

CAPITOLUL I

1.1 SCURT ISTORIC AL SCRIMEI

Încă de la începutul lumii, omul a fost pus în situația de a compensa inferioritatea sa fizică, inventând armele pentru a se apăra împotriva animalelor sau pentru a le ataca. Pe rând, aceste arme au fost din lemn, din piatră și apoi din metal.

Originea armelor albe poate fi cu greu de determinată în timp și localizată într-o anumită parte a lumii sau legată de fenomene izolate. După apariția fierului și învățarea meșteșugului prelucrării lui, armele albe au început să fie cunoscute la majoritatea popoarelor. Ele erau folosite în lupta pentru câștigarea existenței și sau pentru apărare.

Data apariției armelor albe și a artei mînuirii lor este greu de precizat. Unii cercetători susțin ca armele albe erau cunoscute de chinezi cu mai bine de 27 de secole î. Hr. Natural, invenția acestor arme a dus pe oameni la căutarea părții celei mai eficace fie datorită unei mai mari forțe, fie datorită unei mai mari dexterități.

La toate popoarele, studiul mînuirii judicioase a armelor, studiul scrimei, a ocupat un loc important. În legendele indiene se spune ca zeul Brahama este întemeietorul „științei” mînuirii armelor. Una din cărțile sfinte din India, conținea principiilor exercițiilor cu arma. Brahmanii au fost primii profesori, care au dat lecții de mînuire a armelor în piețele publice. Mai târziu, știința (cunoașterea) armelor a fost rezervată războinicilor.

În Evul Mediu, romanii datorează cuceririle lor, mînuirii armelor, practicării scrimei. ”Doctors armarum” învățau soldații să mînuiască armele. Acești maeștrii se bucurau de multă considerație și erau adeseori obiectul unei mari distincții. Armele romanilor, erau: pentru defensivă –scutul ; pentru ofensivă –lancea, pilum (sulița) și spada. Școlile speciale de scrimă, din acea vreme, permit organizarea jocurilor de circ și a luptelor de gladiatori (duelul între retieri și mirmiloni). Aceștia au cunoscut o mare faimă în timpul imperiului.

Francii aveau, mai ales, ca arme ofensive: o spadă scurtă și tăioasă, sulița, francisca (o bardă cu două tăișuri), măciuca și scarmasaxa (un fel de cuțit mai mare). Ca armă defensivă, ei foloseau scutul, fără a se servi de cască și nici de platoșă.

Odată cu consolidarea orânduirii feudale, perfecționarea armelor albe și a procedurilor de mânăuire a lor cunosc o dezvoltare și mai mare în rândurile cavaleriei. Numeroasele războaie de cotropire purtate în această perioadă au creat condiții, ca lupta cu armele albe să evolueze mereu. Artă mânăuirii lor este bine cunoscută și de luptătorii români : paloșul, lancea și buzduganul fiind armele cu care erau înzestrați ostașii din Tarile Române.

Multe secole de-a rândul, duelul a fost răspândit în majoritatea țărilor. În Franța, Italia duelurile au devenit instrumente „ale dreptății” așa-numitele dueluri judiciare fiind susținute de către biserică, a tot puternică în aceasta perioadă.

Odată cu trecerea vremii, în afară de nobilime și burghezime tot mai mulți oameni din popor au început să practice mânăuirea armelor albe. Duelul privat și exercițiile din scrimă, au continuat și după apariția armelor de foc. În școlile speciale, care stau la îndemâna tuturor celor curajoși și puternici se învață arta armelor. Când obiceiurile cavaleriești au dispărut, gentilomul începe să ia lecții de la plebeu. Odată cu perfecționarea armelor, a tehnicii scrimei, apar și măștrii profesori de scrimă, care își fac cunoscute ideile, metodele lor, înființând scoli de scrimă și editând cărți de scrimă.

Pentru prima dată, sub Filip cel Frumos, sunt amintiți măștrii de arme din Paris („numele, domiciliul și taxa plătită pentru fiecare 7 scrimeri – 1292”). „Arhivele măștrilor de scrimă din Paris ”de Henri Darassy.

Se pare că prima carte de scrimă ar fi a lui Fiora dei Liberi, „Flos duellatorum” scrisă în 1410 la Florența, cuprinzând și 500 de ilustrații.

Se pare că scrima modernă își are punctul său de plecare în Spania. Sigur e că ea a rămas aici staționară în ceea ce privește teoria. Până în secolul al XVI-lea, școlile de scrimă spaniole se bucură de un foarte mare renume. Doi măștrii, Pons de Perpignan și Pedros de Torre și-au editat lucrările de scrimă în 1474. Tot în această epocă, existau deja în Germania corporații de măștrii de scrimă (Marxbruder și Fechbruder).

În Anglia, de asemenea, au fost fondate asociații de scrimeri. Dar trebuie să recunoaștem, că cei ce au pus ordine în principiile scrimei au fost italienii. Ei au codificat și reglat acest exercițiu, abandonat până la originalitate de fiecare. Măștrii specialiști au creat adevărate cursuri, tratate didactice, au fixat o teorie.

Măștrii italieni cei mai renumiți în această epocă au fost: Caizo (profesorul lui Jarnac), Pompeé (profesorul lui Carol al IX-lea), Silvie (profesorul lui Henri al III-lea), Fabiani, Vigiani, Fabris, Cavalcabo, Patenostrier, Giganti, Capo-Ferro.

Înființarea primei academii a armelor a avut loc în anul 1547 când „măștrii mânăuitori și scrimeri” ai orașului Paris primesc în scris din partea

lui Carol al IX-lea, autorizația de a se grupa în asociații: ”Academia maștrilor în fapte de arme” și ”Academia regelui”.

Privilegiații acestei academii au fost confirmați de Henri al III-lea, Henri al IV-lea, Ludovic al III-lea și Ludovic al IV-lea.

Academia număra atunci 20 membri, dintre care 6 erau nobili de drept și decorați cu ordine regale.

