Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 39 (1982)

Heft: 9

Artikel: Riflessioni sulla scherma

Autor: Juillerat, Paul

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000411

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Riflessioni sulla scherma

di Paul Juillerat, maestro d'armi e fisioterapista

Paul Juillerat «schizzato» durante i Giochi olimpici di Montréal

La scherma è uno sport di combattimento. Ha quale obiettivo di superare l'avversario e la sua personalità. Per il suo aspetto cerebrale s'imparenta con gli scacchi mentre che, fisicamente, richiede delle capacità come in tutti gli altri sport, in particolare di reali qualità di tenacia e di resistenza, una grande velocità d'azione e di reazione, molta precisione, di giudizio, di prontezza di spirito e, soprattutto, volontà e perseveranza.

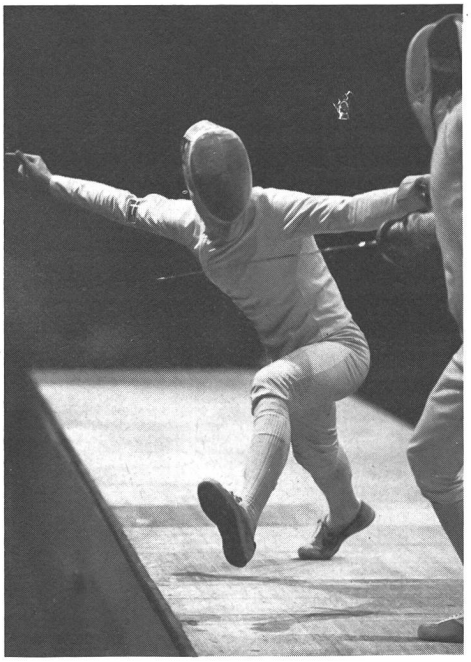
A queste qualità primordiali, s'aggiunge il senso dell'equilibrio e della coordinazione: il cervello comanda, le gambe e le braccia rispondono e tutto il corpo si tende per un'azione ancora incerta. Moltiplicato, coniugato all'infinito, lo sforzo sembra non essere pensato, tanto la sua rapidità lo annulla. E pertanto ogni gesto è il frutto di un *concatenamento* che l'intelligenza elabora e che il corpo realizza.

Ecco perché, a parte la lezione collettiva, la lezione al piastrone del maestro è indispensabile prima di passare agli assalti. Il campione stesso non sfugge a questa regola fondamentale che sviluppa la *sensibilità.* «Sentire» è il sesto senso dello schermidore. Avere coscienza di un atto, non è pensarlo, ma *sentirlo.* È dall'esattezza della sensazione che si riconosce la giustezza dell'idea. Ma la sensibilità non dev'essere confusa con la sensibilità affettata, caricatura della bontà.

Tutti i maestri d'armi sono unanimi ad ammettere la goffaggine, la mancanza d'equilibrio e di coordinazione dei principianti. Ora, la mancanza di coordinazione è, in tutti gli sport, causa dell'80 per cento degli incidenti muscolari e dei tendini. Questo fattore deve quindi attirare l'attenzione di tutti coloro i quali, sin dalla scuola, sono incaricati dell'educazione fisica della gioventù.

Chi sei ragazzo, ragazza? Sei innanzitutto te stesso. Hai il diritto d'essere te stesso e ciò non vuol dire rinnegare quelli che hanno sostenuto la tua infanzia e guidato i tuoi primi passi, d'accettare di non essere esattamente uguali a loro. La scherma – e tutti gli sport di combattimento in generale – t'insegneranno a scoprire come *tu sei.* Lasciati pazientemente impregnare da ciò che entra in te. All'inizio prenderai coscienza della tua ignoranza corporea, gestuale in rapporto ai tuoi schemi intellettuali già troppo ipertrofizzati in rapporto alla tua resistenza e, soprattutto, alla tua tenacia. La scherma ti aiuterà a scoprire la *sensazione muscolare,* la percezione psicocinetica insegnata da Jean Le Boulch.

Ciò che più è difficile nel processo d'apprendimento, è vincere in sé il pregiudizio secolare che oppone lo spirito e il corpo,



accordando all'uno tutta la nobiltà e rigettando sull'altro ogni indignità.

La scherma ti farà scoprire l'importanza dell'*energia* «elastica» che si sprigiona dal tuo gioco di gambe, dalle tue dita diventate «pensiero», dall'equilibrio di forza che si stabilisce tra i muscoli antagonisti, tra la flessione e l'estensione, il tutto che sfocia nell'*armonia* del gesto, autentica calligrafia denominata *euritmia.*

Cosicché, tramite il tuo corpo, scoprirai che la vita ti abita, che energie nascono a ogni istante in te, energie che potrai lasciar esprimersi e che si rinnoveranno incessantemente. Più svilupperai la tua intelligenza muscolare e cerebrale, meglio assicurerai l'impiego delle tue energie, e questo parzialmente al servizio dello sport e di «Gioventù + Sport». □