

ASPECTOS DE UM TREINAMENTO PARA ESGRIMA

Cap. Estélio Henrique Martin Dantas — Ex-Aluno da EsEFEx

INTRODUÇÃO

Ao observarmos o treinamento da equipe brasileira masculina de espada para o Campeonato Pan-Americano de Porto Rico, constatamos que embora fosse indiscutivelmente científico e conforme os mais modernos ditames da ciência do treinamento desportivo, teríamos algumas contribuições a fazer.

Animados deste espírito de colaboração nos dispusemos a apresentar algumas sugestões que, certamente, serão de valia na elaboração de um plano de treinamento para esgrima. Vamos tratar somente da preparação física e alimentar abandonando as demais componentes de um treinamento total, não por serem menos importantes, mas por não ser este o nosso propósito.

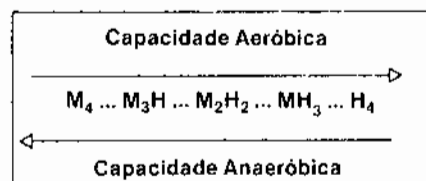
CONSIDERAÇÕES FISIOLÓGICAS E CINESIOLÓGICAS

A esgrima é um desporto acíclico, que se caracteriza pela repetição num espaço de tempo médio de um a três minutos de estímulos submáximos de duração média estimada de três a cinco segundos.

As competições de esgrima são longas, podendo durar até mais de doze horas, sendo assegurada porém um tempo de recuperação médio entre dois matches sucessivos em torno de oito minutos.

Tal perfil nos indica uma atividade predominantemente anaeróbica, e de fato tal ocorre, com o esgrimista obtendo noventa por cento de sua energia dos sistemas ATP-PC e AL e dez por cento dos sistemas AL-O₂. Na figura 1 podemos fazer um estudo comparativo entre diversos desportos sob este aspecto.

Sabemos ainda que o esgrimista deve ser dotado de maior número de fibras de contração rápida (Fast-Twitch) do que de contração lenta (Slow-Twitch). As últimas pesquisas no campo mostram que quanto mais desidrogenase láctica (LDH) do tipo "M" existir nos músculos, ou seja, tender para M₄ na disposição metodológica abaixo, mais adaptado para a "performance" específica da esgrima estará o atleta.



Um estudo das qualidades físicas intervenientes aponta o seguinte:

- resistência anaeróbica;
- resistência muscular localizada (abdômen e braços);
- força explosiva (cintura escapular e pernas);
- flexibilidade;
- velocidade de membros (braços);
- velocidade de deslocamento;
- velocidade de reação;
- equilíbrio dinâmico;
- agilidade;
- descontracção diferencial (tronco, braços e cabeça);
- coordenação;
- ritmo

Destas qualidades, as quatro primeiras são treináveis sendo as demais treinadas em combinação com a preparação técnica.

Para o condicionamento orgânico (cardiovascular) adotaremos o "Interval-Training" e para o condicionamento neuro-muscular prescreveremos métodos de musculação baseados no "Power-Training".

Neste ponto recomenda-se que a atividade aeróbica não seja abandonada no período específico e muito menos no básico e que embora não tenha utilidade para a competição em si, será sobretudo importante para a manutenção do atleta em condições de competir até uma idade mais avançada.

Desporto	% do Sist. Energético Interveniante	ATP	AL	O ₂
		AL PC	- O ₂	
1 — Golfe		95	5	—
2 — Ginástica Olímpica		90	10	—
3 — Arremessos (ATL)		90	10	—
4 — Voleibol		90	10	—
5 — Lutas		90	10	—
6 — Esgrima		90	10	—
7 — Basquetebol		85	15	—
8 — Futebol (goleiro)		80	20	—
9 — Tênis		70	20	10
10 — Futebol (zagueiro)		60	20	20
11 — Remo		20	30	50
12 — Maratona		—	5	95

Tempo da "Performance"	ATP-PC	30 s.	1min ½	
	30 s.	—	—	
		1min ½	3 min	3 min

Mathwes e Foz

Figura 1 — Os Sistemas Predominantes de Energia em diversos desportos comparados ao tempo de duração do estímulo.