Evoluția tehnică a scrimii, pentru prima dată, o găsim în tratatul de scrimă publicat în Franța, de Henri de Saint-Didier, gentilom provansal, din 1573. Autorul recomandă numai spada, atât pentru atac, cât și pentru apărare și suprimă daga. Teoria sa este justă și ea a triumfat. Dar cea mai mare parte a lucrărilor în această epocă, aparține italienilor.

Agripa, în 1553, sfătuiește să se dea lovituri la față, alte părți ale corpului rămânând protejate de zale.

Grassi (1570) menționează liniile (sus, jos, înainte, înapoi). Tot el dă primele indicații asupra celui de al 6-lea simț în scrimă ”simțul fierului”.

Vigiani, în 1575, recomandă lovitura cu vârful, cu o mică fandare a piciorului drept.

Fabris adaugă schimbarea locului, retragerea corpului, paradă cu mâna stângă (mâna neînarmată), derobarea loviturilor, studiul distanțelor.

Cavalcabo și Patenostrier (1610), precizează liniile exterioare și interioare, indicația loviturilor de terță, quartă. Cavalcabo insistă asupra degajamentului și a bății de lama iar Patenostrier asupra alunecării pe lama adversarului în atac.

Giganti (1606), recomandă fandarea în toate atacurile și vorbește de fente în liniile de sus și jos.

În secolul al XVIII-lea accentul se pune pe armele de împungere și apărare. Apare floreta, armă convențională care permite dezvoltarea scrimii sportive, duelul de altă dată transformându-se în lupta sportivă.

Apariția măștii favorizează și mai mult dezvoltarea scrimii sportive, eliminând pericolul accidentelor cât și posibilitatea îmbogățirii gamei procedurilor de atac și de apărare. Încep de asemenea să se folosească loviturile de oprire (Coup darret) parăzile și riposte date în viteză. În secolul al XIX – lea în Germania și Austria se practică o scrimă numai prin mișcările de rotație a pumnului, folosindu-se o armă cu tăiș de 60 – 70 cm.

Scrimerii nu purtau masca, numai ochii erau protejați cu ochelari, iar mișcarea picioarelor nu era permisă.

Trebuie menționat că acest gen de scrimă urmarea în primul rând dezvoltarea spiritului războinic al tineretului.

Același secol marchează și organizarea primelor concursuri internaționale ; la început între scrimerii din Franța și Italia, țări în care scrima era mai dezvoltată.

În anul 1896 se organizează primele Jocuri Olimpice Moderne din programul cărora fac parte și întrecerile de scrimă. Tot de atunci se organizează anual campionate mondiale de scrimă, la început numai individuale, apoi pe, echipe, de bărbați iar mai târziu pentru femei, contribuind la schimbul de experiența dintre școlile naționale și la dezvoltarea acestui sport.

O dată cu primii ani ai secolului nostru, contactele internaționale se extind, turneele de scrimă se multiplică, facilitățile mijloacelor moderne de deplasare contribuind la răspândirea acestui sport în lume, nu numai pe bătrânul continent. Astfel, în 1903 se desfășoară la Paris ”prima mare săptămână a armelor de luptă”. Cu această ocazie, în premieră, intră în competiție echipele naționale de spadă. Înmulțirea turneelor scotea în relief lipsa totală a unor reguli de organizare și desfășurare a concursurilor, transformând un sezon internațional de scrimă într-un adevărat turn al lui Babel: nimeni nu se înțelegea cu nimeni! Iată de ce competițiile organizate în Franța, Belgia ,Anglia, Olanda, Italia au adus la ordinea zilei necesitatea unei formule unanim acceptate. Motivele de divergență erau multe. Nu existau reguli precise privind lungimea și ținerea armelor, folosirea sau nu a vârfului de lovire (umezirea acestuia într-o soluție colorantă pentru a marca locul lovit), numărul tușelor, suprafața valabilă, dimensiunile terenului, compoziția juriului de arbitrii ș.a. Fiecare aspect suscită discuții aprinse între conducători și trăgători, toate demonstrând necesitatea elaborării unor regulamente tehnice internaționale recunoscute și atestate de forurile competente.

În anul 1913, la cererea Franței principiul înființării unei Federații Internaționale a fost admis la Congresul de la Gand. La 29 noiembrie 1913 a fost consolidată fundația F.I.E. (Fédération Internationale d’escrime), organ care coordonează întreaga activitate a scrimei pe plan mondial.

Sub egida acestei înalte direcții, se organizează probe internaționale de mare răsunet: Campionatul Europei, Campionatul Mondial, Campionatele Olimpice și mai aproape de noi, la inițiativa comandantului Bontemps, Criteriile Mondiale ale tinerilor până la vârsta de 20 de ani.

Atât timp cât marile întreceri internaționale au fost lipsite de prezenta sportivilor din fostele țări socialiste, scrimerii din Franța, Italia și Ungaria și-au disputat întâietatea cucerind majoritatea titlurilor. În prezent scrima a cunoscut o amplă dezvoltare pe întreg mapamondul, evidențiindu-

se sportivi din țări ca Rusia, Bulgaria, China, Germania, Cuba, Polonia, Coreea, România, Moldova.

Scrima moderna-sportiva este cunoscuta pe teritoriul țării noastre din a doua jumătate a secolului al XIX-lea. Înainte de aceasta data era practică scrima utilitară folosită în armată pentru pregătirea de luptă.

În anul 1831, pastorul luteran Aurel Serai din București, a avut prima inițiativă, cerând generalului Kiseleff autorizația necesară înființării unei școli particulare, care trebuia să se numească "Institutul de educație fizică și de studii pentru tinerii din neant"! Această școală urma să cuprindă cinci grupe de materii, printre care și scrima. Dar autorizația nu i-a fost acordată.

Trebuie să subliniem însă, cu acest prilej, că scrima a fost – alături de gimnastica – printre primele discipline sportive cunoscute în țara noastră. Ca dovadă că scrima nu a fost "importată" la noi era faptul că se cunoștea deja – în special de către ofițerii în armată.

În anul de învățământ 1840/1841, Gheorghe Asachi, în calitate sa de referent al școlii naționale din Moldova, a introdus la Academia Mihăileană din Iași exerciții de gimnastică, scrimă și înot.

