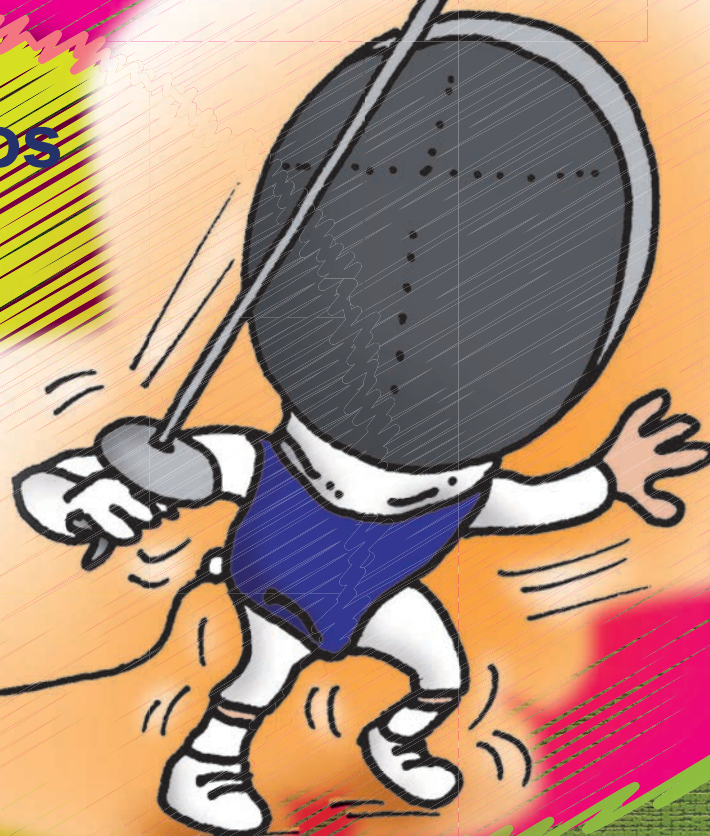


12

¡Colecciónalos!

Esgrima

El noble arte
de los espadazos



Conoce su historia, sus reglas básicas, equipamiento y consejos
para apreciar este hermoso deporte



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

La Esgrima es un deporte muy completo. Está relacionado con la tradición, la educación, el autocontrol, la cultura, la elegancia, la aristocracia y sobre todo con la caballerosidad y el respeto que debe estar presente en todo deporte para que exista el espíritu del juego limpio.

Los esgrimistas, que así se les llama a quienes practican este deporte, desarrollan muchas cualidades que les benefician tanto en la competencia atlética como en su vida cotidiana.

La Esgrima es un deporte que exige un alto grado de motivación, perseverancia y tenacidad para luchar a través de las agotadoras jornadas de competencia. La precisión y rapidez para ejecutar las acciones de ataque y defensa en el momento oportuno, de forma correcta y sin dudar ni un segundo, resultan fundamentales para obtener la victoria.

Si tu decides practicar la Esgrima, de seguro que tu inteligencia, tu condición física y la confianza en ti mismo, volarán muy alto.

Historia de la Esgrima

El hombre desde sus principios tuvo la necesidad de inventar armas y esgrimir diferentes instrumentos, ya fuera para defenderse o no, de los animales o de sus propios semejantes. La Esgrima como tal, nos cuenta la historia, se originó en la Edad Media cuando la espada se utilizaba como un arma para atacar y romper la armadura con la cual se protegían los caballeros.

Cuando se generalizó el uso de la pólvora en el siglo XVI, las armas de fuego desplazaron a las espadas como los instrumentos de ataque y defensa.

Al prohibirse los duelos en el siglo XIX, las salas de armas o escuelas de Esgrima se dedicaron a enseñar este arte, sólo con propósitos deportivos.

En 1913 en París, Francia, se fundó la Federación Internacional de Esgrima, que es el organismo más importante a nivel mundial y es el que rige las competencias internacionales, como las Olimpiadas o los Juegos Panamericanos.

La Esgrima se incluyó como deporte en los Juegos Panamericanos de 1951 celebrados en Buenos Aires, Argentina, y desde entonces la Esgrima siempre ha estado presente.

Conocer para disfrutar

Fundamentos de la Esgrima

Con espada, florete o sable, la Esgrima es un deporte de combate que está lleno de acciones de ataque, defensa y contraataque, cuyo objetivo es tocar al adversario y no dejarse tocar por él.

LA ESGRIMA ES EL ARTE DE TOCAR Y NO SER TOCADO, MEDIANTE EL USO DE LAS ARMAS BLANCAS.



