apposta o meno), c'è una CN in questa situazione: la dama deve avere il piede in una posizione dove l'uomo possa pestarlo.

Prendiamo la seguente azione ed analizziamola per le CN: lo schermidore A prende il ferro di B in terza e tocca. Le CN per A possono essere: lo schermidore B aveva il braccio un po' troppo steso nella sua posizione di guardia (il gomito dovrebbe fare un angolo di circa 90° secondo la mia filosofia), e doveva avere la punta rivolta verso il bersaglio di A (quando nella posizione di guardia dovrebbe essere rivolta lontano dal bersaglio, per lasciare meno possibilità di trovare ferro) e doveva trovarsi troppo vicino. Queste osservazioni hanno tre cose in comune: si concentrano sull'avversario; si concentrano sull'evitare di essere colpiti; e dal punto di vista di B possono essere corrette facilmente. Non dovrebbe essere difficile per lo schermidore B sottrarre le CN che richiede A.

Ci sono diversi concetti chiave che possono essere tratti da questo atteggiamento per analizzare vittorie o sconfitte in un assalto di scherma. Ogni stoccata ricevuta è un'occasione per imparare, *quindi è molto più interessante analizzare le sconfitte rispetto alle vittorie*. La scherma è uno dei pochi sport dove i perdenti alla fine possono diventare vincenti. La mia carriera è un esempio lampante di questo meccanismo: anche se non ero neanche vicino ad essere ammesso alla nazionale cadetta di spada di un piccolo paese del Nord Europa, questo non mi ha impedito da adulto di dominare la scena mondiale della spada.

Solo quattro schermidori sono riusciti a vincere il Campionato mondiale Cadetti e a conquistare anche il titolo Assoluti: Bruno Khabarov (URSS) e Roland Losert (Austria) sono riusciti a vincerlo nello stesso anno (rispettivamente 1959 e 1963). Pavel Kolobkov (URSS e poi Russia), avendo vinto il campionato cadetti nel 1987 e nel 1988 e il titolo assoluto nel 1993, 1994, 2000, 2002 e poi ancora nel 2005, fa storia a sé. Fabrice Jeannet (Francia) ha vinto i Cadetti nel 2000 e gli Assoluti nel 2003.

La maniera di analizzare le vostre sconfitte e trasformarle in occasioni di crescita prima e vittorie poi include i seguenti passaggi:

1. *Concentratevi sul vostro avversario.*
2. *Concentratevi innanzitutto sul non venire toccati piuttosto che su mettere delle stoccate.*
3. *Trovate le condizioni nascoste nella vostra scherma che permettono al vostro avversario di toccare.*
4. *Eliminate queste condizioni.* Questo spesso può essere ottenuto con piccoli cambiamenti alla vostra posizione di guardia o misura. Il vostro avversario cercherà di colpirvi in qualche altra maniera. Questo con un po' di fortuna porterà la sua scherma fuori dalla sua AdE e più vicino alla vostra.

Notate che tutti i cambiamenti introdotti seguendo il punto 4 sposteranno l'assalto verso l'estremo più "fisico" e meno "tecnico".

È utile classificare gli assalti di scherma su di una scala lineare continua, compresa tra due estremi tattici: uno “tecnico” e uno “fisico”.

Agli estremi di questa linea troviamo da una parte tattiche con il massimo contenuto “tecnico” e il minimo “fisico” con lo scopo primario di colpire l’avversario, e dall’altra il massimo contenuto “fisico” e il minimo “tecnico” con lo scopo primario di evitare di essere colpiti. A causa del drammatico cambiamento della scherma di alto livello nelle ultime due decadi, è appropriato battezzare questa scala lineare tra i due estremi la “nuova dimensione schermistica”. Questo è valido specialmente perché l’analisi di un assalto perso farà spostare la scherma, più o meno automaticamente, verso l’estremo “fisico” (per evitare di essere colpiti).

La maggior parte delle volte l’analisi di un assalto perso da uno dei miei allievi include i seguenti ingredienti: “Se l’AdE del tuo avversario è XXX, le condizioni nascoste che facilitano la sua AdE (CN facilitanti) sono YYY. Quindi, non fare YYY e chiudi la misura per limitare le sue scelte”.³

Questa nuova dimensione schermistica ci dà gli strumenti concettuali per interpretare il risultato di un assalto e ci suggerisce anche rimedi per le sconfitte.⁴

Per avere successo nella nuova dimensione schermistica, uno schermidore deve padroneggiare alcune tattiche. I lettori che volessero approfondire subito questi argomenti dovrebbero riferirsi a questi argomenti del Capitolo 6:

- AZIONI DI COSTRIZIONE (costringere o forzare l’avversario nella vostra AdE senza lasciargli il ferro)
- PARATE DISTRUTTIVE (limitare le scelte dell’avversario per forzarlo nella vostra AdE)
- PARATE DISORIENTANTI (ritardare le cavazioni avversarie)
- CONTROLLARE LA DISTANZA (di solito si tratta di ridurla, togliendo al vostro avversario il tempo o lo spazio necessario a frasi complesse)
- SALTELLARE (elimina il punto debole dei “cambi di direzione”, atterrando su entrambi i piedi con saltello avanti, indietro o sul posto)

³Per CN, CN facilitanti, etc. vedi Terminologia e il Capitolo 6

⁴Ma ha anche distrutto la scherma di spada classica e trasformato l’arma in uno sport poco interessante da vedere per gli spettatori. Penso che nessuno di noi che eravamo coinvolti nel 1973 potesse aver immaginato le conseguenze dei nostri sforzi intellettuali.

Capitolo 5

Lo sviluppo della nuova dimensione

Questo libro fino ad adesso ha descritto i presupposti del mio personale viaggio nella strategia schermistica avanzata. I risultati del mio percorso sono stati descritti in una serie di capitoli sequenziali, per cercare di esporre con la massima chiarezza il modo di pensare il nuovo paradigma rappresenta, che può risultare piuttosto inusuale o complesso. Il lettore potrebbe a torto credere che il suo sviluppo sia stato un processo lineare, ma niente potrebbe essere più lontano dalla realtà. Vale la pena ricordare che a quel punto della mia vita avevo già rinunciato ad ogni ambizione agonistica, altrimenti non mi sarei mai offerto di lanciarmi in questo salto nel buio cominciato da Eric Sollee al MIT.

I primi quattro anni del suo sviluppo (1973-1976) furono molto confusi, e tutti, specialmente nell'establishment schermistico svedese, concordavano che sarebbe stato un buco nell'acqua. Provammo diversi approcci, e spesso non sapevamo se stavamo facendo progressi o andavamo nella direzione sbagliata.

In questo capitolo vorrei discutere gli sviluppi dal punto di vista cronologico, enfatizzando quegli episodi che mi portarono a credere che, tutto sommato, il nuovo paradigma aveva qualche possibilità. Inoltre è interessante vedere come un giovane cadetto che aveva rinunciato ad ogni ambizione agonistica possa aver raggiunto i vertici della spada internazionale, dopo un anno di fioretto nella terza divisione della NCAA.

La scherma era relativamente poco sviluppata negli Stati Uniti dell'epoca, e sorprendentemente ingenua ad alti livelli. Ad esempio gli americani spesso non si rendevano conto quando gli avversari baravano alle competizioni internazionali, e quando accadeva non sapevano comunque come affrontare queste situazioni.

5.1 1975-1976: L'esercito

Dopo il mio primo anno al MIT, fui arruolato nell'esercito svedese dove servii per dieci mesi (tra il 1974 e il 1975). La leva fu abbastanza dura. Ricordo che

lo zaino d'ordinanza pesava 36 chili: all'inizio sembravano una tonnellata, ma alla fine del servizio neanche li notavo più. L'esercito ci permetteva di andare in sala di scherma solo due volte alla settimana, ma tutti i giorni allenavamo i muscoli in altri modi, penso che quell'anno mi abbia donato una resistenza fisiologica e psicologica che mi è poi servita per il resto della mia carriera da atleta. Questo fu anche il periodo in cui cominciai a discutere delle idee alla base del paradigma con Björne Vägö: Björne avrà poi altro da aggiungere sul suo sviluppo personale delle nostre idee (Capitolo 7).

Come descritto prima, i fondamenti del nuovo paradigma furono gettati (ma non dimostrati) durante il mio anno al MIT.

Ero entrato al MIT con l'obiettivo di diventare ingegnere elettronico, specializzandomi in particolare sui calcolatori. Li ebbi il privilegio di poter lavorare con i più potenti elaboratori disponibili al mondo. Ricordo che consideravo queste potenti macchine come "stupide" e non vedevo un grande potenziale nello sviluppo del settore (!), perché non riuscii a immaginare i tremendi sviluppi dell'elettronica di là da venire. In ogni modo, gli studi al MIT furono molto divertenti. Per la prima volta nella mia vita potevo scegliere di frequentare i corsi che volevo, il ritmo con cui veniva affrontato il programma era abbastanza alto da stimolare la mia attenzione, e potevo veramente eccellere. Naturalmente seguii molti corsi di matematica e fisica, ma anche chimica, astronomia, programmazione e tanti altri.

Tornai a Stoccolma dopo un anno al MIT per tre diverse motivi: fui arruolato nell'esercito svedese, non vedevo un grande futuro per i computer, e volevo portare la mia scherma ad un livello più alto di quanto fosse possibile fare in un college americano.

Speravo di continuare i miei studi al Royal Institute of Technology di Stoccolma, ma mi risposero seccamente che non potevano approvare il mio passaggio degli studi: avrei dovuto ricominciare dall'inizio perché "non abbiamo idea di quanto possa valere un'educazione al MIT". Il risultato fu che dopo il mio servizio nell'esercito mi iscrissi a Medicina (Karolinska Institute) a Stoccolma, con l'obiettivo di diventare medico. Gli studi medici in Svezia durano sette anni e mezzo, e ci si aspetta che uno studente si iscriva direttamente dopo le superiori senza alcuna preparazione universitaria. Durante il periodo dell'esercito nel tempo libero preparai gli esami di matematica del primo anno (e qualcuno del secondo) per l'Università di Stoccolma, per poter far valere la mia preparazione nel sistema universitario del mio paese. Cercai di fare lo stesso con il Royal Institute of Technology, ma c'erano molti esami di laboratorio dove la frequenza era obbligatoria, così lì non potei raccogliere molti crediti.

La tradizione scolastica in Svezia prevede un ritmo molto lento, così per rendere il mio periodo al Karolinska Institute un po' più interessante cominciai a frequentare anche corsi di economia insieme a quelli di medicina. Come racconterò in seguito, nel 1978 ne avevo abbastanza sia della scherma che degli studi, e decisi di tornare al MIT per un semestre, ma stavolta per studiare biochimica, immunologia, biologia dei tumori e virologia. Anche questa volta il periodo al MIT fu divertentissimo. Mi piaceva molto il ritmo con cui si affrontavano i programmi nelle università americane. Dopo il mio ritorno in Svezia nel gennaio del

1979, mi allenai a tempo pieno per le Olimpiadi del 1980. Dopo che abbandonai le competizioni internazionali nel 1980 conseguii il mio PhD nel 1982, divenni Professore Associato nel 1986 e Dottore in Medicina nel 1989.

5.2 1975-1977: gli anni di Czarnecki

Mentre stavo ancora servendo nell'esercito svedese, nel 1975 incontrai un nuovo coach al mio club: Kaj Czarnecki. Era un ex spadista con esperienze di massimo livello internazionale, inoltre aveva una visione aperta dei possibili sviluppi della scherma. Capì immediatamente che come naturale conseguenza del mio nuovo paradigma ci sarebbe stato un alto rischio di ritrovarsi in corpo a corpo, quando la mia scelta di tempo non fosse stata perfetta. La finestra temporale in cui decidere di eseguire la mia terza e filo era molto stretta, e una scelta non ottimale poteva risultare in nessuna stoccata assegnata visto che il mio avversario poteva riuscire a bloccare con la sua coccia. Almeno lui non avrebbe avuto la possibilità di toccare, visto che il suo ferro sarebbe stato saldamente legato dalla mia terza. Un corpo a corpo dovrebbe essere vantaggiosa per lo schermidore più basso e preparato ad affrontarlo, e gli atleti più alti non possono sfruttare la loro maggiore portata in questa situazione. Kaj Czarnecki era alto 1,95, e fisicamente prestante. Inoltre aggiungeva lastre di metallo sotto l'imbottitura del suo piastrone da maestro. Per questi motivi, Kaj fu disponibile ad allenarmi nel corpo a corpo con lui, esercizio che spesso lasciava almeno uno dei due ammaccato o sanguinante. In aggiunta al lavoro muscolare che facevo nell'esercito, sentivo che la mia abilità aumentava ogni giorno, malgrado riuscissi ad allenarmi solo due volte a settimana.

Il regolamento nell'esercito era molto severo: ottenevamo licenze solo per le gare di Coppa del Mondo, e così le nostre occasioni per competere furono molto limitate. Nel mio reggimento c'erano tre persone che nel tempo avrebbero avuto carriere schermistiche interazionali: io, Björne Vaggö e Göran Malkar. A differenza di me, Malkar era visto come un atleta con del potenziale. La Federazione Svedese di Scherma lo mandò a partecipare ad una prova di Coppa del Mondo a Parigi all'inizio del 1975, dove con sua stessa sorpresa vinse la medaglia d'argento. Questo ci fece capire che anche noi che ci allenavamo con lui potevamo farcela. Così nella primavera del 1975 decisi di iscrivermi al torneo di spada più importante della stagione: Heidenheim, nella Germania meridionale.

5.3 1975: Heidenheim

Non ricevetti nessun aiuto dalla federazione, e arrivai nella Germania meridionale su un treno notturno (coprendo una distanza di circa 1600 chilometri) a mie spese. Il viaggio durò 24 ore.

Heidenheim era abbinata con la Coppa Europea a squadre, ed era la gara di spada più impegnativa del mondo. La competizione era molto più dura dei Giochi Olimpici o dei Campionati Mondiali, dato che all'epoca solo i migliori

3 atleti di ogni paese erano ammessi ai primi, e solo i migliori 5 ai secondi . A Heidenheim dovevi battere 25 Russi e circa 75 Tedeschi, su di un totale di circa 300 atleti; invece solo 50 schermidori si qualificano per le Olimpiadi e un centinaio ai Mondiali, molti dei quali rappresentano nazioni che non hanno alcuna ambizione sulla vittoria. Heidenheim è tradizionalmente una gara spietata: nel 1975 c'erano due round preliminari di gironi con sette tiratori, di cui solo tre venivano promossi alla fase successiva, seguiti dagli incontri ad eliminazione diretta (ED) senza ripescaggio, che da 64 portavano al girone finale da 4. Gli incontri a ED si tiravano alle 10 stoccate.

Non ho ricordi particolari dei gironi preliminari, tranne che fui sorpreso di entrare nei migliori 64 (visto che questo libro si concentra sulle stoccate olimpiche, gli assalti prima dell'ED e le finali sono meno importanti). Nel mio primo incontro ad eliminazione diretta fui fortunato, incontrai un giovane ceco, basso e molto nervoso. Non sentii un grande senso di trionfo per quella vittoria, visto che il mio avversario praticamente fece tutto da solo e praticamente dovetti solo tenere in mano la spada per vincere. L'incontro successivo fu tutta un'altra storia, perché il mio avversario era Patrick Picot, un francese tra i migliori del mondo che sarebbe diventato Campione Olimpico a squadre nel 1980. All'inizio ero molto nervoso, e dimenticai tutto sul mio nuovo paradigma, che dopo tutto all'epoca era sviluppato solo a metà. A causa del mio nervosismo, e mancanza di fiducia nel nuovo paradigma, cominciai tirando nel vecchio modo classico.

Picot tra l'altro offriva tutti le condizioni nascoste che mi servivano: aveva una guardia classica con il braccio armato semi-esteso, e non usava saltelli, anche se era piuttosto veloce. Inoltre non era molto più alto di me.

In ogni modo, stava già vincendo 9 a 6 quando cominciai a pensare. A quel punto, i suoi compagni di squadra cominciarono a raccogliere le sue cose e gli urlavano maleducatamente di chiudere l'incontro. Fecero anche alcuni commenti molto poco rispettosi sulla mia persona, che non sono adatti per essere riportati in questo libro. Quello fu il punto di svolta dell'incontro. Accorciai la misura, aprii la mia linea di terza e aspettai il suo attacco. Non dovetti attendere a lungo, e riuscii a chiudere l'incontro rapidamente con la mia terza e filo preferita, dopo di che mi girai verso gli spettatori francesi perché riconoscessero la mia vittoria.

Nell'assalto successivo le cose peggiorarono, visto che dovetti affrontare lo stesso pubblico francese che avevo fatto infuriare nell'incontro precedente (questa volta anche Picot era con loro) e affrontavo un schermidore molto più bravo: Jacques Brodin. Aveva vinto un argento ai Campionati Mondiali dell'anno prima, aveva un gioco di gambe esplosivo, e impugnava la sua francese in fondo per estendere la sua portata. La sua azione preferita era un passo avanti-affondo che finiva al piede. Non sbagliava mai con quell'attacco. Visto che non lasciava mai il ferro, non avevo una delle condizioni facilitanti.¹ L'unica condizione a cui rispondeva era che non saltellava. Visto che non avevo mai tirato contro di lui, cominciai ancora l'assalto con lo stile classico, con l'unico risultato che riusciva a colpirmi quando gli pareva con il suo fulmineo attacco al piede. Non mancava mai, e il pubblico francese lo incoraggiava.

¹Di nuovo, vedere Terminologia e il Capitolo 6

Visto che ormai ero arrivato tra i migliori 16, lo staff della squadra svedese aveva cominciato ad osservarmi. Mi urlavano “Tieni la distanza”, ma con Brodin avanti già di 5 stoccate, il mio modo di pensare cominciò a ingranare: e se io avessi *accorciato* la distanza? Se lui continuava con i suoi attacchi al piede sarei riuscito a colpirlo prima che terminasse l'estensione del braccio e il suo attacco avesse preso velocità? Così decisi di fare esattamente l'opposto di quello che mi consigliavano i tecnici della mia squadra, e, tra lo stupore generale, funzionò egregiamente. Jacques era sconvolto, e la claque francese era ammutolita. Accorciare la misura aveva funzionato di nuovo (questa volta in combinazione con un contrattacco).

L'assalto successivo era contro Boris Lukomski, che aveva vinto un bronzo ai Mondiali dell'anno prima e avrebbe conquistato l'argento più avanti quello stesso anno. Come ho già detto, Boris poi mi avrebbe dato l'ultimo stimolo per scrivere questo libro.²

Prima di raccontare questo incontro, devo premettere che la scuola di spada sovietica era ritenuta virtualmente imbattibile all'epoca. L'unica minaccia al loro dominio mondiale veniva dagli stati satellite del blocco comunista, e la maggioranza dei finalisti dei Campionati Mondiali venivano da nazioni del blocco orientale. Era un'epoca in cui il doping era già vietato, ma i controlli non funzionavano. Più avanti fu dimostrato come il doping fosse diffuso nell'ambiente sportivo dei paesi comunisti, e che molti atleti vi si sottoponevano sotto la supervisione dei loro medici. Non ci sono prove che gli schermidori fossero tra di loro, ma è ragionevole sospettare che almeno alcuni lo fossero. Un ulteriore vantaggio che i sovietici potevano aspettarsi era il supporto degli arbitri dell'Est Europa. A volte questo era discreto, altre volte no.

Più legittimamente, introdussero anche una nuova strategia nella spada: la combinazione terza-seconda seguita da una risposta di filo, o una battuta sempre in terza o seconda seguita da un attacco in flèche o passo avanti-affondo (descriverò più in dettaglio queste combinazioni nella sezione 6.1). Erano grossi, veloci, potentissimi e spesso mancini. La loro nuova strategia era stata introdotta alla fine degli anni '60 con Nikantchikov come esponente di spicco (campione mondiale nel 1966, '67 e '70, e argento nel 1969). Quando venne in visita in Svezia nel 1968 o '69 ero troppo giovane per poterci tirare, ma rimasi impressionato nel vedere il suo stile così semplice.

Molto anni dopo al MIT, discussi questa esperienza con Eric Sollee. Il nuovo paradigma era particolarmente adatto ad affrontare la strategia sovietica: il loro stile offriva entrambe le mie CN necessarie e una delle facilitanti (niente saltelli), e c'era la possibilità di provocare la seconda CN facilitante (braccio armato semi-esteso, questi concetti saranno sviluppati meglio nella sezione 6.4).

La chiave era evitare tutte le CN di cui i sovietici avevano bisogno: visto che eseguivano sempre azioni con due movimenti, di cui uno prevedeva di trovare il ferro avversario, dovevo evitare qualunque tipo di contatto tra le lame; e visto che nella maggioranza dei casi eseguivano i loro attacchi come un passo avanti-affondo o una flèche, per me era anche cruciale mantenere una distanza che fosse

²Boris ora insegna a Chicago.

troppo corta per entrambe quelle azioni. Visto che la mia AdE era (ed è) presa di terza e filo, era anche importante portarli a tirare sulle linee alte.

Questa volta cominciai l'assalto utilizzando metà della nuova strategia: evitavo il contatto tra i ferri ma tenevo una misura classica. Quando Boris prendeva velocità per i suoi attacchi, reagivo in una maniera che gli consentiva di trovare ferro e ben presto prese un vantaggio di 4 stoccate. A quel punto, i miei tecnici mi ordinarono ancora di aumentare la distanza, ordine che fortunatamente ignorai, cominciando invece a fare l'esatto opposto. Chiusi la distanza e nel frattempo mi assicurai che nessun attacco potesse passare dalle linee basse. Scoprii che Boris non riusciva a gestire questa strategia e potevo provocarlo a stendere il suo braccio armato: in quel momento avevo tutte e tre le condizioni che mi servivano e potevo colpirlo a volontà.

Riuscendo a battere Boris Lukomski rimontando quattro stoccate di svantaggio entrai nei migliori quattro della più difficile prova di Coppa del Mondo del globo.

Alcuni dei miei compagni di squadra erano così sicuri che avrei perso che non si fermarono neanche a guardare. I tecnici si complimentarono con me per aver raggiunto le finali ma comunque mi rimproverarono per non aver seguito gli ordini.

Sfortunatamente la finale fu una storia completamente diversa, dal momento che il tedesco Gert Opgenorth spezzò la sua lama sul mio braccio armato, trapassandolo per tutta la lunghezza dell'arma, fin quasi alla coccia, recidendo le arterie principali. Dopo di che esclamò "Der degen gehört mir!" (La spada è la mia!) e la estrasse. In quel momento cominciai veramente a sanguinare!

Accadde nel mezzo della mia prima finale di Coppa del Mondo: sia la mia pressione sanguigna che le mie pulsazioni erano fuori scala, di conseguenza il braccio cominciò a zampillare sangue come una fontana. Fortunatamente, l'organizzazione del torneo aveva disposto affinché infermieri, medici e ambulanze fossero presenti alla competizione, fatto che mi salvò la vita. I rappresentanti della Federazione Svedese di Scherma si trattennero giusto il tempo di portarmi il passaporto in ospedale la mattina successiva. Dopodiché mi trovai solo in un paese straniero, e l'entità del danno al mio braccio era sconosciuta. Gert Opgenorth mi mandò una cartolina dove si augurava che sopravvivessi.

Dovetti rimanere in ospedale una settimana, dopo la quale fui trasferito in Svezia prima in ambulanza poi con un volo speciale, e mi rimisi in breve tempo. Alcuni mi chiesero come potessi continuare a tirare quando l'equipaggiamento dell'epoca fosse chiaramente non abbastanza sicuro e incidenti di quel tipo accadevano di frequente.³ La risposta era che non avevo alternative: il bisogno di dimostrare la validità delle mie idee era troppo forte.

Le lezioni imparate dalla mia prima gara di Coppa del Mondo mi erano chiare: la misura corta, insieme al nuovo paradigma neutralizzavano con efficacia schermidori molto migliori. L'applicazione del nuovo paradigma senza tenere una distanza ravvicinata nel mio caso non funzionava, solamente la loro com-

³L'equipaggiamento moderno è fatto con materiali balistici che escludono questo tipo di incidente

binazione. Potevo ridurre la misura a mio piacimento e il mio avversario non poteva opporsi: se l'aumentavano arretrando io l'avrei chiusa ancora subito dopo, e lui sarebbe finito rapidamente in fondo alla pedana. Alcuni dei migliori spadisti nel mondo, comprese le medaglie d'argento del 1974 e 1975 e un futuro campione olimpico, avevano provato disperatamente ad aumentare la misura contro di me, ma avevano tutti fallito. Nella mia testa, questo dimostrava la seconda delle congetture di Sollee: lo schermidore che sa gestire la distanza minore *sceglie* la misura di un assalto. Pensai anche che la mia esperienza in quella gara deponesse a favore (ma non dimostrava) della prima delle congetture di Sollee: può lo schermidore con l'abilità minore imporre il livello tecnico dell'assalto? Così sembrava. Il mio negare ai miei avversari tutte le condizioni nascoste di cui avevano bisogno aveva effettivamente annullato la loro AdE più tecnica.

Ma rimaneva la possibilità che loro sviluppassero una contromossa tecnicamente più avanzata? Questa domanda non poteva avere risposta all'epoca, perché nessuno si sarebbe degnato di sviluppare contromosse tecniche specifiche contro un perdente come me, e la congettura non poteva essere dimostrata.

A questo punto pensavo che la congettura di Sollee numero 2 fosse dimostrata, ma il successo della numero 1 e della numero 3 poteva dipendere dalla mia condizione di sconosciuto, e sarebbe potuto sparire una volta che le gente avesse cominciato a sviluppare contromosse. Presi la ferrea decisione di tirare sempre a corta misura e mai più alla distanza classica. L'infortunio al braccio, comunque, fu un serio intoppo, ma fortunatamente guarì completamente.

5.4 1976: un Anno Olimpico, ma...

La squadra nazionale svedese vinse il titolo a squadre nei Campionati Mondiali dell'estate del 1975, lasciando la Germania al secondo posto. Durante l'inverno successivo, i tedeschi invitarono diverse delle migliori squadre al loro centro a Tauberbischofsheim, la mia federazione sospettava che volessero studiare gli svedesi per poterli battere alle Olimpiadi del 1976, e così mandò una squadra che non avrebbe partecipato ai Giochi. Fu lì che per la prima volta potei tirare con il Campione del Mondo in carica, Alexander Pusch (vinse anche il titolo Olimpico del 1976 e i Mondiali del 1978, per un totale di 13 medaglie tra Mondiali e Olimpiadi). Quando una troupe televisiva venne per filmare Alex per il notiziario della sera, per caso ripresero il mio assalto contro di lui, aspettandosi una vittoria esemplare. Usai il nuovo paradigma dall'inizio e lo battei 5 a 0. Dovettero passare mezz'ora a spiegare agli spettatori cosa era successo.

All'inizio del 1976, partecipai ad una prova di Coppa del Mondo di cui non ricordo un granché, tranne che vidi un atleta bassino e piuttosto lento vincere assalto dopo assalto. Forzava il ferro del suo avversario continuamente con parate distruttive di quarta, fino a costringerli a tirare dove li aspettava con la sua terza e filo. In questa maniera segnò molte stoccate contro avversari molto più bravi. Come menzionato precedentemente, questo era esattamente quello che ci proponevamo durante gli esercizi intellettuali al MIT. Lo schermidore era ungherese, e il suo nome era Jenő Pap. La differenza tra la maniera di

tirare di Pap e quello che ci immaginavamo era semplicemente questa: Pap basava tutta la sua strategia su di un unico movimento. Questo era un altro argomento indipendente a supporto della terza congettura di Sollee: è possibile forzare il tuo avversario nella tua AdE? Io ci riuscivo ogni tanto, ma Pap lo faceva continuamente. Stavo diventando sempre più convinto che la congettura numero 3 fosse effettivamente corretta, e dopo l'inverno del 1975-76 decisi di comportarmi come se fosse vera: inclusi anche il movimento di Pap nel mio arsenale e questa azione divenne rapidamente la mia preferita (Jenö Pap avrebbe vinto il Mondiale nel 1982).

Guardandomi indietro, capisco che non dedicai abbastanza tempo alla scherma nell'anno accademico 1975-76. Come ho raccontato prima, avevo aggiunto un corso di economia a tempo pieno ai miei studi di medicina. Sottovalutai anche la necessità di allenarmi. Il risultato fu che la mia posizione nelle classifiche internazionali non migliorò, e alla fine dell'anno ero al quarto posto in Svezia. Normalmente questo piazzamento non sarebbe comunque stato un problema, visto che la squadra per le Olimpiadi del 1976 sarebbe stata costituita da 5 atleti più una riserva.

Ma per motivi sconosciuti, la Federazione Svedese non mi selezionò.

