

**O PAPEL DO MESTRE D'ARMAS
NA ORGANIZAÇÃO, NA GESTÃO, NA COORDENAÇÃO E NO TREINAMENTO
EM UMA SALA D'ARMAS.**

INTRODUÇÃO.

O papel do Mestre d'armas na sala de esgrima.

Os procedimentos a adotar

UM PROCEDIMENTO PRELIMINAR.

OS AUXILIARES DO MESTRE D'ARMAS.

O CONTATO DO MESTRE D'ARMAS COM OS ESGRIMISTAS.

OS NÍVEIS DOS ESGRIMISTAS E OS DIFERENTES TIPOS DE MESTRE D'ARMAS.

- **Os níveis dos esgrimistas.**
- **Os diferentes tipos de Mestre d'Armas.**

O RELACIONAMENTO AFETIVO E A MOTIVAÇÃO DO ESGRIMISTA.

A PREPARAÇÃO MATERIAL DA SALA D'ARMAS.

O UNIFORME E MATERIAL DOS(AS) ESGRIMISTAS.

O CONTROLE DA PRESENÇA DOS ESGRIMISTAS E A COMUNICAÇÃO VISUAL.

A DIVISÃO DO TRABALHO EM GRUPOS.

O CONTEÚDO DA SESSÃO DE INICIANTES.

O TRABALHO POR ESTAÇÕES.

O MATERIAL

ANEXOS: FORMUÁRIOS E PLANILHAS.

INTRODUÇÃO.

O papel do Mestre d'armas na sala de esgrima.

~~O objetivo do diploma do Mestre d'Armas é conhecer a técnica.~~ Os concludentes do Curso de Mestres d'armas conhecem a técnica e tem o Diploma, porém na grande maioria não sabem quase nada sobre o que vão fazer com os alunos e pais que virão. Cada um se pergunta ...como vai se organizar na sala cheia de gente, às vezes com pouco espaço e pouco material! E, também, sem grandes disponibilidades de horários.

O Mestre d'Armas recém formado não aprendeu isto na Escola, onde tinha horários e professores para ele, todos enquadrados em um planejamento geral do Curso. Então, pensa : "Como vou me organizar para ter sucesso?"

Logo, os "problemas de verdade" começam, quando o Mestre d'Armas recebe seu diploma!

Aqui, vou apresentar um método, como foi organizado e realizado com sucesso em um clube. Um método que não é melhor ou pior, apenas uma experiência vitoriosa em uma sala d'armas, na organização da prática da esgrima com as crianças (iniciantes), com o nível médio (esgrimistas não confirmados) e com o alto rendimento (esgrimistas confirmados).

Os procedimentos a adotar.

Mesmo em uma Sala d'Armas pequena no tamanho, o Mestre d'Armas deve adotar alguns procedimentos quanto:

- **Ao emprego de um Método** para se organizar, trabalhar e avaliar desfrutando a facilidade do de modelos de formulários para :
 - o O planejamento da seqüência da evolução do ensino-aprendizagem e /ou treinamento de esgrimistas.
 - o Os planos de cada sessão de esgrima.
 - o Planejar, executar e avaliar o gerenciamento administrativo da Sala.
- **Às Atividades da Temporada:**
 - o Planejar, de acordo com o Método adotado, o conteúdo de cada uma das atividades da Temporada, antes do início das Atividades.
 - o Divulgar o Planejamento aos esgrimistas alunos - por escrito e / ou colocando no quadro mural de avisos – a fim de que todos conheçam a seqüência dos assuntos de cada Atividade da Temporada. Isto é, o Calendário de Atividades (competições, cursos, exames de brasões, insígnias ou arbitragem; viagens; festas; férias; inscrições na Federação / Confederação e outras), a seqüência e assuntos dos Cursos e dar destaque às datas muito importantes. Tudo antes do início das Atividades.
- **Às sessões de esgrima:**
 - o Planejar e elaborar por escrito os planos de cada sessão, com todos os detalhes e precedendo o início da Temporada.
 - o Fazer uma coletânea de todos os planos, antes de começar a trabalhar com um grupo de iniciantes, com esgrimistas não confirmados, confirmados ou de alto rendimento. Ao final de cada sessão o Mestre d'Armas deve anotar suas observações pessoais a fim de aprimorar aquela sessão, quando for realizá-la novamente; ou, atuar melhor em outra.
- **Ao controle e avaliação organizar:**
 - o Os arquivos para os documentos que elaborou, criando uma memória de sua Sala.
 - o Os arquivos para os documentos oficiais da Confederação, da Federação, da Sala e outros julgados importantes.
 - o Os fichários do material que necessita e do que dispõe.
 - o A Pasta Individual de Atleta (PIA), para cada um de seus esgrimistas, onde colocará todos os documentos concernentes àquela pessoa.
 - o Uma Agenda de Endereços.
 - o Um Quadro de Trabalho Semanal (QTS), com os horários e atividades previstas para cada dia da semana.

UM PROCEDIMENTO PRELIMINAR.

Um importante procedimento preliminar, se possível, é procurar saber com Mestres d'Armas mais antigos e com vivência na atividade, quais as experiências, os métodos usados e os resultados obtidos. Por exemplo, o mais antigo poderá informar que:

- a Sala d'Armas está aberta de 2^a à 6^a feira;
- há uma estrutura administrativa organizada dentro de um clube (grande ou pequeno), ou que a Sala está dentro de um Clube mas tem vida administrativa independente, ou ainda que a Sala vive sem apoio de um Clube, etc...;
- há horários e grupos de trabalhos nos quais cada esgrimista está enquadrado;
- de acordo com a própria personalidade, optou por abrir uma pequena Sala d'Armas, a 20 quilômetros de um grande centro, em um clube pequeno. Ou preferiu criar uma academia de esgrima em um grande centro urbano, onde está sozinho e para começar a desenvolver algo novo.

Enfim, procurar saber um máximo de coisas, estar aberto ao diálogo e disposto a planejar para fazer uma seqüência de perguntas relativas as suas dúvidas, anseios, expectativas e planos para o futuro.

OS AUXILIARES DO MESTRE D'ARMAS.