A capacidade aeróbica poderá ser mantida tão somente por meio do treinamento técnico-tático — desde que seja mantida por período superior a vinte minutos diariamente — na frequência cardíaca igual ou levemente superior à frequência cardíaca de treino (FC_t) obtida pela fórmula de Karvonen:

$$FC_t = FC_{\text{basal}} + 0,6(FC_{\text{Max}} - FC_{\text{basal}}) \Rightarrow FC_{\text{max}} = 220 - \text{Idade do praticante}$$

A experiência mostra que o fator preponderante para o atleta obter uma vida útil longa é sua capacidade cardíaco-vascular, expressa principalmente por sua "endurance". Na figura 2 reparamos que embora seja aos vinte e cinco anos que o homem atinge o máximo de sua treinabilidade muscular, persiste por muito mais tempo a possibilidade de treinamento.

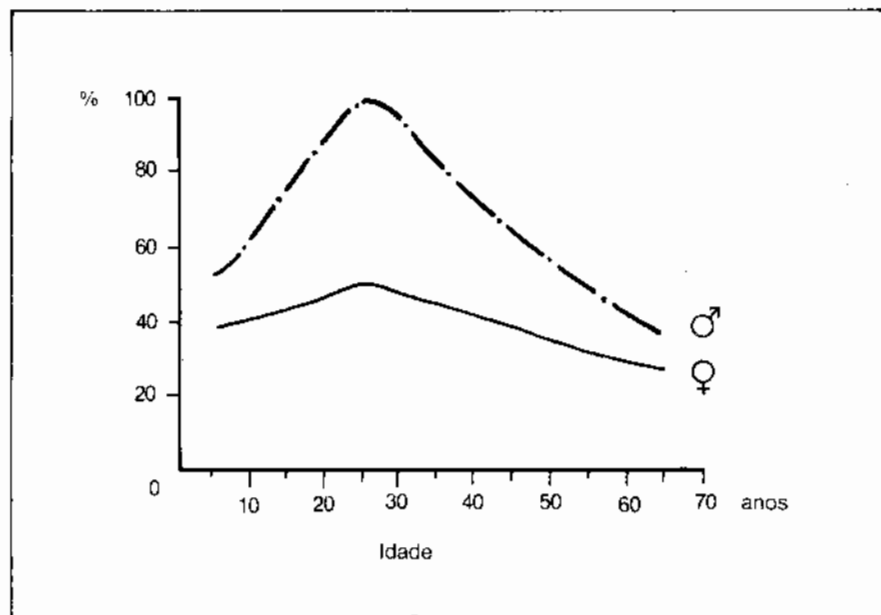


Figura 2 — Treinabilidade da musculatura dos membros em relação à idade e ao sexo (de T. Hettinger — *Isometrisches Muskeltraining*, 4.ª Edição, Thieme, Stuttgart, 1972).

PREPARAÇÃO ALIMENTAR

Embora já haja um consenso quanto à necessidade de uma preparação alimentar, nota-se que no Brasil ainda há uma desinformação geral sob os aspectos da particularização das dietas por cada desporto, o somatotipo e a gordura corporal do atleta.

No caso da esgrima há um gasto calórico horário, segundo Kesterer e Knipping, estimado em seiscentas calorias. É portanto indispensável garantir ao organismo reservas substanciais antes do início da competição e proceder a uma reposição calórica rapidamente assimilável entre as poules.

ALIMENTAÇÃO DE TREINAMENTO

Para o período de treinamento deve-se prever uma dieta composta de quatorze a quinze por cento de proteínas, vinte e nove a trinta por cento de gorduras e cinquenta e cinco a cinquenta e seis de carboidra-

tos. Tais percentagens se referem a um total diário de 3.500 a 6.000 Kcal dependendo da composição corporal e do somatotipo do atleta.

