Escola Secundária de Emídio Navarro

Viseu

Departamento

MOTRICIDADE HUMANA

ESGRIMA

TEXTO DE APOIO

Adaptação de trabalho cedido por: Prof. Francisco Barata

Centro de Formação de Esgrima

A Esgrima

Esgrima é a arte de manejar uma arma branca, procurando atingir o adversário sem ser atingido por este. Hoje a esgrima é praticada como desporto e está incluída no programa do Jogos Olímpicos, desde a sua criação em 1896. A sua prática é regulamentada pela Federação Internacional de Esgrima, fundada em 1913.

A esgrima é um excelente meio de manter o gosto pelo esforço físico, de exercitar a inteligência, o golpe de vista, os reflexos e o sentido táctico. Desenvolve tanto as aptidões morais como as aptidões físicas, tanto o espírito da luta como o vigor e a destreza.

1 - A História da Esgrima

A história do manejo das armas decorre paralela à da própria humanidade.

O homem tem vindo, desde a sua origem, a inventar armas de madeira, de pedra e, depois, em metal. Serviam rapidamente para caçar, regular as querelas particulares, os combates entre tribos e entre nações.

A primeira lâmina de espada de que se tem notícia foi encontrada no túmulo de Sargão, o primeiro rei de Ur em Acade, é de bronze e calcula-se que tenha mais de 50 séculos. Entre todos os povos, o estudo do manejo das armas tomou imediatamente um lugar importante. Vinte séculos antes da nossa era, os chineses tinham já os seus mestres de armas.

No Egipto, a esgrima parece ter surgido 4 séculos antes dos jogos olímpicos da Grécia antiga. Com efeito o baixo-relevo do Templo de Medinet-Abou (Alto Egipto) construído por Ramsés III, em 1190 A.C., evoca uma competição: as armas são emboladas, as mãos são protegidas por uma coquille análoga à do sabre, certos esgrimistas têm a face protegida por uma máscara. O júri e as organizações são reconhecidos pela pluma de que estão munidos.

Na Índia, um livro sagrado tem os princípios sagrados da utilização das armas, e

os brammes davam lições em lugar público; sabe-se por Homero que eles empregavam uma espada longa, que podia tocar de ponta e por corte.

Em Atenas, o Hiplomachie teve aceitação.

Segundo Platão, numerosos mestres (os hoplomachés) ensinavam ganhando significativa remuneração. Organizaram concursos para homens e crianças.

Por parte dos Romanos, não somente os gladiadores eram treinados na técnica do gládio, mas também os legionários, pelos "Doctores armorum". Exercitavam-se sobre o campo de Marte com o manejo do Vectis, espécie de moca, que fazia as vezes de gládio.

No ano 648, um cônsul fazia dar lições de esgrima aos seus soldados. Confiava tais missões aos que formavam os gladiadores. Os mais hábeis recebiam dupla ração de víveres, os outros chicotadas.

Entre os povos que entram na história no início da Idade Média, o manejo das

armas, de forma mais ou menos acertada, tinha igualmente uma grande importância. E não somente para a guerra, mas também para os lances pessoais e duelos judiciais, cuja origem se atribui aos povos Escandinavos e Germanos, os quais rendiam honra à Espada - Denominada "ESKERMIE" - dedicando-lhe hinos. Nestas civilizações, até os próprios reis se submetiam a duelos.

Com a queda do império Romano, as tribos Germanas, que haviam conservado em grande parte os seus costumes, espalharam-se por toda a Europa. O duelo desenvolveu-se em conjunto com a Cristandade, admitindo-se como prova material dos "Desígnios de Deus", prática que continuaria durante toda a Idade Média, como parte integrante da cavalaria.

Os Francos tiveram como armas ofensivas, principalmente uma espada curta, forte e afiada, com melhor têmpera que a dos seus antepassados, os Gauleses - mais bravos, que bem armados.

Durante a dinastia Carolíngia eneralizou-se o uso de coletes de cotas de malha, para resguardar o corpo. Esta protecção rapidamente se completou com mangas e calças de malha, mas foi fundamentalmente durante a dinastia dos Capetos que os combatentes, para se protegerem, se carregaram de ferro.

O combate entre cavaleiros quase invulneráveis fez aparecer uma esgrima singular, sobretudo quando à cota de malha se veio juntar a armadura lisa, composta

por placas de ferro, cuja fabricação se irá aperfeiçoar até ao século XVI. Esta esgrima consistia em derrubar e romper armaduras com pesadas armas. Criaram-se armas especiais para penetrar nas juntas das armaduras e para as atravessar.

No século XIV apareceu a espada a duas mãos: era pesada e comprida, a fim de quebrar os membros através da couraça. O documento mais antigo data de 1410: evoca a necessidade de suprimir o adversário, por todos os meios. Em 1443 o alemão Talhoffer descreve a esgrima a duas mãos, com machado, pique, escudo, adaga, punhais, etc.

