

OBSERVAÇÕES SOBRE A ESCOLHA E O ENSINAMENTO DOS EXERCÍCIOS DE ESGRIMA

Dr. Zbigniew Czajkowski

Tradução: Cap Arthur Telles Cramer Ribeiro
Inst da EsEFE

Neste artigo, tentarei expor certos aspectos que apresentam os exercícios colocados nas lições individuais e coletivas.

Para não redigir um artigo muito longo, e não falar de um só assunto, limitar-me-ei a tratar esta questão apenas do ponto de vista técnico, deixando de lado outros aspectos importantes do treinamento, tais como o desenvolvimento da aptidão funcional e o aperfeiçoamento da destreza motora.

Entretanto, deve ser bem entendido que, mesmo ao curso de exercícios puramente técnicos, estes dois aspectos não devem ser perdidos de vista; desenvolve-se, deste modo, uma certa destreza motora nestas manifestações específicas, tais como a velocidade de reação, a rapidez dos movimentos, a endurance específica do esgrimista, força, coordenação de movimentos e "souplesse".

Técnica e tática têm lugar de igual importância no desenvolvimento e aperfeiçoamento de certos aspectos psicológicos e de certas atitudes, co-

mo: aptidão a suportar um esforço elevado durante tempos prolongados, concentração de espírito (atenção); acuidade de percepção e de observação, imaginação, memória das ações, aptidão a tomar decisões e a mudá-las na velocidade do raio, segundo as constantes e rápidas modificações de situação sobre a pista.

No decorrer de uma lição individual, o mestre d'armas é ao mesmo tempo o professor e um adversário. Suas explicações e suas ações devem sempre levar em conta esses dois aspectos. A importância de uma estreita cooperação entre mestre e aluno, a necessidade de uma frequente apreciação das ações do aluno, a manutenção do trabalho e do bom humor durante a ação são elementos que não devem ser subestimados. Dando a lição, certos mestres exigem do aluno esforços violentos e repetidos. Neste caso o aluno fica fatigado e cansado facilmente, não compreende bem o que fazer e não pode se concentrar suficientemente.

É necessário interromper a lição com curtas pausas, permitindo ao aluno re-

pousar e refletir, e ao mestre fornecer suas explicações.

Para apreciar completamente as recentes mudanças havidas na esgrima, para compreender e aplicar perfeitamente os métodos modernos de treinamento, eficazes e flexíveis, mestres d'armas e esgrimistas, particularmente os de alto nível, devem bem escolher os pontos seguintes para, em consequência, agir:

1.º) A competição constitui o único critério válido, digno de confiança, sobre o valor de um esgrimista (nível de preparação, técnica, reações, qualidades intelectuais e psicológicas). Todos os demais critérios de apreciação sobre a qualidade de um esgrimista não apresentam tanta segurança e podem induzir a um erro.

A TÉCNICA DE UM ESGRIMISTA, BEM COMO AQUILO QUE CONCERNE AO MODO DE EXECUÇÃO DO REPERTÓRIO DE SUAS AÇÕES, NÃO DEVE SER JULGADA PELO QUE O ALUNO FAZ NA LIÇÃO, PORÉM PELO QUE ELE FAZ EM COMPETIÇÃO E COMO FAZ. Se um aluno executa a lição sem



erros e com rapidez trezentas ações diversas, mas em um torneio (em consequência das reações do adversário, de seu nervosismo, da dispersão de sua atenção, do medo da derrota, etc.) ele utiliza somente dez, devemos dizer que seu real repertório de competição comporta apenas dez ações. Se, na lição, um esgrimista faz prova de uma boa técnica, seus movimentos são precisos, rápidos, bem coordenados e executados em um ritmo conveniente, mas se no assalto seus movimentos se tornam largos, desordenados, imprecisos e muito lentos, estamos no pleno direito de dizer que sua técnica é má.

DE MODO ANÁLOGO, O VALOR DE UM MESTRE DEVE SER APRECIADO, UNICAMENTE, APÓS OS RESULTADOS OBTIDOS POR SEUS ALUNOS.

NO FIM DAS CONTAS, TEORIA, PEDAGOGIA, METODOLOGIA, PLANOS E ORGANIZAÇÃO PODEM SER CONSIDERADOS BONS SE, NA PRÁTICA, DÃO BONS RESULTADOS.