Rimasi basito. Seguivo i Giochi alla radio, e quando sentii che la squadra svedese aveva vinto le Olimpiadi mi misi a correre per 25 chilometri per punirmi. Durante quella corsa, e continuai anche dopo, mi ripromettei ancora e ancora di *batterli*. Avevo una nuova motivazione per raggiungere la vetta: glie l'avrei fatta vedere.

5.5 1977: Da Berna a Buenos Aires e oltre

Dopo i Giochi Olimpici del 1976 riorganizzai la mia vita in modo che la scherma diventasse la mia priorità numero uno, allenandomi fino a 20 ore alla settimana. Allo stesso tempo, accettai tutte le congetture di Sollee e modificai la mia strategia di conseguenza. Il nuovo paradigma era infine completo e pronto al decollo.

Il successo non tardò ad arrivare: alla prova di Coppa del Mondo di Berna del 1977 avevo un canale per la finale particolarmente difficile: Jürgen Hehn, seguito da Alexander Pusch e infine Reinhold Behr, tutti tedeschi. Pusch e Hehn erano arrivati rispettivamente primo e secondo alle Olimpiadi e Behr era membro della nazionale tedesca. Quello fu la prima prova completa per il nuovo paradigma, e non fu neanche emozionante. Penso che nessuno dei tre mi mise più di 6 stoccate (su 10). Vinsi la finale facilmente, ottenendo la mia prima vittoria in Coppa del Mondo. Pioveva tantissimo quella sera a Berna, e io camminai fradicio nella pioggia per ore, sentendomi come mai mi ero sentito prima: provavo la soddisfazione per l'efficacia del paradigma, orgoglio per il modo di pensare inventato al MIT e felicità per Eric Sollee e gli altri importanti insegnanti che avevo avuto: il mio primo maestro, Meckel, e Czarnecki.

Alla fine della stagione ero il numero uno nel ranking nazionale, e si trovò spazio per me nella nazionale che avrebbe partecipato ai Campionati Mondiali del 1977 a Buenos Aires. Avevo 21 anni ed ero pronto.

Il Campionato Mondiale aveva tre fasi di gironi preliminari con circa 6 atleti per girone, di cui tre o quattro si qualificavano per la fase successiva: incontri ad eliminazione diretta con ripescaggio che da 16 avrebbe selezionato il girone finale da 6. Ebbi qualche problema nei gironi preliminari, ma procedetti senza intoppi attraverso l'eliminazione diretta fino al girone finale da 6. Persi prontamente i miei primi due assalti, il primo contro Rolf Edling e il secondo contro uno svizzero (Patrick Gaille) che mi concedeva tutte le condizioni nascoste di cui avevo bisogno, e che pensavo di poter battere facilmente.

Dopo quell'assalto, mi sedetti a riconsiderare la mia strategia, e la mia analisi mi portò a queste conclusioni: mi ero preparato psicologicamente per ognuno dei due assalti allo stesso modo degli incontri ad ED. Lo scopo di questa preparazione era stimolare il sistema nervoso per assicurarmi che fossi "caldo". Forse questo mi aveva reso troppo eccitato per le finali, così avevo perso la freddezza necessaria per vincere. La scherma è, dopotutto, un equilibrio tra opposti: essere caldi ma non troppo caldi, freddi ma non troppo freddi, veloci ma non troppo veloci, flessibili ma non troppo flessibili, forti ma non troppo forti. Conclusi che la mia preparazione psicologica tra gli assalti combinata con l'enorme pressione dall'ambiente intorno alla pedana (la finale era su una pedana rialzata con tutti gli occhi del palazzetto puntati addosso) mi aveva reso troppo "caldo".

Il mio secondo pensiero fu che *se io avevo questo problema, potevano averlo anche gli altri*.

Decisi di non fare alcuna particolare preparazione psicologica prima del mio terzo incontro, assumendo che la pressione della pedana sarebbe stata sufficiente a rendermi caldo abbastanza. Decisi anche di essere meno aggressivo del normale, per lasciare che il mio avversario avesse sia l'opportunità che il tempo di fare qualcosa di molto stupido (come io avevo fatto nei primi due assalti). Questo funzionò benissimo, e vinsi i rimanenti tre assalti. I miei avversari si sconfiggevano da soli facendo tutta una serie di attacchi azzardati. Dovetti solo reggere la spada per vincere. Mi sentii un po' in colpa per lo svizzero Daniel Giger, che perse il suo ultimo assalto contro di me: aveva studiato intensamente il tabellone prima dell'incontro, realizzando che gli bastava battermi per vincere la medaglia d'oro. Giger usava un'impugnatura francese in un modo che negava qualcuna delle condizioni nascoste di cui avevo bisogno. Dall'altra parte, sul suo volto era scritta la disperazione con cui voleva solo vincere quest'assalto. Mi dissi che sarebbe stato troppo "caldo".

Tra una stoccata e l'altra, Giger si tolse la maschera e mi permise di vedere il suo volto: non dimenticherò mai la combinazione di dolore e disperazione. Dopo averlo battuto, quattro di noi si erano qualificati per uno spareggio: io e il mio compagno di squadra svedese Rolf Edling, e gli svizzeri Patrick Gaille e Daniel Giger.

Cominciai con Rolf usando le tattiche che avevo deciso prima. Rolf ha nervi molto saldi, e normalmente la sua faccia ha un'espressione energica, ma nel mezzo dell'assalto si tolse la maschera e con mia grande sorpresa il suo volto



Figura 5.1: Johan Harmenberg sul gradino più alto del podio come Campione del Mondo del 1977. A sinistra il francese Patrice Gaille, sulla destra il compagno di squadra di Johan, Rolf Edling.

esprimeva sofferenza. Quello mi disse che era finalmente pronto a fare qualcosa di stupido, dovevo solo aspettare per ottenere la mia vittoria. Dopo aver battuto Gaille nel secondo assalto, rimaneva solo Daniel Giger. Le situazioni del nostro incontro precedente si ripeterono, e ancora adesso mi sento in colpa per aver impedito per due volte a Daniel di diventare Campione del Mondo.

Ma lo ero diventato io.

Dalla mia prospettiva, c'erano diverse lezioni da imparare da questo Campionato Mondiale:

la prima e più importante era che tutti gli atleti erano nervosi e si comportavano nervosamente. Io ero tra questi durante i primi due assalti della finale. Tutto noi facemmo decisioni affrettate e a volte attacchi completamente stupidi che avevano pochissime possibilità di successo, errori che non avremmo fatto in fasi precedenti della gara o in allenamento. Tutti i maestri erano furiosi e reclamavano il sangue dei loro allievi. Nella mia esperienza, tutti sono nervosi in una finale di Campionato Mondiale, che lo ammettano o no. Visto che io sono sempre nervoso (che spiega in parte la mia mancanza di successi nelle categorie giovanili), sono abituato alla sensazione e riesco gestirla, invece schermidori che non l'hanno mai affrontata fino a quel momento possono avere più difficoltà ad

agire razionalmente sotto l'influenza del nervosismo.

La seconda lezione era che i problemi che avevo avuto per tutta la stagione a superare i gironi preliminari potevano essere dovuti alla combinazione di due fattori:

1. Sono sempre nervoso. Gli altri schermidori no. Ciò significa che sono più suscettibile a fare errori perché mi ritrovo troppo "caldo" nei primi incontri. Questo si bilancia durante lo svolgimento del resto della gara se ci arrivo, e diventa un vantaggio competitivo nella finale.
2. Visto che i primi assalti sono meno importanti degli ultimi, ci sono meno stoccate che possono essere catalogate come Olimpiche, e il mio paradigma è progettato per gestire solo quest'ultime, il che contribuisce ai miei problemi.

Un risultato del mio temperamento probabilmente particolare era che o venivo eliminato subito o vincevo. Nella mia carriera ho pochissimi piazzamenti tra il secondo e il 65° posto. Dovevo escogitare un metodo che mi assicurasse di vincere le gare giuste. Discuterò questo nel Capitolo 8, che tratta i miei metodi personali.

5.6 Un annata amara e il ritorno al MIT: 1977-1978

Il periodo successivo al mio successo ai Campionati Mondiali fu amaro. Uno degli elementi chiave del mio successo nell'anno passato era stata la possibilità di allenarmi una volta a settimana con i membri della nazionale. Il mio club non aveva altri schermidori d'élite, così quell'opportunità era fondamentale per me. Immediatamente dopo la mia vittoria, mi fu proibito di partecipare agli allenamenti della nazionale. Nessuna vera spiegazione mi venne fornita, a parte una generica "mancanza di spazio". Allo stesso tempo l'atteggiamento dell'ambiente della scherma attorno al mio coach, Kaj Czarnecki, gli rese impossibile allenare schermidori di alto livello; successivamente dette le dimissioni e accettò la posizione di allenatore della nazionale di pentathlon moderno degli Stati Uniti.

A quell'epoca avevo problemi a capire la mancanza di sostegno da parte dell'establishment della scherma svedese. Ancora adesso mi è piuttosto oscura, ma la comprendo leggermente meglio: è importante considerare che la Svezia aveva già una forte squadra di spada anche senza di me, e aveva già vinto la gara a squadre alle Olimpiadi del 1976. Io sembravo minacciare l'integrità della squadra visto che andavo contro tutti i dogmi dell'epoca.

Tutto quello che facevo contraddiceva la visione ufficiale: abbinavo alla scherma studi accademici di alto livello; avevo sviluppato parte del mio bagaglio tecnico nell'ambiente delle università americane; non ero stato un atleta di successo nelle categorie giovanili; e, cosa più importante, avevo uno stile di tirare diverso da tutti gli altri e mi allenavo in maniera diversa. Avrebbero potuto perdonarmi

tutti questi difetti, ma oltre a tutto ciò tiravo anche per la società “sbagliata”! Ad ogni modo, avere un Campione del Mondo in squadra sarebbe stato motivo d’orgoglio nella maggior parte delle altre nazioni.

Alla fine, il carattere di alcuni personaggi dell’ambiente della scherma svedese resero lo scontro inevitabile. Nel 1977, mi sembrava la più grande tragedia della mia vita. Ma il fulcro di questo libro è la strategia della scherma, non la sua politica.

A quel tempo, comunque, la mia situazione era critica: niente coach e niente compagni di allenamento di livello. Non cambiai la struttura del mio allenamento e continuai gli studi di medicina. La stagione 1977-78 fu un fallimento: questo fu dovuto in parte ai fattori menzionati sopra, che fanno parte della mia storia personale. Un’altra ragione era di carattere più generale: una cosa è raggiungere il livello mondiale (specialmente diventare campione), un’altra è rimanere a quel livello. Una volta che sei uno schermidore di livello internazionale, tutto cambia. Ci si aspetta che tu vinca sempre e, cosa più importante, ti imponi di vincere: cominci ad avere paura di perdere più di quanto riesci a goderti le vittorie. Infine, visto che adesso incuti timore, gli altri schermidori cominciano ad analizzare il tuo stile e a studiare strategie per sfruttare le tue debolezze.

Tutta questa pressione mi portò ad una conclusione: avrei o smesso di tirare, o avrei fatto un ultimo sforzo finalizzato a vincere il titolo alle Olimpiadi del 1980. Scelsi la seconda opzione. Il mio approccio fu di considerare la scherma non più come la cosa più importante nella mia vita, ma l’unica; con l’obiettivo di vincere i Giochi Olimpici anche se mi fosse capitata una giornata storta (funzionò: alle Olimpiadi ebbi una giornata storta, ma vinsi comunque). Preparai un programma di allenamento articolato su due anni, durante i quali tutte le attività della mia giornata sarebbero state indirizzate a raggiungere il mio obiettivo, incluse mangiare, dormire e sognare.

Innanzitutto dovevo tornare al MIT e al mio vecchio coach Eric Sollee. Arrivai per il secondo semestre del 1978 (contemporaneamente mi iscrissi a qualche corso di ricerca). La sensazione di supporto totale dalla squadra di scherma del MIT fu inebriante, e il contrasto con l’atmosfera svedese non poteva essere più spiccato. Eric mi aiutò a ritrovare di nuovo le radici della mia scherma.

Come Geoff Pingree mostrerà nella prossima sezione, nel frattempo il laboratorio schermistico di Eric stava sviluppando risultati indipendenti.

5.7 Geoff Pingree: il MIT avanza

Mentre Johan stava lavorando sulle idee di Eric in Svezia, coach Sollee continuava il suo programma negli Stati Uniti. Il Massachusetts Institute of Technology (MIT) era un luogo inusuale per coltivare schermidori. Anche se la squadra di scherma dell’istituto esisteva fin dalla fine del XIX secolo, il MIT aveva sempre enfatizzato l’aspetto accademico e non lo sport. Mentre molte altre scuole americane reclutavano attivamente atleti, inclusi gli schermidori, per i loro programmi sportivi, questa non era la politica del MIT. Quando Eric cominciò ad

allenare lì, i suoi tentativi di raccogliere schermidori venivano frustrati quando i candidati che trovava scoprivano che dovevano passare più tempo a studiare e potevano allenarsi solo una volta a settimana, una volume di allenamenti che Eric giudicava insufficiente per schierare una buona squadra. Malgrado ciò, negli anni successivi, una concomitanza di eventi portò al rapido sviluppo di un buon programma di scherma al "Tech".

Come ha raccontato Johan, tre nuove matricole arrivarono al MIT nel 1973, tutte con esperienze precedenti e desiderose di sviluppare il loro stile. Questa fu la prima coincidenza fortunata capitata ad Eric nella costruzione della nuova squadra. Nella primavera del 1974, la squadra di fioretto di Johan, Arlie Sterling e Rich Reimer vinse il prestigioso trofeo "Little Iron Men" ai Campionati della Intercollegiate Fencing Association, il più antico torneo inter-college, e all'epoca probabilmente ancora il più impegnativo. Questo aiutò a far passare l'idea che il MIT fosse uno dei posti dove si potesse seguire un serio programma di scherma. Come abbiamo già visto, Johan, che aveva cominciato a sviluppare il suo nuovo paradigma con Eric qui negli Stati Uniti, aveva lasciato il MIT per continuare a migliorare il suo stile tornando in Europa. Sarebbe stato sostituito dal futuro campione nazionale, Mark Smith, che nel 1975 insieme ad Arlie e Rich vincerà il trofeo Iron Men per la seconda volta consecutiva.

Questo era la situazione che trovai quando arrivai come matricola nel 1976. Ebbi il privilegio di unirmi ad una squadra che aveva già una buona storia di successi e obiettivi raggiunti. Mentre si poteva dire che i successi della squadra fino a quel momento fossero dovuti su un gruppetto di persone dal talento straordinario, quelli degli anni seguenti dovevano essere il risultato delle idee che cominciarono a svilupparsi quando Johan si trovava alla scuola, e che continuarono ad essere portate avanti da Eric Sollee.

Come ho già detto, i college più competitivi negli Stati Uniti reclutavano le nuove leve tra i migliori talenti vicini e lontani. Sfortunatamente, il MIT non sosteneva attivamente questa politica, e Eric presto scoprì che non si trattava di una strategia di successo. Anche se a volte qualche schermidore con esperienza a capitava al MIT, Eric trovò che schierare una squadra completamente competitiva era una sfida. Cominciò a cercare i migliori atleti nel suo corso di educazione fisica per principianti. Si rendeva disponibile a tutte le ore, giorno e notte, per dare lezioni, incastrandosi con gli impegnativi programmi accademici dei suoi allievi. Poi Eric rese la sala d'armi del MIT un riferimento per i migliori schermidori del New England: questo forniva agli atleti del MIT avversari di un buon livello con cui allenarsi senza dover viaggiare troppo, così potevano imparare ed essere consigliati dai più esperti schermidori della regione. In questo modo Eric riuscì a costruire un ambiente che gli permise di mantenere alto il livello dei risultati schermistici del MIT.

Johan, Arlie Sterling e Rich Reimer erano arrivati quando Eric aveva appena assunto la posizione di tecnico. Come ha raccontato Johan, loro tre si conobbero prima dell'inizio della stagione e nessuno aveva voglia di sospendere l'attività fino all'inizio della stagione "ufficiale". Silvio Vitale, che all'epoca era il capo allenatore, stava passando la gestione della squadra maschile a Eric, per concentrarsi sulla formazione della squadra femminile ufficiale dell'istitu-

to. Silvio, esasperato dall'insistenza delle tre matricole che volevano cominciare l'allenamento prima dell'inizio del semestre, passò a Eric la patata bollente.

Così Eric incontrò la squadra che avrebbe poi vinto il trofeo "Iron Man". In qualche modo i tre riuscirono a trovare il modo di cominciare l'allenamento in anticipo. Arlie e Rich furono allenati nel fioretto. Eric, sospettando il suo potenziale nell'arma, convinse Johan a passare dalla spada al fioretto. Stranamente (alla luce degli eventi successivi) Johan credeva che la sua carriera nella scherma agonistica fosse al termine. Per questo motivo fu facile per lui accettare la proposta di Eric.

Il luogo dove Johan si trovò all'inizio della stagione era questo: un paese straniero, un insolito ambiente intellettuale e praticando una nuova arma. In più decise di cambiare la sua impugnatura, passando da una francese tradizionale a una nuova anatomica, detta "a pistola". A causa di questo cambiamento, smise di utilizzare la sua quarta e risposta, che considerava la sua azione migliore. La sensazione di Johan era che non sarebbe diventato un campione di scherma, e questa convinzione, combinata con il contatto con un nuovo coach con esperienze e un approccio alla disciplina unico, gli diede l'opportunità di ripensare radicalmente il suo modo di tirare.

Lo stile di allenamento di Eric seguiva due binari: mentre reclutare schermidori non si era rivelata un'idea di successo, il MIT accoglieva ogni anno qualche studente con precedenti esperienze schermistiche. Molti di loro avevano già sviluppato uno stile personale. Eric era particolarmente convinto che il suo ruolo fosse analizzare quello che avevano già sviluppato e lavorare con loro per migliorarlo, piuttosto che ridefinirne lo stile secondo qualche canone "classico". Trovò anche che gli studenti del MIT non erano entusiasti di rimparare un nuovo stile: erano spesso consapevoli di quello che facevano e avevano speso tempo a sviluppare il proprio. Piuttosto che riaddestrare uno schermidore secondo un modello "più corretto", Eric avrebbe offerto un'approfondita analisi ad ogni atleta, e l'avrebbe coinvolto a riconsiderare criticamente il proprio stile e ad aiutarlo nel suo sviluppo.

Mark Smith rappresenta un buon esempio di come Eric trattasse gli schermidori più esperti della squadra. Mark aveva già uno stile ben definito prima di arrivare al MIT. Da matricola usava degli attacchi molto forti lungo le linee basse. Anche se erano molto efficaci contro i suoi avversari usuali, Eric ne discusse con lui come di un potenziale punto debole. Eric aveva analizzato le sue azioni e riusciva a battere Mark con una contraria studiata per sfruttare a suo vantaggio il punto di forza di Mark. Durante l'estate seguente al suo primo anno, Mark tornò a casa e lavorò col suo vecchio coach sui problemi che Eric aveva evidenziato. Quando l'anno dopo tornò al MIT Eric notò subito i miglioramenti e la maggiore complessità nello stile di Mark. Questo è un esempio tipico di quello che Eric si aspettava da un atleta: un approccio critico e capacità di analisi da parte dell'atleta stesso, per coinvolgerlo nel processo di sviluppo del suo stesso stile.

Ricordo una conversazione con Mark a questo proposito, che mi fu molto utile: Mark credeva che uno schermidore non potesse essere uno studente passivo, ma avesse bisogno di imparare "come vincere", cioè una strategia per l'assalto

che andasse oltre la tecnica, e che quest'ultima dovesse essere messa al servizio di una strategia di più ampio respiro. Man mano che Mark progrediva nello sviluppo del suo stile, ne discuteva spesso con Eric, ma non si creò mai una situazione in cui Mark si ponesse in un rapporto passivo del tipo studente-allievo. Arrivato il momento in cui Mark si preparava a terminare i suoi studi, lui ed Eric si consultarono su quali coach fossero i migliori per permettere a Mark di continuare a sviluppare il suo stile. Eric avrebbe sempre incoraggiato i suoi atleti a prendere lezioni da altri insegnanti, a discutere con spirito critico come si adattassero le tecniche di questi coach nei loro confronti, e a capire quali parti potevano essere assimilate (o no). Mark sarebbe poi diventato campione statunitense di fioretto ed uno degli schermidori più di successo tra quelli usciti dal programma di scherma del MIT.

Mentre lavorava per costruire partendo dalle esperienze precedenti degli schermidori che approdavano al MIT, Eric doveva anche reclutare e allenare atleti che erano completi principianti. A quell'epoca era molto raro che i migliori club di scherma dei college americani crescessero schermidori dal nulla: tutti i migliori partecipanti delle leghe inter-college avevano avuto importanti esperienze schermistiche prima di arrivare all'Università. Malgrado ciò, Eric doveva riuscire a raggiungere una serie di buoni risultati con atleti del tutto nuovi allo sport. Il paradigma che stava sviluppando con Johan dimostrò di poter dare i suoi frutti nell'ambiente del MIT.

I club di scherma sono pochi negli Stati Uniti, a quell'epoca potevano essere trovati solo nei centri principali. Venendo da una piccola cittadina del New Hampshire, io ero fortunato ad aver avuto la possibilità di provare la scherma in un breve corso introduttivo tenuto da un entusiasta del luogo. Ero intrigato dallo sport, e quando arrivai al MIT nel '76 cercai coach Sollee, che mi invitò ai provini per la squadra.

A quell'epoca Johan aveva lasciato il MIT (per poi tornarvi più avanti). Il fiorettista Mark Smith si era unito ad Arlie Sterling e Rich Reimer, e loro tre formavano il nucleo del talento del club. I successi del MIT avevano portato un po' di attenzione al programma di scherma, spingendo qualche schermidore con esperienza in più a fare domanda per essere ammessi, e a incoraggiare atleti del MIT che avevano già successo in altre discipline a provare la scherma. Molti altri elementi si unirono alla squadra: George Gonzalez-Rivas, John Rodriques, Jim Freidah ed Eric Debeus sono solo alcune delle persone responsabili dei buoni risultati degli anni successivi. Guardando indietro, noto molte sottili differenze tra l'ambiente del MIT e quello di molte altre sale d'armi dell'epoca: il modello classico era basato sull'importanza primaria di un maestro, che fosse il centro dell'attività del club. C'è una vena romantica nella scherma che spinge i club ad assomigliare ad una gilda medievale o a un monastero, con il maestro nel ruolo del "papa" e punto focale di tutta la conoscenza. Il club del MIT, anche se non immune a queste influenze romantiche, sotto la guida di Eric era più simile ad un laboratorio di ricerca. Eric non si pose mai come la sola sorgente di conoscenza schermistica, ma incoraggiava i suoi atleti a partecipare attivamente nell'escogitare soluzioni per i propri problemi, e la maggior parte del nostro allenamento aveva piccole ma sostanziali differenze rispetto ai canoni classici. Fu

questa idea della sala d'armi come laboratorio di ricerca che permise a persone come Johan e Mark Smith di prosperare al MIT.

Il lavoro di gambe era fondamentale nel nostro approccio, ma mentre il lavoro classico si concentrava sulla forma, noi ci concentravamo su velocità, potenza, ritmo e misura. Facevamo centinaia di pedane "suicidio" (esercizi di gambe-scherma per tutta la lunghezza della pedana a velocità massima) sempre concentrandoci su velocità e resistenza, non solo sulla forma. Mentre un modello classico non accetta che gli studenti provassero gli assalti senza aver perfezionato il loro lavoro di gambe, questo era impraticabile al MIT, dove Eric doveva schierare una squadra partendo dal nulla. Così sessioni di assalti intensivi cominciavano immediatamente dopo che gli atleti imparavano i rudimenti dei movimenti di gambe.

Eric aveva creato una comunità vibrante attorno alla sala di scherma, convincendo molti schermidori esperti a venire in sala, e incoraggiandoli a consigliare e allenare gli allievi del MIT. Anche molti degli agonisti di punta facevano visita, portando la loro preziosa esperienza negli assalti.

Avevo cominciato la scherma con il fioretto, ed ero coinvolto in una competizione feroce con gli altri fiorettisti della squadra, cercando di guadagnarli il posto in squadra. Eric decise di spostarmi alla spada, decisione a cui mi opposi all'inizio. Però dopo una settimana di allenamento partecipai ad un torneo locale e vinsi: dopo questo episodio divenne difficile per me lamentarmi della decisione di Eric.

Arlie Sterling si era spostato dal fioretto alla spada, e fu il primo spadista che studiai. Arlie era alto e dinoccolato, al contrario di me, e rimaneva in costante movimento sulla pedana, nella sua versione dei saltelli di Johan. Lo copiai, con l'incoraggiamento di Eric, e lo resi una della basi del mio stile. Lavorai con Eric, l'ex pugile, per sviluppare mobilità, scelta di tempo e misura. In breve tempo stavo saltando la corda e lavoravo al sacco per aumentare la velocità di mani e piedi e la resistenza. L'effettivo lavoro col ferro che facevo tendeva ad essere molto semplice. Arrivai alla conclusione che la base della scherma fosse il controllo della misura e del tempo, ed avere la forza e la resistenza per spingere l'avversario in una situazione dove non fosse a suo agio.

Questa idea fu rafforzata quando Johan fece ritorno l'anno seguente. Johan fece esercitare agli spadisti l'azione sul ferro più semplice: una semplice contro di terza con la punta dell'arma in direzione della lunghezza del braccio. Questo rinforzò le nostre idee che il miglior lavoro col ferro non potesse battere il controllo della misura e del tempo. Invece, dovevamo "educare" i nostri avversari, usando parate distruttive e battute, confonderli con il nostro migliore gioco di gambe e usando quella che Eric chiamava "assenza di lama" e Johan "negare il ferro". Questo ci persuase ulteriormente a lavorare sul nostro controllo della misura da concedere all'avversario. Gli schermidori spesso giudicano la distanza soprattutto rispetto al ferro, così dovevamo allenarci a mantenere la distanza senza la lama, per confondere i nostri avversari e contemporaneamente senza perdere la nostra misura.

Forse era più facile per degli Americani, che erano meno legati mentalmente alle antiche tradizioni schermistiche europee, capire la logica dell'approccio di

Eric e Johan: il nostro modello del combattente era più simile a Muhammad Ali che ad Aldo Nadi, e la frase di Ali “vola come una farfalla, pungi come un’ape” riassumeva egregiamente le nostre aspirazioni di schermidori.

Quando Johan tornò al MIT nella fine del 1978, mi ritrovò che saltellavo come Ali (e come lo stesso Johan!) e usavo l’assenza del ferro e parate distruttive. Malgrado non avessimo ancora sviluppato il paradigma con la chiarezza che Johan gli dona in questo libro, eravamo sicuramente arrivati a qualcosa, e i risultati lo dimostravano. Io vinsi il torneo di spada dell’IFA, e insieme a John Rodriguez e Robert Schoenberg conquistammo anche il titolo a squadre. Nessuno di noi tre aveva avuto esperienze schermistiche sostanziali prima di arrivare al MIT. Anche George Gonzalez-Rivas, il nostro sciaboliere, aveva imparato tutta la sua scherma al MIT, e fu nominato All-American. Con Eric Debeus, il nostro fiorettista, arrivammo al secondo posto ai campionati NCAA, finalmente raggiungendo il terzo posto negli indicatori. Quella fu la miglior prestazione nella storia del MIT, e dimostrò la presenza di una concentrazione di talento inusuale per una scuola che non reclutava gli atleti attivamente.

Quando negli anni successivi mi capitava di chiacchierare con Johan, lui tornava sempre sul progetto di scrivere un libro sulla strategia schermistica. Ero intrigato dall’idea e lo incoraggiai a farlo. Mentre la mia scherma era stata influenzata fortemente da Johan, noi non avevamo mai sviluppato le sue idee ad un livello così raffinato e rigoroso.

Mettendo la nostra esperienza e quella della squadra di scherma del MIT nel contesto del resto del libro, possiamo trarre diverse interessanti conclusioni. Lo sviluppo della scherma di Johan in Europa tra il 1974 e il 1978 fu rispecchiato indipendentemente dalla squadra del MIT, e le nostre idee avevano raggiunto un livello di sviluppo simile alla fine del 1978, quando Johan ritornò. Usando i termini di questo libro, avevamo padroneggiato le parti critiche di questo paradigma: negare il ferro, parate distruttive, scherma che puntasse a guidare l’avversario nella propria AdE. Molta mobilità, imporre una misura che fosse scomoda per l’avversario e cercasse opportunità per toccare con movimenti di estensione del braccio con una alta velocità della punta.

In aggiunta, gli sviluppi di Johan avevano raggiunto un impasse dopo la vittoria ai Campionati Mondiali del 1977. La sua esperienza del 1978 al laboratorio di ricerca del MIT, che offriva un livello di pensiero strategico simile, fu fondamentale per i suoi successivi sviluppi e il perfezionamento della strategia che lo portò a vincere l’Oro Olimpico nel 1980.

