

O CAMINHO DO PÓDIO

**A EXCELÊNCIA
NOS NÍVEIS INICIAÇÃO E BÁSICO
(ESGRIMISTAS PRINCIPIANTES E NÃO CONFIRMADOS)**

ESTUDO COM IMAGENS DE VÍDEOS

REFERÊNCIA PRINCIPAL: LÁSZLÓ SZPESI (HUN)

SÍMBOLOS ADOTADOS

- em azul: posições e movimentos corretos
- em vermelho: posições e movimentos errados



**POSIÇÃO FINAL
OU INTERMEDIÁRIA EM MOVIMENTO**



SENTIDO E DIREÇÃO DO MOVIMENTO



POSIÇÃO DO TRONCO



**COLOCAÇÃO DOS PÉS E PERNAS
NA POSIÇÃO DE GUARDA**



POSICIONAMENTO DO PÉ TRASEIRO



PRECISÃO: TOQUE NO ALVO

O CAMINHO DO PÓDIO

1. INTRODUÇÃO

Todos os campeões tiveram ótima formação, no 1º e 2º níveis — **iniciação** e **básico** — de suas vidas como esgrimistas, pois estes períodos são decisivos no ensino-aprendizagem da esgrima, tal como os ensinamentos fundamental e médio influem no sucesso do curso universitário e na futura vida profissional.

No *ensino-aprendizagem*, “**a teoria é tão indispensável à prática, tanto quanto esta comprova aquela**”.

O esgrimista em formação necessita o conhecimento e a melhor prática da teoria correta das técnicas da esgrima, baseada nos princípios da física e biomecânica. Esta é uma condição indispensável para evitar que um principiante apenas copie outros — mais antigos que esgrimem de qualquer modo —, sempre com imperfeições e, por consequência, assimilar a realização de movimentos, golpes, ações e procedimentos tão errados, que o impedirão de percorrer *o caminho do pódio*. A esgrima deve ser polieducativa para o físico, intelecto e moral.

Afinal, se quiser, considere o antigo e sábio ditado universal: “**pau que nasce torto, cresce torto e morre torto**”!

Esgrimistas **principiantes** e **não confirmados** obterão sucesso no 3º nível — **competitivo** — praticando a teoria correta da esgrima e se desenvolverem habilidades físicas, técnicas, táticas. Somente os mais dotados chegarão ao 4º nível — **avançado** — adaptando-as as suas características pessoais no **alto rendimento**. Gênios, tal como Garrincha no futebol, são casos imprevisíveis, indiscutíveis e inimitáveis.

Há mais de um século, a teoria correta da “**verdadeira esgrima**” é aquela aprendida nos ensinamentos dos renomados **mestres-d’armas**, a maioria cujos alunos atletas obtiveram os maiores sucessos nacionais e internacionais! Publicada em livros, apenas após o encerramento de suas atividades nas competições. Tais como: J..Renaud, G. Dubois, A. Emile, M. Sicart, R. Geuna, Cahiers do INSEP, J.L. Lafaugère, D. Popelin, C. Prevost, D. Revenu, G. Six, P. Thirioux, R. Cléry, E. Beck, I. Lukovich, L. Szabo, L. Szepesi, I. Vass, E. Mangiarotti, A. Di Ciolo, S. Gardenti, J. Gelli, E. Geslao, A. Lomele, P. Masaniello, U. Pignotti, E. Pini, G. Toran, A. Volpini, Z. Borysiuk, Z. Czajkowski, J. Wezowski, Z. Wojciechowski, D. Tyshier, J. Hamenberg, S. Golubitsky, W. Gaugler e outros, incluindo os grandes vitoriosos que nada escreveram, mas muito ensinaram, como C. Bauer, D. Levavasseur, G. Lefin, R. Vaugenot, O. Gorbachuk.

Em 2025, encontramos na Internet milhares de *textos e vídeos sobre a esgrima esportiva*, disponíveis para “*download*”, com diversos interesses, objetivos, motivações, pareceres e sugestões contendo muitos ensinamentos errôneos. Eles são de pouco ou nenhum valor positivo, são danosos ao ensino-aprendizagem, ao uso e à manutenção dos equipamentos e armamento. Quase a totalidade destes textos e vídeos, que muitos inadvertidos seguem, divergem dos ensinamentos legados pelos **mestres-d’armas** que obtiveram os maiores sucessos.

A vontade de esgrimir de qualquer modo, somada aos erros de arbitragem, a abundância da imitação de vídeos com **ERROS FATAIS**, copiados por muitos — na Internet —, a falta do estudo e prática dos conhecimentos teóricos corretos, etc., estão orientando os “professores” ao absurdo de ensinarem conceitos, movimentos e exercícios dos fundamentos da esgrima totalmente errados. **ERROS FATAIS**, que conduzem seus alunos à mediocridade como esgrimistas, frustrando suas expectativas e, não raramente, levando ao abandono da esgrima ou à prática de outra modalidade.

Naturalmente, a evolução acontece em todos os esportes, porém os fundamentos da biomecânica e da física aplicados à esgrima são imutáveis e indispensáveis à *prática em todas as idades*.

Seja em competições ou apenas por lazer, em todas as idades, cada um maneja sua arma conforme suas concepções. Apenas uma *minoria* combate de modo **objetivo, ofensivo, simples, explorando as situações, com segurança, economia de forças, manobrando e sempre prontos no local e momento decisivos, com moral, surpreendendo o adversário, decidindo por si e conforme as regras, aplicando os princípios da física e biomecânica**.

Sempre, ao final da competição apenas três esgrimistas conquistam um lugar no pódio e só um será o campeão. Porém e sobretudo, todos podem usufruir o prazer de bem esgrimir com inteligência, quando *a concepção preceder a ação*, se receberam a formação científica correta, antes aprendida com seus **mestres-d'armas**.

A fim de proporcionar uma reflexão crítica a todos que desejarem, a seguir **apresento um panorama fotográfico** — extraído de **vídeos** — com exemplos de alguns dos **fundamentos da esgrima para principiantes e não confirmados** — indispensáveis ao caminho rumo ao pódio. Os exemplos apresentados identificam estes fundamentos, que espero sejam de fácil compreensão, principalmente para quem ensina a esgrima.

O **caminho do campeão nacional, continental e/ ou mundial** — em **1º LUGAR** — é único e *sempre percorrido com a ajuda de muitos*, sobre tudo o imprescindível **mestres-d'armas**. Começa na *iniciação correta* e, posteriormente, passa pela *intensa participação em competições mundiais* — no 3º e 4º nível — esgrimindo com *muitos adversários diferentes* até chegar ao pódio.

