

COMO SER UM MESTRE-D'ARMAS DE SUCESSO?

(Zbigniew CZAJKOWSKI – 19221-2019)

A maioria dos mestres-d'armas tem uma forte individualidade e uma forte crença de que a escola que eles representam é a melhor que existe, e uma crença ainda mais forte de que sem o ensino deles, o aluno desmoronará.
Andrzej Wójcikiewicz

SABER — Já é sabedoria, quando se sabe que não se sabe alguma coisa (*Confúcio*)

ESTUDAR — Não há prática sem teoria e o impiedoso teste da teoria é a prática (*Z. Czajkowski*).

APRENDER — Me contaram e eu esqueci, eu vi e entendi, eu fiz e eu aprendi (*Confúcio*)

ENSINAR — Se não sabes aprende, se já sabes ensina (*Confúcio*)

FAZER — É mais fácil acender uma vela do que amaldiçoar a escuridão (*Confúcio*)

RESUMO

Em seu artigo, o autor — *Zbigniew Czajkowski (1921-2019)* — descreve o trabalho longo e árduo do *mestre-d'armas*, e a filosofia da formação e treinamento de esgrimistas, usando exemplos de prática da Esgrima. Ao abrir cada tópico com uma citação apropriada, ele argumenta que o sucesso nessa atividade depende, dentre outros fatores:

- da capacidade de usar a teoria na prática;
- do aperfeiçoamento contínuo das próprias soluções e métodos;
- da busca do próprio caminho apesar dos padrões bem estabelecidos;
- do seu aprendizado com os alunos;
- da análise constante das próprias atividades.

Um fator muito importante é a capacidade habilidosa de motivar e manter o interesse dos alunos, cujo desenvolvimento psicológico e da personalidade, também, deve ser cuidado pelo *mestre-d'armas*.

SUMÁRIO

1. “O conhecimento por si só é poder”	2
2. “Não há nada mais prático do que uma boa teoria”	2
3. “Nós não selecionamos os campeões, eles se selecionam pelo trabalho, paixão e determinação para alcançar os melhores resultados”	3
4. “O primeiro dever do mestre-d'armas é inspirar seu aluno a se apaixonar pela esgrima”	4
5. “A principal tarefa de um treinador é ensinar para que o aluno aprenda”	5
6. “Um bom professor é sempre o aluno mais aplicado”	6
7. “É fácil ser um bom aluno quando se aprende com um grande mestre”	6
8. “Não despreze uma criança frágil: ela pode se tornar um filhote de leão	6
9. “Acreditamos no que é agradável de acreditar”	7
10. “A medida real do valor de um mestre-d'armas é o resultado de seus alunos”	7
11. “Todo grande treinador escolhe seu próprio caminho”	8
12. “É mais fácil destruir completamente mil cidades do que abolir um mito”	9
13. “Os treinadores geralmente querem que os alunos se identifiquem com eles. Porém, o modo mais eficaz é que ambos se identifiquem com um objetivo comum”	10
14. “Nada é mais destrutivo do que a auto-complacência e a presunção dos treinadores”	10
15. “Um bom treinador tem seus alunos favoritos e não o esconde”	11
16. “Um burro conhece sete estilos de natação, mas quando vê a água, esquece todos eles”	11
17. “A pessoa é um reflexo de sua imaginação; cada um é o que pensa que é”	13
18. “Em primeiro lugar os atletas, em segundo... vencer”	14

1. “O CONHECIMENTO POR SI SÓ É PODER” (*Francis Bacon — NT: 1561-1620 – Inglês, político, filósofo, cientista, ensaísta inglês, considerado o fundador da ciência moderna e pai do método experimental*)

Na **educação física** e no **esporte**, um fenômeno surpreendentemente estranho é o hábito de muitos professores e treinadores darem grande ênfase aos procedimentos, meios e métodos sem analisar o seu assunto ou a modalidade esportiva. E sem definir claramente os **objetivos** das atividades. É muito estranho, porque eles escolhem **métodos** e **estratégias** sem saberem o suficiente sobre aquele esporte. Esse é um modelo baseado em procedimentos.

Muito mais sensato e útil é um modelo baseado no **conhecimento**, segundo o qual coletamos — tanto quanto possível — o máximo de *informações* sobre nosso esporte:

***sua história, estrutura, regras, técnica, táticas,
estratégias, considerações fisiológicas e
psicológicas, sociologia e outras.***

Só depois escolhemos os principais **objetivos** e **subobjetivos**, **tarefas** sucessivas e **metas**. Conhecendo muito bem o esporte, podemos escolher **objetivos** certos e só então selecionar **métodos** corretos e adequados para realizar **tarefas** consecutivas. Portanto, a abordagem do **conhecimento** é muito mais lógica, sensata e enfatiza **mais a qualidade do treinamento do que a mera quantidade**.

Deve haver forte inter-relação e unidade de:

- ***teoria e prática;***
- ***conhecimento e habilidades práticas;***
- ***cognição e desempenho.***

2. “NÃO HÁ NADA MAIS PRÁTICO DO QUE UMA BOA TEORIA”

Pode parecer paradoxal, mas esta é uma afirmação muito verdadeira. O conhecimento da teoria permite ao treinador elaborar programas sadios, conduzir com sucesso o processo de treinamento, avaliar os efeitos do treinamento e evitar muitos erros possíveis, didáticos e psicológicos. O **mestre-d’armas** deve cultivar duas abordagens:

- 1ª) ***Da teoria à prática,***
- 2º) ***Da prática à teoria.***

(*NT: segundo Leonardo da Vinci, “os que se encantam com a prática sem a teoria são como timoneiros que entram no navio sem timão nem bússola, nunca tendo certeza de seu destino*)

Ele realiza o treinamento — a prática — aproveitando seus **conhecimentos** e **teoria**. Depois, conduzindo o treinamento, ele observa seus alunos, avalia os efeitos, observa cuidadosamente as **ações** em competições, raciocina e tira algumas conclusões, enriquecendo seu cabedal de conhecimentos. A seguir, o **mestre-d’armas** novamente usa na prática os conhecimentos recém-adquiridos.