2.º) Nos processos de treinamento de esgrimistas podem ser distinguidos vários senões de dificuldades, nitidamente demarcados:

a) Para começar, um esgrimista deve aprender um número limitado de ações fundamentais, alargando progressivamente seu repertório. No início, o aluno aprende ações simples, depois ações compostas, nos exercícios executados sob condições fáceis no curso de lições individuais, ou do trabalho de duplas.

b) O segundo se apresenta quando o aluno deve colocar em aplicação golpes e ações já aprendidos, agora em condições bastante mais complicadas e difíceis, ao curso de exercícios semelhantes às condições de combate e ao curso de assaltos.

c) O terceiro senão de dificuldades consiste na aplicação das ações em competição.

A transposição da habilidade e das ações adquiridas da lição para o assalto é muito difícil. A transposição para o match, das ações, da habilidade e do

saber-fazer trabalhados em um assalto amigável, é talvez ainda mais difícil e constitui a peça fundamental que testa a eficácia de todo o processo de treinamento.

Quando não há a transposição da lição para o assalto, e do assalto para o match (competição), o erro pode caber ao mestre, ao aluno ou a ambos. A falha do treinador pode provir da má escolha dos exercícios, do caráter oficial das lições, da falta de observação e de conselhos quando os alunos trabalham em duplas ou fazem assaltos, de uma iniciação insuficiente dos alunos para trabalharem por conta própria e para analisarem lições e assaltos, da falta de eficácia na direção da totalidade do processo de treinamento. Da parte dos alunos, essas falhas podem ser: compreensão insuficiente da essência dos diversos aspectos do treinamento, atitude insuficientemente ativa e consciente, trabalho pessoal insuficiente ou defeituoso, falta de aptidão para jogar (esgrimir) judiciosamente, separando completamente assaltos de treinamento e matches de competição.

Entre os diferentes senões de dificuldades, encontram lugar os exerci-

cios especiais cuidadosamente escolhidos: desenvolvimento (de uma maneira sintética), técnica, reação e processos táticos utilizados no decorrer das lições individuais, do trabalho em duplas, de assaltos de treinamento bem dirigidos e controlados.

Nas lições individuais certos treinadores utilizam quase que exclusivamente ações simples e frases d'armas muito curtas, pouco complicadas. Agem do mesmo modo quando fazem os esgrimistas trabalharem em duplas.

A utilização de ações simples e de "engajamentos" muito curtos é, em geral, justa e proveitável, porque:

1.º) A técnica de base (posições de esgrima, mudanças de posição, golpes de ponta e corte) fornece os elementos que constituem todas as ações e frases d'armas;

2.º) A tática da esgrima moderna, rápida e atlética, é baseada sobre o emprego de ações muito simples, executadas com grande rapidez e tirando vantagem do elemento surpresa. Isto, bem entendido, não exclui a variedade de ações.

Ficamos limitados numa lição (ou em um assalto) a estas ações simples e muito curtas; constitui um grave erro que deve ser evitado.

Quando tratar-se de lição, ou de trabalho em duplas, há oportunidade de utilizarmos ações compostas, como frases d'armas longas e complicadas, do mesmo modo que ações simples e frases curtas. Existem várias razões para isto:

a) As ações compostas (ataques precedidos de duas ou mais fintas, contra-respostas, ações sobre o ferro, frases d'armas complicadas compreendendo várias ações da parte dos dois esgrimistas), ainda que sejam menos utilizadas, bem como as ações simples mais frequentemente executadas;

b) a mistura de ações simples e compostas, em particular de ataques simples e compostos, constitui um fator essencial e muito importante da tática de combate;

c) a utilização do arresto com tempo de esgrima sobre os ataques compostos facilita o emprego mais frequente e o êxito de ações simples executadas de surpresa (adversário pensando na possibilidade de uma finta, ou de uma parada muito tardia, ou de um arresto que não tem a vantagem de um tempo de esgrima); inversamente, o perigo e a eficácia dos ataques simples, rápidos, não são fáceis de serem obtidos, daí

ser mais fácil às vezes tocar por um ataque composto (o adversário reage rapidamente sobre uma finta, parando);

d) a prática de ações e ataques compostos de frases d'armas longas e complicadas constitui excelente treinamento para a coordenação de movimentos, a precisão da ponta, a noção de distância, a velocidade e a regulação do ritmo de seus próprios movimentos, bem como para outras qualidades importantes do esgrimista;

e) exercícios complicados — mesmo que por vezes não tenham aplicação direta no *match* — são um meio eficaz para desenvolver, não somente a coordenação de movimentos, mas também certos aspectos psicológicos, tais como a vontade (que permite superar as dificuldades), a concentração, a memorização dos movimentos, a orientação sobre a pista;

f) um papel importante, e mal visto, dos exercícios complicados, reside no desenvolvimento da memória tática.

