

La scherma per bambini e adolescenti: un duello dai molteplici benefici per corpo e mente

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 è 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 inconsce 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

