



Direzione Scientifica  
 Associazione Internazionale di Psicologia e Psicoanalisi dello Sport-onlus  
 in collaborazione con  
 Società Internazionale Psicologi Clinici dello Sport  
 Dr. Giovanni Lodetti  
 Universidad de Granada.  
 Facultad de Psicología  
 Matteo Caletti

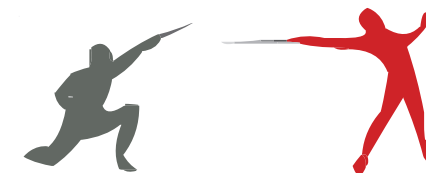


## CONVEGNO

*“Scherma e dinamiche psicologiche  
 per educatori e maestri d'arme”*

Legnano 29 Gennaio 2010

Trofeo Carroccio G.P. FIE



Regione Lombardia



Provincia di Milano

## Scherma e aspetti psicologici per Educatori e Maestri”

**LEGNANO 29 GENNAIO 2010**  
**TROFEO CARROCCIO G.P. FIE**

### **Direzione Scientifica**

Associazione Internazionale di Psicologia  
e Psicoanalisi dello Sport-onlus

*in collaborazione con Società Internazionale Psicologi Clinici  
dello sport*

***Dr. Giovanni Lodetti***

Universidad de Granada Facultad de Psicología

***Matteo Caletti***

# Indice

- 1. Premessa** p.9
- 2. Scherma: riflessioni psicologiche e culturali sui suoi diversi usi e significati nelle principali serie televisive a cartoni animati per ragazzi** p.11  
Fencing: psychological and cultural reflections about its different uses and meanings in the main TV series for children.  
*Dr. Massimiliano Nosedà*  
(Docente Università di Lugano e Ferrara)
- 3. Clinica analitica in campo sportivo per educatori e maestri d'arme - linee guida** p.17  
Clinical sport psychology for educators and fencing masters. Guidelines  
*Dr. Giovanni Lodetti*  
(Psicologo clinico dello Sport, Presidente AIPPS-SIPCS)
- 4. Movimenti relazionali nella diade sportivo-allenatore** p.23  
The stake is in the game : analysis of the Relational'movement into the athlete-coach dyade  
*Dr.ssa Caroline Fanciullo*  
(Psicologa Clinica - Marsiglia)
- 5. Il rapporto tra il Maestro e l'allievo adolescente: caratteristiche psicologiche, difficoltà e strategie di coaching** p.33  
Relationship between master and adolescent athlete: psychological elements, difficulties and coaching strategies  
*Dr. Daniele Crosta*  
(Psicologo dello Sport, Università degli studi Bicocca-Milano)

**6. Strumenti pedagogici, applicazioni: p.39**  
**il segno grafico nella Scherma**

Pedagogical instruments – applications: graphic signum into fencing.

Dr.ssa *Alessandra Cova*  
(*Grafoanalista, AIPPS-Crotti*)

**7. La preparazione atletica nella scherma: p.51**  
**review degli aspetti fisiologici, biomeccanici e psicologici**

In the athletic training fencing:  
physiological aspects of review, biomechanics and psychological

Dr. *Carlo Simonelli*  
(*Docente Università dell'Insubria*)

**8. La Scherma come strumento pedagogico p.55**  
**di relazione: l'esperienza di un tecnico scherma del Comitato Italiano Paralimpico**

Fencing as an educational tool for rehabilitation and sports therapy

Dr. *Nicola Viscardi*  
(*Dottore in scienze dell'educazione*)

**9. Strumenti e strategie pedagogiche p.63**  
**per affrontare risposte di stress nell'ambito di competizioni schermistiche.**

**Tecniche di rilassamento e attivazione per maestri allo scopo di ottenere un rendimento ottimale**

Pedagogical instruments and antistress strategies in fencing competition. Relaxation and activation techniques taught by fencing masters to get an optimal performance

*Matteo Caletti*  
(*Università di Granada*)

**10. Appendice p.69**

## Premessa

Il presente convegno intende approfondire le tematiche relative al rapporto tra educatore/maestro e allievo e, in seconda analisi, tra l'educatore/maestro e le altre figure di riferimento del mondo sportivo, in linea con le considerazioni emerse dai lavori del convegno "Modelli per una Psicologia applicata alla disciplina schermistica: esperienze e prospettive di intervento", tenutosi a Monza il 10 Maggio 2008.

Al centro delle tematiche sono la disciplina schermistica e le sue implicazioni pedagogiche, affrontate con strumenti di psicologia applicata, attraverso i contributi di relatori provenienti dall'ambito universitario e di ricerca.

L'obiettivo è la trasmissione di nozioni e la presentazione di esperienze, al fine di elaborare linee guida di riferimento per un comportamento adeguato al ruolo di insegnante ed educatore/maestro.

Sono previsti una parte introduttiva, pre-convegno, sugli aspetti comunicativi e relazionali, e due sessioni per la parte del convegno, rispettivamente:

**I Sessione: il maestro e l'allievo**

**II Sessione: il maestro e gli altri**

Nelle conclusioni finali verranno inoltre individuati gli aspetti e gli strumenti teorico-pratici necessari per la corretta e funzionale integrazione delle figure coinvolte nel processo educativo/sportivo, al fine di un migliore approccio psicopedagogico alla disciplina schermistica da parte di tutti i fruitori.

## La spada: Riflessioni psicologiche e culturali sui suoi diversi usi e significati nelle principali serie televisive e cartoni animati per ragazzi.

Dr. *Massimiliano Nosedà*  
(Docente Università di Lugano e Ferrara)

Rapida, lucente e tintinnante, la spada costituisce spesso nella letteratura, nei fumetti e nei cartoni animati per ragazzi l'elemento distintivo o caratterizzante di molti personaggi contribuendo tra l'altro ad enfatizzarne il valore e a renderne più spettacolari le gesta.

Usata sia dai buoni che dai cattivi, e quindi come strumento sia di difesa che di offesa, può celare tuttavia diversi significati. A volte è infatti il mezzo per far trionfare la giustizia (*fig. 1*), altre uno strumento di rivalsa e di emancipazione femminile (*fig. 2*), altre il simbolo del potere, altre un prezioso ed ambito oggetto magico (*fig. 3*), altre ancora solo una delle tante possibili armi a cui è possibile ricorrere in battaglia (*fig. 4*) e altre infine un oggetto vile a cui è bene non ricorrere mai (*fig. 5*).

Attraverso una galleria di immagini e di brevi filmati si ripercorrono e si commentano i principali cartoni animati che presentano un personaggio alle prese con una spada al fine di esemplificare e commentare con finalità didattico-educative tutti i precedenti significati. In tal modo, si vuole offrire ad operatori sportivi, istruttori e maestri di scherma uno strumento originale e coinvolgente per comunicare precocemente anche ai più piccoli la passione per questa disciplina che con tutte le sue molteplici sfumature conserva ancora oggi inalterato tutto il suo fascino secolare.



*fig.1 Zorro*



*fig.3 La spada nella roccia*



*fig.2 Lady Oscar*



*fig.4 Cardcaptur Sakura*

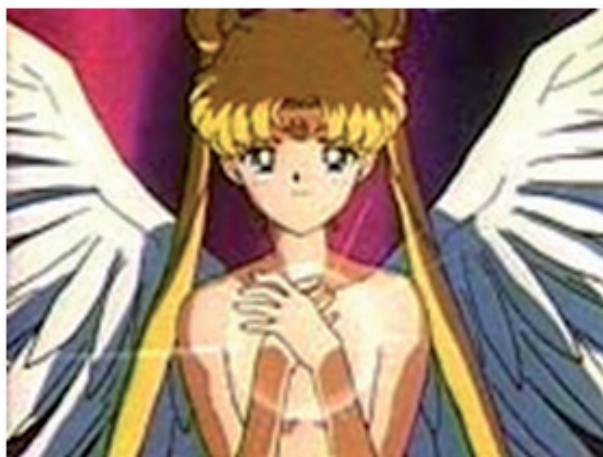


fig.5 Sailor Moon sailorstarr

## Fencing: psychological and cultural reflections about its different uses and meanings in the main TV series for children.

Dr. *Massimiliano Nosedà*  
(Docente Università di Lugano e Ferrara)

Being rapid, shining and tinkling, the sword often incorporates (in literature, comics and cartoons) a distinguishing element of many characters who contributes to emphasize their own value and to make their exploits more spectacular.

Being used by the good and the wicked, and thus as an offense or defense tool, the sword can nevertheless conceal different meanings. As a matter of fact, it is sometimes used as a means to make that justice prevails (*fig 1*), sometimes as a tool of female recourse and emancipation (*fig 2*), sometimes as a symbol of power or as a precious and desired magic object (*fig 3*). In other cases the sword is only one among many weapons that can be used on the battlefield (*fig 4*) or even a coward object that we would better not use (*fig 5*).

Though a gallery of images and short films, we can think back and discuss the main cartoons that present a character using a sword in order to exemplify and comment all the previous meanings with didactic and educational purposes.