Durante muito tempo a esgrima fez-se sem habilidade, só reinando a força brutal. Graças ao progresso da civilização e mercê das guerras, as armas aperfeiçoaram-se, os métodos de combate progrediram e descobriram-se as vantagens da habilidade, da ciência e da astúcia sobre a força.

No século XVI produz-se um fenómeno totalmente inovador no panorama da

esgrima: a descoberta da pólvora na Europa e o aperfeiçoamento das armas de fogo, ao contrário do que podíamos pensar, foi muito útil para o desenvolvimento da esgrima, pois tornaram as armaduras obsoletas.

A nobreza teve que se debruçar num manejo mais hábil da espada, pois o povo e a burguesia, perante a impossibilidade de adquirir armaduras (devido ao seu elevado preço) tinham-se especializado na habilidade para suprir a falta de protecção.

Ao que parece, a esgrima moderna teve o seu ponto de partida em Espanha. Em 1474, os espanhóis Pons e Pedrós Torres escreveram os primeiros tratados do desporto. Aí se manteve estacionário, um tanto teórica, até aos meados do século XVI, depois desenvolveu-se na Itália. Estudada como uma ciência exacta, expandiu-se depois para toda a Europa.

No século XVI uma nova arma aparecia: A Rapiére; cuja guarda continha os "trous" a fim de poder apanhar a lâmina adversa. As armaduras são sucessivamente substituídas pelo broquel, adaga e a capa.

O século XVII é aquele em que a esgrima conhece o seu verdadeiro impulso.

Em primeiro lugar o aparecimento do Florete, arma inofensiva, de lâmina flexível, terminada por um botão em forma de flor, que permitia simular o duelo, sem risco de ferimento.

Depois a invenção da máscara, que aumenta as possibilidades de treino. E, sobretudo o estudo aprofundado das posições e movimentos, como testemunham as obras que foram sendo publicadas em número crescente: " A Academia da Espada" (G. Thibaust, 1628), "Teoria da Arte e Prática da Espada" (Philibert de la Touche, 1670), "O Exercício das Armas e o Manejo do Florete" (Le Perche du Coudray, 1676), "O Mestre de Armas no Exercício da Espada" (DE Liancour, 1686) e "A Arte do Feito de Armas ou da Espada" (Labat, 1696), para citar só os mais conhecidos até ao fim do século.

O século XVIII caracteriza-se por uma prática muito convencional: as saudações, reverências e outras posições afectadas, ocupam um lugar importante.

Os últimos tratados do século XVIII e os primeiros do XIX são mais científicos, vêem-se aparecer muitos mestres de armas, atiradores de excelente nível , ou velhos oficiais do exército de Napoleão. A França conhece a viva predilecção pela esgrima, o

que provocará uma ebulição de ideias sobre a sua prática e ensino. Como "Tratado de Arte de Armas" (1818), La Boessière é o primeiro autor a dar as directivas pedagógicas para a composição de uma lição. La Faugère, Jean-Louis Gomard ("La Théorie de l'Esgrime", 1845), Bertrand, Camille Prévost ("A Teoria da Esgrima", 1886), J.J. Renaud, entre outros, os técnicos mais célebres.

O Conde Koenigsmarken, da Polónia, inventa, em 1860, a espada de lâmina estreita, mais próxima da espada para esgrima que se conhece hoje. Em 1891, o Dr. Graeme Harmond transforma a esgrima em desporto de competição nos Estados Unidos da América.

O fim do século XIX é assinalado pela renovação dos Jogos Olímpicos: em Atenas, em 1896, pela iniciativa do Barão Pierre de Coubertin, ele próprio grande esgrimista. A esgrima é representada por 4 países e 13 atiradores, nas modalidades de florete e sabre. A espada entra no calendário a partir das Olimpíadas de Paris, em 1900.

Nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1924, surge a primeira competição feminina, de florete.

A partir de 1906 criam-se as primeiras Federações Nacionais de Esgrima e, em 1913, nasce a Federação Internacional. A partir desse momento organizam-se as grandes competições e dá-se forma a um regulamento internacional para as provas.

Desde essa data, até aos nossos dias, muitas foram as evoluções experimentadas,

mas a que mais deve ser assinalada é, sem duvida, o desenvolvimento tecnológico do registo electrónico, que permite assinalar o toque através de um aparelho sinalizador.

2 - O Equipamento

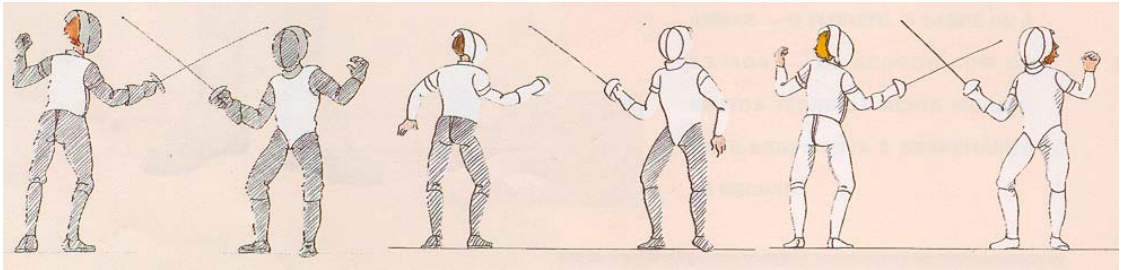
O equipamento de um esgrimista (ou atirador) é constituído pelo fato de esgrima (que se compõe de um colete, usualmente chamado gilet, e um calção, ambos de cor branca e fabricados com um tecido bastante resistente, destinado a proteger o tronco os membros superiores e inferiores do atirador); a máscara também faz parte do equipamento e é feita de malha de rede, em aço inoxidável, tendo na parte inferior uma «babete» em tela resistente, que protege completa e seguramente a cabeça e o pescoço do atleta.