Cada docente escolhe livremente o **caminho do pódio** para a formação de seus alunos-esgrimistas. Como exemplo, cito a *esgrima correta* e sempre agradeço aos meus **mestres-d'armas** — **meu pai o primeiro** — **aos amigos, companheiros e ao Exército Brasileiro**. Embora sem as necessárias competições mundiais —, subi mais de 70 vezes ao lugar mais alto dos pódios — nacionais e internacionais — desde Aspirante a Oficial do EB, aos 20 anos.

Assim, desejo continuar a bem servir à excelência dos(as) esgrimistas do Brasil.

Boa análise e conclusões!

2. PANORAMA DE ALGUNS FUNDAMENTOS DA ESGRIMA: 1º E 2º NÍVEIS
OS ERROS FATAIS ANULAM A APRENDIZAGEM



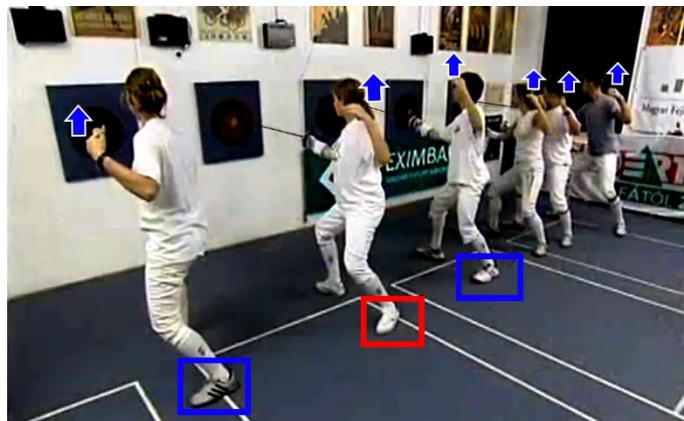
EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA APRENDER OS FUNDAMENTOS DA ESGRIMA
VEJA AS FOTOS, ANALISE E CONCLUA!

E?... ESTUDE E PRATIQUE APENAS OS BONS TRATADOS

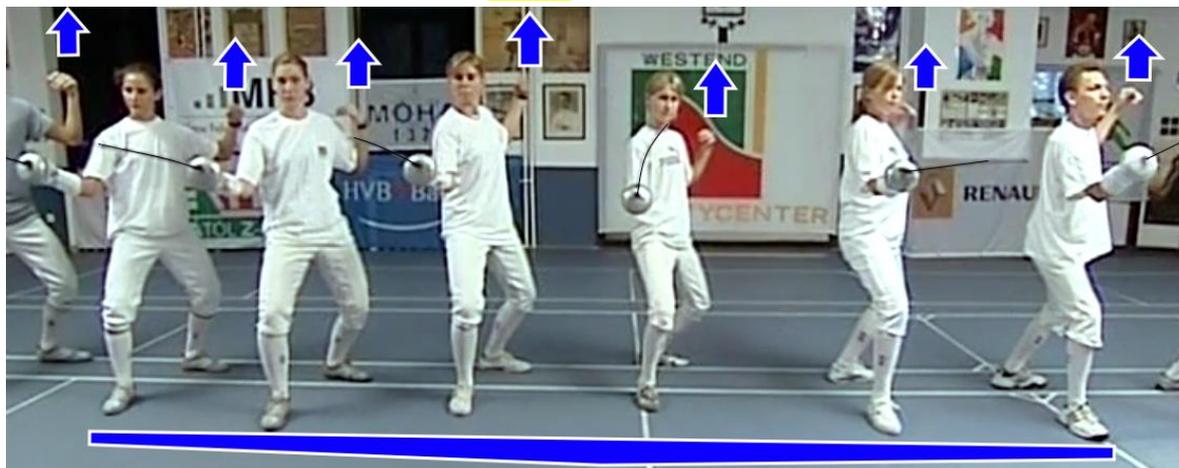
2.1. A POSIÇÃO DE GUARDA



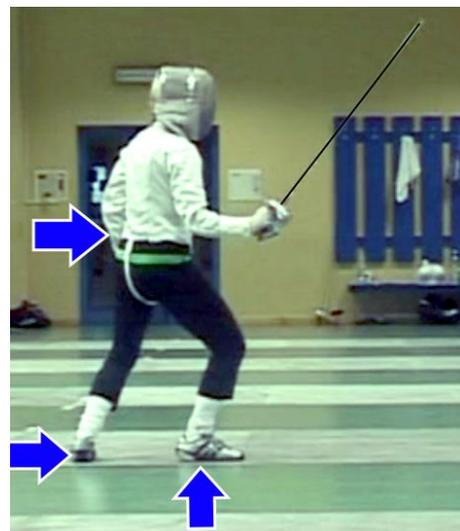
1- FLORETE - POSIÇÃO DE GUARDA...E ?



2- ESPADA - POSIÇÃO DE GUARDA...E ?



3- ESPADA - POSIÇÃO DE GUARDA...E ?



SABRE 04- POSIÇÃO DE GUARDA...E ? 05- POSIÇÃO DE GUARDA...E ? 06- POSIÇÃO DE GUARDA...E ?



07- POSIÇÃO DE 4ª FLEXÃO DAS PERNAS...E ?

SABRE



08- POSIÇÃO DE 3ª SEM SEM FLEXÃO DAS PERNAS...E ?

2.2. DESLOCAMENTOS IDÊNTICOS PARA AS 3 ARMAS



09- APRENDIZAGEM DA MARCHA POSIÇÃO INICIAL...E ?



10- APRENDIZAGEM DA MARCHA 1º TEMPO...E ?



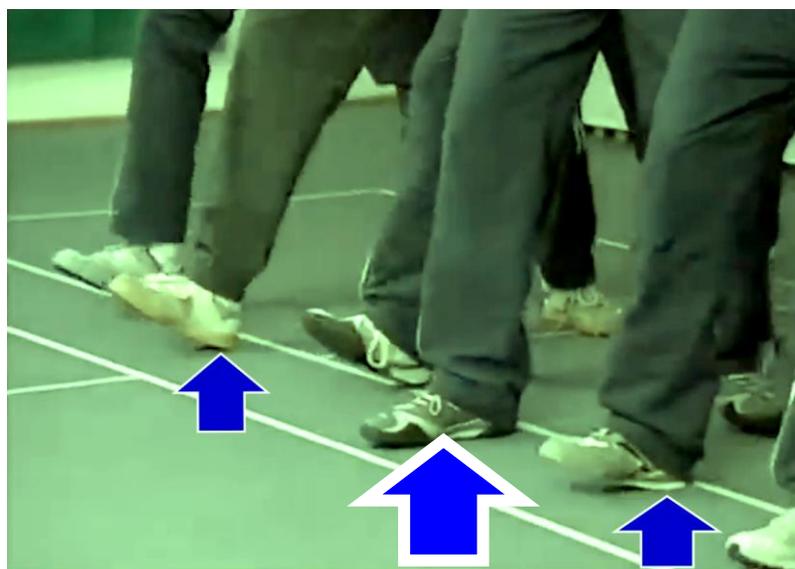
11- MARCHA: INÍCIO CORRETO DO AVANÇO DO PÉ DA FRENTE...E ?