Replica Bucureștiului n-a întârziat: în 1849 a luat ființă "Școala militară de ofițeri". În programa de învățământ, un rol distinct l-a avut scrima, predată de un maestru de origine francez, Anatoine Paré, apoi de Nicolae Velescu.

După anul 1850 apar și primele săli de arme (Iași, București) frecventate de tinerii din clasele înstărite.

Primii maeștri de scrimă sunt aduși din străinătate, dar cu timpul apar și se afirmă maeștrii români ca : A. Nicolau, V. Badescu, I. Teodoreanu, S. Anastasiu, e.t.c.

În anul 1882 , apare primul regulament tehnic "Regulament de Scrimă", vorbind despre asalt autorul spunea: ...*"Asaltul fiind un joc de calcul, instructorul, înainte de a pune pe oameni în gardă spre a-și da lovituri cum vor putea, va lua câte unul și punându-l în gardă în fața sa, îi va arata cum trebuie să profite de mișcările adversarului, cum să-i facă fente, paradele și riposte. Ceea ce se numește în scrimă asalt rațional.*

Primele emoții în lumea scrimei românești au avut loc în anul 1910, când pentru prima oară, câțiva scrimeri români concureau al competiții oficiale organizate peste hotare. Au apărut și primele rezultate pe plan internațional, concursul de la Uriage-des-Banis (Franța) fiind câștigat de Mihai Savu, după un "maraton" de 13 ore de concurs.

Primul concurs internațional desfășurat în România, organizat de Grigore Filipescu s-a desfășurat la București între 7 – 11 decembrie 1911.

Ca urmare a stadiului de dezvoltare la care ajunsese activitatea sportivă în acești ani, la 1 decembrie 1912 ia ființă ”Federația societăților din România”. Inițial a fost o manifestare a inițiativei particulare. La înființare existau 12 comisii printre care și comisia de scrimă.

În 1923, se organizează primul ”Campionat național” organizat la București desemnând campionii anului: M. Savu(floretă), C. H. Rosetti (spadă) și Denis de Dolescko (juniori).

Prima întâlnire internațională a scrimerilor noștri a fost cu sportivii din Polonia în anul 1927, întâlnirea (bilaterală) terminată la egalitate (2-2), Polonezi câștigând probele de sabie băieți și floretă fete iar scrimerii romani proba de spadă băieți și floretă băieți.

În 1932 la 9 septembrie ia ființă Federația Română de scrimă. Prima noțiune de calendar sportiv datează din anul 1935, firește, nu în accepțiunea de astăzi. Un mijloc timid de așezare a activității competiționale.

De întâlnirea România – Cehoslovacia din 1937 este legat un fapt inedit ce a intrat în analele scrimei. Cu prilejul întrecerii, F.R.S. a folosit primul aparat electric de marcarea a loviturilor în proba de spadă.

Spre sfârșitul anului 1948 scrima la noi în țara începe să se consolideze din punct de vedere organizatoric.

În anul 1950 se organizează pentru prima dată Campionatele Republicane de Juniori.

În anul 1956, România, prin Olga Urban-Szabo, obține prima medalie olimpică la Jocurile Olimpice de la Melbourne, cucerind medalia de argint. În același an, la Campionatul Mondial de Tineret de la Luxemburg scrimerii noștri ocupa locurile II, V și VI. Ca rezultat direct al prestigiului dobândit de scrima noastră, Federația Internațională încredințează țării noastre organizarea Campionatului Mondial al Tineretului din anul 1958, unde Tănase Mureșan ocupa locul III, la floretă băieți și Olga Urban-Szabo locul IV, la floretă fete.

Ceea ce nu reușise în anul 1956, Olga Urban-Szabo la Melbourne – adică primul titlu olimpic la scrimă (ratat atât de incredibil de Olga Urban-Szabo) – s-a realizat în anul 1968, la Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico prin Ionel Drâmbă, obținând titlul la floretă masculin.

În același an, echipa de floretă Steaua București, câștigă primul loc în ”Cupa Europei”, un nou prilej de subliniere a valorii scrimei românești din acea vreme.

De-a lungul timpului scrima românească își impune valoarea atât pe plan european cât și pe cel mondial, cucerind numeroase medalii și trofee prin participarea la competițiile internaționale.

În rezultatele deosebite ale scrimei românești întâlnim performanța atât la Campionatele Mondiale de juniori și seniori, cât și la Jocurile Olimpice, la toate cele trei arme: floretă, sabie, spadă, masculin și feminin.

1.2 ÎNSEMNĂTATEA SCRIMEI

O definiție, clasică aparținând lui Moliere consideră că ”scrima este arta de a lovi fără să fii lovit”. În trecut, scrima era, după cum am mai arătat, un mijloc de realizare a duelurilor, iar astăzi ea devine pur convențională concretizată în asaltul dintre doi sportivi, folosind una dintre cele trei arme: floreta, sabia sau spada, după reguli bine stabilite.

Scrima este o disciplină sportivă care solicită complex organismul sportivului având efecte importante asupra dezvoltării îndemnării, vitezei, forței, rezistenței orientării rapide, hotărârii, simțul ritmului și al timpului, pune la încercare voința și fantezia scrimerului, întărește spiritul de luptă, capacitatea de concentrare și reacționare în situațiile diferite din concursuri.

Antrenamentul scrimerului constă în îmbinarea pregătirii fizice, tehnico-tactice și moral volative, o astfel de pregătire multilaterală fortifică sănătatea, călește fizic și moral, dezvoltă forța sistemelor funcționale ale organismului și influențează dobândirea celor mai bune rezultate sportive.

Cu toate acestea, multilateralitatea pregătirii sportive a scrimerului nu estompează influența specifică a actului de bază al scrimei - **ASALTUL** - asupra omului, în acest sens, scrimei revenindu-i sarcina de a dezvolta deprinderile de atac și apărare, curaj, mare precizie a mișcării bazată pe coordonare neuromotorie deosebit de fină și pe o mare rapiditate în execuția deprinderilor motrice specifice.