A distribuição da alimentação dentre as diversas refeições no transcorrer do dia deverá obedecer à proporção exposta a seguir. Para uma melhor compreensão exemplificaremos com o caso de um atleta que deverá consumir 5.000 Kcal/dia.

gia preponderante é a anaeróbica, devemos nos preocupar em garantir um alto nível de glicogênio na alimentação de antes da competição, pois o mesmo sofrerá grande depleção no transcurso da prova. Isto pode ser obtido da seguinte maneira:

Ocasão	Intensidade do treinamento	Dieta	Nível de Glicogênio 24 horas
Quarto dia antes da prova	Aumenta	Hipoglicídica	Máximo
Terceiro dia antes da prova	Igual ao 4º dia	Hipoglicídica	Diminui um pouco
Segundo dia antes da prova	Igual ao 4º dia	Hiperglicídica	Maior que os níveis
Primeiro dia antes da prova	Diminui	Hiperglicídica	Duas a três vezes a normal

Outra sugestão que o Prof. Astrand faz para obter o mesmo resultado é fazer uma dieta de alto teor energético e baixo teor de carboidratos de quatro a seis dias antes da prova, e de três a um dia antes da prova substituí-la por outra de elevados teores energéticos e de carboidratos.

ALIMENTAÇÃO DE COMPETIÇÃO

Quando a competição se desenvolver somente pela manhã:

Se for possível fazer uma refeição três horas antes da competição, far-se-á o jejum explanado a seguir. Caso contrário se a prova iniciar muito cedo, nos limitaremos a tomar café ou chá adoçado.

Jejum: Uma porção de cereais com leite adoçado

Um bife com sal e uma gema de ovo

Uma salada verde

Um ou dois biscoitos com mel

Uma ou duas frutas frescas

Uma xícara de café adoçado

Cada hora antes da competição: 1/2 litro d'água enriquecida com vitaminas do grupo E

Durante a competição (entre as séries): 1/4 ou 1/2 litro d'água enriquecida com glicose, vitaminas do grupo B e sais minerais (sódio, magnésio e sobretudo potássio)

Atividade	Horário	Kcal %	Total Kcal
Desjejum	Ao acordar	21	1.050
Lanche	No intervalo do treinamento	14	700
Almoço	Uma hora após o treinamento da manhã	27	1.350
Jantar	Uma hora após o treinamento da tarde	23	1.150
Ceia	Três horas após o jantar	15	750
TOTAL		100%	5000Kcal

(Mathews e Fox)

ALIMENTAÇÃO ANTES DA COMPETIÇÃO

Como na esgrima a fonte de ener-

Quando a competição se desenrolar somente à tarde:

As sete ou oito horas da manhã tomar o desjejum habitual.

Desjejum: um copo de suco de laranja ou abacaxi

uma porção de cereais com leite quente

dois ovos ou bolo quente

generosa quantidade de presunto, bacon ou salsichas.

manteiga ou margarina ao gosto duas a quatro fatias de pão integral

chocolate ou bebida achocolatada ao gosto

Três horas antes da competição: refeição idêntica ao primeiro desjejum apresentado

Cada hora antes da competição: idem

Durante a competição (entre as séries): idem

Competição pela manhã e à tarde

Seguir as prescrições feitas no primeiro item (competição pela manhã) tanto para a primeira refeição como para todas as horas que antecedem a competição.

No intervalo para almoço procurar fazer esta refeição três horas antes do reinício das competições, consumindo o cardápio de desjejum do primeiro item. Manter o procedimento habitual nas horas cheias antes da competição.

Neste caso é importantíssimo compensar as perdas hídricas que são acompanhadas da depleção de sais minerais (sódio, magnésio e potássio). Caso não forem repostos durante e após a competição, irão provocar manifestações de fadiga prematuras e cãimbras musculares.

PREPARAÇÃO ORGÂNICA

Apesar de havermos optado pelo "Interval-Training", procuramos evitar a corrida. Optamos por fazer esta preparação ou pulando corda ou com movimentos específicos das atividades executadas em cadência rápida. Nesta última opção, devido à componente neuromuscular presente no trabalho, faz-se mister secundá-lo por uma sessão de alongamento e flexibilidade, principalmente para os quadris e membros inferiores.

O primeiro exemplo de I. T. com exercícios técnicos é o baseado no desenvolvimento (a fundo), que alia perfeitamente o aumento das possibilidades anaeróbicas à utilidade técnica.

Partindo com o esgrimista armado e *em guarda*, vamos considerar o exercício como tendo dois tempos. No primeiro se executa o *a fundo*, e a seguir se retorna à guarda para reatguarda. Estes movimentos devem

ser executados o mais rapidamente possível.