Florete, espada y sable

Un deporte limpio y respetuoso

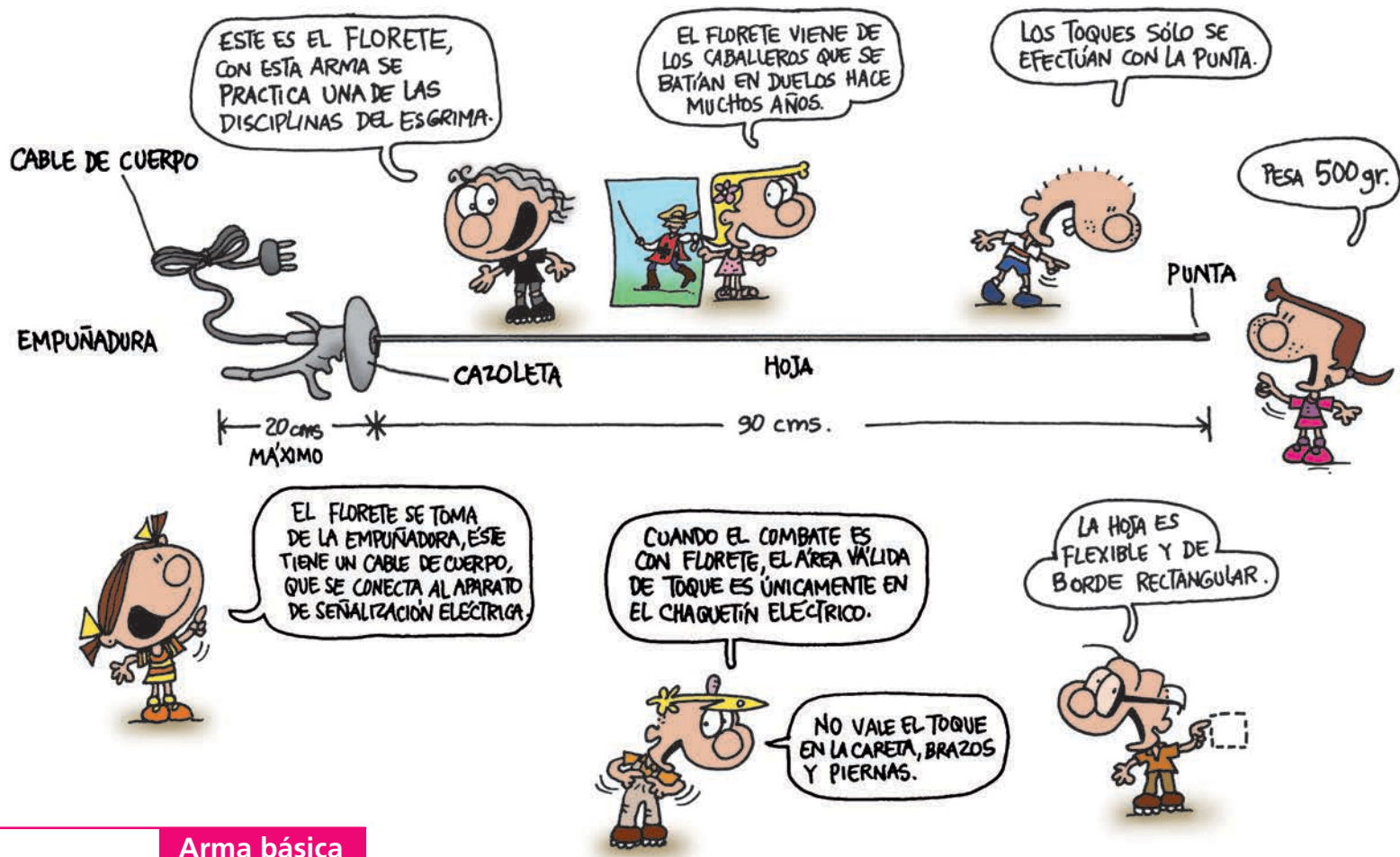
La Esgrima es un arte de defensa y ataque.

La esgrima moderna

Es un deporte de entretenimiento y también de competencia, que sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron desde su origen para manejar eficientemente la espada en los duelos que surgían entre los caballeros.



El florete



Arma básica

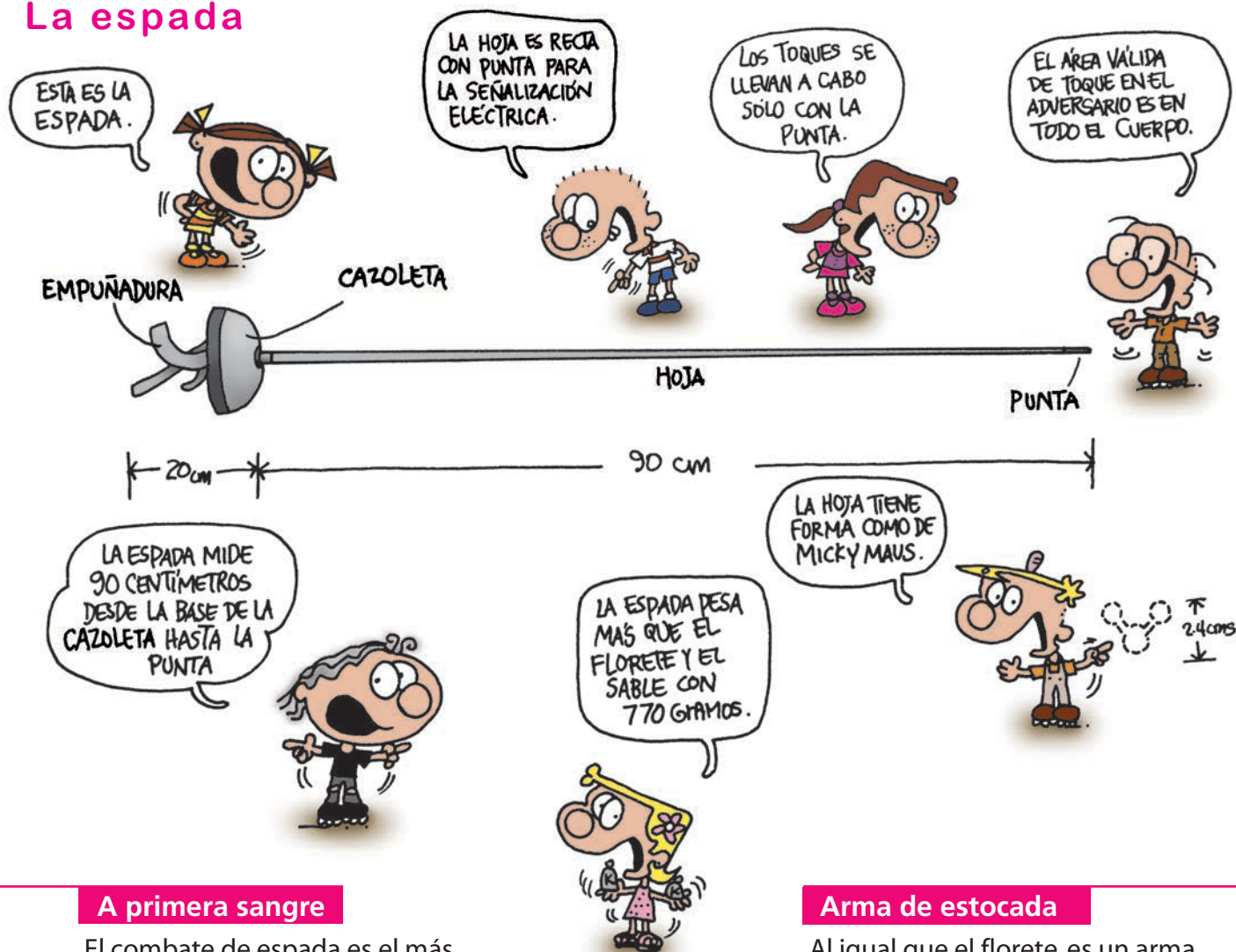
El florete se desarrolló como un arma didáctica. Sus tácticas son muy complejas y se requiere de mucha precisión para tocar al adversario.

