

CURSO PARA TREINADORES DE FLORETE

Mestre Tiago Magalhães França Silva



Belo Horizonte- MG

2011

SUMÁRIO

I- INTRODUÇÃO

II- O INÍCIO DA APRENDIZAGEM DO FLORETE

III- ASPECTOS TÉCNICOS

- a) Alongamento do braço
- b) Afundo
- c) Posições
- d) Engajamento
- e) Paradas e respostas
- f) Desengajamento
- g) Coupé
- h) Flecha
- i) Batida
- j) Tomada de ferro
- k) Ataque sobre a preparação
- l) Parada cedendo
- m) Contra- ataque

IV- AULA INDIVIDUAL E TREINAMENTO

- a) O trabalho com crianças
- b) Aspectos teóricos da aula individual
- c) Sinais da aula individual
- d) Exercícios físicos e técnicos
- e) O treinamento

V- ASPECTOS TEÓRICOS DA APRENDIZAGEM

a) Aspectos da aula

b) Aspectos individuais do aluno

VI- CONCLUSÃO

I- INTRODUÇÃO

O Florete é uma arma que tem sua origem no aprendizado da esgrima, reunindo características tanto do sabre quanto da espada.

É uma arma leve e de fácil manejo que possibilita ao esgrimista movimentos de mão mais rápidos que o da espada. Por ser uma arma de estocada e, devido a área válida ser limitada ao tronco, necessita de aprimorada técnica para se ter uma boa precisão do toque. Além disso, a prioridade faz com que haja a necessidade do entendimento teórico da esgrima por parte do floretista, para assim entender sua regra.

A partir destes aspectos, o florete tomou uma linha de desenvolvimento para chegar nas características de hoje, nas quais o esgrimista que se habilite a jogar esta arma deve ser rápido, hábil e inteligente, conhecendo profundamente os fundamentos e as regras deste esporte.

Este trabalho tem a finalidade de repassar conhecimentos adquiridos através dos cursos de Mestre D'armas (EsEFEx 2009), Básico de Treinador de Florete FIE (El Salvador 2010) e Avançado de Treinador de Florete FIE (El Salvador 2011).

Os assuntos tratados e a linguagem utilizada estão direcionados aos mestres d'armas, com ênfase na formação de floretistas. Sendo assim, este trabalho foca, principalmente, a pedagogia e a técnica da arma.

II- O INÍCIO DA APRENDIZAGEM DO FLORETE

A primeira lição que um aspirante a esgrimista deve ter é a saudação. A saudação nunca pode ser deixada de lado em uma sala d'armas, sendo uma tradição indispensável. Porém, este aprendizado é seguido, ainda na primeira aula, de uma instrução sobre as regras de segurança da sala. Nestas devem constar, dentre outras, as seguintes orientações:

1. É proibido manter a ponta voltada para cima enquanto não estiver em instrução ou assalto;
2. Nunca manejar a arma sem a utilização da máscara;
3. É proibido o assalto sem a roupa completa e máscara;
4. É proibido ficar batendo a ponta, tocando o chão e/ou envergando a lâmina; e
5. Ao fim de qualquer atividade o aluno deve colocar a arma no chão (crianças em iniciação).

Após isso, o aluno deve aprender sobre a história da esgrima e seu conceito como esporte de combate. A partir do conhecimento de conceitos e convenções históricas o futuro esgrimista passa a entender o porquê das regras e a evolução histórica de cada arma, as quais devem ser apresentadas, o que faz com que aumente o interesse e diminuam as dúvidas e contestações sobre a importância de se respeitar as convenções.

Em seguida, deve-se ter instruções teóricas, englobando, principalmente, o material utilizado, a pista e os conceitos de ataque e defesa, bem como as regras básicas de prioridade no florete.

Estando seguro de que o aluno já é conhecedor de todos estes conceitos e aspectos teóricos, o mestre pode passar para instruções práticas, aliadas com justificativas da utilização das técnicas ensinadas, respeitando a seguinte ordem de aprendizagem:

1. Empunhadura;
2. Guarda;
3. Marchar; e
4. Romper.

a) **Empunhadura:** no início, esta deve ser feita com a utilização do punho francês. Sendo assim, o aluno terá uma empunhadura mais firme e correta, além trabalhar com mais intensidade o sentimento do ferro. Devem ser observados os seguintes aspectos:

- Polegar levemente flexionado;
- Unha do polegar do aluno perto do copo (0,5 a 1,5 cm), pois quanto mais perto, maior será o controle da ponta; e
- A arma deve ser sustentada pelos dedos polegar e indicador, com os outros três dedos sendo utilizados como apoio.

Obs.: Para saber a mão do aluno, deve-se jogar algumas bolas de tênis ou similares no chão e mandar catá-las. Verifica-se, então, com qual mão recolhe as bolas.

b) **Guarda:** única posição na qual o esgrimista está igualmente pronto para o ataque e a defesa. Para se tomar a posição de guarda o aluno deve partir da posição de pés em "L". Desta posição parte-se para a guarda, atentando para os seguintes aspectos:

- Distância de 1 pé e $\frac{1}{2}$ entre os pés, ou pode-se utilizar como referência, também, a distância entre os ombros;
- Joelhos alinhados com a ponta do respectivo pé;
- Ângulo de 90° entre os pés;
- Pernas sempre flexionadas;
- Ombros relaxados; e
- Posição de 6ª (mão).



Posição de guarda em 6ª

c) **Marchar:** deve ser treinado, inicialmente, com a distância do tamanho do pé do aluno. Ensina-se em 4 tempos:

1º- Levanta-se a ponta do pé da frente;



2º- Conduz-se o pé à frente (distância de 1 pé), tocando o solo somente com o calcanhar;



3º- Abaixa-se a ponta do pé da frente;



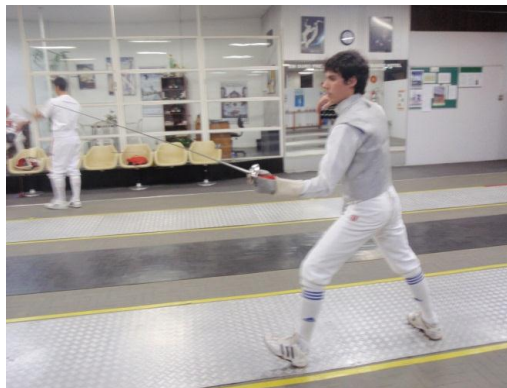
4º- Traz-se o pé de trás rapidamente (muito importante).