Quando chegamos ao lugar onde será uma Sala d'Armas, o primeiro passo é olhar os espaços. Saber com quem nós trabalharemos – presidente, tesoureiro, diretor – pois, em princípio, o Mestre d'Armas será o treinador. É importante ter no mínimo um presidente e um tesoureiro, ficando cada um nos limites de suas funções, cada um no seu lugar. Isto é, buscar o auxílio de algumas pessoas. Uma Sala d'Armas deve buscar a performance e, também, ter outros objetivos. Para tanto precisa estar estruturada.

Atenção para não querer fazer tudo, ficando sem tempo para ser Mestre d'Armas.

Nas Salas d'Armas maiores, com muitos esgrimistas, haverá necessidade de haver mais de um Mestre d'Armas, Monitores e Adjuntos de Mestre d'Armas.

Todos trabalhando em harmonia e sob uma só direção.

O CONTATO DO MESTRE D'ARMAS COM OS ESGRIMISTAS.

Durante a prática da esgrima, temos o contato direto com nosso aluno, um caso único no esporte, onde a mensagem passa verbalmente e passa, também, através da lâmina, com o aluno tocando e sendo tocado.

É possível sentir o aluno, saber se está bem ou não – alegre, confiante, com medo, com dúvida, preciso, inseguro – por meio da ponta da lâmina diante do Mestre d'Armas, de quem o aluno espera novas ordens, orientações e conselhos.

A esgrima é muito diferente dos outros esportes, os quais não tem este contato direto e neste nível psicológico.

OS NÍVEIS DOS ESGRIMISTAS E OS DIFERENTES TIPOS DE MESTRE D'ARMAS.

Todos podem ser Mestres d'Armas, ter o diploma. Mas, nem todos podem ser treinadores ou formadores. As pessoas possuem características diferentes, umas são excelentes músicos, outras grandes matemáticos sem possuir os todos os dotes, umas das outras.

Os níveis dos esgrimistas.

Os níveis de conhecimentos técnicos e habilidades motoras permitem classificar os esgrimistas em diferentes níveis, conforme a tese da pirâmide:

- **iniciantes:** esgrimistas na *fase de formação*, na base da pirâmide deveriam constituir a maioria dos praticantes;
- **não confirmados:** esgrimistas na *fase de desenvolvimento*;
- **confirmados:** esgrimistas na *fase de estabilização* em sub-níveis de clube, região, nacional ou internacional, que fazem esgrima por lazer ou competitiva, que não desejam ou não podem estar no nível de alto rendimento.
- **alto rendimento:** esgrimistas na *fase de alta performance*, na parte superior da pirâmide, para os quais são necessários planos de preparação individualizados e muita dedicação de tempo, visando alcançar resultados de podium nas competições internacionais de maior expressão. No vértice da pirâmide estão os esgrimistas "top", que se alternam na liderança dos rankings e onde se enquadram os esgrimistas-atletas fora de série.

Os tipos de Mestres d'Armas.

Os Mestres d'Armas podem ter três papéis diferentes, todos muito importantes e indispensáveis:

1º) Mestres d'Armas **professor**.

São os que ministram os cursos para aperfeiçoar ou formar novos mestres, monitores, auxiliares, árbitros, armeiros, administradores esportivos e outros participantes do mundo da esgrima.

2º) Mestres d'Armas **treinador**, nos diferentes níveis até atingir o alto rendimento.

Nem todos vão para o alto rendimento, só alguns são adequados para trabalhar na preparação de campeões. Para ser um treinador de alto rendimento, o Mestre d'Armas necessita uma formação suplementar em treinamento físico, psicologia, fisiologia e planejamento de treinamento.

3º) Mestres d'Armas **formador** de esgrimistas.

Muitos não se interessarão pelo alto rendimento e se dirigem para formação dos iniciantes - esgrimistas e árbitros - mercê de suas qualidades e competência.

O Mestre d'Armas formador é aquele que tem as qualidades inatas para tanto e deseja formar alunos esgrimistas - crianças, jovens ou adultos - sem levá-los até o alto rendimento. Além de aprimorar o gosto das pessoas pela esgrima a ele cabe criar os alicerces da técnica do esporte, a qual permanecerá para sempre com seus alunos. Precisar ser um grande animador e motivador.

Quando seus alunos mais talentosos - que desejarem e tiverem as condições potenciais para ser um campeão - atingirem a idade de 14 a 15 anos, ou mesmo antes, ainda na condição de esgrimistas "não confirmados", deverá passá-los aos cuidados de outro Mestre d'Armas, o treinador. Na mesma Sala d'Armas ou mudando de Sala. Sabendo que muitos poucos o serão, pois nem todos nasceram para ser campeão, embora a grande maioria talvez gostaria de sê-lo.

Em todos os casos, o MESTRE D'ARMAS É O RESPONSÁVEL PELA SALA D'ARMAS.

Para criar a Sala d'Armas, devemos lembrar que:

- Nada inventamos e que quanto mais forte trabalharmos, **SEGUINDO UM MÉTODO QUE COMEÇA POR UM PLANEJAMENTO MINUCIOSO**, mais sucesso e mais gente teremos.
- Muitos poucos têm o dom para o sucesso sem seguir um método.

Em esgrima tudo já está inventado e devemos aos mais antigos aquilo que temos (Robert Vaugenot).

O RELACIONAMENTO AFETIVO E A MOTIVAÇÃO DO ESGRIMISTA.

Quanto ao espírito de seus alunos, o objetivo do Mestre d'Armas será saber o que interessa aos mesmos : diversão ou ser campeões do mundo ou olímpico, sendo antes o melhor da Sala, da cidade, do Brasil e das Américas. Ser campeão nacional não é suficiente.

O papel errado do Mestre d'Armas é ver o problema como sendo o Mestre d'Armas o responsável por todo o sucesso. Por exemplo, esquecer que o Mestre d'Armas progride junto com o esgrimista (vide Gilbert Lefin com Phillipe Riboud treinando 1½ hora de manhã e 1½ de tarde progrediram juntos, a partir de 1974). Não há segredos. Para obter o sucesso é preciso trabalhar muito e muito com competência e capacidade. Se trabalhar pouco, se for lento sem a vontade de fazer cada vez melhor, jamais ... jamais um Mestre d'Armas formará campeões ... o esgrimista não será um campeão e regredirá. Não há segredos: é preciso trabalhar muito!