In this way, we provide sports operators, instructors and fencing masters, an original and involving tool to share with the youngest this passion that, with all its numerous nuances, preserves even nowadays all its secular charm.



## Clinica analitica in campo sportivo per educatori e maestri d'arme. Linee guida.

**Dr. Giovanni Lodetti**

*(Psicologo clinico dello Sport, Presidente AIPPS-SIPCS)*

Nella moderna pedagogia vengono utilizzati vari approcci alla psicologia applicata.

Tra questi, gli aspetti di nostro interesse consistono in quello terapeutico clinico dinamico e la sua applicazione al gioco ed allo sport.

Quello terapeutico a carattere psicoanalitico è in diretta relazione coi lavori di M.Klein ed A.Freud ma tiene in considerazione sia le metodologie comportamentiste che supportano gli stadi evolutivi sia la terapia centrata sul paziente, quest'ultima orientata al bambino bisognoso di interventi diretti da parte degli adulti.

Trova una valida applicazione pedagogica in ambiente sportivo, poiché entrambi i campi di applicazione implicano metodi d'indagine ed attuazione che coincidono con il procedimento di cura e di crescita globale dell'individuo nelle varie fasi del suo sviluppo, dalla prima infanzia all'adolescenza ed oltre...

Tra i fondamenti della psicologia clinica dinamica validi sia per una coppia analitica classica sia per la coppia psicoterapeuta sportivo-atleta possiamo considerare i seguenti:

- Il primo colloquio
- L'agito psicofisico durante l'attività sportiva e la sua osservazione clinica
- Il transfert
- L'alleanza terapeutica
- Il controtransfert

Altro luogo d'importanza condivisa è il Setting, cioè il luogo dove viene praticata l'attività sportiva.

Anche alcune tecniche di rilevazione e di esplorazione clinica sono comuni ai due campi d'azione clinico e sportivo:

- domande
- osservazioni
- confronti così come alcune tecniche di supporto: sostegno
- suggestione
- persuasione e d'intervento:
- chiarificazione (sia tecnica che non)
- interpretazione (sia tecniche che non)
- costruzione (sia di strategie tecniche sia di strategie per la gestione emotiva e comportamentale)

Inoltre in fase contrattuale viene di solito stabilita la durata delle varie fasi della relazione come segue:

- Fase iniziale: colloquio, lettura dell'agito
- Fase centrale: attività delle pratiche (anche sportive), transfert, alleanza terapeutica e tecniche cliniche e d'intervento
- Fase finale: controtransfert, intervento del terapeuta/trainer con gli strumenti adeguati per mettere il soggetto discente al riparo dai "conflitti" tecnici e psicologici sia in ambito sportivo che non.

Messi in relazione lo sviluppo della metodologia e delle fasi comuni ai due ambiti di applicazione, si possono ora analizzare nello specifico le varie dinamiche che avvengono nelle tre fasi sopraccitate.

E' in tal modo possibile delineare linee guida d'intervento ad uso della figura di riferimento in grado di poter guidare uno sviluppo adeguato nel setting sportivo (Educatore – Maestro d'armi).

#### **FASE INIZIALE**

- Primo colloquio: cosa dire – come dirlo – cosa stabilire di fare insieme (contratto)

#### **DURANTE I PRIMI APPROCCI**

- Cosa guardare e come leggere i comportamenti motori e relazionali nella fase iniziale di prima conoscenza e della prima pratica sportiva

#### **TRANSFERT**

- come porre le prime domande in relazione alle prime difficoltà
- come gestire i primi suggerimenti –osservazioni ed interventi tecnici

#### **ALLEANZA TERAPEUTICA**

- Come sostenere l'atleta: come influenzarne il rendimento (aspetti motivazionali) e persuaderlo delle sue qualità non ancora espresse al meglio

#### **CONTROTRANSFERT**

- Come chiarificare tecnicamente e suggerire le corrette dinamiche comportamentali e tecnico-tattiche
- Come interpretare gli agiti e costruire la migliore tecnica vincente adattata ad ogni situazione
- Come gestire gli aspetti empatici, strumenti e strategie

## Clinical sport psychology for educators and fencing masters. Guidelines.

Psychoanalytic approach we apply to in sport context is directly related to M.Klein and A.Freud's works but it is also based on some behavioural methodologies and client focused therapy applied on children who need a clinical intervention from adults.

The main fundamentals of clinical and dynamic psychology that we can consider valid both for the classical analytical dyad and the athlete-sport psychoterapist dyad are the following:

- first interview
- clinical observation (of athlete's behaviour during the sport practice)
- transfert
- psycho-therapeutic alliance
- controtransfert

These aspects will be treated and deepened in the article, which is focused on relationship and communication dynamics and on intervention instruments that can be used in the dyad athlete-educator. Guidelines for behaviour reading and clinical intervention will be outlined for trained educators and operators.

## La posta è in gioco: Analisi dei movimenti relazionali nella diade sportivo-allenatore.

Dr.ssa *Caroline Fanciullo*  
(Psicologa Clinica - Marsiglia)

### INTRODUZIONE

L'ambiente sportivo è un luogo nel quale si inaspriscono le passioni, principalmente perché l'attesa di vittoria scatena le proiezioni dei propri fantasmi.

Dal punto di vista psicoanalitico, possiamo intendere quanto questa ricerca di vittoria interroga il concetto del ideale del io. Così, la dinamica psichica che si mette in gioco con il significando "vittoria" riattiva dei complessi personali e ricerche narcisiste. E' molto interessante studiare il tipo di relazionale ottenuto con l'incontro delle problematiche soggettive dello sportivo e dell'allenatore, per capire come si creano ed evolvono i movimenti interpersonali (transfert e contro transfert) e quale sono i loro effetti nella qualità e nell'efficienza della diade sportivo-allenatore.

### MATERIALI E METODOLOGIA

Il **materiale** usato riprende il lavoro elaborato nell'ambiente sportivo con degli atleti di alto livello, usando delle tecniche di colloquio clinico non direttivo (con l'atleta), di sedute di osservazione degli allenamenti, di colloqui di analisi della pratica (con allenatore).

Grazie all'analisi di casi col paradigma psicoanalitico, abbiamo studiato la struttura del linguaggio, i movimenti di transfert e contro-transfert osservati ed enunciati, i meccanismi di difesa (identificazione, proiezione, idealizzazione, disillusione, negazione, rigetto)

tutto ciò per elaborare delle ipotesi concernendo le problematiche di identità e i loro effetti nella relazione all'Altro.

***Le applicazioni pratiche:***

Aiutare i protagonisti nell'essere al loro agio nella relazione, grazie alla comprensione del proprio funzionamento e dei movimenti relazionali.

Uscire delle opposizioni relazionali, chiusura, reazioni paradossali, incomprensioni e rigetti.

Aumentare le capacità di analisi, di adeguamento, di costruzione relazionale "aggiustata".

Avvicinarsi allo scopo di partecipazione e collaborazione reciproca nell'impresa di performance sportiva.

**DISCUSSIONE E CONCLUSIONI**

L'elemento importante attivato nello sport è la "posta" legata alla vittoria : posta reale (economica) e simbolica (realizzazione narcisistica). Ciò crea delle tensioni inter ed intra-personali, che si spiegano grazie allo studio della costruzione psichica dell'individuo.

Questo ci permette di capire quale forma singolare prende il desiderio dello sportivo e come agisce l'istanza psichica dell'io, nel confronto alla realtà dei limiti (sconfitta, ferita, arbitro, processo di apprendimento non lineare).

Questi limiti creano delle tensioni psichiche quando toccano delle problematiche di identità.

A volte, l'equilibrio dell'io è fortemente legato alla realizzazione di performance, assumendo il bisogno di "colmato" (temporaneo) di una "faglia" narcisistica.

Nella diade sportivo-allenatore, si possono ritrovare delle problematiche di realizzazione personali per uno o due dei protagonisti. Così, appaiono dei conflitti psichici, che si esprimono di modo inconscio, nel comportamento della persona e attraverso il relazionale all'altro.

Nella relazione, si osservano delle sfasature tra la volontà conscia di esprimere un'idea, un'emozione, e la percezione che ne ha l'altra persona, così le reazioni di ciascuno possono portare a delle incomprensioni parziali o totali, e formare dei conflitti che danneggiano l'equilibrio individuale e relazionale e dunque, il potenziale di contributo di ciascuno.

Il lavoro clinico ci ha permesso di analizzare nei discorsi degli sportivi e degli allenatori le attese inconsce indirizzate all'altro. Quell' "Altro" veniva a prendere un posto simbolico complesso che poteva spiegare una parte del conflitto.

Nella clinica analitica, si va al di là del primo senso di una frase per decifrare un'altra domanda che rileva di un'altra scena, quella dell'inconscio. Il discorso "sullo sport", "sulla ferita", "sul conflitto", viene dire, al di là dello sport, un bisogno di riconoscenza, di amore, di accettazione, di realizzazione e tante altre attese che hanno un senso soggettivo forte nella storia dello sportivo e/o dell'allenatore e non ne può fare al meno.