Gama variată de mișcări specifice (fandarea, pași repezi de atac sau de retragere în apărare), loviturile și împingerile rapide efectuate din poziția de gardă sunt desfășurate pe un spațiu limitat (lungimea planșei fiind de 14m și lățimea de 1,80-2m).

Aceasta impune o atenție deosebită, sporită și permanentă din partea scrimerului, nu numai asupra poziției și acțiunilor adversarului, ci și a încadrării, în limitele acestui spațiu, inițierea și valabilitatea unui atac depinzând de parametrul spațial.

Scrima este unul din sporturile de sală, care necesită un echipament specific, antrenori specializați și o muncă intensă. Prin specificul ei lupta directă cu adversarul are un profund caracter psihologic, cu atât mai mult cu cât victoria nu revine celui care posedă o musculatură mai dezvoltată, având un pronunțat caracter intelectual.

De aceea, scrima nu poate fi practică la vârstă mică fiind necesară o dezvoltare fizică bună, sistem nervos dezvoltat, capacitate mare de concentrare.

Modificarea continuă și restructurarea permanentă a situației în luptă solicită, în cea mai mare măsură, sistemul nervos central, succesiunea rapidă a paradelor și ripostelor cere o utilizare permanentă a aparatului locomotor, durata relativ lungă a asalturilor echilibrate și repetarea lor multiplă în cadrul unei competiții desfășurate, de multe ori, de dimineață până seara târziu, impune, o solicitare importantă și de mare volum a organelor vegetative.

Dintre calitățile motrice se pune un accent deosebit pe dezvoltarea îndemânării și a vitezei sub mai multe aspecte (de reacție, de deplasare și de execuție).

Rezistența și forța trebuie și ele dezvoltate la un nivel corespunzător. Efortul de tip static din timpul asalturilor necesare crimei, necesită o bună pregătire fizică generală și specifică a musculaturii membrelor, mai ales sub aspectul forței, iar durata lungă a concursului presupune o rezistență fizică și neuropsihică ridicată.

Efortul în scrimă este maximal și se manifestă cu întreruperi. Calitățile predominante ale brațului înarmat, din punct de vedere fizic, sunt îndemânarea și viteza (de reacție și de execuție) cu grad înalt de complexitate.

Calitățile predominante ale mișcărilor de picioare pe planșe sunt forța și viteza în regim de rezistență și mobilitatea. Așadar caracteristicile efortului specific în scrimă sunt îndemânarea și viteza, dublate de atenția concentrată, de gândirea tactică, precizia, oportunitatea și spontaneitatea.

Cât privește scrima, asupra sferei somatice a organismului, putem aminti că, dintre organele, aparatele și sistemele la solicitarea cât mai intensă și permanentă, sunt supuse îndeosebi sistemul nervos central și analizatorii.

Calitățile motrice ale sistemului nervos, forța, echilibrul și mobilitatea proceselor corticale fundamentale, sunt hotărâtoare nu numai în timpul însușirii corecte și rapide a deprinderilor motrice specifice, dar și pentru participarea activă la un nivel ridicat, în toate fazele atacurilor și manevrelor de apărare (paradă, ripostă).

Capacitatea de coordonare naturală a scrimerului trebuie să fie completată cu aspectele specifice ale coordonării impuse de scrimă, în care un loc de frunte va fi acordat educării potențialului de coordonare asimetrică, ceea ce permite efectuarea unor mișcări fine și rapide a membrelor inferioare, indiferent de cele tot atât de fine și de rapide ale brațului de execuție.

Dintre analizatorii care participă cel mai mult la formarea acestui

simț specific și, în general, la buna desfășurare a efortului din scrimă, subliniem rolul analizatorului vizual care recepționează, transmite și prelucrează informațiile necesare din timp a acțiunilor adversarului.

Analizatorul mioartrokinetic recepționează și prelucrează informațiile privind poziția și dinamica diferitelor segmente corporale angrenate în efort, atât în timpul menținerii poziției fundamentale de gardă cât și în atac sau apărare, succesiunea fazelor fiind foarte rapidă.

Aparatul locomotor joacă de asemenea un rol preponderent în execuțiile tehnice variate din cadrul asalturilor, talia înaltă și foarte înaltă reprezentând avantaje greu de anihilat mai ales atunci când sunt dublate de o anvergură mare a brațelor și de o mare deshidratare a picioarelor, ceea ce favorizează atacul fulgerător, prin fandări profunde.

Față de organele vegetative, cerințele efortului specific în scrimă sunt relativ reduse, cele mai spectaculoase modificări circulatorii și respiratorii, datorându-se mai ales blocării toracelui.

Momentele de oprire sunt compensate de pauze scurte, în care se asigură lichidarea datoriei de oxigen și revenirea parțială a circulației și respirației.

Consumul de oxigen și cheltuielile energetice nu sunt prea ridicate, în schimb termoreglarea este foarte solicitată datorită condițiilor de microclimat și echipamentului ce determină o sudorație intensă.

Pe plan psihologic, educarea scrimerului urmărește formarea unui "battant", caracterizat de un spirit de dominare a adversarului, întotdeauna gata de atac și contraatac, toate acestea devenind o a doua natură.

Dat fiind specificul concursurilor de scrimă, desfășurate cu multe întreruperi inegale ca durată, este necesar ca fiecare sportiv să-și creeze un sistem propriu de relaxare și totodată de menținerea tonusului neurovegetativ optim necesar redobândirii rapide a potențialului psihofizic maxim până la următoarele asalturi.

Autocunoașterea perfectă îl ajută pe trăgător să găsească căile cele mai eficiente în vederea reconfortării psihologice rapide garantând prezentarea la debutul fiecărui asalt într-o stare optimă de start.

Permanentă răsturnare a situației de luptă, solicită într-o mare măsură sistemul nervos central al scrimerului, spațiul relativ mic în care se desfășoară lupte, viteza fulgerătoare a unor acțiuni de atac, îl obligă pe trăgător la păstrarea unei stări de vigilență deosebit de ridicată și la o atenție bidirecțională, orientată spre recunoașterea intențiilor adversarului, având totodată grijă de a nu se descoperii și de a nu fi surprins.