12- MARCHA: ERRO NO INÍCIO DO AVANÇO DO PÉ DA FRENTE...E ?



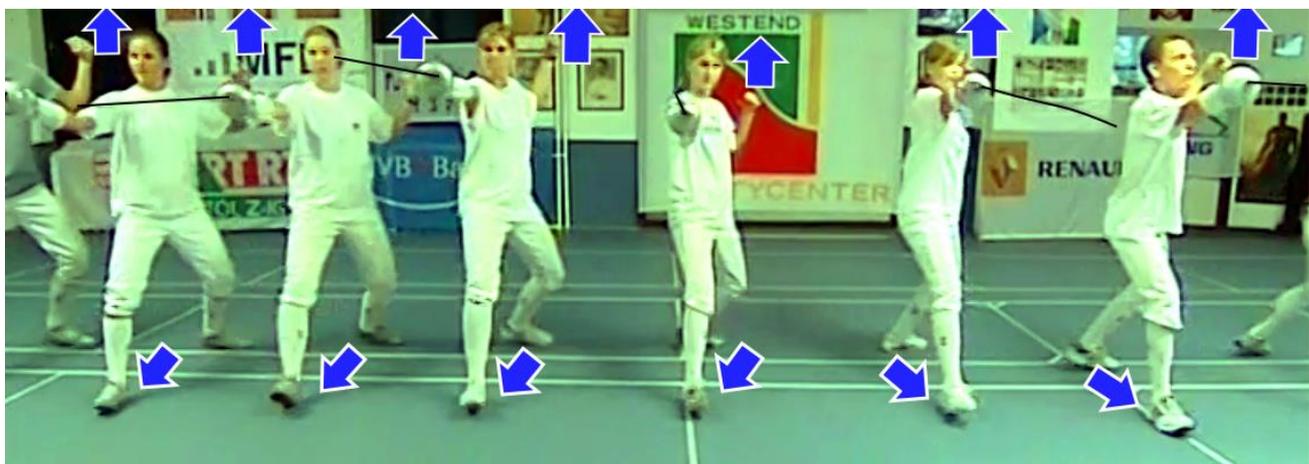
13- MARCHA: FINAL DO AVANÇO DO PÉ DA FRENTE...E ? (punho na posição de 3ª)



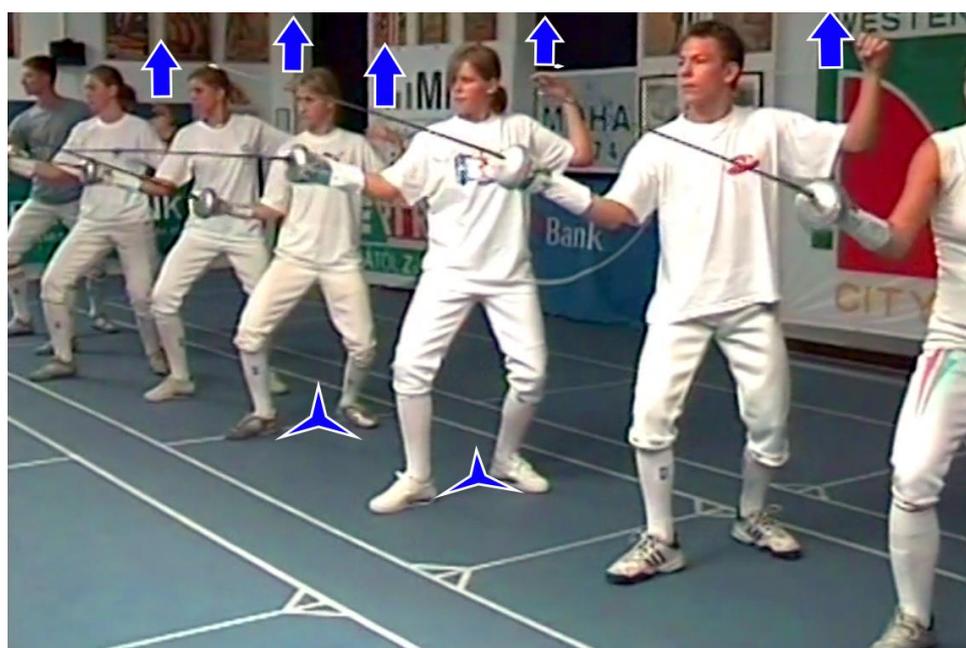
14- MARCHA: FINAL DO AVANÇO PÉ DA FRENTE...E ?



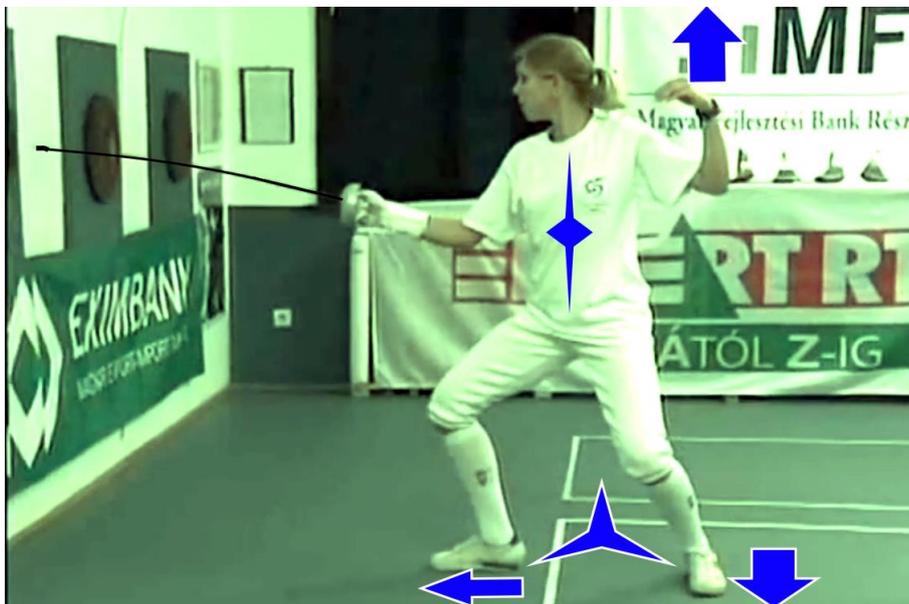
15- MARCHA: FINAL DO AVANÇO DO PÉ DA FRENTE...E ? (ESPADA)



