

Os "macetes" da Esgrima de espada

Cap. Arthur Telles Cramer Ribeiro

Inst. da EsEFE e único integrante da equipe brasileira de esgrima nos XXI Jogos Olímpicos



Após vencer jogos Pan-americanos, campeonatos Sul-americanos, dez campeonatos brasileiros individuais e mais de 20 por equipes, ou vários torneios internacionais em três continentes, lembro sempre da caminhada até chegar a estas vitórias.

Como as de qualquer outro atleta, começou meses antes, treinando três a cinco vezes por semana, de duas a cinco horas diárias, nos momentos de lazer, normalmente à noite. Pois, no caso de querer competir em condições de vencer serão sábados, domingos, feriados e férias dedicados à esgrima.

Usualmente, é esta a resposta dada quando me perguntam o que fazer para vencer. Nunca desejei ir mais longe nas minhas explicações temendo ser mal interpretado, ou pior ainda, dar uma orientação errada.

Hoje, porém, ousou ir adiante, visando em especial auxiliar aos outros espadistas, aos novos em particular, inter-

rogadores pertinazes sobre os meandros da esgrima. Não é apenas o treinamento técnico, tático ou físico, mas a dedicação do técnico, o apoio da família, o auxílio dos companheiros, dos chefes e o imponderável fator sorte são também parcelas decisivas para uma vitória.

A vitória será tão mais frequente quanto maiores forem as contribuições acima, e principalmente à proporção que o atleta adquira mais experiência, aumentando seu cabedal de observações pessoais. São os "Macetes" de cada um.

Não são apresentados em tratados, livros ou regulamentos, mas estão sempre presentes em meu espírito, em qualquer competição.

Aqui estão eles:

1. TREINE

A vitória cai do céu, mas só para quem treinar.

2. O PREPARO FÍSICO

O preparo físico (genérico e específico) é a base para qualquer treinamento técnico ou tático, pois a esgrima requer um exagerado número de repetições de movimentos para o condicionamento dos reflexos. Mas só deve ser feito sob a orientação de um especialista.

3. A TEORIA

"Não cora o livro de ombrear com o sabre, nem o sabre em chamá-lo irmão". É o conhecimento teórico que permite identificar o jogo do adversário e a ação para neutralizá-lo.

4. AS REGRAS

O regulamento para as Provas, da Federação Internacional de Esgrima, deve ser muito bem conhecido. Assim, fazemos valer nossos direitos e não somos ludibriados nas competições internacionais.

5. O MATERIAL

O uniforme, a máscara e a luva devem oferecer as garantias mínimas de segurança e conforto. Nunca jogue com a máscara fraca, ou com uniforme muito velho.

6. O ARMAMENTO

Cuide dele com carinho. Aprenda como funciona e monte você mesmo suas armas. Isto dá tranquilidade sobre a pista, pois estamos seguros de nossa espada estar perfeita. Não vai falhar.

7. O AQUECIMENTO

Além do aquecimento antes do início da competição, é muito importante fazê-lo antes de cada matche. Não entre na pista com uma frequência cardíaca abaixo de 120 batimentos por minuto, pois você estará se arriscando a só estar aquecido quando o adversário já tiver vencido.

8. A CALMA

Esgrima é sangue quente e cabeça fria. A calma é 50% de uma vitória contra o adversário nervoso.

9. O VALOR DO ADVERSÁRIO

Todo adversário tem uma espada na mão. Você não deve subestimá-lo ou supervalorizá-lo, mas respeitá-lo em qualquer situação.

10. A CONCENTRAÇÃO

Durante a competição suas atenções devem estar concentradas apenas nos matches: o que fazer, como fazer, quando fazer. Nos intervalos evite conversar com outras pessoas, salvo seu técnico.

11. O JOGO DO ADVERSÁRIO

Sempre que possível, entre em pista já tendo observado seu adversário, sabendo seus pontos fortes e fracos, naquele dia.

12. O TAMANHO DO ADVERSÁRIO

Não fique impressionado com seu tamanho, grande ou pequeno tem um só nome: esgrimista.