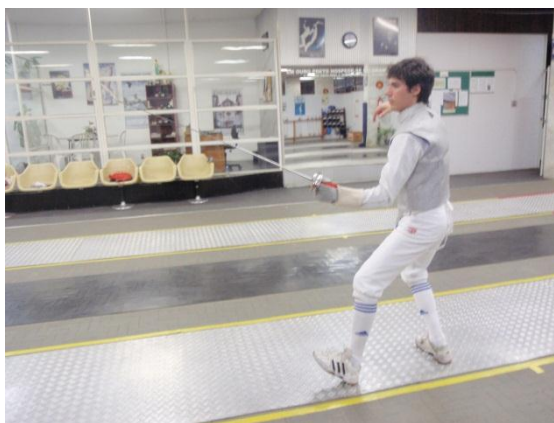
Obs.: após certo tempo, com a correta execução do deslocamento, deve-se usar 3 tempos, suprimindo o 1º. Ou, também, pode-se utilizar 2 tempos, suprimindo o 1º e fazendo o 3º e o 4º em um só tempo (a ponta do pé da frente e o pé de trás tocam ao mesmo tempo no solo). É interessante combinar estes dois tipos de prática em um exercício.

d) **Romper:** Deve ser praticado, após aprendido, com distância pequena e grande. É aprendido em 3 tempos:

1º- Desloca-se o pé posterior para trás, ao mesmo tempo em que levanta-se a ponta do pé anterior;



2º- Traz-se o pé da frente para trás, retornando à distância original entre os pés, tocando o solo somente com o calcanhar; e



3º- Abaixa-se a ponta do pé da frente.



Obs.: Em ambos os deslocamentos, a prática por tempos e sob comando é muito proveitosa, o que deve ser feito quebrando o ritmo de comando dos tempos e juntando no mesmo comando tempos não só de um movimento completo, mas do próximo também. Ex: “1...2...3-1-2!”

O aluno deve buscar seu ritmo, mas sempre respondendo a tempo os comandos. O tempo não deve ser imposto nem pelos colegas e nem pelo mestre. A criança deve praticar, também, com a guarda invertida e com os olhos fechados (mínimo de 3x cada).

III- ASPECTOS TÉCNICOS

Nesta parte será explicada a execução técnica de alguns movimentos básicos do florete.

Alguns aspectos podem ser conflitantes com o já conhecido pelo Mestre, não havendo, no entanto, um correto ou incorreto, sendo apenas uma questão

da Escola de Esgrima utilizada. A seguir serão apresentados alguns movimentos baseados na Escola Francesa.

a) Alongamento do braço e toque

Neste movimento devem ser tomados alguns cuidados para que o aluno não crie vícios que possam passar a comprometer o seu rendimento futuro.

O mestre deve estar atento para que o aluno, no alongamento do braço, não realize a super-extensão. O ombro deve estar sempre relaxado e o alongamento deve ser feito sempre rapidamente, bem como sua volta.

O toque deve ser feito sempre na posição de supinação da mão. Deve-se tomar cuidado para que o aluno não aperte o punho ao tocar, o que pode ocasionar a ascensão da ponta e o conseqüente erro. Quando da prática no plastron ou em duplas, a medida deve sempre ser verificada, para que o aluno tenha uma boa percepção da distância.

Durante o alongamento, a ponta do florete é o primeiro ponto a se mover, seguido da mão, com sua rotação.

Inicialmente o aluno aprenderá somente o toque na linha alta interna, pois ainda não terá aprendido as linhas.



Alongamento e toque

b) Afundo

O afundo é o principal deslocamento para a execução do ataque no florete. É o mais utilizado, pois é o mais eficaz. Tão importante quanto a boa execução do afundo é a execução do retorno à guarda, o que aumenta em muito as possibilidades do esgrimista durante o combate, pois pode se valer de mais variações táticas.

O movimento do afundo é feito na seguinte ordem:

1. Alongamento do braço (ponta e mão);
2. Saída do tronco;
3. Saída da perna da frente; e
4. Explosão da perna de trás

Obs: não são tempos de execução, mas movimentos contínuos e executados quase ao mesmo tempo.

Se a ordem é alterada, por algum motivo, a probabilidade de o toque ser não válido é maior. Este toque se dá, na maioria das vezes, por erro técnico do esgrimista.

Não se deve realizar o total alongamento do braço antes do movimento do resto do corpo. No florete, o início do alongamento do braço já é suficiente para sair com o resto do corpo, devendo a ponta tocar antes da chegada do pé da frente ao solo. Isto deve ser observado principalmente nos iniciantes, pois pode-se variar a execução, de acordo com o objetivo tático.

Alguns aspectos também devem ser verificados para evitar erros comuns no aluno:

- Tronco reto;
- Saída do pé da frente iniciando com o levantamento da ponta do pé e chegando ao solo com o calcanhar;
- Explosão máxima na extensão da perna de trás;
- Pé de trás chapado no solo;
- Máxima extensão do afundo; e
- Joelho e pé da frente alinhados e voltados para frente.



O aluno sempre tende a não atingir o seu máximo no afundo e ter a perna da frente com uma angulação inferior a 90° em relação ao solo. A exigência desta angulação por parte do mestre trabalha esta extensão e a flexibilidade. Pode ser feita com o mestre colocando o dedo mais a frente e mandando o aluno tocá-la com o joelho da frente, atingindo o ângulo reto. O mesmo pode ser feito com a coxa da frente, com o mestre colocando sua mão logo abaixo e mandando o aluno tocá-la com esta, mantendo sua posição de afundo.

O retorno à guarda também é muito importante, movimento este ao qual muitas vezes não é atribuído o devido valor.

Em seu movimento de pernas, deve partir do deslocamento do centro de gravidade, que está na região do quadril, para trás, flexionando a perna de trás, e não realizando toda a força com a perna da frente. Isto torna o retorno mais rápido e menos desgastante.

Para melhor entendimento, segue a ordem de movimento do retorno à guarda:

1. Flexão da perna posterior;
2. Flexão do braço posterior;
3. Retorno do braço e mão posteriores;
4. Consequente retorno da ponta; e
5. Retorno da perna anterior



Flexão da perna posterior no retorno à guarda

Obs: assim como no afundo, não são tempos de execução, mas movimentos contínuos e executados quase ao mesmo tempo.

c) Posições

Devem ser apresentadas juntamente com as linhas.

As linhas devem ser apresentadas com um desenho a partir da mão de um esgrimista e não simplesmente no corpo deste, com as respectivas posições que as fecham, mostrando primeiro as posições em supinação e, depois, as em pronação.

Linha Alta Externa: 6^a/3^a.

Linha Alta Interna: 4^a/5^a/1^a .

Linha Baixa Externa: 8^a/2^a.

Linha Baixa Interna: 7^a/1^a baixa.

Um detalhe a se verificar é a apresentação da 1^a como posição que fecha a linha alta interna, o que, na prática, condiz com a realidade.