Como se considera el arma básica se enseña a todos los tiradores que inician en este deporte.

Arma de estocada

Es un arma con la que se toca solamente con la punta.

La espada



A primera sangre

El combate de espada es el más parecido a lo que era un duelo real. Se utilizaba para los duelos a "primera sangre", es decir, que se consideraba ganador del duelo al primero en conseguir que el contrincante sangrara en cualquier parte del cuerpo, no se consideraba necesaria la muerte del oponente para lavar el honor.

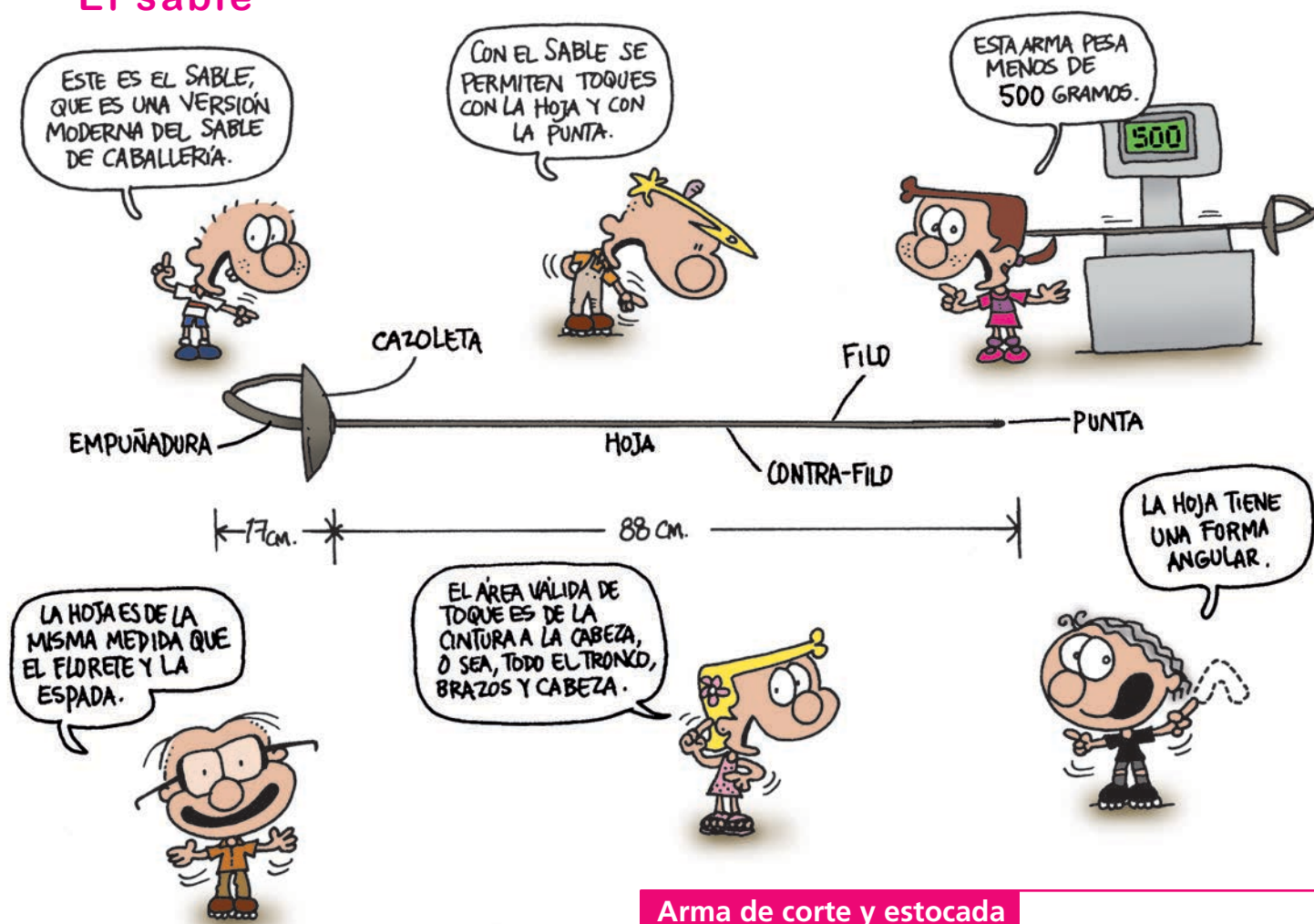
Arma de estocada

Al igual que el florete, es un arma con la que se toca solamente con la punta.