Outra peça importante do equipamento é a luva, destinada a proteger a mão armada do esgrimista. As armas utilizadas na Esgrima são o florete, o sabre e a espada, todas elas constituídas pela lâmina, o guarda mão, o punho e o balanceiro. A diferença entre estas armas está:

- no seu formato;
- no seu manejo para tocar;
- na zona válida;
- nas convenções (regras).

As zonas válidas(a branco)são as seguintes:

FLORETE **SABRE** **ESPADA**



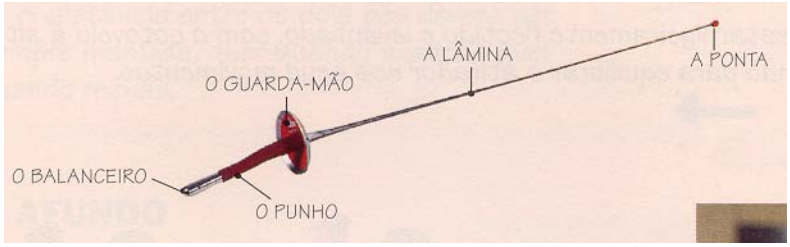
A Pista

A pista de Esgrima é o terreno onde os atletas disputam o jogo da Esgrima, vulgarmente designado por ASSALTO. A pista tem o comprimento de 14 metros e a largura pode ir de 1,5 a 2 metros.

O Florete

A arma de que normalmente nos servimos para iniciar a modalidade é o FLORETE.

O florete é uma arma de ponta constituída pela LÂMINA de secção rectangular, cujo comprimento é de 90 cm, o GUARDA-MÃO, que, como o próprio nome indica, se destina a proteger a mão do atirador, o PUNHO, pelo qual o atleta segura o florete, e o BALANCEIRO, que, além de equilibrar o florete, se destina a apertar o punho contra o guarda-mão, fixando todo o conjunto. O peso total do florete não deve ultrapassar os 500 gramas.

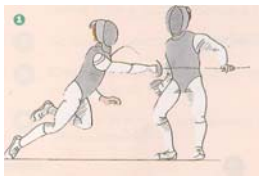


3 - As principais regras do jogo de florete

O jogo de florete - **assalto**- é arbitrado por um **presidente do júri**, que decide a prioridade do toque. O presidente de júri é auxiliado por 4 **assessores** no julgamento dos toques. Na actualidade, a esgrima de florete, sabre e espada é praticada com equipamento eléctrico, sendo os toques sinalizados por um aparelho eléctrico.

Vais pois conhecer alguns procedimentos que tens de respeitar no jogo de florete:

1. Não podes cobrir a zona válida do teu gilet com o braço não armado, ou utilizá-lo para agarrar ou desviar a arma do teu adversário.

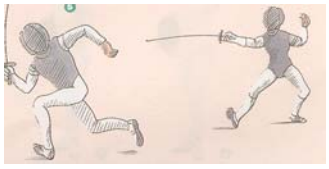


2. Não é permitido o contacto corporal com o adversário.

3. Todo o toque executado na zona não válida anula toda e qualquer acção posterior.

4. E interdito tocar o adversário quando cai no solo ou perde a arma.

5. Não podes voltar as costas ao adversário.



6. Os toques simultâneos - ataques executados correctamente e ao mesmo tempo, pelos dois atiradores - não são contados.

4 - A saudação e as regras de cortesia

Deves conhecer e praticar as regras de cortesia da Esgrima:

- **Respeitar o teu adversário:**

1. Saudando-o no princípio e no final do assalto e apertar-lhe a mão;
2. Jogando com correcção e lealdade;
3. Ajudando-o a levantar-se, caso ele caia, ou apanhar e entregar-lhe a arma, caso ele a perca;
4. Anunciando que foste tocado, levantando o braço não armado, sempre que não existir presidente de júri.

- **Respeitar o presidente do júri (árbitro):**

1. Saudando-o no início e no fim do assalto;
2. Aceitando com espírito desportivo as suas decisões.

A saudação:

1. Ao público.
2. Ao adversário.
3. Ao presidente do júri.

5 - Como jogar a esgrima de florete

O Florete é uma arma de estocada, isto quer dizer que a acção ofensiva só se exerce de ponta. Nesta especialidade, os toques contabilizam-se quando executados correctamente e sobre a superfície denominada válida, que nas figuras representadas corresponde à zona de cor escura. Nos atiradores a zona válida corresponde a um colete eléctrico flexível , todos os toques dados ou recebidos fora desta zona não são contabilizados.