Deve-se partir de dez séries de vinte movimentos completos executados em dez segundos, com trinta segundos de intervalo.

Baseado na frequência cardíaca (FC) vamos então ajustar o método, mexendo primeiro no tempo de execução e depois no número de movimentos. Isto será feito no caso de se constatar uma F. C. — após a realização da série — maior que a $FC_{máx}$ ($FC_{máx} = 220 - \text{Idade}$) ou menor que oitenta e cinco por cento da $FC_{máx}$.

Outro exemplo consiste na execução de rotinas como a demonstrada abaixo:

Rotina 1 (espada): — passo em frente — ligue de quarta e oitava

— a fundo desengajando por cima.

— voltando em guarda parando contra de sexta

— a fundo opondo sexta

— redobre envolvendo

— volte em guarda para frente parando contra de quarta.

Neste exemplo uma repetição vai se constituir na execução de três vezes a rotina 1.

Serão inicialmente executadas nove repetições em quinze segun-

dos com um intervalo de quarenta e cinco segundos.

Para maior facilidade este treinamento pode ser executado por quatro esgrimistas, correspondendo o intervalo de repouso de cada um aos intervalos de trabalho dos outros três. O executante será dirigido pelo atleta que irá sucedê-lo, sendo em tal prática dispensado o treinador e o cronômetro.

Sempre tomando por base uma frequência cardíaca máxima ($FC_{máx}$) dentro dos limites expostos acima, bem como uma F. C. ao término do intervalo de setenta por cento da $FC_{máx}$, pode-se estruturar diversos outros IT de exercícios técnicos baseados no redobramento: passo em frente a fundo, flexa etc.

Compulsando a literatura existente sobre o assunto, constatamos que a frequência semanal mínima recomendada são duas sessões. Estas mesmas fontes nos informam que é desprezível o incremento obtido por cinco sessões semanais se o compararmos ao obtido com três sessões em cada semana. Valores superiores a estes são contraindicados para períodos de treinamento que excedam seis semanas devido ao consumo de tempo destinados à preparação sem o proporcional ganho em capacidade anaeróbica.

PREPARAÇÃO NEUROMUSCULAR

CONSIDERAÇÕES

A mobilidade do esgrimista, como já foi relatado, exige um intenso trabalho dos membros inferiores em curtíssimo espaço de tempo. Por outro lado, a manutenção da guarda ou a permanência no desenvolvimento deve ser controlada pela contração isométrica do quadríceps crural, conforme nos ensina o mestre Donnadiu (Diretor Técnico da Equipe de Esgrima Nacional Francesa).

Donnadiu afirma ainda que com a evolução da esgrima, cada vez mais o toque no adversário depende em maior grau da potência e velocidade do braço e das pernas do que da maestria do esgrimista.

Por fim nos alerta que uma musculação correta da região dos quadris é imprescindível para evitar traumatismos neste local.

Escudados nestas declarações nos dispomos a afirmar que cada vez mais é importante trabalhar o esgrimista, visando o parâmetro força explosiva ou potência, ao invés de somente chegar à resistência muscular localizada.

São estes os principais senões levantados contra esta afirmação:

— um desenvolvimento muscular concentrado e excessivo acarretando a *nodosidade muscular* (Muscle bound);

— a limitação da amplitude dos movimentos;

— a realização de movimentos lentos e desajeitados produzindo dificuldades na execução de coordenações sutis;

— a redução da velocidade

— a deteriorização do gesto esportivo específico, o estilo.

(problemas listados por Raoul Mollet, embora não concorde com os mesmos)

A fadiga destas alegações e sua inveracidade já foram sobejamente comprovadas não só nos laboratórios de fisiologia do esforço, mas nas salas d'armas e pistas de todo o mundo cientificamente evoluído.

PRINCÍPIOS DE TRABALHO

Executaremos o trabalho de musculação com uma frequência semanal de três vezes, procurando deixar o atleta vinte e quatro horas sem trabalho com cargas adicionais entre cada dois dias sucessivos de treino.