5.8 Joahn procede: 1978-1979

Ritornare al MIT e lavorare con Eric fu molto divertente. Decidemmo che il modo migliore di affrontare il mio problema di sopravvivere ai gironi preliminari era assicurarsi che fossi al mio picco di prestazione, sottoponendomi ad un rigoroso programma di allenamenti nel mese precedente alla gara (questo programma personale è esposto nel Capitolo 8, e voglio enfatizzare che non è alla portata di tutti). Considerammo anche che non fosse realistico aspettarsi che

potessi raggiungere un picco di efficienza più di due volte all'anno. Decidemmo che questi due eventi sarebbero stati i trofei di Heidenheim nel 1979 e nel 1980 (entrambi in aprile), i Campionati Mondiali nel luglio del 1979 e i Giochi Olimpici del luglio 1980.

Il nostro piano era fondamentalmente accantonare tutte le altre competizioni per poter eccellere in queste quattro occasioni. Neanche i campionati svedesi erano sulla mia lista. Come racconterò nei dettagli in seguito, riuscii a vincere tre di queste quattro gare, con l'eccezione dei Campionati Mondiali del 1979 in Australia, dove non riuscii ad adattarmi al fuso orario.

Raddoppiammo il mio regime di allenamento, da 10-20 ore alla settimana a 20-40 fino alle Olimpiadi, con lo scopo di riuscire a vincerle anche se mi fosse capitata una giornata storta. Riuscii a mantenere la qualità dell'allenamento motivato dall'obiettivo: questo non era solamente vincere le Olimpiadi, ma anche imporre le mie idee all'establishment svedese. Volevo vendetta.

Sentendomi molto più forte, tornai in Svezia alla fine del Dicembre 1978. Da quel momento fino alle Olimpiadi la scherma sarebbe stata la sola priorità della mia vita, senza interferenze dal lavoro o dallo studio. Dal Gennaio del 1979, abbandonai completamente l'università e mi dedicai alla scherma a tempo pieno.

Visto che tutti gli elementi del mio nuovo paradigma erano al loro posto, gli allenamenti e le competizioni andarono come previsto sotto tutti gli aspetti. Vinsi Heidenheim nella primavera del 1979 senza problemi. L'unico ricordo fu il chiososo e furioso litigio tra i tre o quattro coach di uno degli avversari chiave, Rassolka dell'Unione Sovietica, su come dovesse segnare la stoccata successiva su di me. "Tira alto!", "Tira basso!" "Parata e risposta!" e via dicendo. Alla fine si misero d'accordo su una "flèche dritta in alto". Ma avevamo due tecnici che capivano il russo e me lo tradussero. Questa fu una delle rare occasioni in cui usai la mia mediocre quarta e risposta.

Sono fermamente convinto che fosse un punto debole del sistema Sovietico l'obbligo per i loro schermidori di eseguire gli ordini che arrivavano da fondo pedana.

5.9 Lo sforzo finale: 1979-1980

Dopo i Campionati Mondiali del 1979, tutti i miei sforzi si concentrarono sulle Olimpiadi. Ero convinto che i miei principali rivali stessero preparando contromosse specifiche per me. Dovevo inventare qualcosa di nuovo in modo da fargli rincorrere un bersaglio in movimento. Le azioni non ortodosse che avevo impiegato con così tanto successo adesso erano attese dai miei avversari, e quindi non erano più una sorpresa. Come diceva Sun-Tzu: il non-ortodosso può diventare ortodosso e formare la base di una nuova relazione. Diceva anche che era possibile vincere solo attraverso il non-ortodosso.

Decisi di introdurre una classica quarta e risposta al mio arsenale, che avrebbe reso più completa la mia scherma, e anche sorpreso i miei avversari. Questa azione aveva bisogno di parecchio talento tecnico classico, cosa che, come ho

già ammesso, io non avevo. Ma ero stato accecato dal mio stesso successo, e credevo veramente di poter padroneggiare questa azione ad alto livello.⁴ Col senno di poi, da parte mia fu ingenuo anche solo sognare di poter padroneggiare quest'azione così difficile, particolarmente perchè la motivazione principale che mi aveva portato a sviluppare il nuovo paradigma era che non avevo abbastanza talento schermistico. Ironia della sorte, malgrado non riuscii a perfezionare quest'azione ad un livello mondiale questa mi fece comunque vincere il titolo Olimpico. Ma sarò più specifico più avanti.

In preparazione alle Olimpiadi, partecipai a una decina di ritiri di allenamento distribuiti negli anni precedenti. Durante uno dei primi, una mattina improvvisamente Rolf Edling si presentò sulla pedana per tirare con me. Rolf aveva vinto i mondiali nel 1973 e '74, ed era ancora un avversario formidabile. Era alto e mancino, faceva degli attacchi alla mano eccezionalmente precisi, ed aveva una buon atteggiamento mentale. Era anche molto rapido nell'estensione del braccio armato. Il suo svantaggio era la mancanza di mobilità, per questo motivo rischiava raramente un attacco. Dovevo usare il mio rapido gioco di gambe per stancarlo. Non esistevano vittorie facili contro Rolf. Comunque, ero sorpreso che si fosse offerto per tirare con me, perché doveva faticare per battermi, cosa che non gli piaceva, specialmente al mattino. Subito, per prima cosa fece un lunghissimo attacco in passo avanti-affondo con una finta sulla linea alta e una cavazione alla gamba. Feci una parata di terza molto difensiva, che senza volere fece passare il suo attacco.

Ero sconvolto. Prima Rolf si offriva volontario per tirare con me, e adesso attaccava! Non sapevo quale delle due cose fosse più sorprendente. Subito dopo, fece ancora lo stesso attacco. Ero ancora sorpreso dal primo, e così anche il successivo arrivò a segno.

A quel punto, un pensiero mi attraversò la mente come un fulmine: pensava di avermi capito!

Rolf era troppo lento per attaccare normalmente, e nessuno al mondo poteva permettersi attacchi composti contro di me. Andava contro tutte le conseguenze del mio paradigma. Potevo facilmente accorciare la misura e aspettare per il suo attacco, a quel punto avrei eseguito la mia terza e filo con un unico movimento fluido in avanti come contrattacco. La sua azione offriva tutte le condizioni nascoste di cui avevo bisogno per la mia AdE. Perfetto.

Ma non c'era motivo di farlo capire a Rolf in quel momento.

⁴Potrebbe sorprendere il lettore che la semplice parata di quarta e risposta nella spada richieda così tanto talento per essere eseguita a livello internazionale, visto che è una delle prime parate che un principiante prova ad utilizzare. Ma confrontata con una quarta, la terza può essere eseguita con un movimento progressivo verso l'avanti, e con il pieno controllo del ferro di AV fino all'arrivo della stoccata. Inoltre, la quarta può, come tutte le altre parate, essere eseguita con anticipo o ritardo. Ma una quarta anticipata lascia a AV molte opzioni: AV può cavare, controparare la risposta, o semplicemente attendere di segnare con una rimessa quando staccate il ferro per rispondere dopo aver parato. Una quarta ritardata rende la cavazione più difficile per AV (ma non impossibile), ma aggiunge il rischio che AV possa segnare perché la parata è stata eseguita troppo in ritardo, mantenendo tutte le altre controindicazioni.

Dopo quell'occasione, in ogni ritiro, mi concentrai su un compito molto difficile: far passare tutti gli attacchi alto-basso di Rolf ma bloccare tutti gli altri. Era molto difficile, specialmente visto che Rolf, che era anche molto astuto, faceva quel particolare attacco più o meno una volta sola per ogni ritiro! In ogni modo, riuscii a lasciare passare tutti quegli attacchi in tutti gli allenamenti e gare dei sette mesi che precedevano le Olimpiadi.

5.9.1 Heidenheim

L'allenamento procedeva bene, ed avevo fin troppo successo, anche in gare a cui non avevo dato la priorità. Come dicevo prima, Heidenheim era la mia gara prioritaria prima delle Olimpiadi. Fu più difficile vincere questo evento nel 1980 rispetto all'anno precedente, perché era evidente che molti schermidori avevano fatto i loro compiti a casa contro di me. Dovetti includere qualche botta non ortodossa nei miei assalti per vincere.

Nella semifinale contro Alexander Pusch, avevo costruito abbastanza facilmente un comodo vantaggio di 8 a 5, ma poi Alex cominciò a tirare in maniera veramente superba. Nella prima parte dell'assalto aveva provato senza successo ad allungare la misura. In svantaggio di 5 a 8 cominciò a chiuderla ulteriormente, anche più vicino della mia zona di confidenza, ma rifiutandosi comunque di attaccare. Questo assalto così intenso andò avanti per qualche minuto senza che fossero assegnate stoccate.

I miei nervi saltarono per primi. Sentivo che eravamo troppo vicini e presto o tardi avrebbe segnato se non avessi attaccato. Sbagliato. Alex aveva la migliore quarta e risposta del mondo: la eseguiva tardissimo, così che cavare era praticamente impossibile, e la usò ancora, e ancora, e ancora. In questa maniera eravamo in parità sull'8 a 8.

Ero nei guai. Dovevo inventarmi qualcosa di non ortodosso. Sapevo due cose: che non avrebbe attaccato e che avrebbe fatto una quarta e risposta se gliene avessi offerto l'opportunità. Non avevo il talento per eseguire una cavazione con un tempismo così perfetto, così inventai un'altra soluzione. Eravamo entrambi destri: supponiamo che avessi fatto un attacco in flèche diretto sulla sua quarta, ma *angolato verso la sua spalla arretrata* così che la mia mano fosse il più lontano possibile da Alex. Lui avrebbe eseguito la sua quarta, ma io sarei stato diretto verso di lui molto dall'esterno (mirando alla sua spalla arretrata e angolando tra il ferro e il braccio). Se avesse eseguito la sua parata con il tempismo abituale (in ritardo per scoraggiare cavazioni), sarebbe arrivato troppo tardi, semplicemente perché la sua mano era naturalmente protesa in avanti e il mio attacco angolato avrebbe fatto finire la sua parata sul forte della mia lama vicino alla coccia. Attaccai e...

...in effetti, la sua parata finì alla base del mio pollice. Se avesse tirato un arresto, mi sarei infilzato sulla sua punta, perso l'incontro e mi sarei sentito molto stupido. Sì, era non ortodosso, ma aveva funzionato, anche se per molti anni portai due cicatrici sul mio pollice come ricordo della mia vittoria 10 a 8.

In finale, incontrai Alexander Abushackmetov, uno dei migliori atleti sovietici. Aveva fatto i suoi compiti ed io ero esausto dopo la semifinale. Ottenne subito un

vantaggio iniziale negandomi tutte le condizioni nascoste di cui avevo bisogno. Feci una marea di parate distruttive di quarta per portarlo sulla mia terza, ma rifiutò tutti i miei inviti.

Poi improvvisamente la situazione cambiò completamente. Ebbe ordini dal suo coach di eseguire un attacco di finta e cavazione sulla mia quarta. Non era contento del consiglio ma lo seguì comunque. Dopo la sua cavazione, il suo ferro finì sulla mia terza, giusto nel mezzo della mia AdE. A quel punto avevo tutte le condizioni di cui avevo bisogno e ottenni una facile vittoria. Avevo completato un'altra tappa.

5.9.2 Le Olimpiadi del 1980

I Giochi di Mosca del 1980, per cui avevo vissuto, finalmente arrivarono. Se ricordo correttamente, ci furono due round di gironi preliminari con gruppi di sei tiratori, di cui tre si qualificavano al round successivo. Poi un'eliminazione diretta tra i migliori 16 con ripescaggio per una finale a sei atleti. Dopo qualche problema nel primo incontro ad eliminazione diretta contro l'italiano Bellone, finii nel girone finale a 6.

Il girone della finale era molto difficile, eravamo due svedesi, io e Rolf Edling, Philippe Riboud per la Francia, Ernő Kolczonay dall'Ungheria, il russo Aleksander Mojaev e il romeno Mihai Popa. Questa finale sarebbe stato il miglior risultato di Popa. Mojaev avrebbe toccato l'apice con una medaglia d'argento ai Mondiali del 1981. Kolczonay era all'inizio di una carriera lunga dieci anni in cui sarebbe stato costantemente tra i più forti, ed aveva terminato secondo dietro a Riboud i campionati Mondiali dell'anno precedente. Rolf, come ho già ricordato, aveva avuto una carriera lunga e distinta: 3° ai Mondiali del 1971, 5° nel 1972, campione nel 1973 e '74. Arrivò 6° alle Olimpiadi del 1976 e 2° dopo di me ai Mondiali del 1977. Poi, naturalmente, c'era Riboud, anche lui futuro campione mondiale per due volte, e che era, come ho già detto, il più brillante schermidore tecnico che abbia mai visto.

In breve, era una finale parecchio impegnativa. C'erano tre alti (Rolf, Mojaev e Popa), tre mancini (Rolf, Riboud e Mojaev) e due tiratori con la francese (Riboud e Kolczonay). I tre attributi (alto, mancino e francesista) mi creavano tutti delle complicazioni.

Cominciai con Rolf. Con mia piacevole sorpresa, immediatamente esegui l'attacco a cui lo avevo segretamente incoraggiato durante gli ultimi 6 o 7 mesi. Non lo fece solo una volta, ma per ben quattro volte nei primi 30 secondi, con il risultato che conducevo per 4 a 1 (tre stoccate per me e un doppio). Poi tornò alla sua normale tattica, ma riuscì a strappare un altro doppio e quindi una vittoria 5 a 2.

Dopo l'assalto, avemmo una conversazione che raggiunse una certa fama nei circoli schermistici svedesi: Rolf disse, nel suo caratteristico accento strascicato: "Non tiri così in allenamento.". Io risposi, usando lo stesso tono: "No Rolf, non tiro così in allenamento, ma questa è una gara, sono le Olimpiadi, è la finale delle Olimpiadi."

Poi incontrai Riboud. Avevo pianificato e provato le mie tattiche contro di lui per mesi. Visto che davo per scontato che mi avesse studiato, credetti di dover inserire qualcosa di nuovo per batterlo. Questo era il piano: avrei incominciato tirando parate e risposte, sperando che lui si stesse aspettando i miei soliti contrattacchi. Questo fino a intorno al 3 pari, dove sarei dovuto passare ai miei soliti contrattacchi. Con un po' di fortuna, non avrebbe capito che avevo cambiato tattica e avrei potuto vincere l'assalto.

Il piano fallì immediatamente. Anche se era un anno che allenavo le parate e risposte, il mio talento non era sufficiente per confrontarmi con uno schermidore della classe di Riboud. Sotto di 1 a 3, passai alla mia normale maniera di tirare, con dei contrattacchi. Questa volta Philippe non capì subito e riuscii a portarmi sul 4 pari. A quel punto tutti e due ci togliemmo la maschera per asciugare il sudore e guardai il viso piuttosto inespressivo di Philippe. Allora capii due cose: Philippe si sarebbe aspettato che continuassi con la mia tattica di contrattaccare e non si sarebbe mai sognato che sarei tornato a quella fallimentare delle parate e risposte, che aveva avuto così poco successo nella prima parte dell'incontro.

Se fossi tornato alla parata e risposta, si sarebbe adattato? Lo guardai ancora in faccia e mi risposi: impossibile. Dopo un po' di studio, riuscii a mettere una parata e risposta e a chiudere l'incontro con una vittoria.

L'assalto successivo era contro Ernő Kolczonay, che usava una francese e aveva uno stile molto difficile per me. Era uno dei pochi atleti al vertice che non ero mai riuscito a battere. Incredibilmente l'incontro con Riboud si ripeté. Cominciai ancora con la stessa tattica di parate e risposte, che ancora una volta fallì. Come nell'incontro precedente, cambiai tattica sullo svantaggio di 1 a 3 e pareggiai con contrattacchi. Ancora una volta ero ridotto all'ultima stoccata. A quel punto, Ernő evitò di guardarmi negli occhi quando ci togliemmo le maschere per asciugare il sudore, e, come già avevo fatto con Philippe, lo presi come un segno che non si sarebbe aspettato che tornassi alle parate e risposte. Fu una grande soddisfazione batterlo per la prima volta con una parata e risposta.

Il successivo era Popa, e visto che era uno schermidore classico usai il mio normale stile durante tutto l'assalto per batterlo.

Nell'ultimo incontro affrontai Mojaev, che non aveva altre vittorie. Ma a quel punto i miei nervi crollarono completamente. Avevo un solo pensiero in testa: se vincevo, sarei stato campione Olimpico. Naturalmente, persi. Ma non importava: dato che gli altri si erano a loro volta sconfitti a vicenda vinsi comunque il titolo.

I Giochi Olimpici erano un punto naturale in cui interrompere la parte della mia vita dedicata all'agonismo di alto livello, e di spostarmi verso altri interessi.

5.10 Dopo le Olimpiadi: domande personali

La gente spesso mi chiede "Com'è vincere un Oro Olimpico?" e "Ne valeva la pena?", generalmente aspettandosi che risponda "Fantastico" alla prima e "Sì" alla seconda domanda. Spesso faccio così per tagliar corto il discorso, ma la realtà è molto più complessa e quando succede mi sento sempre disonesto.



Figura 5.2: JH contro Popa: l'ultima singola stoccata dell'ultimo assalto vinto da JH nelle Olimpiadi del 1980. JH ha fatto muovere Popa in modo che fosse sbilanciato sul piede anteriore mentre cerca di trovare il ferro di JH in seconda, la AdE di Popa. A questo punto Popa sta cercando di arretrare ma in quella situazione per lui è difficile. JH stende il braccio con un passo avanti e tocca. La velocità relativa della punta è $3+$, e quindi Popa non riesce a parare o arretrare. Il pugno alto di JH serve a bloccare eventuali arresti sulle linee alte (non necessario in questo caso).

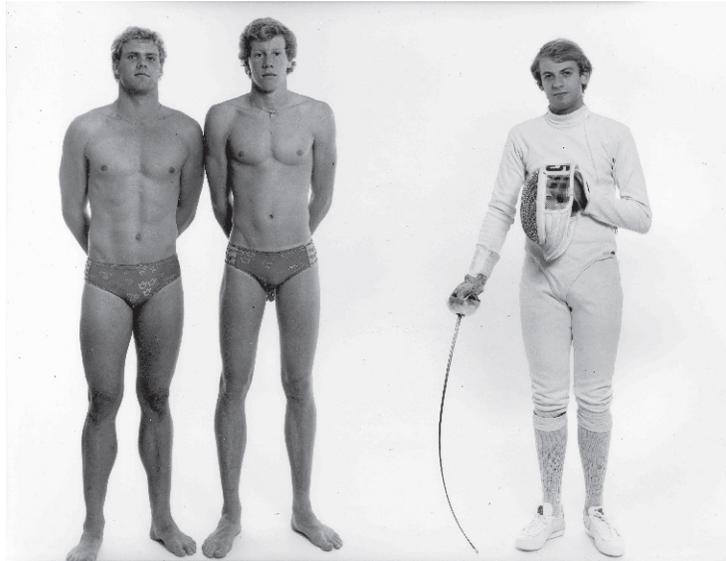


Figura 5.3: La Svezia, un paese di 8 milioni di persone, vinse 3 medaglie d'Oro alle Olimpiadi del 1980. Da sinistra Pär Arvidsson (100 metri farfalla), Bengt Baron (100 metri dorso), JH.

Userò quindi un paio di pagine di questo libro per approfondire un po' il mio pensiero.

5.10.1 Come ci si sente a vincere un Oro Olimpico?

L'ultimo assalto delle Olimpiadi del 1980 era tra Ernő Kolczonay e Rolf Edling. Se Edling avesse vinto, ci sarebbe stato uno spareggio tra noi due. Se avesse perso ma segnato più di una stoccata, avrebbe preso l'argento. Se avesse perso 5 a 1 o 5 a 0, sarebbe arrivato quarto. Era difficile guardare l'assalto: non volevo tirare uno spareggio! Trovai un altoparlante negli spogliatoi che era collegato col microfono dei giudici, e quando li sentii dire "gauche" (sinistra) cinque volte, sapevo di essere Campione Olimpico. La sensazione è fantastica. Corsi dentro allo stadio più veloce che potei per incontrare la folla esultante. La cerimonia si svolse subito dopo e ricordo che quando sentii annunciare il mio nome, il mio intero corpo improvvisamente si fece leggerissimo e volai sul podio. Sentii un enorme sollievo dalla pressione che si era accumulata nel periodo precedente alle Olimpiadi, dalle mie aspettative e quelle degli altri. Era come se un gigante fosse stato appollaiato sulle mie spalle per i due lunghi anni della mia preparazione per i Giochi. L'obiettivo era vincere l'oro anche se avessi avuto una giornata storta: avevo avuto una giornata storta, e avevo vinto comunque. Tutta la pressione fu rilasciata improvvisamente e saltai in cima al podio. In quel momento la sensazione di felicità fu rimpiazzata da un mero sollievo.



Figura 5.4: JH con la sua medaglia d'oro, ai Giochi Olimpici del 1980: "Il mio intero corpo improvvisamente si fece leggerissimo ... Sentii un enorme sollievo dalla pressione che si era accumulata".

Ma mentre ero sul podio, non sentivo nulla, nessuna felicità, niente. Una domanda si presentò non invitata: “E adesso cosa faccio?”. Alcune persone sembrano così felici quando vincono che provano a catturare il momento il più a lungo possibile. Io volevo solo tornare a casa. Dormii più o meno continuamente per un mese prima di ricominciare ad assomigliare di nuovo ad un essere umano. Improvvisamente, mi sentivo vecchio e stanco.

Tornai alla scuola di medicina, ma tutto era grigio. Mi sembrava che la vita non avesse più scopo. In confronto ai due anni di preparazione alle Olimpiadi, andare all’università era una passeggiata. Non c’erano vincitori e sconfitti. Non c’era sfida. Realizzai che concentrarmi sulle Olimpiadi come avevo fatto era l’auto-gratificazione estrema. Per due anni avevo pensato solo a me stesso. Io, io, io. In confronto a questo, la maggior parte delle altre cose della mia vita erano naturalmente grige. Mi ero impegnato al 100%, mi allenavo, mangiavo, dormivo e riposavo, ma tutto era focalizzato a vincere le Olimpiadi. Era l’unico scopo della mia vita. Ero ossessionato.

La maggior parte delle cose nella vita richiedono compromessi, non è normale concentrarsi completamente su qualcosa per così a lungo. Dopo le Olimpiadi passai un anno alla deriva, senza trovare niente a cui ancorarmi, senza scopi o obiettivi. In retrospettiva, capisco che ero affetto da una depressione che impiegò quasi un anno per risolversi. Non avevo alcun problema a passare gli esami a medicina, e, nel tempo libero, feci gli ultimi esperimenti per il mio Ph.D. Osservatori esterni probabilmente avrebbero giudicato queste cose come importanti, ma per me, confrontate con le emozioni della mia campagna olimpica, erano così facili.

Durante questo periodo il mio corpo spingeva ancora per allenarsi duramente, ma capii che quella sarebbe stata la strada per l’infelicità. Quale sarebbe stato lo scopo? Vincere ancora le Olimpiadi? Perché? Non avevo più niente da dimostrare. Avevo ventisei anni, continuare con la scherma agonistica avrebbe potuto facilmente fare di me un trentaseienne disilluso che guardava con nostalgia ad una vita di estati senza fine, trascorse ai ritiri d’allenamento. Alla fine mi avrebbe certamente fatto sentire un perdente, anche se avessi vinto altre medaglie d’oro. Sono contento che, in ogni modo, anche se ero depresso e il mio corpo urlava per allenarsi ancora con quell’intensità, rimasi determinato nel ridurre l’impegno per la scherma. Adesso sono convinto che se avessi continuato con la scherma ad alto livello non sarei mai stato in grado di rispondere “Sì” alla domanda “Ne valeva la pena?”

Durante il primo anno dopo le Olimpiadi, a metà del 1981, mi innamorai della mia futura moglie, Ulrika. Avevo un nuovo scopo nella vita. Continuai a gareggiare a livello nazionale, fino a quando nacque il mio primo figlio nel 1987. Non ho mai smesso completamente di tirare, ma continuo solo per divertirmi. Ero riuscito ad adattarmi con successo ad una vita “normale”. Ma il prezzo da pagare era stato alto. Anche se so che effettivamente ce l’ho fatta, e ce l’ho fatta da solo, non mi sembra vero di aver vinto una medaglia d’oro. È come se l’avesse vinta un’altra persona, un ipotetico gemello. Non è normale dedicare totalmente la propria vita a qualcosa come avevo fatto io, ed ho ancora problemi a comprendere come abbia potuto essere così ossessivamente devoto alla causa.

5.10.2 Una fiaba

Lasciatemi riassumere tutto in una piccola storia:

Siete un bambino che corre lungo una strada con tanti amici. Non è una gara, è solo per divertirsi. Correre è facile, e non vi stancate. Il tempo è piacevole e soleggiato, e correte insieme coi vostri migliori amici. Più in là sulla strada c'è una porta chiusa, ma che sembra essere interessante. Cosa può esserci dall'altra parte? Il gruppo di ragazzini raggiunge la porta, la apre senza sforzo e trova una nuova strada, e così si rimettono a correre. Passate così porta dopo porta, e dall'altra parte trovate sempre una nuova strada.

Dopo un po' state ancora correndo, ma non siete più un bambino, e così vi guardate intorno. Ci sono meno persone adesso che corrono con voi. Non sembrano più tanto amichevoli. La strada è più stretta e correre non è più tanto facile o piacevole. Cercate la prossima porta, una grossa. Forse c'è una risposta interessante dopo quella. Ma il sentiero che ci arriva è molto stretto, e finisce contro una porta segreta in cima ad una collina. Questa deve proprio celare qualcosa che vale la pena di sapere. La aprite, solo per vedere dall'altra parte una porta d'oro in cima ad una montagna.

Questa volta non c'è nessun sentiero, e la zona è completamente sconosciuta. In fondo al vostro cuore, sentite che quella è l'ultima porta, quella finale, e che dietro ad essa troverete la felicità e il senso della vita. Cominciate a correre su per la montagna. Il tempo è freddo e il vento è contrario. Siete completamente soli mentre lottate per raggiungere l'ultima porta. La aprite e vi gettate dall'altra parte, per trovare... niente. Continuate a cadere senza mai toccare terra.

5.10.3 Ne valeva la pena?

La risposta breve è sì, forse. Ero nella felice condizione di poter comunque portare avanti la mia vita al di fuori della scherma. In parte, questo era dovuto al fatto che da ragazzo non fui un campioncino. Ero cresciuto in un ambiente in cui l'opinione comune era che la scherma non potesse essere affiancata a studi impegnativi. Abbandonai l'ingegneria informatica al MIT e invece studiai medicina, che era la mia seconda scelta, ma altri sono stati obbligati a rinunciare a molto più di quanto non abbia fatto io.

D'altro canto, non penso di essere mai stato completamente libero di scegliere. Ero spinto in avanti da una forza più grande di me. Volevo mostrare al mondo che la mia strategia funzionava e mostrare all'establishment schermistico svedese che potevo vincere. Mi sono sempre annoiato a fare le cose al 50% delle mie possibilità, come la maggior parte delle persone. Volevo sapere quale fosse il mio limite massimo.

La vera grande ricompensa non fu vincere la medaglia d'oro, anche se anche quello non fu male. No, era il fatto che per la prima e unica volta in vita mia potei dedicarmi a qualcosa col 100% delle mie abilità, per trovare i miei limiti. Essere in grado di dirmi che non c'era niente, assolutamente niente che avrei potuto fare per prepararmi meglio. La strada era stata molto più importante

della meta. Penso che sarei stato ugualmente soddisfatto della mia carriera schermistica anche se non avessi vinto la medaglia d'oro. Avrei comunque fatto del mio meglio. Non avrei potuto fare altrimenti.

Era stata sì l'auto-gratificazione estrema, ma soffrii la solitudine prima delle Olimpiadi e rimasi senza scopo dopo. Il divertimento della scherma era scomparso durante questo periodo.

Tutto considerato, guardandomi indietro direi che lo sforzo valeva i sacrifici, ma solo a malapena. Sono felice che i miei figli sembrino molto più maturi nel loro rapporto con la scherma. Entrambi tirano per divertimento; con agonismo, ma per divertimento.

Capitolo 6

Tecnica e Strategia

6.1 Guidare l'avversario nella tua AdE

L'idea fondamentale del nuovo paradigma schermistico è limitare le scelte del vostro avversario e guidarlo verso la vostra AdE. Questo può essere fatto attraverso l'utilizzo di parate distruttive, di parate disorientanti, e tramite il controllo della misura.