Quando le questioni narcisistiche si incontrano, si creano delle pressioni attraverso delle aspettative indirizzate ad un'Altro che, prende un posto simbolico nella relazione nonostante la sua volontà. Esso non è sempre preparato a capirlo e nemmeno a sapere agire di modo adeguato.

Così, sia l'allenatore che lo sportivo, giocano una parte di loro stesso nella relazione (transfert & contro-transfert). Ciascuno si ritrova nello specchio delle identificazione crociate e può essere in difficoltà, sia individualmente che nelle relazioni.

Non è sempre facile capirsi e capirci e nemmeno decifrare o risolvere le domande ricevute.

Lo studio dei meccanismi psichici spiega la complessità delle relazioni umane, le sue forze (compatibilità delle scene soggettive) e delle sue difficoltà (conflitti tra scenari dei soggetti).

L'approccio psicoanalitico spiega il funzionamento soggettivo e le cause dei squilibri che possono frenare la progressione sportiva dell'atleta e la qualità della collaborazione coll'allenatore.

Abbiamo lavorato con sportivi e allenatori, per permettergli di parlare del loro vissuto e di elaborare le difficoltà che potevano attraversare nel loro relazionale. Hanno così identificato le proprie poste e i loro effetti nel relazionale, e, in un secondo tempo, capiti i movimenti personali messi in gioco nella relazione. E così che si è dato la possibilità a ciascuno di modificare, quando era possibile, la propria posizione per aggiustarsi alla realtà individuale e relazionale.

Il lavoro ha quindi permesso di migliorare la qualità del relazionale e così, sportivo e allenatore erano nelle migliori condizioni per lavorare insieme.

## The stake is in the game: analysis of the Relational'mo- vement into the athlete-coach dyade.

### INTRODUCTION

The sport's environment is a place where the passion exalts, mainly because the research of victory activates the projections of the own fantasy.

From the psychoanalytic point of view, we can understand how much this research of victory questions the concept of the ego ideal. In this way, the psychic dynamics that is activated by the meaning "victory" reactivates some personal complexes and narcissists searches. It is very interesting to study the type of relationship gets with the meeting of the subjective's problematic of the sportsman and the trainer. This way, we can understand how are created and how evolve the interpersonal movements (transfer and cross transfer) and what are their effects in the quality and efficiency of the relationship of the dyad athlete-trainer.

### MATERIALS AND METHODOLOGY

The material used takes the work elaborated in the sport's environment with some high-level athletes, using techniques of non directive clinical interview (with the athlete), sessions of observation of the trainings, interviews of analysis of the practice (with trainer).

We had used the analysis of cases with the psychoanalytic paradigm and we have studied the structure of the language, the movements of transfer and cross-transfer, observed and enunciated, the mechanisms of

defense (identification, projection, idealization, disenchantment, negation, rejection) in the spite to elaborate some hypotheses about the identitaries' problematic and their effects in the relationship to the Other.

*The practical's applications:*

- To help the protagonists to feel well in the relationship, thanks to the understanding of their own behavior and of the relationship' movements.
- To go out of relationship' oppositions, closing, paradoxical reactions, incomprehension and rejections.
- To increase the abilities of analysis, of adaptation, of construction of a adjusted relationship.
- To approach the purpose of a mutual collaboration and participation into a partnership of sport's performance.

**DISCUSSION AND CONCLUSIONS**

The important element activated in the sport is the stake linked to the victory: the real stake (economic) and symbolic (narcissistic realization). It creates some tensions intra and interpersonal, that is explained by the study of the psychic construction of the subject.

It allows us to understand the specific form of desire of the sportsman and how does the psychic instance of the ego, in front of the reality of the limits (defeated, injury, judge, non linear process of learning).

These limits create some psychic tensions when they touch the identitaries' problematic. Sometimes, the equilibrium of the ego is strongly tied to the realization of performance, assuming the need of filled (temporary) a narcissistic hole.

In the dyad athlete-trainer, can be found some personal problematic of realization for one or two of the protagonists. This way, appears psychic conflicts, expressed in a unconscious way, by the behavior of the person and through the relationship to the other.

In the relationship, are observed some shifts among the conscious will to express an idea, an emotion and the perception that has the other person of it. So the reactions can bring to partials or total incomprehension, and drive to conflicts that damage the individual equi-

librium and the relationship, as well as the potential of contribution of each person.

The clinical job has allowed us to analyze in the discourses of the athletes and the trainers, their unconscious expectative addressed to the Other. This Other could take a symbolic place, complex, that could explain a part of the conflict.

In the clinical psychoanalytic, we go further from the first sense of a sentence, to translate one other question, the one of the unconscious scene.

The discourse "about the sport", "about the injury", "about the conflict", comes to say, beyond the sport, the need of thankfulness, of love, of acceptance, of realization and so many others expectative that are some strong subjective senses in the history of the athlete and/or of the trainer; and they cannot do without it.

When the narcissistic questions meet themselves, are created some pressure through of the expectations addressed to the Other than, takes a symbolic place in the relationship despite his will. He is not always prepared to understand and not even to know how to act in a good way.

In this way, trainer and athlete, play a part of themselves in the relationship (transfer & cross-transfer). Each one finds himself into a mirror of crossed identification and can be in difficulty, individually and in the relationship. It is not always easy to understand himself and to understand the Other, and neither to translate or to resolve the received questions.

The study of the psychic mechanisms explains the complexity of the human relationship, its strengths (compatibility of the subjective scenes) and his difficulties (conflicts among scene of the subjects).

The psychoanalytic approach explains the subjective operation and the causes of the unbalances that can break the athlete progression and the quality of the collaboration with the trainer.

We have worked with athlete and trainers, to allow them to talk about themselves and tell what they lived, to elaborate the difficulties that could cross their relationship. They have identified their own stake and their effects in the relationship, and, in a second time, understands the personnel's movements involved in

the relationship. In that way they got the possibility to modify, when it was possible, their own position to adjust it to the individual and relational reality. This work had permitted to improve the quality of the relation and so, athlete and trainer were in better conditions to work together.



## Il rapporto tra il Maestro e l'allievo adolescente: caratteristiche psicologiche, difficoltà e strategie di coaching.

Dr. *Daniele Crosta*

*(Psicologo dello Sport, Università degli studi Bicocca-Milano)*

Il rapporto Maestro – atleta nella scherma presenta alcune caratteristiche significative, non comuni ad altre discipline. L'insegnamento si basa principalmente sulla lezione individuale, frequente, spesso quotidiana e la relazione che si stabilisce tra è spesso caratterizzata da un evidente coinvolgimento emotivo - affettivo. Un'altra caratteristica peculiare è data dalla durata di tale relazione che, a differenza di altre discipline in cui il cambio di allenatore è normale e frequente, può rimanere stabile per tutta la "vita sportiva" e protrarsi anche oltre. Questo significa che nell'arco di vita del giovane atleta la figura del Maestro costituisce una presenza importante soprattutto in quel periodo che va dall'inizio dell'attività sportiva, in genere 8-10 anni, fino ai 18-20 anni. Infatti, le maggiori traversie che i Maestri si trovano ad affrontare riguardano principalmente situazioni normali, seppur critiche, di difficoltà pre-adolescenziale e adolescenziale, non patologiche.

Oggi questa responsabilità educativa riversata sul Maestro appare ancor più evidente. Le famiglie degli attuali giovani atleti, la loro organizzazione interna e gli schemi di comunicazione e di comportamento sono cambiati rispetto a quelli delle famiglie di origine della maggior parte degli allenatori di squadre giovanili. Nella maggior parte dei casi entrambi i coniugi lavorano a tempo pieno. Questo comporta la necessità di delegare parte delle proprie responsabilità

educative ad altri: nonni, baby sitter, insegnanti e quindi anche allenatori sportivi. Il Maestro è ed è sempre stato un educatore, ma oggi sembra essere un educatore un po' più solo rispetto al passato. La criticità del ruolo educativo emerge in maniera più evidente con atleti adolescenti e pre-adolescenti proprio per le caratteristiche intrinseche di quest'età di passaggio.

L'adolescenza (periodo della vita che va dai 10-12 anni fin dopo i 18) si configura come un vero e proprio momento di crisi. Un qualsiasi importante cambiamento implica un periodo di crisi in cui si mettono in discussione i significati precedentemente utilizzati, mentre il proprio assetto sensoriale è in stato di forte instabilità. (V.Guidano '87). Una crisi legata a rapidi cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivo-relazionali, stimolati e sostenuti dallo sviluppo del Sistema Nervoso Centrale (possibilità di elaborare pensieri astratti, staccandosi dal concreto, sviluppo della metacognizione...). Cambia il corpo con una crescita musco scheletrica evidente, maturano gli organi genitali, cambia la voce e crescono i peli. Si sviluppano le facoltà cognitive e gli impegni da assolvere crescono come numero e difficoltà. Cambia l'assetto relazionale: la famiglia non è più l'unico contesto in cui sperimentare relazioni affettive.