Na Escola em questão, somente as posições em supinação, exceto a 1^a, são utilizadas pelos alunos, pois oferecem mais precisão ao floretista. As posições em pronação são mais fortes, algo não muito necessário no florete.

Aspectos a serem verificados:

- Deve-se sempre verificar se o aluno está com a linha totalmente fechada;
- Não se deve fazer a posição além do necessário para tal;
- A ponta nas posições relativas às linhas altas devem sempre apontar para a área válida do adversário; e
- Não deixar o aluno confundir posição com parada.

Obs: Da boa prática da posição parte a boa parada.

d) Engajamento

O engajamento é uma preparação e também não deve ser confundido com a parada, pois visa provocar uma reação no adversário e não a defensiva.

O trabalho de engajamento trabalha as posições e a sua boa prática facilita a aprendizagem das paradas.

Cada engajamento é relativo a uma posição e, também, deve fechar totalmente a linha. Deve ser buscado sempre no terço mais próximo da ponta da lâmina do adversário (parte fraca). Ex: Engajamento de 4, 6^a, etc.

Quanto ao modo de execução, pode ser classificado em três tipos:

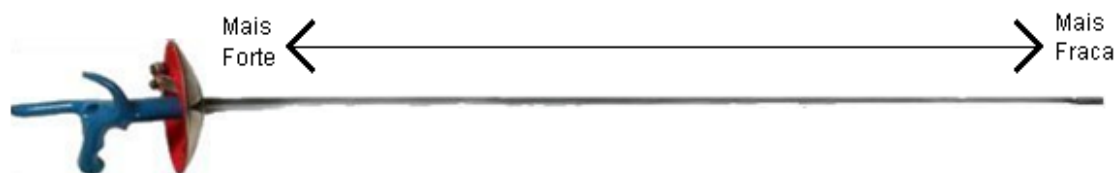
- Do esgrimista: este tem sua linha referente ao engajamento totalmente fechada, o que ocorre, geralmente, por possuir maior torque sobre a lâmina do adversário, que tem o contato em sua parte fraca.

- Do adversário: desta vez a linha fechada é a do adversário, o que, como na classificação anterior, ocorre pelo fato de o contato ser na parte fraca do esgrimista e na parte forte do primeiro.

- Neutro: Ambos não fecham suas linhas, o que, geralmente, é causado pelo fato de realizarem o contato na mesma região da lâmina.

O iniciante deve sempre realizar o seu engajamento, evitando principalmente o neutro, que pode criar-lhe vícios.

Quando em marcha, o engajamento deve ser feito antes do início da marcha.



e) Paradas e Respostas

O aluno deve aprender a realizar as paradas no último momento do ataque do adversário, o que dificulta a reação a uma finta adversária. As paradas correspondem às posições que já terão sido ensinadas ao aluno.

São utilizadas no florete, basicamente, as paradas em supinação (4^a, 6^a, 7^a e 8^a), que possibilitam maior precisão na conseqüente resposta em relação às em pronação, que são mais fortes, e a 1^a, a partir da qual se pode realizar uma resposta lançada em qualquer linha.

As paradas podem ser laterais, quando se parte de uma posição para uma parada na linha oposta (ex: 6^a-4^a); verticais, quando se parte para uma parada na linha imediatamente acima ou abaixo (ex: 6^a-8^a, 7^a-4^a); diagonais, para uma linha oposta, acima ou abaixo (ex: 6^a-7^a); ou circular, quando se realiza um movimento circular, terminando na mesma linha na qual começou.

As paradas circulares devem ser feitas em um tamanho contido, de modo que busque a lâmina do adversário, mas não se torne fácil para o escape.

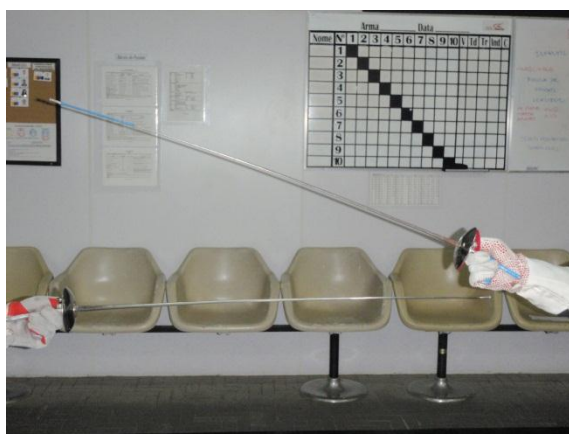
As paradas diagonais devem fazer sempre um movimento semi-elíptico ou elíptico (ex: 4^a-8^a-4^a), quando compostas, o que é mais eficiente; bem como as verticais (6^a-8^a e 4^a-7^a) devem fazer a forma de um semi-círculo.

As paradas laterais tendem a ser as mais amplas e isso deve ser corrigido.

f) Desengajamento

Este movimento se caracteriza pela mudança de linha ameaçada pelo caminho mais curto. Os desengajamentos para linhas opostas são os mais comuns e mais executados.

Este movimento deve ser sempre precedido de uma preparação. Feito em formato de “U”, deve passar por baixo da **mão armada** do adversário (linhas altas) ou por cima desta (linhas baixas). Tal detalhe faz com que o desengajamento seja precedido pelo início do alongamento do braço e, no meio deste movimento, pela passagem da ponta, o que torna a parada adversária insuficiente.



Ponta passando por baixo da mão armada do adversário

A ponta deve passar a ameaçar a outra linha sempre antes do início do movimento da perna do esgrimista. Todo o movimento da ponta deve ser conduzido pelos dedos do aluno.

g) Coupé

O coupé é o movimento que muda a linha ameaçada com um movimento da lâmina passando pela frente da ponta do adversário. Este movimento deve ser conduzido pela mão do esgrimista.

Assim como no desengajamento, o coupé deve ser feito no meio do alongamento do braço, de modo que dificulte a execução da parada do adversário. Deve iniciar em velocidade mais lenta, terminando rapidamente.

Os iniciantes devem fazer o coupé finalizando-o com um golpe de estocada. No entanto, os coupés que finalizem na linha alta externa devem ser evitados, pois o braço armado do adversário atrapalha a finalização. Com a evolução do aluno, deve-se praticar os coupés com golpes lançados.

A ponta do florete deve terminar seu movimento de mudança de linha ameaçada antes de o aluno sair com a perna.

h) Flecha

A flecha é um deslocamento.

Este movimento deve ser feito todo com o centro de gravidade localizado no quadril. Sendo assim, é o primeiro ponto do corpo a sair. Ordem de movimento:

1. Desequilíbrio de quadril;
2. Alongamento do braço; e
3. Saída da perna de trás.

A partir do **desequilíbrio do quadril** para frente se parte para a flecha. Este movimento é seguido pelo rápido alongamento do braço e pela saída da perna de trás.