Este último ponto merece explicações mais amplas.

A percepção de movimentos no espaço e no tempo, bem como a forma de percepção particular normalmente conhecida como "sentimento do ferro", são revestidas de uma importância vital para o esgrimista. A percepção é a tomada de consciência de objetos e fenômenos, os quais atuam por um dado momento sobre um órgão dos sentidos. Em outros tempos, pôde ser definida como um sistema de ações e operações por meio do qual são transformadas as informações produzidas. Traduzindo isto em linguagem esgrimista, pode-se dizer que, graças à percepção (graças à transformação de uma corrente constante de informações, de impressões diversas), no decorrer de um combate, o esgrimista aprecia a massa de estímulos numerosos e variados (visuais, motores e táteis), atuando sobre os órgãos dos sentidos como uma situação tática precisa do *match*, situação que pede (necessita) uma ação apropriada. O resultado da transformação se traduz pela percepção — na sua totalidade — do ambiente exterior, incluindo não somente seu adversário, mas também, e igualmente, tudo o que se passar sobre a pista. Outro aspecto importante é que a memória detém o que se passa antes da situação do momento, o que permite ao esgrimista melhor compreender as intenções do adversário e melhor processar a ação posterior mais indicada. É comprovado que a capacidade humana para memorizar ações pode compreender de cinco até dez elementos; o esgrimista sobre a pista percebe e aprecia a frase d'armas

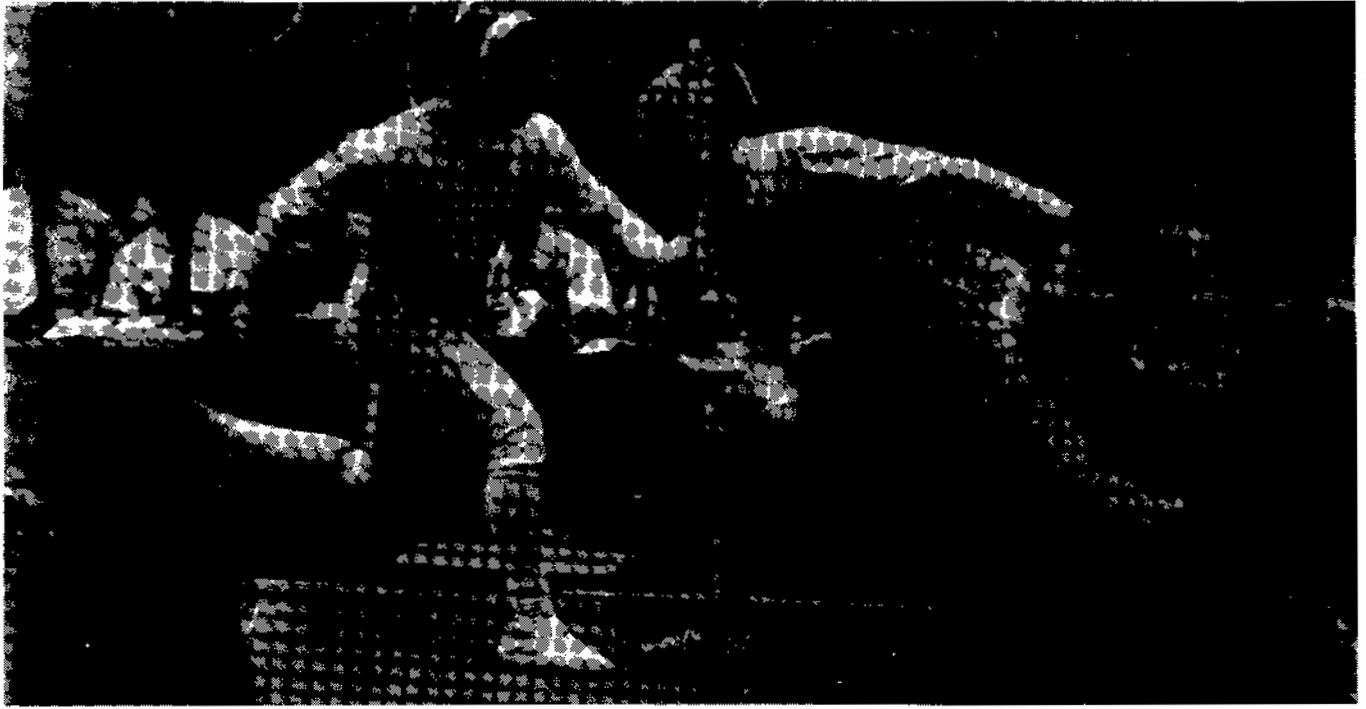
como um todo e toma sua decisão com base, unicamente, nos últimos movimentos do adversário. Evidentemente, há entre os esgrimistas diferenças no concernente à capacidade de suas memórias de movimentos. É evidente que um esgrimista, possuindo uma desenvolvida memória de movimentos, e transformando as informações com mais rapidez e precisão, tem maiores chances de tomar em tempo a decisão justa e certa do que um outro esgrimista cuja percepção mais reduzida possa registrar na sua memória um pequeno número de elementos da frase d'armas.