Durante el combate

El brazo armado del oponente y su pierna adelantada son los blancos más buscados por ser los más cercanos.

El sable



Arma de corte y estocada

Se ataca con el filo, contrafilo y con la punta.

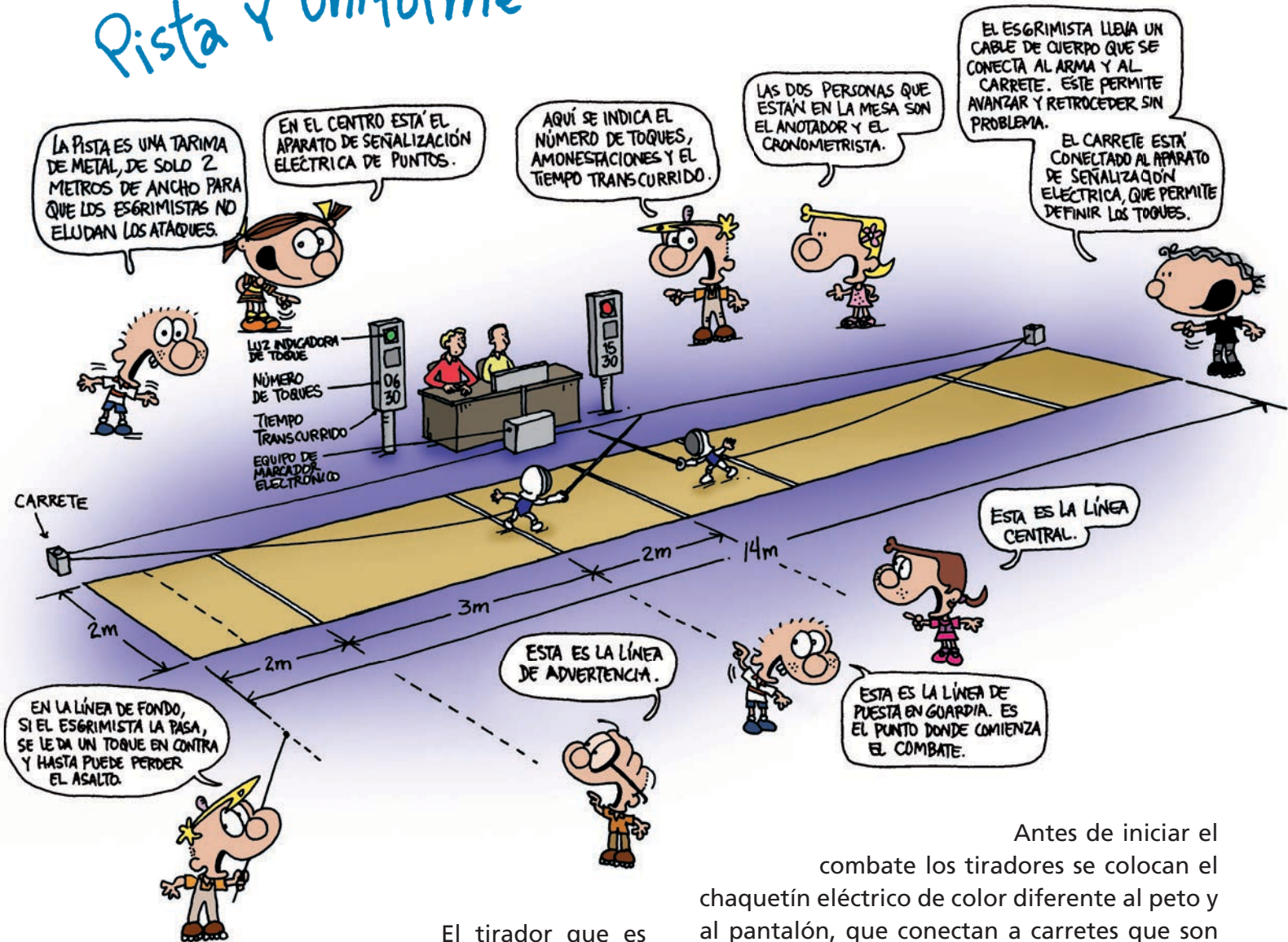
Comenzó a caballo

El sable proviene de las espadas que usaban los soldados de caballería. Su uso estaba relacionado con los duelos por ofensas graves, por ello las áreas de ataque son los puntos vitales del individuo.

Durante el combate

Todo movimiento hacia adelante cruzando las piernas o los pies, está prohibido.
El área válida de toque es de la cintura hacia arriba. (Tronco, cabeza y extremidades superiores)