Gândirea clară, gândirea creativă, promptă, capacitatea de a fi combativ și de a decide foarte repede, toate contribuie la formarea unui

scrimer de performanță, calități ce nu pot lipsi din ansamblul de luptă al unui sportiv fruntaș.

Practicarea scrimei duce la dezvoltarea unor calități psihice fără de care sportivul de performanță nu se poate prezenta în marile maratonuri competiționale de astăzi.

Toate marile competiții solicită intens scrimerul, acestuia trebuindu-i o rezistență psihică foarte mare, particularitățile psihice și trăsături ale personalității precis definite.

Pentru ca un sportiv scrimer să se poată prezenta într-un concurs de mare anvergură are neapărată nevoie de principalele calități psihice ale disciplinei: hotărâre, tenacitate, inițiativă în acțiune, perseverență, atenție continuă, stăpânire de sine, voința și dorința de a învinge adversarul prin luciditate, claritatea acțiunilor gândite, bine chibzuite, independența acțiunilor, modul de a lucra cugetat, planificat, capacitatea de a decide.

Dezorientarea în acțiuni, lipsa de concentrare necesară realizării unei lovituri, lipsa clarității scopului urmărit, lipsa mobilizării de a lua hotărâri, lipsa de perseverență, de inițiativă, lipsa stăpânirii de sine, absența dorinței de a învinge și a voinței, va duce la eșecul scrimerului, la cotarea lui ca un element slab pregătit, plafonat.

Pentru toate acestea intervine măiestria antrenorului de scrimă, cel care trebuie să țină pasul cu cele mai noi metode de pregătire psihologică, cultivând la elevii săi adevăratele calități psihice necesare sportivului de mare performanță.

La încheierea acestui capitol, putem concluziona principalele calități care îi sunt absolut necesare unui bun scrimer:

- capacitatea de a alege în mod rapid, într-o situație creată de el sau de adversar, cel mai just procedeu de atac, de contraatac sau de apărare;
- obișnuința de a ști să aleagă și să creeze momentul cel mai potrivit pentru a lovi adversarul – simțul timpului;
- viteza de execuție a acțiunilor care cer forță;
- precizie în atac, contraatac și apărare, siguranță și încredere în acțiunile proprii, care pretind o cunoaștere temeinică a tehnicii;
- rezistența specifică;
- simțul distanței – obișnuința de a aprecia exact distanța față de adversar;

- calmul, care dă posibilitate scrimerului să studieze atent acțiunea adversarului, să-și mascheze propriile intenții și să acționeze atât în atac și apărare, la timpul potrivit folosind procedee adecvate;
- aprecierea situațiilor create în timpul luptei, care va servi la modificarea planului de acțiune inițial, la intervențiile cele mai inspirate în conducerea luptei;
- răbdare și voință, sportivul trebuie să urmărească perseverent realizarea planului său de luptă.

CAPITOLUL II FUNDAMENTARE TEORETICĂ

2.1 PROCEDEE SIMPLE DE ATAC SI APĂRARE

- CLASIFICAREA SCHEMATICĂ A POZIȚIILOR DE BAZĂ ȘI A PROCEDEELOR DE DEPLASARE

POZIȚII PREGĂTITOARE	- poziția stând	
	- poziția inițială	
	- salutul	
	- poziția de gardă	
POZIȚII DE LUPTĂ	- poziția brațului înarmat	
	- poziția de angajament	- neutru
		- propriu
		- al adversarului
- braț în linie		
PROCEDEE TEHNICE ALE BRAȚULUI ÎNARMAT	- schimbarea pozițiilor	
	- luarea angajamentului	
	- schimbarea angajamentului	- simplu
		- dublu
PROCEDEE TEHNICE DE DEPLASARE	- pas – înainte – înapoi	
	- pas – încrucișat – adăugat – lateral (înainte-înapoi)	
	- salt - înainte-înapoi	
	- fandare	- revenire în gardă
		- reluarea fandării
		- reluarea gărzii
	- fandare – pas-adăugat-fandare	
	- salt-fandare – salt- înapoi din fandare	
- fleșă		

• CLASIFICAREA SCHEMATICĂ A ACȚIUNILOR
TACTICE ÎN SCRIMĂ ATAC – CONTRA-ATAC –
APĂRARE

Acțiuni pregătitoare	Deplasări		
	Angajamente		
	Transportul lamei		
	Fente	- drepte	
		- cu degajament	
		- derobare-înșelare	
	Acțiuni pe fier	- cu cupé	
		- bătaie, răspuns la bătaie, contra-bătaie	
		- presiune, contra-presiune	
		- alunecare (forțare)	
- legare			
- învăluire			
Acțiuni ofensive (Atacul)	Atacul simplu	- direct	
		- cu degajament	
		- cupé	
		- atac la flanc	
	Atacul compus	cu fente	- fentă dreaptă lovitură cu degajament
			- fentă cu degajament lovitură cu degajament (unu-doi)
			- două fente lovitură cu degajament (unu-doi-trei)
			- fentă dreaptă înșeală contra
			- fentă cu degajament înșeală contra (dublé)
			- dublé degajament
		cu acțiuni pe fier	- bătaie
	- presiune		
	- alunecare		
	- legare		
	- învăluire		
	Atacul combinat	cu fente + acțiuni pe fier	
		acțiuni pe fier + cu fente	
	Atacul repetat	remiza	- cu opoziție și cu cavare
		redublarea	
reluarea			

Acțiuni contra- ofensive	Direct	-cu opoziție și fără opoziție (lovitura de oprire)
	Indirect	- derobarea și cupéul (lovituri în timp)
	Cu eschivă	- laterală, joasă și prin retragere (ieșirea în timp)

Acțiuni defensiv-ofensive (Apărare)	Parăzi contra- parăzi	Simple	- drepte - prin împungere, cu opoziție, cu bătaie (de fier) ”tac” - semicirculare - circulare (contre)	
		Compuse	- o mișcare de paradă + o paradă finală - două mișcări de parăzi + o paradă finală - combinarea câtorva mișcări de parăzi + o paradă finală	
	Riposte contra- riposte	Simple	- directe –cu opoziție și bătaie (de fier) ”tac” - indirecte –cu degajament și cu cupé	
		Compuse	- cu fente	- drepte (unu–doi) - circulare (dublé)
			- cu acțiune pe lamă – cu legări	

2.1.2 ATACUL

Atacul, în scrimă, este o acțiune ofensivă prin care adversarul este lovit. Atacul poate fi: simplu, compus, combinat și repetat.