Levando em consideração o constante retardo de tempo, ao qual o esgrimista deve fazer face (frequentes mudanças de situação, movimentos extremamente rápidos, surpresas produzidas com a velocidade do raio, decisões e modificações de decisões), é essencial treinar o processo de percepção do atleta, até que ele atinja o mais alto grau possível de perfeição, de tal modo que uma fração de segundo seja suficiente para a avaliação de cada elemento da frase d'armas.

Em relação ao que está dito anteriormente, é interessante mencionar que, já há algum tempo, o célebre mestre d'armas Guiseppe Mangiarotti introduziu em suas lições frases d'armas muito longas e extremamente complicadas, executadas muito rapidamente, de uma maneira fluente, por assim dizer de um só fôlego. Este procedimento pareceu estranho para muitos entendidos no assunto, particularmente porque a espada é uma arma de ações simples e curtas; mas, por força de sua rica experiência, Mangiarotti atinou com a importância de tais exercícios.

Se o mestre d'armas deseja chamar particular atenção sobre o aperfeiçoamento de um golpe ou de uma ação estudada nas condições de um *match*, pode aplicar uma "tarifa especial de toques", por exemplo: um aluno joga dez toques, porém o contra-ataque vale por um toque; um ataque composto por dois, um ataque simples e uma resposta por três.

Naturalmente, ele pode atribuir diferentes tarifas (valores), segundo o objetivo procurado no assalto de treinamento. Por exemplo: se necessário, pode fazer valer dois uma resposta em flecha, um golpe de arresto ao antebraço (mangueta) na espada, no sabre, etc...



Caso um esgrimista utilize muito frequentemente um determinado golpe, no transcorrer de um combate, deixando de introduzir novas ações no seu repertório de competição, o mestre d'armas pode penalizá-lo atribuindo pontos negativos a cada vez que ele empregar a referida ação.

Outro tipo de combate importante no treinamento é o assalto, combate de treinamento no decorrer do qual não são contados os toques e os esgrimistas podem utilizar todos os tipos de ações conhecidas. Naturalmente, durante os assaltos, cada esgrimista pode usar qualquer ação sem avisar, visando aperfeiçoar seus movimentos ofensivos e defensivos.

Uma das coisas mais proveitosas dos assaltos deste tipo reside na possibilidade de experimentar nas condições de combate golpes e ações aprendidas durante as lições com o mestre. No decorrer destes assaltos, os esgrimistas devem ensaiar diferentes soluções táticas, baseando suas decisões na observação e análise das ações do adversário, ou nos seus próprios reflexos, sua intuição, e utilizando taticamente ações premeditadas de primeira e segunda intenções, e ações defensivas instintivas ("reflexos"). A capacidade de conduzir estes assaltos de uma maneira ativa, consciente e controlada, tirando sempre o maior proveito do precedente, é uma qualidade bastante rara, que é comumente a marca de um grande esgrimista. Minhas observações tendem a confirmar que a maior parte dos esgrimistas não

sabem tirar proveito dessa forma de treinamento, a mais próxima da realidade e, talvez, a mais agradável.

Como foi dito acima, os alunos devem se esforçar para aplicar golpes e soluções táticas aprendidas recentemente; é dever do mestre d'armas observar esse detalhe. OS ASSALTOS MAL CONDUZIDOS, EM VEZ DE AUMENTAR AS POSSIBILIDADES E O SABER-FAZER NA ESGRIMA, PODEM CONDUZIR A RESULTADOS COMPLETAMENTE OPOSTOS ÀQUELES PROCURADOS (AINDA QUE PAREÇA UM PARADOXO, E NÃO SEJA GERALMENTE ADMITIDO PELOS ESGRIMISTAS E, AS VEZES, POR MESTRES), POIS REDUZEM O REPERTÓRIO DE GOLPES UTILIZADOS EM COMPETIÇÃO PELO ESGRIMISTA E DIMINUEM NITIDAMENTE O VALOR DO COMPETIDOR.