Pista y uniforme



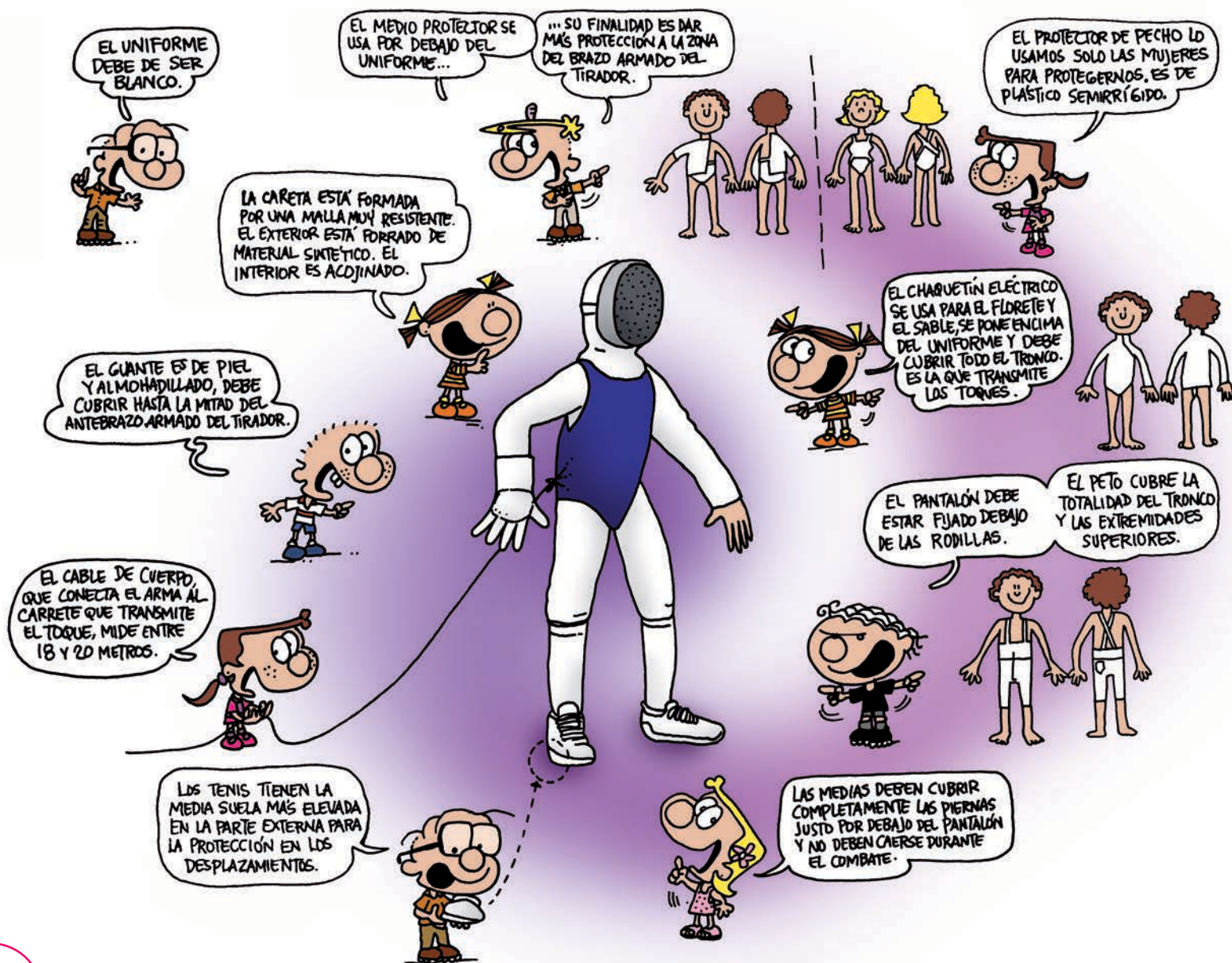
El tirador que es nombrado primero se coloca a la derecha del juez (a menos que sea zurdo). El juez se ubica en medio de los tiradores por fuera de la pista, y es quien toma las decisiones en acciones que por su rapidez pueden ser controvertidas.

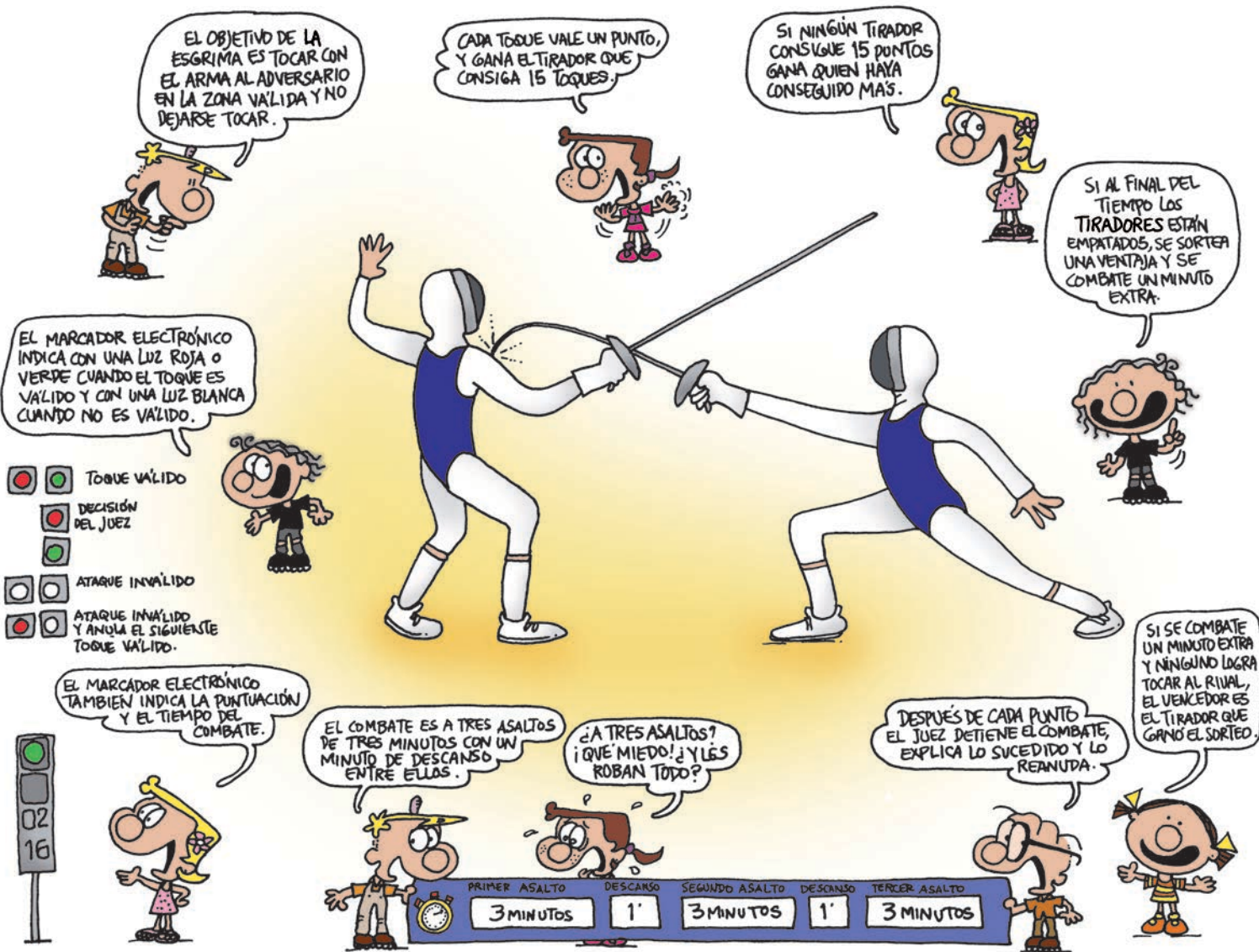
Antes de iniciar el combate los tiradores se colocan el chaquetín eléctrico de color diferente al peto y al pantalón, que conectan a carretes que son cables de cuerpo que indican los tocados de los competidores y las puntuaciones.