Se trabalharmos um esgrimista talentoso apenas uma ou duas vezes por semana, jamais ele será um sucesso como esgrimista de alto rendimento. No máximo, ele será um bom esgrimista de nível médio (não confirmado). O mesmo se aplica ao Mestre d'Armas, recordando sempre que o sucesso depende 10 % da inspiração e 90% de muita transpiração.

Para viver bem, uma Sala d'Armas precisa de **100** (cem) a **150** (cento e cinquenta) esgrimistas. Além dos seus futuros campeões, os quais serão preparados separadamente.

O mestre d'Armas jamais diz a um aluno que ele é bom, ou muito bom. Por exemplo, quando uma jovem bonita, bem nos estudos e com bons resultados, ganha uma competição diz a ela que o seu resultado é normal, porque ela fez tudo para ganhar e ter sucesso.

Entretanto, quando o Mestre d'Armas tem o sucesso subindo à cabeça e vai dizer que o garoto de 10 ou 11 anos é bom, ele comete um grosso e catastrófico erro: é preciso dizer e fazer o aluno ver que há sempre alguma coisa para esperar, subir e melhorar sempre! Mas, também, não desencorajá-lo!

O lado afetivo é muito importante para canalizar as relações do Mestre d'Armas com o aluno esgrimista. Preservar o tratamento de "mestre" e a afetividade com os esgrimistas!

A PREPARAÇÃO MATERIAL DA SALA D'ARMAS.

A primeira ação concreta a fazer é a organização material da Sala, antes que comece a temporada de esgrima.

Não receba as pessoas – alunos e pais –, que vem ter um primeiro contato com a esgrima na Sala, sem material. Quem vem não sabe se vai ficar ou não.

Quando a sessão vai começar, não perder tempo com arrumação do material. Arrume antes.

O ideal é ter um espaço exclusivo da esgrima, entretanto nem sempre isto existe. Por exemplo, há ginásios polivalentes. Neste caso, chegar mais cedo e preparar o material de esgrima organizando-o do seguinte modo abaixo.

- As armas : separadas para canhotos e destros, punhos retos , lâminas e copos brilhantes, numeradas, usar diferentes cores para canhotos e destros.
- As máscaras numeradas serão colocadas à frente de cada arma (florete ou copos de espada com lâminas de florete). Em cabides numerados ou no solo, colocadas exatamente nos locais de cada aluno.
- Preparar um formulário bonito, de fácil compreensão e leitura - o qual será posto no quadro mural de aviso, logo na entrada da sala - em uma folha A3 impressa no computador, com espaço para números, nomes, tipo de material, etc.... Na 1ª sessão, anote neste formulário o nome de cada usuário e os números da arma, da máscara, da roupa e outros itens..

Lógico que a primeira sessão é um pequeno contato para nos conhecermos e nos organizarmos, para os alunos verem que não é uma "bagunça". O primeiro contato é muito importante: como acolher bem os alunos e pais antes da sessão, estando sempre bem vestido. Saber planejar e fazer. É comunicação e é bom relacionar-se bem. Sobretudo, DAR O EXEMPLO, porque dali a um mês o aluno estará imitando o Mestre d'Armas.

Não ir muito rápido por causa do receio de perder seus alunos, porque quando pararmos, mais adiante, para fazer um trabalho técnico os alunos não vão compreender o motivo. Em muitos lugares, a esgrima está caindo porque os Mestres d'Armas negligenciaram o papel educativo na base, sem dedicar os primeiros meses para que o esgrimista iniciante aprenda a técnica de base, compreenda a teoria e aos poucos vá desenvolvendo as habilidades motoras e cognitivas, seguindo uma seqüência lógica e cuidadosamente planejada com antecedência. Evidentemente, os exercícios e o modo de apresentar os assuntos varia com a idade dos alunos esgrimistas. Infelizmente, muitos começam a jogar imediatamente, sem ao menos saber empunhar a arma e conhecer um mínimo das regras e, mais tarde, será muito difícil corrigir movimentos errados e fazer com que possam evoluir

técnica e tática. Entretanto, a maioria destes iniciantes abandona cedo a prática da esgrima, principalmente, por não saberem e não compreenderem o que estão fazendo e o porque estão fazendo. Tal como o aluno de jardim da infância, ou do primário, que só fossem à escola para brincar, jogar bola e rabiscar desenhos ... jamais aprenderia a escrever e ler.

Há muitas coisas para ser feita com o iniciante, tais como a preparação e os cuidados com o material, arbitragem, fundamentos técnicos, vídeo e outras, que motivam o novo aluno a se preparar com vontade para sua primeira competição. E se preparar bem! Há muita coisa para fazer com o Mestre d'Armas durante uma hora, sem fazer assalto ou match. Preencher bem esta UMA hora de trabalho, deixando o aluno com vontade de retornar.

O UNIFORME E MATERIAL DOS(AS) ESGRIMISTAS.

Os uniformes dos iniciantes devem estar em cabides, pendurados em uma barra, com diferentes tamanhos, terem um número na gola (escrito por dentro ou bordado por fora em cores diferentes para canhotos e destros) e separados por tamanho e mão armada. Limpos e passados.

O formulário com o quadro de distribuição do material, feito pelo Mestre d'Armas em uma grande folha de papel, deve conter os números das roupas, máscaras, armas e luvas de cada aluno esgrimista. Assim, pode dar aos pais as roupas para lavar nos fins de semana.

Os novos alunos podem ser separados por tamanho para os tempos de aula (sessões de treino). Durante 3 meses pode-se emprestar o equipamento de uso individual. Aos poucos os alunos vão adquirindo o seu equipamento particular.

O grande problema é como fazer para começar se não houver o equipamento individual. No início, comprar algo mesmo de ocasião (usado) é algo a pensar. Lembrar que é preciso o Mestre d'Armas investir e considerar que no início não ganhará o necessário dinheiro. Muitos Mestres d'Armas de sucesso precisaram investir e fazer um "fundo de material". Logo, os alunos e pais vão sentir se o Mestre d'Armas é um negociante ou um Mestre d'Armas.