La spinta naturale all'esplorazione dell'ambiente esterno e a mettersi in gioco, quando non inibita da altri fattori, rende sempre più importanti figure come gli amici, le ragazze e altri adulti di riferimento come insegnanti e allenatori. Di fatto, l'adolescenza come momento di profondo cambiamento si articola in due fasi distinte: la prima è la fase di disorganizzazione, in cui si osserva una certa relativizzazione del pensiero e disorientamento; una immagine di sé spesso legata a ciò che gli altri pensano; una spinta spontanea all'esplorazione cognitiva e all'apertura all'esterno; una ricerca di nuove basi sicure (da cui possono derivare conformismo forzato, mode, bisogno di accettazione per non sentirsi soli); atteggiamenti provocatori per staccarsi dagli schemi precedenti (separazione mentale dalle figure genitoriali). La famiglia non è più un ambiente specchio, ma una palestra in cui esercitare

l'opposizione per definirsi e differenziarsi rispetto alla figura di attaccamento

La seconda, naturale conseguenza della prima, è la fase della riorganizzazione, che costituisce il risultato di come vengono vissute le esperienze precedenti. Purtroppo l'adolescenza è anche la fase della vita in cui c'è un maggior rischio di comportamenti devianti, demotivazione, dispersione scolastica, dipendenza da sostanze e drop-out (abbandono precoce dell'attività sportiva). E questo aumenta le responsabilità del Maestro. Recenti ricerche hanno dimostrato come tra le più frequenti cause di drop-out (fenomeno purtroppo statisticamente correlato a dispersione scolastica e devianza) vi sono:

- allenamenti eccessivamente pesanti, noiosi e ripetitivi;
- assenza di stimoli, divertimento, sfide competitive, affiliazione;
- eccessivo tecnicismo;
- eccessive pressioni agonistiche, aspettative genitoriali;
- infortuni.

Fortunatamente lo sport può però svolgere una funzione protettiva ed educativa in adolescenza, fornendo un ambiente "sicuro" esterno alla famiglia, permettendo di sviluppare competenze utili nella vita, imparando a resistere alla fatica e al dolore fisico, stare con gli altri, comunicare e cooperare, acquisendo la disciplina e il senso delle regole, vivendo esperienze emozionali forti senza perdere il controllo di sé, controllando la propria impulsività, imparando a pensare e risolvere problemi. Ma soprattutto dando la possibilità di relazionarsi e confrontarsi con adulti diversi dai genitori.

In quest'ottica, l'allenatore può funzionare come "base sicura". Può offrire agli atleti la possibilità di riflettere sugli eventi e di attribuire ad essi valore e significato. Può aiutarli a sviluppare la capacità di pensare, di comprendere i propri stati d'animo, i propri bisogni e le proprie reazioni. Tutte competenze che risultano estremamente importanti per uno sviluppo sano dell'individuo.

L'allenatore può essere base sicura per i propri atleti quando risponde alle loro esigenze di calore, vicinanza e comprensione, ma anche quando incoraggia la loro autonomia e le loro capacità di autogestione e quando trasmette loro fiducia e rispetto.

Alcune pratiche si rivelano molto utili, come: strutturare le sedute di allenamento dando obiettivi chiari e misurabili, che non siano troppo facili da raggiungere e nemmeno troppo difficili.

Concentrare la propria attenzione e quindi quella del proprio atleta sulla prestazione e non sul risultato, che ne rappresenta solo una naturale conseguenza.

Aiutarlo a diventare più consapevole del proprio linguaggio interno (Self talk) e se negativo o eccessivamente improntato sul "dovere fare", cercare di modificarlo in uno più positivo e orientato al "poter fare".

Coinvolgere i ragazzi spiegando i motivi delle proprie scelte e le aspettative su di loro: *"un ragazzo può essere intelligentissimo e avere un'ottima memoria, ma se non capisce a cosa servono le nozioni che impara, se non riesce a farle proprie, a inserirle nella propria esistenza e nel proprio progetto di vita, questi insegnamenti sono soltanto un peso ed un ostacolo alla crescita, anziché propellenti"*(L. Corradini, 2009)

## Strumenti pedagogici, applicazioni: il segno grafico nella Scherma.

Dr.ssa *Alessandra Cova*  
(*Grafoanalista, AIPPS-Crotti*)

**Cosa hanno in comune la scherma e il segno grafico?  
Come il segno grafico , nella sua forma più suggestiva – il disegno – o nella sua forma più strutturata – la scrittura -, può aiutare gli operatori della scherma a migliorare le prestazioni dell'allievo ?**

Sono domande ambiziose e apparentemente senza una risposta interessante.

Provate a pensare quale è la parte del corpo maggiormente coinvolta in ambedue le tecniche: la mano e il polso.

Stiamo parlando di motricità fine che coinvolge entrambe le parti, parti corporee cui corrispondono mappature importanti nel cervello vicino ad aree estremamente importanti quali l'area del linguaggio, dell'ascolto, della parola (verificare).

Il disegno è un'attività spesso spontanea nel bambino che permette di monitorare in modo non invasivo lo sviluppo del suo schema corporeo e quindi di indagare, oltre alla esplicita crescita fisica, come procede la crescita dal punto di vista emotivo affettivo.

Il bambino, come del resto ognuno di noi, nel momento in cui disegna liberamente forme sul foglio e sceglie colori per abbellire, esprime in realtà il suo rapporto con il mondo che lo circonda, come vive le relazioni con i familiari e come sta affrontando la nascita sociale.

Il bambino apprende le prime forme di socializzazione,

la socializzazione primaria, in seno alla famiglia. Assorbe valori e regole della sua cultura e della società in cui vive.

Affronta poi un importante passaggio nella sua vita che è l'inizio della scuola, materna o primaria, e in questo periodo confronta tutto quello che ha appreso in famiglia con il mondo esterno.

È importante per lui o lei sentirsi supportati dalle figure rappresentative, sapere che sono pronti ad ascoltarli, consigliarli e, soprattutto, spingerli verso la loro indipendenza affettiva.

Non è sempre facile per il genitore perché deve confrontarsi non con un dato oggettivo, la realtà quale è, ma con un dato soggettivo: la realtà come viene percepita dal piccolo.

Il bambino scopre la scuola e inizia a praticare uno sport.

Spesso i genitori procedono per "prove ed errori" iscrivendo i piccoli a sport di tutte le tipologie. Ogni tanto i piccoli devono seguire tradizioni famigliari e si ritrovano a praticare attività sportive non particolarmente amate.

Qualsiasi sia il tipo di approccio rimane costante l'aspettativa del genitore: si aspetta sempre il massimo possibile dalla prestazione del piccolo.

Non sempre è facile capire come mai il ragazzino, magari proprio dotato per lo sport in cui si è trovato iscritto, non riesce a raggiungere il risultato atteso. Non lo comprende il genitore e non lo comprende il maestro. Come mai quel bambino così reattivo durante la lezione, così agile e flessibile nella preparazione atletica non riesce ad emergere nelle gare della sua categoria?

Il disegno può essere un arma vincente. O meglio: l'analisi del disegno può essere un'arma vincente.

Non serve molto tempo e si richiede al ragazzino/a di eseguire un'attività in genere piacevole.

Ma quante informazioni possono dedurre gli esperti e il maestro (dopo un breve periodo di addestramento).

Prima di tutto si può comprendere come il soggetto vive e percepisce se stesso e il mondo che lo circonda.

Quali sono le sue reali attese e quali sono invece le attese dell'ambiente che lo circonda e che vanno ad alimentare una falsa immagine di sé.

Nell'età prescolare e scolare l'obiettivo dello sport dovrebbe essere quello di aiutare un'armoniosa e completa crescita del piccolo cercando di incentivarlo in modo positivo a raggiungere obiettivi perseguibili e quindi aiutarlo a formarsi un'autostima. Se poi ci accorgiamo di avere sotto mano un talento della natura meglio per tutti.

La mia provocazione è: perché non introdurre il test del disegno nelle sale di scherma come strumento di lettura per il maestro finalizzato all'obiettivo di individuare i punti su cui far leva per aiutare il piccolo atleta a trasformarsi veramente nel piccolo zorro che sogna di essere ?

In questi ultimi 4 anni abbiamo lavorato moltissimo con bambini piccoli (dai 3 ai 6 anni) nella "Ludoteca dello sport" di Giovanni Lodetti adoperando, tra i vari strumenti di monitoraggio a nostra disposizione, anche l'analisi del disegno.

Abbiamo avuto piccoli spadaccini iper o ipo attivi che hanno seguito il nostro percorso per una stagione. Hanno alternato momenti di attività motoria, libera o controllata a seconda della tipologia degli esercizi, a momenti di rilassamento dedicati al disegno dove potevano esprimere senza freni il loro mondo interiore.