Atacul simplu, prin definiție și prin regulament, este o acțiune ofensivă care este executată într-un singur, ”timp”. Timpul în scrimă este unitatea de măsură a acțiunilor executate pe planșă. Atacul simplu constă într-o singură acțiune a brațului înarmat, corect executată în viteză cu fandare sau cu fleșă.

În tehnica actuală a floretistului, atacurile simple sunt acțiuni ofensive cel mai mult folosite. Dacă momentul declanșării atacului este bine realizat, atacul este imparabil pentru că începe înainte cu o fracțiune de timp înaintea apărării. Pe de altă parte, dacă adversarul reacționează la timp împotriva atacului simplu, corect executat, cu o lovitură de oprire (contatac), conform cu regulamentul și dacă ambele acțiuni lovesc în același timp,

lovitura atacului are prioritate, deci tușa este acordată celui ce a executat atacul.

Din punct de vedere al procedeeleor de împungere (de lovire), atacul simplu se împarte în: atac direct, atac cu degajament, atac cu cupé și atac la flanc.

Împungerea directă este acel procedeu tehnic care se execută din angajament propriu, neutru sau absența fierului, lovind adversarul în linia pe care o deschide, vârful armei proprii mergând linear drept spre țintă.

Situația din care se poate realiza o împungere directă este condiționată de poziția armei adversarului în raport cu cea proprie. Aceste situații sunt: a) din angajament propriu, în una dintre pozițiile brațului înarmat (indiferent de linia superioară sau inferioară), vârful armei proprii are drum liber în linie directă spre o anumită zonă a spațiului valabil advers; b) din angajament neutru când o parte a zonei în care se dorește lovitura este deschisă; c) din lipsă de angajament, deci în absența fierului, și zona în care se dorește lovitura este deschisă.

Împungerea indirectă este acel procedeu tehnic, care permite lovitura să se facă prin ocolirea lamei adversarului. Vârful armei proprii va descrie în înaintarea spre țintă un început de spirală, pe dedesubt, în jurul cochiliei adverse sau o ocolire pe deasupra, sus-jos, peste vârful advers. Din definiție reies două procedee care la rândul lor au o serie de variante: împungerea prin degajament (ocolind lama adversă pe dedesubt); împungerea prin cupé (ocolind lama pe deasupra)

Împungerea directă: este acel procedeu tehnic prin care având angajament propriu, neutru sau absența fierului, lovim adversarul în linia pe care o are deschisă, vârful lamei proprii având o traiectorie linear-drept spre țintă.

Din poziție de gardă, într-una din pozițiile brațului înarmat (la început din sixtă), degetele directoare conduc vârful armei direct spre țintă. La nivelul celorlalte trei degete se produce o strângere a mânerului, menținând arma pe direcție. Pumnul se menține cu unghiile orientate în sus. Înaintarea vârful armei spre țintă este realizată concomitent cu acțiunea degetelor prin întinderea articulației cotului. Deci brațul va fi întins la nivelul umărului, fără ca acesta să fie contractat sau ridicat. În înaintarea sa vârful va atinge pieptul adversarului înainte ca brațul să fie întins complet.

Prin întinderea completă a brațului, în lovitură, lama se va curba în sus, într-un plan care trebuie să fie totdeauna oblig spre partea brațului propriu înarmat, datorită răsucirii pumnului cu unghiile în sus (supinație).

După terminarea împingerii în momentul imediat următor, degetele și brațul se relaxează și revin în poziție de gardă normală. De reținut cele trei faze principale: conducerea vârfului cu degetele directoare; întinderea brațului din cot la nivelul umărului; supinația se accentuează în finalul împingerii; relaxarea brațului după lovitură.

Greșeli frecvent întâlnite în execuția loviturii de împingere directe

Contractarea excesivă a musculaturii umărului și ai spatelui. Mișcarea este începută cu întinderea cotului și abia apoi acționează degetele asupra mânerului. Lovitura va ajunge „fără vârf”, placată, pentru că dacă vârful nu este coborât pe direcția loviturii de la început, când brațul este întins lucru nu se mai poate face. Lama se va așeza de sus în jos pe pieptul adversarului și vârful nu mai poate avea în înaintare o direcție perpendiculară pe țintă.

Mișcarea se execută fără a accentua sau chiar a menține supinația inițială a antebrațului, și chiar unghiul sub care vârful armei va atinge suprafața de lovire nu mărește șansa ca lovitura să treacă pa lângă adversar.

Strângerea excesivă a mânerului cu degetele de susținere, legată de contractura puternică a umărului, va face de asemenea ca precizia să scadă considerabil, pentru că vârful scapă de controlul degetelor directoare.

O greșeală destul de mare și destul de frecventă este neîntinderea completă a articulației cotului, ceea ce scurtează foarte mult împingerea. În general se apreciază ca împingere neterminată.

Împingerea prin degajament: este acel procedeu tehnic, care permite lovitura să se facă prin ocolirea lamei adversarului, inițiată din una dintre liniile superioară-exterioară; superioară-interioară; inferioară-exterioară sau inferioară-interioară și finalizând prin lovitură într-o altă linie decât cea inițială.

Ocolirea lamei se face pe dedesubt sau pe deasupra (în funcție linia în care se execută: superioară sau inferioară), vârful propriu urmând o linie în spirală spre înainte în jurul cochiliei adverse depășind-o în drumul spre țintă. Momentul începerii mișcării este dat de următoare situații: în primă fază a execuției degetele de susținere slăbesc strângerea mânerului; vârful armei coboară sau urcă sub nivelul cochiliei adverse sau deasupra, în imediata ei apropiere. La acest nivel degetele directoare conduc vârful propriu pe partea cealaltă a lamei adverse. Degetele de susținere se strâng pe mâner, de data aceasta mai energic, în timp ce degetul arătător execută o ușoară presiune de jos în sus asupra mânerului. Această presiune va ridica vârful armei la înălțimea normală de partea cealaltă a lamei adversarului.

