

Considerações Gerais sôbre a Esgrima

Cap. HELIO VIEIRA

Mestre D'Armas da Es. E.F.E.

A matéria que trata êste trabalho está baseada em princípios tirados de ensinamentos e observações que dizem respeito à preparação de um esgrimista.

O importante, ou melhor a base, de um trabalho está na sistematização contínua e progressiva do treinamento; podendo ter origem de observações tanto num esgrimista iniciante, como no aperfeiçoamento do já formado.

O esgrimista pode ser medido, e essa medida é função de várias condições que variam de indivíduo para indivíduo havendo, no entanto, compensações entre as qualidades e defeitos de cada um proporcionando um equilíbrio.

O binomio saúde mental + saúde física determinam as qualidades de um bom praticante deste esporte.

A esgrima pode ser vista sob dois aspectos:

- a) — Educativo ou correccional.
- b) — Desportivo.

Vejamos sucintamente estas duas maneiras de trabalho e os seus objetivos.

— a) — **Educativo** — Consiste em corrigir atrofias ou deformações na simetria, não havendo no entanto limite de idade para seu início, como também poderá ser praticado por ambos os sexos, devendo ser levado em conta o tempo de duração das lições.

— b) — **Desportivo** — Exige um apuro de técnica difícil em virtude da complexidade dos movimentos e ordenação do sistema neuro-muscular.

O desgaste de energia nervosa é muito grande fazendo os músculos agirem em frações de segundo, na maioria das vezes em movimentos antagônicos.

É muito difícil um esgrimista permanecer em "forma" num período longo, devido ao desgaste exigido nos treinamentos e competições.

Podemos classificar pelo:

VALOR PREPARAÇÃO CONTROLE

O valor de um esgrimista pode ser estudado ou melhor determinado pelas seguintes condições:

- 1) — **Morfológicas** — O biotipo tem grande influência em diversas modalidades de desportos.

Pelas observações e estudos o tipo ideal é o longilíneo, por ser mais equilibrado para esta modalidade, dadas as características deste esporte.

- 2) — **Fisiológica** — Todos os órgãos devem estar em perfeito estado de funcionamento.

Todos os esportes praticados com o espírito de competição levam o homem a empregar o máximo de seu esforço.

A esgrima é um dos que deixam quase completamente extenuados os seus praticantes pelas constantes e demoradas concentrações nervosas exigindo o máximo de seus reflexos e reações que provocam o cansaço neuro-cerebral antes do cansaço muscular.

3) — Psicológico — Quase todos os desportistas têm complexo de superioridade ou inferioridade ante o seu adversário. O importante está no controle dessas reações a fim de não dar a perceber.

4) — Físico — É de grande importância como os demais citados; pois é condição básica estar com os músculos preparados para longas e demoradas competições executando com o máximo de rapidez os reflexos comandados pelo cérebro para as ações que se apoiam na velocidade e destreza.

É a parte física que carrega a responsabilidade das ordens técnicas e táticas.

A preparação é de grande importância pois, nela recai a responsabilidade de como se deve conduzir o esgrimista.

Ela se apóia no preparo físico técnico e tático.

Vejamos isoladamente estes três casos.

a) — Preparação física — Nenhum trabalho pode ser exigido de um esgrimista se os seus músculos não estiverem trabalhados para determinados esforços. Pela modalidade deste esporte a flexibilidade e destreza são importantes razões pelas quais o preparo físico deve ser **progressivo e contínuo**, sem entretanto esgotante a fim de não esgotar as reservas orgânicas pela saturação.

O importante para o responsável pelo treinamento está na variedade de formas de trabalhos para torná-los sempre atraentes.

b) — Preparação técnica — Está ligada diretamente à interdependência da mecanização e coordenação dos movimentos.

A preparação dá ao esgrimista o estilo, com a posse do qual o torna possível alcançar o máximo de eficiência.

Na preparação o valor do mestre é grande, pois durante as lições deverá chamar atenção de determinadas ações e convenções.

O esgrimista deverá praticar com as três armas pois os reflexos e convenções de cada uma se completam evitando ações que caracterizam certas armas.

c) — Preparação tática — O esgrimista deve estar em condições de provocar determinadas ações defensivas ou ofensivas para que possa conforme os reflexos do seu adversário impor o seu jogo.

O preparo tático é apurado em assaltos-lição ou livre, porém sempre sob as vistas do mestre para que durante os mesmos possam ser corrigidos.

O esgrimista deve ter uma atitude de combate para cada adversário.

O controle é importante para todas as modalidades de desportos.

O desportista ou melhor o esgrimista deve ser controlado sobre dois aspectos.

I) — Regime de trabalho que deve ser submetido.

II) — Tempo de duração para estar na plenitude de sua "forma".

Baseados nesses dois itens podemos controlá-los.

1) — Sob o aspecto fisiológico é muito difícil dizer o desporto que mais desgasta um praticante.

Há uma série de causas que devemos olhar sempre com o máximo cuidado.

Deve constantemente verificar o aparelho respiratório e circulatório, o estado de fadiga ou euforia, a perda de peso, insônias etc. Deverá assim o médico

acompanhar os trabalhos de preparação de um esgrimista ou de uma equipe.

2) — O controle de parte técnica — tática está baseada na observação das condições psíquicas que são verificados durante o treinamento de um esgrimista. Suas reações e tendências naturais de cada um.