ASSIM, O MATERIAL É A PRIMEIRA COISA A TRATAR, ANTES DE SE ORGANIZAR.

O CONTROLE DA PRESENÇA DOS ESGRIMISTAS E A COMUNICAÇÃO VISUAL.

Não esquecer de fazer uma "FOLHA DE PRESENÇA", fixando-a em um grande quadro, com todos os dias do mês. Após cada aula o Mestre d'Armas assinala as presenças e faltas. Após 2 ou 3 anos de esgrima, cada esgrimista poderá marcar a própria presença.

Coloque a Folha de Presença ao lado da Folha de Distribuição de Material, ambas em tamanho grande (A3 ou maior), em local onde cada aluno e, também os pais, possam ler facilmente. Se possível, em um dos quadros murais, logo na entrada da Sala, os quais servirão de excelente meio de comunicação visual das mensagens do Mestre d'Armas aos frequentadores da Sala. Os quadros devem ser planejados, terem beleza, serem muito bem organizados e variedade de conteúdo semanal. Os quadros murais de avisos bem feitos fazem ganhar tempo, dão a informação precisa e disponível o tempo todo aos esgrimistas da sala.

A Sala precisa ter um Regulamento de Funcionamento, e um dos itens pode prever que 3 faltas não justificadas desligam o esgrimista, porém é recomendável uma cartinha de aviso endereçada à casa

dos faltosos. No caso de crianças os pais vêem que o Mestre d'Armas é responsável. Ser vigilante é um dos deveres do Mestre d'Armas com os pais, que lhe confiaram seus filhos.

Ter seriedade.

Assim o horário também é muito importante. Lógico, tudo é um grande trabalho, que requer paciência, planejamento, persistência, ORGANIZAÇÃO METÓDICA, avaliações e reajustes periódicos.

O Regulamento de Funcionamento da Sala d'Armas deve estar pronto antes da sala começar a funcionar e aos poucos irá sendo aperfeiçoado, como resultado da evolução dos trabalhos desenvolvidos. Precisa ser do conhecimento de todos os usuários e, preferencialmente, deve ter uma cópia colocada no quadro mural de avisos, ao lado de um resumo muito em destaque, destinado principalmente aos usuários novatos e aos visitantes.

A DIVISÃO DO TRABALHO EM GRUPOS.

Cursos não organizados, sem horários fixos por categoria, misturando esgrimistas de níveis diferentes fazem o caminho de uma Sala que não vai funcionar no futuro.

NÃO MISTURAR INICIANTES COM ADULTOS CONFIRMADOS! Fixar um horário para o funcionamento de cada um.

Vejamos alguns exemplos:

- Se tiver 2 vezes por semana é preciso dar mais tempo a cada dia.
- Se tiver todos os dias, o aluno pode vir 2 a 5 vezes, escolhendo o dia, o que permite melhores adaptações para os alunos:
 - o 2ª à 5ª feira, de 17 às 21 horas.
 - o 6ª feira lições individuais, personalizadas ou não.

O melhor é 4 vezes por semana, o que permite ao Mestre d'Armas ter um dia livre na semana, :

O primeiro passo é ver a disponibilidade de dias para a Sala funcionar. Sobretudo, não anunciar a abertura da Sala de 17 às 21 horas para todos, mas dividir os tempos, fixar horários de início e término. Por exemplo, de 17 às 18 horas para 7 a 10 anos (uma hora), tempo restrito aos iniciantes. Iniciantes que só trabalham com o Mestre d'Armas presente.

Na primeira entrevista, verificar os horários que os alunos podem chegar. Depois organizar os horários de esgrima.

Normalmente, fazer os dois primeiros tempos de cada dia para os iniciantes menores, que podem vir até quatro vezes por semana. A média é de duas vezes, no mínimo, por semana.

Um tempo de aula pode ter sessenta minutos de trabalho, incluindo a saída e chegada quando houver mudança de grupos. É muito importante o maior respeito aos horários de início e término, para todos os grupos. Na parte da tarde os horários podem ser divididos assim:

- 1700 às 1800 horas para iniciantes.
- 1800 às 1900 horas para iniciantes mais avançados.
- 1900 às 2100 horas para não confirmados e confirmados (cadetes, juvenis e seniores) todos juntos.

A ORGANIZAÇÃO E O CONTEÚDO DE UMA SESSÃO DE INICIANTES DO 1º NÍVEL.

Os objetivos dos iniciantes.

É indispensável conhecer os OBJETIVOS de cada um dos esgrimistas *iniciantes*, isto é, o que eles pretendem jogando esgrima:

- simplesmente praticar um esporte que gostam;
- fazem parte de um programa multi-esporte de iniciação esportiva;
- lazer;
- curiosidade;
- participar de competições;
- querem ser atletas em nível nacional ou maior;
- outras razões.

Os objetivos, de cada iniciante, servirão para que o Mestre d'Armas possa motivá-los melhor à prática da esgrima, de modo que ao final de uma hora de sessão de esgrima, bem ocupada e diversificada, deixe no esgrimista iniciante:

- o sentimento de lamento do "Mas ... já acabou?";
- a vontade de retornar rápido, para a próxima sessão.

Para isto, é indispensável atender as expectativas de cada pessoa que vem ao Ginásio de Esgrima, isto é igual a não desapontá-las nos seus justos e melhores anseios. é preciso bem servir!

Evidentemente, o talento e as qualidades pessoais do Mestre d'Armas são decisivas para o seu sucesso, e aí avulta a capacidade de *planejar, executar, avaliar e reajustar*.

O horário poderia ser de 1600 às 1700 horas, ou 17 às 18 horas. Também, pode ser pela manhã.

Sugiro que a primeira sessão para os iniciantes conste de um vídeo, apresentando:

- a história da esgrima;
- as competições atuais e as regras;
- o material usado pelos esgrimistas;
- a Sala d'Armas;
- a progressão da aprendizagem da esgrima, isto é, o programa para o futuro;

Sugiro que a segunda sessão para os iniciantes apresente em vídeo os fundamentos da esgrima, a fim de que o futuro esgrimista tenha informações sobre todos os movimentos que fará no futuro e fique motivado para as sessões práticas e teóricas.

