

Que es la Esgrima?

De sus comienzos el hombre tuvo la necesidad, ya sea para defensa o no, de esgrimir diferentes instrumentos. El juego esgrimístico tal como lo conocemos en la actualidad, es un conjunto de acciones y movimientos, sometidos a una disciplina de términos precisos; esta constituido por actos de ataque, defensa y contraataque, alternativamente aplicados para "tocar" al adversario y no dejarse "tocar". El ataque: es la acción ofensiva inicial que se ejecuta extendiendo el brazo armado y amenazando continuamente la superficie válida del adversario. El contraataque: es el golpe tirado al adversario para anular el ataque. La defensa: es la acción ejecutada con el arma para desviar el ataque y evitar ser tocado. Los factores básicos de la Esgrima son: el tiempo, la velocidad y la distancia. El tiempo: es el instante que se juzga oportuno para realizar una acción. La velocidad: es el tiempo mínimo que se emplea para ejecutar determinada acción. La distancia: es el espacio comprendido entre los dos adversarios, y esta puede ser: corta, media y larga.

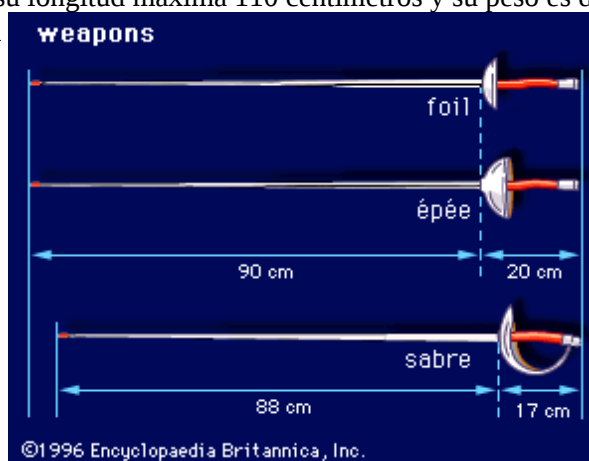
EL TERRENO. La parte del terreno destinada al combate se llama pedana o pista, la cual puede ser de madera, corcho, goma, metal, etc. Para las competencias oficiales, la pista debe estar cubierta totalmente de una malla metálica, con el objeto de neutralizar los toques a tierra.

LONGITUD DE LA PISTA. La longitud es de 14m. además, la pista debe ser aumentada en cada extremo, 1.50 a 2.00 metros más. El ancho de las pistas, es de 1.80 a 2.00 metros. Por lo general en todas las armas se compite en una pista de 18 metros de largo por 2 metros de



ancho.

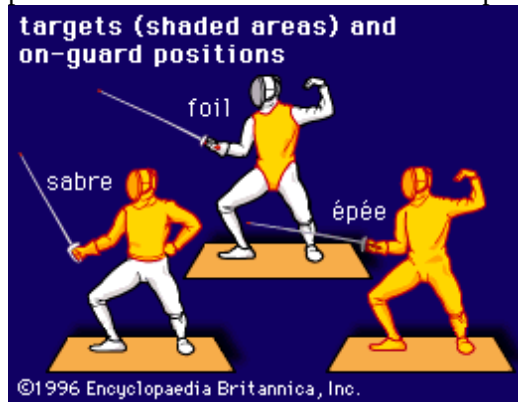
LAS ARMAS. Las armas empleadas para competir son: la espada, el florete y el sable. Son armas prácticamente sin peligro. Toda arma se compone de una hoja de acero flexible, empuñadura, cazoleta, puente y punta. El florete: la hoja es cuadrada, su longitud máxima 110 centímetros y su peso es de 500 gramos. La espada: la hoja es triangular, su longitud



máxima es de 110 centímetros y su peso es de 770 gramos. El sable: la hoja rectangular, su longitud máxima es de 105 centímetros y su peso es de 500 gramos.

EL MATERIAL DEL TIRADOR. 1.- El uniforme: debe ser blanco y de un tejido suficientemente sólido. 2.- El guante: de tejido o piel, que cubra la mano hasta la mitad del antebrazo. 3.- Careta: formada por una malla altamente resistente, forrada de tejido o piel por el exterior y dentro acojinada para mayor comodidad y

protección del tirador. 4.- Cable de cuerpo: para conectar el arma al carrete que trasmite el toque. 5.-



Chaqueta eléctrica: se utiliza para florete y sable, y se coloca sobre el uniforme.