Cuando todo está listo para empezar el combate, el juez hace la indicación de saludo y los tiradores se dan deportivamente la mano.

El equipamiento

El equipo y el uniforme que usan los tiradores en las competencias de Esgrima están diseñados para protegerlos al máximo, y a la vez, para que puedan tener mucha libertad de movimiento durante el combate.





Oui, monsieur

España y Francia se atribuyen el origen de la Esgrima, sin embargo fue en Francia donde se fundó la Federación Internacional de Esgrima, por eso todas las indicaciones se dan en francés.

Los tiradores se preparan con las indicaciones que les da el juez ... **en garde** (en guardia), **prets** (listos), **allez** (adelante) e inician el combate.

Posiciones de la Esgrima

En un combate las posibilidades de ataque y defensa son muchas, además éstas se van alternando continuamente.

Los movimientos de ataque y defensa se inician desde la posición básica de guardia, que es una posición con ambas rodillas flexionadas, el brazo de atrás doblado hacia arriba y el brazo del arma en posición horizontal hacia el adversario.



Tres acciones básicas

La acción básica de ataque es la estocada, que se realiza lanzando o embistiendo con el brazo armado hacia el área de toque válido y saltando hacia adelante con la pierna delantera.

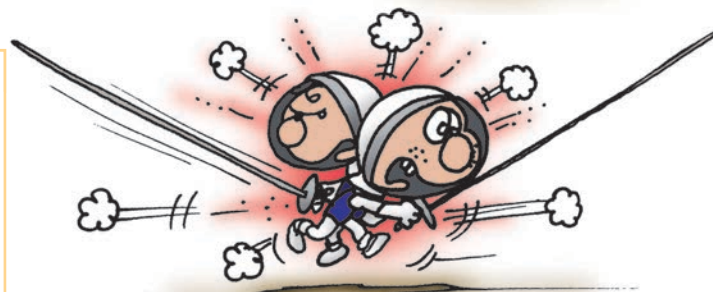
La acción básica de defensa es la parada, que es el movimiento de la hoja del arma del atacado dedicado a bloquear un ataque.

La respuesta es la acción ofensiva que le sigue a la parada después de haber parado un ataque.

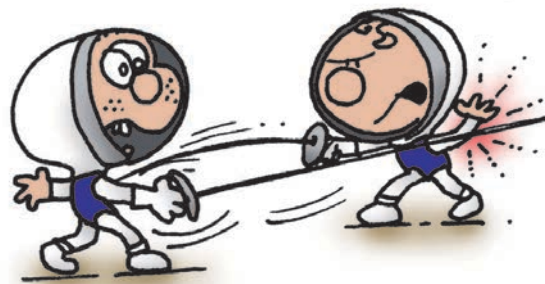


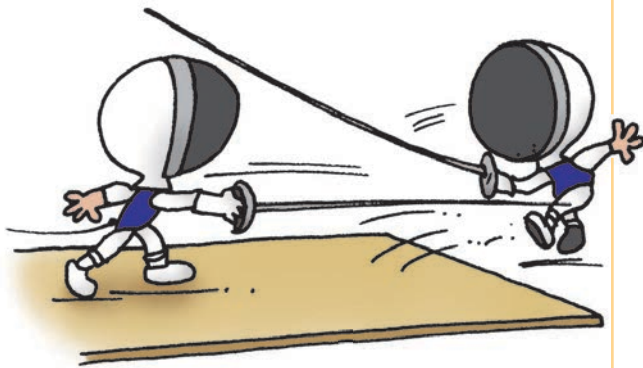
Algunas reglas

La Esgrima en un deporte muy respetuoso. Todo el combate debe conservar un carácter cortés y leal, por ello el juego agresivo y atropellado está prohibido.

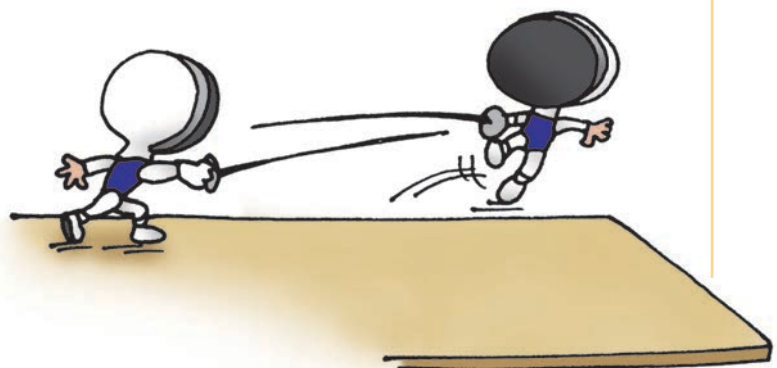


Cuerpo a cuerpo no se vale. Cuando los dos adversarios están en contacto, el juez detiene el combate.