A duração das duas primeiras sessões é variável em função do vídeo e do material disponível. Em geral, 120 minutos para cada uma delas.

Sugiro que na terceira sessão seja iniciado o trabalho por estações.

O conteúdo das sessões deve abordar:

- fundamentos técnicos, de acordo com o '*Programa de Brasões*' (ver o Anexo "*O Programa de Brasões*)
- .

A sessão de iniciantes comporta 10 a 15 alunos, 30 no máximo, limitando em 4 anos a diferença de idades entre os participantes do mesmo grupo.

As sessões de iniciantes devem ter a participação direta do Mestre d'Armas. Por isto o Mestre d'Armas tem que chegar mais cedo:

- Para abrir a Sala, vestir-se e ter tudo pronto para começar a sessão.
- Receber os alunos na entrada, quando chegarem.

Uma sessão pode começar às 17 horas, com chegada dos alunos às 1645, para mudarem de roupa e se prepararem.

Vejamos um exemplo.

Podemos dividir o tempo de uma sessão de iniciantes, com sessenta minutos de duração, do seguinte modo:

- 15 minutos ? para o aquecimento, com uma corrida de trote, alongamentos, ginástica específica e generalizada.
- 15 minutos ? para os fundamentos dos deslocamentos. Aqui está o alicerce, a base, de toda a esgrima, trabalhado sempre no alto rendimento incluso, tal como um músico que "estuda" todos os dias.
- 15 minutos ? para técnicas, em lições individuais ou trabalho em duplas, ficando face ao Mestre d'Armas. Neste exemplo particular, não é lição coletiva:
 - o colocar um giz na ponta da lâmina e desenhar, em um quadro, um quadrado (fazendo 6^a, 4^a, 7^a e 8^a), ou uma circunferência (fazendo as paradas circulares), ou uma linha reta (fazendo as paradas laterais), ou um arco (fazendo paradas semicirculares) ou um Z (fazendo uma parada lateral, seguida de uma parada diagonal e outra lateral em linha baixa). . Na formação em uma fileira, realizar 3 a 4 sessões para praticar e adquirir habilidades motoras para empunhar a arma e conduzir sua ponta pela ação dos dedos.
 - o trabalhar os deslocamentos, as posições de esgrima e / ou os alongamentos de braço. Inicialmente, cada movimento isolado e, progressivamente, pouco a pouco pacientemente, ir fazendo as combinações de movimentos de pernas, mãos e braços, aumentando a complexidade e variedades, mantendo a animação, captando a atenção e interesse dos alunos.
- 10 minutos ? para encerrar, sempre com um jogo, ou uma brincadeira, marcando em um quadro quem ganha os jogos, em cada dia ou sessão. A seguir alongamento, anúncio do conteúdo da próxima aula, saudação do esgrimista e, finalmente, a colocação do material no devido lugar.

A duração de uma sessão de esgrima: um ou mais tempos de aula.

Uma mesma sessão pode ter um, ou vários tempos de aula. Pode, ou não, ser repetida durante alguns dias. Depende do seu conteúdo e objetivos, dentro do planejamento geral da temporada.

Por exemplo, podemos repetir uma sessão 3 a 4 vezes, seja porque previmos assim no planejamento, seja porque não alcançamos os objetivos estabelecidos ao final do tempo de aula, antes previsto.

Anotações ao final do tempo de aula e de cada sessão.

Podemos e devemos, também, introduzir pequenas modificações no conteúdo de uma sessão que será repetida, a fim de motivar e distrair melhor os alunos. Daí a importância das anotações que o Mestre d'Armas deve fazer ao final de cada tempo aula, as quais vão ajudá-lo a aperfeiçoar os

planos das sessões futuras, todos elaborados antes do início da temporada e anunciados aos alunos ao final de cada dia ou tempo de aula.

O TRABALHO POR ESTAÇÕES.

O trabalho para iniciantes será por estações, sendo desejável ter o auxílio de esgrimistas já iniciados (com 13 ou 14 anos, com pelo menos 3 anos de esgrima), ou de monitores, ou de adjuntos do Mestre d'Armas. Estes colaboradores são gratificados através de aulas especiais, materiais de esgrima, ou mesmo são discentes de cursos ou estágios.

A quantidade de estações depende das quantidades de alunos e de auxiliares.

Por exemplo, podemos dividir a sessão em 6 partes e fazer cinco estações que terão 25 minutos:

- 1^a) 5 minutos ? estação de deslocamentos : fundamentos.
- 2^a) 5 minutos ? estação de empunhadura.
- 3^a) 5 minutos ? estação de deslocamentos e afundo.
- 4^a) 5 minutos ? estação de posições de esgrima : 6^a, 4^a, 8^a e 7^a.
- 5^a) 5 minutos ? estação de lição individual e muito curta com o Mestre d'Armas, que coloca os alunos em uma fileira, para o primeiro contato em lição individual, para controlar a posição de guarda e o gesto executados corretamente.
- 6^a) 15 minutos ? são dedicados:
 - o aos jogos lúdicos (bandeira, "o mestre disse", "pelada de futebol" e outros);
 - o aos alongamentos, o que deverá levá-los à execução do "grande éclart", indispensável aos esgrimistas, também, por uma questão de segurança. O erro maior seria ir ao trabalho de duplas muito cedo, sem que os iniciantes executem bem (corretamente) os fundamentos dos deslocamentos e das posições de esgrima.
 - o Ao final fazer rápida recapitulação e avisar o conteúdo da próxima sessão.

O processo de estações possibilita que todos passem pelo Mestre d'Armas, que fará as correções individualmente. Assim, os alunos não terão problemas futuros nos quadris, joelhos, etc...

É muito importante para a base técnica a correção havida na iniciação do esgrimista, a qual irá influir em todo seu futuro. O Mestre d'Armas não pode ter receio de perder os alunos e, por esta razão, fazê-los jogar assaltos, ou matches, logo de início, pois irão adquirir erros que, no futuro, vão tirar as boas sensações da esgrima, a velocidade e o prazer de jogar.

Os iniciantes também devem conhecer as regras, além de dominarem corretamente a execução dos movimentos fundamentais à prática da esgrima, antes de começarem a jogar.