Se os “nomes” não estiverem corretos, a **terminologia** (linguagem) não estará de acordo com a verdade das coisas. Se a **terminologia** não estiver de acordo com a verdade das coisas, as **tarefas** não podem ser levadas ao sucesso. “*Ser capaz de dar nomes corretos às coisas é o primeiro passo rumo a sabedoria*” (Confúcio).

É óbvio, a **terminologia** clara, unificada e bem definida — que inclua os nomes, definições

e classificações, partes componentes e objetos do treinamento de Esgrima, as **ações** de Esgrima e sua classificação, as formas e métodos de treinamento, os princípios didáticos, a estrutura das aulas etc. — *é indispensável* para:

- a condução eficaz dos programas de treinamento (**lições**, avaliação dos efeitos do treinamento etc.);
- a comunicação eficaz com os alunos esgrimistas e treinadores, **mestres-d'armas** e outros;
- a análise das competições.

Olhar não é o mesmo que *ver*, e *ver* não é o mesmo que *perceber*. Percebemos muito bem apenas os objetos que conhecemos bem e aos quais podemos dar um nome. A *percepção* rápida e correta depende de nossa velocidade de reação. A nossa *decisão* depende do raciocínio, resultado do conhecimento da estratégia, táticas e técnicas que dominamos. Daí a grande importância de possuímos e usarmos uma *terminologia* adequada para nos comunicarmos.

Desde a primeira **lição** aos novos alunos, o **mestre-d'armas** deve ensinar a *terminologia* correta e claramente definida, além das informações básicas sobre a Esgrima, suas regras, estratégia, tática, técnica, treinamento, etc... para que aprendam a raciocinar e decidir.

Os termos que não formarem um sistema / classificação coerente, ou aqueles fragmentos de informações caóticas e outros, são como montes de tijolos em uma olaria: Só se tornam úteis quando bem organizados e montados na forma de uma parede, ponte ou casa. O mesmo vale para a *terminologia de Esgrima*.

3. “NÓS NÃO SELECIONAMOS OS CAMPEÕES, ELES SE SELECIONAM PELO TRABALHO, PAIXÃO E DETERMINAÇÃO PARA ALCANÇAR OS MELHORES RESULTADOS” (Janusz Bednarski — NT: Polonês, renomado sabrista e ex-técnico da equipe nacional da Polônia, vencedora de 11 medalhas nos Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais de 1978 a 1988, quando se mudou para A Universidade de Notre Dame nos USA)

Atualmente, está em moda avaliar as características mais importantes de um campeão em uma determinada modalidade esportiva — isto é, traçar o perfil do “modelo de um campeão”.

Na Esgrima, isso é inútil, um desperdício de tempo e energia. Simplesmente, não existe um e apenas um tipo de esgrimista que vence competições!

Dentre os esgrimistas mais destacados, vencedores dos Jogos Olímpicos / Campeonatos Mundiais etc., podemos encontrar pessoas altas e baixas, algumas muito rápidas e outras lentas, extrovertidas e introvertidas, de diferentes tipos de temperamento, concorrentes representando várias escolas de Esgrima, esgrimistas de ações previstas e esgrimistas que gostam de improvisação na velocidade da luz, tipos ofensivos e tipos bastante defensivos, etc.

Não existem esgrimistas vencedores de grandes competições sem pontos fracos, sem falhas e erros. São concorrentes fortes e vencedores porque desenvolveram suas qualidades, seus pontos fortes e suas possibilidades ao nível mais alto.

Então, procurar um modelo de campeão é uma ocupação estéril. No entanto, existem alguns traços característicos dos grandes campeões:

- altos níveis de motivação para o sucesso;
- assertividade;

- iniciativa;
- capacidade de trabalho;
- resistência ao estresse e qualidade da atenção.

Os campeões podem diferir muito entre si mesmos e, por isso, a Esgrima oferece muitos caminhos diferentes, rumo ao sucesso e à vitória.

Também não existe um tipo ideal do **mestre-d'armas** de sucesso. São muito variados os conceitos gerais, os métodos de treinamento, as formas de programação, a condução de exercícios e a influência educacional sobre os alunos de grandes **mestres-d'armas** que produzem esgrimistas de destaque.

No entanto, existem certas características comuns entre os melhores **mestres-d'armas**: amor pela Esgrima, amor e capacidade para o trabalho árduo, conhecimento da teoria e da prática, uma mente aberta capaz de introduzir inovações, a capacidade de inspirar e motivar seus alunos, as atitudes criativas e a crença de que sua escola é uma escola boa e eficiente.

4. “O PRIMEIRO DEVER DO MESTRE-D'ARMAS É INSPIRAR SEU ALUNO A SE APAIXONAR PELA ESGRIMA” (*Vitaly Andreyevich Arkadyev — NT: 1899-1987—Ucraniano, emérito mestre-d'armas da antiga URSS, treinador de vários medalhistas olímpicos e mundiais, após 1952 e tutor de David Abramovich Tysler, seu substituto e medalhista como atleta e técnico de vários campeões olímpicos e mundiais*)

Concordo com as palavras do emérito **mestre-d'armas**, embora entenda que usar a palavra “apaixonado” realmente significa um “entusiasta”, um fã da Esgrima. De maneira geral, a eficácia das atividades humanas depende de dois fatores principais:

- 1ª) O direcionamento, o tipo e o nível da **Motivação**,
- 2ª) As **habilidades**.

