



LA SCHERMA PER BAMBINI E ADOLESCENTI: UN DUELLO DAI MOLTEPLICI BENEFICI PER CORPO E MENTE.

Descrizione

INTERVISTA AD ADELIA LUCATTINI, ORDINARIO DELLA SOCIETÀ PSICOANALITICA ITALIANA

Intervista di Marialuisa Roscino

La scherma, spesso vista come un elegante duello con fioretti, sciabole e spade, in realtà è più di un semplice sport, è infatti, una disciplina che richiede un alto livello di concentrazione, controllo emotivo e consapevolezza corporea. Sport affascinante e ricco di storia, offre dunque, una miriade di benefici per lo sviluppo fisico e mentale di bambini e adolescenti.

Si tratta di una disciplina sportiva, che mette alla prova non solo le abilità fisiche, ma anche quelle mentali. È una disciplina molto efficace in particolare, per bambini e adolescenti, offrendo loro la possibilità di sviluppare importanti capacità di difesa e di riflessione.

Psicoanalisi e scherma, apparentemente discipline distanti tra loro, presentano inoltre, sorprendenti punti di contatto e possono favorire al riguardo, interessanti spunti di riflessione. Di questo e molto altro, ne parliamo con Adelia Lucattini, Psicoanalista e Psichiatra, Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana.

Lucattini in occasione dei Mondiali di Scherma 2025 a Tbilisi

Lucattini: «La scherma, proprio per la sua natura di duello regolato, può diventare un dispositivo privilegiato per aiutare i giovani ad elaborare emozioni complesse: affrontare l'altro senza distruggerlo, confrontarsi senza sopraffare, vincere senza umiliare».

Dott.ssa Lucattini, la scherma è spesso vista come una disciplina di precisione e strategia, ma anche come uno sport che richiede una grande forza mentale. In che modo, Lei ritiene che la pratica della scherma possa contribuire allo sviluppo e al rafforzamento di qualità interiori importanti, come ad esempio, il coraggio e la resilienza nei giovani?

Insegnare ai giovani sportivi ad essere "coraggiosi" significa incoraggiarli a provare qualcosa di nuovo o a mettersi alla prova in una o più abilità che siano ad un livello superiore rispetto a quelle attuali. Il concetto "quello di preparare i bambini progressivamente a raggiungere dei successi personali e sociali, esortandoli a mettersi alla prova a piccoli passi e all'interno di un processo di crescita, tenendo sempre presente l'etÀ psicologica, non solo quella anagrafica o fisica.

La resilienza si associa sempre alla "resistenza", ovvero l'insieme delle qualità interiori anche inconscie che sono vive, vitali, cariche di desideri. La resilienza da sola può essere fraintesa cioè interpretata come una sorta di capacità di ritornare allo status quo ante, ad una sorta di "perfezione". Invece, la "resistenza" fa dell'imperfezione la condizione del vivere che spinge a migliorarsi e ad imparare, è dunque, parte determinante del processo di apprendimento e creatività personale.

Questa visione è supportata da una ricerca pubblicata su *Memory* (2025) su 1455 partecipanti, che ha evidenziato come la pratica della scherma possa contribuire a migliorare la memoria e le performance intellettive, a ridurre sintomi di ansia e depressione, migliorando la qualità della vita dei praticanti.

In questi giorni, si svolgono i Mondiali di scherma a Tbilisi, in Georgia, quali sono i principali benefici psicologici, a Suo avviso, che la scherma può offrire rispetto ad altre discipline sportive? Cosa rende unica la scherma in questo senso e in particolare nei bambini?