Flecha executada pela esgrimista da esquerda

Fonte: <http://veja.abril.com.br/noticia/celebridades/semifinal-copa-esgrima>

Taticamente, este deslocamento é mais utilizado no florete para a execução de ataques sobre a preparação e para contra-ataques.

Para a remessa, é interessante que o esgrimista faça a partir do afundo, voltando um pouco com o pé da frente, o que ilude o adversário e dá mais firmeza ao movimento. No entanto, deve fazê-lo mantendo o centro de

gravidade à frente, no mesmo local em que se encontrava na posição anterior, partindo rapidamente para a flecha, sem recolher o braço.

i) Batida

A batida é uma preparação. Pode ser utilizada para abrir uma linha ou provocar uma determinada reação no oponente.

Quando para abrir linha, deve ser realizada com a mão. Se utilizada para provocar reação podem ser utilizados somente os dedos.

A batida é muito utilizada contra adversários que se utilizam com frequência do contra-ataque.

Outra possibilidade muito utilizada é a batida-coupé, na qual mantém-se o sentido do movimento e, a partir da qual, geralmente, faz-se um golpe lançado.

j) Tomada de ferro

A tomada de ferro é uma ação que inicia e toca mantendo o contato com o ferro do adversário.

Não é muito usual no florete, mas, muitas vezes, é utilizada sobre as remessas e ponta em linha do adversário. No entanto, devem ser treinadas para que o esgrimista tenha mais meios e o iniciante trabalhe o sentimento do ferro.

Quando da remessa, a oposição e o cruzamento são os mais utilizados. Este último, principalmente, quando, após sofrer uma parada, o adversário cerra a medida remetendo ou buscando uma nova parada.

Quando da ponta em linha, uma ação muito interessante é a interceptação, seguida da oposição. Tais ações podem ser feitas combinando 4^a-7^a e 6^a-8^a. O esgrimista deve fazer a ação fintando um engajamento, em marcha, com o ferro adversário em 4^a ou 6^a e, no escape deste, realizando a interceptação em 7^a ou 8^a, respectivamente, seguida da oposição com um deslocamento de acordo com a distância imposta pelo mestre.

k) Ataque sobre a preparação

O ataque sobre a preparação do adversário é o conjunto de dois tempos opostos: o ataque se opondo à preparação (do adversário).

Quando o adversário quer atacar ele foca sua concentração na velocidade do ataque. Sendo assim, se o esgrimista faz outra ação não prevista, não há a reação imediata. Neste caso, a reação leva mais tempo do que o normal.

O ataque sobre a preparação pode ser simples ou composto, dependendo do adversário, do esgrimista e da situação do combate.

No entanto, deve-se atentar o aluno para que ele esteja dominando a distância neste momento, para que não caia em convites.

1) *Parada cedendo*

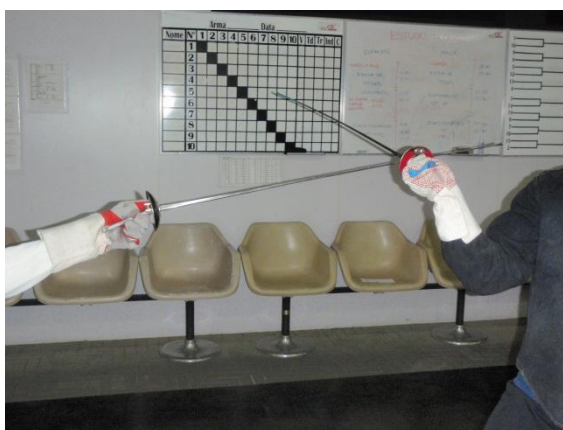
Não é muito usual no florete, mas deve ser aprendida.

É realizada após uma tomada de ferro por parte do adversário.

Quando o adversário finaliza a tomada de ferro em 4ª (Ex: Oposição de 4ª, envolvimento de 4ª, etc), deve ser feita uma parada de 8ª alta, com resposta lançada. Quando a tomada finaliza em 6ª, deve ser feita uma parada de 1ª.

Tais paradas são utilizadas quando o adversário possui a mesma mão armada do esgrimista. Se não, utiliza-se o contrário: 8ª alta para a 6ª e 1ª para a 4ª.

Após um ligamento do adversário, faz-se para 6ª-7ª uma parada em oposição de 3ª e, para 4ª-8ª, uma parada em oposição de 4ª. Se o adversário possui mão armada contrária, trocam-se, entre si, as paradas acima citadas.



8ª alta

m) Contra-ataque

O contra-ataque é uma ação utilizada sobre o erro do adversário quando este sai com o braço depois da perna.

Deve ser feito seguido de um romper e fechamento de linha ou parada.

IV- AULA INDIVIDUAL E TREINAMENTO

Um aluno pode praticar a esgrima com 3 diferentes objetivos, os quais podem mudar com o tempo;

- Esporte por prazer;
- Esporte por competição; e
- Esporte de alto rendimento.

Os iniciantes podem começar com um dos dois primeiros.

Saber o objetivo do aluno é muito importante para saber o nível de exigência com que será feito o treinamento. Um esgrimista que pratica por prazer não deve ter, por exemplo, uma exigência física da mesma intensidade do que busca ser competitivo. Assim como este não deve ter o nível de treinamento do alto rendimento.

Sabendo aonde o aluno quer chegar e treinando-o de modo compatível com seu nível técnico, faz com que a prática da esgrima não se torne maçante e nem frustrante para este. Quando o aluno não vê um desafio no exercício ele não se motiva; quando não tem nível para fazer uma ação e erra de modo constante, frustra-se.

Tais conselhos são essenciais para se manter o esgrimista motivado e em constante prática do nosso esporte. Só se chega a um bom nível se o aluno gostar do esporte que pratica.

Para tal, deve-se conversar constantemente com os alunos, individualmente, para saber como estão se sentindo.

a) O trabalho com crianças

O Mestre deve saber, em primeiro lugar, que nunca se deve tentar mudar a personalidade de uma criança. A criança deve se divertir ao praticar a esgrima.

No trabalho com crianças, deve-se saber que garotos e garotas têm personalidades distintas:

- garotos: são mais audaciosos e têm mais criatividade;
- garotas: são mais disciplinadas.

É interessante notar também, que crianças entre 5 e 6 anos só devem trabalhar com o florete de plástico, assim como as que tenham a partir de 9 devem trabalhar com o florete e, assim que possível, jogar.