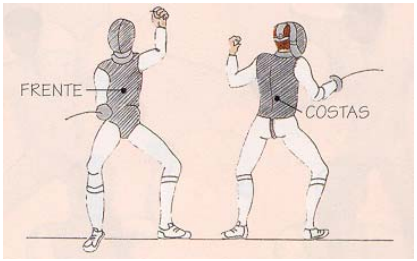
Actualmente, a Esgrima moderna está “electrificada”, isto é, significa que a sinalização dos toques se realiza mediante um aparelho eléctrico.

O Florete é uma arma convencional, quer dizer, as acções de ataque, contra--ataque, esquivas etc., estão regulamentadas e ajustam-se às seguintes regras:

- A prioridade é de quem inicia a acção ofensiva, denominada ataque.
- Para alterar a prioridade,deve-se realizar uma parada, passando nesse momento a ter direito à resposta.
- Se a acção de ataque fôr executada simultaneamente pelos dois atiradores, os toques que daí resultarem não se contabilizam.

O ataque define-se pelo alongamento do braço armado, ameaçando a zona válida do teu adversário e terminando com a execução de um afundo, de modo a tocá--lo com a ponta do teu florete.

As zonas válidas



Quem inicia o ataque tem prioridade no toque

6. Competências:

6.1- Competências Gerais

© Mobilizar saberes culturais , científicos e tecnológicos, para compreender a realidade e para abordar situações do quotidiano;

© Usar correctamente a Língua Portuguesa para comunicar de forma adequada e para estruturar o pensamento próprio;

© Pesquisar, seleccionar e organizar informação, para a transformar em conhecimento mobilizável;

© Adoptar estratégias adequadas á resolução de problemas e á tomada de decisões;

© Realizar actividades de forma autónoma, responsável e criativa;

© Cooperar com os outros em tarefas e projectos comuns;

© Relacionar harmoniosamente o corpo com o espaço, numa perspectiva pessoal e interpessoal, promotora da saúde e da qualidade de vida;

6.2 - Competências Específicas

© Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração, da força rápida, da velocidade de reacção simples e complexa, de frequência de movimentos e deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direccionada.

© Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos factores da aptidão física.

© Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

© Participar activamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no de adversários;

- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
- Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

6.3 - Competências transversais

© Mobilizar e coordenar os aspectos psicomotores necessários ao desempenho das tarefas;

© Estabelecer e respeitar regras para o uso colectivo de espaços;

© Realizar diferentes tipos de actividades físicas, promotoras da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida.

© Manifestar respeito por normas de segurança pessoal e colectiva.

6.4 - Comportamentos a adquirir/desenvolver

- Conhecer todo o equipamento utilizado;
- Realizar a pega do florete;
- Executar as guardas;
- Executar a marcha;
- Reconhecer o que deve fazer quando ataca;
- Realizar o ataque;
- Reconhecer o que deve fazer quando defende o ataque;
- Realizar a parada;
- Conhecer o que deve fazer quando responde ao ataque;
- Responder ao ataque;
- Conhecer as principais regras do jogo do florete (as convenções, a zona válida ,como assaltar);
- Conhecer as regras de cortesia e de saudação;

7 - Conteúdos

- A pega do florete;
- A guarda;
- A marcha;
- Afundo;
- Os ataques:
  - Estocada directa
  - Destaque
- A parada e resposta;
- As principais regras do jogo de Florete;

Pega do florete

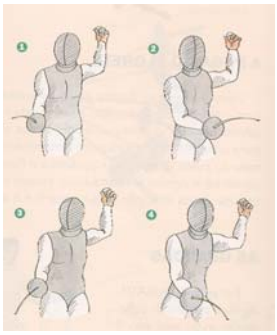
Componentes críticas :

- Pegar no florete junto ao guarda-mão, com o polegar e o indicador;
- Os restantes dedos devem segurar o punho, com as unhas viradas para cima;
- Balanceiro encostado ao meio do pulso;
- Braço que sustenta o florete deverá estar ligeiramente flectido;
- Cotovelo para dentro e afastado do tronco, cerca de meio palmo.
- Ponta do florete deve encontrar-se na direcção do adversário e à altura do seu ombro.

Erros mais comuns:

- Falta de pressão do indicador;
- Polegar estendido,
- Polegar e indicador separados;
- Cotovelo encostado ao tronco;
- Antebraço não paralelo ao solo.

A Guarda



<u>Componentes críticas</u> :

As Pernas

- Pernas ligeiramente flectidas, pé da frente perpendicular ao pé de trás e dirigido para a frente, distando um do outro cerca de pé e meio;
- Calcanhar do pé da frente no alinhamento do calcanhar do pé de trás.

O Tronco

- Tronco na vertical, estando o peso do corpo distribuído por ambas as pernas;
- Posição de equilíbrio;
- Ombro do lado do braço armado virado para a frente.