Nesta fase a apresentação de vídeos é de grande importância. Cenas didáticas aliadas a cenas de competições, com movimentos corretos, vistos e repetidos muitas vezes, permitem explorar ao máximo a capacidade de mimetismo dos esgrimistas iniciantes, principalmente as crianças. Vantajosamente, tais vídeos permitem substituir a demonstração prática, habitualmente feita pelos monitores ou pelo Mestre d'Armas. Permitem ainda a comparação das imagens gravadas - entre alunos esgrimistas e os movimentos corretos antes vistos, gerando a autocorreção dos praticantes e grandes ganhos de tempo na evolução. A desvantagem do sistema é a necessidade de material e pessoal especializado para produzir as imagens e editá-las em tempo hábil para o uso dos iniciantes.

O Planejamento das atividades: a adequação dos Cursos.

Este tópico é extremamente importante. Está apresentado em PARTE específica.

Todos os Temas e os assuntos de cada Tema que serão apresentados aos esgrimistas de uma Sala d'Armas – *nos Cursos da formação, do desenvolvimento e do alto rendimento* - precisam estar integrados no Planejamento do Mestre d'Armas, prevendo a seqüência no tempo e o entrelaçamento entre todos os assuntos. Isto é, deve obrigatoriamente a adequação de cada Curso.

Adequar um curso significa, também, determinar ainda na fase de seu *Planejamento* o melhor momento em que cada assunto deve ser apresentado, ou aprofundado, para o esgrimista, considerando:

- seu nível;
- seus objetivos;
- a correlação com demais assuntos de outros Temas.

Isto é, toda a progressão da evolução da aprendizagem do esgrimista deve ser planejada com antecedência.

Todos as sessões, sessões individuais ou coletivas, devem ter um Plano de Sessão seguindo um modelo.

Ao final de cada ciclo do Curso o Mestre d'Armas precisará avaliar o processo ensino-aprendizagem e, quando for o caso, a performance em competições. Em consequência desta avaliação, o Mestre d'Armas deverá fazer os reajustes no seu Planejamento para o ciclo vindouro.

A ORGANIZAÇÃO DE UMA SESSÃO PARA INICIANTES DO 2º NÍVEL (INICIANTE MÉDIO, COM MAIS DE UM ANO DE PRÁTICA).

Após um ano, vamos ao horário das 1900 às 2015 horas, talvez o 2º ou 3º tempo de trabalho da tarde-noite.

Os clubes que funcionam melhor são aqueles organizados. A organização dos trabalhos para este nível é idêntica aos dos iniciantes nível 1, porém com uma hora e quinze minutos de trabalho, em cada sessão.

Por exemplo, um iniciante de nível 1 que vai muito bem, poderá ser levado para o 2º horário, após o Mestre d'Armas falar com os pais deste mais bem dotado.

O TRABALHO POR ESTAÇÕES.

O trabalho para iniciantes do 2º nível também será por estações, no mesmo molde dos iniciantes do 1º nível.

A quantidade de estações depende das quantidades de alunos e de auxiliares.

Por exemplo, podemos dividir o tempo de 75 minutos em:

- 1ª) 30 minutos ? todos juntos, sendo:
 - 15 minutos para o aquecimento;
 - 15 minutos para os deslocamentos : fundamentos.
- 2ª) 10 minutos ? estação técnica (por exemplo: golpe direto, ou desengajamento, ou ação composta, etc...)
- 3ª) 5 minutos ? estação de Regulamento para as Provas.
- 4ª) 5 minutos ? estação de arbitragem, porém muito simples, apenas para iniciar.
- 5ª) 5 minutos ? estação de lição individual ou coletiva de um sub-grupo, com o Mestre d'Armas, que deverá ter muita atenção com a correção de erros.
- 6ª) 15 minutos ? são dedicados:
 - aos jogos lúdicos;
 - aos alongamentos;
 - ao encerrar fazer rápida recapitulação e avisar o conteúdo da próxima sessão.

Organizando a divisão de tempo da sessão do modo acima, não existirá oportunidade para ninguém enjoar. **SOBRETUDO, NÃO MISTURAR ESGRIMISTAS INICIANTES COM ESGRIMISTAS CONFIRMADOS.**

O MESTRE D'ARMAS, A ANIMAÇÃO E OS PAIS DE ALUNOS JOVENS.

O Mestre D'Armas precisa ser um bom animador e, logicamente, ele não está na Sala d'Armas só para ministrar lições de esgrima. Ele dá a vida, ele faz a Sala viver. Caso o Mestre d'Armas só der lições de esgrima e ficar numa rotina, os alunos vão ficar enjoados, perderão o interesse e partirão da esgrima. Por isto ele precisa sempre criar e animar.

Os pais não assistem ao treino a fim de que a personalidade de cada aluno possa se manifestar livremente. Entretanto, os pais podem auxiliar na montagem das armas e sua manutenção. Isto no aspecto material.

Quanto à animação podemos fazer uma competição mensal para os pais, sem a presença dos filhos. Por exemplo, fazer uma pule única entre os pais.

Os pais ficam fora das competições, mesmo e apesar de ajudarem antes, nas fases de providencias administrativas, contatos e outras formas de cooperação e auxílio.

A ATUAÇÃO DO MESTRE D'ARMAS EM COMPETIÇÕES

Durante as competições o Mestre d'Armas:

1º) Jamais intervém quando um esgrimista iniciante está em pista jogando, mesmo em caso de falta grave de arbitragem, ou para dar conselhos técnicos ao iniciante. O aluno iniciante em esgrima tem inteligência e precisa desenvolvê-la para executar as ações sem ser um robô, comandado a distância. O esgrimista iniciante deve aprender a refletir desde o cedo.

2º) Anota as principais características de seus esgrimistas iniciantes, as qualidades e os pontos a melhorar. No decorrer da semana o Mestre d'Armas faz comentários individuais com seus esgrimistas. Assim, os iniciantes tomam confiança em si mesmo.

O PROGRAMA ANUAL DA SALA D'ARMAS.