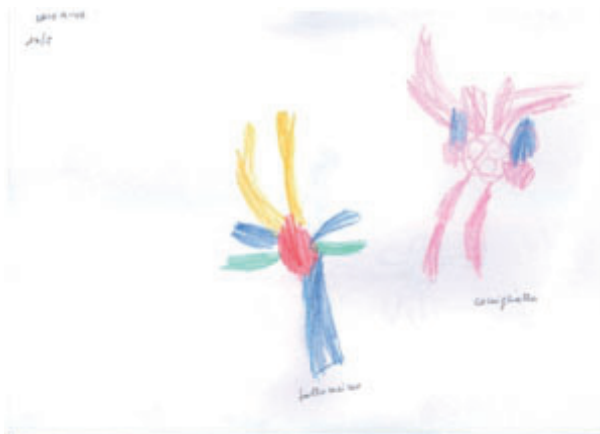
Come potete osservare dalle figure riportate il disegno è "maturato" nel corso del tempo.



Chicca 4 anni all'inizio



Luca 5 anni all'inizio



Chicca 4 anni alla fine



Luca 5 anni alla fine

Parallelamente alla maturazione del disegno avveniva la maturazione del piccolo atleta o meglio la presa di coscienza delle sue reali capacità, abilità: in altre parole la sua maturazione emotivo affettiva, il completamento dello schema corporeo.

Cosa vogliamo suggerirvi con questo discorso ?

Una sfida: perché non cercare di comprendere lo stato interiore dei vostri piccoli atleti attraverso la somministrazione di questi potenti test "carta e matita"?

I maestri potrebbero intuire quali sono le strategie migliori da adottare per ottenere i massimi risultati da loro senza essere invasivi o, peggio, elemento di frustrazione.

Basta poco: un tavolo, fogli da disegno, pennarelli colorati e un attimo di relax dagli allenamenti.

Un disegno al mese permette di monitorare i progressi o i regressi dell'atleta fornendo spunti interessanti per il recupero.

All'inizio è fondamentale la presenza di un esperto ma, in poco, tempo, chiunque è capace di discriminare un disegno armonioso da uno teso. Si può imparare a cogliere quei piccoli segnali di allarme non ancora espressi nel comportamento, perché trattenuti dai meccanismi di difesa.

Una volta individuati è però fondamentale non improvvisarsi esperti ma rivolgersi a chi di dovere per definire assieme quali strategie di intervento adottare.

Altro punto di meditazione: perché non estendere il test anche agli atleti più grandi? il disegno si trasforma naturalmente in scrittura nella nostra cultura. Alla fine parliamo sempre e solo di "signum grafico" potente strumento di diagnosi.

In parallel with drawing development we could observe the development of the consciousness of little boys real ability: using other words the development of their emotive affective maturity and the complete consciousness of their body idea.

What can we suggest you ?

Why don't try to understand the interior world of your little pupils using drawing analysis ?

Fencing trainer could perceive the best strategy adopting to reach the best results with their children without invasive way and without frustration.

It's necessary a table, sheets, coloured pencil and felt-tips, a little bit of joy and a little relax time during training.

With a drawing every month you could be able to follow progress and decline and elaborate rescue strategies.

At the beginning is important the presence of an expert but, in a little time, everyone could be able to distinguish an harmonic drawing from a non harmonic one. It's easy to learn finding little alarm signal, not visible into the behaviour because filtered from defend mechanisms.

If you find it don't think to be able to resolve the problem but you have to involve experts in order to find the correct strategy to adopt.

Why don't extend test even adolescent and adult ? drawing becomes handwriting but is always graphic signum: a strong diagnosis instrument.

## Pedagogical instruments – applications: graphic signum into fencing.

**What is the fil rouge between fencing and graphic signum ?**

**How can graphic signum, with its more suggestive shape – drawing – or in its more structured shape – handwriting – helps fencing technicians to improve their learner's performances ?**

These are ambitious questions and they appear without an interesting answer.

Think about what parts of body are involved in both disciplines: hand and wrist.

We are speaking about thin movements of both body's parts and for these parts we have important brain's areas nearest language area, listening area, word area. Drawing is a natural child activity and we can observe in a non invasive way the development of his body idea and investigate, besides physical growth, emotive and affective growth.

When child, like every adult people, draws in a free way on the sheet and chooses colours to preen is expressing his relationship with world around him, how he lives relationship with parents and how he is facing his social born.

Child learns his first social rules, primary socializing, into family. He absorbs values and rules of his own culture and society.

He live an important step of his life when he begins his school trail and in this period he compares his internal world, values and rules, with the external world.



It's important for him, or her, feeling the parents presence, knowing they are there to listen to him, to advise him and, overall, to drive him towards his affective independency .

This parent's role is not so easy because parent has to compare not with an objective reality but with a subjective one: reality perceived from little boy (or girl).

Durino his school travel child discovers sports.

Parents test all the possible sports for their children. Sometimes little boys have to practice a family sport they don't love.

In every situation parent demand the top performance from the little athlete.

Sometimes we can't understand why the little athlete, perhaps very able in his sport, is not able to reach the wait result.

Parent doesn't understand and instructor doesn't understand.

How is possible that the little boy, so reactive during lessons, so agile and flexible during training, is not able to have a good performance during competition time ? Drawing could be a trump card. Or better, drawing analysis could be a trump card.

All we have to do is asking child to draw, this is a lovely activity for him but we can read a lot of information from his drawings after a training period.

First of all we can understand how he lives and perceives himself and world around him.

We can understand his own expectations and environment expectations, these last one feed a false own idea. Durino school period sport objective would be to help an harmonic growth helping child to reach his objectives and cultivating his self-esteem.

If we note he is a little natural talent this is a good thing but not so important as we think.

My challenge is: why don't use drawing analysis to help fencing trainer to understand how improve their pupils' performance ?

In these last 4 years we worked a lot with little children between 3 and 7 years in Lodetti's "Ludoteca dello Sport" and we used even drawing analysis.

We had ipso and iper active little swordmen following

our training for a season.

They had gym activity and relaxing activity, drawing, in which they could express their interior world without fear and without restraints.

How you could see from the slides their drawing has matured during the training session.

## La preparazione atletica nella scherma: review degli aspetti fisiologici, biomeccanici e psicologici.

Dr. *Carlo Simonelli*  
(Docente Università dell'Insubria)

La preparazione atletica nella scherma, come in ogni altro sport, si deve muovere di pari passo con la ricerca scientifica specifica, a livello fisiologico, meccanico, metabolico, ecc..

Avendo ben chiare quelle che sono le richieste organiche si può e si deve interpretare meglio quella che è realtà della disciplina, in modo da poter lavorare in maniera più specifica e professionale.

La preparazione atletica ben centrata sull'obiettivo svolge quindi un ruolo importantissimo nella lettura moderna di uno sport come la scherma che ci ha sempre dato grandi soddisfazioni anche a livello internazionale.

Per ciò che riguarda i maestri e il lavoro didattico e di formazione coi giovani, una conoscenza più scientifica delle richieste organiche e meno legata a clichè, può contribuire a prevenire problematiche fisiche legate allo sport e a costruire correttamente il fisico del ragazzo secondo canoni non solo prestativi ma anche educativi.

Non da ultimo il preparatore atletico attento non può trascurare gli aspetti psicologici generali legati al gioco della scherma e al particolare atleta o specifici della situazione contingente al fine di aiutarlo ad affrontare situazioni stressanti, forti emozioni e grandi delusioni che possono decretare un insuccesso sportivo anche in presenza di una preparazione atletica tecnicamente impeccabile. Conoscere pertanto il profilo psicologico

dell'atleta, le situazioni di gioco a maggior rischio e le strategie psicologiche di supporto risulta essere indispensabile per ottimizzare il lavoro in campo e guidare il singolo o la squadra verso la vittoria.

## In the athletic training fencing: physiological aspects of review, biomechanics and psychological.

The physical training in fencing, like in every other sport, must grow together with scientific research on a physiological, mechanical and metabolic level, etc. .. Having very clear what the specific demands are there should be a better definition of what the reality of the discipline is, so that working in more specific and professional way will be possible.

The physical training focused on a correct goal plays a key role in the modern knowledge of a sport like fencing, that has always given us great satisfaction even internationally.

Concerning teachers, didactical work and training with pupils, a more scientific understanding of the demands related to real physiological needs and less to rumors, we can help prevent physical problems related to sport and build the body of the pupil properly according not only to win but to build a better athlete and a better man for the future.

## La Scherma come strumento pedagogico di relazione: l'esperienza di un tecnico scherma del Comitato Italiano Paralimpico.

Dr. *Nicola Viscardi*  
(Dottore in scienze dell'educazione)

Lo sport si presenta come un gioco a carattere competitivo che consente la liberazione di impulsi repressi che trovano una dose di consenso nell'ambiente ludico. È quindi una forma contrattuale tra due soggetti che definiscono regole e si sfidano in una competizione finalizzata alla prevaricazione sull'altro che genera accrescimento del Sé, quindi piacere e divertimento.

Lo sport sembra quindi un ottimo alleato per il raggiungimento di uno stato di completo benessere psicofisico e per tanto può essere considerato un valido strumento di terapia, tanto che Ludwing Guttmann dopo aver osservato che lo sport agisce stimolando nel paziente il rispetto della persona e il senso della propria dignità mediante la conoscenza delle proprie effettive possibilità e limiti, ne ha fatto il suo principale strumento di terapia.