As atividades, é claro, são realizadas em um determinado ambiente e em várias situações, que também influenciam o resultado e a eficácia de nossas atividades. No treinamento de Esgrima, estes dois fatores (*motivação* e nível de *habilidades* / técnica / tática / estratégica e outras) são fortemente influenciados pelo **mestre-d'armas**.

O treinador deve inspirar e motivar com habilidade seus alunos, pois sem *motivação* não se pode esperar bons resultados. Por isso, talvez, o dever mais importante de um **mestre-d'armas** seja motivar seus alunos, tentando instilar o amor pela Esgrima e o desejo de aprender o máximo possível.

A este respeito, é particularmente importante a **motivação intrínseca**, proporcionada ao aluno pelo prazer de treinar e participar nas competições, ao mesmo tempo em que tenta aumentar e aprimorar seus conhecimentos e habilidades práticas, sem pensar em recompensas.

Deve-se ter muito cuidado no uso da **motivação extrínseca** (dinheiro, recompensas, privilégios etc.), porque apenas sua função informativa tem efeito positivo, quando prêmios, condecorações indicam o status social, a competência, a aceitação ou prestígio do esgrimista. O controle dos aspectos da *motivação extrínseca* pode ter uma influência negativa (“você treina e compete porque precisa; nós pagamos por isso”).

Para alcançar resultados excelentes (excepcionais) os esgrimistas precisam, antes de tudo, ser amantes e conhecedores de seu esporte.

5. “A PRINCIPAL TAREFA DE UM TREINADOR É ENSINAR PARA QUE O ALUNO APRENDA” (Arie “Lonk” Selinger — NT:1937 – Israelense, nascido em Cracóvia na Polônia, treinador de voleibol, vencedor de medalhas de ouro, prata e bronze em Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos a frente de equipes de diferentes nacionalidades)

Esta declaração complementa as palavras de Arkadyev, que enfatiza a importância da *motivação*, enquanto Selinger, um treinador israelense de voleibol, de muito sucesso, enfatiza a importância de **capacidades** e **habilidades**. Esses dois fatores têm uma influência decisiva no processo de treinamento, na sua eficácia e nos resultados da competição.

Ao contrário do que alguns **mestres-d'armas** pensam, conduzir o processo de treinamento — no cargo e funções de treinador — é principalmente uma questão de ensino e, claro, de aprendizado.

Na prática, um **mestre-d'armas** ensina tudo o que ele faz ao:

- implantar novas habilidades sensoriais-motoras;
- demonstrar as **ações** de Esgrima;
- explicar e dar instruções verbais;
- fornecer novas informações sobre táticas;
- desenvolver a concentração de atenção dos alunos;
- estabelecer **metas e tarefas**, etc.

Na Esgrima e em muitos outros esportes e atividades, o ensino geralmente se baseia em *criar situações*, nas quais ocorre um aprendizado eficaz. Na ginástica e outros esportes de **habilidade fechadas**, os atletas aprendem principalmente como executar corretamente um movimento, ou um conjunto de movimentos, de acordo com um padrão e programa previamente estabelecidos.

Na Esgrima e em outros esportes de **habilidades abertas**, um atleta, depois de aprender a execução de vários **golpes e ações**, aprende a escolher a **ação** ou **golpe** adequado às situações táticas, que mudam constantemente durante as **aulas / lições**, sessões de treinamento — **assaltos** e **matches** — e nas competições. Portanto, o **mestre-d'armas** deve criar constantemente situações que forcem seus(as) alunos(as) a raciocinar, a tomar decisões e a reagir com ações apropriadas. Portanto, a execução "mecânica" de um determinado golpe de Esgrima não é o suficiente.

Ao ensinar e aperfeiçoar as **estratégias, técnicas e táticas** aos alunos, o **mestre-d'armas** não deve apenas explicar, instruir e dar **lições**, mas também incentivar os seus alunos a *olhar, observar, raciocinar* e *tirar conclusões* por conta própria. Por exemplo, analisar a própria técnica e tática, avaliar o nível de sua condição física, analisar o adversário, a competição, etc.

No ensino da Esgrima, podemos distinguir duas principais formas **didáticas**:

- 1ª) O **ensino- aprendizagem propriamente dito**, no qual o aluno aprende novas habilidades
- 2ª) O **aperfeiçoamento**, no qual o aluno aperfeiçoa a habilidade já adquirida.

O *ensino propriamente dito* prioriza os *processos cognitivos* mais a *motivação*. O *aperfeiçoamento* prioriza principalmente a *motivação* mais a *cognição* — o processo de adquirir conhecimento.

Mesmo no nível mais alto de treinamento dos esgrimistas, o **mestre-d'armas** deve constantemente introduzir algo novo, interessante e não aperfeiçoar apenas as habilidades

e as capacidades já conhecidas, mas introduzir algumas novas habilidades e capacidades.

Este é um ponto extremamente importante. O treinamento que consiste apenas na repetição de habilidades e capacidades conhecidas se torna entediante, leva ao cansaço, é limitado e não desenvolve novas possibilidades.

O *processo de treinamento*, se realizado com a quantidade certa do *ensino-aprendizagem* de novas **habilidades**, novas *situações* ou novas **tarefas** é:

- mais interessante e atraente;
- mais desafiador;
- desenvolve processos cognitivos e aprimora a educação motora;
- também evita o tédio e a fadiga mental.

6. “UM BOM PROFESSOR É SEMPRE O ALUNO MAIS APLICADO”

Para ensinar bem, é preciso saber muito. Um bom treinador deve sempre tentar aumentar seu conhecimento e aprimorar suas habilidades práticas de ensino: manter as coisas interessantes e lógicas, desenvolver um modelo de conhecimento (programa de treinamento, apresentar vários **métodos** de condução de exercícios, definir **metas** e **tarefas** realistas e desafiadoras, transmitir informações novas e valiosas etc.