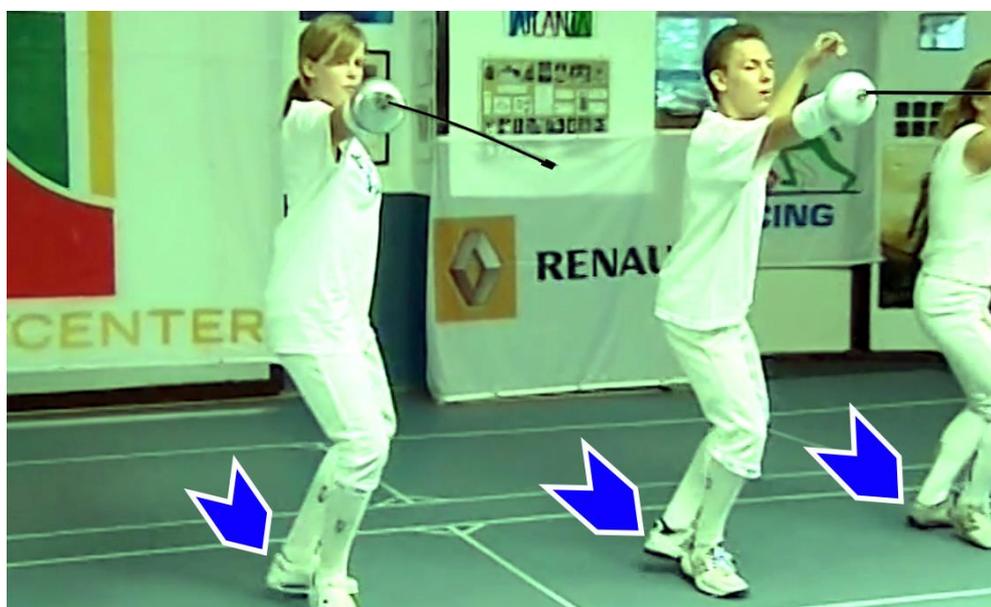
16- MARCHA: FINAL DO AVANÇO DO PÉ DA FRENTE, COM ARMA EM LINHA...E ? (ESPADA)



17- MARCHA: FINAL COM O POUSO DO PÉ DE TRÁS, MANTENDO O EQUILÍBRIO...E ? (ESPADA).



18- MARCHA: AO FINAL, EQUILÍBRIO TOTAL DO CORPO...E ?(ESPADA)



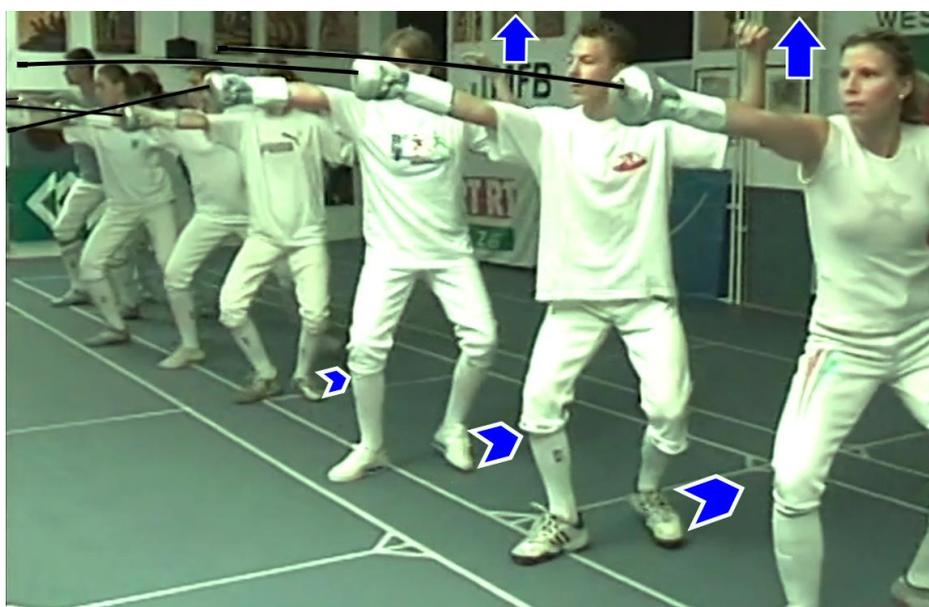
19- MARCHA INVERTIDA: 1º TEMPO, COM A ARMA EM LINHA E ? (ESPADA)



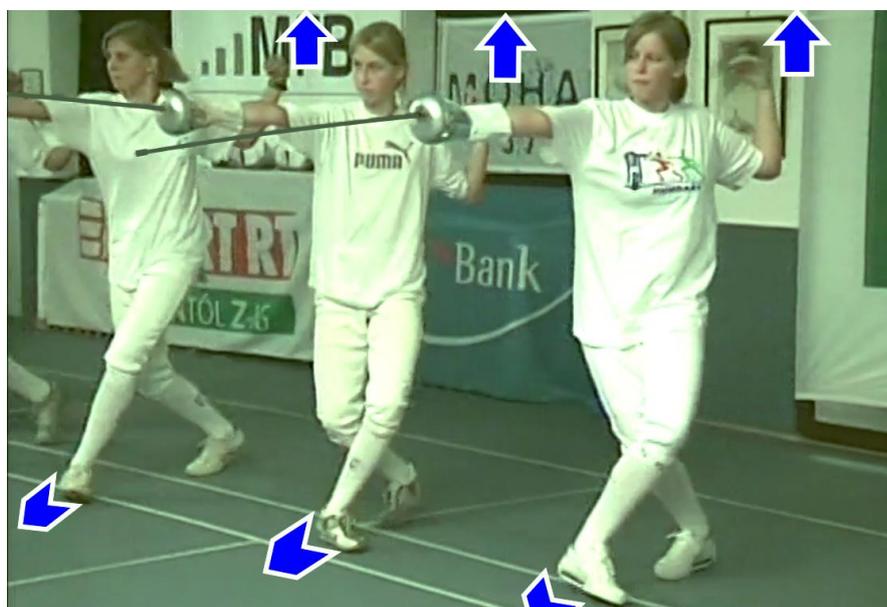
20- ROMPER: 1º TEMPO COM A ARMA EM LINHA...E ? (ESPADA)