- **Seleção:** A seleção de crianças para o florete pode ser feita buscando os que terão o tamanho médio ou baixo (há exceções), mas que tenham uma rápida parada e pensem rápido (característica mais importante). Crianças que pratiquem ginástica olímpica ou natação costumam ter mais facilidade para a esgrima em geral, pois estes esportes trabalham a coordenação de todo o corpo e a noção de espaço.
- **Competição:** A criança pode competir a partir de 11 anos de idade. No entanto, se a criança tem um espírito competitivo e vai à final do torneio em sua categoria, deve competir na categoria acima e, assim por diante, até que não alcance a final. Isto deve acontecer para que o aluno aprenda a perder e não se acostume a sempre ganhar, de modo que, conseqüentemente, se sentirá, também, desafiado. Se a criança se acostuma a sempre ganhar, quando perder se desmotivará.

Obs: 1. Em exercícios com crianças, deve-se sempre dizer o tempo ou o número de repetições para esta, para que não se torne chato.

2. Nenhum iniciante ou criança (até 13 anos) deve treinar mais de 1 hora diária.

3. A FASE BÁSICA DA ESGRIMA É O PILAR DA BOA PRÁTICA!

4. Deve-se sempre utilizar jogos recreativos relacionados a esgrima, bem como o aquecimento deve ser sempre uma brincadeira.

5. Todas as crianças devem usar toque-toque, para que não tenham medo de serem tocadas (meninos somente no 1º ano).

b) Aspectos teóricos da aula individual

As ações da aula individual podem ser classificadas em dois tipos:

- Exercício: não há incerteza no que deve ser feito (1 ação a ser trabalhada). Serve para desenvolver a técnica da ação e a coordenação. Produz pouco estresse psicológico; e

- Situação: há incerteza na ação a ser feita, o que exige tomada de decisão por parte do aluno, que deve reconhecer os sinais do mestre (2 ou mais ações são trabalhadas paralelamente)

Ex: - Um trabalho de parada e resposta no qual a ordem das paradas não se altera durante a execução, ou no qual haja somente uma parada, é um EXERCÍCIO.

- Um trabalho no qual o aluno tem as possibilidades de fazer uma parada com resposta simples ou composta, as quais não são pedidas em uma ordem certa, já se classifica como SITUAÇÃO.

A aula, que deve ter no máximo 30 minutos, deve seguir a seguinte ordem:

- exercício (5');

- situação (23'); e

- exercício (2').

O exercício inicial deve ter conexão com o que será feito na situação, que é a principal parte da aula e podem ser feitas de 1 a 3 trabalhos nesta. O exercício final deve ser feito sempre com alguma ação que o aluno domina, para que ele relaxe e saia da aula confiante.

Não há uma parada entre os exercícios e a situação. O mestre simplesmente dá os sinais e o aluno deve entender o que está sendo exigido. Só se fala com iniciantes.

Toda aula deve ter sempre um objetivo a ser trabalhado.

c) Sinais da aula individual

Um sinal claro e bom do mestre faz com que o aluno o reconheça no assalto, sabendo o momento certo das ações.

Sinais e ações:

MESTRE	ALUNO
Movimento de mão	Ataque
Movimento de mão seguido de pernas	Parada ou finta

Movimento de mão e pernas (para frente) juntos	Ataque sobre preparação
Movimento de corpo seguido de pernas (para frente)	Contra-ataque ou arresto

Obs: Há exceções.

- Ataque simples: faz-se o convite para o golpe direto ou busca-se engajar a lâmina do aluno e este escapa, buscando o ataque por desengajamento. Quando o trabalho é feito com contato de lâmina, faz-se o convite ou a pressão. Para o coupé, a pressão ou a tentativa de engajamento deve ser feita com a ponta mais baixa do que o sinal para desengajamento.

Obs: um convite para ataque em linha alta nunca deve ser feito abaixando a ponta.

- Ataque composto: faz-se o sinal da finta, do mesmo modo do ataque simples; no entanto, deve-se romper logo após o sinal de mão, caracterizando o sinal para a finta. O mestre deve romper imediatamente após o sinal para dar um bom tempo de braço e perna ao aluno. Segue-se a este movimento uma tentativa de parada do mestre que, se parado, sinaliza a finalização do ataque e, se rompendo, uma nova finta. Não se deve fazer mais de duas fintas, a não ser que se deseje trabalhar a coordenação do aluno. Deve-se variar entre os sinais de ataque simples e finta, de modo que o aluno deve ser capaz de interpretá-los, sem dúvida, o que depende também do bom tempo de ação do mestre.

- Parada Simples: mestre ataca o aluno. A parada deve ser feita com a ponta do mestre além do copo do aluno, nunca antes, para que este não seja fintado facilmente. Para fins de exercício para iniciantes, o mestre deve colocar a ponta mais próxima do copo do aluno para a parada de contra de 6ª e mais afastada para 4ª. Nas linhas baixas, deve-se ser bem claro a respeito de qual linha está sendo ameaçada.

- Parada Composta: o mestre faz um ataque composto. Para os iniciantes, se a finalização é feita mais próxima do copo do aluno, após a finta de parada, este deve fazer uma parada circular.

- Ataque sobre a preparação: o mestre busca o engajamento da lâmina do aluno ao mesmo tempo em que marcha. Se buscar e só mover o pé da frente, o aluno deve fazer o ataque sobre a preparação composto.

- Contra-ataque: mestre entra na medida com a perna antes do braço e finaliza logo após. O aluno deve arrestar e fechar a linha na qual houve a finalização, com uma parada, respondendo logo após.

- Batida ou engajamento: têm o mesmo sinal. Apresenta-se a ponta na linha em que se deseja o engajamento/batida, exceto para os de 6ª, no qual se

apresenta a ponta próxima à lâmina do aluno. O sinal nunca deve ser feito com o braço estendido ou semi- estendido.

Obs: I. O deslocamento a ser utilizado pelo aluno nas ofensivas deve ser sempre fruto da percepção da distância entre ele e o mestre.

II. Quanto mais treinado é o aluno, menor é a amplitude do sinal de mão do mestre.

III. O bom tempo da ação do mestre é essencial.

d) Exercícios técnicos e físicos

Serão apresentados, a seguir, alguns exercícios básicos para o desenvolvimento técnico e físico do iniciante. O mestre deve verificar a possibilidade de se trabalhar, na maioria das vezes e quando viável, em dupla, para, assim, possibilitar ao mestre trabalhar com mais alunos ao mesmo tempo.

- Exercício de afundo

O aluno faz o afundo com a abertura dos pés atingindo três amplitudes distintas e progressivas. A última amplitude deve ser a máxima. Não se retorna à posição de guarda para partir para a próxima amplitude.

OBJETIVO: coordenação e físico (flexibilidade).

- Exercício de afundo II

I. O aluno faz afundo e o mestre coloca a mão adiante do joelho da perna que está à frente, exigindo que este toque nela, sem passar exageradamente dos 90° em que esta deve estar. (Flexibilidade)

II. O aluno faz afundo e o mestre coloca sua mão abaixo da perna da frente do aluno, exigindo que este toque com a parte posterior desta. (flexibilidade)

III. O mestre segura o pé de trás do aluno e exige que este faça o afundo com máxima explosão da perna de trás, sem arrastar o pé e com o tronco reto.