Il coinvolgimento emotivo nella pratica sportiva stimola anche il conseguimento di risultati positivi con conseguente crescita di autostima e autoaffermazione. In particolare nella scherma è di fondamentale importanza una adeguata armonia tra il corpo e la mente, data la caratteristica di rigidità tecnica e adattamento all'ambiente che condizionano tale sport consentendo all'atleta una completa crescita sia tecnica che emotiva. L'aggressività rappresenta senz'altro un altro elemento da prendere in considerazione quando si parla di scherma e in generale di combat sport, in quanto rappresenta la base dello scambio tra i due avversari,

poiché si tratta di un vero e proprio combattimento vis a vis. Essendo il contatto mediato dall'arma e fortemente caratterizzato dall'artefatto della maschera, l'istinto aggressivo dell'atleta è limitato nella sua esplosività anche a causa della presenza di forti regole.

È stato poi ampiamente dimostrato che la pratica della scherma in età evolutiva porta ad un miglioramento dei seguenti aspetti psicoemotivi e sociali: presa di coscienza delle regole comportamentali, creatività, socializzazione, mantenimento dell'attenzione, gestione del proprio Sé corporeo, capacità di gestione del conflitto, sviluppo della personalità. Inoltre è stata anche rilevata la diminuzione dello stato di aggressività in casi eccessivi.

Durante la malattia il corpo del paziente diviene cosa per cercare di ridurre il malessere a qualcosa di definito, il compito del terapeuta è quello di considerare il paziente nella sua globalità sviluppando un'educazione incentrata sul corpo e non solo sulle sue mancanze. Si deve impegnare a lavorare pertanto sul potenziale di sviluppo del paziente che rende il soggetto al centro di una pedagogia del corpo secondo le strategie di ascolto e cura che il coaching propone e sapendo costruire con la persona un progetto personalizzato operando con riflessività.

Il coach, maestro e professionista dovrà essere in grado di fronteggiare con successo tutte le esperienze e le difficoltà che incorrono nella pratica, senza gli specialismi tipici del sapere ed allargare gli orizzonti in un saper fare. Il maestro deve costruire ogni volta una teoria del caso unico.

In particolare nel disabile dove le differenze individuali si fanno particolarmente visibili proprio a causa delle rispettive capacità residue è necessario incentrare il lavoro sulla conoscenza dell'atleta e delle sue potenzialità.

- Studio di caso
- Studio sull'atleta (condizione fisica, storia, interessi, ambizioni, passioni...)
- Modifiche alle attrezzature;
- Studio sulla tecnica;
- Modifica della tecnica.

## Fencing as an educational tool for rehabilitation and sports therapy.

Sport is like a competitive game, which enables to free repressed impulses, which find some consensus in the sport environment. It is like a kind of contract between two subjects, who define rules and compete against one another in order to prevail on the other and please the Self, this leading to pleasure and enjoyment.

Therefore, sport seems to be a good help in order to reach a state of complete physical and psychological wellness; that is why it can be considered as a good therapy method. Ludwing Guttmann, after noticing that sport stimulates in the patient respect for the person and sense of dignity through the knowledge of one's abilities and limits, made sport his main therapy method.

The emotional involvement of the subject in sport activities also leads to positive results, which in turn result in greater self-esteem and self-affirmation.

In fencing, in particular, harmony between body and mind is of particular importance, because of the technical characteristics and the adaptation to the environment, which enable the athlete to grow technically and emotionally. Aggressiveness is another element that must be taken into consideration when talking about fencing and of combat sport in general, since that is the basis of the interchange between the two opponents, as this sport is an actual vis a vis combat. The aggressive instinct of the athlete, though, is limited because contact happens only through the weapon, the sport is

characterised by the use of the mask and by the presence of strict rules.

It was widely demonstrated that practicing fencing during adolescence can help improve the following social and psycho-emotional aspects: awareness of behaviour rules, creativity, socializing, ability to stay focused, management of one's own body, ability to manage conflict, development of personality. Aggressiveness was also noticed to be reduced in extreme cases.

During an illness, the patient's body becomes an object in order to enable them to define the pain. The therapist must consider the patient as a whole, developing an education focused on the body and not only on what the body is missing. The therapist, therefore, must work on the development potential of the patient, putting the patient at the centre of a body pedagogy following the listening strategies that the coaching suggests and creating a personalised plan with the subject.

The coach, trainer and professional must be able to face with success all the experiences and difficulties of the practice without any specific knowledge and broadening the horizon of a practical knowledge. Every time, the trainer must create a theory for each case.

In particular in disabled people, where difference between the subjects are clearer because of the lack of abilities in each subject, it is necessary to concentrate and work on the knowledge of the athlete and of their potential.

- Case study
- Study of the athlete (physical condition, history, interests, ambitions, passions, ...)
- Modifications to the equipment
- Study of the technique
- Modifications to the technique.

**Strumenti e strategie pedagogiche per affrontare risposte di stress nell'ambito di competizioni schermistiche.**

**Tecniche di rilassamento e attivazione per maestri allo scopo di ottenere un rendimento ottimale.**

*Matteo Caletti*  
(Università di Granada)

Gli obiettivi principali di questo studio sono stati la valutazione delle abilità psicologiche in schermatori di fronte a situazioni di allenamento e competizione; e conoscere le possibili differenze dovute al sesso o alla categoria di età. I partecipanti dello studio sono 18 schermatori, 10 donne e 8 uomini, 9 della categoria Senior e 9 delle categorie inferiori. Fu passata la prova PAR P1-R per valutare l'allineamento Psicologico degli Sportivi (Serrano, 2006). Gli schermatori hanno mostrato eccellenti abilità nelle variabili "sfida competitiva" ( $x=8,44$ ;  $sd=1,88$ ) e sensibilità emozionale ( $x=3,77$ ;  $sd=2,34$ ). Hanno mostrato necessità di migliorare nelle abilità di confidenza in se stessi ( $x=7,16$ ;  $sd=1,88$ ), motivazione ( $x=6,72$ ;  $sd=1,99$ ), attitudine positiva ( $x=6,50$ ;  $sd=0,28$ ), concentrazione ( $x=6,38$ ;  $sd=2,52$ ) e immaginazione ( $x=5,61$ ;  $sd=1,81$ ). Gli sportivi della categoria Senior ( $x=29,11$ ), rispetto alle categorie inferiori ( $x=16,66$ ) ottengono un livello di dominio più elevato in alcune abilità psicologiche rilevanti nello sport (confidenza in se stessi, attitudine positiva, sfida e sensibilità emozionale) anche se non esistono differenze significative. Ciononostante ci sono differenze significative nella motivazione ( $p=0,40$ ) dove i giovani ottengono punteggi più alti.



Per quanto riguarda il sesso la unica abilità psicologica che presenta delle differenze significative ( $p=0,012$ ) è la immaginazione dove gli uomini ottengono una punteggio inferiore

Questi gradi di ansietà possono essere sperimentati a tutte le età e a tutti i livelli di competizione tanto che secondo uno studio di Peirce (1980) un 31% degli sportivi in attivo e un 50% di quelli ritirati manifestarono che in un momento dato gli alti livelli di attivazione emotiva gli impedirono di rendere secondo le loro capacità reali.

Il nostro obbiettivo sarà quello di provare a dare agli atleti e ai maestri gli strumenti necessari all'affrontamento dello stress fuori e dentro la pedana, per raggiungere una migliore prestazione e aumentare il grado di soddisfazione personale e professionale che si può ottenere da uno sport fantastico come la scherma.

**Pedagogical instruments  
and antistress strategies  
in fencing competition.  
Relaxation and activation  
techniques taught by fencing  
masters to get an optimal  
performance.**

The beneficial effects of sport practice on mental and physical health are known since centuries. In the last decades such ancestral knowledge has found the support of the medical and psychologist literature; it's known that sports training and practice increase the athlete self-esteem and the capability to fight stress. We can consider such statement as universally valid, nevertheless what does it happen in body and mind of the athletes during the competition? Do they know the messages the body sends out during the moments of maximum tension and do they know how to react to them?

The importance the youth give to sport activities not always generate happiness and satisfaction, it can lead to considerable levels of stress and anxiety particularly in disciplines like fencing where the athlete compete face to face with his opponent for the same result: victory. In such case they actively use the "competitive system". Such system is defined by emotions like: fear, shame, anger, sadness when obstacles are encountered in reaching the goal [...] Emotions have the function to stimulate and support efficient actions finalized to reach the objectives but if they are too intense and intrusive can lead to decrease the capacity of rational evaluation of the situation. In such case emotions could

favour the ignition of automatic reactive process affecting the efficiency and precision of the necessary tactical choices. (Crosta 2008)

The importance of victory and the uncertainty of the result are powerful stress generator and it's proven that competition can build up high level of psychological tensions and anxiety, enough to cause behavior disorder and reduced performance. These level of anxiety can be experienced at all ages and all levels up to the point that accordingly to a research made by Peirce (1980) 31% of the active athletes and 50% of the retired ones admitted that in a very intense emotional moment they have not been able to performed to the best of their real capabilities.