13. A EMPUNHADURA

Ao entrar em pista, e a cada troca de arma, observe o tipo de empunhadura do adversário. Isto dita mudanças de jogo.

14. "PRONTOS ? COMBATE!"

À voz de "prontos" do juiz fique todo atento. Muitos esgrimistas saltam sobre o adversário, simultaneamente com a voz de combate, surpreendendo-o. É errado, mas o juiz pode aceitar.

15. O TEMPO E OS TOQUES

Você deve ter atenção especial para o controle do tempo. Olho no relógio às mãos do cronometrista, pois eles se enganam as vezes voluntariamente. Confira sempre o placar: toque dado e não assinalado pode ser toque perdido.

16. OS LIMITES LATERAIS

Cuidado com o esgrimista que joga nas laterais da pista. Em vez de tocar no adversário, às vezes prefere tocar no chão, iludindo ao juiz e o aparelho assinala o toque como bom.

17. A MEDIDA

A medida varia no combate conforme a intenção tática, mas não permita jamais a seu adversário impô-la. Em especial nas retomadas de guarda, pois ele pode ficar muito perto e surpreendê-lo.

18. O GOLPE DUPLO

Quando houver interesse ataque quem arresta, ou arreste quem ataca.

19. O GOLPE ANGULADO

O golpe angulado às avançadas deve ser feito colocando-se a ponta próxima à borda do copo adversário, com a arma em linha. A seguir, retirando o braço da frente da ponta contrária, você deve lançar sua ponta contra o braço do oponente, com acentuada flexão do punho e abrindo ligeiramente seus dedos. Tudo de surpresa.

20. O ATAQUE CLÁSSICO

Você deve fazê-lo de longe sobre a guarda mal fechada. Primeiro, aproxime sua ponta do copo adversário, sem assustá-lo, para depois fazer o a fundo, ou flexa.

21. O GOLPE NO PÉ

Deve ser dado nas situações menos esperadas. É ótimo quando antecedido de uma finta à mão, ou uma parada do adversário. Mas você deve executá-lo com decisão.

22. O ATAQUE

Meu pai dizia ao ensinar-me os primeiros passos na esgrima: "Quando atacar, ataca p'ra valer". Isto significa: "não tenha medo de ser tocado, toque", ou "uma vez iniciada o ataque, não pare no meio". Até hoje sigo este conselho, e ataco quando o adversário levanta o pé da frente para avançar, ou o pé de trás para recuar.

23. O "DOUBLÉ"

Na finta do ataque por **doublé** a ponta deve ultrapassar a altura do copo adversário (caso de linha alta), para haver uma antecipação a parada circular a ser enganada.

24. O "UM-DOIS"

Na finta do ataque por "um-dois" a ponta deve ficar mais baixa que o copo adversário para você poder voltar mais rapidamente à linha inicial.

25. O CONTRA-ATAQUE

Contra-ataque, pare e responda, sempre que possível.

26. O TESTE

No caso de você suspeitar de falhas na sua arma faça o teste na frente do juiz, sob a observação atenta deste. Ou peça para ele examiná-la.

27. AS FALHAS CONTRÁRIA

Após cada toque concedido a seu favor muita atenção no seu adversário e na arma dele. Muitos inutilizam a arma para alegar uma falha e anular o seu toque.

28. A CONDUTA

Sobre a pista você deve ser educado e firme nas decisões, não deve abrir mão das prescrições do Regulamento para as Provas.

29. A VÉSPERA

No dia anterior às grandes competições você deve repousar o corpo e a mente. Não pense em esgrima.

30. O DIA

Levante três horas antes do Início da prova, pelo menos. Você vai precisar, ao máximo, de todos seus reflexos.

31. O MESTRE

"Honra as armas e respeite os mestres!" Você talvez possa vencer ao seu mestre em um **matche**, mas seguramente não vencerá qualquer competição sem ele. Como ser humano, vibrará nas suas vitórias, por isto tenha compreensão e paciência com ele nas suas derrotas.

DA MESMA COMPREENSÃO E PACIÊNCIA: EU PRECISAREI SE O FEITIÇO (OS MACETES) VIRAR CONTRA O FEITICEIRO!