Cuando los dos pies de un tirador salen de la pista por la parte posterior, se le penaliza con un toque en contra.



Cuando los dos pies de un tirador salen de la pista por la parte lateral, se le penaliza reanudando el combate un metro más atrás de donde salió de la pista y en el centro de ésta; y si con esta situación el tirador queda por detrás de la línea posterior de la pista, se le penaliza con un toque en contra.

EL JUEZ AMONESTA CON TARJETA AMARILLA LAS FALTAS LEVES DE LOS TIRADORES.



CUANDO OCURRE UNA SEGUNDA AMONESTACIÓN SE PENALIZA CON UNA TARJETA ROJA Y RECIBE UN TOQUE EN SU CONTRA.



CUANDO SE COMETE FALTA GRAVE, QUE GENERALMENTE ES POR JUEGO VIOLENTO, EL JUEZ EXPULSA AL JUGADOR CON TARJETA NEGRA.



Cuando el juez da la voz de **ALTO**, el tirador no puede iniciar ninguna nueva acción, únicamente el golpe lanzado se dará como válido.

En qué fijarse

Los esgrimistas demuestran que el más fuerte es aquel que sabe llevar la iniciativa, actuar rápido y seguro, y además, reaccionar correctamente ante las constantes y cambiantes situaciones del combate.

Como la Esgrima es muy rápida, al principio es difícil seguir el combate. Es mucho más fácil saber qué está pasando si no tratas de ver a los dos esgrimistas al mismo tiempo. Primero fíjate en el esgrimista que comienza el ataque. Si el ataque es parado por el arma de su oponente, observa ahora como se defiende y cómo contraataca. Fíjate en que los esgrimistas tratan de mantener la misma distancia entre los dos y cómo uno de ellos romperá esa distancia para atacar.



Aspectos psicológicos

En la Esgrima se cumple y se supera aquel viejo refrán que dice, "mente sana en cuerpo sano".

· Adecuado nivel de motivación · Elevado desarrollo de las cualidades morales y volitivas (disciplina, tenacidad, decisión, perseverancia, dominio de sí, iniciativa e independencia, audacia, sentido crítico) · Percepciones altamente especializadas y manipulación correcta del arma (sentido de la distancia-profundidad, sentido del arma, sentido del momento, de las dimensiones y zonas de desplazamientos, etc.) · Buena velocidad y precisión de la reacción · Adecuadas reacciones de anticipación · Precisos

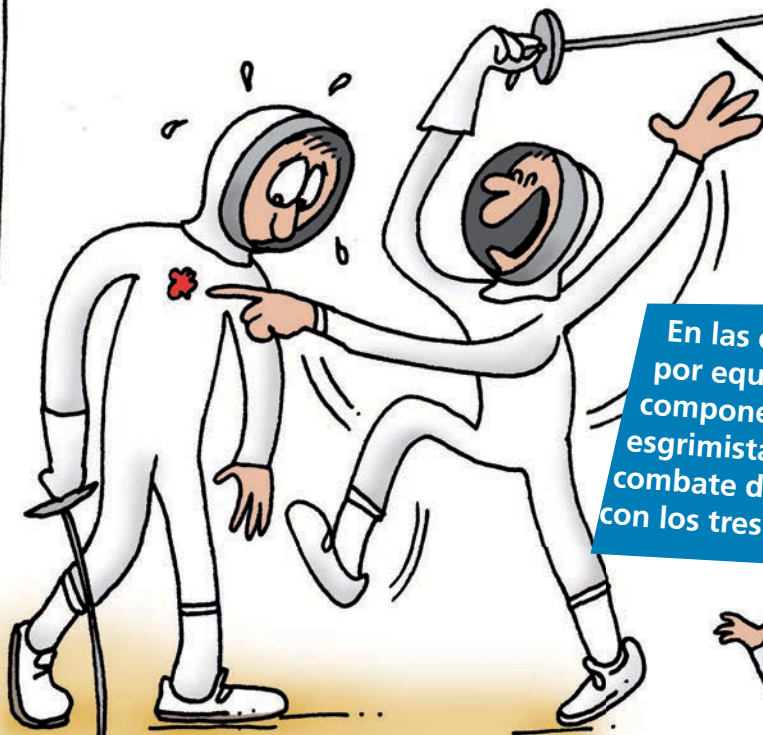
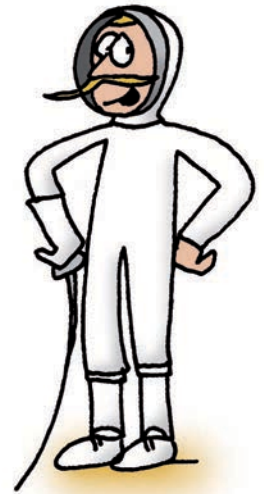


Sabías que...

Cinco países dominan actualmente este deporte, Francia, Alemania, Hungría, Italia y Rusia.



El barón Pierre de Coubertin, quien fundó las Olimpiadas, era esgrimista.