O Braço Armado

- O braço portador do florete deve estar ligeiramente flectido, com o cotovelo para dentro e afastado do tronco cerca de meio palmo.

O Braço Não Armado

- O braço não armado deve estar ligeiramente flectido e levantado, com o cotovelo à altura da linha dos ombros, servindo para equilibrar o atirador nos seus movimentos.

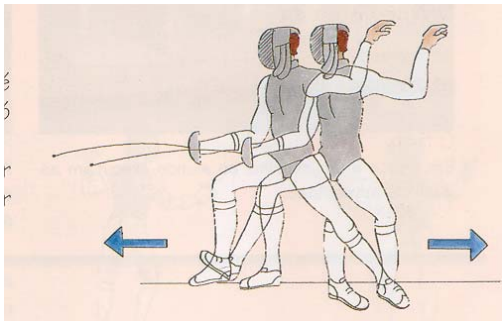
As posições de guarda mais importantes são:

- A guarda de SEXTA : para defender a linha alta de fora;
- A guarda de QUARTA: para defender a linha alta de dentro;
- A guarda de OITAVA: para defender a linha baixa de fora;
- A guarda de SÉTIMA: para defender a linha baixa de dentro.

<u>Erros mais comuns:</u>

- Distância entre pés insuficiente ou exagerada;
- Flexão exagerada das pernas;
- Falta de equilíbrio;
- Pés cruzados;
- Má distribuição do peso nos membros inferiores;
- Braço muito estendido ou muito flectido;
- Cotovelo do braço armado mais alto que o ombro;

A marcha



Para te deslocares na pista precisas de aprender a AVANÇAR e a RECUAR, a fim de conservares a distância. Assim evitarás que o adversário te toque e, ao mesmo tempo, estarás preparado para o tocar.

Componentes críticas :

• Para avançares

- Levantar em primeiro lugar a ponta do pé da frente e, logo de seguida, a perna;
- Atacar o solo com o calcanhar; de imediato apoiar a planta do pé, ao mesmo tempo que movimentas para a frente o pé de trás.

• Para recuares

- O primeiro pé a ser movimentado é o pé de trás, seguido da extensão da perna e só depois deves movimentar o pé da frente;
- A distância entre os dois pés deverá ser sempre mantida, quer quando avanças quer quando recuas.

Erros mais comuns:

- Deslocamento com flexão insuficiente da perna;
- Deslocamentos oblíquos;
- Deslocamentos arrastando os pés;
- Elevação exagerada dos pés durante os deslocamentos;
- Diminuição da flexão das pernas durante os deslocamentos;
- Subida e descida do corpo em movimento;
- Deslocamento do corpo à frente e atrás.

Afundo

Este deslocamento é efectuado a partir da posição de **GUARDA** e serve para te aproximares rapidamente do teu adversário, ganhando **DISTÂNCIA.**

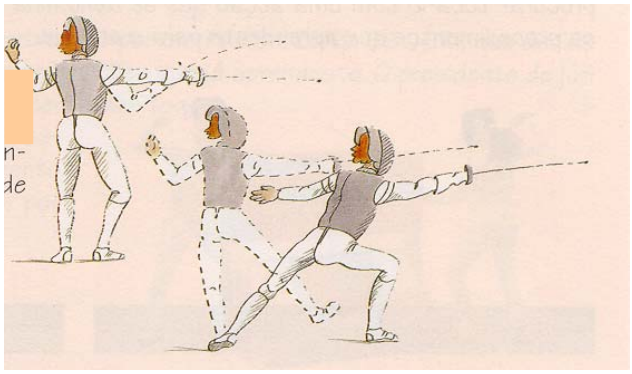
Componentes críticas :

- Lançar a perna da frente para diante, levantando a ponta do pé, imediatamente antes da perna da frente;
- Projectar também para diante o braço armado;
- O braço não armado é projectado para trás, fazendo um arco de círculo e aproxima-se da perna de trás;
- O primeiro contacto do pé da frente com o solo é feito pelo calcanhar.

Erros mais comuns:

- Mão baixa, ponta mais alta do que a mão;
- Descaír do tronco para a frente, perdendo o equilíbrio;
- O joelho da frente passa a vertical do pé;
- Perna de trás flectida;
- A ponta do pé da frente não dirigida para a frente;

Ataque por estocada



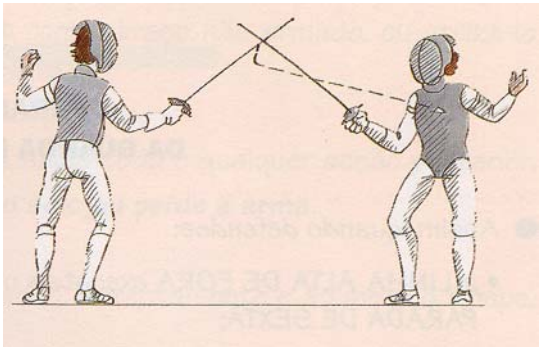
<u>Componentes críticas</u> :

- Tocar o adversário, alongando o braço armado;
- Seguido de marcha (curta distância), de afundo (média distância) ou de marcha- afundo (longa distância).