O engenhoso **mestre d'armas** aprimora constantemente seus métodos e sua Esgrima; aprende com livros, com experiência prática e clínicas, conversando com outros treinadores, assistindo a competições, analisando o processo de treinamento. Ele também pode aprender muito observando seus alunos, ouvindo-os, tentando responder às perguntas dos alunos. Um bom treinador pode aprender muito com ... seus alunos!

E a melhor maneira de aprender é ensinar, pois ensinando aprendemos duas vezes. O sábio rabino Yehuda disse há muitos séculos: “*Aprendi muito com meus professores, mais com meus colegas, mas principalmente com meus alunos*”.

7. “É FÁCIL SER UM BOM ALUNO QUANDO SE APRENDE COM UM GRANDE MESTRE” (Judy O’Donnell — NT: Mestre em Educação pela Universidade de Harvard, especializada no treinamento mental por mais de 35 anos – “The Mental Training Coach”)

Isso é verdade. Como já enfatizado, o bom **mestre-d'armas** deve ensinar e motivar seus / suas alunos(as). A quantidade e a profundidade do conhecimento e das habilidades práticas do mestre é um fator muito importante e valioso.

Igualmente — ou talvez ainda mais importante — é a sua capacidade de inspirar os alunos, escolher exercícios interessantes, conduzi-los de maneira animada, alegre e apaixonada, de modo altamente instrutivo, mas que, também, produzam entusiasmo, interesse, prazer e satisfação.

Os exercícios, demonstrações, explicações e **lições** devem estimular uma profunda compreensão da Esgrima e o desejo de fazer mais e melhor. Não são apenas os *conhecimentos* e *habilidades* que contam, mas também a *capacidade de transmitir* conhecimentos e habilidades aos esgrimistas.

8. “NÃO DESPREZE UMA CRIANÇA FRÁGIL: ELA PODE SE TORNAR UM FILHOTE DE LEÃO (provérbio árabe)

Eu escolhi esse divertido provérbio árabe para mostrar a falta de confiabilidade e muitas

vezes a futilidade de vários testes seletivos e tentativas de selecionar, por meio de testes funcionais e motores, um futuro campeão. Nenhum teste de aptidão energética pode garantir o diagnóstico e prognóstico corretos de um candidato à Esgrima.

Para começar, em um estágio muito inicial da carreira de um esgrimista, um alto nível de motivação pode ser mais importante e confiável do que todo um conjunto de vários testes.

São conhecidos muitos casos de tentativas de descobrir um verdadeiro campeão do futuro, apenas confiando nos resultados dos testes e na "impressão" dos treinadores. As palavras citadas anteriormente de Bednarski são muito adequadas: "Nós não selecionamos os campeões. Eles se selecionam".

9. "ACREDITAMOS NO QUE É AGRADÁVEL DE ACREDITAR" (*Napoleão Bonaparte* — NT: 1769-1821 – Francês, militar, estrategista, imperador da França:)

Alguns **mestres-d'armas** usam testes de seleção e não se ocupam das crianças que — a julgar pelos resultados dos testes — não mostram qualquer possibilidade de serem bons esgrimistas.

Tais treinadores costumam escolher um garoto, acreditando firmemente que ele será um grande campeão, para quem eles dão muitas **lições** e dedicam muito tempo, energia e esforço, esquecendo completamente o fato de que — ao contrário dos resultados dos testes e da fantasia pessoal do **mestre-d'armas**— às vezes, o "futuro grande campeão" é muito lento, não muito talentoso e não mostra qualquer resultado notável quando iniciante.

Eles não aceitam esses fatos, mas trabalham com mais energia e determinação, acreditando e esperando por explosões repentinas de resultados fantásticos. Este é um típico desejo impossível. É difícil separar os sonhos.

10. "A MEDIDA REAL DO VALOR DE UM MESTRE-D'ARMAS É O RESULTADO DE SEUS ALUNOS"

Ouvimos muito tais declarações. De certa forma, elas são verdadeiras, mas essa não é a verdade completa. Para avaliar o valor do **mestre-d'armas** — sua personalidade, trabalho, métodos de treinamento, programas etc. — é claro que devemos considerar os resultados de seus alunos nas competições.

Embora a rivalidade e a busca por excelentes resultados nas competições constituam a própria essência da Esgrima competitiva, é preciso manter o valor da vitória em proporções sensatas. Ganhar é bom, agradável e desejável, mas perder não é um grande desastre! A Esgrima possui outros aspectos importantes e valiosos, tais como: desenvolve a consciência social, aumenta a autorrealização, proporciona satisfação com o aprimoramento das habilidades e o condicionamento físico, diverte com o próprio processo de treinamento e **assaltos**, etc.

Além dos resultados dos alunos nas competições, se deve julgar a eficiência e o valor de um **mestre-d'armas**, avaliando sua influência educacional nos alunos, os esforços no desenvolvimento da **teoria**, a **didática** e a **metodologia** da Esgrima, e o sucesso na formação de jovens **mestres-d'armas**.

Ao avaliar o valor, a eficiência, a eficácia e a importância de um **mestre-d'armas**, se deve ter em mente onde e quem ele está treinando. Diferentes locais de trabalho exigem várias atitudes e procedimentos.

Um **mestre-d'armas** ao ensinar às crianças deve proporcionar um *nível ideal de estímulos mentais, diversão e prazer, um sentimento de competência, o condicionamento físico e as habilidades básicas da Esgrima*. Treinar crianças pequenas é um típico “*ensino para o futuro*”, *garantindo o desenvolvimento fisiológico, psicológico, social, as habilidades e os conhecimentos necessários*, que serão mais úteis e benéficos no futuro.