O Mestre d'Armas precisa elaborar, anualmente, o PROGRAMA ANUAL DA TEMPORADA ESPORTIVA DE ESGRIMA, que abrange os 11 meses, a partir de setembro / outubro, após o período de transição que se segue ao encerramento dos Campeonatos Mundiais ou Jogos Olímpicos.

O PROGRAMA deve ter OBJETIVOS a serem atingidos, ao final de cada fase da Temporada ou ao seu próprio encerramento, quanto a resultados em competições e as preparações técnica, tática, física, teórica, mental / psicológica, testes e normativas. Conforme o MÉTODO da CBE, apresentado na PARTE 3 da VIDA ESPORTIVA DA CBE.

Somente iniciar os trabalhos em duplas quando os iniciantes tiverem uma boa posição de guarda e as posições de esgrima forem bem executadas.

Lembrar sempre que no trabalho em duplas o Mestre d'Armas deve dar um TEMA com uma frase d'armas. Entretanto, mesmo nas sessões de trabalho em duplas, o Mestre d'Armas deve dar SEMPRE uma pequena lição para todos, ainda que dure um só minuto.

Os iniciantes precisam fazer bem os fundamentos (deslocamentos) e, a partir daí, subir sempre o nível.

E, PRINCIPALMENTE, UMA SÓ ARMA NA SALA D'ARMAS, DE CADA VEZ!

O TREINAMENTO INDIVIDUAL NA SALA D'ARMAS.

No cotidiano da Sala d'Armas, preferencialmente, fazer antes as sessões para os iniciantes e, depois, as sessões para os mais adiantados, até o alto nível (iniciantes, não confirmados e confirmados).

O Curso para os iniciantes deve ser a parte, exclusivo para os iniciantes.

Mas pode acontecer uma situação mais difícil e que não é desejável: quando só há duas horas para a Sala d'Armas funcionar, para todos os esgrimistas.

Neste caso, na primeira hora trabalhar com os iniciantes e, com os auxiliares (monitores) para trabalharem na(s) estação(ões). Lógico que os auxiliares devem ser preparados antes para o trabalho em cada estação. Durante algum tempo o Mestre d'Armas (MD) intervém com os iniciantes e os auxiliares atuam nas estações, fazendo o trabalho, conforme explicado acima: o MD trabalhará 20 minutos e haverá as estações com os auxiliares.

Os esgrimistas confirmados farão 30 minutos de aquecimento e fundamentos e, nos 90 minutos restantes farão matches e lições.

Portanto, serão 3 grupos diferentes que trabalham simultaneamente: iniciantes, não confirmados e confirmados. E, também, os atletas de alto rendimento podem fazer assaltos ou matches.

Por exemplo, podemos dividir o tempo de 120 minutos, entre 18 e 20 horas, do seguinte modo:

1ª) De 18 às 1830.

? esgrimistas iniciantes do nível 1 e 2 fazem :

- o 15 minutos para o aquecimento;
- o 15 minutos para os deslocamentos : fundamentos.

? esgrimistas confirmados fazem:

- o 15 minutos para o aquecimento;
- o 15 minutos para preparação física (Um exemplo: circuito específico de esgrima).
- o 2 esgrimistas confirmados fazem lições programadas com o MD, que deve chegar na Sala 30 minutos antes dos esgrimistas. São duas lições de 15 minutos.

2ª) De 1830 às 1850.

? esgrimistas iniciantes do nível 1 e 2 fazem :

- o curtas lições programadas do MD para os iniciantes, em uma das estações;
- o os outros iniciantes trabalham nas outras estações. Uma das estações deve ser com vídeos do Curso de aprendizagem da esgrima (Programa de Brasões) de técnica dos fundamentos de esgrima.

? esgrimistas não confirmados começam e fazem:

- o 15 minutos para o aquecimento;
- o 15 minutos para preparação física (Um exemplo: corrida contínua).

? esgrimistas confirmados fazem:

- o assaltos (livres ou com temas), ou trabalho em duplas, ou matches (competições internas programadas, cujos resultados são anotados nas súmulas colocadas em pranchetas e, posteriormente, analisados pelo MD).

- 3^a) De **1850 às 1900**: pequeno intervalo.
- ? esgrimistas iniciantes do nível 1 e 2 fazem:
 - o jogos lúdicos e encerram as atividades às 1900 horas; o **MD** se despede deles nos últimos 3 minutos.
 - ? esgrimistas não confirmados, iniciantes do nível 2 (os habilitados e com mais de um ano de esgrima) e confirmados fazem:
 - o reunião com o **MD**, que dá orientações ou faz comentários rápidos. Reorganiza o dispositivo do pessoal para prosseguir.
- 4^a) De **1900 às 1930**.
- ? esgrimistas não confirmados e iniciantes do nível 2 (os habilitados e com mais de um ano de esgrima) fazem:
 - o com o **MD** (que retorna aos esgrimistas que tem mais de um ano de esgrima) lições de esgrima de curta duração, de 90 segundos a 2 minutos, corrigindo movimentos e transmitindo individualmente as noções e os sentimentos de ferro, distância e tempo de esgrima. É melhor fazer uma lição curta todo dia em vez de uma lição longa de 10 em 10 dias.
 - o os matches (competições internas programadas, cujos resultados são anotados nas súmulas colocadas em pranchetas e, posteriormente, analisados pelo MD).
 - ? esgrimistas confirmados fazem:
 - o os matches (competições internas programadas, cujos resultados são anotados nas súmulas colocadas em pranchetas e, posteriormente, analisados pelo MD).
- 5^a) De **1930 às 1950**.
- ? esgrimistas não confirmados, iniciantes do nível 2 (os habilitados) e confirmados fazem:
 - o os matches (competições internas programadas, cujos resultados são anotados nas súmulas colocadas em pranchetas e, posteriormente, analisados pelo MD).
 - o com o **MD**, mais 1 a 3 lições individuais programadas.
 - ? esgrimistas confirmados fazem:
 - o os matches (competições internas programadas, cujos resultados são anotados nas súmulas colocadas em pranchetas e, posteriormente, analisados pelo MD).
 - o com o **MD**, mais 1 a 3 lições individuais programadas.
- 6^a) De **1950 às 2000**.
- ? esgrimistas não confirmados, iniciantes do nível 2 (os habilitados) e confirmados fazem:
 - o os alongamentos, com fundo musical.
 - ao encerrar o **MD** deve fazer uma rápida recapitulação e avisar o conteúdo da próxima sessão.