OBJETIVO: físico (potência e flexibilidade).

- Exercício de marchar ou romper a comando

I. O mestre, inicialmente, identifica os tempos do marchar ou do romper.

II. O mestre dá os comandos de cada tempo separadamente e pausadamente. Ex: 1- 1º tempo do marchar; 2- 2º tempo; e 3- 3º tempo.

III. O mestre passa a comandar certos tempos mais rapidamente. Ex: 1-2...3!

IV. O mestre passa a intercalar as velocidades do comando e sem terminar um grupo de comandos exatamente no 3, mas completando o marchar posteriormente. Ex: 1...2...3-1-2...3!

Obs: faz-se o mesmo com o romper e outros movimentos que estão sendo aprendidos. O ritmo deve ser imposto pelo mestre e este não deve se adaptar ao aluno, mas sim respeitar limitações de modo que sempre mantenha o exercício desafiador.

OBJETIVO: coordenação e concentração.

- Exercício combinado de deslocamentos por tempo a comando

Faz-se a mesma coisa do exercício anterior. No entanto, acrescenta-se, por exemplo, os comandos 4,5 e 6 para os três tempos do romper. Podem ser utilizados, ao invés de simplesmente marchar e romper, outros movimentos já aprendidos, como afundo, saltos ou passos duplos.

OBJETIVO: coordenação e concentração.

- Exercício combinado de deslocamentos a comando

I. Identifica-se cada movimento por um número ou gesto.

II. Inicia-se com uma lógica no comando se juntar comandos. Ex: 1...2...3

III. Dá-se os comandos em uma ordem ilógica e juntam-se estes também. Ex:3...2-4...1!

IV. Faz-se o mesmo do III, fazendo gestos (quando são utilizados comandos) ou dando comandos (quando são utilizados gestos) que confundam o aluno, para que este se concentre no pedido. Ex: foi convencionalizado o comando de “2” para o romper. O mestre comanda “2” ao mesmo tempo em que se desloca para trás e gesticula com a mão de modo que tente confundir o aluno.

OBJETIVO: concentração e coordenação.

- Exercício de equilíbrio

Exercícios que concentrem os movimentos nos saltos, no falso marchar e no falso romper.

- I. Inicialmente, faz-se somente estes movimentos, de modo pausado.
- II. Mescla-se estes com marchar, romper e afundo.

Exs: 1- Saltar no mesmo lugar, na posição de guarda, para o alto;

2- Falso marchar seguido de falso romper; e

3- Saltitar na posição de guarda.

Obs: o aluno não deve elevar o tronco e nem tomar posições, após os movimentos, com os calcanhares desalinhados ou mais afastados do que a sua posição de guarda. O aluno tende a utilizar a ponta dos pés, o que deve ser corrigido. Pode ser a comando ou não.

OBJETIVO: equilíbrio.

- Exercício de equilíbrio II

1º- Marchar e salto à frente;

2º- Salto à frente 2x;

3º- Salto à frente 2x e marchar;

4º- Marchar, salto à frente e afundo; e

5º- Marchar, salto à frente, afundo, volta à guarda para a frente em agachamento e afundo.

OBJETIVO: equilíbrio.

- Exercício aeróbico de deslocamento

Em dupla, um de frente para o outro.

O mestre deve, a cada 10 segundos, dar um comando aos esgrimistas. Os primeiros 10 segundos de deslocamento devem ser executados em ritmo intenso e o próximo período de 10 segundos de modo mais relaxado, sem parar o movimento, seguindo esta alternância até um total 5 minutos. Após esta primeira série dá-se 1 minuto de intervalo. São 6 séries, totalizando 35 minutos de exercício. A cada repetição um esgrimista comanda o ritmo.

Com a evolução dos esgrimistas, diminui-se os intervalos até chegarem a um nível em que consigam fazer os 30 minutos sem intervalo.

OBJETIVO: físico (sistema aeróbico).

- Exercício de engajamento

O mestre apresenta a lâmina (não se deve alongar o braço) e o aluno faz o engajamento, fechando a linha proposta. Trabalha-se o engajamento e o contra- engajamento.

Após isso, busca-se trabalhar no aluno o engajamento oposto. Ou seja, após o engajamento ou o contra- desengajamento, o mestre realiza uma pressão e o aluno o engajamento oposto ao anterior. Ex: A- engajamento de 4ª; M- pressão do mestre; A- engajamento de 6ª.

OBJETIVO: coordenação.

- Exercício de engajamento e toque

Engajamento ou contra- desengajamento seguido de golpe direto ou desengajamento, de acordo com o sinal do mestre. Pode ser feito em diversas distâncias.

OBJETIVO: coordenação.

- Exercício de batida

O mestre faz batida e o aluno faz a batida semelhante em tipo, potência e quantidade. Quando for mais de uma batida, devem ser feitas em pontos distintos e ordenados, partindo de um ponto mais próximo à ponta e seguindo em direção ao meio da lâmina.

Deve-se variar a velocidade e combinar com deslocamento.

Muito bom para a sensibilidade dos dedos.

OBJETIVO: coordenação.

- Exercício de engajamento e batida

O exercício é composto de um engajamento inicial e uma consecutiva batida, sem sinal do mestre para tal. Não deve haver pausa entre os dois movimentos.

Assim que o aluno fizer bem este exercício, deve-se passar para 2 batidas e, após este, 3 batidas, todas seguindo a mesma ordem do exercício de batida apresentado acima.

Este exercício desenvolve a sensibilidade dos dedos. Sendo assim, a batida deve ser conduzida pelos dedos.

Após fazê-los isolados, deve-se fazer um exercício com toque e, após isso, exercício que siga a seguinte ordem:

1º- engajamento, 1 batida e toque;

2º- engajamento, 2 batidas e toque; e

3º- engajamento, 3 batidas e toque.

Pode-se alternar entre golpe direto e desengajamento, de acordo com o sinal do mestre. bem como envolver deslocamentos no exercício.

OBJETIVO: coordenação.

- Exercício de tomada de ferro

As tomadas de ferro não são muito utilizadas no florete, mas, para os iniciantes, são muito úteis no desenvolvimento do sentimento de ferro.

Este exercício é composto de oposição de 6ª, seguida de ligamento de 6ª-7ª e/ou oposição de 4ª, seguida de ligamento 4ª-8ª. Podem ser utilizadas estas 4 tomadas de ferro juntas também.

OBJETIVO: Coordenação.

- Exercício de tomada de ferro e coupé

As mesmas tomadas de ferro, seguidas da apresentação da lâmina pelo mestre em qualquer uma das 4 linhas e batida- coupé pelo aluno.