Um **mestre-d'armas** que conduz a Esgrima recreativa para adultos deve fornecer: condicionamento físico geral, boa saúde, repouso ativo, relaxamento psicológico, sensação de bem-estar, diversão e prazer, um ambiente amigável e um nível de habilidades de Esgrima, a fim de permitir que os participantes desfrutem de exercícios e participem de competições em níveis compatíveis com tais esgrimistas.

As competições de Esgrima de alto nível exigem um treinamento muito extenuante, especializado e direcionado, a participação em grandes torneios e campeonatos, a fim de alcançar os melhores resultados possíveis.

Esse treinamento requer a prática sistemática, a resistência ao estresse, a coragem; a assertividade; um alto nível de condicionamento físico específico; um alto nível de processos psicológicos (percepção, várias qualidades de atenção, raciocínio rápido e reações velozes). E ainda, vários aspectos da motivação para a conquista, incluindo o nível ideal de motivação para o sucesso e — acima de tudo — um repertório amplo de **ações** de Esgrima e boas **táticas**.

Em resumo: **mestres-d'armas** que são excelentes treinadores:

- produzem atletas excelentes.
- desenvolvem a **teoria junto à prática**, a **didática** e a **metodologia** de seu esporte;
- formam uma escola específica e educam novas gerações de bons **mestres-d'armas**.

Eu nunca deixei de ficar atônico com aqueles treinadores que produzem bons competidores, mas que de alguma forma falham para educar e formar novos **mestres-d'armas** mais jovens!

Salientar a importância dos resultados dos alunos esgrimistas nas competições não deve ser encarado de maneira unilateral. Claro que a vitória no esporte é muito importante, mas não é tudo. *Os atletas devem desenvolver sua personalidade, resistência a situações estressantes, o desejo de aprender mais, a capacidade de cooperar em uma equipe e a desfrutar prazerosamente o esporte* (veja abaixo).

11. “**TODO GRANDE TREINADOR ESCOLHE SEU PRÓPRIO CAMINHO** (*Nicolai Georgievich Ozolin — NT: 1906-2000 – Nascido na Polônia, naturalizado soviético, atleta e autor renomado de vários trabalhos científicos sobre o esporte*)

Estas palavras, de um conhecido especialista em ciência do esporte, são de certa forma complementares ao parágrafo sobre a diversidade de tipos dentre os melhores treinadores.

Grandes treinadores formam sua própria escola / métodos e constantemente tentam melhorá-la. Eles não copiam cegamente os métodos e os programas conhecidos. Eles procuram e encontram soluções novas e eficientes, aproveitando a ciência básica e a experiência empírica — tanto a própria quanto a de outros treinadores. Os melhores **mestres-d'armas** treinadores mostram a capacidade de inspirar alunos e colegas de trabalho.

Um **mestres-d'armas** realmente excelente e dedicado ao seu esporte, mesmo em condições muito modestas, é capaz de produzir bons resultados e pode extrair o máximo esforço, melhoria e resultados, mesmo de um aluno pouco talentoso. Como Napoleão observou: “Um leão que comanda até um rebanho de ovelhas pode realizar milagres”.

12. “É MAIS FÁCIL DESTRUIR COMPLETAMENTE MIL CIDADES DO QUE ABOLIR UM MITO“ (*Ignacy Jan Paderewski — NT: 1860-1941 – Polonês, político porta-voz da independência polonesa e Primeiro Ministro, seguiu carreira como compositor, pianista internacional e apoiador de novos compositores*)

Um bom treinador aprecia e tira proveito de tudo que é bom / eficaz / e traz resultados nos métodos antigos. Mas, ao mesmo tempo tenta sempre olhar em frente, melhorar, encontrar novas maneiras, ser mais eficiente. Um **mestre-d'armas** inteligente tem senso comum e coragem suficientes para abandonar ideias e pontos de vista desatualizados. Ele tira proveito dos recentes avanços na teoria e tira conclusões práticas de pesquisas, observações e documentação de treinamentos e competições.

Em nossas atividades, muitas vezes somos prejudicados e é preciso muita coragem para rejeitar certas visões e métodos práticos, firmemente estabelecidos pela força da tradição e da rotina. Muitas vezes, é difícil desistir de ideias como:

- “o halterofilismo é bom para a força de um esgrimista”;
- “os resultados de um esgrimista na competição, em grande parte, dependem do nível de condicionamento físico geral”;
- “para produzir um campeão, primeiro, devemos encontrar um modelo de campeão”;
- “na Esgrima a melhor e única forma eficiente de treinamento é a aula individual”;
- “para desenvolver a endurance (resistência aeróbica) é preciso percorrer longas distâncias em ritmo moderado” etc. (é claro que este conselho é válido para corredores de longa distância, mas não para esgrimistas!)

É preciso muito bom senso e uma mentalidade independente para avaliar para avaliar, correta e logicamente, o valor real e o significado da **lição individual**, que por centenas de anos foi praticamente a única forma de treinamento do esgrimista. É lógico que, em suas variadas formas, a **lição individual** não é uma panaceia (“boa para tudo e para todos”), mas é uma — e não a única — forma de treinamento. É altamente eficiente, mas somente quando:

1º) É conduzida de uma maneira moderna, *racional, lógica e realista*.

2º) É complementada por outras **formas de treinamento**:

- as **lições coletivas**;
- o treinamento individual (por conta própria) em frente ao **plastrão de parede** (alvo fixo) e ao **alvo móvel**;
- os diversos exercícios em frente ao espelho;
- os exercícios do **trabalho em duplas** e os exercícios em linha;
- os **assaltos** e **matches** de treinamento etc.

Deve-se rejeitar firmemente a maneira antiquada, de realizar uma **lição individual** mecânica e totalmente irreal. Pode fazer mais mal do que bem. Esse tipo de **lição** estereotipada foi descrita de maneira vívida e sarcástica pelo grande Molière em seu “Bourgeois Gentilhomme”, lá em 1670.