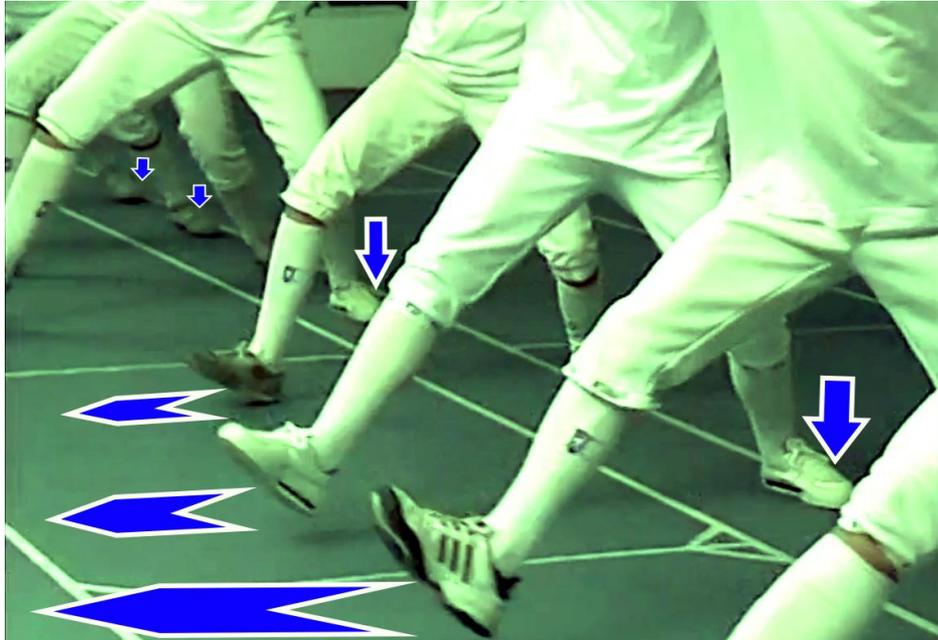
21- ROMPER INVERTIDO: 1º TEMPO, COM A ARMA EM LINHA...E ? (Espada)



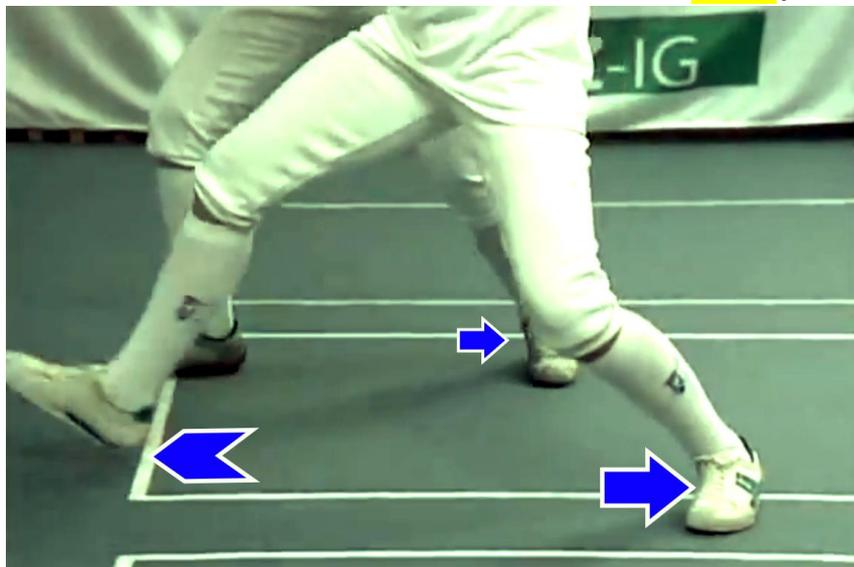
22- ROMPER INVERTIDO: 2º TEMPO, COM A ARMA EM LINHA...E ? (Espada)



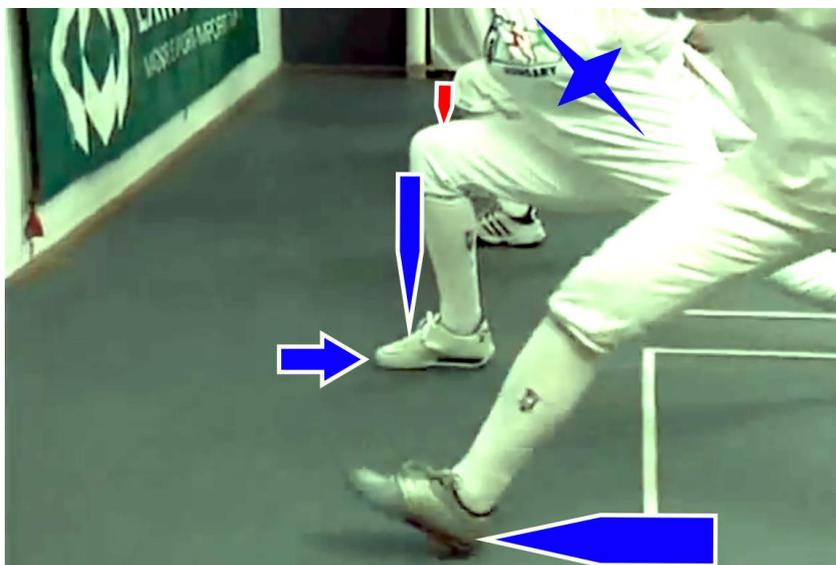
23- PASSO À FRENTE: 1º tempo...E ? (Espada)



27- AFUNDO: 1º TEMPO, INICIO COM PÉ DA FRENTE...E ? (nas 3 armas)



28- AFUNDO: 1º TEMPO, AVANÇO DO PÉ DA FRENTE RASANTE AO SOLO...E ? (nas 3 armas)º



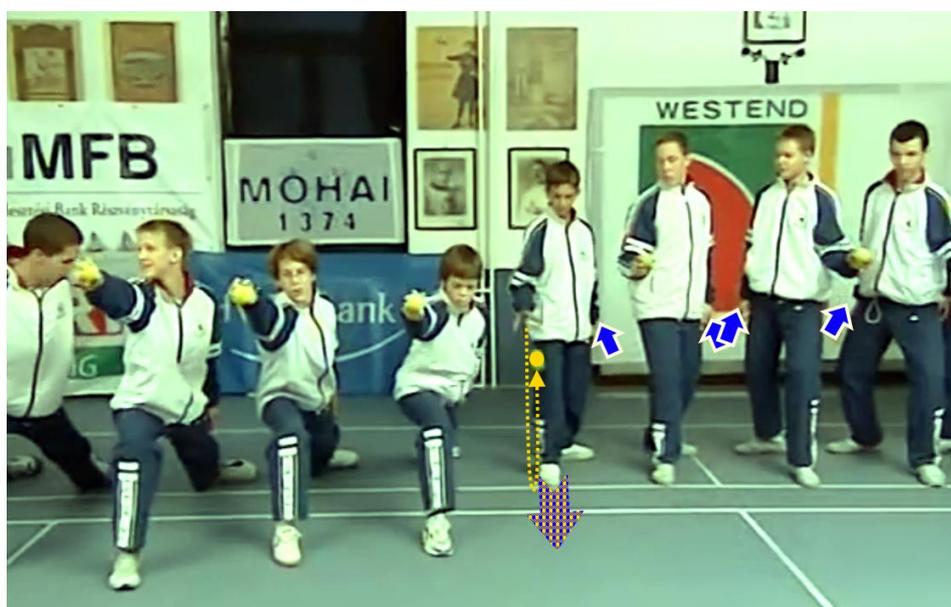
29- AFUNDO: AVANÇO DO PÉ DA FRENTE E A SUA POSIÇÃO NO FINAL DO AFUNDO...E ? (nas 3 armas)