Abbiamo parlato di coraggio, resilienza e resistenza, a questi vanno aggiunti, disciplina, rispetto, fair play, amicizia. Una competitività sana: avversari in gara, amici nella vita. Inoltre, la sensibilità nel tocco, utilizzando un'arma (sportiva) che diviene col tempo come un prolungamento del proprio corpo. Spada, fioretto e sciabola, sotto la coccia (la parte che protegge la mano), s'impugnano soltanto con due dita, il pollice e l'indice, come una matita, ma con un peso ben diverso. I movimenti sono più ampi con braccio e avambraccio, mentre sono millimetrici con polso e dita. Questo insieme favorisce lo sviluppo di funzioni superiori (intelligenza, razionalità, capacità di apprendimento e comprensione).

Una ricerca pubblicata sul *Journal of Motor Behavior* ha studiato gli effetti dell'allenamento nella scherma sulle prestazioni motorie e sull'asimmetria in relazione alla dominanza manuale. I risultati indicano chiaramente che l'allenamento nella scherma può migliorare le prestazioni motorie e ridurre l'asimmetria motoria, suggerendo un potenziale beneficio nello sviluppo delle funzioni intellettive e motorie nei praticanti. Poiché il miglioramento delle abilità intellettive e motorie è associato a una maggiore autostima e benessere nei bambini e negli adolescenti. Inoltre, la pratica di uno sport come la scherma, che richiede coordinazione, strategia e disciplina, può migliorare senz'altro la concentrazione e una migliore gestione dello stress, indispensabili anche nello studio e a scuola.

Lei ha menzionato l'importanza di un ambiente sportivo etico, specialmente in uno sport come la scherma, dove l'uso di un'arma richiede una particolare attenzione alla sicurezza. Come si possono educare i giovani schermidori a mantenere un equilibrio tra competizione e rispetto dell'avversario?

Negli sport in cui si utilizzano attrezzi o armi, come nella scherma, gli aspetti etici sono particolarmente importanti, poiché direttamente collegati alla sicurezza personale e altrui. La vittoria non può essere determinata dal ferire fisicamente l'altro, aggredirlo o umiliarlo a parole. Attraverso l'uso di

un'arma (spada, fioretto, sciabola), si trova la giusta distanza• fisica e psichica dall'avversario e nella vita. Questo contribuisce a sviluppare l'intraprendenza senza mai nuocere all'altro: andare a segno, prendere stoccate, schivare i colpi e cercare di vincere senza mai ferire né fisicamente, né psicologicamente l'altro schermidore.

Come rilevato dallo studio pubblicato in *Podium. Journal of Science and Technology in Physical Culture* (2024), la scherma offre un ambiente educativo unico, dove corpo, mente e relazioni sociali si allenano all'unisono. È uno sport che permette ai bambini e agli adolescenti di confrontarsi in modo competitivo, ma nel rispetto rigoroso dell'altro, con regole chiare, simboli condivisi.

La scherma educa a valori come disciplina, rispetto, fair play e amicizia. La competitività sana viene incoraggiata: avversari in gara, amici nella vita. Come osservato dal sociologo Pierre Parlebas, secondo cui le regole codificate negli sport tradizionali incarnano valori sociali condivisi, inclusi quelli della reciprocità e del rispetto.

Questo tipo di sport, quali vantaggi può portare sulle performance personali, sulla consapevolezza di sé e sul rispetto degli altri?

Sport strategici come la scherma migliorano lo sviluppo di funzioni esecutive nei bambini, comprese attenzione selettiva, controllo inibitorio e pianificazione. Mateusz Witkowski insieme al suo gruppo di ricercatori, ha pubblicato su *Journal of Motor Behavior* (2020), un lavoro scientifico in cui ha dimostrato come l'allenamento nella scherma migliora le prestazioni motorie e riduce l'asimmetria legata alla dominanza manuale (destra e sinistra), suggerendo un impatto positivo sullo sviluppo intellettuale e motorio.

Dal punto di vista antropologico ed educativo, sport come la scherma possono essere visti come microcosmi della società, nei quali i giovani apprendono il rispetto delle regole, la gestione dell'aggressività e la sublimazione della forza, come già analizzato da Marcel Mauss e Georges Herbert nel secolo scorso, nei loro studi sull'educazione fisica e sul gesto sportivo• come fatto sociale totale.