É inacreditável, mas quando assistimos dezenas de **lições individuais** em grandes competições internacionais, é preciso concluir que grande parte delas **lições** é totalmente irrealista, cheia de maneirismos ridículos ou "mecânicos"; que não melhoram a *concentração*, a escolha da **ação** (a decisão) ou a *percepção*. Se um esgrimista vencesse após essas **lições**, não seria por causa delas, mas apesar delas.

Um grande **mestre-d'armas** vê as **lições individuais** proporcional às outras formas de treinamento do esgrimista e as conduz de maneira coerente, racional e realista. Ele também tira o máximo proveito das **lições coletivas** bem organizadas e bem conduzidas.

Na verdade, eu estou inclinado a pensar que o verdadeiro valor de um **mestre-d'armas** realmente, pode ser demonstrado na sua condução interessante, animada e variada das **lições coletivas** devido:

- à sua criatividade;
- ao seu conhecimento de Esgrima;
- à sua capacidade de manter o interesse e inspirar os alunos esgrimistas;
- à sua escolha correta dos exercícios;
- às suas demonstrações nítidas e atraentes;
- à sua capacidade de desenvolver a iniciativa, realmente, pode ser demonstrada no interesse que desperta nos alunos;
- à condução animada e empolgante das **lições coletivas**.

13. “OS TREINADORES GERALMENTE QUEREM QUE OS ALUNOS SE IDENTIFIQUEM COM ELES. PORÉM, O MODO MAIS EFICAZ É QUE AMBOS SE IDENTIFIQUEM COM UM OBJETIVO COMUM” (James Edward “Doc” Counsilman — NT: 1920-2004 – Americano, consagrado treinador de vários nadadores campeões olímpicos, mundiais e recordistas; autor de renomados livros sobre esportes aquáticos, traduzidos em vários países)

No esporte, como em outras atividades humanas, um grupo (clube, seção, equipe, seleção nacional etc.) é forte, estável, coerente e eficaz nas ações, quando todos os membros do grupo trabalham juntos, cooperam na tentativa de alcançar um objetivo comum fazendo as *tarefas* determinadas, necessárias para atingir aquele objetivo.

Os **objetivos** e **tarefas** subsequentes devem ser atraentes e, também, suficientemente difíceis. Um grupo, cujas *metas* e **tarefas** são muito fáceis é instável, não é eficiente nem eficaz. Os **objetivos** devem ser máximos, difíceis, mas realistas e possíveis de serem alcançados — com grande esforço e determinação.

Os **planos** e **programas** com **objetivos** máximos estimulam esforços intensos e, às vezes, mesmo que 100% das **tarefas** não tenham sido totalmente cumpridas, muito será feito. **Tarefas** e **objetivos** mínimos simplesmente não motivam um grande esforço e, mesmo quando os **objetivos** são alcançados, eles não têm muito mérito.

Na tentativa de atingir **objetivos** comuns, o *treinador* principal tenta criar e manter na equipe uma atmosfera amigável e familiar — ao mesmo tempo em que preservar a *disciplina*, o *respeito* e o *senso de responsabilidade*.

14. “NADA É MAIS DESTRUTIVO DO QUE A AUTO-COMPLACÊNCIA E A PRESUNÇÃO DOS TREINADORES”

Um **mestre-d'armas** de valor deve ter certeza de si mesmo e acreditar que é capaz de formar esgrimistas de muito sucesso. Mas todas os extremos podem levar ao absurdo!

Um treinador muito convencido, seguro de si, que provavelmente não é crítico, provavelmente não terá sucesso. Grande assertividade / presunção e / ou rejeição de todos os pensamentos de possíveis erros pode ter várias razões. Nesses casos, é muito comum haver um profundo senso de inferioridade e a tentativa de compensá-lo, glorificando o próprio conhecimento, ousadia e atitude: "Eu nunca cometo erros".

Curiosamente, também pode ser causado pelos resultados obtidos pelo **mestre-d'armas**, em consequência do bom trabalho e longa sequência de sucessos. Um **mestre-d'armas** de muito sucesso pode chegar à conclusão de que tudo o que faz é bom e trará mais conquistas

Tal mestre deixa de analisar seus métodos de treinamento, não assiste as competições, não vê as novas mudanças no treinamento e nos estilos de Esgrima, as alterações nas regras das competições e nas formas de arbitragem. Ele não tem dúvidas sobre si mesmo e seus métodos e rejeita todas as observações críticas. Tal atitude, mais cedo ou mais tarde, *leva ao fracasso e à derrota*, que o treinador vaidoso não consegue entender.

Um **mestre-d'armas** deve analisar constantemente suas maneiras de treinar, tentando encontrar as fontes de seus sucessos e derrotas. Isso permitirá que ele introduza as mudanças e melhorias necessárias em seu sistema de treinamento.

Para um treinador que mostra uma tendência à presunção, não tem qualquer crítica de que tudo e se considera perfeito, eu daria esse conselho; "*Não existe um tolo de quem um homem sábio não possa aprender algo útil*".

15. “UM BOM TREINADOR TEM SEUS ALUNOS FAVORITOS E NÃO O ESCONDE” (*Vitaly Andreyevich Arkadyev — NT: 1899-1987– Ucrainiano, emérito mestre-d'armas da antiga URSS, treinador de vários medalhistas olímpicos e mundiais, após 1952 e tutor de David Tysler*)

Naturalmente, esse princípio é verdadeiro, deve ser entendido adequadamente e aplicado com muito tato na prática. O bom **mestre-d'armas** deve ter seus alunos favoritos, significando apenas que ele apoia e mostra interesse especial nos esgrimistas talentosos, trabalhadores e altamente motivados, capazes de lutar e vencer.

