**Esgrima**

Atividade física e rapidez de raciocínio na prática da esgrima

Na Antiguidade, tanto entre nobres como entre plebeus da Europa, era uma questão vital saber manejar uma espada. Com a apuração das técnicas para trabalhar o aço, as armas ficaram mais leves e, finalmente, na atualidade a esgrima tornou-se um esporte.

Ainda que não se mate o adversário, o combate tem a chamada “explosão de energia”, exige rapidez de raciocínio para se esquivar e, ao mesmo tempo, para atacar o oponente com precisão. Ao contrário da lentidão que os duelos exibidos nos filmes fazem supor, a luta é rápida e exige muita resistência física. Tradicionalíssima na Europa – especialmente na Hungria, França e Itália -, essa modalidade chegou ao Brasil em meados do século 19. Mestres de armas europeus vieram treinar militares do Exército, onde teve início a prática. Por outro lado, os imigrantes europeus que estabeleceram residência no País também começaram a introduzir aulas em clubes.

A postura certa para os duelos exige a flexão dos joelhos, o que desenvolve a região das pernas e dos glúteos. Os treinos, realizados sobre uma grande pista metálica, incluem, além dos passos e seqüências de movimentos usados no combate, aquecimento com corrida e alongamento. São três armas: espada, sabre e florete. O visual das três é parecido, o que muda, principalmente, são as regras do jogo: pontos do corpo onde os toques são válidos, entre outras variações. O sabre, por exemplo, era a arma usada por cavaleiros, que só atingiam o adversário da cintura para cima, para preservar os cavalos. A regra permanece até hoje. Também chamada de “xadrez humano”, a esgrima exige preparo físico, mas também muita estratégia.

“É um vírus, quando você pega é difícil de se livrar”, resume a atleta Paula Lazzarini, comerciante de 50 anos. Apesar de ter começado a treinar no Clube Pinheiros, na zona sul de São Paulo, aos 17 anos, durante a juventude ela não pôde se dedicar com afinco aos treinos por causa do estudo e trabalho. Foi apenas há alguns anos que mergulhou nesse esporte e conseguiu ótimos resultados em competições. Ganhou o Campeonato Brasileiro Feminino e também já venceu o sul-americano. A prática da esgrima tem essa peculiaridade: pessoas de diferentes idades, pesos e alturas podem lutar de igual para igual, porque usam a mesma arma.

“As mais velhas acumulam um repertório maior e têm mais tranqüilidade para o combate”, fala Paula. “Como o treino é muito intenso, também é um poderoso anti-estressante, tira todas as tensões do cotidiano.” A psicóloga belga-egípcia Frederica Cassis, de 41 anos, mulher do VJ Cazé Peçanha, da MTV, pratica esgrima há quatro anos em São Paulo. Ela fez ioga por anos, mas na procura por uma atividade física diferente, encontrou a Federação Paulista de Esgrima, na zona sul da capital paulista. Hoje, treina de duas a três vezes por semana e participa de campeonatos, com bons resultados. Além dos benefícios físicos, leva para a vida cotidiana as lições. “Há as metáforas da esgrima”, fala. “Você tem que regular a distância do adversário. Se leva isso para uma discussão pessoal, também tem de saber até que ponto deve ficar próximo, como retrucar e quando retroceder.”

A estudante Mariana Lembo Schiller, de 13 anos, já pratica esgrima há cinco anos. Sempre acompanhava o irmão, também esgrimista, nas competições pelo Brasil afora. Daí teve vontade de começar a treinar, tomou gosto e não parou mais. “Sou descendente de húngaros, que são muito bons nesse esporte”, justifica. “É um jogo no qual o psicológico interfere muito. Se você está ganhando, não pode achar que já é campeão, nem o contrário. O resultado pode ser revertido.” Mariana treina três vezes por semana o florete, e acha que ficou mais persistente depois que começou os treinos.

A esgrima é um dos esportes que exige maior rapidez de raciocínio: é preciso evitar o toque da arma do adversário e, ao mesmo tempo, pensar rapidamente em como atingi-lo de forma eficaz. “Desenvolve o autocontrole, prepara a pessoa para situações adversas, em que uma solução precisa ser encontrada em frações de segundo”, comenta o instrutor do Clube Pinheiros, Marcos Cardoso, atleta que participou dos últimos Jogos Pan Americanos. “E, para atingir o adversário, é necessário total concentração, velocidade de reação e completo domínio sobre o corpo e a mente.”

PARTICIPAÇÃO FEMININA
No Club Athletico Paulistano, o supervisor das aulas de esgrima é o mestre internacional de armas e árbitro da Federação Internacional, Régis Trois de Ávila. Também é treinador do atleta brasileiro Renzo Agresta, que conquistou a medalha de bronze no sabre durante os últimos Jogos Pan-Americanos. A exemplo do que é comum na França, Régis implantou aulas infantis de esgrima no Colégio Magno, na capital paulista. “Trabalha o corpo e a mente. Aumenta a concentração, o foco, a coordenação e a precisão”, observa. A esgrima seria sustentada por quatro pilares: técnica, tática, físico e psicológico. “Quando o praticante se organiza mentalmente para o combate, fica mais fácil de se organizar para a vida.”

Régis, que está escrevendo um livro sobre a história da esgrima, enumera as bênçãos desse esporte para o corpo feminino: “o quadril afina, as pernas são tonificadas e os glúteos ficam mais firmes.” O único porém é que, quando se treina muito intensamente, pode-se desenvolver a musculatura de um lado do corpo mais do que do outro. Isso porque cada um maneja melhor a espada com uma das mãos.

No Brasil, as irmãs, namoradas e esposas de esgrimistas foram as pioneiras na prática. Hoje, apesar de ainda serem minoria no esporte de pouca tradição por aqui, marcam presença nos clubes paulistanos, na Academia Paulista de Esgrima e na Federação Paulista de Esgrima. O presidente da Confederação Brasileira de Esgrima, Arthur Cramer, destaca que, no pôster das Olimpíadas de 1900, realizadas em Paris, há uma mulher esgrimista que segura as três diferentes armas. “Há fotos que mostram esgrimistas brasileiras da década de 20. Naquela época, elas praticavam apenas o florete.” As roupas, equipamentos e armas usados são todos importados da Europa. O branco ainda é a cor do uniforme de proteção, conforme tradição antiga, cujo objetivo era dar destaque ao sangue do adversário atingido. E pratica-se sempre com uma máscara metálica no rosto, para evitar acidentes. Os clubes geralmente emprestam as espadas no início da prática, mas depois o ideal é adquirir a arma. As mais simples custam uma média de R$ 300,00. Hoje, os esgrimistas ficam conectados por fios a um aparelho que acende luzes para indicar quando há toques. No jogo, geralmente o combatente precisa tocar o adversário cinco vezes para vencer. Ninguém morre, mas a adrenalina das lutas medievais é revivida na atualidade.