Il ruolo degli istruttori è fondamentale, come riportato in *Frontiers in Psychology*, trasmettono valori morali e aiutano i giovani ad affrontare le difficoltà sia in palestra, sia nella vita quotidiana. La qualità della relazione tra allenatore e atleta nei contesti giovanili è un potente predittore del benessere psicologico e dello sviluppo morale nei giovani sportivi.

La resilienza è una qualità fondamentale nello sport e nella vita. In che modo, secondo Lei, la scherma, può aiutare i giovani atleti a sviluppare una resistenza psicologica che li prepari ad affrontare sfide e difficoltà?

Lo sport, come la scuola, è un luogo fisico e mentale in cui si incontrano le prime difficoltà che, col tempo, piano piano, si superano, aumentano in modo progressivo e si adattano all'età psicologica in primis dei bambini e poi, degli adolescenti. La scherma attiva la curiosità, aiuta a superare le normali frustrazioni, necessarie per la crescita, e sostiene nell'affrontare il disagio causato dalle novità, dal non conosciuto e mai visto prima. Sentimenti contrastanti si incontrano e si scontrano: agli adulti (genitori, istruttori, allenatori) spetta il ruolo di mediare• fornendo strumenti mentali, e insegnando metodi e tecniche per affrontare, apprendere, apprezzare e appassionarsi a cose nuove.

Un altro studio importante pubblicato su *Frontiers in Psychology* (2016) ha sottolineato che la qualità della relazione tra allenatore e atleta nei contesti giovanili $\hat{=}$ un potente predittore del benessere psicologico e dello sviluppo etico nei giovani sportivi.

Dal punto di vista psicoanalitico, si può dire che la scherma, come ogni esperienza regolata e simbolica del conflitto, permette al giovane atleta di trasformare l'angoscia dell'impotenza in capacità di agire, ovvero di $\hat{=}$ mentalizzare $\bullet$ l'esperienza: sentire, pensare e agire diventano processi coordinati e significativi. Il corpo non $\hat{=}$ solo luogo di eccitazione o passività, ma strumento di pensiero e relazione. In questo senso, la resilienza non $\hat{=}$ una dote innata, ma una funzione che si costruisce nella relazione con l'altro e nel tempo, attraverso prove emotive e simboliche, proprio come accade sulla pedana.

Quanto $\hat{=}$ importante il ruolo degli insegnanti di scherma e dei genitori nel supportare lo sviluppo psicologico dei giovani schermidori e creare un ambiente sicuro e stimolante per i bambini che praticano questo sport?

La collaborazione tra genitori, maestri, istruttori e insegnanti nel fornire un ambiente rassicurante, supportivo e protettivo. $\hat{=}$ cruciale per lo sviluppo psicologico di tutti i giovani, anche degli schermidori. Attraverso la pratica della scherma in un contesto positivo e stimolante, senza essere eccessivamente esigenti, i bambini possono sviluppare capacità di resistere e rispondere alle difficoltà in modo creativo ed efficace, aumentare l'autostima e promuovere competenze sociali che li prepareranno ad affrontare le sfide della vita. $\hat{=}$ importante riconoscere che ogni bambino ha un proprio carattere e tempi di maturazione e sviluppo che devono essere accompagnati con tranquillità, stimoli adeguati, incoraggiamento e supporto, evitando forzature. Le indicazioni e le necessarie correzioni presenti in ogni buon processo d'insegnamento, sia a casa che in palestra, dovrebbero essere sempre impartite senza rimproveri, reazioni stizzite o rabbiose, disappunto colpevolizzante o atteggiamenti umilianti.

Considerando l'importanza della psicoanalisi nel comprendere le dinamiche interiori degli atleti, quali suggerimenti darebbe al fine di integrarla nell'insegnamento della scherma?