Ao iniciarmos o programa estabeleceremos como base de partida uma carga que oscile entre 1/4 e 1/3 do peso corporal do atleta. Procuraremos então determinar o maior número de quilos com que ele conseguir realizar seis repetições de cada exercício. Uma vez obtido este valor, tomaremos de 60% a 70% do seu total e faremos um planejamento no qual o atleta inicie com seis repetições e progrida até quinze, utilizando a carga acima determinada.

O ritmo deverá ser explosivo e haverá no máximo um minuto de intervalo entre as séries.

Iniciaremos com uma série diária, e conforme vá melhorando a "performance" atlética do esgrimista iremos aumentando este número até um máximo de cinco séries no auge da forma.

Aquecimento

Deverá durar de cinco a oito minutos e constará dos seguintes exercícios:

Pular corda — visa preparar os sistemas pulmonar e cardiovascular para esforço.



Foto 1

Salto tocando as mãos nas pontas dos pés, com as pernas abertas e estendidas — propicia o aquecimento dos músculos (lombares, abdominais, das pernas e da cintura escapular).



Foto 2

Grandes círculos com as pernas — permite trabalhar os músculos da cintura pélvica.



Foto 3

DESENVOLVIMENTO GERAL

Meio Squat com extensão rápida — excelente exercício de efeitos gerais, permite trabalhar praticamente toda a musculatura do corpo. Consiste na extensão rápida do tronco e das pernas, a partir da posição demonstrada.



Foto 4

Arranco — deverá ser feito com o deslocamento de uma perna à frente, tomando a posição de *meio a fundo* para aumentar o trabalho da musculatura crural e sural.

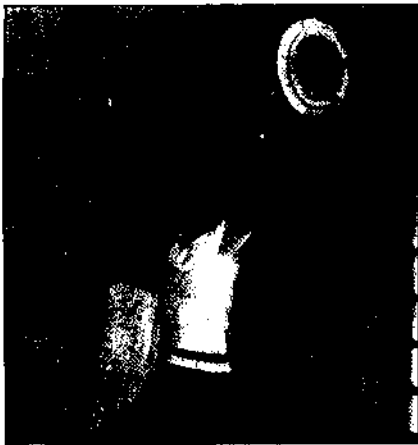


Foto 5

Levantamento de terra — exercício de efeitos gerais que enfatiza o trabalho de musculatura dorso-lombar.



Foto 6



EXERCÍCIOS DE EFEITO LOCALIZADO

Meio a fundo — partindo da posição de pés unidos, fazer o movimento de meio a fundo à frente, mantendo o tronco reto. Após apoiar-se firmemente sobre a perna dianteira, retornar a posição de partida. Executar com uma perna de cada vez.



Foto 7

Musculatura interveniente (MI): Grande e Médio Glúteo, Biceps Crural, Quadriceps Crural e Costureiro.
Agachamento alternado — de pé, pernas afastadas, barra nos ombros, semiflexionar uma perna de cada vez retornando à posição inicial. Manter o tronco reto.



Foto 8

MI: Pectíneo; Grandes, Médios e Pequenos Adutores; Reto interno; Quadriceps Crural, Psoas e Iliaco.

Rosca reserva — Partindo da posição demonstrada na foto 9, flexionar e estender os braços alternadamente, tomando cuidado para manter sempre a palma da mão voltada para a linha medial do corpo.

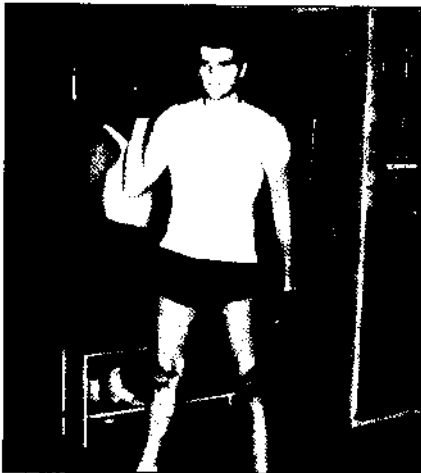


Foto 9

M. I. Biceps Braquial, Braquial Anterior e Longo Supinador

Supino — com pegada aberta fazer os movimentos demonstrados nas fotos 10 e 11, com velocidade explosiva e respiração passiva-eletiva.