30- AFUNDO: A FINALIZAÇÃO DO AFUNDO NA LIÇÃO COLETIVA...E ? (nas 3 armas)



31- AFUNDO: LIÇÃO COLETIVA COM O PUNHO DA ARMA...E ? (Sabre)



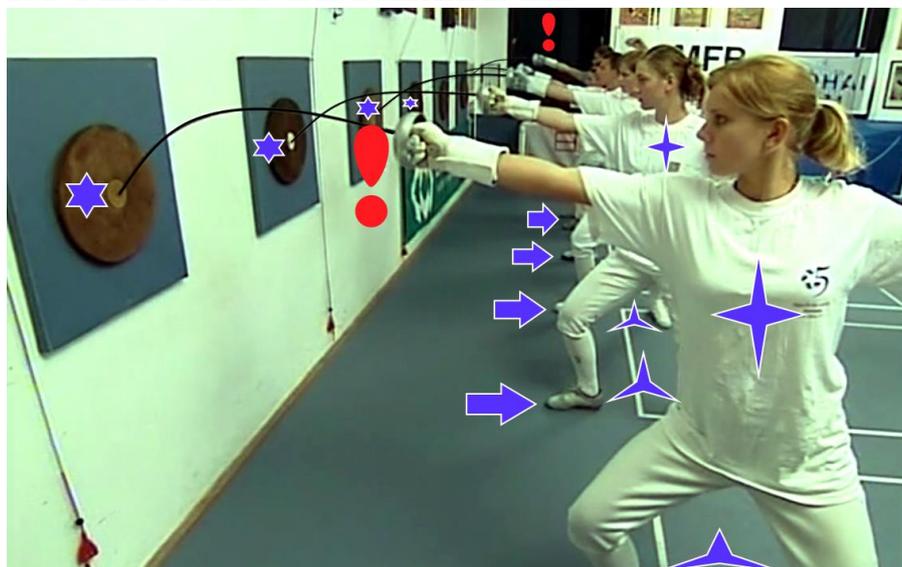
32- AFUNDO: EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO E TEMPO DE REAÇÃO NA LIÇÃO COLETIVA COM INSTRUMENTOS DIVERSOS...E ? (nas 3 armas)

2.4. VOLTA À GUARDA APÓS O AFUNDO

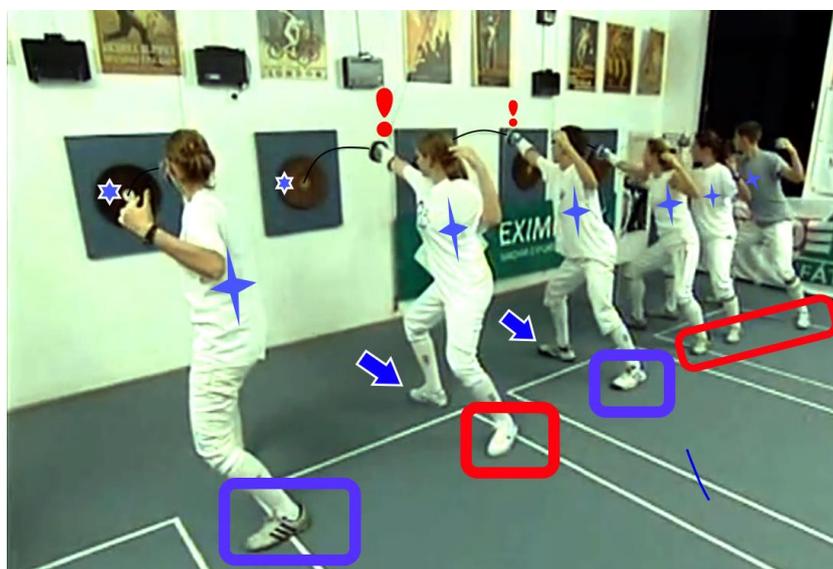


33- VOLTA À GUARDA: A SEQUÊNCIA DOS MOVIMENTOS...E ? (nas 3 armas)

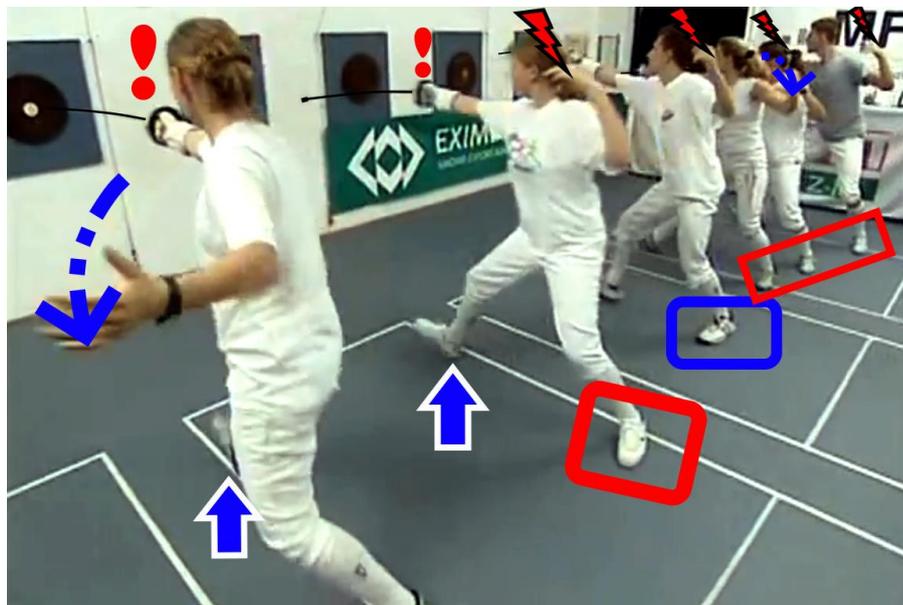
2.5. TREINO NO PLASTRÃO DE PAREDE E...