<u>Erros mais comuns:</u>

- Avançar as pernas e o corpo, antes do braço;
- Incompleta extensão do braço armado.

Ataque por destaque



No ataque por destaque ameaças tocar uma zona da superfície válida e, enganando o teu adversário, tocarás noutra, passando a lâmina do teu florete por baixo da lâmina do florete do teu adversário (guardas de quarta e sexta).

Nota: *nas guardas de sétima e oitava, a lâmina do teu florete deverá passar por cima da lâmina do florete do teu adversário.*

Componentes críticas :

- Movimento helicoidal da ponta, avançando ao mesmo tempo que se desloca;
- Passagem por baixo o mais à frente possível da lâmina do adversário, quer na linha alta, quer desta para a linha baixa ou inversamente;
- Movimento simultâneo do afundo.

Erros mais comuns:

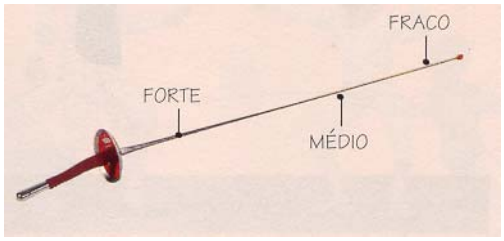
- Movimento semicircular da ponta;

Parada e resposta

Quando efectuas uma parada, ganhas prioridade para tocar o teu adversário. Deves procurar tocá-lo com uma acção que se denomina RESPOSTA, em que executarás todos os procedimentos que aprendeste para o ataque.

<u>Componentes críticas</u> :

- Movimento seco e rápido com batimento do ferro adverso(posição rectilínea);
- Movimento da mão de retorno à sua posição correcta, voltando a ponta imediatamente à linha;
- Extensão do braço acompanhada da necessária rotação do pulso, para dirigir o golpe.



De acordo com as posições de guarda, deverás opôr a zona forte ou média da lâmina à zonae fraca da lâmina do adversário, efectuando assim uma PARADA. A parada toma o nome da guarda em que é efectuada:

- Linha alta de fora – Parada de sexta;
- Linha alta de dentro – Parada de quarta;
- Linha baixa de dentro – Parada de sétima;
- Linha baixa de fora – Parada de oitava.

Erros mais comuns:

- Parada de oposição não rectilínea;
- Falta de precisão no batimento;
- Parar o ataque com a parte mais fraca do florete;
- Realizar a parada, mas não efectuar a extensão do braço fazendo a rotação e elevação da mão.

8 - Progressão do ensino e organização das lições

O cuidado que deve merecer a progressão do ensino e a organização das lições, levam-me a fazer a este respeito algumas considerações.

Não vamos apresentar, tipos de lições, porque estas nunca poderão ser dadas rigidamente, convindo sempre, qualquer que seja a acção esgrimista que lhe serve de base, variá-las, introduzindo-lhes outros movimentos que as **aproximem, tanto quanto possível, da imagem do assalto**.

Por outro lado, a lição deve corresponder ao grau de desenvolvimento do aluno e há que considerar na sua organização, se ela se destina a formar um futuro Mestre de Armas ou um amador.

Evidentemente que o primeiro deve conhecer e executar correctamente todas as acções de esgrima, enquanto que ao segundo só interessam os movimentos que são eficazes e de utilidade prática ao seu jogo.

Tenho observado que no ensino moderno se dá a um aluno com poucos meses de trabalho quase a mesma lição que recebe um velho amador. O primeiro executa-a pior e mais lentamente, mas não é grande a diferença entre as acções realizadas para um ou outro.

É frequente ver um iniciado em sabre ou espada a trabalhar em golpes de tempo às avançadas, sem possuir sequer a segurança e correcta execução na parada e resposta. ou mesmo nos ataques simples.

Isto não pode permitir-se. Só quando os vários graus do ensino tenham sido percorridos pelo discípulo, este poderá ser considerado um esgrimista completo.

Continuando estes processos defeituosos, apenas poderão preparar-se atiradores de prova, do tipo daqueles que estendem sobre qualquer acção em todas as situações e aos quais é interdito qualquer progresso que possa transformá-los em

esgrimistas fortes, possuidores do virtuosismo que fez da esgrima uma arte e uma ciência.

Consideramos o ensino da esgrima dividido em três fases:

Na primeira, de mecanização e preparação, só devem trabalhar-se as acções mais simples de ataque, parada e resposta, dispensando a maior atenção ao trabalho das pernas e à execução correcta do afundo, de forma que o aluno adquira a necessária precisão e rapidez de movimentos para os executar, por assim dizer, instintivamente. Corresponde, em geral, ao primeiro ano de ensino.

Na segunda fase, de aplicação, deverão aproveitar-se os conhecimentos adquiridos, habilitando o esgrimista para todas as emergências do ataque e da defesa.