6.1.1 Parate distruttive

L'abilità di guidare il vostro avversario senza dargli il ferro è essenziale per le nuove tattiche basate sulla prestanza fisica. È di primaria importanza limitare le sue possibilità di scelta e di conseguenza aumentare la prevedibilità delle sue azioni. Esplorammo questi problemi negli anni '70, utilizzando una serie di movimenti che ora chiamiamo “parate distruttive”.

Il concetto di “parata distruttiva” fu una naturale evoluzione della nuova dimensione schermistica, ma non era ancora stato esplorato durante la stagione 1973-74, anche se ne avevamo già discusso la possibilità. Lo sviluppo fu portato avanti poco più tardi da me in Svezia, e in maniera indipendente dalla squadra del MIT. Quando tornai lì nel 1978, tutti i loro migliori atleti usavano questo concetto (la storia del MIT è descritta da Geoff Pingree in un capitolo separato).

Il termine “*parata* distruttiva” non è completamente appropriato, visto che l'obiettivo dell'azione non è parare la stoccata dell'avversario, ma piuttosto limitare le sue opzioni d'offesa e guidarlo verso la nostra AdE. Il movimento delle parate distruttive superficialmente assomiglia alle parate da trattato, che possiamo chiamare parate costruttive, ma i movimenti delle parate distruttive sono eseguiti più o meno indipendentemente dalle azioni della lama avversaria. L'obiettivo principale di una parata costruttiva è stabilire un contatto con la lama avversaria per deflettere la stoccata dell'avversario, mentre le parate distruttive possono raggiungere il loro obiettivo a prescindere dal fatto che il contatto sia effettivamente avvenuto.

Non ho inventato io la mia parata distruttiva preferita. Notai lo schermidore ungherese Jenő Pap (Campione del Mondo nel 1982) in una delle fasi avanzate di una prova di Coppa del Mondo nel 1975 o 1976. Non era né alto né veloce, ma allora come mai era ancora in gara? La ragione era che continuava ad avvicinarsi sempre più al suo avversario, e nel frattempo ne raccoglieva continuamente il ferro con la sua parata distruttiva di quarta (questo accadeva nell'epoca in cui gli schermidori ancora estendevano il braccio armato e quindi il ferro). Quando il suo avversario provava ad attaccare in cavazione sulle continue ricerche di quarta di Pap, spesso finiva sulla sua linea di terza. A quel punto Pap eseguiva la sua terza e filo preferita, andando a segno.

Come ho detto prima, questo movimento si adattava perfettamente al mio nuovo stile schermistico. L'azione di raccogliere la lama avversaria con quarta e contro di quarta senza l'intenzione di parare ha un solo obiettivo: offrire la linea di terza (il quadrante alto e esterno) come un bersaglio appetibile, e rendere le altre scelte meno attraenti. Inoltre, eseguire questi movimenti a corta misura rende più difficile compiere azioni complesse per l'avversario: cavazioni e parate singole sono previste, ma non ha né la misura né il tempo per tentare doppie finte o doppie parate.

La misura corta rende la scherma più prevedibile: se il mio avversario tenta qualche azione, molto probabilmente coinvolgerà la mia linea di terza. Per nascondere le mie intenzioni, le parate distruttive devono essere combinate con movimenti sia in avanti che indietro. In questo modo ho due alternative principali per reagire a qualsiasi azione offensiva del mio avversario: o un veloce passo indietro (durante il quale posso fare una parata e risposta o un arresto), o rimanere in posizione ed eseguire la mia terza e filo preferita (una terza opzione è muoversi in avanti con un contrattacco con la stessa terza e filo).

Si noti che considero l'esecuzione della mia terza e filo sull'azione offensiva del mio avversario sempre come la stessa azione, a prescindere dal fatto che venga eseguita rimanendo fermo o arretrando. Il punto è che ho bisogno di preparare solo due reazioni alternative *a prescindere dalle azioni del mio avversario*. Questo naturalmente aiuta a ridurre significativamente la sua minaccia. Un altro fattore da considerare è che probabilmente sono più abituato del mio avversario ad una misura molto corta, e questo è una buona piattaforma di lancio per l'attacco occasionale, portato raramente ma sempre in maniera rapida. Dal momento che molti schermidori evitavano di attaccarmi, ben presto ottenni il 40% delle mie stoccate da attacchi rapidi portati da una distanza molto breve, anche con una presa di terza. *Dev'essere tenuto presente che in questa situazione la misura è così corta che un semplice passo avanti è abbastanza per toccare.*

La mia parata distruttiva preferita è, come ho raccontato nella sezione precedente, una contro di quarta con l'intenzione di eseguire poi la mia terza e filo preferita quando succede qualcosa. La contro di quarta è eseguita continuamente per costringere l'avversario in quell'orbita. Il vantaggio principale è che se la mia risposta è eseguita correttamente, e anche se la mia parata è evitata da una cavazione (e non trovo neanche la lama avversaria!), otterrò sempre almeno un

doppio (come detto prima, vorrei dare il credito di questa azione all'ungherese Jenő Pap).

Ma ci sono altre opzioni.

I sovietici avevano cominciato ad usare la combinazione terza-seconda durante gli anni '60. La loro intenzione era attaccare quando trovavano il ferro, con una presa di terza simile alla mia, o una battuta e botta di seconda molto violenta. Questi attacchi finiscono tutti sulle linee alte. Alternativamente, avrebbero provato una presa di seconda che sarebbe finita sulle linee basse.

Una terza opzione era una contro di seconda con l'intenzione di forzare l'avversario sulle linee alte (non è sempre questo il caso con una contro di quarta). Ancora una volta lo scopo era eseguire un terza e filo.

Una quarta opzione era eseguire contro di terza con l'intenzione di fare una seconda e filo appena fosse successo qualcosa.

I sovietici eseguivano sempre le loro azioni in due movimenti: prima controllavano la lama dell'avversario e poi segnavano. Durante questa sequenza, facevano un passo avanti-affondo o una flèche. Visto che avevano sempre bisogno di due azioni con le braccia e le gambe, non potevano cominciare la loro azione da una distanza corta. I punti deboli (CN) del loro stile erano quindi due: avevano bisogno del ferro dell'avversario e avevano bisogno della normale misura per tirare. Queste debolezze furono sfruttate senza pietà per batterli.

Il mio modo era tirare con

1. misura corta (impediva le loro azioni composte)
2. negare il ferro (impediva le loro prese)
3. continue parate distruttive di seconda (escludevano attacchi sulle linee basse e portavano tutte le loro azioni nelle linee alte, la mia AdE)

I seguenti principi sono comuni a tutte le parate distruttive:

limitano le scelte del vostro avversario e lo forzano nella vostra AdE. Vengono eseguite continuamente per forzarlo in un'"orbita" predefinita.

Quando qualcosa accade, le reazioni sono predefinite.

Tutte vengono eseguite normalmente a corta distanza per ridurre ulteriormente le scelte del vostro avversario al minimo (come descritto in altre sezioni, l'uso delle parate distruttive, specialmente in combinazione con una misura breve, assume che lo schermidore abbia un'alta velocità di estensione del braccio armato).

6.1.2 Parate disorientanti

Una serie di parate studiate per irritare il vostro avversario possono essere chiamate "parate disorientanti". Queste parate hanno un solo obiettivo: confondere il vostro avversario. Eric e io le svilupparammo per un avversario specifico: il francese Philippe Riboud. Philippe è probabilmente lo schermidore con più talento di tutti i tempi, almeno da un punto di vista classico. Al suo apice poteva cavare su una qualsiasi serie di due (a volte anche tre) parate successive. Per

riuscire a parare i suoi attacchi dovevi eseguire almeno tre parate intelligenti, e anche allora non eri completamente al sicuro. Si muoveva come un gatto ed era mancino. Era anche più alto di me. Tirava per lo più con un'impugnatura francese che poteva impugnare o appena dietro la cocchia o più verso il pomolo. Vinse tredici medaglie tra Campionati del Mondo ed Olimpiadi, di cui quattro d'oro.

Quando tornai al MIT alla fine del 1978, Eric Sollee ed io cominciammo ad analizzare Philippe. Era totalmente controproducente cercare di parare, visto che riusciva a cavare da qualsiasi tentativo con facilità e senza alcuna esitazione, senza perdere velocità o precisione. Era l'unico schermidore che poteva offrire liberamente il ferro all'avversario affinché questi potesse tranquillamente provare a raccogliarlo: invariabilmente questo tentativo era destinato a fallire, ma anzi aiutava Riboud.

Una tattica valida contro molti avversari era non fare nulla fin quasi alla fine della loro azione, perché è più difficile cavare sulle parate eseguite in ritardo. Quando il bersaglio è lontano solo pochi centimetri, la maggior parte degli schermidori può solo cercare di colpire senza cavare. Philippe era diverso, perché non doveva mai fare quella decisione, semplicemente faceva una cavazione automaticamente e senza sforzo anche contro parate molto ritardate se ne presentava la necessità. Parate costruttive contro Philippe erano totalmente controproducenti.

Comunque, c'era un punto debole: perché lui riuscisse a cavare, doveva trovare un avversario che cercava di eseguire una parata costruttiva, cioè, con l'intenzione di trovare il ferro. Lo scopo era quindi interrompere il ritmo della sua scherma.

Così studiammo le parate disorientanti: quando Philippe faceva una finta sulla linea alta, avrei fatto una parata sulla linea bassa in modo che non avesse niente da cui cavare. Quando Philippe faceva una finta sulla linea bassa, avrei fatto una parata su quella alta, e così via.

Questa tattica richiedeva una particolare attenzione sulla misura: era essenziale rimanere fuori dalla considerevole portata di Philippe, ma avrebbe, comunque, interrotto lo scorrere della sua scherma, e presto o tardi avrebbe mostrato un attimo di esitazione. Lì mi avrebbe fornito l'opportunità per un contrattacco con una terza e filo (tenete presente che era uno dei pochi che ancora mi offriva il ferro anche negli ultimi anni della mia carriera). La strategia funzionò contro Philippe, e non persi più contro di lui senza che lo volessi. Una volta, in un girone dove entrambi avevamo già ottenuto la qualificazione per la fase successiva, decisi di provare a batterlo con parate costruttive, non disorientanti. Gli bastarono circa sessanta secondi per annientarmi.

Non usai mai le parate disorientanti contro nessun altro.

6.1.3 Controllare (accorciare) la misura

Una componente critica del nuovo paradigma schermistico è il concetto di misura. Una misura corta limita le scelte di entrambi gli schermidori: semplicemente non lascia né il tempo né lo spazio per eseguire frasi d'armi complesse. Ci so-

no modi di aumentare le scelte per uno schermidore, anche se si sta tirando a distanze molto corte? La risposta è sì, sotto certe condizioni: se uno schermidore combina la capacità di tirare a misure molto strette con un passo indietro molto rapido. Il passo indietro crea lo spazio per frasi più complesse e aumenta le possibilità di scelta per lo schermidore che lo fa meglio. Comunque, qui cominceremo con una discussione più dettagliata sul concetto di misura.

All'inizio dello sviluppo del paradigma ci eravamo posti la seguente domanda: può lo schermidore con la distanza schermistica più corta decidere la misura dell'assalto? Questa l'abbiamo battezzata la Seconda congettura di Sollee. È un'ipotesi molto ragionevole perché se uno degli schermidori crede che la misura stia troppo lunga, semplicemente avanza fino a che non ha raggiunto una distanza più consona. L'avversario naturalmente può indietreggiare, ma raggiungerà presto la fine della pedana. Per il momento, quindi, possiamo concludere che lo schermidore con la distanza schermistica più corta decide la misura a cui si combatte l'assalto, assumendo che possa avvicinarsi senza essere colpito. È interessante che uno dei consigli più dati dai maestri di scherma di tutti i tempi, e spesso seguito, sia: "Tieni la misura! Non avvicinarti troppo a meno che tu non stia attaccando!" Come abbiamo spiegato prima, questo è più facile a dirsi che a farsi. La domanda successiva è: può uno schermidore chiudere la misura senza esporsi a troppi rischi?

Un normale passo avanti da trattato consiste di due tempi. Prima si solleva il piede frontale e lo si porta avanti fino a che non si riappoggia alla pedana. Poi si solleva il piede posteriore e lo si muove avanti fino a che anche lui non si appoggia alla pedana, ripristinando la distanza corretta tra i piedi. Consideriamo una situazione in cui il vostro avversario lancia un contrattacco proprio quando avete cominciato il passo avanti sollevando il piede anteriore e muovendolo avanti. A questo punto avrete spostato tutto il vostro peso sul vostro piede posteriore. Questo significa che non potete cominciare ad indietreggiare, perché il piede posteriore, che dovete sollevare, sta sostenendo tutto il vostro peso. Dovete prima riappoggiare il piede frontale, e poi spostarci sopra il peso prima di poter sollevare il piede posteriore per cominciare il passo indietro. Questo significa che siete esposti a contrattacchi eseguiti al momento giusto durante il vostro passo avanti, perché dovrete mantenere la vostra direzione di movimento per un po' prima di poter cominciare a indietreggiare. Il tempo coinvolto può essere solo una frazione di secondo, ma forse non potete permettervi di perdere neanche quella.

Il problema può essere affrontato in altri termini: quando siete nella giusta posizione di guardia, siete liberi di cominciare movimenti sia in avanti che indietro. Quando vi muovete in maniera classica, i vostri piedi si staccano da terra alternativamente, rendendo i cambi di direzione (da avanti a indietro e viceversa) più difficili. Un passo avanti è un movimento da una posizione di guardia ad un'altra, con uno spostamento in avanti. Da ogni posizione di guardia potete cambiare la direzione di movimento, ma è molto difficile cambiare direzione in mezzo al passo avanti, tra le due posizioni di guardia. Questo è il motivo della difficoltà di chiudere la distanza, e del consiglio dei maestri di scherma: tenere la misura. In effetti era il dogma corrente all'inizio degli anni '70, ed era

anche la maggiore debolezza del modo di pensare che svilupparammo nel 1973. C'era qualche soluzione a quello che chiamavamo il problema del "cambio di direzione"?

La soluzione fu difficile da trovare, ma si rivelò effettivamente molto semplice e quando ci riuscimmo fummo molto orgogliosi. Innanzitutto dovevamo superare il forte dogma dell'epoca: che ci fosse un solo modo di eseguire un passo avanti (o indietro), cioè il modo classico. La soluzione era così semplice che mi vergogno un po' che non l'avessimo trovata subito: visto che il problema era l'alternanza del contatto dei piedi tra le due posizioni di guardia nei passi avanti e indietro, pensammo di non separare i movimenti dei piedi in queste azioni. Stacciamo entrambi i piedi dalla pedana allo stesso momento, e facciamoli atterrare allo stesso momento, mantenendo sia l'equilibrio che la distanza tra i piedi.

Come si poteva fare?

Semplicemente *saltellando!*

6.1.3.1 Saltellare

Semplicemente *saltellando*. Non c'è bisogno di spostare il peso da un piede all'altro come si deve fare nei classici passi avanti e indietro. Una volta atterrati siete subito pronti per lanciare direttamente un attacco o cominciare un passo indietro.

L'idea di saltellare era contro il dogma schermistico dell'epoca. Anche dopo che ne dimostrai l'efficacia nella primavera del 1975, arrivando tra i migliori quattro della prova di Coppa del Mondo a Heidenheim (dove una spada mi trapassò il braccio destro), non fui convocato né per il gruppo A né per il gruppo B della nazionale del mio paese *perché si pensava dovessi imparare a tirare senza saltellare*. Avevo i risultati ed il punteggio per qualificarmi nella squadra svedese delle Olimpiadi del 1976, ma non fui selezionato. Naturalmente fu un momento orribile quando seppi che la squadra aveva vinto l'oro alle Olimpiadi.

Fatemi raccontare un altro incidente accaduto nel mio primo torneo AFLA,¹ a New York nel 1974. Due atleti stavano commentando come tiravo, e uno disse: "Hai mai visto uno schermidore che saltella?" "No", rispose l'altro, "ma non ho neanche mai visto uno schermidore del MIT".

L'idea di saltellare aveva aperto nuove possibilità, che esplorammo rapidamente durante l'anno accademico 1973-74. La prima era, come detto sopra, saltellare leggermente avanti o indietro, atterrando pronti a cambiare direzione. Un'altra opzione era saltare alternativamente avanti e indietro. Ogni saltello avanti è una minaccia, perché è molto facile lanciare un attacco da quella posizione. È anche piuttosto difficile per l'avversario tirare un contrattacco, perché il movimento naturale che segue un salto avanti è un salto indietro. Così scoprimmo che era relativamente sicuro chiudere la misura alternando saltelli avanti e indietro. Questo venne rapidamente sfruttato per chiudere ulteriormente la misura.

¹La "Amateur Fencing League of America". Vedere .

La seconda possibilità era saltellare sulla stessa posizione per aumentare la lunghezza e la velocità degli spostamenti, mantenendo l'equilibrio della parte superiore del corpo come nella prima parte dei passi avanti e indietro. Il motivo per questa osservazione è il seguente: i passi avanti e indietro classici sono eseguiti utilizzando pochissimo le punte dei piedi. La velocità di un normale passo indietro è generata da una spinta dal calcagno del piede frontale. Questo limita severamente la velocità e la lunghezza dei passi indietro. Immaginate di correre all'indietro sui vostri talloni: non sareste molto veloci.

Saltellare, al contrario, è essenzialmente un movimento sulle punte. Una spinta dalle punte dei piedi è naturalmente molto più efficiente che una spinta dai talloni. Il disegno delle normali scarpe da scherma, con il collo piuttosto alto, rende un po' difficile muoversi sulle punte. Trovate che le scarpe da pallavolo miglioravano la mia abilità di muovermi sulle punte.

Riassumendo, una strategia basata sui saltelli permette passi avanti e indietro più lunghi e rapidi partendo dalle punte dei piedi.

6.1.3.2 Utilizzo strategico dei saltelli

Usato correttamente, saltellare permette allo schermidore di ritardare la decisione di avanzare o indietreggiare visto che i piedi non devono muoversi alternativamente. In particolare, un passo indietro può essere eseguito stando sulle punte dei piedi, rendendolo più lungo e veloce. Saltellare rende possibile chiudere la misura senza esporre lo schermidore a rischi inutili. E, contrariamente agli schermidori classici, i saltellatori hanno meno necessità di spostare il proprio peso da una gamba all'altra.

In questo modo, contro uno schermidore classico si può saltellare avanti e indietro fino a che questi non sia obbligato a spostare la maggior parte del suo peso sul piede posteriore. A questo punto, il piede è "bloccato", cioè non può essere sollevato e in quel momento l'avversario non ha possibilità di indietreggiare. Se la misura è corta (ed è parte del nuovo paradigma tirare a corta distanza in ogni situazione in cui sia vantaggioso) il saltellatore può facilmente colpire lo schermidore classico con un'azione diretta eseguita con un breve affondo o un passo avanti stendendo il braccio armato.

Normalmente eseguo un passo avanti quando il rischio per me è minore. Nell'ultima parte della mia carriera almeno il 40% delle mie stoccate singole sono state messe a segno in questa maniera, quando ormai il mio stile era conosciuto e gli avversari erano comprensibilmente restii ad attaccarmi.

La bellezza di questo approccio è che il mio passo avanti è eseguito dopo un salto avanti. Le mie intenzioni rimangono nascoste fino alla fine, perché la mia strategia principale è attirare l'attacco del mio avversario nella mia AdE. Per la maggior parte delle volte saltavo indietro dopo un salto avanti, così che il mio passo avanti dopo un salto avanti risultava una sorpresa. Un altro vantaggio è che un avversario con il piede posteriore bloccato è costretto a stendere il braccio sulle linee alte perché non ha né il tempo né la misura di fare nient'altro. E questa azione cade nella mia AdE, permettendomi di eseguire la mia terza e

filo preferita. Così questa strategia è un altro modo di forzare il mio avversario nella mia AdE.

Altri utilizzi strategici del saltellare e del tirare a corta misura includono bloccare gli attacchi di schermidori con capacità tecniche superiori. A questi schermidori spesso piace attaccare dalla normale distanza schermistica, così da accumulare velocità prima che il loro avversario possa affrontare l'attacco. L'attacco è spesso composto, su due o più tempi.

Un esempio di questi attacchi è l'AdE sovietica, la tattica terza-seconda, in cui lo schermidore cerca di prendere il ferro in terza durante il passo avanti, l'avversario cava, e l'atleta sovietico batte in seconda e tira in flèche. Visto che è un attacco composto, lo schermidore sovietico non solo ha bisogno di trovare il ferro, ma deve anche avere il tempo e distanza sufficienti per eseguire completamente le due azioni.² In aggiunta, l'atleta sovietico ha bisogno dell'elemento sorpresa, per far sì che il suo avversario cerchi di arretrare e cavare. Se ci riesce, l'avversario è nei guai.

Le CN perché lo schermidore sovietico possa eseguire questo attacco sono queste:

1. misura normale, per avere lo spazio di effettuare l'attacco composto;
2. AV rimane fermo (piede posteriore bloccato) o comincia a muoversi in avanti;
3. AV tiene il ferro in una posizione che lascia la possibilità di una presa;
4. sulla ricerca del ferro AV prova una cavazione;

Vediamo come possiamo togliere tutte le condizioni nascoste: cominciamo a tirare a corta misura, a negare il ferro all'avversario, e ad eseguire un contrattacco diretto non appena l'attacco parte. Credetemi, funziona meravigliosamente. La lezione è che una misura corta rende gli attacchi composti poco vantaggiosi. Naturalmente, saltellando potete ritardare la decisione di arretrare, e grazie alla maggiore velocità potrete indietreggiare fuori portata quando vorrete.

6.2 Resistenti compulsivi e il piede posteriore bloccato

A questo punto, vorrei fare una piccola digressione dal nuovo paradigma vero e proprio, e considerare il concetto del piede posteriore bloccato dal punto di vista della conoscenza schermistica generale. Cominciamo con una semplice osservazione:

molti schermidori reagiscono al tentativo di presa di ferro che non si aspettano spingendo a loro volta contro la lama, resistendo alla pressione. Per esempio,

²I sovietici possono anche fare l'opposto contro schermidori con una guardia sulle linee basse, inizialmente prendendo il ferro in seconda e poi, se l'avversario cava, eseguendo un attacco con una presa di terza sulle linee alte.

se provate a prendere in terza e riuscite a sorprendere l'avversario, questi potrebbe istintivamente resistere spingendo a sua volta in terza. Se cercate di sorprenderlo in quarta, potrebbe resistere istintivamente spingendo indietro in quarta. Se resiste in questo modo ogni volta che viene sorpreso da una presa, possiamo chiamarlo un resistente compulsivo. Credo che l'80% di tutti gli schermidori possa essere reso un resistente compulsivo se sorpreso a dovere. Ciò significa che possono essere manipolati per essere resi più prevedibili.

Fino a questo punto, non c'è niente di fuori dall'ordinario, e la maniera di gestire questa situazione piuttosto comune è stata descritta nei trattati di scherma. La cosa interessante dal mio punto di vista è questa: *i resistenti compulsivi hanno una forte tendenza a bloccare il loro piede posteriore mentre resistono alle prese di ferro*. Questo è molto interessante, visto che è una delle poche cose di un avversario sconosciuto che può essere facilmente valutata senza rischi durante un assalto. Basta premere sulla lama dell'avversario per capirlo. Se spinge indietro la maggior parte delle volte, probabilmente è un resistente compulsivo. A quel punto avrete un altro mezzo per bloccare il suo piede posteriore.

Cerco disperatamente di allenare i miei allievi a non fare questo errore, ma è molto difficile, perché sembra essere una tendenza che si crea molto presto nella carriera di uno schermidore e rimane difficile da correggere per il coach.

6.3 Considerazioni sul portare la stoccata

6.3.1 Il braccio armato

Abbiamo precedentemente discusso l'attenzione necessaria per evitare di lasciare il ferro all'avversario inutilmente.

Il lettore attento potrebbe chiedere a questo punto: *come posso segnare una stoccata senza rischiare di lasciare il ferro al mio avversario?*

La risposta è che *non potete, ed ogni tentativo di toccare concede all'avversario un momento in cui siete vulnerabili*.

Considerate le possibilità:

1. Finché il braccio armato si sta stendendo, i rischi non sono insormontabili, assumendo che siate alla distanza corretta. Una volta che il braccio armato è completamente esteso, il rischio che il vostro avversario pari o legghi e poi tocchi aumenta.
2. Comunque, anche tentativi di toccare con un braccio non totalmente steso prevedono un certo rischio: se il vostro avversario ha il braccio steso, e il vostro è piegato, può mettere a segno un arresto.
3. Quindi, *il modo meno rischioso di mettere a segno una stoccata è toccare esattamente quando il braccio armato diventa completamente steso* (penso che questo sia ovvio per la maggior parte degli schermidori).

In conclusione: per massimizzare le possibilità di toccare, almeno nella spada, *uno schermidore dovrebbe avere un'estensione del braccio armato esplosiva*.

Questo è ancora più importante se seguite le idee di questo libro e decidete di sfruttare la scherma a corta misura.

Mi ha sempre stupito che, per tutta la mia carriera, non ho mai visto nessuno allenarsi specificatamente per sviluppare la velocità esplosiva del braccio armato. I migliori schermidori si allenano per sviluppare la tecnica, il gioco di gambe, l'esplosività delle gambe, la forza in generale e la resistenza, ma raramente la velocità di estensione del braccio armato (ho esercizi speciali per i miei allievi, che descriverò più avanti).

Nella spada ci sono due diversi approcci per evitare i rischi della fase in cui si porta la stoccata. L'approccio base è, come abbiamo detto prima, di tirare la stoccata nell'esatto momento in cui il vostro braccio raggiunge la massima estensione e, si spera, il vostro avversario no. Tirando a corta misura, questo è spesso ottenuto con un rapido passo indietro quando il vostro avversario esegue l'azione offensiva, o attaccando voi stessi.

Il secondo approccio si concentra sul vostro avversario con l'obiettivo principale di assicurarsi che il suo braccio armato non sia steso. Questo normalmente si ottiene con un contrattacco sulla sua azione offensiva, quando invece lui si aspetta un qualche tipo di azione difensiva e/o un passo indietro. Questa tattica è particolarmente adatta contro un avversario tecnicamente superiore perché gli toglie la distanza e il tempo per sfruttarla. Non c'è bisogno di aggiungere che un'estensione esplosiva del braccio armato è un vantaggio in questo secondo approccio per toccare.

A me piaceva usare entrambi gli approcci, visto che i miei contrattacchi erano particolarmente efficaci. Riuscivo anche ad allontanarmi velocemente dal mio avversario, anche a corta distanza.

In breve, questo mi dava tre opzioni a corta misura:

1. arretrare senza sbilanciarmi, con l'obiettivo di toccare nel momento in cui il mio braccio armato fosse arrivato alla completa estensione;
2. contrattaccare con l'obiettivo di toccare mentre il braccio del mio avversario fosse ancora piegato;
3. la via del codardo: arretrare evitando tutte le possibilità di toccare, sia per il mio avversario che per me.

6.3.2 Velocità della punta e l'intervallo critico

Analizziamo il modo in cui la punta si avvicina all'avversario e poi tocca. Assumiamo, per il momento, che l'avversario rimanga fermo e che noi stiamo cercando di colpirlo al petto. Raramente è difficile arrivare fino a 10-15 centimetri dal bersaglio, questo è in parte dovuto al fatto che la maggior parte degli schermidori con un po' di esperienza evitano di eseguire parate troppo presto, visto che reazioni troppo anticipate sono facili da aggirare.

Fin'ora, tutto bene, ma diventa parecchio più difficile fare colmare alla vostra punta quegli ultimi 10-15 centimetri. Questa distanza è quello che chiamiamo "intervallo critico", visto che il superarlo è fondamentale per mettere a segno la

vostra stoccata e quasi tutti gli eventi importanti nella sequenza di una stoccata accadono in questa regione.

L'attraversamento di questo intervallo può essere eseguito in due modi. Potete attraversarlo il più velocemente possibile, sperando che la vostra velocità sia sufficiente e possiate segnare. Alternativamente, potete attraversarlo più lentamente, lasciare che il vostro avversario reagisca, e poi reagire sulla sua reazione. Per esempio, potete lasciarlo parare così che voi possiate cavare, o potete fingere di tirare su uno dei bersagli che vi offre il vostro avversario (diciamo le linee alte) e poi tirare da un'altra parte (per esempio il piede).

Analizziamo come gli schermidori classici sono educati a portare la stoccata nelle azioni di attacco: il braccio armato viene disteso durante il passo avanti in modo che sia completamente esteso quando comincia l'affondo. Di conseguenza, un passo avanti veloce spesso si riflette in una veloce estensione del braccio, e un passo avanti lento in una estensione lenta: in altre parole, il braccio e il piede sono collegati. L'obiettivo primario è che il braccio sia completamente steso quando si completa il passo avanti. Questa connessione tra braccio e piede rende naturalmente la scherma più prevedibile.