Ogni atleta presenta delle sue personali caratteristiche fisiche e psichiche. Lo scopo di un insegnante e di un maestro non $\hat{=}$ solo quello di formare campioni, ma quello di accompagnare tanti bambini e adolescenti a diventare buoni atleti nello sport e persone realizzate nella vita. Alcuni di loro, se lo vorranno, sceglieranno di praticare la scherma a livello agonistico e potranno diventare schermidori di alto livello, ma ogni percorso, agonistico o amatoriale, deve essere sostenuto con attenzione alla soggettività e ai tempi psichici di ciascuno.

Affinché tutti i bambini e atleti possano trarre grandi benefici da una disciplina sportiva, $\hat{=}$ necessario che insegnanti, istruttori e preparatori abbiano una sensibilità e una formazione anche sugli aspetti psicologici, sia individuali sia di gruppo. Anche negli sport individuali, infatti, esistono dinamiche gruppalì, nel contesto dell'allenamento, dell'appartenenza, del confronto, che incidono profondamente sulla crescita del giovane atleta.

Nello sport, come a scuola, tutti gli insegnanti possono insegnare ai bambini a leggere, scrivere e far di conto, non tutti lo fanno nello stesso modo e non tutti sono in grado di far comprendere l'importanza e lo scopo di apprenderli. Per questo, $\hat{=}$ cruciale avere una capacità di osservazione del bambino, intercettare i suoi stati d'animo, conoscere il suo funzionamento mentale, riconoscere le sue

difficoltà emotive e psicologiche, anche momentanee.

L'insegnamento della scherma può giovare enormemente di una formazione continua degli educatori sportivi non solo sul piano tecnico, ma anche su quello relazionale, affettivo e psichico. L'alleanza tra sport e psicoanalisi consente non solo di allenare meglio, ma di accompagnare in modo più autentico e rispettoso la crescita dell'individuo, dentro e fuori dalla palestra.

La scherma può essere di aiuto anche per gli adolescenti a regolare l'aggressività e la ribellione scomposta che sappiamo essere un problema emergente?

Lo psicoanalista Otto Kernberg, nella sua teoria delle relazioni oggettuali, sottolinea l'importanza della regolazione dell'aggressività e della costruzione dell'identità attraverso l'integrazione delle esperienze affettive positive e negative. La scherma, proprio per la sua natura di duello regolato, può diventare un dispositivo privilegiato per aiutare i giovani a elaborare emozioni complesse: affrontare l'altro senza distruggerlo, confrontarsi senza sopraffare, vincere senza umiliare.

E ai genitori, quali indicazioni darebbe per incoraggiare i propri figli ad intraprendere questa disciplina sportiva?

-Osservare e ascoltare. Ogni bambino è diverso, ha tempi, interessi, sensibilità e risorse personali. Proporre la scherma significa offrire uno spazio dove corpo e mente si incontrano, infatti, favorisce lo sviluppo psichico e la tenuta emotiva, le attitudini intellettive e l'intuitività;

-Nel praticare la scherma, l'intelligenza si muove attraverso l'azione, dove il confronto con l'altro è regolato, simbolico, protetto. È uno sport che unisce l'istinto e la misura, l'impulso e il controllo, il gioco e il rigore;

-La scherma è particolarmente adatta a quei bambini che mostrano vivacità mentale, attenzione ai dettagli, voglia di muoversi o iperattivi;

-Evitare paragoni, pressioni o aspettative legate al rendimento. La scherma, come ogni attività formativa ha valore in sé;

• Valorizzare sempre l'impegno e la tenacia, più che il successo a tutti i costi;

• Per chi avesse preoccupazioni economiche, sapere che esiste una solidarietà nelle palestre di scherma e tra i genitori, le divise vengono prestate o affittate a prezzi simbolici, man mano che i bambini crescono, creando un circolo virtuoso e solidale.