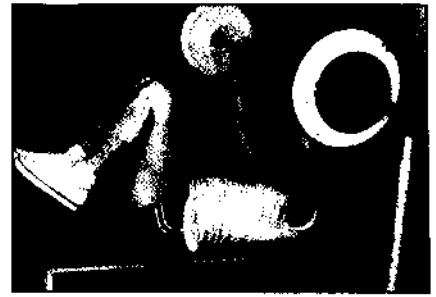


Foto 10



Foto 11

MI. Deltóide, Grande Peitoral, Coraco Braquial, Tríceps Braquial e Anticôneo

Rosca de punhos — sentado, barra nas mãos, antebraços repousando sobre as coxas, mãos em supinação, executar o movimento demonstrado nas fotos 12 e 13.



Foto 12



Foto 13

Mi: Grande Palmar, Cubital Anterior, Pequeno Palmar (Ac), Flexores Comuns Superficial e Profundo dos dedos (Ac).

Rotação do pulso — sentado, segurando uma barra curta pela extremidade, cotovelo flexionado, executar a rotação do pulso.



Foto 14



Foto 15

Mi: Toda a musculatura do antebraço

Salitamento — barra ou lastro de chumbo nos ombros, deslocar-se saltitando; é imprescindível manter sempre as pernas semi-flexionadas.



Foto 16

Mi: Quadríceps Crural, Tríceps Sural, Plantar Delgado (Ac), Flexor Comum dos dedos (Ac), Tibial Posterior (Ac), Peroneiros Laterais (Ac), Flexor Próprio do grande dedo (Ac), Psoas (Ac) e Iliaco (Ac).

Crucifixo de pé — mãos com as costas voltadas para a linha medial, braços caídos ao longo do corpo, elevar os braços até acima da horizontal.



Foto 17

Mi: Trapézio, Deltóide, Grande Dentado, Supra-Espinhoso, Coracobraquial, Rombóide, Angular da Omoplata, Grande Peitoral (Ac)

Para Melhoria dos Pontos Fracos
Rosca de pernas — há duas variáveis para a execução deste exercício: o primeiro com sapato de ferro (foto 18) alternando as pernas, e o segundo na mesa flexo-extensora da máquina de força (foto 19). Em ambos devemos manter os pés normais nem aduzidos, nem abduzidos). Musculatura visada: flexores da perna.



Foto 18



Foto 19

A Fundo com barra — pés unidos, barra ao peito, estender energicamente os braços para frente entrando num semi *a fundo*. A perna de trás é flexionada e o pé de trás apoia-se na sua ponta. Musculatura visada: ombros.



Foto 20

Canivete (Abdominal) — tocar as pontas dos pés com as mãos, caindo num arranco de decúbito dorsal e braços estendidos. Musculatura visada: abdômen.



Foto 21

O mesmo efeito pode ser obtido por meio da abdominal na prancha com ou sem carga.



Foto 22

Dorso-lombar — deitado em decúbito ventral, halteres nas mãos, braços estendidos à frente no prolongamento do corpo, ao mesmo tempo que ergue a cabeça lança os braços estendidos para trás até que

os halteres os toquem. Musculatura visada: dorsal.



Foto 23

ALONGAMENTO

A chave do sucesso num programa de "Power-Training" é um alongamento bem feito que evita a ocorrência de todos os problemas alegados pelos adversários dos métodos de musculação.

Os exercícios serão realizados por meio de insistência dinâmica, com séries de três a cinco repetições, procurando sempre forçar o máximo da extensibilidade muscular e mobilidade articular.

Caranguejo — sentado, braços à retaguarda, mãos próximas uma da outra, com os dedos ir puxando as mãos para que estas se afastem progressivamente das nádegas. Musculatura visada: braços, ombros e peitorais.



Foto 24

Japonês — de joelhos, planta dos pés ao longo do solo, pés abduzidos, jogar o tronco para trás até encostar as espáduas no chão. Forçar até colocar todas as costas no

chão. Musculatura visada: parte anterior da perna, coxa e tronco.



Foto 25

Barreira — sentado, uma perna esticada, outra encolhida, forçar duas vezes o tronco sobre a perna encolhida (foto 26) e depois outras duas sobre a perna esticada (foto 27). Trocar a perna e repetir o exercício. Musculatura visada: parte posterior da perna e coxa, dorsal e grande oblíquo.