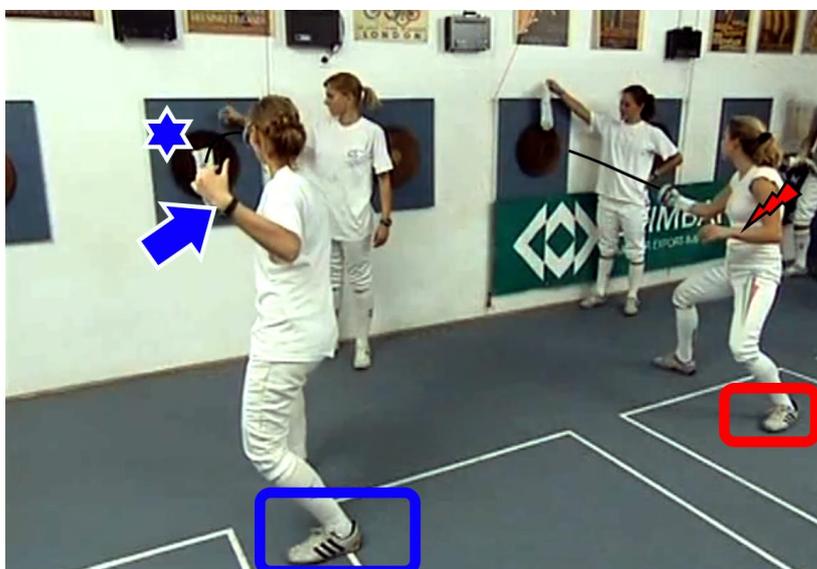
34- TREINO NO PLASTRÃO: GOLPE DIRETO NA DISTÂNCIA PEQUENA / BRAÇO ALONGADO...E ? (nas 3 armas)



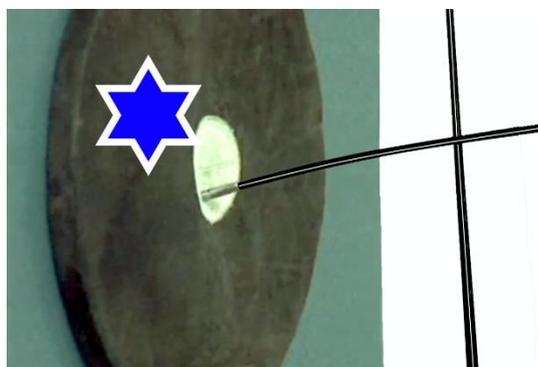
35- TREINO NO PLASTRÃO: GOLPE DIRETO DISTÂNCIA PEQUENA...E ? (nas 3 armas)



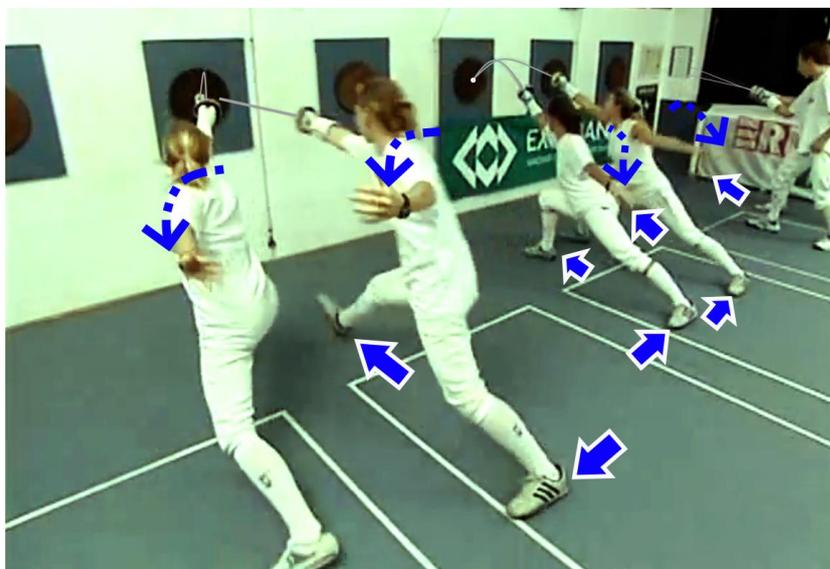
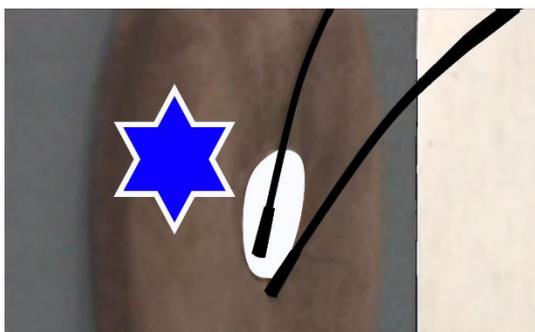
36-TREINO NO PLASTRÃO: GOLPE DIRETO COM AFUNDO...E ? (nas 3 armas)



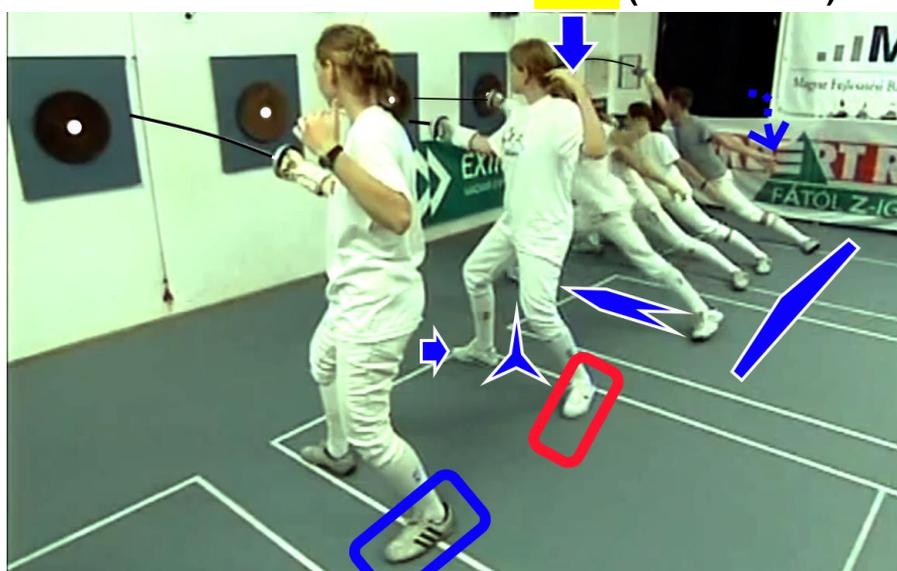
37- TREINO NO PLASTRÃO: PRECISÃO DO TOQUE E TEMPO DE REAÇÃO PARA O GOLPE DIRETO...E ? (nas 3 armas)