Our objective will be to give to athletes and trainers the necessary instruments to deal with stress in and out of the fencing piste to increase performance and satisfaction at personal and professional level to fully enjoy a wonderful sport activity like fencing.

## APPENDICE

## La scherma come strumento educativo nella scuola dell'obbligo.

*Manuela Berti*

### **INTRODUZIONE**

*Vedere la scherma unicamente sotto l'aspetto agonistico lo ritengo riduttivo ma, per sgombrare ogni dubbio, tengo a sottolineare che sono stata schermitrice per circa 15 anni nella società del Giardino e per me la scherma è un amore profondo... ma come insegnante di scienze motorie alle scuole medie e, con una formazione di pedagoga, non potevo non considerare quest'arte sotto accezioni più ampie che non quella agonistica. Ho visto i risultati che riesco ad ottenere tramite questo nobile sport utilizzato proprio come "strumento educativo"...non da ultimo per dare anche una possibilità di conoscere una realtà che nelle società sportive agonistiche continua a rimanere uno sport di elite... mentre proponendolo con questa formula nella scuola dell'obbligo diventa una piccola possibilità aperta a tutti*

### **CENNI SULLA PERSONALE ESPERIENZA DELL'INSEGNAMENTO SCHERMISTICO NELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO**

*E' circa 15 anni che insegno scherma alle scuole medie Manzoni di Seregno (ed anche alle elementari) durante l'orario scolastico, per la precisione, durante le ore di laboratorio a classi aperte dove ho proposto il laboratorio schermistico annuale. I gruppi si formano su richiesta delle famiglie che con i ragazzi esprimono le preferenze per i diversi laboratori...Quello schermistico è il più gettonato.*

*I laboratori che si costituiscono sono eterogenei spesso con la presenza di alunni caratteriali, e alunni con disagi fisici, psichici...(in questi anni ho sempre avuto alunni con diversi disagi che hanno seguito le lezioni con interesse e partecipazione raggiungendo risultati ottimali, sempre nel rispettando delle loro capacità).*

*Il livello di gratificazione ottenuto dai miei alunni e' molto alto...quando hanno acquisito la tecnica, tutti partecipano a tornei interni ed ai giochi studenteschi, solo fase comunale in quanto la FIS Lombardia non da più supporto alle scuole!!!!*

### **DIDATTICA**

*Non intendo elencare e descrivere unità didattiche inserite nella mia programmazione schermistica scolastica, né obiettivi raggiunti nella sfera motoria /sociale...li possiamo trovare in ogni manuale schermistico, ma sottolineo solo alcuni punti di forza che secondo me nella metodologia educativa che utilizzo sono proficui sia per l'acquisizione di una tecnica e l'approccio ad uno sport, ma soprattutto per dare strumenti necessari al*

*fine di raggiungere la presa di coscienza e l'interiorizzazione di ciò che imparano.*

*Ogni libro sull'evoluzione cognitiva o su studi relativi alla costruzione dello schema corporeo o presa di coscienza del sé ci dicono che in questa fase della preadolescenza (11/12 anni) la padronanza del corpo (schema corporeo) permette l'incontro con l'altro come affermazione e superamento di sé (competizione sportiva), e, trovandomi in accordo con Vayer quando dice che "l'azione e' comunicazione con il mondo", mi rafforza la convinzione della validità dell'approccio schermistico e, soprattutto dell'aspetto educativo dell'assalto.*

*L'assalto permette di mettersi alla prova seguendo le pulsioni verso l'età adulta mediante la presa di coscienza del fallimento / riuscita (vittoria/ sconfitta) assumendo la responsabilità di ciò che questo rappresenta agli occhi degli altri... mettersi alla prova ed avere e/o dare la possibilità del riscatto...*

*L'incontro schermistico aiuta anche il costituirsi ed il consolidarsi della personalità, ciò che caratterizza ogni individuo (ed a maggior ragione del preadolescente), avviene grazie a scambi, interazioni che questi ha stabilito con gli altri... in questa ottica la scherma insegna ad affrontare senza lasciare in sospeso o rimuovere situazioni più o meno spiacevoli...*

*L'arma usata come oggetto transazionale*

*Spesso a questa età i ragazzi sfogano le loro pulsioni con il predominio fisico, "sfogano" l'aggressività con l'approccio diretto delle mani; l'educazione schermistica permette di mediare anche grazie alla nobile arma che diviene "oggetto transazionale": e' il controllo, la padronanza dell'arma che permette di avere, il contatto con l'altro, non più le mani ma un "oggetto" che educa la sfera istintiva con la parte razionale pensante...*

*La tecnica schermistica la insegno ai miei alunni con metodo globale e tramite prove ed errori per mezzo della quale viene trovata la necessità della parata, il significato dell'attacco, le diverse possibilità per effettuarlo: (botta dritta, battuta e botta... scoprendo la prima intenzione o seconda, scoprendo la cavazione...) in questo modo interiorizzano l'esigenza e ne cercano la risoluzione perché ne acquisiscono il concetto.....*

*Questo approccio alla disciplina mi dà la possibilità di lavorare con tutti gli allievi presenti (normodotati o con disagio) cercando di sviluppare le potenzialità di ognuno .....raggiungendo ob. minimi con alcuni e complessi con altri.*

*Arbitraggio: importanza dello scambio di ruolo*

*Tengo in particolare modo che l'arbitraggio, durante gli assalti, avvenga a rotazione. Ogni studente/schermidore durante gli assalti sperimenta anche il ruolo arbitro, che, oltre a dargli possibilità di sviluppare e migliorare le proprie capacità espositive... gli dà la possibilità di giudicare e di creare un clima di fiducia e correttezza... anche perché verrà a sua volta arbitrato a rotazione...*

*Mi fermo qui osservando che tutti i ragazzi, come i miei allievi hanno bisogno non solo di acquisizioni nozioni, tecniche, regole..., ma soprattutto di interiorizzare valori che permettano loro di "crescere" ... e per usare una frase splendida del caro amico **Giovanni Lodetti**: "La scherma, forza intelligente" può tutto questo.*

## Aspetti Psicologici della disabilità motoria e pratica sportiva.

**Mirko Novellini**

*Lo schema corporeo, insieme di elaborazioni psichiche che gradualmente portano l'individuo a padroneggiare la propria auto-immagine, subisce per il disabile fisico vistosi condizionamenti; l'auto-immagine psichica ne soffre, in quanto si presenta decurtata di una parte del potenziale fisiologico normale, inoltre il disabile convive con pesanti modificazioni della propriocezione, dell'esterocezione e delle percezioni relative al piacere ed al dolore.*

*Il quadro affettivo legato alla propria immagine risente sia dei connotati negativi che dà la propria figura riflessa nello specchio, che dal giudizio altrui.*

*Lo sport, supponendo a monte il lavoro specialistico svolto da un'Unità Spinale, è in grado di aiutare il soggetto disabile ad affrontare e superare questo trauma fornendo elementi di valorizzazione personale non sempre presenti nel contesto della quotidianità; provare soddisfazione nello svolgere determinate attività stimola l'interesse, la motivazione e l'impegno dei soggetti che possono così trovare un nuovo orizzonte nella pratica sportiva.*

*L'inserimento di individui disabili in nuovi contesti ove possano praticare attività motorie conduce all'instaurarsi di rapporti sociali, abbandonando l'isolamento ed il ripiegamento su se stessi derivante dal trauma o patologia; inoltre l'interazione con altri disabili porta verso una migliore accettazione della propria condizione e ad un reciproco aiuto.*

*Trasformare l'attività sportiva in consuetudine porta anche ad interagire coi compagni normodotati integrandosi pertanto in un contesto sociale e relazionale allargato, dove ognuno può far valere le proprie competenze. Le nuove esperienze motorie sconvolgono la convinzione che la propria disabilità impedisca di sperimentare la gioia del movimento, compiere ciò che era ritenuto impossibile scorza la sensazione d'essere inadeguati ed incapaci. Pertanto l'incremento delle capacità e l'acquisizione di nuove abilità risultano importanti non solo dal punto di vista motorio, ma anche come contributo all'immagine positiva di sé.*

*Le motivazioni dello sportivo disabile non differiscono sostanzialmente da quelle dei compagni normodotati (affiliazione, divertimento, apprendimento, confronto ecc), piuttosto alcune di queste hanno in proporzione una maggiore importanza.*

*Gli autori di psicologia dello sport danno scale differenti, ma sono concordi nel riconoscere tra i principali motivi la gratificazione della cenestesi corporea. Questo concetto esprime il senso di soddisfazione che l'uomo*

*prova nel muovere il proprio corpo; lo sportivo disabile si trova in questo ambito in una condizione particolare, spesso per l'esigenza di svolgere gesti finalizzati il disabile ricorre a schemi non sempre plastici ed esteticamente gradevoli per un osservatore, né per lui stesso cenesteticamente gratificanti.*