Odată cu acțiunea degetele are loc și întinderea brațului din articulația cotului, asigurând înaintarea vârfului spre țintă pe tot parcursul acțiunii degetelor. Vârful armei atinge pieptul adversarului înainte ca brațul să fie întins complet. În împungere, cochilia armei proprii se ridică la nivelul umărului al brațului îndemânat. După lovitură, în momentul imediat următor degetele se relaxează și arma revine în poziția de gardă.

Greșeli frecvent întâlnite în execuția împingerii prin degajament

Ocolire lamei adverse prin retragerea brațului înarmat și nu prin acțiunea degetelor.

Execuția degajamentului prin ocolirea lamei adverse cu tot brațul și nu din degete rezultând o mișcare largă, greoaie și care nu are precizie.

Contractarea mușchilor umărului și ridicarea lui, ceea ce are ca rezultat scurtarea loviturii și impreciziei ei.

Întârzierea ocolirii (acțiunea degetelor) lamei adverse, față de întinderea brațului din articulația cotului face ca execuția să devină imposibilă.

Împungerea prin coupé: este acel procedeu tehnic asemănător din punct de vedere al execuției cu împungerea prin degajament, ocolirea cu vârful lamei proprii lama adversă, printr-o mișcare flexie a antebrațului pe braț urmată de extensie (mișcare de înapoi sus și înainte jos a vârfului propriu). Împungerea prin coupé se poate executa și în alte planuri (în liniile inferioare) decât cel verificat, dar se obișnuiește foarte rar și în situații speciale.

În execuția tehnică deosebim două faze: În primă fază, vârful lamei proprii ajunge deasupra vârfului advers și faza a doua în care vârful coboară spre țintă odată cu întinderea brațului de partea cealaltă a lamei adverse.

În primă fază a mișcării, se ridică rapid vârful armei proprii pe lângă lama adversă până când ajunge deasupra vârfului ei. Mișcarea se execută în mare măsură din cot ajutată de participarea pumnului și de acțiunea degetului arătător asupra mânerului apăsare de jos în sus). Mișcarea trebuie executată din cot fără a-l apropia de trunchi. Degetele directoare trec vârful armei în partea cealaltă a lamei adverse de unde începe faza a doua a mișcării.

În faza a doua a mișcării, vârful coboară spre țintă condus de degetele directoare, acțiunea predominantă fiind aceea a degetului mare, precum și a întinderii brațului din cot. Degetele de susținere strâng puțin mânerul pentru a ajuta degetele directoare și a da fermitate împingerii în faza de finalizare.

Vârful va atinge ținta perpendicular, înainte ca brațul să fie întins complet. Odată cu terminarea întinderii cotului, pumnul trece în supinație. În înaintare garda s-a adus la nivelul umărului și închis linia.

Greșeli frecvent întâlnite în execuția împingerii prin coupé

Retragerea cotului apropiindu-l de trunchi, până ajunge lipit de el în faza I a mișcării. Începătorul este tentat să execute mișcarea prin apropierea cotului de trunchi și nu prin ridicarea vârful armei prin acțiunea combinată a pumnului cu antebrațul. El va fi expus contraacțiunilor adversarului.

Blocarea excesivă a articulației umărului, ridicarea lui, ceea ce dă rigiditate în mișcare și imprecizie în lovitură.

Ridicarea excesivă a vârfului în primă faza a mișcării.

În faza a II a mișcării, elevul are tendința de a coborî toată mâna sub nivelul umărului ceea ce face ca lovitura să nu ajungă cu vârful pe suprafața valabilă de lovit (lovitură placată).

- **Atacul direct** - este identic, din punct de vedere tehnic, cu procedeul "lovitură dreaptă" sau "împungerea directă", dar condițiile variate ale luptei îl transformă într-o acțiune ofensivă, care trebuie să țină seama de alegerea oportună a distanței, momentului și a vitezei de execuție.

Din punct de vedere al liniilor din care se execută atacul simplu și suprafața de lovire, deosebim următoarele variante ale atacului direct: atacul din sixtă, quartă, septimă, octavă; atac la flanc, atac la umăr sau pe spate, atac cu opoziție, atac cu accelerarea vitezei.

Deși este o acțiune simplă, atacul direct este greu de realizat în timpul asaltului de concurs, motiv pentru care este întâlnit rar. Simplitatea sa permite adversarului să-si aleagă foarte ușor acțiunea defensivă.

- **Atacul cu degajament:** - este un atac simplu, efectuat în linia opusă angajamentului. Se folosește în cazul în care arma și brațul adversarului închid drumul executării unui atac direct sau în momentul în care acesta începe să pareze o fenta ori să răspundă la o acțiune pe fier. Ca și atacul direct se execută cu o singură mișcare a brațului înarmat. Degajamentele se pot executa din și în următoarele linii:

a) *din linia superioară în linia inferioară - din linia exterioară în linia interioară și invers.* De exemplu: din angajament sau fentă în sixtă – degajament în linia de quartă

b) *din linia inferioară – în linia superioară internă (externă) în linia inferioară la flanc sau (internă) în abdomen.*

c) *din linia inferioară în linia inferioară* – se execută din angajamente de septimă sau de octavă, trecând propria lamă peste lama adversă și lovind la flanc sau în abdomen.

d) *din linia inferioară în linia superioară* – se execută din angajament de septimă, octavă sau secundă, trecând propria lamă peste lama și brațul adversarului și lovind într-o linie superioară. Mișcarea brațului adversarului are o viteză accelerată și descrie fie o linie dreaptă, fie una diagonală (din septimă în sextă).

• **Atacul cu coupé:** - deși este un atac simplu este recomandat a fi predat mai târziu, când elevul are deja formată depinderea de a ataca cu brațul întins; acest atac având ca fază strângerea brațului înarmat.