É nesta fase que deverá haver o cuidado de procurar conhecer as tendências naturais do aluno e aproveitar aqueles movimentos e acções que lhe são mais fáceis para os aperfeiçoar e desenvolver, juntamente com o cuidadoso estudo dos três factores primordiais da esgrima - a noção do tempo, a velocidade e a distância - e ainda a prática das acções em tempo e contra-tempo.

É uma fase de muita complexidade e a sua duração não pode ser fixada em tempo, podendo corresponder aos dois ou três anos seguintes.

Na terceira fase, de aperfeiçoamento, deverão ser praticadas e estudadas em pormenor todas as figuras da esgrima, nomeadamente as acções em tempo e contra--tempo, continuando a aperfeiçoar as tendências naturais e os movimentos de utilidade prática no combate.

O ensino irá, assim, do simples ao composto, não se treinando na fase inicial os movimentos que possam ser perigosos para o principiante.

É vantajoso, direi mesmo indispensável, que o ensino se comece pelo florete, ainda que o aluno pretenda apenas trabalhar qualquer das armas de combate. Nestas só deve iniciar-se depois de um ano, pelo menos, da prática do florete.

Nas várias fases, as lições devem ser organizadas por forma a obter progressivamente os conhecimentos indispensáveis que indicamos a seguir, e nos quais deverão ser baseadas.

I - Fase de preparação :

I - Florete:

- Conseguir a maior elasticidade e ligeireza possíveis, por meio de cuidadoso trabalho de pernas;
- Correcção impecável nos movimentos e posições da guarda, afundo e volta à guarda, avançar e recuar;
- Obter da mão o indispensável comando da arma, com frequentes exercícios de mudanças de guarda e tomadas de ferro;
- Execução correcta da estocada directa, da destaque, e, mais tarde, do corte;
- Aprendizagem e mecanização das paradas directas contrárias de quarta e sexta, seguidas de resposta directa;
- Ataques compostos de dois movimentos;
- Paradas contrárias de quarta e sexta, seguidas de resposta directa e por destaque;
- Paradas de ataques de dois movimentos: quarta e contra, sexta e contra, seguidas de respostas directas;
- Ataques simples precedidos de pressão e batimento;
- Paradas destes ataques;
- Paradas de oposição seguidas de respostas ligadas;
- Frequentes lições mudas (executadas sem comando) aplicando os conhecimentos adquiridos;
- Exercícios de contras para preparação do assalto;
- Exercícios de fintas;
- Assalto vigiado e de preferência com o Professor.

9 - Treino

Entende-se por treino o conjunto de processos que preparam o organismo para fornecer determinado trabalho, com o máximo de eficiência e o mínimo que fadiga.
Quase todos os músculos do corpo intervêm no exercício da esgrima, com mais ou menos actividade. Os do braço trabalham com maior intensidade nos movimentos das fintas, das preparações, das paradas e das respostas; os das pernas nos ataques, nas marchas e nos saltos à retaguarda.

Como toda a contracção muscular é comandada pela vontade, os actos volitivos são quase tão numerosos como os musculares. Dizemos quase, porque certos movimentos da esgrima frequentemente repetidos, acabam por tornar-se, por assim dizer, reflexos.

Este duplo esforço dos músculos e do cérebro origina grande dispêndio de energia que, por vezes, conduz à fadiga.

A fadiga muscular desaparece rapidamente com o repouso. A fadiga nervosa, porém, é mais difícil de reparar, porque não se manifesta de forma perceptível, podendo deixar vestígios de longa duração. Chega, em certos casos, a permanecer oculta durante meses, porque as suas manifestações, às vezes insignificantes, como a perda de apetite e ligeira diminuição de peso, o sono agitado, etc., podem passar despercebidas.

Os efeitos da prática regular, prudente e progressiva de um exercício muscular ou nervoso, reflectem-se em todos os sistemas orgânicos, nomeadamente nos aparelhos respiratório e circulatório, permitindo suportar, sem fadiga excessiva, esforços a que não se pode resistir de início.

Esta progressão metódica do esforço constitui o treino que, no entanto, tem os seus limites, os quais não convém ultrapassar, principalmente na esgrima que, sob o ponto de vista intelectual e de dispêndio nervoso, é o mais fatigante de todos os desportos.

Estes limites serão tanto mais largos e os progressos realizados tanto maiores, quanto melhores forem as condições de higiene em que o treino se realize e mais competente for o Mestre / Professor que o comanda e orienta.

Por isso há toda a vantagem em praticar a esgrima ao ar livre, sempre que seja possível ou, pelo menos, em salas arejadas e espaçosas, durante a quadra invernosa.

Pelo hábito e repetição frequente do mesmo exercício, os músculos adquirem grande precisão e o esforço mal coordenado no princípio do treino reduz-se por fim ao mínimo, diminuindo a fadiga.

Por sua vez, os centros nervosos adquirem maior sensibilidade. As excitações exteriores e as ordens de contracção são percebidas e transmitidas mais rapidamente.

Todas as faculdades intelectuais participam, assim, do trabalho geral exigido ao organismo e conseguem um aumento apreciável de prontidão, actividade e perspicácia.