*In caso di handicap congenito il soggetto sarà abituato ad elaborare pattern motori sostitutivi; in condizioni di assistenza spesso si troverà ad utilizzare il proprio status nei confronti del nucleo d'appartenenza per escludere certi movimenti e funzioni che vengono così svolte da un altro per lui, perché, in quanto disabile si suppone che non sia in grado di compierle. Lo sport capovolge questa situazione, il congenito viene spinto ad aumentare le proprie attività, allargando i propri orizzonti fisici; in questo modo scopre un mondo nuovo, in cui le parti valide del corpo vengono sfruttate nella loro piena potenzialità.*

*Nel caso, invece, di una disabilità acquisita la situazione psichica dal punto di vista della cenestesi è drammatica, sorgono sensazioni d'insufficienza ed impotenza dovute alla perdita di funzioni motorie ritenute sino a prima dell'incidente banali, e che ora si rivelano essenziali. Lo stato depressivo che subentra è talmente elevato che è difficile sollevarsi, e fintanto che non si impara ad apprezzare la gratificazione cenestetica offerta dalla parte superstite non sarà possibile praticare attività sportiva traendone adeguata soddisfazione. Viceversa, in condizioni d'adattamento, si sviluppa la ricerca di nuove sensazioni di gratificazione con la parte efficiente, nasce pertanto la tendenza ad amplificare le possibilità di quest'ultima, il che comporta una vistosa ipertrofia degli arti sani.*

*Tutto ciò costituisce motivo di nuova soddisfazione, di riavvicinamento alla gratificazione che provava prima dell'incidente. Migliorare le proprie potenzialità è il modo migliore per vincere le proprie paure, il soggetto impara così mediante lo sport a riconoscere in modo critico quali siano i propri nuovi limiti reali in considerazione anche del fatto che il disabile fisico ha imparato a proprie spese ad inibire le sue normali pulsioni aggressive portandolo in una condizione d'inferiorità del tutto simile a quella del bambino che si rivolge all'adulto senza poter mai trattare a pari livello o tanto meno assumere un ruolo di superiorità; tale inibizione nuoce all'equilibrio dell'individuo e necessita di trovare canali di espressione. Lo sport e l'agonismo rappresentano il modo più valido e fisiologico per sfogare l'aggressività in una forma ritualizzata che risulti essere accettabile sul piano sociale.*

## Psychological aspects of physical disability in Sports.

*The body outline, together with psychic elaborations which bring the individual to control their body perception, hugely condition the physically handicapped; the psychological and physical perception suffers, as it appears impaired the disabled live with a largely modified view of proprioceptive, esteroceptive and the perception towards pain and pleasure.*

*Their overall self esteem is negatively affected by their reflection in the mirror and by the opinion of others. If we take Sport, that which is put in place by a special Spinal Unit, they are able to help the disabled to face up to and overcame the trauma by supplying elements of personal development which are not always available in every day life; obtaining satisfaction from practising particular activities, stimulates interest and motivation, which in turn help find new horizon in the practise of sports activities.*

*The introduction of the disabled to new activities which can lead to new social relationships, abandoning isolation and falling back on themselves, which derives from a trauma or their pathology; also, the interaction with other disabled persons permits a better acceptance of their condition and allows for reciprocal help. Transforming physical activity into routine brings together and integrates the disabled with the able bodied athletes, which in turn widens the social context wherever they can express their qualities.*

*The new physical activities upset the idea that their disability disables them from experimenting*

*The joy of movement, being able to do what was thought to be impossible, undermines the sensation of inadequacy and incapacity. Thus the increased capacity and the acquisition of new abilities is an important result not just from a physical point of view but also contributes to the positive image one has of ones self.*

*The motivations of a disabled athlete are no different from those o an able bodied athlete (social ties, fun, learning and comparison etc) rather, some of these have in proportion more importance.*

*The Authors of Sport Psychology give different scale, but they all agree that the principle motives the gratification of the body cenesthesia. This concept express the sense of satisfaction that man feels during body movement; the disabled athlete finds himself in a particular condition, often need to finalize movements and turn to devices not always pliable and aesthetically agreeable to onlookers, and for themselves consciously gratifying.*

*In the case of congenital handicap, the subject will used to elaborating substitute plans; when assisted in their own family group, they will try to use their own status in order to exclude certain movements and functions*



*normally performed by others as being disabled, it's presumed that they are not capable of accomplishing. Sport overturns this situation, the congenital disabled is pushed to increase their activities, widening their physical horizons; thus discovering a new world in which the efficient body parts are used to perform the maximum potential.*

*In case of acquired disability, the psychic situation from the cenesthesia point of view is dramatic, sensations of insufficiency and impotency surface from the loss of movement, which up until the movement before he accident seemed unimportant, and which now have become fundamental. The state of depression that follows is so acute that it becomes difficult to recover until they learn to appreciate the cenesthetic gratification received from the surviving parts, it will not be possible to practise sports activities drawing adequate satisfaction. Vice versa, during the period of adaptation, new satisfying sensations develop in the efficient areas, allowing the possibility of magnification of these, which cause a significant hypertrophy of the healthy limbs. All this is new cause for gratification, and rapprochement to the satisfaction felt before the accident.*

*Improving our potential is the best way to overcome our fears, the person learns to critically recognise their real limits in consideration of the fact that the physically disabled have learned at their own expense to inhibit the normal aggressive feelings taking them to a condition of inferiority, very similar to that of a child towards an adult, without being able to treat them as equals or even assume a level of superiority; such inhibitions damage the balance of the person and creates the necessity to find ways of expression. Sports and competitive sport represent the best way to free the aggressiveness in a ritual which is socially acceptable.*

## Verso un modello per la concentrazione nella scherma.

*Francesco Pagnini*

**Introduzione:** La concentrazione è la capacità di focalizzare completamente l'attenzione su un determinato obiettivo per un certo periodo di tempo. In uno stato di concentrazione, un atleta può ricevere tutte le informazioni che necessita per prendere buone decisioni. Lo sviluppo di questa capacità è molto importante nelle attività sportive agonistiche e riveste un ruolo primario nella scherma. La psicologia dello sport dovrebbe fornire modelli fruibili e completi per meglio comprendere e riuscire ad implementare le abilità di concentrazione.

**Materiali e metodologia:** è stato condotto uno studio qualitativo, con un approccio basato sulla grounded theory. 20 schermidori hanno partecipato ad una intervista semi-strutturata riguardante la concentrazione e le prestazioni ottimali. L'analisi dei dati è stata cumulative e concorrente durante il periodo di raccolta dei dati.

**Discussione e conclusione:** è stato concettualizzato un modello grafico sulla concentrazione, che prevede il riferimento ad aspetti legati alla forma fisica, ad aspetti psicologici e di distensione mentale, ma anche aspettative personali e componenti provenienti dal mondo sociale, coerentemente con l'approccio bio-psico-sociale. Il modello evidenzia fattori facilitanti ed elementi ostacolanti il processo di concentrazione.

## Toward a concentration model in fencing.

**Introduction:** Concentration is the ability to completely focus the attention on a certain objective for a period of time. In a concentrate state, an athlete can take in all the information he needs to make good decisions. The development and the improvement of this capacity is very important in all sport activities and it has a primary role in fencing. Sport psychology should give complete and useful models for a better understanding and for the implementation of concentration ability.

**Materials and methodology:** A qualitative study using was conducted, with a grounded-theory approach. 20 fencers underwent semi-structured interviews about concentration and flow performance. Data analysis was cumulative and concurrent throughout the data-collection period.

**Discussion and conclusion:** a concentration graphic model has been conceptualized, with attention to physical condition, psychological and mental distension aspects, but also personal expectations and elements from social world. This is coherent with a bio-psycho-social approach. This model highlights facilitating, as well as hindering factors for concentration process.

## Competenza delle abilità psicologiche nella scherma.

***Cristina Reche García***

*Gli obiettivi principali di questo studio sono stati la valutazione delle abilità psicologiche negli schermatori di fronte a differenti situazioni, come l'allenamento e la competizione; e le possibili differenze dovute al sesso e alla categoria sportiva in queste situazioni. Gli schermatori hanno mostrato eccellenti abilità nelle variabili di sfida competitiva e sensibilità emozionale. Hanno bisogno di migliorare nella confidenza in se stessi, motivazione, attitudine positiva, concentrazione e immaginazione. Differenze importanti in funzione della categoria furono trovate nella motivazione, e per quanto riguarda il sesso ci furono differenze in immaginazione. I risultati riaffermano la necessità dell'intervento di uno psicologo nei sistemi di preparazione degli schermatori per ottenere lo sviluppo massimo della competenza e un profilo di rendimento ottimale in questo sport.*

## Competitions of the Psychological Skills in Fencing.

*The principal aims of study have been, the evaluation of psychological skills in fencing in different situations of the training and the competition; and possible differences due to the sex and the category of sports age. The fencers have showed excellent skills in the variables of competitive challenge and emotional sensibility and need of improvement in their auto-confidence, motivation, positive attitude, concentration, and imagination. Significant differences depending on the category of age to which they belong in motivation and depending on the sex in imagination have been found. The results reaffirm the need of psychological intervention in the systems of preparation of the fencers for to reach the development of psychological skills and the profile of ideal performance in this sport.*