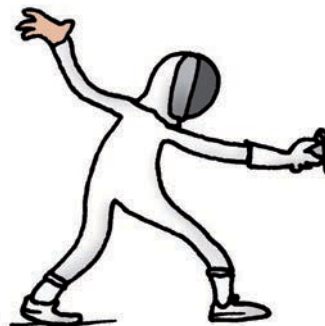


En las competencias por equipos, éstos se componen de tres esgrimistas y cada uno combate de uno en uno, con los tres rivales.



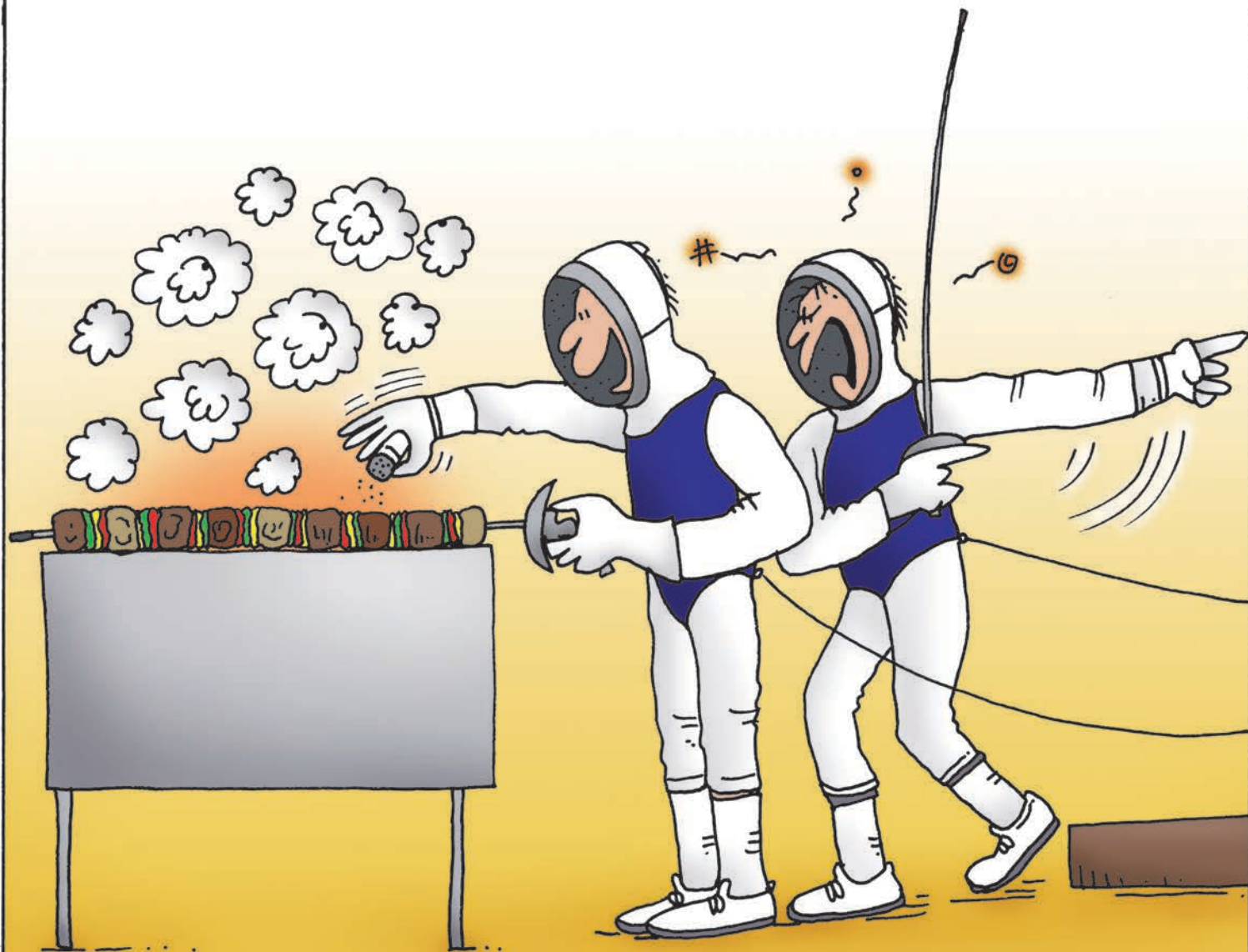
- En las escuelas del México prehispánico se les enseñaba una especie de esgrima a los Caballeros Águilas y Tigres.

El uniforme de los esgrimistas es blanco porque antes de los registros electrónicos de los toques, se untaba tinta en la punta de las armas para evidenciar el tocado.



Todos los años se celebra un Campeonato del Mundo para determinar los campeones individuales y por equipo de cada arma.

Zona de juego



alejandro

Palabras esgrimistas

TOUCHÉ



Asalto / Assaut

Cara a cara entre dos esgrimistas buscando tocar sin ser tocado.

Finta / Feinte

Simulacro de una acción ofensiva, defensiva o contraofensiva destinada a aprovechar una reacción o una ausencia de reacción adversa.

Parada / Parade

La parada de los golpes de punta es la acción de **protegerse del golpe** lanzado desviando con su arma el hierro del adversario. La parada de los golpes de filo es la acción de bloquear con su arma el hierro del adversario.

Respuesta / Riposte

Acción **ofensiva dada después de la parada**. Puede ser inmediata o a tiempo perdido, simple o compuesta, por toma de hierro, ejecutada a pie firme o coordinado con un desplazamiento.

Tirador / Tireur

Esgrimista en curso de disputar un asalto o un *match*.

Tocar / Toucher

Alcanzar al adversario con la punta, con el filo o contrafilo de su arma. Es toque válido cuando el golpe se da sobre una parte del blanco. Y es toque no válido cuando se alcanza al adversario fuera de los límites del blanco. Los combates son evaluados en toques dados y toques recibidos.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