No exemplo acima:

1º) Os horários para os 3 grupos são:

- 1800 às 1900: iniciantes;
- 1830 às 2000: não confirmados;
- 1800 às 2000: confirmados.

2º) Os horários e as atividades para o **MD** são:

- **1800 às 1830:** 2 lições (*Estudo – técnica e mecânica; Treinamento – técnica e tática; Aperfeiçoamento – automatismos; Assalto - combate; Personalidade - especificidades individuais*) programadas (*nome do esgrimista e horário*) para esgrimistas confirmados.
- **1830 às 1850:** lições de estudo (*técnica e mecânica*), de curta duração para todos os esgrimistas iniciantes.
- **1850 às 1900:** orientações e comentários com os mais antigos e saudação para os iniciantes.
- **1900 às 1930:** lições de curta duração (90 a 120 segundos) e intensas para os esgrimistas não confirmados e para os iniciantes do nível 2, que permanecem após às 1900 horas.
- **1930 às 1950:** 3 lições individuais programadas para esgrimistas confirmados, ou não confirmados ou iniciantes habilitados.
- **1950 às 2000:** alongamento, recapitulação e aviso sobre próxima sessão.

Algumas considerações importantes.

1ª) Este sistema de trabalho é duro e pesado. Cansativo para o MD. Requer um muito bom *planejamento, preparação do material, preparação do pessoal auxiliar e coordenação.*

2ª) Detalhe importantíssimo: o ponto mais importante, o mais forte e decisivo para o sucesso é a *Preparação:*

Planejamento.

Planejar e preparar o trabalho prático antes, no papel, escrevendo todos os detalhes que imaginar. E anotar os resultados ao longo da Temporada Esportiva, a fim de melhorar o *planejamento* para a próxima Temporada.

Enfim, ter o planejamento completo para toda a Temporada Esportiva Anual (TEA) antes do início das atividades! ATENÇÃO: a TEA não deve coincidir com o ano civil!

A TEA precisa esta baseada no Calendário da CBE, que por sua vez depende do Calendário da FIE e outras entidades, nacionais e internacionais. Habitualmente, engloba o 3º trimestre de um ano e os 3 primeiros trimestres do ano seguinte.

O MD deve elaborar, antes do início da TEA:

- o 1º) O *Plano de Preparação Periodizada (PPP)* para longo prazo (8 anos, no mínimo) de sua Sala d'Armas, para todos os níveis (*iniciantes, não confirmados e confirmados*). Este documento usa o mesmo formulário do *Plano Individual de Preparação Periodizada (PIPP)*, para os atletas de *Alto Rendimento (AR)*.
- o 2º) Os *Objetivos da Temporada Esportiva Anual (OTEA)* de sua Sala d'Armas.
- o 3º) Os *Objetivos Individuais (OI)* de seus esgrimistas, baseado na *Ficha de Auto-avaliação Individual do Esgrimista (FAVE)* e nas entrevistas pessoais, com cada um deles.
- o 4º) O *Plano da Temporada Esportiva Anual (PTEA)*, para os diferentes níveis de esgrimista (*iniciantes níveis 1 e 2, não confirmados e confirmados*) de sua Sala d'Armas, com todas as atividades esportivas, administrativas e outras. Este documento usa o mesmo formulário do *Plano Anual Individual (PAI)*, adotado para os atletas do **AR**.

- 5º) O *Plano Anual Individual (PAI)*, se for o caso, para esgrimistas em situações especiais.
- 6º) Os *Programas Diários de Atividades (PDA)*, documento que usa o mesmo formulário do *Programa Diário Individual (PDI)*, usado para os atletas do AR.
- 7º) Os *Quadros de Trabalho Semanal (QTS)* da Sala d'Armas sempre com 4 semanas de antecedência, com os dias, horários e atividades previstas.
- 8º) Os *Quadros de Trabalho Semanal Individual (QTSI)*, se for o caso, para esgrimistas em situações individuais.
- 9º) Os *Planos de Sessão (OS)* de cada sessão, para todas as atividades que planejou quanto à *Preparação Técnica, Tática, Física, Teórica, Mental / Psicológica e Competições*, para os grupos de cada nível de esgrimistas (*iniciante, não confirmado e confirmado*), isto é, as *lições coletivas*. E, também, para as *lições individuais*.
- 10º) As *Súmulas* das diferentes fórmulas de competições internas e programadas, que realizará ao longo da **TEA**.
- 11º) As *Planilhas de Anotação de Resultados (PAR)* onde serão transcritos os resultados dos matches e competições, internas e externas, amistosas e oficiais, de todos os esgrimistas da Sala d'Armas.
- 12º) Os *Modelos de Relatórios de Atividades (MRA)* a serem preenchidos nas atividades externas, ou outras consideradas.
- 13º) O *Cronograma de Ações Administrativas* da **TEA**, conforme planilha em Excel e que é "vinculada" com o documento abaixo.
- 14º) O *Custo de cada evento* e o *Custo Geral dos Eventos*, conforme planilhas em Excel, vinculadas entre si e origem de dados para o documento acima.

- **Material:**

O MD antes do início da TEA deve preparar e dispor de todo o material de:

- esgrima (individual e coletivo);
- do material de vídeo
- da documentação para distribuir aos esgrimistas, e

2ª) Reitero, é um sistema de trabalho muito difícil e estressante. Pode ser feito em 3 horas. TUDO DEPENDE DA VONTADE E COMPETÊNCIA DO MD. Os resultados podem ser ótimos!

3ª) Não negligenciar os fundamentos da esgrima, pois aí está a base para a construção do futuro dos esgrimistas iniciantes.

4ª) Este sistema de trabalho assegura que todos terão o mecanismo da *lição individual*, através das:

- curtas *lições de estudo* para os esgrimistas iniciantes (de 1830 às 1850);
- *lições de estudo ou treinamento*, de curta duração (90 a 120 segundos) e intensas para os esgrimistas não confirmados e para os iniciantes do nível 2, que permanecem após às 1900 horas;
- *lições* para os esgrimistas .