OBJETIVO: coordenação.

- Exercício de ataque e defesa

Deve ser feito em dupla.

Partindo do engajamento (iniciantes), na distância de afundo, o esgrimista A faz o ataque simples em afundo por golpe direto ou desengajamento. O esgrimista B realiza uma parada lateral a pé firme.

Este exercício trabalha o ataque de A, de modo que este não faça sinal e tenha uma boa coordenação braço-perna. O esgrimista B, por sua vez, trabalha o tempo de parada, pois o ataque pode ser por desengajamento ou golpe direto e, logo, este deve buscar o tempo certo de execução.

OBJETIVO: coordenação.

e) Treinamento

Os treinamentos devem sempre focar a técnica e a coordenação antes de tudo. O complemento é a preparação física, a qual deve estar voltada para a resistência de força e a explosão muscular (braços e pernas). Pode-se trabalhar a resistência aeróbica também, pois esta ajuda na recuperação entre os matches.

Para tal, deve-se trabalhar, a partir de cadetes, um mínimo de 10 horas semanais só de esgrima, sem focar a parte física. Se o mestre possui menos do que isso para trabalhar os seus alunos, deve focar o trabalho na esgrima em si, e não na preparação física.

A partir de 30 horas semanais é o ideal para se trabalhar o físico e os aspectos técnicos e táticos da esgrima nas intensidades ideais.

O “*exercício aeróbico de deslocamento*”, citado anteriormente, é muito útil e prático para se trabalhar a resistência aeróbica.

- A sessão de treinamento para praticantes e iniciantes (para 2 horas)

Aquecimento	20'
Escola de passos	10'
Trabalho em duplas	40'
Assaltos	30'
Trabalho em plastron	10'
Alongamento e conclusão	10'

Obs:- A aula individual é durante os assaltos, revezando-se os alunos, pois, provavelmente, não terão todos os dias.

- O assalto é para o iniciante que já reúne condições técnicas para tal.

- Para 1 hora, faz-se o proporcional.

V- ASPECTOS TEÓRICOS DA APRENDIZAGEM

a) Aspectos da aula

- Tipos de trabalho a dois

Os trabalhos a serem realizados pelos alunos, a dois, podem ser de dois tipos: Em cooperação ou em oposição.

Nos exercícios de cooperação, a dupla ou o mestre, deixa-se ser tocado e permite que o executante aplique as suas ações. Sendo assim, trabalha, basicamente, a técnica de execução e coordenação. No entanto, o mestre só deve aceitar o toque quando o exercício for executado corretamente.

Exs: aula individual técnica, trabalhos técnicos em dupla e assaltos temáticos.

Na cooperação, o tempo para o toque é maior

Nos exercícios em oposição é exigido por parte do executante a decisão, a velocidade de execução (dentro de seus limites) e, por diversas vezes, aplicações táticas. A dupla ou o mestre não se deixa, simplesmente tocar, mas exige estes aspectos citados para tal.

Nos trabalhos temáticos de cooperação pode-se proibir o adversário:

- de atacar;
- de deslocar; e/ou
- de fazer determinadas ações.

Exs: aula individual de assalto, assaltos temáticos e assaltos comuns (sem tema).

O trabalho de oposição também pode ser verificado nos assaltos temáticos, que, acrescidos da tática, são limitados a certas situações (temas) definidas pelo mestre. A aplicação de todos se dá, em sua plenitude no assalto (sem tema), devendo, por diversas vezes, o mestre exigir que seu aluno treine algumas ações que apresentam deficiências por parte do aluno. Isto se dá porque este tende a se manter em um estado confortável, no qual realiza somente as ações que executa bem, não ampliando sua gama de ações para tocar os adversários.

Nos assaltos temáticos em oposição pode-se:

- limitar local e espaço; e
- priorizar certa postura, o que pode ser feito definindo-se a situação do jogo (tempo, placar, etc), ou a comando.

É interessante verificar as reações e dificuldades dos alunos nos trabalhos em oposição.

Obs: - não se trabalham os exercícios de oposição sem uma boa base técnica.

- Não se deve permitir que os iniciantes realizem muitos toques simultâneos ou contra-ataques nos assaltos, pois indica desrespeito ao espírito do florete, o que pode limitar sua evolução. No entanto, os próprios trabalhos de oposição fortalecem o respeito à distância e à prioridade, além de outras noções necessárias ao florete.

- Aspectos do aluno a serem analisados no assalto

I. Técnicos:

1. Variedade das Ações: Indica o nível do aluno e lhe oferece mais meios para definir sua tática. O aluno deve ser capaz de realizar ataques simples e compostos, inclusive sobre a preparação, paradas e respostas, simples e compostas, contra-ataques, etc; e

2. Número de toques não válidos: normalmente são ocasionados por erros técnicos. Têm efeito psicológico, pois frustram o esgrimista, que agiu corretamente, no aspecto tático, mas acaba por perder uma oportunidade.

II. Táticos:

1. Tempo para dar o toque. Deve-se variar entre mais ou menos tempo de preparação;
2. Lugares da pista onde ocorrem os toques (variar);
3. Linhas do toque (variar); e
4. Situações de realização de contra-ataques e ataques sobre a preparação.

III. Psicológicos:

1. Racionalidade entre ataque e defesa;
2. Reação do esgrimista quando está perdendo;
3. Reação do esgrimista quando erra;
4. Reação do esgrimista quando dá muitos toques não-válidos;
5. Reação do esgrimista quando há erros de arbitragem; e
6. A individualidade do esgrimista, de modo a saber se este deve adaptar seu jogo ao de seus adversários ou impor o seu jogo.

- O Scout

Aspectos a serem verificados:

- I. Tipo de ação;
- II. Local do toque; e
- III. Ação com ou sem preparação

Obs: - Pode-se fazer scout temático, contabilizando só ofensivas ou defensivas, por exemplo.