Sinto que esta declaração pode surpreender certos leitores, mas me explico. No assalto, é natural e compreensível que os esgrimistas procurem executar o maior número possível de toques, computados principalmente sobre ações já conhecidas, antes de tudo sobre seus golpes favoritos — suas ações preferenciais, as quais utilizam mais frequentemente e com maior sucesso.

A maior parte dos esgrimistas encontra dificuldades para não empregar nos seus assaltos as ações que consideram seguras. Entretanto, isso constitui uma atitude unilateral que conduz, unicamente, a sucessos de curto termo nos assaltos de estudo. A longo prazo,

essa maneira de proceder não assegura um alargamento do repertório do esgrimista, e pode conduzir à estagnação, por um longo período de tempo, do repertório utilizado em competições; às vezes, provocar mesmo o fim da carreira de um esgrimista, e em certos casos, muito frequentes, leva o atleta a empregar de uma maneira descontrolada as ações, isto é, sem relação com a situação tática do momento. Tais esgrimistas utilizam no decorrer das competições sempre o mesmo repertório de ações, muito restrito, o que permite a seus adversários identificá-los rapidamente e prever suas ações. O modo pelo qual utilizam seu repertório pode ser definido como "reflexo constrangido".

Conduzindo mal os assaltos (no decorrer dos quais não experimenta, sucessivamente, soluções táticas variadas de ações preparatórias e finais, não aplica no combate habilidade e experiência aprendidas no decorrer das lições, não controla conscientemente seus movimentos e ações) um esgrimista pode, não somente, ossificar seu estilo e seu repertório técnico e tático, porém, o que é pior, estreitar esse repertório cada vez mais. Isto se produz quando um esgrimista, fazendo um assalto, procura dar um toque a qualquer preço, considerando apenas suas ações favoritas, as quais ele considera "seguras". Seus adversários sucessivos (os companheiros de sala antes, e a seguir outros esgrimistas nos torneios) marcam a monotonia, de seu jogo prevêm o momento bem como o modo de execução de sua ação e, naturalmente, estarão prontos à reação

apropriada. Em consequência, esse esgrimista raramente aumentará o número de toques por ele dado em seus adversários, utilizando suas ações preferenciais, e perderá a confiança nas mesmas. Finalmente, disputará cada vez mais raramente, e com menos segurança, as competições. Não terá nada de novo a empregar, porque não aprendeu, em assalto, a se utilizar de novas ações.

A conclusão é evidente. Para desenvolver suas próprias qualidades técnicas e táticas o esgrimista deve conduzir seus assaltos e, na verdade todos os gêneros de assaltos de treinamento, consciente e astutamente, procurando utilizar cada vez mais novas ações, e ser capaz de se abster do uso muito frequentes de suas ações preferencialmente seguras.

UM DOS DEVERES FUNDAMENTAIS DO MESTRE D'ARMAS É ENSINAR OS ESGRIMISTAS A CONDUZIR RACIONALMENTE OS ASSALTOS, COM A FINALIDADE DE USUFRUIR PLENA VANTAGEM.

A discussão acima, bem como os conselhos concernentes à condução de assaltos não significam, bem entendido, que um esgrimista deixe de aperfeiçoar seu estilo-apropriado à sua personalidade — aumentando o repertório de suas ações, ou que não deve utilizar em competições seus golpes favoritos nas situações convenientes.

Entretanto, é preciso lembrar duas coisas:

1º o emprego da ação preferencial não deve ser resultado de um "reflexo" constrangido, mas a consequência lógica da situação tática (o esgrimista deve ser o maestro e não o escravo da automatização de movimentos).

2º quanto mais o esgrimista ensaiar, treinar e utilizar nos assaltos novas ações, mais terá chances de empregar com sucesso nas competições conhecimentos técnicos e táticos estudados, variados e provocando surpresa.