ZONA VALIDA. Florete: queda limitada al tronco, cubierto por la chaqueta eléctrica. Sable: de la cintura a la cabeza; tronco y brazos cubiertos con una chaqueta eléctrica conectada a la careta. Espada: todo el cuerpo.

EL COMBATE. Todo combate debe conservar un carácter cortés y leal. Todo juego violento, desordenado queda terminantemente prohibido, como empujar al contrario, golpes propinados con violencia, juego sucio, etc.

LA COMPETENCIA. Se realiza una vuelta clasificatoria, se forman "poules" según la cantidad de tiradores, ubicados en su lugar en el "ranking". En esta vuelta clasificatoria no se elimina a nadie, solo se busca la ubicación en la tabla para la eliminación directa de los tiradores según su desempeño. En la eliminación directa van avanzando solo los ganadores, hasta quedar uno solo que será el campeón. Para la ronda clasificatoria los combates son a 5 "toques" con una duración de 4 minutos. En la eliminación directa los combates son a 15 "toques" en tres tiempos de 3 minutos cada uno, con 1 minuto de descanso entre ellos.

EL APARATO CENTRAL. Este está formado por: el aparato registrador de toques, los carretes y las líneas. El aparato registrador: marca los toques al ser efectuados, cuando son en zona válida enciende una luz roja o verde, cuando es en zona no válida enciende una luz blanca, solo en el caso del florete. Carretes: formados por un cable de 18 a 20m de largo y un resorte, que permite que el cable avance o retroceda con el atleta, sin que le estorbe en sus movimientos. Las líneas: conectan los carretes al aparato registrador.

EL ENTRENAMIENTO DEL ESGRIMISTA. La preparación física general: encaminada al desarrollo de todas las capacidades físicas del atleta. La preparación física especial: es la combinación de ejercicios generales con elementos técnicos. La preparación técnico-táctica: basada en la enseñanza, desarrollo y perfeccionamiento de los elementos básicos de la esgrima. Preparación teórica: es la enseñanza del reglamento de la Federación Internacional de Esgrima, y la terminología aplicada en nuestro deporte. Preparación psicológica: es el desarrollo de los aspectos de la personalidad del atleta, atención, concentración, etc.; preparar al atleta para vencer obstáculos en el deporte y en la vida.

VENTAJAS QUE PROPORCIONA. Podemos afirmar que este es uno de los deportes individuales más complejos respecto a los efectos benéficos que proporciona su práctica, en cuanto a las características especiales fisiológicas, morales e intelectuales. Es un ejercicio que pone en movimiento todos los músculos del cuerpo. Es un deporte intelectual por excelencia, desarrolla las facultades intuitivas, la rapidez en la decisión y en las ideas. Por otra parte proporciona serenidad y prudencia al enseñar a refrenar los propios instintos y a evitar el peligro. La esgrima, en fin, proporciona un ejercicio completo, al darle al cuerpo elasticidad, firmeza, elegancia y producir un desarrollo armónico. La esgrima aumenta y ordena las facultades del hombre.

1. LÍNEAS

Definición:

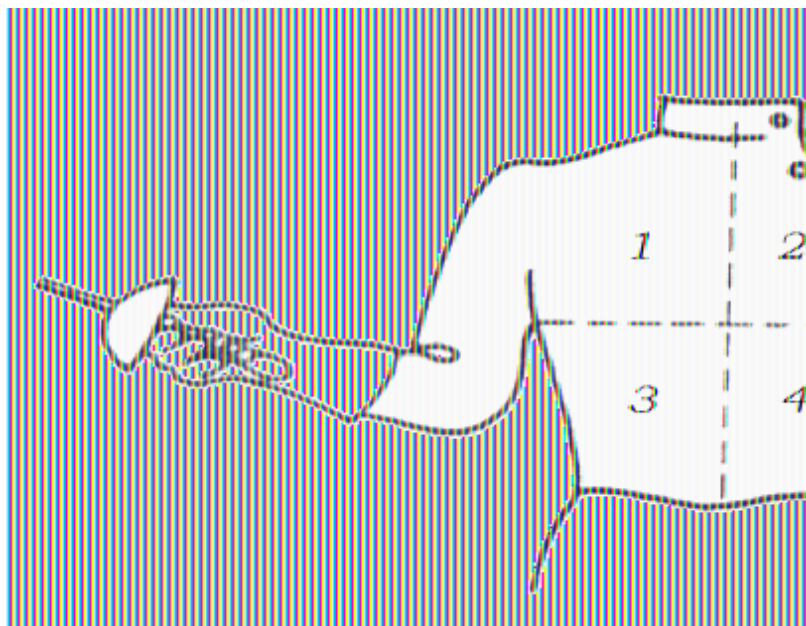
Porción de espacio considerado con relación a la mano del esgrimista en el cual puede mover su arma.