Ma concentriamoci ora sulla velocità della punta durante questo esercizio teorico. Subito all'inizio viaggia alla velocità del piede. Poi, in aggiunta a questa, si somma la velocità dell'estensione del braccio. La velocità totale della punta rispetto alla pedana, o ad un avversario fermo, è quindi la somma delle velocità del piede e del braccio. Ora, nella maggior parte dei casi il braccio può muoversi più velocemente del piede, rendendo la velocità della punta più dovuta alla velocità del braccio piuttosto che ai piedi. Inoltre la velocità della punta sarà chiaramente altissima durante il passo avanti e la contemporanea estensione.

Ma cosa accade quando non potete stendere più il braccio (avete cioè raggiunto la sua estensione massima)? A quel punto la velocità della punta diminuisce naturalmente fino alla velocità del piede. Con un po' di fortuna, forse siete riusciti a portare la punta all'inizio dell'intervallo critico. Ma ora dovete *rallentare la punta* proprio quando ne avete più bisogno! Siete costretti a cercare di toccare attraverso l'intervallo critico con una velocità della punta non più alta di quella del vostro piede, e quindi, con una bassa velocità totale della punta. È anche chiaro che il vostro passo avanti ed estensione così rapido può far reagire l'avversario con un passo indietro, rendendo la vostra punta, già lenta, ancora più lenta a causa del fatto che ora il bersaglio si sta allontanando da voi. La velocità della punta relativa è quindi collegata ai movimenti del bersaglio (il vostro avversario). Questo riduce ulteriormente la vostra già bassa velocità assoluta della punta mentre attraversate l'intervallo critico ad una velocità relativa che è ancora più bassa, e potrebbe rasentare lo zero. Siete nei guai.

L'alternativa a questo dilemma è cercare di colpire con una alta velocità relativa della punta. Ciò significa che in realtà dovete aspettare di stendere il vostro braccio completamente fino a che non potete toccare. Dovete poi fare arrivare la stoccata nel momento in cui il vostro braccio raggiunge la massima estensione. Dovete attraversare l'intervallo critico con una alta velocità relativa

della punta, nel minor tempo possibile, per dare al vostro avversario poco tempo per reagire.

Come discusso in altre parti di questo libro, io ho sempre cercato di portare le stoccate con la più alta velocità relativa della punta possibile. E ottenevo questo facendo muovere in avanti il mio avversario, o perlomeno tirando quando lui avesse avuto il piede posteriore bloccato cercando di colpirlo durante l'estensione del mio braccio o appena dopo aver raggiunto la massima distensione. In allenamento facevo tantissimi esercizi per migliorare il gioco di gambe e per l'estensione del braccio armato.

Infine, toccare con una alta velocità relativa della punta richiede che l'estensione del braccio sia indipendente dai movimenti dei piedi. Le azioni di braccia e gambe devono essere scollegate. Naturalmente questo era parte dei miei esercizi quotidiani: per esempio non esercitavo mai il gioco di gambe tenendo la spada in mano, perché non volevo rischiare che l'arma si muovesse in coordinazione coi piedi, e quindi li collegasse (è difficile scollegare braccia e gambe, ed è ancora più difficile toccare con una alta velocità relativa della punta, ma le difficoltà vanno superate!).

Riassumendo, gli schermidori classici spesso mettono a segno stoccate con una bassa velocità relativa della punta, a volte vicina a zero, mentre il nuovo paradigma cerca di toccare con una alta.

Questo è probabilmente la caratteristica del nuovo paradigma più difficile. Non cercate di farlo a meno che non siate già esperti!

Se non l'eseguite correttamente (con le braccia indipendenti dalle gambe, cominciando gli attacchi con il braccio piegato) queste azioni vi faranno andare a sbattere contro la punta dell'avversario con il braccio ancora piegato. È questo il motivo per cui l'allenamento classico enfatizza la completa estensione del braccio prima dell'inizio dell'affondo finale e scoraggia gli attacchi portati con il braccio piegato.

In ogni modo, anche se non siete completamente d'accordo con il resto di questo libro, un'estensione del braccio armato più rapida e una velocità della punta più alta possono esservi d'aiuto in molte situazioni.

6.3.3 Il processo del toccare descritto matematicamente

Quando ho parlato di questi concetti in pubblico, alcuni spettatori hanno trovato il processo del portare la stoccata difficile da capire. Alcuni hanno trovato più chiara una modellizzazione del concetto in termini matematici: la seguente descrizione è un tentativo di rendere più chiaro il capitolo 6.3.2, e dovrebbe essere letta insieme. Anche il lettore non abituato alla descrizione matematica può beneficiare dei concetti qui esposti!

La velocità relativa della punta è:

$$v_{punta} = v_{braccio} + v_{piede} + v_{AV} \quad (6.1)$$

dove

- v_{punta} è la velocità relativa della punta: la velocità della vostra punta relativamente al bersaglio dell'avversario;
- $v_{braccio}$ è la velocità del braccio: il contributo alla velocità della punta dato dall'estensione del braccio;
- v_{piede} è la velocità del piede: il contributo alla velocità della punta dato dal movimento delle gambe;
- v_{AV} è la velocità dell'avversario: quanto velocemente il bersaglio sul vostro avversario si sta muovendo *verso* di voi.

Un valore positivo per v_{punta} , $v_{braccio}$ e v_{piede} indicano un movimento in avanti verso il bersaglio, mentre un valore negativo un allontanarsi. Un valore positivo di v_{AV} indica che l'avversario sta venendo verso di voi, e quindi accorciando la distanza. v_{AV} negativo invece indica un indietreggiare dell'avversario.

Porre $v_{AV} = 0$ trasforma l'equazione 6.1 nell'equazione per la velocità assoluta della punta.

Applicando l'equazione 6.1 all'intervallo critico per toccare, l'equazione descrive la *velocità relativa della stoccata*.

Generalmente la velocità dell'estensione del braccio è maggiore di quella delle gambe, per cui possiamo dire:

$$v_{braccio} > v_{piede} \quad (6.2)$$

e ben pochi tentativi di toccare sono eseguiti piegando (tirando indietro) il braccio, quindi:

$$v_{braccio} \geq 0 \quad (6.3)$$

Usando l'equazione 6.1, la velocità relativa della punta può essere caratterizzata come segue:

ALTISSIMA VELOCITÀ RELATIVA DELLA PUNTA: $v_{braccio}$, v_{piede} e v_{AV} sono tutte positive. La punta si muove attraverso l'intervallo critico molto velocemente. Succede raramente, e quando accade, nessuno dei due schermidori ha la possibilità di reagire.

ALTA VELOCITÀ RELATIVA DELLA PUNTA: $v_{braccio}$ e v_{piede} sono positive, mentre v_{AV} è zero (piede posteriore bloccato). Alternativamente, $v_{braccio}$ e v_{AV} sono positive, e $v_{piede} = 0$. Raramente è possibile parare o cavare a causa del poco tempo a disposizione.

MODERATA VELOCITÀ RELATIVA DELLA PUNTA: $v_{braccio}$ e v_{AV} sono positive, e v_{piede} è negativa. State indietreggiando mentre stendete il braccio. Parare o cavare potrebbe essere fattibile. Alternativamente, $v_{braccio}$ e v_{piede} sono positive mentre v_{AV} è negativa (l'avversario sta indietreggiando). Perché sia possibile che accada questa situazione, dovete evitare di stendere il braccio fino a che non decidete di lanciare la stoccata. La maggior parte degli schermidori stendono il braccio troppo presto, così che la *velocità relativa della punta* non beneficia

del contributo dell'estensione del braccio. Parare o cavare può essere possibile quando cercate di toccare con una *velocità relativa della punta* moderata.

BASSA VELOCITÀ RELATIVA DELLA PUNTA: v_{piede} positiva mentre $v_{braccio}$ e v_{AV} sono zero. Questo è l'attacco classico dove il braccio armato viene steso completamente molto prima di tirare veramente la stoccata. In questo caso, l'avversario ha il piede posteriore ancorato al terreno. Qui l'avversario ha tempo di parare e probabilmente avrete bisogno di cavare.

Alternativamente, v_{AV} è positiva mentre $v_{braccio}$ e v_{piede} sono zero. l'arresto classico, dove l'avversario corre contro la vostra punta. Il vostro braccio è già disteso prima che la punta raggiunga l'intervallo critico.

BASSISSIMA VELOCITÀ RELATIVA DELLA PUNTA: v_{piede} è positiva mentre $v_{braccio} = 0$ e v_{AV} è negativa. L'avversario ha cominciato ad indietreggiare, trasformando quindi la velocità relativa della punta di un tentativo di toccare da alta o moderata in bassissima. Dal suo punto di vista, v_{piede} è negativa mentre $v_{braccio} = 0$ e v_{AV} è positiva. L'avversario ha cominciato ad indietreggiare sul vostro attacco, il che gli dà la possibilità di parare e toccare con una velocità relativa della punta più alta.

Questa discussione è riassunta nella Tabella 6.1, qui sotto, o in forma grafica in Figura 6.1.

Sarebbe interessante imparare da misure scientifiche esattamente quanto velocemente può stendere il braccio uno schermidore di alto livello, e quanto velocemente i suoi piedi possano avanzare. Che io sappia, non ci sono mai stati studi completi che tentino di stabilire questi parametri. Possiamo, comunque, ottenere qualche idea dal piccolo studio di Williams e Walmsey (si veda la Bibliografia nell'Appendice). Hanno misurato che in tre fiorettilisti neozelandesi la velocità media di estensione del braccio era 6 m/s (circa 21 Km/h), impiegando circa un decimo di secondo per coprire la distanza 60 cm (la massima velocità istantanea di estensione del braccio, corrispondente alla velocità con cui la punta colpisce il bersaglio, risulterebbe naturalmente maggiore).

Williams e Walmsey non hanno misurato la velocità media delle gambe direttamente, ma è possibile stabilire indicativamente da altri dati pubblicati che la velocità media su una distanza di 40 cm si attesta intorno ai 2 m/s (questo risultato implica alcune ipotesi, la più importante delle quali è che la velocità di estensione del braccio sia indipendente da quella del piede, cosa che non è stata dimostrata).

La velocità di estensione media del braccio sembra essere circa *tre volte* quella dei piedi. Anche se la differenza rispetto il rapporto di quelle massime fosse minore, la nostra assunzione utilizzata nella tabella 6.1 che la velocità del braccio sia il doppio di quella delle gambe risulta ragionevolmente cauta.

Dalla figura 6.1 possiamo dedurre che possiamo ottenere i seguenti vantaggi da un passo indietro rapido: innanzitutto avremmo più tempo per reagire, poi, più importante, la velocità della punta relativa di AV si abbasserebbe drammaticamente, visto che avrebbe completato la sua estensione senza toccare, e noi staremmo già muovendoci indietro.

Tenete a mente che questo non accade con tutti gli avversari: per esempio, mi aspetterei che Pavel Kolobkov vi si avvicinasse con il braccio piegato, ritar-

Velocità relativa della punta (v_{punta})	$v_{braccio}$	v_{piede}	v_{AV}	Somma
Altissima	++	+	+	4+
Alta	++	0	+	3+
Alta	++	+	0	3+
Moderata	++	-	+	2+
Moderata	0	+	+	2+
Bassa	0	+	0	1+
Bassa	0	0	+	1+
Bassissima	0	+	-	0/1+

Tabella 6.1: *Velocità relativa della punta attraverso l'intervallo critico*. Attenzione, nessun movimento di gambe da parte di nessuno dei due schermidori significa che non ci sono occasioni di toccare; e un'estensione del braccio isolata senza nessun movimento in avanti probabilmente non toccherà, a meno che AV decida di non indietreggiare. Anche attaccare tirando indietro il braccio con tutta probabilità non avrà successo. Queste combinazioni teoriche non sono quindi incluse nella tabella. Le relazioni di questa tabella possono anche essere espresse nel grafico seguente (figura *Velocità della punta relativa allo schermidore e a AV*: In questo esempio, lo schermidore sta sempre avanzando verso AV. Inizialmente, AV non si muove: tra i punti A e B del grafico la velocità della punta è uguale a quella del piede. Tra i punti C e D lo schermidore sta anche stendendo il braccio oltre a muoversi con le gambe. Nel punto D il braccio raggiunge la massima estensione. Il punto D è quindi il punto ottimale per toccare con un'alta velocità della punta. Dopo il punto D la velocità della punta ritorna a solo quella dei piedi tra i punti E e F. Nel punto F l'avversario comincia il passo indietro e la velocità relativa della punta si abbassa ulteriormente).

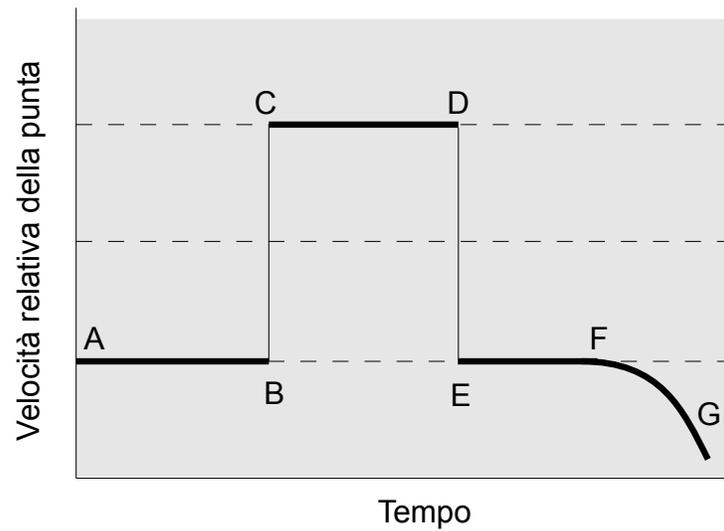


Figura 6.1: *Velocità della punta relativa allo schermidore e a AV*: In questo esempio, lo schermidore sta sempre avanzando verso AV. Inizialmente, AV non si muove: tra i punti A e B del grafico la velocità della punta è uguale a quella del piede. Tra i punti C e D lo schermidore sta anche stendendo il braccio oltre a muoversi con le gambe. Nel punto D il braccio raggiunge la massima estensione. Il punto D è quindi il punto ottimale per toccare con un'alta velocità della punta. Dopo il punto D la velocità della punta ritorna a solo quella dei piedi tra i punti E e F. Nel punto F l'avversario comincia il passo indietro e la velocità relativa della punta si abbassa ulteriormente.

dando la sua estensione fino al momento in cui non si presentasse l'occasione per toccare.

6.4 L'avversario ideale

Vale la pena spendere un po' di tempo nell'analizzare alle condizioni generali che ci offre un avversario. È possibile che lo specifico consiglio dato da in questa sezione, in effetti abbastanza semplice, funzioni solo contro alcuni avversari? Un altro modo di affrontare la questione è descrivere in generale le condizioni nascoste di cui abbiamo bisogno dal nostro avversario.

La CN principale (il minimo indispensabile) è che il mio avversario prenda, o possa essere spinto a prendere, la classica posizione di guardia con la punta rivolta verso di me.

Ci sono due CN facilitanti aggiuntive, che non sono indispensabili ma possono essere d'aiuto:

1. l'AV può essere spinto a stendere il braccio armato mentre è in guardia, almeno fino a metà dell'estensione massima, e
2. l'AV non saltella, o, se lo fa, almeno saltella su e giù invece che in avanti e indietro (quando si muove, utilizza i normali passi avanti e indietro classici).

La CN principale (punta rivolta verso di me) ci permetterà di iniziare il contatto tra i ferri a nostra scelta di tempo, assumendo che abbiamo deciso di utilizzare la strategia di negare il ferro come discusso prima. Molti schermidori che non usano una posizione di guardia classica possono essere spinti ad utilizzarla se ci mostriamo abbastanza minacciosi. Ciò significa che avremo l'opportunità di cercare il contatto tra i ferri quando vogliamo, mentre il nostro avversario non potrà fare altrettanto. Potrà ottenere contatto tra le lame solamente quando noi glielo permettiamo. Questo è molto frustrante per lui e può spingerlo a fare qualcosa di azzardato che poi possiamo usare a nostro vantaggio.

Se in aggiunta riusciamo ad ottenere la prima CN facilitante (il braccio semidisteso), lo spazio di manovra aumenta drammaticamente. La prima CN facilitante ci permette di eseguire la presa di terza e filo quando vogliamo con tutti i vantaggi esposti precedentemente.

La seconda CN facilitante (nessun saltello) è un po' meno immediata nell'utilizzo: il nostro vantaggio consiste nel fatto che AV avrà problemi a cambiare direzione (da avanti ad indietro o viceversa). Quando avanza, AV deve cominciare spostando il suo peso sul piede posteriore, e quindi "bloccandolo" (fermandolo al suolo) come discusso prima. Quindi la seconda CN facilitante significa che possiamo bloccare il piede dell'avversario quando vogliamo. E se usiamo la tattica dei saltelli a corta misura, possiamo contrattaccare a volontà. Quando il nostro avversario avanza, abbiamo queste tre possibilità:

1. indietreggiare senza alcuna azione;

2. indietreggiare con un arresto, o con una parata e risposta al distacco o di filo;
3. contrattaccare con una presa e filo.

Quindi, se possiamo ottenere entrambe le CN facilitanti, AV sarà molto semplice da battere.

Io ho introdotto il paradigma nella sua forma completamente sviluppata sul palcoscenico della scherma internazionale durante la stagione 1976-77. A quell'epoca, la maggior parte dei miei avversari mi concedeva, automaticamente, sia la CN principale che entrambe le facilitanti. La posizione classica del braccio armato era in semi-estensione e il saltellare era sconosciuto.

Quello fu un periodo divertente nella mia carriera: io, uno sconosciuto schermidore svedese senza alcun risultato di rilievo nei miei anni da cadetto, improvvisamente battevo chiunque al mondo. Ho già descritto quegli anni dal mio punto di vista personale nei capitoli precedenti.

Sfortunatamente, da quei giorni, la maggior parte degli atleti al vertice hanno adottato quasi tutte le strategie descritte in questo libro. Il risultato è che molti assalti si sono trasformati in un gioco a chi cede per primo, con entrambi gli schermidori che usano strategie simili e aspettano solamente un errore del loro avversario. Vedrete molte poche frasi d'armi in questo genere di assalti. Questa è un'altra ragione per cui non si vede più la classica scherma di spada a livelli internazionali.

6.5 L'avversario difficile

Gli avversari difficili sono il contrario di quelli ideali: sono schermidori che non concedono nessuna delle condizioni nascoste descritte precedentemente. Questi cadono in due categorie:

1. Quelli che adottano le strategie descritte in questo libro
2. Quelli che tirano con un'impugnatura francese e tengono l'arma per il pomolo (possiamo chiamarli francesisti o pomellatori)

È difficile tirare contro uno che utilizza una strategia simile alla vostra, perché può anticipare tutte le vostre manovre tattiche. In questo gioco a chi salta per primo i nervi potete decidere di essere quello dei due che aderisce più strettamente al nuovo paradigma (che vuol dire ritrovarsi a tirare a distanza veramente corta) o sfidare la sorte prendendo l'iniziativa e attaccando da breve distanza. Visto che ero stato il primo ad introdurlo, ed i miei avversari ci misero tre anni per impadronirsi della mia strategia, io per lo più decidevo di aderirvi. Nel 1980 qualche schermidore cominciò a copiare la mia strategia (per lo più i polacchi) e fu in quell'anno, dopo che vinsi le Olimpiadi, che decisi di ritirarmi dalle competizioni internazionali.

I francesisti sono tutta un'altra storia, visto che per me hanno costituito un grande problema durante tutta la mia carriera. I bravi francesisti non concedono

mai il ferro, e quindi mi sottraevano la condizione nascosta principale (guardia classica) ed una delle due facilitanti (braccio armato semidisteso). In aggiunta, avevano una portata molto maggiore quando lanciavano la stoccata, visto che tenevano l'arma per il pomolo. La loro strategia è fare ben poco, ma non appena accade qualcosa manovrano in maniera tale che l'incontro diventa un gara a "chi ha il braccio più lungo?". Tenete a mente che ero (e sono ancora) alto solo 1,79 m. Questa situazione significava che per me rimanevano solo due opzioni per segnare (vedere la sezione 6.3, "Considerazioni sul portare la stoccata"). Dovevo concentrarmi sul segnare quando il braccio del mio avversario non fosse stato completamente disteso. Pensare a toccare quando il mio braccio avesse raggiunto la massima estensione avrebbe voluto partecipare ad una gara di "chi ha il braccio più lungo?" che non avevo speranze di vincere.

Molti tiratori classici non hanno problemi con i francesisti. Semplicemente provano a legare il ferro per provocare una reazione. Questo costringe il francesista a fare qualcosa: contrattaccare direttamente, di cavazione, o con una serie di cavazioni. Il bravo schermidore classico può quindi fare una o più parate e poi rispondere. La minaccia della parata e risposta forza il francesista ad attendere, e lo espone a attacchi diretti da parte dello schermidore classico. Se il francesista distende il braccio, viene immediatamente parato.

Io non avevo il talento per applicare questa strategia nella sua forma tradizionale, eseguendo una serie di parate durante un attacco composto, così i francesisti rimanevano una sfida difficilissima. La mia soluzione era sfruttare la condizione nascosta rimanente, l'unica ancora disponibile: il fatto che il mio avversario non saltellasse. Le mie considerazioni strategiche e tattiche erano così le seguenti:

1. Misura molto corta.
2. Lavoro energico con il braccio armato per forzare l'avversario nella mia AdE. Visto che la maggior parte dei francesisti volevano colpire le linee basse, si tratta di fare una serie di potenti parate distruttive in basso per forzarlo nelle linee alte, dentro la mia AdE e fuori dalla sua. Se un francesista preferisce colpire in alto, si può considerare di forzarlo in basso, o bloccarlo con la cocchia mentre tirate la stoccata.
3. Intenso saltellare avanti e indietro, per far muovere il mio avversario che utilizzerà i classici passo avanti e passo indietro, esponendosi quindi ai miei contrattacchi.

Queste tattiche non sono semplici, ed infatti persi la maggior parte di questi assalti, con l'eccezione di quelli veramente importanti in gare dove ogni stoccata poteva essere catalogata come Olimpica. In quelle situazioni, le azioni diventano più prevedibili e favoriscono lo schermidore con la strategia più definita.

Questo capitolo non sarebbe completo senza menzionare che anche Alexander (Alex) Pusch e Philippe Riboud erano avversari molto ostici per ragioni diverse. Non ho mai perso nessun assalto cruciale con nessuno dei due, ma entrambi mi costringevano a dare il massimo. Per battere Philippe, dovetti anche sviluppare

nuove tattiche (vedere la sezione 6.1.2, “Parate disorientanti”). Il caso di Alex è discusso altrove. Alex e Philippe vinsero almeno ventisei medaglie tra Olimpiadi e Campionati del Mondo.

Devo anche menzionare il mio compagno di squadra Rolf Edling (Campione del mondo nel 1973 e 1974, e secondo nel 1977) tra gli avversari difficili, visto che il suo stile era difficile da gestire per me e mi ha battuto in diverse gare, specialmente all’inizio della mia carriera. Come ho già detto, riuscii a batterlo solo quando fu veramente importante, ai Campionati del Mondo e alla finale Olimpica.

Capitolo 7

Björne Vaggö sul nuovo paradigma

In questo capitolo esporrò le mie riflessioni, basate sulle mie esperienze personali col nuovo paradigma.

Per cominciare, una breve premessa: Johan ed io apparteniamo a quella generazione di schermidori svedesi arrivata dopo i grandi nomi degli anni '70. Uomini come Edling, von Essen, Jacobson, Flodström e Högström erano rispettati e ben conosciuti nella comunità schermistica internazionale. Questo voleva dire che noi atleti più giovani avevamo a disposizione un ambiente eccellente per allenarci, essendo nella squadra "B" della nazionale. Sia Johan che io ci allenavamo in club diversi da quelli frequentati dai titolari. Johan era nato nel 1954 ed io nel 1955, rispettivamente a Stoccolma e Göteborg. I ritiri della nazionale a cui partecipavamo prevedevano allenamenti specifici per il gioco di gambe, lezioni ed ogni genere di preparazione fisica, così potevamo godere del privilegio di allenarci con alcuni dei migliori schermidori del mondo.

Ma non erano previste ore specificamente dedicate a discutere di strategia. Anche se eravamo nel migliore degli ambienti per allenarsi tecnicamente e fisicamente, i nostri risultati non sarebbero stati così buoni se non avessimo lavorato, studiato e riflettuto sulla strategia e la tattica della scherma di spada. Il nuovo paradigma fece la differenza, permettendoci di raggiungere i vertici malgrado i nostri limiti tecnici.

Johan ed io ci incontrammo la prima volta da ragazzini, alle gare svedesi delle categorie giovanili. Avemmo modo di conoscerci meglio durante il servizio militare nel 1973-74, quando entrambi eravamo in un programma speciale per atleti di talento. Tiravamo circa due volte a settimana tra il lunedì e il venerdì, (più il normale allenamento o competizione nei fine-settimana), ed il tempo rimanente lo passavamo impegnati nelle normali attività del servizio militare, come marciare con gli zaini, pulire i fucili e dormire nelle tende. Poi venne un periodo in cui passammo molto tempo insieme, ai ritiri o alle gare in giro per il mondo. Come Johan, anch'io cominciai a pensare a strategie e tattiche, ma fu

solo dopo le Olimpiadi del 1980 che unimmo i nostri sforzi in maniera più coerente. Dal momento che si era ormai ritirato, da quel momento probabilmente fu più facile per Johan mettere per iscritto le sue riflessioni. Io avevo a disposizione altri quattro anni per allenarmi e migliorare le mie abilità schermistiche per le Olimpiadi del 1984 a Los Angeles.

Senza dubbio la mia carriera decollò veramente solo dopo che raggiunsi una comprensione migliore della dimensione tattica e strategica della scherma. Johan fu una grande ispirazione in questo senso. Avevo ottenuto qualche buon risultato prima del 1980, come diventare campione NCAA per l'Università di Notre Dame nel 1978 e un membro della nazionale svedese nel 1979 (non riuscii però a qualificarmi per le Olimpiadi di Mosca), ma fu solo dopo il 1980 che raggiunsi una comprensione matura del nuovo paradigma e i miei risultati divennero validi a livello internazionale. Divenni campione svedese e campione mondiale Universitario nel 1981, e vinsi l'argento alle Olimpiadi del 1984.

Cercherò di descrivere le mie idee sulla strategia e la tattica, e come queste si siano sviluppate nel tempo, utilizzando la terminologia presentata in questo libro.

7.1 Saltellare

Come Johan, adottai molto presto la tecnica dei saltelli e da quel momento rimase una componente fondamentale per le mie strategie e tattiche: mi permise di chiudere o aumentare la distanza rispetto al mio avversario. È facile attaccare da un salto in avanti, ma allo stesso tempo non è così semplice per l'avversario lanciare un contrattacco, perché ad un salto avanti normalmente segue un salto indietro. Usai questo modo di muovermi per tutte le mie azioni, questo naturalmente richiede un'eccellente condizione fisica, velocità, forza nelle gambe, e nelle dita dei piedi. Alla fine di tutte le sessioni facevo esercizi per il gioco di gambe, investendo molte ore, anche se in maniera più classica rispetto a Johan. In aggiunta, dedicavo tutto il venerdì sera, quando il mio club non prevedeva allenamenti, solo ad allenare il mio gioco di gambe.

In questo modo, avevo sviluppato e perfezionato i due movimenti che formarono le fondamenta della mia AdE: riuscivo ad indietreggiare velocemente e in qualsiasi momento potevo fare una flèche. La mia strategia prevedeva mettere pressione sul mio avversario saltellando in avanti. Questo saltellare era irregolare di proposito, con l'obiettivo di spingere l'avversario ad attaccarmi. Normalmente a quel punto arretravo, o contrattaccavo nello stesso momento in cui fosse partito. Sceglievo se indietreggiare o contrattaccare a seconda della mia precedente esperienze contro quell'avversario e della situazione dell'assalto (se la stoccata fosse o meno classificabile come olimpica), o a volte semplicemente seguivo il mio istinto senza pensare all'opzione da scegliere.

7.2 Area di Eccellenza

La mia esperienza con il concetto di AdE è piuttosto diversa da quella di Johan, anche se l'idea alla base era, ed è, molto simile. Il termine AdE mi era sconosciuto al mio inizio di carriera, ma nella pratica utilizzavo lo stesso concetto, tenendo presente i due diversi punti di vista, il mio e quello del mio avversario. Cominciai a tenere traccia delle mie riflessioni alla fine degli anni '70 in un piccolo libricino nero. Appuntavo ogni cosa: i punti di forza tattici e tecnici di ogni schermidore nel circuito della Coppa del Mondo, così come le descrizioni di ogni stoccata chiave. Aggiunsi materiale man mano che incontravo avversari nei diversi tornei, per un periodo di dieci anni dal 1974 al 1984. C'erano due annotazioni sul mio libro per ogni atleta:

- I suoi punti di forza
- Le tattiche da utilizzare contro di lui

Guardandomi indietro ed utilizzando la terminologia di questo libro, capisco adesso che stavo catalogando sistematicamente le AdE dei miei avversari. Questo è in linea con uno dei punti fondamentali su cui basare una strategia per gli assalti seguendo le idee di Johan.