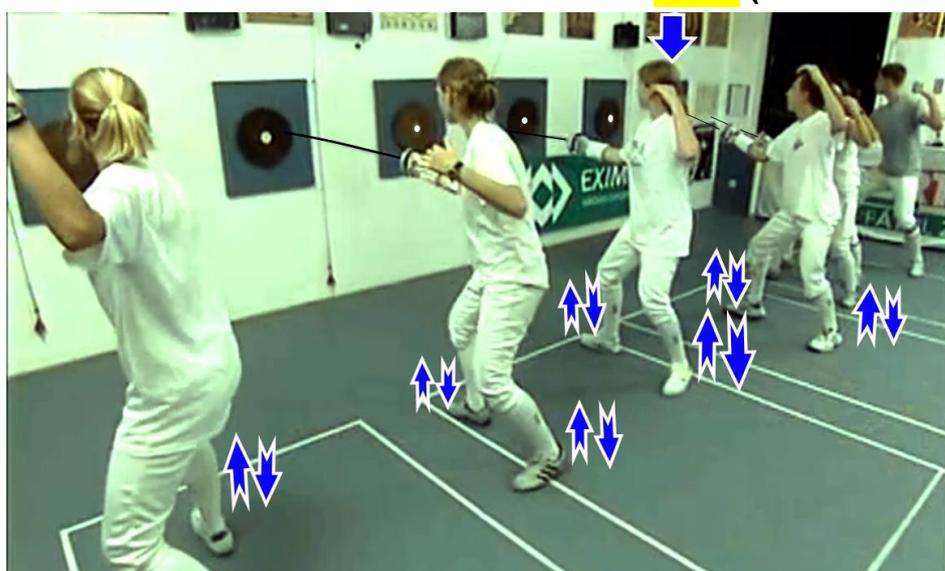
38- TREINO NO PLASTRÃO: PRECISÃO DO TOQUE E TEMPO DE REAÇÃO PARA O CORTE...E ? (Espada e Florete)



39- TREINO NO PLASTRÃO: PRECISÃO E TEMPO DE REAÇÃO COM GOLPE DIRETO SIMULTÂNEO AO VIZINHO...E ? (nas 3 armas)



40- TREINO NO PLASTRÃO: GOLPE DIRETO_TEMPO DE REAÇÃO AFUNDO EM SEQUÊNCIA IMEDIATA AO VIZINHO...E ? (nas 3 armas)

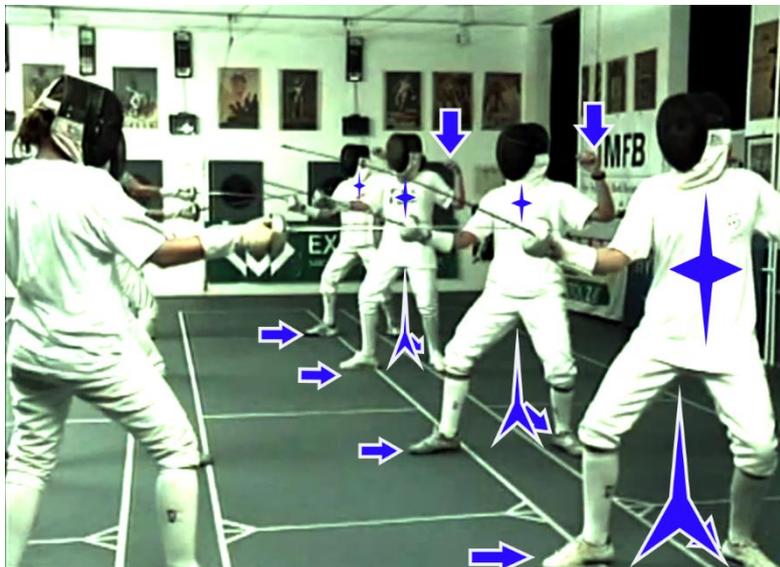


41- TREINO NO PLASTRÃO: GOLPE DIRETO_PRECEDIDO DE SAPATEADOS, SEGUIDOS OU NÃO DE MARCHA, AFUNDO, MARCHA-AFUNDO E OUTROS DESLOCAMENTOS COMBINADOS...E ? (nas 3 armas)

2.6. TREINO EM DUPLAS



42- TREINO EM DUPLAS: ESPECÍFICAS FRASES D'ARMAS COMBINADAS...E ? (nas 3 armas)



43- TREINO EM DUPLAS: FRASES D'ARMAS EM LIÇÕES COLETIVAS...E ? (nas 3 armas)



44- TREINO EM DUPLAS: DESLOCAMENTOS PARA MANTER A DISTÂNCIA...E ? (nas 3ª armas)



45- TREINO EM DUPLAS: DESLOCAMENTOS PARA DESENVOLVER DOMÍNIO DA DISTÂNCIA...E ? (nas 3 armas)

3. VÍDEOS FONTES DAS IMAGENS NO YOUTUBE

ESPADA

- 1) [Párbajtőr oktatóvídeo 1. Rész](#) 15:01 utevivás
 Vídeo Tutorial de Espada 1
- 2) [Párbajtőr oktatóvídeo 2. Rész](#) 14:46 utevivas
 Vídeo Tutorial de Espada 2

FLORETE

- 1) [Tór oktatófilm első rész](#) 15:01 [Zsolt Bihari](#) 13anos
 Tutorial de *florete* parte um
- 2) [Tór oktatófilm második rész](#) 11:09 [Zsolt Bilhari](#) 13anos
 Tutorial de *florete* parte dois

SABRE

- 1) [Így vívnak a BVSC kardvívó növendékei](#) 02:38 [bvscvívjunk](#)
 —Recrutamento para a Seção Esgrima Júnior do BUSC
- 2) [Kard oktatófilm](#) 15:00 utevivas
 Vídeo de treinamento de *sabre* — Livro Learning Fencing in Groups de László Szepesi
- 3) [Kard oktatófilm 2. Rész](#) 14:46 utevivas
 Vídeo de treinamento de *sabre* Parte 2— Livro Learning Fencing in Groups de László Szepesi
- 4) [Mvsz - TF mesterképző oktatófilmje – Kard](#) 16:24 PTE-PEAC Vivószakoszály
 6 anos

Mvsz - Vídeo de treinamento de mestre

- [Mvsz - TF mesterképző oktatófilmje - Párbajtőr](#) 22:58 PTE-PEAC
 Vivószakoszály

Mvsz - Filme Educacional de Treinamento de Mestre TF - Espada de Duelo

- [Út a dobogóra \(vívó oktatófilm\)](#) 08:59 Magyar Testnevelési és Sporttudományi
 Egyetem

— Caminho para o pódio (filme de treinamento de esgrima)