Isso está de acordo com as necessidades do esporte altamente competitivo e com o princípio da individualização do treinamento. Entretanto, claro que não é assim na educação física ou na Esgrima recreativas.

O apoio aos alunos, mais talentosos e entusiasmados, deve ser feito com prudência e discrição sutil com as mulheres e meninas. As mulheres, como sabemos muito bem, às vezes não levam muito a sério o elogio de outras mulheres. Se um **mestre-d'armas** do sexo masculino disser, por exemplo, “Maria tem pernas longas e bonitas” para encorajá-la a fazer **afundos** mais longos, as outras meninas não ficarão muito satisfeitas. Ou se ela disser “Jean trabalha muito e fez grandes progressos”, o comentário pode ser “Ela deve estar cantando ele”. Sejam cuidadosos nos relacionamentos com os alunos!

16. “UM BURRO CONHECE SETE ESTILOS DE NATAÇÃO, MAS QUANDO VÊ A ÁGUA, ESQUECE TODOS ELES”. (Provérbio armênio)

Provavelmente, não existe um treinador que não tenha uma grande sensação de decepção quando um aluno aprende vários golpes de Esgrima — com muita rapidez e corretamente — e se sai extremamente bem no processo de treinamento, não tem um bom desempenho nas competições, com resultados muito abaixo de suas habilidades, possibilidades e das expectativas do **mestre-d'armas**.

Muitas vezes acontece que os movimentos do esgrimista — nos exercícios e nas sessões de treinamento — são corretos, suaves e eficientes, mas na competição se tornam ruins, amplos,

caóticos e ineficientes. Isso acontece na Esgrima — e em outros esportes —, onde há muitas habilidades motoras, a técnica é complexa, as habilidades motoras são de caráter aberto e é preciso tomar decisões muito rápidas.

No processo de aprendizagem e desenvolvimento da **técnica** e das **táticas** da Esgrima, é possível distinguir três níveis, três "*patamares de dificuldades*":

1º) A aprendizagem dos vários movimentos, posições, ações e golpes — Aprender a executar corretamente, durante as **lições** (**individuais** e **coletivas**), treinamentos **individuais** ou em **duplas**: a **posição de guarda**, as **posições de Esgrima**, o **afundo**, a **flecha**, os **ataques simples**, as **paradas**, as **respostas**, os **ataques ao ferro**, as **fintas** e outros mais.

2º) A aplicação no combate — Executar as várias **ações, golpes** e habilidades aprendidas nas **lições**, em **assaltos** e **matches** na **sala-d'armas** a fim de **tocar** o oponente. Inicialmente, esgrimindo com o **mestre-d'armas** e, a seguir, com outros esgrimistas.

3º) A aplicação nas competições — Executar as **ações, golpes** e habilidades esgrimindo com os adversários, quando o senso de responsabilidades pelo resultado se juntam à ansiedade, dúvidas, excitação emocional, receios, vontade de vencer e outras emoções, que afetam o sistema nervoso do esgrimista.

O **mestre-d'armas** é o principal responsável pela conquista bem-sucedida do primeiro nível, o primeiro "patamar de dificuldades". Usando métodos e formas de treinamento adequados, o treinador ajuda os alunos aprenderem a executar e a raciocinar, a fim de usarem os vários elementos da **estratégia**, da **técnica** e das **táticas** de Esgrima. Aqui, é claro, a **motivação** e o **esforço** do aluno também são muito importantes.

O **segundo estágio** — como aplicar as **ações** e **golpes** nos **assaltos** e **matches** de treinamento — aprendidos nos exercícios dos diversos tipos de **lições** — depende do próprio esgrimista, embora o **mestre-d'armas** deva ajudar observando, dando conselhos, apontando erros técnicos e táticos, etc.

No **último estágio**, o terceiro nível de dificuldades — a aplicação das **ações** e **golpes** de em uma competição de Esgrima — a responsabilidade recai, quase exclusivamente, em cada esgrimista. Esta é a etapa mais importante e, ao mesmo tempo, uma etapa em que o **mestre-d'armas** pode oferecer apenas uma ajuda bem menor.

Um competidor fica frente a frente com seu adversário e tenta vencer. Somente após um **match** ou após toda a competição (NT: e também nos dois intervalos de um minuto nos matches de eliminação direta) o treinador poderá ter oportunidade para analisar o **combate**, os pontos fortes e erros do aluno, as soluções táticas bem-sucedidas e malsucedidas, o nível de condicionamento físico específico etc...

Os resultados dos **matches** na competição dependem quase exclusivamente da forma técnica, tática, motivação dos processos psicológicos e resistência ao estresse do aluno. Mas, é claro, a presença do **mestre-d'armas** próximo à **pista**, sua atitude, interesse, suas observações antes e depois do combate são muito importantes.

Devemos ter em mente que o **terceiro estágio** (a eficácia do esgrimista na competição) é o mais importante, é a própria essência da Esgrima competitiva. Portanto, o **mestre-d'armas** não deve ser indevidamente fascinado por um esgrimista aluno, que aprende com facilidade e rapidez as várias habilidades da técnica de Esgrima (embora, é claro, isso seja muito importante), mas tem dificuldades em aplicar com sucesso na competição as **ações**

e os **golpes** aprendidos no treinamento.

A capacidade de transferir as habilidades do treinamento (primeiro estágio) para **assaltos** e depois para os **matches** no treinamento (segundo estágio) e dos **matches** no treinamento para os **matches** nas competições (terceiro estágio) é de certa forma uma medida do talento do esgrimista, uma base de avaliação e um prognóstico de suas realizações futuras. Alunos com essa capacidade devem ser objeto de interesse, cuidado e trabalho do **mestre-d'armas**. Como citei antes: "**Um bom treinador tem seus alunos favoritos e não o esconde**".