La mia AdE era costituita da movimenti semplicissimi. Saltellare era la base per tutte le mie azioni. La AdE di Johan era la presa di terza e filo eseguita in contrattacco. Il mio punto di forza tecnico non si basava sulle parate, anche se le usavo con un certo successo. La mia AdE era semplicemente cavare sull'attacco del mio avversario, possibilmente composto.

Lo combinavo con un arresto eseguito intanto che indietreggiavo. Spesso segnavo colpendo la mano o il braccio, e sviluppai la mia tecnica per l'arresto abbinata all'abilità di angolare il ferro e la coccia in maniera tale che per i miei avversari diventasse difficile, se non impossibile, toccarmi. Normalmente chiamiamo questa tecnica "opposizione".

Utilizzavo anche i blocchi: la parola descrive azioni difensive del braccio armato diverse dalle tradizionali parate lama su lama: queste includono azioni come deflettere la punta o lama in arrivo usando solo la coccia, o intralciare l'arma o il braccio armato dell'avversario con la coccia. Per esempio: se un avversario mi attaccava su una linea alta, dove normalmente potevo scegliere di fare una parata di terza, potevo cominciare a stendere il braccio sul suo attacco. In questo modo, nel momento in cui stessi per essere colpito il mio braccio sarebbe stato esteso, e la mia coccia avrebbe spostato la sua punta quel tanto che basta perché la sua stoccata mancasse il bersaglio. Questa non era una parata; semplicemente bloccavo la punta e lama dell'avversario con la mia coccia.

Avevo anche sviluppato una considerevole abilità nelle cavazioni sugli attacchi su tutte le linee, specialmente se venivano tirati nelle linee alte e da avversari che cercavano di legare in quarta o terza. Spesso mettevo a segno colpi singoli con questa azione di classe mondiale, che era il mio approccio preferito nel caso

di stoccate olimpiche. Naturalmente, la mia estensione del braccio armato era rapidissima.

Nelle categorie giovanili, eseguivo questo colpo soprattutto come azione difensiva, ma non era efficace nel caso il mio avversario si fosse trovato in vantaggio e aspettasse che io lo attaccassi. Negli ultimi anni che io passai nelle categorie giovanili cominciai ad allenarmi per eseguire quest'azione come un attacco in controtempo.

Lavorai molto duramente per sviluppare la mia flèche come complemento del lato difensivo della mia AdE. Questo allargava il mio repertorio di azioni e mi rendeva più facile cambiare tattica. Mettendo pressione sul mio avversario attraverso una tecnica di saltello ben sviluppata e tirando a corta misura, potevo scegliere se indietreggiare rapidamente o contrattaccare. L'attacco in flèche era eseguito allo stesso modo: con uno o due semplici cavazioni o semplicemente come botta dritta in contrattacco. Le cavazioni potevano essere su qualsiasi linea: rimanendo su quelle alte, per esempio da terza a quarta e viceversa, o da quelle alte a quelle basse, ad esempio terza-seconda; in questo maniera volevo essere imprevedibile per i miei avversari. Usavo la tecnica dei saltelli per portare il mio avversario nella mia AdE e, parallelamente all'esperienza di Johan, trovai che le azioni difensive e offensive erano molto simili.

7.3 Stoccate non-olimpiche

Anche se la maggior parte delle mie stoccate erano basate su un semplice arresto, una cavazione con opposizione, o un attacco in flèche con cavazione, decisi di sviluppare qualche altra azione offensiva nel caso che le mie tattiche non funzionassero. Questo era necessario in special modo contro gli schermidori che tenevano il braccio steso, che tendevo a legare sulle linee basse con una parata di prima o seconda e filo, o in controtempo. Ma non usai mai queste azioni in caso di stoccate olimpiche, dove mi affidavo solamente alla mia AdE.

7.4 Condizioni nascoste

Il concetto di condizione nascosta fu una rivelazione per me, che fece decollare la mia carriera schermistica. Di nuovo, il termine non esisteva all'epoca, ma con l'aiuto di Johan afferrai il concetto e riuscii a metterlo in pratica con successo. Tutto accadde mentre mi stavo preparando per le Universiadi di Bucarest, in Romania, nel 1981: sia Johan che io eravamo lì per partecipare alle gare individuali e a squadre, e nella settimana precedente alla gara ci allenavamo insieme in palestra.

Anche il miglior atleta dei Sovietici, Ticho, si trovava lì, e mi invitò a tirare un paio di assalti. Ticho era molto atletico e allo stesso tempo tecnico, come la maggior parte dei sovietici della nazionale. Persi tutti quegli assalti di un buon margine.

Johan mi raggiunse immediatamente al termine della sessione e mi disse: “Cerca di chiudere la distanza. E non dargli il ferro: abbassalo verso il pavimento”.

Il mio primo pensiero fu che sarebbe stato “strano” e “terrificante” avvicinarsi così tanto ad uno schermidore di livello mondiale così atletico, specialmente senza puntare la mia spada all’avversario. Non suonava tanto logico, ma ero disposto a provare. Trovai che era tutta un’altra storia: gli assalti divennero molto combattuti. Semplicemente eseguivo un contrattacco diretto con o senza cavazioni nello stesso momento in cui lui cominciava ad attaccare. La condizione di Ticho era trovare la mia lama, e questo non gli era possibile se questa era puntata a terra. Ricordate le analisi di Johan nel Capitolo 6 sulle tattiche da usare contro gli schermidori sovietici, che possiamo riassumere come segue: “togliamo tutte le condizioni nascoste. Tiriamo a corta misura, togliamo il ferro e lanciamo un contrattacco diretto ogni volta che arriva il loro attacco”. Avevo sottratto a Ticho tutte le sue condizioni nascoste: ora comprendo che fu in quel momento che cominciai ad allenarmi e ad imparare un nuovo modo di pensare ed agire sulla pedana. Quello fu il momento in cui cominciai ad usare il nuovo paradigma in senso più ampio.

7.5 Le Universiadi del 1981

Le Universiadi furono un vero trionfo per me. Nel primo assalto ad eliminazione diretta, dovevo tirare con lo svizzero Olivier Carrard, un ex campione Europeo e uno schermidore molto competitivo. Tatticamente, usai un mix dei miei contrattacchi preferiti nella mia AdE ed arresti. Le mie tattiche e tempismo funzionarono molto bene e vinsi. Dopodiché, per raggiungere la finale dovevo scontrarmi con tre atleti sovietici in sequenza: Dunaiev, Kondogo e Mojaev. Mojaev aveva vinto la medaglia d’argento ai Mondiali due settimane prima, e tutti e tre erano membri della nazionale. Quella fu la prima volta che applicai completamente il nuovo paradigma in una gara. Le scelte tattiche furono le stesse in tutti e tre gli assalti: abbassai la spada così che i miei avversari non potessero trovarla, chiusi la misura, e li portai a tirare nella mia AdE per poter contrattaccare sulle loro preparazioni. Fu una sensazione meravigliosa passare dall’arrancare per tutto il tempo contro i Sovietici a sentirsi in controllo dell’assalto. La mia sicurezza aumentò naturalmente assalto dopo assalto.

In aggiunta, scoprii che era un enorme vantaggio essere più bravi nel corpo a corpo, come Johan aveva sempre sostenuto. Dopo centinaia di assalti con Johan dove lui aveva sempre accorciato la misura per evitare i miei arresti, le mie abilità nel corpo a corpo erano considerevolmente migliorate. Questo mi fu d’enorme aiuto sulla strada per la vittoria in questo torneo.

In finale tirai contro il francese Olivier Lenglet. Era un ottimo attaccante, e poteva passare rapidissimo dal rimanere praticamente fermo a lanciarsi in una flèche velocissima. Com’era prevedibile visto che tutte le stoccate potevano essere Olimpiche, entrambi tirammo nella nostra AdE per tutte le finali, ma quando partiva in flèche, finiva nella mia AdE. Malgrado la sua velocità, il

mio gioco di gambe era abbastanza buono da permettermi di indietreggiare, ed utilizzare la mia AdE numero uno, il semplice arresto.

Quella vittoria fu una preparazione preziosa per le Olimpiadi che avrebbero avuto luogo tre anni più tardi.

7.6 Le Olimpiadi di Los Angeles, 1984

La mia esperienza alle Universiadi aveva avuto un profondo impatto. Il concetto di condizione nascosta mi aveva portato sul podio, ma anche ad un livello totalmente nuovo di consapevolezza strategica. Continuai a lavorare duro sul mio gioco di gambe e sulla mia AdE fatta di arresti e contrattacchi in flèche con cavazioni semplici su tutte le linee. Il mio allenatore della nazionale, Orwar Jönsson, fece un lavoro magnifico nel rifinire l'esecuzione tecnica e la scelta di tempo di questi movimenti così semplici. Il suo lavoro fu molto in linea con il nuovo paradigma: ci concentrammo sulla mia AdE e ignorammo il tradizionale approccio di sviluppare lunghe e complesse serie di azioni combinate. Orwar agiva anche come i miei avversari principali quando mi dava lezione: questo raffinò la mia bravura contro avversari specifici durante le Olimpiadi.

È importante sottolineare che la nazionale svedese a queste Olimpiadi lavorò molto in armonia, e si respirava un ottimo spirito di squadra, sia tra gli atleti che tra gli accompagnatori. Il nostro problema era che avevamo una reputazione da difendere. Tenete presente che dal 1973 al 1980 gli schermidori Svedesi tra Mondiali e Olimpiadi avevano vinto cinque medaglie a squadre, di cui quattro d'oro, e sei nelle gare individuali: quattro d'oro, un argento e un bronzo. Risultati incredibili per un paese che arrivava a malapena a 8 milioni di abitanti. Questi risultati avevano creato grosse aspettative, e i media generavano una considerevole pressione.

Ho parlato prima di come tirare a distanza molto corta contro i Sovietici, ma in una situazione specifica durante le Olimpiadi feci esattamente l'opposto. Dovevo tirare contro Leglet nel mio primo incontro ad eliminazione diretta. Era molto migliorato dal 1981, e, dopo una stagione eccellente, aveva già vinto la Coppa del Mondo nel 1984. Subito passò in vantaggio usando il suo attacco in flèche preferito, il più veloce del mondo. Stavo perdendo, e dovevo cambiare qualcosa, così decisi di aumentare la misura di circa 30 centimetri. Olivier continuò con i suoi attacchi che avevano avuto successo fino a poco prima, ma ora partivano da troppo lontano. Questo mi dava tempo di vederli arrivare e reagire con il mio arresto: l'avevo portato nella mia AdE. Penso di avergli messo sei botte dritte al braccio nella seconda metà dell'incontro! Probabilmente ricordava le Universiadi e forse diventò nervoso, anche a causa delle grandi speranze che la federazione francese riponeva su di lui.

Fui fortunato, perché evidentemente non aveva mai sentito parlare della seconda congettura di Sollee: lo schermidore con la portata più corta decide la distanza dell'assalto. Avrebbe potuto tranquillamente accorciare la misura prima di lanciare un attacco, ma non si accorse che avevo aumentato la distanza, probabilmente a causa del nervosismo.

Nel mio secondo incontro ad ED, incontrai l'italiano Angelo Mazzoni che mi aveva battuto 5 a 0 nei gironi il giorno prima, e aveva collezionato altre tre vittorie 5 a 0. Usava un impugnatura francese ed era uno schermidore dall'enorme talento. Penso che fu un vantaggio per me avere perso contro di lui il giorno precedente, perché lo rese troppo sicuro di sé stesso mentre io non avevo niente da perdere. Inoltre, il fatto di essere in un incontro ad eliminazione diretta ci portava senza dubbio a tirare delle stoccate olimpiche. Tirai molto fedelmente al nuovo paradigma: dovevo muovermi molto vicino per ridurre il vantaggio di altezza di Mazzoni, e dovevo scordarmi la classica posizione di guardia, visto che era precisissimo nei colpi alla mano. Fu un assalto rapido: passai subito in vantaggio, e così Mazzoni dovette attaccarmi, e continuò a farlo, finendo a tirare nella mia AdE. Potevo contrattaccare o ottenere dei colpi doppi sui suoi attacchi. Non ricordo tutte le stoccate, ma rimontò proprio verso la fine e ci ritrovammo 9 pari. A quel punto provò un fuetto al braccio, ma io mi affidai alla mia azione preferita per le stoccate olimpiche, l'arresto semplice, che funzionava benissimo quel giorno: lo colpì alla mano.

Ai quarti di finale dovevo tirare contro Elmar Borrmann, il Campione del Mondo in carica. Il mio allenatore lo aveva imitato durante le lezioni: Elmar aveva uno stile molto particolare, cercando il ferro con una rapidissima serie di movimenti di mano e braccio, normalmente usando prese di terza o seconda in quella che alcuni definivano un tergicristallo impazzito. Non appena finiva per trovare il ferro sulle linee alte o basse partiva con rapidi attacchi in flèche. I suoi primi due o tre movimenti erano usati per fare stendere il braccio al suo avversario: la mia tattica era di non reagire in alcun modo e assolutamente non stendere in alcun modo il braccio sulle sue preparazioni. Invece aspettai il suo attacco (che lo portava nella mia AdE) per poi cavare anticipando la parte finale del suo attacco e colpirlo con il mio migliore arresto. Funzionò e vinsi 10 a 7.

Ho già raccontato che registravo tutte le AdE mie e dei miei avversari principali su un libricino. Facevo anche un'altra cosa: documentavo le stoccate da cui imparare e ricordare. Descrivevo la situazione e cosa fare la volta successiva che si fosse presentata. I contenuti di questo libricino furono uno dei fattori principali che mi avevano portato alla finale Olimpica. Uno di questi casi di studio era particolarmente memorabile.

Nella stagione del 1984, la Svezia aveva già incontrato la Svizzera in un evento a squadre. In quell'occasione tirai contro Daniel Giger, che era stato uno dei migliori spadisti svizzeri per molti anni. Ognuno di noi aveva incontrato tutti gli atleti della squadra avversaria in assalti a cinque stoccate, e Daniel ed io finimmo 4 pari, con la Svizzera che aveva bisogno di una vittoria in più della Svezia. Ero arretrato ad una posizione dietro la linea dei 2 metri e mancavano solo pochi secondi. Quando l'arbitro disse "Allez", pensai "Vediamo quello che succede e poi decidiamo cosa fare". Fu per quello che persi l'assalto. Daniel, invece, aveva chiaro in testa cosa fare: visto che non potevo arretrare, fece un attacco in flèche e vinse. Scrisi sul mio libricino: "Mai finire in una situazione dove mancano solo pochi secondi senza avere già deciso cosa fare".

Ora, alle semifinali delle Olimpiadi mi trovavo in una situazione quasi identica contro l'italiano Stefano Bellone. Mancavano solo quattro secondi ed ero

sulla linea dei 2 metri vincendo 3 a 2. La differenza era che stavolta avevo imparato dall'episodio con Giger, e questo era il momento decisivo per qualificarmi o meno alle finali olimpiche. Era chiaro che Stefano avrebbe attaccato, probabilmente con una flèche. Potevo arretrare per altri 2 metri, ma non era una buona idea: c'erano ottime probabilità che Stefano mi avrebbe raggiunto, proprio come Daniel aveva fatto prima quell'anno.

La situazione divenne chiara: decisi di oppormi al suo attacco con un deciso contrattacco dritto. La AdE di Stefano era un attacco sulla quarta. Ricordo come cambiai la mia posizione di guardia quasi a metà tra la terza e la quarta per proteggere l'interno del mio braccio dal venire colpito. L'arbitro disse "*Etes vous prêts? Allez!*" e Stefano partì in flèche sulla mia quarta e io contrattaccai convinto, bloccando allo stesso tempo la sua punta con la mia coccia. Io toccai, e Stefano mancò. Il punteggio era 4 a 2 e mancavano solo 2 secondi, non abbastanza perché Stefano potesse mettere due botte. Ero nella finale Olimpica!

In finale, comunque, non ebbi alcuna possibilità contro il francese Philippe Boisse. Padroneggiava ogni aspetto del gioco. La mia tattica era affidarmi sulle mie stoccate olimpiche preferite, ma Boisse tirò due flèche nella prima parte dell'incontro: la mia punta scivolò lungo il suo braccio ma la pressione non fu abbastanza per far registrare la stoccata. Ero indietro di due punti. Il fatto che stessi perdendo mi costringeva ad attaccare, e Philippe tirò tatticamente molto bene col passare del tempo. Da un certo punto di vista, possiamo dire che Philippe mi fece tirare fuori dalla mia AdE e dentro la sua per la maggior parte dell'assalto. Il punteggio finale fu di 10 a 5. All'inizio la delusione fu bruciante, ma poi realizzai quello che avevo ottenuto e mi dissi: "Non ho perso la medaglia d'oro, ho vinto quella d'argento."

7.7 Nervosismo e allenamento mentale

Sono una persona con una sana autostima, ma stranamente non sono molto sicuro di me. Devo continuamente dimostrare a me stesso quello di cui sono capace: divento quindi più sicuro man mano che vinco assalti e qualificandomi per le fasi successive. Il mio livello di nervosismo è al massimo all'inizio di una gara e specialmente nel primo assalto. Ero piuttosto conscio di questo e quindi mi preparai mentalmente per gestire il primo girone delle Olimpiadi nei nove mesi precedenti ai Giochi. Mi allenavo ogni volta che andavo a correre fuori, immaginando di essere sulla pedana e di stare tirando nei gironi. Mi dipingevo lucido e concentrato, mentre eseguivo tutti i miei movimenti basandomi sulla strategia pianificata prima. La chiave per me era padroneggiare la sensazione di avere la testa lucida e concentrata malgrado il nervosismo.

Adottai anche la scuola di pensiero del preparatore psicologico norvegese Willo Railo: ridurre i pensieri negativi e la paura di perdere, ed invece fare leva sul pensiero positivo e la voglia di vincere. Utilizzai questo approccio a lungo per prepararmi mentalmente.

Non c'era un ranking mondiale ufficiale all'epoca, ma stimai di essere solo il trentesimo al mondo quando cominciarono le Olimpiadi del 1984. Questo signi-



Figura 7.1: Björne Vaggö con la sua medaglia olimpica, nel 1984.



Figura 7.2: Björne sul podio.

ficava che non c'erano pressioni da parte della mia federazione perché portassi a casa delle medaglie, che era un vantaggio rispetto alla situazione in cui si trovò Johan in quelle del 1980. Il mio obiettivo personale era solo finire nei migliori otto.

Il primo giorno era occupato da tre turni di gironi, con l'eliminazione diretta tra i migliori sedici prevista per il giorno seguente. Il mio nervosismo diminuì un po' dopo il primo turno di gironi, e da lì in avanti sentivo di non avere niente da perdere. Fui un po' agitato all'inizio del primo assalto a ED contro Olivier Lenglet, ma lui era molto più nervoso, forse a causa della pressione di essere il Campione Mondiale, da cui tutti si aspettavano risultati. Questo mi dava un chiaro vantaggio, e la mia sicurezza aumentava ad ogni assalto che vincevo. Arrivando nelle finali a otto, ero calmo e concentrato e non sentivo alcun nervosismo, visto che ero andato già molto meglio di quanto mi aspettassi. Ero felice e orgoglioso, ma ancora affamato di vittorie. Potevo tirare dalla posizione di sfavorito, con la pressione per la vittoria solo sulle spalle dei miei avversari, e seguendo il mantra "non c'è niente da perdere e tutto da guadagnare".

Fondamentale per dare il meglio nei momenti decisivi era la mia abilità di rimanere concentrato mentre tiravo, ma rilassarmi e recuperare tra un assalto e l'altro. Per esempio, il mio assalto con Mazzoni finì quasi all'ora di pranzo, e i quarti di finale cominciarono alle 7 di sera. La squadra svedese aveva affittato una casa nella zona di Long Beach e tornammo lì per mangiare. Riuscii a riposarmi e dormire per circa tre quarti d'ora nel pomeriggio, e quei 45 minuti di sonno mi resero estremamente attento e riposato quando affrontai i quarti di finale in serata.

7.8 Elementi chiave per una scherma efficace

I fattori che mi permisero di raggiungere la finale Olimpica sono stati:

- Usare la tecnica dei saltelli, che divenne la base per tutte le mie opzioni tattiche.
- Conoscere la mia AdE e quella dei miei avversari.
- Poter cambiare la misura a cui tiravo da molto corta a piuttosto lunga.
- Annotare le esperienze da cui potevo imparare, cosicché potevo ricordarle quando avessi incontrato lo stesso avversario più avanti nella mia carriera.
- Avere l'abilità di passare dall'essere totalmente concentrato durante gli assalti a essere rilassato negli intervalli.

Capitolo 8

Johan: il mio approccio personale

I capitoli dall'1 al 7 descrivono un paradigma schermistico, le cui tattiche e strategie penso abbiano una qualche applicabilità generale. Questo capitolo invece descrive il modo in cui io ho usato il paradigma quando gareggiavo. Geoff Pin-gee e Björne Vägö hanno già discusso il loro punto di vista nei capitoli 5.7 e 7, questo invece punta a descrivere caratteristiche che sono tipiche del mio approccio personale, e sicuramente non sono applicabili universalmente. Comunque non sono temi normalmente esaminati nei trattati schermistici, e quindi potrebbero essere di un qualche interesse generale: per esempio racconterò di come mi preparavo per poter rendere al meglio agli appuntamenti importanti.

Questi metodi hanno funzionato nel mio caso, ma non dovrebbero necessariamente essere copiati. In ogni modo, è l'approccio mentale che è importante, e il mio consiglio per gli schermidori interessati è di farsi le stesse domande che mi sono fatto io, tenendo però presente che le loro risposte potrebbero (e probabilmente dovrebbero!) essere diverse dalle mie.

8.1 Imbrogliare o non imbrogliare

Odio gli imbrogli. Alcuni ammirano segretamente quelli che lo fanno, perché si prendono dei rischi e spesso la fanno franca. In aggiunta, a volte i confini tra imbrogliare e piegare le regole sono nebulosi. È accettabile imbrogliare in pedana, se l'arbitro non se ne accorge?

Nella scherma ci sono molte situazioni limite, ad esempio se una stoccata arriva prima o dopo l'alt, o se uno schermidore tocca con un piede fuori dalla pedana, e così via. Se l'arbitro vi assegna un punto sbagliando, dovrete correggerlo?

Un'altra questione riguarda le azioni che sono contro lo spirito delle regole ma permesse da un'interpretazione letterale. Questo non è un grosso problema per la maggior parte degli schermidori, ma lo è sempre stato per me.

A causa del mio odio per gli imbrogli, non feci mai niente che anche lontanamente si avvicinasse a quei confini nebulosi. Ho sempre segnalato immediatamente all'arbitro qualsiasi stoccata che mi fosse stata assegnata per errore. Anche se me ne sono state rubate altrettante rispetto a quelle che mi sono state regalate, questo non è mai stato il problema maggiore per me. C'era un altro lato della questione: visto che ho sempre provato a comportarmi correttamente, mi sono sempre aspettato che anche gli altri facessero lo stesso. Questa non è il modo in cui va il mondo. Scoprii presto che non tutti gli schermidori erano corretti in pedana, specialmente quelli dei paesi del blocco orientale. Visto che mi arrabbiavo quando gli altri imbrogliavano e finivo per perdere la concentrazione, qualcuno cominciò a farlo contro di me non per guadagnare delle stoccate, ma solo per irritarmi e farmi perdere la concentrazione.

È anche importante tenere presente che la scherma durante gli anni '70 era dominata dall'Unione Sovietica e dai suoi stati satellite. In quei paesi il successo sportivo era uno dei pochi modi che un individuo aveva per sfuggire alla miseria della sua situazione. Il successo poteva cambiare la vita non solo all'atleta, ma a tutta la sua famiglia. Gli schermidori del blocco orientale erano pronti a fare tutto il necessario per vincere, ed avevano alle spalle paesi preparati a sostenere i loro sforzi. Un altro indizio della dure condizioni di vita al di là della cortina di ferro era che i loro atleti alle gare spesso vendevano il loro equipaggiamento per ottenere valuta straniera ed acquistare cose di cui avevano bisogno a casa. Ancora adesso possiedo cinquanta eccellenti lame russe (complete di punta!) che avevo acquistato per tre dollari l'una.

Perdere un assalto per eliminare qualcuno dalla gara, o vendere gli incontri erano operazioni diffuse. Uno schermidore con quattro vittorie in un girone con sei atleti avrebbe venduto il suo ultimo assalto al miglior offerente, spesso in cambio di una vittoria in una fase successiva o in una gara futura. Dopo che diventai Campione del Mondo nel 1977, mi accorsi improvvisamente che ogni volta in cui non ero sicuro di riuscire a passare il girone, regolarmente finivo per essere eliminato. Tutte le volte. L'eliminazione diretta dai 32 migliori tiratori fino al girone finale da 6 atleti fu introdotto alla fine degli anni '70, ma non fermò la compravendita degli assalti nelle tre o quattro fasi iniziali a girone. All'Est, gli stati comunisti erano maestri in quest'arte, e i tedeschi erano i migliori tra gli occidentali (il metodo attuale per le qualificazioni in cui passa la maggior parte degli atleti ed ogni stoccata contribuisce alla classifica ha totalmente eliminato questa pratica pernicioso).

Inoltre era sempre difficile battere un sovietico quando l'arbitro veniva da un altro paese comunista. Nel mio ultimo assalto per accedere alle finali dell'Olimpiade del 1980 segnai l'ultimo punto contro un ungherese ed ero felicissimo. L'arbitro russo, comunque, non assegnò la stoccata senza dare alcuna giustificazione. Dovetti concentrarmi di nuovo, e segnai anche la stoccata successiva, ma si ripeté lo stesso episodio. Solo dopo che l'arbitro si rese conto con non avevo alcuna intenzione di far segnare altre stoccate al mio avversario mi lasciò accedere alle finali.

Un'altra pratica abituale dell'epoca sfruttava il fatto che gli schermidori avessero diritto ad un'interruzione di 10 minuti per indisposizione, come crampi

o mal di schiena, e di 20 minuti nel caso di un infortunio confermato da un medico. Il risultato era che molti atleti in svantaggio la usavano per prendere una pausa durante gli incontri ad eliminazione diretta.

Devo ammettere che, anche se c'era sicuramente una cultura dell'imbroglio nella scherma mondiale durante gli anni '70 e '80, ora è in gran parte scomparsa: in parte grazie ai cambiamenti nei regolamenti, ma anche a causa del crollo dell'Unione Sovietica e del blocco orientale.

La stagione 1975-76 fu difficile per me, visto che i membri della mia stessa squadra combinavano regolarmente gli assalti tra di loro per eliminarmi. Non essere scelto per le Olimpiadi malgrado fossi nei primi 4 mi fece riflettere su una serie di questioni etiche, e nell'estate del 1976 decisi di affrontarle.

Quali sono le conseguenze di comportarsi correttamente in un mondo scorretto? Per me la risposta era mantenere una coscienza pulita, ma avere ben poco successo in pedana.

Sono d'aiuto a qualcun altro se mi comporto correttamente? Forse, se divento un modello per i più giovani. Comunque all'epoca dicevo a me stesso di non essere ancora diventato un punto di riferimento.

Avrei mai potuto qualificarmi per la nazionale svedese se continuavo a seguire il mio auto-imposto standard etico? La risposta era definitivamente no.

Qual'era il mio vero problema? Essere corretto o arrabbiarmi quando gli altri erano scorretti? La risposta era chiaramente la seconda.

Passai l'estate ad analizzare queste questioni e a pensare ad una strategia per affrontarle. Il primo problema da affrontare era decidere se il successo nella scherma fosse più importante di mantenere una coscienza completamente pulita. Devo ammettere che la scherma era molto importante per me, e non ero pronto ad abbandonare le gare solo per preservare il mio ideale di integrità. Era anche chiaro che non era possibile che mi qualificassi per la nazionale senza cambiare la mia attitudine mentale.

Alla fine decisi di seguire questa linea di pensiero: dovevo accettare il fatto che imbrogliare fosse considerato una parte integrante del gioco e che i miei avversari potessero prendere sostanze illegali, comprare e vendere assalti, e fingere infortuni. Anche gli arbitri imbrogliavano. L'unico modo di mantenere il mio equilibrio era riconoscere che la situazione fosse quella che era, ma allenarmi così duramente da riuscire a batterli comunque. Non mi sarei più innervosito quando qualcuno avesse imbrogliato, era solo un'altra parte del gioco. Accettare completamente la situazione era la chiave per andare avanti.