b) Aspectos individuais do aluno

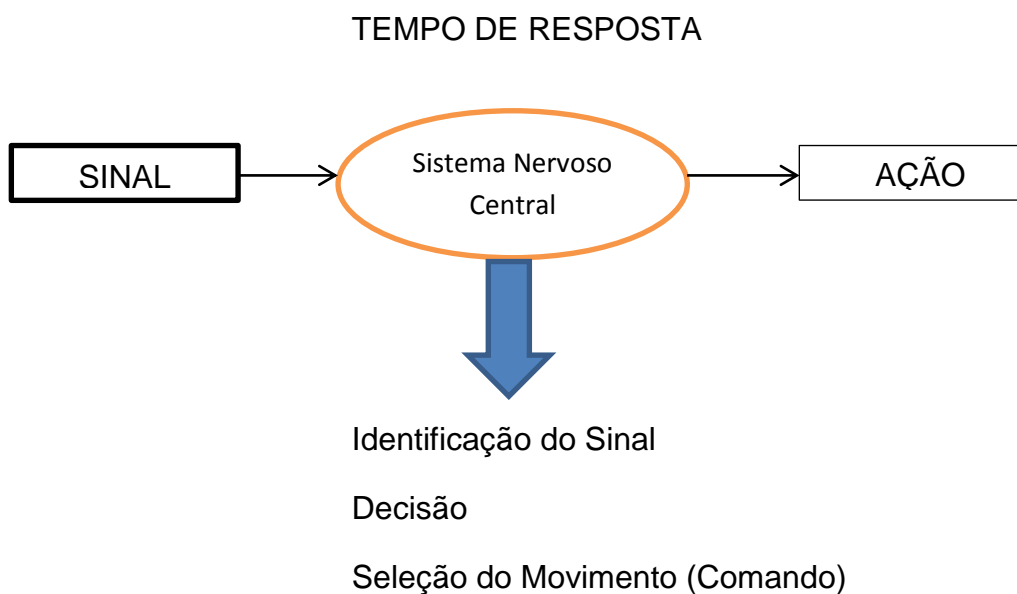
1. Velocidade

A velocidade da ação da esgrima depende dos aspectos físicos do esgrimista e, principalmente, da coordenação dedo-braço-perna.

Os aspectos físicos são 3:

- Velocidade de braço (capacidade física e técnica);
- Velocidade de perna (frequência, amplitude e resistência de força); e
- Tempo de resposta (percepção, associação e decisão).

Percepção, associação e decisão são alguns dos componentes do tempo de resposta. O tempo de resposta é a soma do tempo de reação e do tempo de movimento.



O tempo de reação engloba a percepção e identificação do sinal e o tempo de movimento a decisão, a seleção e a execução do movimento.

Sendo assim, ação reflexa não envolve decisão e nem precisão gestual, sendo o melhor meio para se ter noção do tempo de reação de um esgrimista. As incertezas provocam decisão, o que aumenta o tempo de resposta deste.

O tempo de reação do atleta pode ser melhorado, em média, até os 21 anos, mas é um fator hereditário. No entanto, a prática diminui o tempo de execução do movimento, o que sempre pode ser trabalhado. A experiência diminui o tempo de percepção e de decisão do esgrimista, sendo que estas podem ser bem trabalhadas com o bom sinal do mestre na aula individual.

Para atletas de alto rendimento, um bom tempo de resposta sem decisão é de 200ms e, com decisão, de 350 ms. Levando-se em conta a execução de pequenos movimentos, que pouco influenciem no tempo de resposta, pois a execução de um afundo, por exemplo, já aumenta, em muito, este tempo.

2. Visão

A visão é algo muito importante para o esgrimista, obviamente, para tocar no alvo escolhido. São dois tipos:

- Visão Central (é o ponto foco da vista do atleta)

Permite a precisão gestual, pois necessita, para tal, ver bem o objetivo. É responsável por 50% do êxito na precisão da ponta.

- Visão Periférica (é a visão não focada)

Esta visão serve para avisar o que se passa ao redor e deixa a pessoa alerta. Muitas vezes a pessoa tende a passar da visão central para a periférica, para ficar mais alerta, mas deve-se trabalhar o esgrimista para que isso não ocorra, pois ele deve focar o adversário.

Obs: um esgrimista que faz muito não-válido pode estar processando muito bem a informação recebida no combate, mas não estar usando bem a visão central para o toque. O esgrimista deve focar onde quer tocar.

3. Sistemas energéticos a serem trabalhados

- Sistema Anaeróbio Alático

O sistema anaeróbico alático está baseado na quebra da fosfocreatina. No entanto, as reservas de fosfocreatina no músculo se esgotam, em média, após 15 segundos do exercício.

Sendo assim, este sistema energético é predominante em exercícios de curtíssima duração, como movimentos explosivos e curtos piques.

É o mais utilizado no florete, pois é predominante nos deslocamentos de afundo e flecha, bem como nos avanços e recuos rápidos do florete.

- Sistema Anaeróbio Láctico.

A glicólise anaeróbia envolve, principalmente, a desintegração do carboitrado, para a síntese do ATP e sua conseguinte quebra, resultando em ácido láctico. Pode ocorrer, também, através do glicogênio armazenado no fígado ou músculos.

Este sistema é predominante entre 15 e 180 segundos.

Os toques do florete, em média, não levam mais de 15 a 20 segundos para serem executados. Não é um sistema que predomina nesta arma, pois o atleta não está em movimento, necessariamente durante todo este período.

- Sistema Aeróbio

Este sistema é baseado na quebra do ATP, que tem sua ressíntese via Ciclo de Krebs, o qual necessita do oxigênio. É um processo mais complicado e demorado.

É predominante, em média, a partir dos 180 segundos de exercício. Sendo assim, não é muito empregado em um assalto de florete.

No entanto, na restauração do ATP-PC do sistema anaeróbio alático, grande parte da reserva de ATP depletada no músculo durante o exercício é restabelecida em poucos minutos após o exercício. Para que isso ocorra, é necessário que nesse processo haja oxigênio disponível na circulação sanguínea.

O bom desenvolvimento do preparo aeróbio do atleta aumenta a sua capacidade de absorção de oxigênio, o que, conseqüentemente, desenvolve sua capacidade de recuperação.

VI- CONCLUSÃO

Com este trabalho, espero estar dando a minha contribuição para o desenvolvimento da esgrima - particularmente o florete - no Brasil.

Após a leitura deste trabalho, o mais importante é entender que está voltado à formação do floretista e que o formador foca na técnica e o treinador no tempo da ação.

É importante que se chegue à conclusão de que nenhum esgrimista, treinando dentro do país, desenvolverá adequadamente o seu potencial se não for motivado a evoluir e acreditar que poderá fazê-lo. Daí a necessidade de ocorrerem desafios constantes, ou seja, quanto mais adversários de alto nível possuírem, mais os esgrimistas brasileiros se desenvolverão.

A retenção de conhecimento, no caso do Brasil, é maléfica, inclusive, para o atleta daquele que a retém.

Além disso, o aumento da prática da esgrima aumenta a probabilidade de identificação de novos potenciais campeões.

Neste ponto, entra a importância deste trabalho, que repassa a todos conhecimentos julgados importantes e que, em grande ou pequena escala, contribuirá na formação de nossa nova geração de floretistas. Quanto maior o número de atletas ou praticantes, bem formados, maior será a evolução desta arma no Brasil, até mesmo de atletas que já estão nesta estrada há certo tempo.

Seguindo esta linha de pensamento, podemos seguir o processo de forma correta e atingirmos o nosso melhor como mestre, almejando sempre algo grandioso para os nossos atletas e o nosso país.