17. "A PESSOA É UM REFLEXO DE SUA IMAGINAÇÃO; CADA UM É O QUE PENSA QUE É" (*Muhammad Ali / Cassius Marcellius Clay Jr — NT: 1942–2016 – Americano, campeão olímpico, uma lenda do boxe, amplamente considerado como uma das figuras esportivas mais importantes do século XX*)

Não se deve interpretar muito literalmente esta frase, mas ela contém muita verdade. Obviamente, nem sempre é exatamente assim, e o número de Napoleões nos hospitais psiquiátricos mostra isso.

Geralmente, um **mestre-d'armas** em suas atividades deve avaliar não apenas seus alunos e os colegas de trabalho, mas também sua própria personalidade, qualidades, pontos fracos, conhecimento, habilidades práticas, programas de treinamento, padrões de aulas, resultados etc.

Algumas pessoas, ao contrário da opinião de Muhammad Ali, pensam que uma pessoa é como os outros pensam a seu respeito. A verdade é que nossa percepção de nós mesmos é diferente das opiniões de outras pessoas sobre nós ... também, percebemos de forma diferente as opiniões de outras pessoas sobre nós.

Naturalmente, devemos levar em consideração as opiniões de outras pessoas, especialmente aquelas de nossos colegas treinadores, mas devemos fazê-lo com uma pitada de sal. As opiniões dos colegas treinadores podem ser muito enganosas, especialmente quando, como acontece com frequência, são tingidas com um leve toque de ciúme profissional.

Um dos principais treinadores poloneses ouviu as mais fantásticas e improváveis opiniões sobre si mesmo! Segundo alguns de seus colegas, ele é um contrabandista de diamantes, vingativo e revanchista, um usuário de drogas cujos braços estão cobertos de pus devido a seringas sujas e não tem ideia de como ensinar florete, sabre ou espada.

Na realidade, o único "contrabando" em que ele esteve envolvido foi trazer para a Polônia, quando sob o regime comunista, os livros de Solzhenitsyn. E para a União Soviética, a "vida aventureira de Lejzorek Rojtshwanitz", de Ilya Erenburg.

Quanto ao seu revanchismo, ele muitas vezes se censurou por ser estupidamente bom e prestativo demais com as pessoas que o prejudicaram. A pobre alma é tão sensível que o simples pensamento de uma injeção faz com que se sinta que vai desmaiar!

E, finalmente, a julgar pelos resultados de seus alunos em todas as armas no Campeonato Mundial e nos Jogos Olímpicos, ele parece saber algo sobre Esgrima, o que nos lembra uma das máximas anteriores de que "*a medida da qualidade de um treinador é o sucesso de seus alunos*".

Pessoalmente, cheguei à conclusão de que os esgrimistas avaliam melhor o valor, o conhecimento e as habilidades práticas de um **mestre-d'armas**, de maneira mais precisa

e objetiva que os colegas treinadores. Isso se assemelha um pouco ao teatro em que os críticos (e acima de tudo o público) apreciam um ator mais objetivamente do que seus colegas.

Na Esgrima, até mesmo as crianças pequenas notam e apreciam o trabalho de um **mestre-d'armas**, quanto à sua pontualidade, devoção e capacidade de ensinar e os alunos aprenderem com facilidade. Também notei que o que mais impressiona os alunos é a própria forma física do mestre, sua velocidade de execução, destreza, versatilidade e habilidade no manejo das armas.

18. “EM PRIMEIRO LUGAR OS ATLETAS, EM SEGUNDO... VENCER” (Rainer Martens — NT: 1942 — Americano filho de alemães, atleta e treinador de softball no Florida Legends, o time maior vencedor dos USA, com mais de 60 títulos Nacionais. Como treinador venceu 16 e foi segundo 2 vezes, em 18 Campeonatos Nacionais. Autor de dezenas de artigos e 16 livros, dentre os quais “Successful Coaching”, o mais vendido livro de treinamento, em todos os tempos nos USA, com mais de um milhão de exemplares)

É simples declarar e não é tão simples implementar, mas o **treinador de sucesso deve se esforçar para** garantir não apenas os bons resultados de seus alunos nas competições, mas também — **acima de tudo — cuidar bem da personalidade de seus alunos, do sentimento de independência, ética, caráter, autoconfiança, auto eficácia, resistência à situações estressantes, da saúde, do amor prazeroso pelo esporte, etc.** Então, muito resumidamente, pode-se dizer que as outras **tarefas** mais importantes do treinador são:

1. Ajudar os atletas a se desenvolverem fisicamente (habilidades, capacidades e competências), psicológica e socialmente,
2. Ensinar **estratégias, técnicas, táticas** e capacidades psicomotoras,
3. Ajudar a alcançar melhores resultados em competições,
4. Orientar para atingir um nível ideal de motivação e excitação emocional na competição;
5. Ensinar a desfrutar o esporte como entretenimento prazeroso (diversão atraente e saudável).

Como Rainer Martens observa:

- "há mais em ser atleta do que apenas ter habilidades motoras";
- "se vencer é seu primeiro e único objetivo, você é muito menos propenso a ser um treinador de sucesso".

Para cumprir essas **tarefas**, o mais adequado é o estilo cooperativo de trabalho, dedicação, integridade, estudo da teoria inseparável da aplicação na prática e a respeitosa liderança amigável.

Eu não poderia terminar melhor essas observações do que citando George Silver, que em 1599, em seu inglês velho e pitoresco escreveu no seu famoso **" Paradoxes of Defence"**:

**"O exercício das armas afasta dores, tristezas e doenças;
expele a melancolia, a cólera e presunções malignas;
mantém um homem respirando,
com saúde perfeita e vida longa".**

Autor: Zbigniew Cazkowski (1921-2019)
(Tradução: Arthur Cramer)