Dovevo anche riconsiderare il mio comportamento, anche se accettavo che gli altri imbrogliassero, non volevo cominciare a farlo anch'io. Raggiunsi così un compromesso che mi permise di rimanere competitivo in pedana ma comunque di guardarmi allo specchio la mattina: mi mossi verso il confine nebuloso tra il corretto e lo scorretto. Comprare o vendere assalti era fuori discussione, ma accettare stoccate che l'arbitro mi avesse assegnato per sbaglio (rimanendo in silenzio mentre il mio avversario protestava) ed anche fingere indisposizioni per riprendermi divenne accettabile. Non sono fiero di questi compromessi, ma l'alternativa era smettere completamente di gareggiare, e questo era come lasciare vincere gli scorretti.

Scrivo ora queste righe come parte di una mia terapia personale, per accettare il modo in cui allora raggiunsi un compromesso con le mie idee etiche. Un compromesso più piccolo di quello fatto da altre persone, ma un compromesso nondimeno.

8.2 L'atteggiamento mentale per gli assalti

Espongo nel Libro del Vuoto la Via della Strategia della scuola Ni To Ichi Ryu.

Quella che viene chiamata l'essenza del Vuoto è la mancanza. È ciò che non si può conoscere. Naturalmente, il Vuoto è il nulla. Conoscendo ciò che esiste, si può conoscere quello che non esiste. Questa è la natura del Vuoto.

...
Quando vedrai la realtà del mondo dalla giusta prospettiva, facendo del Vuoto la tua Via, vedrai la tua Via come il Vuoto. Nel Vuoto c'è ogni virtù, e nessun male.
 Miyamoto Musashi¹

Questa è una sezione personale, e tutti gli schermidori devono trovare il loro modo di gestire un assalto. Quello che è valido per un atleta potrebbe non essere valido per un altro. Comunque, la mia esperienza può essere di un qualche interesse ai più, visto che il lettore potrà trovare utile farsi le stesse domande che mi ero posto io, anche se troverà risposte diverse.

La mia situazione era difficile in partenza, visto che divento nervoso anche in situazioni triviali. Ho già raccontato che potevo tirare molto bene in allenamento fino a che il mio avversario non proponeva improvvisamente che lo sconfitto del prossimo assalto dovesse offrire da bere. Ogni volta mi innervosivo e perdevo!

All'inizio della mia carriera, scoprii che tiravo meglio contro schermidori migliori di me, quando partivo pensando già che avrei perso, ma facevo fatica contro atleti che avrei dovuto battere facilmente. In quest'ultimo caso, cominciavo pensando che avrei ottenuto una vittoria facile. Ho letto libri sul vincere attraverso la visualizzazione della vittoria, ma al contrario di Björne, quando ci provavo perdevo ogni volta.

Scoprii anche che quando pensavo ad una sequenza di azioni, come “se faccio A, allora il mio avversario farà B ed io C per toccare”, non funzionava mai. Tiravo al mio meglio quando non pensavo ad un livello di azioni specifiche, ma piuttosto su un piano più generale di approccio tattico, come ad esempio rimanere fuori dalla AdE del mio avversario e mantenere una misura corta, che limitasse le sue possibilità. Quando le azioni erano eseguite automaticamente, erano più efficaci, e questo significava che tutte le azioni che pensavo di impiegare

¹Da “*Il libro del vuoto*”, la quinta e ultima parte del “Libro dei cinque anelli” di Miyamoto Musashi. Quando tiravo al meglio delle mie possibilità, ero così concentrato che mi sentivo come se nella mia mente ci fosse il nulla.

in una assalto dovevano essere allenate fino a quando non fossero diventate automatiche.

Sviluppai la mia strategia personale per la preparazione mentale: prima di un incontro mi ripetevo continuamente un “mantra”, fino a raggiungere il giusto atteggiamento mentale: “il mio avversario è più bravo di me, ma io combatterò più duramente che posso e gli renderò la vittoria il più difficile possibile”. Questo per me funzionava, la chiave era di non cadere mai nel paralizzante pensiero che “avrei potuto vincere”, perché quello era molto vicino a “dovrei vincere” e poi “devo vincere”, e quel pensiero mi avrebbe agitato. Ricorderete che persi il mio ultimo assalto alle Olimpiadi del 1980 quando quel pensiero mi passò per la testa.

Ripetermi il mantra a volte era ridicolo, specialmente dopo che vinsi i Campionati Mondiali e spesso tiravo con schermidori peggiori di me, ma anche se a prima vista sembrava assurdo rimaneva un preparativo utile per gli assalti.

In un’occasione però mi aveva guidato nella direzione sbagliata: nella finale dei Campionati mondiali del 1977. Non ero abituato all’idea che potessi effettivamente raggiungere la finale e alla tremenda pressione di quell’occasione. L’utilizzo del mio mantra mi aveva portato ad essere sovraccitato, anche se non ero effettivamente nervoso (sono stato nervoso così tante volte che ormai riesco sempre a riconoscere la sensazione). Questa agitazione fu la causa principale della mia sconfitta nei primi due assalti.

Il mio mantra corrisponde al consiglio che generazioni di maestri di scherma hanno dato ai loro allievi: “ci sono solo due tipi di avversari: alcuni sono bravi, gli altri sono pericolosi”.

Anche se ripetermi il mio mantra era sufficiente nella maggior parte delle situazioni, non pensare a niente era anche meglio. Credo che concentrarmi sul mantra fosse un modo per aiutarmi a raggiungere lo stato di non-pensiero. Verso la fine della mia carriera (1980) riuscivo ad accedere allo stato di non-pensiero direttamente, senza l’aiuto del mantra. Non pensare a niente, neanche al buio, è una sfida. Meditavo ogni giorno prima di ogni sessione di allenamento, per raggiungere un controllo mentale sempre migliore. Cominciavo con pensieri quotidiani per poi arrivare allo stato di non-pensiero, dopo il quale dormivo per 30-60 minuti. Immediatamente dopo questa prassi ero pronto ad affrontare la sessione di allenamento ad un livello molto alto. Durante i ritiri di una settimana dividevo sempre la stanza con Björne Vaggö. Ci allenavamo tre o quattro volte al giorno, meditando e dormendo prima di quasi ogni sessione. Penso che guadagnammo molto in stabilità mentale da questa abitudine.

Imparai più tardi che altri atleti usano metodi simili così da non concentrarsi sulle cose sbagliate: ad esempio ad un tennista svedese, che aveva problemi a vincere gli incontri anche se giocava benissimo, fu consigliato di “pensare giallo” durante le frequenti pause di una partita di tennis. Funzionò e riuscì a raggiungere i vertici mondiali.

Anche se il mio nervosismo si rispecchiava nelle frequenti eliminazioni che subivo nelle fasi preliminari, se riuscivo a rimanere in gara diventava un vantaggio nelle fasi avanzate. La maggior parte degli schermidori diventano nervosi nelle situazioni importanti, anche se non lo ammettono con sé stessi. Il mio

vantaggio in queste situazioni era che io sapevo gestire il nervosismo, ma non i miei avversari, e questo li rendeva molto più inclini a commettere errori. Questo effetto dev'essere confrontato con la discussione sulle stoccate olimpiche del capitolo 2, dove la prevedibilità delle stoccate aumenta.

8.3 Strategie per l'ultima stoccata

L'ultima stoccata è naturalmente la più importante dell'assalto, ed in senso stretto è l'unica che conta davvero (se state perdendo 1 a 4, e riuscite a mettere la successiva portandovi sul 2 a 4, siete ancora in una situazione di ultima stoccata). La situazione più critica e più impegnativa mentalmente è quando l'ultima stoccata coinvolge una situazione di pareggio. Riesco a ricordare solo una situazione in cui persi un pareggio all'ultima stoccata: era agli Europei a squadre del 1980, a Heidenheim, in semifinale contro la squadra rumena. Persi il mio assalto sul 4 pari, e i miei compagni di squadra furono così sorpresi che persero i tre assalti successivi, e finimmo per perdere l'incontro 9 a 7.

Riuscire a mettere le ultime stoccate era probabilmente la mia qualità migliore come schermidore. Ho già raccontato una serie di caratteristiche applicabili a queste situazioni: pressione, nervosismo, pensieri scomodi, e tutti gli altri elementi discussi parlando delle stoccate olimpiche, tutti fattori che portano ad una scherma più prevedibile. In queste situazioni, tutti gli schermidori preferiscono lavorare nelle rispettive AdE, e se il loro avversario non gli concede le giuste condizioni nascoste prima prenderanno tempo, ma poi tireranno comunque in quella maniera. Credo che tutti gli schermidori in questa situazione prima o poi cedono e cercano di eseguire la loro AdE, anche se non incontrano le condizioni nascoste necessarie.

Quindi, nelle situazioni di parità all'ultima stoccata il mio piano era il seguente: cercavo di sembrare aggressivo e mantenevo una misura corta, ma senza concedere nessuna condizione nascosta. Non attaccavo mai, ma facevo solo finte. Nel momento in cui il mio avversario o eseguiva la sua AdE fuori contesto, o mi concedeva le condizioni nascoste per la mia AdE, ero senza pietà. La chiave era di non cambiare mai tattica, neanche per un secondo, senza eseguire attacchi rischiosi, ma solo aspettare l'errore del mio avversario. Mi piacevano tremendamente queste situazioni, perché erano molto prevedibili. Presto o tardi i nervi del mio avversario cedevano, ed io vincevo. Le poche eccezioni a questa regola sono già state discusse in questo libro (Pusch a Heidenheim nel 1980, Riboud e Kolczonay alle Olimpiadi del 1980). In ogni circostanza mantenevo il mio equilibrio mentale "senza pensare a niente, neanche al buio". Non permettevo che nessun pensiero e nessuna emozione entrassero nel mio cervello o nella mia anima.

8.4 Considerazioni tattiche

Il secondo modo: Tai No Sen

Quando l'avversario attacca, rimanete imperturbati e fingete debolezza. Non appena l'avversario vi raggiunge, improvvisamente fate per allontanarvi facendogli credere che vogliate evitarlo, per poi gettarvi all'attacco non appena si rilasserà. Questo è uno dei modi.

Oppure, non appena l'avversario vi attacca, attaccatelo più vigorosamente, avvantaggiandovi dell'interruzione del suo ritmo.

Questo è il principio del Tai No Sen

Miyamoto Musashi²

Il nuovo paradigma schermistico contiene una serie di considerazioni tattiche e strategiche, per lo più da un punto di vista generale. L'applicazione dettagliata non è ancora stata discussa ed è per lo più lasciata alla discrezione del singolo schermidore. Può essere d'aiuto, comunque, citare qualcuna delle domande che mi sono poste quando concepii la mia personale applicazione del paradigma.

8.4.1 Si dovrebbe mai deviare dal piano?

Questa domanda porta spesso ad un paradosso. La questione emerge dall'osservazione seguente:

supponete di stare tirando seguendo le tattiche che avete deciso prima dell'assalto, senza concedere al vostro avversario nessuna delle condizioni nascoste di cui ha bisogno per la sua AdE, cercando invece di portarlo nella vostra AdE. La tattica sembra funzionare e siete o in vantaggio o in parità. A questo punto, improvvisamente il vostro avversario sembra aprirsi in una maniera diversa da quelle che avevate previsto.

Cosa dovrete fare? Cogliere l'opportunità o attenervi al piano? Non c'è una regola fissa in queste situazioni, ma vediamo cosa può succedere nei due diversi casi. Fate un attacco andando contro la vostra tattica: supponete che non andate a segno e invece venite toccati: in questa situazione io esiterei a riprovare con lo stesso attacco, anche se si presentasse l'opportunità, visto che non è un caso previsto dalla tattica che mi ero preparato e il primo tentativo è fallito. Può darsi che il vostro avversario voglia portarvi a tirare nella sua AdE.

Per esempio, nella finale del Campionato Europeo Veterani a squadre del 2004 incontrammo una squadra francese che riuniva alcuni degli stessi atleti che battemmo ai Mondiali Assoluti del 1978, un quarto di secolo prima. Durante uno di questi assalti, uno dei miei compagni di squadra, usando un impugnatura francese, riuscì a fare attaccare il suo avversario nella propria AdE così da portarsi in vantaggio per 3 a 0.

A questo punto, il francese comprensibilmente smise di attaccare. Questo non era un problema, visto che il tempo era dalla nostra parte. Ma il nostro compagno di squadra notò che il piede del francese era esposto agli attacchi, e decise di tentare una veloce botta al piede, anche se non era prevista dalle tattiche che aveva preparato. Il francese era pronto ed arrestò facilmente. Gli urlammo di non provare più attacchi al piede, ma lui vedeva solo quell'apertura e

²Da "Il libro del fuoco", de "Il libro dei cinque anelli" di Miyamoto Musashi. Ecco un altro buon consiglio di Musashi: mostratevi deboli, fate attaccare l'avversario, così potrete vincere.

forse pensava sarebbe stata una vergogna perdere dopo essere stato in vantaggio per 3 a 0. Ad ogni modo, continuò a provare la botta al piede, e dopo cinque tentativi perse 3 a 5 (vincemmo comunque la medaglia d'oro).

Ho visto continuamente accadere questi episodi nelle situazioni molto tese. Deviare dalla tattica che vi eravate prefissi è pericoloso.

Consideriamo ora cosa succede se il vostro attacco, fuori dalla vostra AdE, ha successo e tocca. È sicuramente meglio che non andare a segno, ma ci sono un paio di cose da considerare: prima dell'attacco, avevate uno stringente sistema di regole che vi eravate imposti e sembravano funzionare. Stavate portando il vostro avversario in una situazione dove lui doveva fare qualcosa per vincere, perché era evidente che voi non avreste commesso nessun errore ovvio. Il vostro attacco riuscito potrebbe portare il vostro avversario a pensare: "Ha fatto un attacco che ha toccato. Interessante. Forse posso spingerlo a fare altri attacchi. Forse posso portarlo nella mia AdE".

Un altro fatto interessante è che *io regalavo stoccate regolarmente*. Dopo che vinsi i Campionati Mondiali, gli altri schermidori mi trattavano con rispetto. Quando incontravo atleti molto più in basso nel ranking a volte erano così spaventati che non facevano niente.

Come indicato altrove in questo libro, non ero particolarmente bravo a gestire schermidori che non mi concedevano il ferro e non avanzavano mai. Stavano probabilmente pensando cose del tipo: "È così bravo, è il Campione del Mondo, quindi cercherò di far durare l'assalto il più a lungo possibile e di prendere meno stoccate che posso". In questa situazione mi sarei assicurato che segnassero una o due stoccate con attacchi sulla mia linea di terza solo perché invece cominciasse a pensare: "Non è poi così bravo. Se faccio A, lui farà B ed io con C metterò la botta". Se riuscivo a far sì che il mio avversario pensasse in termini di colpirmi invece di evitare di essere colpito, l'assalto era già vinto per più di metà.

Riassumendo, *io personalmente non deviai mai dalle tattiche che mi ero prefissato per un certo assalto*, e così non provavo a cogliere le opportunità che mi si offrivano se non erano previste dal mio piano (le mie tattiche per la finale Olimpica erano state fuori dalla mia normale AdE, ma comunque attentamente pianificate).

Sono pronto ad ammettere che altri possano sostenere una posizione diversa ma ugualmente valida sulla questione.

8.4.2 Decidere le tattiche per un assalto

Dobbiamo considerare anche *quando e come devono venire scelte le tattiche per affrontare un particolare assalto*. Io ho sempre scelto le mie strategie prima di scendere in pedana, a volte mesi in anticipo. Avevo un'eccellente memoria per l'ultimo assalto contro un particolare avversario.

La prima domanda era: avevo vinto o perso? Se avevo perso allora ero sicuro che il mio avversario avrebbe tirato allo stesso modo, così dovevo solo adattare le mie tattiche per riuscire a vincere. Se avevo vinto, invece, dovevo chiedermi: stavolta come potrebbe modificare il suo stile? A quel punto dovevo

considerare l'intelligenza del mio avversario e del suo coach. A cosa avrebbero potuto pensare? A volte dovevo prepararmi per più di un'alternativa.

Di nuovo: supponete di stare vincendo un assalto. In questa situazione dovete considerare in quale maniera il vostro avversario possa modificare la sua strategia. Il rischio è che possa cominciare a fare pressione e ad essere aggressivo. Se gli concedete terreno arretrando e gli permettete di dettare la misura, questa potrebbe essere normale o lunga (assumendo che la vostra distanza preferita sia la corta) e la scherma diventare di conseguenza più imprevedibile, come abbiamo già discusso dettagliatamente nei capitoli precedenti. Il vostro avversario potrebbe cominciare ad eseguire attacchi inaspettati da lontano, prima che voi abbiate la possibilità di fare alcunché. Questa non è la situazione che preferite: alla fin fine, vi conviene vincere tutti gli assalti in maniera prevedibile.

Il modo in cui gestivo queste situazioni così comuni era basato sulle seguenti osservazioni: una misura corta insieme a scelte che rimanevano fuori dalla AdE del mio avversario (che non gli fornivano nessuna condizione nascosta) limitavano le sue opzioni. Ridurre il ritmo, aumentare cioè l'intervallo tra un saltello e il successivo, lasciava all'avversario più tempo, e quindi più opportunità, di eseguire azioni imprevedibili. Invece aumentare il ritmo (piccoli saltelli molto rapidi) diminuiva automaticamente le sue possibilità.

Quindi, quando un avversario cominciava a diventare disperato e sentivo che stava per lanciare un attacco imprevedibile, reagivo così:

1. mantenevo la misura corta;
2. stavo fuori dalla sua AdE;
3. aumentavo il ritmo dei miei saltelli per riprendere l'iniziativa e sembrare pericoloso, ma senza espormi, costringendolo quindi ad attaccare da una posizione difensiva;
4. lanciavo un contrattacco al primo segnale di un possibile attacco del mio avversario;
5. forzavo il corpo a corpo per escludere ogni possibilità che il mio avversario segnasse con una parata e risposta, nel caso il mio contrattacco non andasse a segno.

Visto che era il mio avversario che partiva all'attacco, l'arbitro normalmente giudicava che fosse sua la responsabilità dello scontro violento. Visto che ero molto più basso della maggior parte dei miei avversari, gli arbitri di solito mi chiedevano se mi fossi fatto male. Avevo allenato queste azioni piuttosto violente per diversi anni con il mio allenatore Kaj Czarnecki, che era massiccio e aveva inserito lastre metalliche sotto il piastrone. Sapevo esattamente come tirare in corpo a corpo senza farmi male.

Il risultato di questa combinazione era che la possibilità di ottenere dei doppi prevedibili aumentava. Fate caso a come la mia strategia sia l'opposto di quello che fa la maggior parte degli schermidori quando si trova in vantaggio: tendono a diventare più passivi e a mantenere una misura più lunga.

Un altro modo di pianificare l'assalto è *trovare due tattiche diverse, entrambe valide contro il vostro avversario*. Normalmente cominciavo usando quella che mi sembrava meno valida. Se il punteggio era in parità o stavo perdendo, passavo a quella che mi sembrava la migliore delle due durante l'assalto. Il vantaggio era che la maggior parte degli avversari si aspettavano che io cominciassi con la tattica migliore, e loro dovevano adattarsi solo a questa. Se stavo vincendo, aspettavo a cambiare strategia fino a che il mio avversario non fosse diventato disperato.

8.4.3 Cosa fare se la vostra tattica migliore non funziona?

Infine, dobbiamo considerare *cosa fare se cominciate usando la vostra tattica migliore, ma il vostro avversario riesce a conquistare un buon vantaggio*. In questo caso è più difficile dare un buon consiglio. La mia reazione nella maggior parte dei casi sarebbe insistere ancora un po' con la stessa tattica e poi buttarsi su azioni imprevedibili e opportunistiche. Chiuderei ancora di più la misura con l'obiettivo di stringere l'avversario nella mia AdE. Potrei anche rischiare attacchi d'opportunità, quando si presentasse l'apertura adatta e a volte anche a mia scelta di tempo.

8.5 Arrivare ad una competizione cruciale al picco di forma

È di fondamentale importanza controllare i propri momenti di miglior rendimento durante una stagione agonistica. Dovete rendere al vostro meglio quando è più importante. Io controllavo il mio picco di prestazione usando un programma mensile. Questo era il mio sistema preferito e tutti gli altri schermidori di punta hanno il loro, ma spero che possa essere comunque una sezione interessante, visto che riuscii a vincere quattro delle cinque gare che giudicavo prioritarie. Il programma è molto esigente, ed è impossibile o molto difficile da conciliare con un lavoro o gli studi. Richiede anche un preparazione pregressa non indifferente. Iniziavo un mese prima della gara dove volevo rendere al meglio.

8.5.1 Due settimane di sfinimento

Le prime due settimane le passavo allenandomi il più duramente possibile, più di quanto avessi mai fatto prima in vita mia. Sarebbe stata un'esperienza infernale: tirare una miriade di assalti contro buoni avversari, corsa campestre, esercizi di gambe con l'obiettivo di aumentare la velocità (spingendomi oltre i miei limiti), e di sfinirmi come schermidore. L'obiettivo era di trovarmi alla fine di queste due settimane talmente esausto da essere costretto a perdere anche contro schermidori contro cui non avessi mai perso prima.

Mi allenavo quattro volte al giorno per 2 ore o 2 ore e mezza in ogni sessione. Meditavo e dormivo prima di ogni sessione. Per riuscire a incastrare tutto dentro

un programma quotidiano dovevo alzarmi intorno alle 6 del mattino. Le giornate erano costituite da mangiare, meditare, dormire ed allenarsi continuamente fino alle 10 di sera, cinque volte a settimana. Il nucleo principale di queste due settimane da incubo era l'intensità e il massimo carico di lavoro.

8.5.2 Una settimana di velocità

Durante la terza settimana, l'intensità dell'allenamento sarebbe stata ridotta. Il numero di sessioni si riduceva a tre al giorno, e la durata a 1 ora e mezza o 2 ore per ognuna. Di solito tiravo al mattino e facevo qualcos'altro al pomeriggio (pallavolo o una corsa più leggera). Tutto il mio tempo libero era speso in meditazione, sonno e riposo. Lo scopo di questa settimana era migliorare la qualità della mia prestazione e recuperare la stanchezza. Questa era la settimana per allenare la velocità massima: ogni movimento di gambe doveva essere svolto al massimo della rapidità. In questa settimana ricominciavo a battere gli schermidori con cui avevo perso nelle settimane precedenti.

8.5.3 Una settimana di meditazione

L'ultima settimana prima dell'evento sarebbe passata facendo un allenamento minimo, circa mezz'ora al giorno. Sessioni con solo qualche esercizio di destrezza. La parte più importante era la meditazione, che facevo per tre volte al giorno in sessioni di circa 60 minuti. Ogni giorno che passava mi sentivo più forte, imbattibile e pronto per la gara.

Capitolo 9

Conseguenze del nuovo paradigma

9.1 Dobbiamo cambiare il modo in cui insegniamo scherma?

Non dall'inizio!

Il nuovo paradigma è il logico sviluppo della scherma classica, e questo libro è rivolto a schermidori che abbiano già qualche esperienza. Descrive strategie e tattiche schermistiche avanzate ed assume che il lettore tiri già da qualche anno, padroneggiando le azioni più comuni della scherma classica. È impossibile capire discussioni avanzate sulla strategia senza una comprensione delle basi della scherma, e i primi cinque anni dell'educazione schermistica non dovrebbero quindi essere modificati. L'obiettivo di questo primo periodo dovrebbe essere di fornire allo schermidore un repertorio di azioni classiche più ampio possibile. Gareggiare fa parte dell'allenamento.

9.1.1 Cominciare con un repertorio vasto

Dopo più o meno cinque anni è ora di selezionare la AdE tra il repertorio a disposizione dello schermidore. Se questo è ampio, l'atleta ha più scelta per ritagliare la sua AdE. La scherma che ho osservato in molti club dimostra che molti giovani non sono incoraggiati ad ottenere un repertorio ampio. Al contrario, sembrano insegnare ai giovani “qualcosa” e poi lasciarli gareggiare, con l'idea, forse, di ampliare il loro repertorio più avanti nelle loro carriere. Ma visto che il concetto moderno della spada agonistica prevede di concentrarsi molto presto sulla AdE di un atleta, a molti giovani viene insegnato un repertorio ristretto che diventa poi ancora più ristretto negli anni. Questo porta a rendere la scherma meno divertente, e meno efficace sul lungo termine.

Dal punto di vista di questo libro (non solamente da quello classico), uno schermidore ha bisogno di un ampio repertorio per due ragioni:

1. per avere diverse scelte da cui selezionare la sua AdE,
2. per avere un ampio bagaglio da cui pescare azioni improvvisate e non ortodosse che possano aiutarlo a vincere gli assalti.

È quindi controproduttivo insegnare ai giovani un repertorio limitato, e ancora più controproduttivo lasciare che gareggino solo con questo.

La scherma è probabilmente l'unico tra gli sport in cui atleti che hanno grande successo nelle categorie giovanili raramente lo ripetono da adulti. Nella spada, solo quattro Campioni Mondiali nelle categorie cadette sono riusciti a replicare il risultato anche ai Campionati Mondiali Assoluti o con un titolo Olimpico, per tutti i 50 anni di storia in cui si è disputata questa gara, dal 1956. Le uniche eccezioni sono il russo Khabarov (Campione Mondiale Cadetto e Assoluto nel 1959), l'austriaco Losert (Campione Mondiale Cadetto e Assoluto nel 1963), il russo Kolobkov (Campione Mondiale Cadetto nel 1987 e 1988, Assoluto nel 1993, 1994, 2002 e 2005, e Campione Olimpico nel 2000) e il francese Jeannet (Campione Mondiale Cadetto nel 2000 e Assoluto nel 2003). Perché questa particolarità?

Se un giovane ha subito successo nelle gare usando solo un repertorio limitato, questo può rimanere limitato permanentemente. Quando uno schermidore prova cose nuove, perlomeno all'inizio avrà ben poco successo, e se lo schermidore ha già una reputazione da difendere difficilmente sarà incline agli esperimenti. Ho visto più e più volte atleti di talento ottenere successi molto presto per poi ristagnare nel loro sviluppo. La scherma è così complessa (più di altri sport) che per formare completamente un atleta c'è bisogno di dieci anni o più.

Visto che più avanti dovrà limitare il suo repertorio, uno schermidore deve allargarlo il più possibile all'inizio della carriera.

Detto questo, le necessità di uno schermidore affermato con grandi aspirazioni sono diverse da quelle di uno alle prime armi. Il suo allenamento deve quindi essere modificato per tenere conto di queste differenze. Le abilità necessarie per applicare il nuovo paradigma includono lo sviluppo della AdE, saltellare, la capacità di cambiare direzione (da avanti a indietro e viceversa) e rapidità di estensione del braccio. Tutte queste abilità devono essere allenare separatamente.

Lo sviluppo della AdE è critico, e secondo me più importante che non migliorare i punti deboli di schermidori esperti che già possiedono un ampio repertorio. In altre parole, è meglio rendere eccellente quello che si fa bene piuttosto che decente quello che si fa male. In gara, semplicemente non si usano le parti deboli del proprio bagaglio tecnico. Per questi schermidori circa il 70% e più delle lezioni dovrebbero essere rivolte ad approfondire ed allargare la AdE.

Tradizionalmente, la scherma include esercizi per il gioco di gambe. Nella maggior parte dei club questi sono eseguiti come esercizi standard, dove lo schermidore assume una posizione di guardia senza saltelli, anche se poi tirando li utilizza. Questi esercizi diventano ancora più importanti con il nuovo paradigma, e dovrebbero imitare il modo in cui vengono condotti gli assalti. Credo che la maggior parte degli esercizi per il gioco di gambe debbano essere praticati da una posizione saltellante, come in gara. Questo ha tre obiettivi:

1. aumentare la velocità,
2. aumentare l'abilità di cambiare direzione,
3. aumentare l'abilità di muoversi avanti e indietro saltellando.

La maggior parte di questo libro è scritta per schermidori avanzati. Comunque, credo che combinazioni dei movimenti con i saltelli possano e debbano essere introdotti anche per schermidori intermedi particolarmente motivati dopo solo 2 anni di pratica, a complemento del lavoro classico e con l'obiettivo di aumentare la velocità. Dovrebbe comunque essere posta particolare cura che gli atleti non si infortunino.

9.1.2 Enfaticizzare la velocità nel gioco di gambe

Credo che gli esercizi di gambe-scherma debbano essere eseguiti in serie intensive di 20-60 secondi, durante i quali l'istruttore spinge gli allievi ad aumentare continuamente la loro velocità. Dovrebbero essere lasciati 1 o 2 minuti di recupero tra ogni serie per riposare, riflettere e concentrarsi sulla sessione seguente. Neanche atleti di alto livello riescono a fare più di cinque serie mantenendo alta la qualità (se ci riescono, l'istruttore può tranquillamente assumere che non stiano dando il massimo!).