Os exercícios opondo o aluno ao mestre, e os assaltos com este, têm uma importância considerável nos domínios educativos, psicológicos e pedagógicos. Este gênero de exercícios aumenta o interesse da lição, estimula o desejo de progredir e a concentração do aluno, aproxima com vantagens os exercícios das condições de combate, melhora o humor e aumenta o interesse pelo conteúdo da aula. **PARA SER UM ADVERSÁRIO SUFICIENTEMENTE FORTE, O MES-**

TRE D'ARMAS DEVE CONSERVAR E APRIMORAR SUA FORMA, A VELOCIDADE E A PRECISÃO DE SEUS MOVIMENTOS; DEVE PRATICAR POR SI MESMO, TOMAR PARTE EM ASSALTOS E MESMO DE CERTAS COMPE— TIÇÕES. Isso exige, naturalmente, um imenso esforço suplementar ao serviço de seus alunos, mas este esforço é por sua vez agradável e altamente benéfico, tanto para o treinador quanto para os alunos. Pode-se acrescentar que o valor de um mestre d'armas não é julgado pelos resultados que ele obtém em competição, mas pelos obtidos por seus alunos.

Muito resumidamente, nas notas seguintes podemos apresentar um guia para o trabalho dos mestres;

1. Dando toda consideração à lição individual e apreciando o seu valor (no seu conteúdo e forma), igualmente é preciso reconhecer a necessidade de aplicar métodos e formas de trabalho variados, diversos e flexíveis do treinamento moderno, sem esquecer as muito úteis e eficazes lições coletivas.

2. Os resultados obtidos em competições devem ser considerados como único e verdadeiro critério de valorização de um esgrimista (e portanto de seu treinamento). O trabalho do mestre d'armas, sob todos os seus aspectos, só pode ser apreciado pelos resultados obtidos por seus alunos em competição.

3. O treinador, bem como seu aluno, devem evitar o "two track training", cuja característica essencial consiste em uma independência artificial e uma falta de correlação entre lição e assalto.

4. Não seria demais insistir sobre a necessidade de compreender e aplicar os exercícios sintéticos que ensinam ou aperfeiçoam a execução de ações e que ensinam ou aperfeiçoam a habilidade de empregar estas ações em jogo nos assaltos contra um adversário. A habilidade em executar uma ação e a de aplicá-la estão estreitamente ligadas e independentes, por estranho que pareça. Elas só têm valor real para competição quando são ensinadas sob a forma de "síntese de combate".

5. A direção de todo o processo de treinamento pelo mestre, a escolha dos exercícios, o bom controle do trabalho em duplas e dos assaltos de treinamento, combinados com a cooperação e o trabalho pessoal do aluno, devem permitir a transposição — das lições aos assaltos, e depois dos

assaltos às competições — dos movimentos e da habilidade adquiridas no decorrer das lições. Este é um dos elementos mais difíceis e mais importantes do treinamento do esgrimista.

6. Os exercícios para os esgrimistas de alto nível (treinamento especial) são a síntese da técnica, das reações, da tática e da preparação psicológica.

7. No decorrer dos exercícios, além da prática de ações simples e frases d'armas curtas, deve-se igualmente utilizar ações compostas, exercícios difíceis e frases d'armas longas com o objetivo de desenvolver a memória de movimentos, entre outras coisas.

8. Assaltos ou **matches** de treinamento, mal conduzidos, podem provocar uma redução do repertório do esgrimista e a estagnação de sua forma, bem como a limitação dessa forma e de suas possibilidades.

9. Os exercícios apresentando um aspecto de luta têm um grande valor do ponto de vista do treinamento educativo e psicológico.

10. Certos exercícios, tratando-se de lições individuais ou de trabalho em duplas, devem ser combinados (com conhecimento de causa), de modo a estudar todos os aspectos do treinamento (correção de execução, rapidez de movimentos, velocidade de reação, tática), bem como os diferentes modos de tomar decisões (reação, ações defensivas executadas por reflexo, ações ofensivas improvisadas, premeditação de certas ações, intuição).

11. Um mestre d'armas que deseja organizar e conduzir com eficácia um plano de treinamento, e fazer progredir seus alunos em todos os campos, deve ele próprio trabalhar duro e constantemente. Deve procurar aumentar seus conhecimentos gerais, seus conhecimentos de esgrima, bem como sua habilidade de dar lições e dirigir exercícios. Deve observar com atenção, e analisar os resultados, das sessões de treinamento e das competições, e abrir discussões com outros treinadores e alunos. Com os alunos, deve discutir os planos de treinamento, do programa de exercícios, dos resultados dos torneios, etc, destacando com importância as suas observações sobre hesitações e as suas sugestões. Um mestre d'armas deve ser capaz de aprender com todo mundo, de compreender seus alunos. Em geral, deve ser enquadrado na frase de Gorki: "Um bom professor deve sempre ser o melhor aluno".