Objetivo:

Dar nombre a las acciones ofensivas y designar un blanco que atingir.

Clasificación:

- a) SUPERFICIE VÁLIDA: se divide en 4 partes, determinadas por 2 líneas perpendiculares que se cruzan en medio.
- línea horizontal dividida en línea alta y línea baja
 - línea vertical dividida en línea interna y externa



1 – línea alta externa

2 – línea alta interna

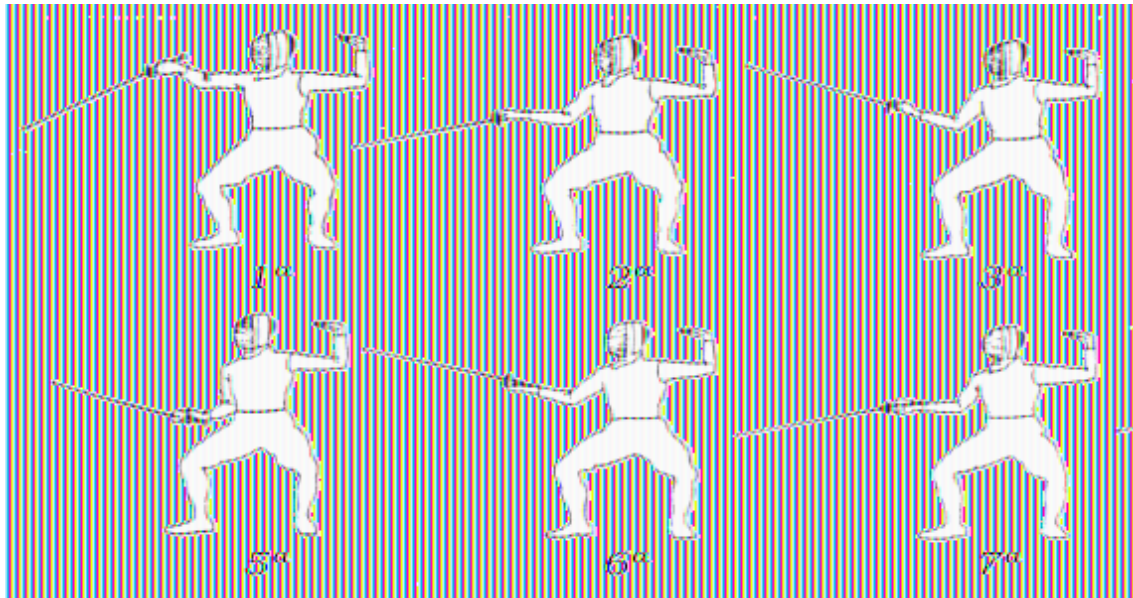
3 – línea baja externa

4 – línea baja interna

b) POSICIONES DE ESGRIMA

Definición: Lugares tomados por la mano del esgrimista en relación a las diferentes líneas.

Objetivo: Obtener posiciones que sirvan de base a las paradas y permitan cerrar las diferentes líneas.



Descripción de las posiciones:

Posiciones con la mano hacia arriba:

CUARTA:

mano hacia dentro, uñas hacia arriba y la punta más arriba que la mano SEXTA:

mano hacia fuera, uñas hacia arriba y la punta más arriba que la mano SÉPTIMA:

mano hacia dentro, uñas hacia arriba y la punta más arriba que la mano

OCTAVA:

mano hacia afuera, uñas hacia arriba y la punta más arriba que la mano

Posiciones con la mano hacia afuera:

TERCERA:

mano hacia afuera, uñas hacia abajo y la punta más arriba que la mano

QUINTA:

mano hacia adentro, uñas hacia abajo y la punta más arriba que la mano SEGUNDA:

mano hacia afuera, uñas hacia abajo y la punta más abajo que la mano

PRIMERA:

ante-brazo ligeramente en la horizontal, la mano girada,

uñas volteadas hacia afuera, el pulgar hacia abajo y la punta más abajo que la mano.