O esgrimista está em *«forma»* quando atinge o máximo da sua resistência e poder. A «forma» é o grau mais elevado e perfeito da preparação física e mental. Na esgrima, o *treino muscular* deve efectuar-se simultaneamente com o *treino intelectual.* Ao mesmo tempo que se mecanizam os exercícios das várias acções de esgrima, deve ensinar-se o aluno a raciocinar, a sentir, a saber e a querer. Toda a concepção de esgrima que não seja subordinada ao princípio de «tocar sem ser tocado», é ilógica e anti-científica. Por isso, o professor não deverá deixar escapar nenhuma ocasião de esclarecer o aluno sobre a utilidade e o fim dos movimentos que lhe ensina.

Consegue-se, assim, transformar os impulsos reflexos e automáticos em acções conscientes, calculadas e com objectivo determinado.

Durante o período normal de trabalho, os esgrimistas assíduos, e que se treinam durante meia hora diariamente, estão sempre em «forma»; depois de quinze dias de regime alimentar e esforço aplicado, poderão atingir o seu máximo.

O mais importante, neste caso, é conseguir das pernas e da mão a velocidade, o a propósito e a precisão necessárias. Durante este tempo, abandonar-se-á um pouco o assalto para dedicar maior atenção às lições, que deverão ser curtas e em que se procura conseguir dos movimentos a maior precisão, subtileza e rapidez.

Um ou dois dias antes da prova, deve interromper-se o trabalho, para reparar o dispêndio da energia nervosa, o que é de grande vantagem para uma actuação mais eficiente no torneio.

O principiante que, na ânsia de progredir, se fatiga durante horas ou o esgrimista que, depois da interrupção de alguns meses ou anos, inicia o *treino* em excesso, arriscam-se a caír num estado fisiológico especial que se chama «excesso de treino».

Neste caso, os músculos fatigam-se, mais depressa e aparecem sensações novas e desconhecidas, uma espécie de lassidão intelectual, desinteresse pela esgrima e falta absoluta de entusiasmo e animação, mesmo para o assalto.

Convém evitar este estado que, embora passageiro e desaparecendo completamente com o repouso, prejudica sempre um esgrimista em treino. O meio seguro de não caír no exagero é interromper o trabalho, pelo menos por alguns minutos, quando se sente o coração bater violentamente e a respiração acelerar-se, terminando completamente o treino diário quando se transpirou consecutivamente, durante cerca de quarenta minutos.

O assalto não deve ser nunca muito longo e com o mesmo adversário, porque, ao fim de alguns minutos, a atenção, a prudência e o amor próprio que nos impele para conseguir uma vantagem positiva, diminuem consideravelmente. Quando se tem grande domínio sobre o adversário, acabamos por nos entregar à fantasia, arriscando golpes sem a-propósito. Se sucede o contrário tenta-se por qualquer forma procurar a vantagem acabando, em qualquer dos casos, por desenvolver um jogo em que o acaso ou o instinto dominam, pondo de parte a inteligência e todas as faculdades que deverão ser estimuladas no assalto de treino.

Por isso consideramos de toda a vantagem a realização de assaltos curtos, que não vão além de três a cinco toques, variando o mais possível os adversários e os golpes empregados, para melhor estudar os movimentos de maior eficácia para um ou outro tipo de atirador.

Todavia, em certos assaltos de treino, quando se pretenda estudar determinada acção de esgrima ou aperfeiçoar a escolha do tempo para a sua execução, há necessidade em provocá-la ou repeti-la várias vezes, devendo então pôr-se de parte mas só momentaneamente a preocupação do resultado.

Decálogo do Esgrimista

1. A Esgrima é um desporto difícil, mas é o único em que poderás, aos cinquenta anos, enfrentar com vantagem um jovem de vinte;

2. A Esgrima é uma ciência e uma arte. Pela complexidade da sua técnica, mesmo os predestinados para este desporto só com treino assíduo podem atingir a perfeição;

3. Dedica-te com perseverança à lição e procura executar correctamente os movimentos ensinados;

4. Nunca poupes as pernas; do seu bom trabalho depende, em grande parte, o teu futuro como esgrimista;

5. Não penses em "assaltar" enquanto não te sentires senhor de boa execução;

6. Trabalha com persistência e assiduidade. Serás compensado pelo progresso que verificarás;

7 . Quando "assaltares" não descures a prática da lição. Nela irás corrigir os deslizes que no assalto te escaparam e receber novas condições para continuares a progredir;

8. Quando fores batido no assalto, não desanimes; procura os motivos que determinaram a tua drerrota e tenta remediar os erros que tiveres cometido;

9. Não esqueças, no assalto, que os teus recursos físicos são, em geral, comandados pelo cérebro. Nunca combatas da mesma forma todos os adversários. Estuda-os primeiro, pois o que é bom com um, poderá ser mau com outro.

10. Não te esqueças, finalmente, que a Esgrima é um desporto de correcção e que para dominar os adversários, precisas primeiro aprender a dominar-te a ti próprio.