Foto 26



Foto 27

visada: parte anterior da perna e cintura escapular.



Foto 28

Suspensão passiva pelos pés — no plano inclinado. Musculatura vi-

Suspensão passiva pelas mãos
— na barra ou espaldar. Musculatura visada: braços e tronco.



Foto 29

RELAXAMENTO

O relaxamento é feito visando obter uma descontração total, facilitar o início da retomada da homeostase celular, normalizar a respiração e a circulação.



Para isso, deitar de costas, braços ao lado do corpo, pernas semiflexionadas, pés apoiados na parede para facilitar o retorno venoso.

Deve-se concentrar a atenção na respiração, procurar trabalhar o diafragma realizando respiração abdominal, olhos fechados, todo o corpo descontraído.

FORÇA DINÂMICA NEGATIVA

Uma das últimas descobertas da ciência do treinamento desportivo, a força dinâmica negativa ($F_{d(-)}$) vem a ser a força capaz de sucedendo um movimento, colocar o grupo interveniente em condições ideais para impulsionar o corpo no movimento seguinte.

Uma $F_{d(-)}$ bem trabalhada é fator fundamental para a manutenção do equilíbrio dinâmico e o do recuperado, na velocidade de execução de desenvolvimentos e dobramentos e da flexa. Acarretará ainda uma menor fadiga pois propiciará movimentos mais eficientes sob o aspecto cinesiológico.

O treinamento da $F_{d(-)}$ deverá ser feito conjugadamente com o trabalho de I. T. e constará basicamente de dois exercícios:

1º) Partindo da posição de pé, pé esquerdo à frente, em rápida sucessão dar um passo com o pé direito e outro com o esquerdo visando adquirir velocidade. Deverá dar um impulso para a frente e para cima no momento em que o pé esquerdo tocar o solo pela segunda vez. Após o

salto, o atleta cai em *a fundo* e desta posição dará novo impulso caindo novamente no *a fundo*, só que agora com a perna trocada.

2º) Neste exercício numa primeira fase, após correr sobre um banco sueco no sentido longitudinal, o atleta pula de cima dele no chão.

Na segunda fase do exercício o esgrimista alternará, uma vez caindo em guarda e na próxima rompendo numa flexa, no exato momento em que o seu pé tocar o solo.

CONCLUSÃO

Procuramos com este trabalho trazer para os treinadores de esgrima as últimas pesquisas e descobertas nas áreas da fisiologia do esforço, cinesiologia, nutrição e treinamento desportivo.

Sabemos da fatuidade de nossa intenção pois com o ritmo atual de desenvolvimento da ciência poderá haver partes já ultrapassadas neste artigo, imediatamente após a publicação. Somente o trabalho constante e permanente de atualização irá manter o treinador em dia com as novidades aparecidas no setor.

BIBLIOGRAFIA

- 1 — MATHEWS, Donald K. FOX, Edward L. — *Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos*, 2ª edição. Rio de Janeiro, Interamericana, 1979.
- 2 — MATHEWS, Donald K. FOX, Edward L. — *Interval Training*, 1ª edição. Paris, Editions Vigot, 1977.
- 3 — STEGEMANN, Jürgen. *Fisiologia do Esforço*, 2ª edição. Rio de Janeiro, Cultura Médica, 1978.
- 4 — LAIDET, Lionel; DEMEILLES, Lucien. *Power Training*, 1ª edição. Paris, Amphora, 1979.
- 5 — MOLLET, Raoul. *Treinamento de Força*, 1ª edição. Rio de Janeiro, Forum Editora, 1972.
- 6 — THOMAS, Raymond. *Musculation*, 3ª edição. Paris, Amphora, 1978.
- 7 — TUBINO, Manoel José Gomes. *As Qualidades Físicas na Educação Física e Desportos*, 3ª edição. São Paulo, Ibrasa, 1979.
- 8 — CALDAS, Paulo Roberto Laranjeira; ROCHA, Paulo Sérgio Oliveira da. *Treinamento Desportivo*. In: — *Apostila Escola de Educação Física do Exército*, 1978. ■