Ogni allievo dovrebbe puntare ad eseguire ogni movimento più velocemente di quanto abbiano mai fatto prima. Solo individui particolarmente motivati riescono a reggere questo ritmo di lavoro estenuante. Elasticità e reattività sono essenziali, e dovrebbero essere concepiti esercizi specifici per migliorare queste qualità. Ho trovato che un uso intensivo del salto della corda è una buona preparazione alla strategia dei saltelli (solo salti doppi e tripli!). Ancora adesso comincio tutte le mie sessioni di allenamento saltando la corda.

9.1.3 Accelerare l'estensione del braccio

Dovrebbero essere considerati esercizi specifici per aumentare la velocità di estensione del braccio armato. Questo è probabilmente un concetto nuovo nella maggior parte dei club.

Noi normalmente cominciamo con l'estensione del braccio armato, senza impugnare l'arma, dalla posizione di guardia. Quando l'allievo riesce ad eseguire un'estensione rapida (brillante), è giunto per lui il momento di provare lo stesso movimento con l'arma in mano, sia a vuoto che contro un bersaglio a muro, ancora dalla posizione di guardia. Visto che la stessa estensione rapida deve essere eseguita da una posizione dove si nega il ferro all'avversario, o si è appena eseguita una parata distruttiva, anche queste situazioni devono essere allenate, sia dallo schermidore da solo che in lezione. A volte sembra un po' assurdo quando schermidori con qualche esperienza devono ricominciare ad allenare cose semplici come le estensioni del braccio, ma rimane comunque molto utile. Infine, questa estensione rapida deve essere combinata con movimenti delle gambe in

maniera tale che lo schermidore segni nel momento in cui il braccio armato raggiunge la massima estensione. Questo può essere allenato solo a lezione.

Un punto che potrebbe valere la pena di considerare è che in linea di principio non faccio distinzione tra movimenti offensivi e difensivi, come già illustrato da me e da Björne nella sua sezione. Questo è solo un punto di vista, ed altri sono certamente possibili. Credo che l'inganno che poi porta ad una stoccata sia simile in entrambi i casi, e dipenda soprattutto dai movimenti stessi e non dal fatto che siano classificati come offensivi o difensivi. Per esempio, la mia AdE preferita è una parata di terza e filo in un unico movimento in avanti, che può essere eseguito in maniera difensiva (arretrando) o offensiva (avanzando). La mia esperienza è che molti (ma non tutti) gli schermidori di alto livello usino movimenti simili sia in attacco che in difesa. Se il lettore concorda con me su questo punto, concorderà con me anche che è ragionevole allenare l'AdE per un utilizzo sia difensivo che offensivo. Con i miei studenti io lo faccio per lo più nella stessa sessione, per enfatizzare le similitudini tra i due utilizzi.

9.2 Insegnare il nuovo paradigma

Insegno ormai da diversi anni, e i miei metodi si sono evoluti di pari passo. Ho trovato specialmente importante rendere tutto il mio insegnamento un dialogo, e la discussione della tattica schermistica è una parte importante dell'allenamento. Perché ci alleniamo e gareggiamo in un certo modo e per quale motivo vinciamo o perdiamo? Ho trovato le domande seguenti particolarmente illuminanti per cominciare una buona discussione in una sessione di allenamento:

immaginate di essere ad una gara con la vostra sorella più piccola (o vostra figlia, un vostro compagno di allenamento più giovane: uno schermidore con meno esperienza di voi, ma che ascolterà i vostri consigli). Fino ad adesso ha tirato un po' meglio di come si aspettava, ed è arrivata più avanti del solito nella gara. Sta per incontrare qualcuno sicuramente più bravo di lei. L'azione favorita dell'AV è una continua, ripetuta terza-seconda. Se AV riesce a trovare ferro lancia un rapidissimo e pericoloso attacco che è molto difficile da fermare. Voi vi sistemate vicino alla pedana in modo da vedere bene l'incontro, e già la vostra presenza dà un po' di conforto alla vostra sorellina. Ma mentre l'aiutate ad agganciarsi al rullo, lei si gira verso di voi e vi chiede con voce terrorizzata: "Cosa devo fare?"

La conoscete abbastanza da sapere che crollerebbe a terra piangendo se gli diceste qualcosa di fondamentalmente inutile del tipo "stringi i denti", dovete dire qualcosa di concreto e che sia d'aiuto, ma avete solo 15 secondi. Cosa gli dite?

A questo punto faccio scrivere a tutti i presenti il loro consiglio su un pezzetto di carta. Vorrei che anche voi lettori lo faceste.

Ho fatto questo esperimento con la nazionale cadetti di spada del mio paese durante un ritiro di allenamento. I suggerimenti che sono venuti fuori sono presentati nella Figura 9.1.

*Cosa dire alla vostra sorellina:
prime ipotesi*

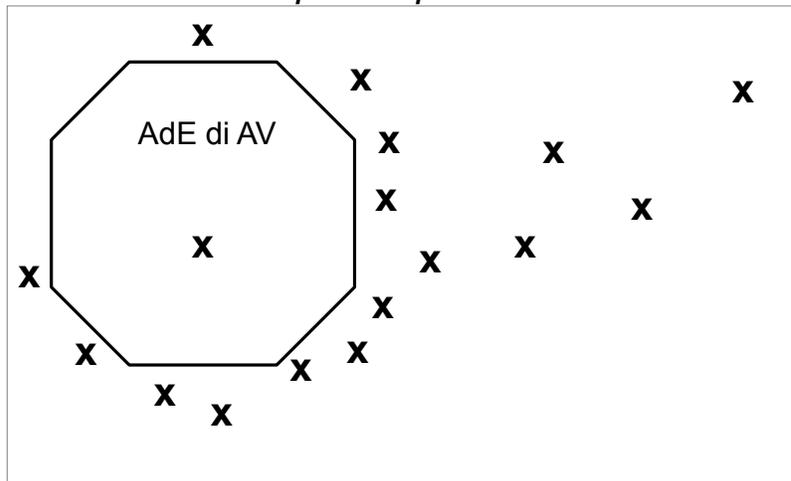


Figura 9.1: tipici consigli dati da giovani schermidori ad una sessione di allenamento su come gestire la AdE di AV. La maggior parte degli atleti ha consigliato alla loro sorellina di cercare di attaccare AV, più abile di lei, cavando sui suoi tentativi di trovare ferro con la combinazione terza-seconda. Questo però porta la sorellina a tirare molto vicina alla AdE dell'avversario. Uno ha suggerito, secondo una logica non molto chiara, di fare una attacco dritto in flèche. Due sostenevano che loro sorella dovesse stare il più lontana possibile dalla AdE dell'avversario, mentre altri due hanno suggerito un atteggiamento intermedio.

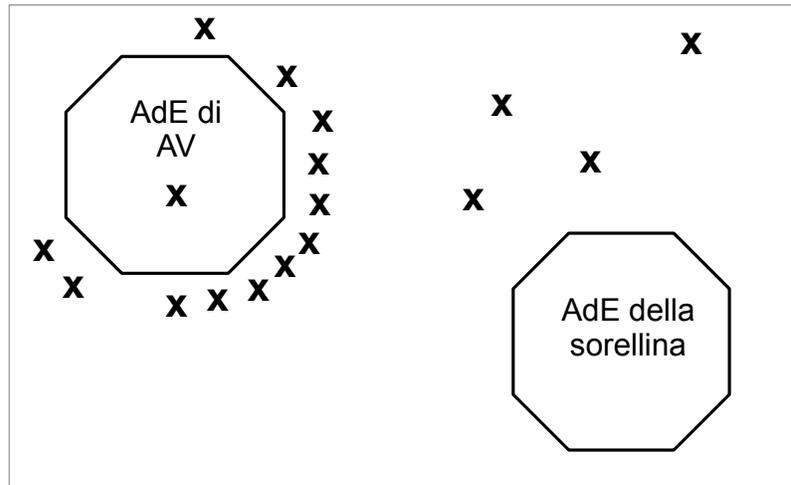
La mia sorellina ha una AdE?

Figura 9.2: stesso diagramma della Figura 9.1 con aggiunta la AdE della vostra sorellina.

La discussione seguente fu interessante, visto che, come mostra il diagramma, la maggior parte di questi giovani erano stati prontissimi a spedire la loro sorellina proprio in mezzo o molto vicino alla AdE di un avversario più forte. È ovvio, comunque, che l'avversario avrà esplorato attentamente il terreno attorno alla sua AdE. Ho scelto questa AdE per imitare la scherma sovietica degli anni '60, una tattica descritta nel dettaglio in altre parti del libro. La discussione seguita alla compilazione di questo diagramma risulta ovvia dopo avere letto le altre parti di questo libro, e lascio al lettore il compito di inventare altre domande utili.

Però possiamo spingere la questione un po' più in là, aggiungendo al diagramma la AdE della sorellina, ottenendo la Figura 9.2.

Da questo nuovo diagramma, ed assumendo che abbiamo consigliato a nostra sorella di stare molto lontano dall'AdE della sua avversaria, possiamo partire e fare la seguente domanda: è possibile portare l'avversaria più brava nella AdE della vostra sorellina? Usando un ragionamento inverso dobbiamo probabilmente rispondere di sì. Visto che molti di noi, nel ruolo di consiglieri, eravamo pronti a spedire la nostra povera sorellina dentro o vicino alla AdE della sua avversaria, dobbiamo assumere che anche l'avversaria possa avere consiglieri che potrebbero fare lo stesso errore. La nostra sorellina non dovrebbe fare un granché; l'avversario potrebbe finire comunque dentro la sua AdE. Questo ragionamento parte

dal fatto che la nostra sorellina possa avere una AdE, cosa che non era chiara nella prima formulazione del problema.

Il mio personale punto di partenza nell'istruzione degli allievi parte dal seguente ragionamento: gli schermidori devono rimanere alla larga dall'AdE dell'avversario, quindi devono essere in grado (se se ne presenta la necessità) di tirare tenendo la lama lontano dall'avversario, come discusso nel Capitolo 6. Per poter tirare negando il ferro all'avversario si deve essere in grado di stendere il braccio rapidamente quando se ne presenta la necessità, altrimenti si rischia di venire colpiti mentre si ha ancora il braccio piegato. Infine, ci si deve creare una AdE a partire da questo atteggiamento.

Queste considerazioni portano a questa progressione didattica:

1. veloce estensione del braccio da una posizione di guardia dove la punta non è rivolta all'avversario;
2. veloce estensione del braccio insieme a movimenti delle gambe, con l'obiettivo di toccare nel momento in cui il braccio raggiunga la massima estensione;
3. scegliere una potenziale AdE ed allenarla senza muoversi con le gambe;
4. AdE da un atteggiamento difensivo;
5. AdE da un atteggiamento offensivo.

Cerco di aspettare che l'allievo padroneggi un livello prima di passare al successivo, ma in pratica spesso i livelli finiscono per sovrapporsi.

Questa progressione didattica assume che l'allievo padroneggi il saltello. Gli schermidori con qualche esperienza di solito ne hanno almeno una padronanza di base. Dopo che l'allievo ha padroneggiato tutti e cinque i livelli è maturo per le tattiche avanzate, dove pongo domande come "come posso portare un avversario che non collabora nella mia AdE?" e mi concentro sul personalizzare l'allenamento sull'individuo.

9.3 Il nuovo paradigma può essere contrastato?

Dopo che vinsi i Campionati Mondiali nel 1977, ci fu qualche primo tentativo di contrastare il nuovo paradigma. Questi inclusero l'approccio classico, ritmi aumentati o diminuiti, assenza di lama, copie del paradigma, e varie combinazioni di questi. In seguito ai fallimenti di contrastarlo, questo fu adottato in tutto il mondo.

L'approccio tattico cerca di rivoltare la prevedibilità dell'AdE di un avversario contro sé stesso. I problemi sorgono quando l'avversario ha esplorato diligentemente tutte le varie possibilità nella sua AdE. Un esempio di approccio classico è entrare nella mia AdE (la mia parata di terza) con una finta dritta sulle linee alte per poi cavare fuori.

Ma ho già visto questo tentativo molte volte, ed ho allenato la mia azione di terza e filo fino a renderla un solo movimento molto rapido, che rende la cavazione molto difficile. Mi piace ancora quando qualcuno ci prova.

I tedeschi provarono per un breve periodo a saltellare ancora di più di quanto non facessi io, ma senza copiare altri aspetti del paradigma. Avevo studiato a fondo i saltelli, più di quanto non avessero fatto loro, e così non ebbero successo: era facile manovrare i miei saltelli (in avanti e indietro) in maniera tale che finivamo sempre abbastanza vicini perché io potessi fare la mia terza e filo. Tenete presente che i tedeschi all'epoca tenevano una guardia classica, con il braccio armato semi-esteso. Non dovevo tirare in affondo, bastava estendere il braccio sul passo avanti.

Gli svizzeri sperimentarono la strategia di abbassare il ritmo negando il ferro. La logica era la seguente: volevo che il mio avversario facesse un passo avanti per portarlo nella mia AdE con il piede posteriore bloccato. La mia misura corta e i saltelli rendevano tutti i passi avanti classici molto rischiosi, avanzare da una misura così corta avrebbe esposto il mio avversario ai miei contrattacchi. Se faceva pochi passi avanti e non mi lasciava la lama era più difficile da affrontare. Comunque, questa era una strategia puramente difensiva, che non aveva possibilità di segnare stoccate. Funzionava benissimo se lo svizzero fosse stato in vantaggio, così che il mio obiettivo diventava far sì che quegli schermidori in difesa facessero un qualche tipo di azione in attacco.

L'approccio più razionale era copiare il paradigma. Questo fu fatto la prima volta dai polacchi, e mi sorprese vederlo alle Olimpiadi del 1980. I russi furono tra gli ultimi a cambiare, ma la transizione era già completata nel 1989. Come ho già raccontato nell'Introduzione, quell'anno in Estonia Boris Lukomski mi disse amaramente: "Non è orribile? Ed è tutta colpa tua..."

Capitolo 10

Postfazione

Eric Sollee e le sue tre congetture ebbero effetti molto più diffusi di qualsiasi cosa che potevamo sognare all'epoca.

Una delle virtù della scherma è che le persone possono continuare a tirare per tutta la loro vita. Il più vecchio schermidore in attività nel nostro club ha più di 90 anni. Tirare di scherma ti permette di avere qualcosa in comune con tutti gli altri schermidori, a prescindere da l'educazione ricevuta, l'età, il sesso, la religione, il reddito, la lingua, e qualsiasi altro fattore che possa separare le persone. È un'ottima maniera di comunicare tra le diverse generazioni. Io ho avuto l'opportunità di tirare contro Knut Enell, che partecipò alle Olimpiadi del 1912 senza essere giovane neanche allora.

Un giorno si presentò in sala Hans Drakenberg (Campione del Mondo nel 1935). Era anziano, ed io nella prima adolescenza. Lo attaccai immediatamente, ma lui mi rimproverò aspramente: prima non avevamo incrociato le lame. Per lui, qualsiasi frase schermistica cominciava incrociando le lame. Così tirai ai suoi termini, cominciando con i ferri incrociati, ma si dimostrò molto difficile da toccare. Non credevo ai miei occhi: era vecchio, lento, e tondo, ma se cominciamo con le lame incrociate avevo difficoltà a toccarlo, perché la sua mano era sensibilissima e reagiva così elegantemente alle sensazioni del ferro. Per lui tirare senza un contatto tra le lame più o meno continuo semplicemente non era scherma.

Edoardo Mangiarotti è stato probabilmente lo schermidore con più successo di tutti i tempi. Ha vinto non meno di 39 medaglie tra Campionati del Mondo e Giochi Olimpici, anche se la Seconda Guerra Mondiale aveva interrotto la sua carriera. Questo è il suo pensiero sulla scherma moderna:

“La scherma è cambiata molto, e, secondo me, soprattutto in peggio. È diventata più veloce, la tecnica ha perso di importanza e le abilità atletiche hanno un ruolo sempre maggiore. Lo stile accelerato di oggi difficilmente può essere seguito dagli spettatori della televisione.”¹

¹ *The Flame, Magazine of the World Olympians Association*, numero 12, 2004.

Aldo Nadi dedica una parte cospicua della sua autobiografia a convincere il lettore di come lui fosse il più grande schermidore di tutti i tempi.² È interessante affrontare la questione ipotetica di come andrebbe uno scontro tra uno schermidore che utilizzi il nuovo paradigma e un avversario del genere. Dalla sua autobiografia, dal suo trattato di scherma,³ e dalla copertina del *Dizionario della terminologia schermistica* di William M. Gaugler,⁴ è chiaro che Nadi utilizzasse una guardia classica sulla terza, il braccio semidisteso, e che cercasse volontariamente il contatto tra le lame. Dovrebbe essere facile batterlo utilizzando il nuovo paradigma, perché concede tutte le condizioni nascoste di cui si ha bisogno. D'altro canto, Aldo Nadi probabilmente non avrebbe mai considerato il nostro modo di praticare lo sport come scherma.

Ironia della sorte, proprio io che avevo abbracciato completamente tutte le virtù e gli ideali della scherma classica, ero destinato a diventare colui che contribuì a distruggerli irreversibilmente.

²Aldo Nadi, *The Living Sword*. (Sunrise, FL: Laureate Press, 1995).

³Aldo Nadi, *On Fencing*. (Bangor, Maine: Laureate Press, [1943] 1996).

⁴*Dictionary of Universally Used Fencing Terminology*, Bangor, Maine: Laureate Press, 1997.

Appendice

Studi scientifici sulla scherma

Ruggero Ceci ed io abbiamo compilato e riassunto tutta la letteratura reperibile tra quelle di dominio pubblico nel settore della previsione del successo nella scherma. Questa è presentata di seguito in uno stile scientifico per separare questi dati verificati dal resto del libro. Questo capitolo può essere letto indipendentemente e può essere tralasciato dai lettori non interessati nello specifico alla scienza applicata alla scherma. Il capitolo aggiunge qualcosa alla discussione generale di questo libro solo in misura minore. Alcuni dei dati comunque sono stati di importanza capitale per permetterci di capire che il treno dei nostri pensieri era sul binario giusto.

C'è sorprendentemente poca letteratura scientifica rintracciabile su come prevedere le possibilità di successo nella scherma, almeno rispetto al volume di quella dedicata alla maggior parte degli altri sport. Questo è sorprendente non solo a fronte della grande mole di pubblicazioni schermistiche non scientifiche, ma anche perché la scherma è molto adatta ad essere oggetto di uno studio scientifico, visto che tutte le stoccate e i movimenti possono essere tracciati elettronicamente. Speriamo che questo capitolo possa stimolare altri ad intraprendere gli studi nell'importante settore della previsione del successo schermistico.

“Prevedere il successo nella scherma utilizzando osservazioni scientifiche”

di Johan Harmenberg e Ruggero Ceci

Diverse ricerche sono state condotte negli ultimi 40 anni per identificare dei parametri misurabili che potessero prevedere il successo nelle gare di scherma. La maggior parte degli studi ha misurato la velocità e la precisione di alcuni movimenti schermistici e ha cercato di collegare questi parametri ai risultati agonistici. Singer (5) ha osservato 66 soggetti, mentre Bauchmoyer e Lefevers (1) 59, in entrambi i casi schermatrici donne del circuito agonistico dei college. Ketlinski e Pickens (3) hanno studiato i migliori 72 atleti del campionato NCAA. Nessuno di questi studi è riuscito ad evidenziare alcuna correlazione tra velocità e precisione dei movimenti ed il successo alle gare.

Stulrajter ha confrontato i tempi di reazione di nove donne esperte e dieci maschi con meno esperienza (6). I risultati hanno indicato che le ragazze potrebbero avere un tempo di reazione minore rispetto ai maschi, se misurato durante una distrazione dalla concentrazione. Non è stato fatto alcun tentativo di metterlo in relazione coi risultati delle competizioni. Anche l'effetto dell'incertezza direzionale sui tempi di reazione, e sulla rapidità dello spostamento in un affondo è stato misurato su quindici studenti destrimani dopo 30 ore di istruzione nella scherma (4).

Williams e Walmsley hanno studiato tre schermidori neozelandesi esperti e li hanno confrontati con nove alle prime armi (8)(9).

Nel primo studio, stimolavano un affondo con una luce (8). Durante l'azione, lo schermidore poteva ricevere un altro segnale luminoso che cambiava il bersaglio. I risultati mostrano che gli schermidori esperti avevano un tempo di reazione minore, mentre i novizi, sorprendentemente, erano più rapidi nel movimento. Quelli esperti mantenevano comunque il vantaggio sul tempo complessivo di risposta allo stimolo (tempo di reazione + tempo impiegato nel movimento).

Nel loro secondo studio, hanno confrontato la sola estensione del braccio armato, l'estensione combinata con un passo avanti, e l'estensione combinata con un affondo, sempre con la scelta del bersaglio. In questo studio i tre schermidori di élite hanno mostrato generalmente un tempo di reazione e un tempo complessivo migliore, e una precisione più alta.

Yiou e Do hanno pubblicato uno studio molto interessante dove confrontavano quattro atleti francesi di livello internazionale con cinque schermidori alle prime armi (10). L'estensione del braccio e l'affondo sono stati prima analizzati separatamente. I risultati non riuscivano a distinguere gli schermidori d'élite dai novizi. Successivamente, gli atleti sono stati istruiti a cominciare l'estensione del braccio facendola poi seguire il prima possibile da un affondo. In questa situazione, gli schermidore d'élite raggiungevano una velocità del fioretto maggiore rispetto ai novizi. Gli schermidori d'élite combinavano le due velocità, delle gambe e del braccio, meglio dei novizi, che sfruttavano poco le gambe. Gli autori inoltre mostrano come l'estensione del braccio fosse il doppio più rapida di quella della gambe durante un affondo. Dovrebbe comunque essere tenuto presente che la distanza dalla punta al bersaglio fosse solo 20 cm. Le velocità misurate non sono rappresentative di quella massima possibile sia per la punta che per le gambe.

La ricerca negli studi summenzionati ha misurato le caratteristiche di azioni molto semplici, come la velocità di spostamento o i tempi di reazione di un affondo, da una posizione di immobilità fino al momento del colpo su un bersaglio dopo un segnale luminoso. Molti degli studi hanno utilizzato schermidori con poca esperienza. Nessuno degli studi è riuscito a mostrare correlazioni tra i parametri misurati e il successo nelle competizioni, in nessuno dei gruppi. In aggiunta, la maggior parte degli studi ha mostrato difficoltà nel trovare parametri che potessero separare distintamente gli schermidori esperti dai novizi.

Noi abbiamo quindi cominciato a studiare situazioni più simili ad un assalto ed utilizzato atleti di livello internazionale come casi di studio, inclusi medagliati

olimpici (2). Sono state create tre diverse situazioni di test: di cui la prima simile agli studi precedenti. Il tempo di reazione e la rapidità di movimento erano semplicemente misurati da una posizione di immobilità fino all'arrivo della stoccata su un bersaglio a muro, stimolata dall'accensione di una luce. I risultati di questo test non sono riusciti ad evidenziare differenze tra gli schermidori di alto livello e i principianti, e non si correlavano al livello dei risultati all'interno del gruppo degli atleti di punta. Questa uniformità conferma i risultati ottenuti dagli studi precedenti.

Il secondo test era simile al primo nel far partire il movimento da una posizione di immobilità, ma in questo caso il bersaglio era un maestro di scherma, e il movimento era stimolato dall'estensione del braccio armato del maestro. Il movimento non era un semplice affondo ma piuttosto una frecciata (flèche). Questa situazione era già più simile ad una situazione schermistica reale rispetto alla precedente. Comunque anche questa seconda situazione di test non è riuscita a discriminare gli schermidori di punta dai principianti, e neanche a correlare i risultati con le prestazioni all'interno del gruppo d'élite.

Il terzo test era simile al secondo, con la differenza che il movimento (la flèche) era lanciata mentre si stava arretrando (seguendo il maestro di scherma che avanzava), e il soggetto doveva legare la lama del maestro durante la flèche. Questo test era quindi il più realistico. Questo è stato in grado di differenziare gli atleti di punta dai principianti, e i tempi di reazione rispecchiavano i successi in gara all'interno del gruppo d'élite. Noi sosteniamo quindi che l'abilità di cominciare un movimento in avanti (in questo caso una flèche) da una situazione di arretramento continuato potrebbe essere importante per ottenere successi nelle gare.

Come nota finale non posso resistere alla tentazione di includere anche una citazione presa dalla letteratura scientifica sul lavoro di Eric Sollee con gli schermidori non vedenti (7).

Riferimenti

1. Bauchmoyer S. e V. Lefevers. Relationship between components of speed, accuracy and fencing success. *U.S. Department of Health, Education and Welfare. National Institute of Education*, 1975.
2. Harmenberg J., R. Ceci, P. Barvestad, K. Hjerpe, e B. Ekblom. Comparison of different tests of fencing performance. *Int. J. Sports Med.*, 12: 573-576, 1991.
3. Ketlinski R. and L. Pickens. Characteristics of male fencers in the 28th annual NCAA fencing championship. *Res. Quart.*, 44: 434-439, 1973.
4. Sanderson F.H. The effect of directional uncertainty on reaction time and movement time in a fencing task. *J. Sport Sci.*, 1: 105-110, 1983.
5. Singer R.N. Speed and accuracy of movement as related to fencing success. *Research Quart.*, 39: 1080-1083, 1968.

6. Stulrajter V. Situation-specific reaction time measurement in sportsmen (fencers). *Activitas Nervosa Superior*, 29: 170-171, 1987.
7. Tehan R. Blindness is no foil to fencing. *J. Rehabil.*, 46(3): 86-87, 1980.
8. Williams L.R.T. and A. Walmsey. Response amendments in fencing: Differences between élite and novice subjects. *Perceptual and Motor Skills*, 91: 131-142, 2000.
9. Williams L.R.T. and A. Walmsley. Response timing and muscular coordination in fencing: A comparison of élite and novice fencers. *J. Sci. Med. Sports*, 3(4): 460-475, 2000.
10. Yiou E. and M. C. Do. In fencing, does intensive practice equally improve the speed performance of the hit when it is performed alone and in combination with the lunge? *Inst. Sport Med.*, 21: 122-126, 2000.

Discussione

Ci sono due lezioni importanti da trarre dalla letteratura scientifica. La prima è che è molto poco, nelle condizioni di laboratorio, quello che separa gli schermidori dai non-schermidori in termini di rapidità dei movimenti, tempi di reazione, e precisione nell'esecuzione di semplici azioni schermistiche senza un avversario. Gli studi citati non riescono neanche a separare statisticamente il gruppo dei non-schermidori da quello degli schermidori. Questa fu una sorpresa per la maggior parte dei ricercatori, visto che è convinzione generale che anni di allenamento avessero migliorato rapidità dei movimenti, tempi di reazione e precisione dei movimenti specifici, per esempio dell'affondo o dell'estensione del braccio. Ma non si è riusciti a dimostrarlo scientificamente. Come già discusso, troppa poca attenzione viene effettivamente data alla velocità di estensione del braccio nelle sale di scherma di tutto il mondo. Questo è probabilmente uno sbaglio, visto che questa è critica per il paradigma trattato in questo libro. La velocità d'estensione del braccio può facilmente essere allenata e i progressi seguiti con mezzi elettronici.

Uno studio ha confrontato la velocità di movimento e i tempi di reazione in una situazione schermisticamente più realistica in cui gli schermidori, mentre arretravano, dovevano legare il ferro su un braccio in estensione ed eseguire una flèche. Come ci si aspettava gli schermidori ottengono risultati migliori dei non-schermidori, e il risultato più sorprendente e importante è stato che la misura di questi parametri rispecchiava i risultati ottenuti nelle competizioni all'interno del gruppo d'élite, che includeva anche olimpionici medagliati. Le competizioni considerate erano le dieci gare che offrivano punti per qualificarsi nella squadra della nazionale svedese, che avrebbe poi partecipato ai Campionati Mondiali di quell'anno.

Questo risultato è in linea con il paradigma descritto in questo libro. Uno dei modi principali che ha uno schermidore di usare il paradigma è lasciare che l'avversario avanzi e offra la lama nella propria AdE. Lo schermidore deve poi

legare il ferro e rapidamente passare da una situazione in cui sta arretrando ad una in cui avanza. Visto che le differenze tra gli schermidori di punta sono molto sottili (si sconfiggono a vicenda in modi diversi nelle diverse gare), è stata una sorpresa che il successo nelle gare si correlasse statisticamente con le misure delle velocità di movimento e dei tempi di reazione in questa situazione realistica. Questo suggerisce che l'abilità di cambiare la direzione di movimento (dall'avanzare all'arretrare e viceversa) è essenziale per il successo in competizione, e noi abbiamo proposto che dovesse essere allenata separatamente (vedere i Capitoli 6 e 9).