Din punct de vedere tehnic, coupé-ul este un degajament care trece pe deasupra vârfului lamei adverse în loc să treacă pe dedesubt, în liniile superioare; și pe sub lama în loc să treacă pe deasupra în liniile joase.

Coupé-ul prezintă față de degajament, următoarele avantaje: a) în linie superioară, permite evitarea obstacolului pe care-l constituie uneori brațul adversarului, la avansarea vârfului; b) înșeală tot atât de bine parada directă ca și parada circulară, în timp ce degajamentul nu înșeală decât parada dreaptă; c) este dificil de îndepărtat cu o paradă dreaptă pentru faptul că el cade pe suprafața valabilă de sus în jos și este de asemenea, destul de greu de opus rezistență prin partea puternică a lamei (partea lamei apropiată cochiliei, groasă prima treime), părții slabe (a tria treime, partea dinspre vârf) a celui ce atacă.

Parada cea mai eficace contra coupé-ului este parada transversală, septimă înaltă; ea opune coupé-ului o perpendicularitate orizontală. Parăzile circulare care, ”adună” lama adversă din toate liniile (executate foarte larg) pot de asemenea, să fie folosite cu succes împotriva atacului cu coupé.

Coupé-ul are totodată asupra degajamentului următorul inconvenient : nu poate fi folosit decât atunci când lamele sunt atât de aproape încât să limiteze riscurile loviturilor de oprire sau de remize, în timp ce atacul cu degajament este un atac ”lung” care poate lovi din distanță mare.

2.1.2 APĂRARE PRIN PARADA – RIPOSTA

q PARADA

În scrimă, acțiunea defensivă – parada – reprezintă totalitatea mișcărilor tehnico-tactice executate cu scopul de a îndepărta sau evita lovitura adversarului, de pe direcția suprafeței valabile proprii.

Parada de execută cu partea tare a lamei proprii (prima treime de lângă cochilie) asupra părții slabe (a treia treime) a lamei adversarului.

În tehnica execuției parăzilor vom găsi: procedeu prin lovire (bătaie); procedeu prin opoziție; procedeu prin cedare.

Când acțiunea defensivă (parada) este urmată de o riposta (acțiune ofensivă), paradă-ripostă devine acțiune defensiv-ofensivă; în caz contrar rămâne o acțiune defensiv-pasivă. În descrierea și analiza parăzilor trebuie să ținem seama că parada este legată de ripostă care îi urmează întotdeauna.

După numărul mișcărilor efectuate pe lamă, parăzile se împart în simple și compuse. Parăzile simple sunt însușite de către începători. Poziția finală a acestor mișcări corespunde pozițiilor clasice ale brațului înarmat:

a) în linia superioară-interioară

- poziție de sixtă – paradă de sixt (6)
- poziție de terță – paradă de terță (3)

b) în linia superioară-exterioară,

- poziție de quartă – paradă de quart (4)
- poziție de primă – paradă de primă (1)

c) în linia inferioară-interioară,

- poziție de octavă – paradă de octav (8)
- poziție de secundă – paradă de secundă (2)

d) în linia inferioară-exterioară, poziție de septimă – paradă de septim (7)

g) în linia superioară-mediană ,poziție qintă – paradă de qintă (5)

După traiectoria descrisă de vârful lamei, parăzile simple sunt: drepte (cele la care vârful lamei se deplasează drept în aceeași linie), semicirculare (cele la care vârful trece dintr-o linie superioară într-o linie inferioară și invers, executând un semicerc) și circulare (cele la care vârful execută o mișcare circulară de învăluire a lamei adversarului ajungând în poziția brațului de unde a plecat (contră).

• **Paradă dreaptă**

Parăzile drepte înlătură atacul prin deplasarea lamei în liniile dreaptă-orizontală. Se execută din linia de sus în linia de sus și din linia de jos în linia de jos (de exemplu: sixtă - quartă, septimă - octavă).

- a) **parada de quart:** se execută din poziție de sixtă, angajament neutru sau terță în liniile superioare, prin pronarea ușoară a antebrațului și

întoarcerea palmei spre stânga. Cotul se deplasează foarte puțin iar cochilia armei ajunge în poziția de quartă unde se fixează închizând linia. În poziție finală, la parada de quart vârful armei se ridică ceva mai mult ca de obicei pentru a permite luarea contactului cu lama adversarului, cu partea tare a lamei proprii.

- b) *parada de sixt:*** se poate executa din poziție de quartă sau angajament neutru, în liniile superioare, prin supinația pronunțată a antebrațului, cu deplasarea pumnului cu unghiile orientate în sus spre dreapta, până în poziția de sixtă.
- c) *parada de octav:*** se execută din poziție de septimă sau angajament neutru, în liniile inferioare, contra atacurilor se deplasează spre dreapta, pumnul cu cochilia oprindu-se în poziția de octavă. Supinația este accentuată, unghiile orientate în sus. De regulă se execută prin opoziție pentru același motiv ca la parada de sixt.
- d) *parada de septim:*** se executa din poziția de octavă sau angajament neutru, prin lovire cu opoziție sau din secundă, prin aceleași procedee. Supinația se menține. La execuția din poziția de secundă, antebrațul va trebui să treacă din pronație în supinație, odată cu deplasarea pumnului.
- e) *parada de secundă:*** se execută din poziția septimă, din angajament neutru și foarte rar din poziția de primă, în liniile inferioare. Din poziție de primă, parada prin lovire sau prin opoziție, se execută prin deplasarea pumnului, din cot spre dreapta, până în poziția de secundă, menținând pronația antebrațului. Din septima, mișcarea este asemănătoare, numai că antebrațul va trece din supinație în pronație.

În afară de aceste parăzi drepte, utilizate în lupta pe planșe, se mai cunosc în tehnica floretei și alte parăzi: paradă de primă, de terță în liniile superioare, care se utilizează foarte rar și numai în situații speciale determinate de situația tactică într-un moment dat.

• **Paradă semicirculară**

Când vârful lamei descrie un semicerc dintr-o linie superioară într-o linie inferioară (și invers) pe o traiectorie dreaptă-verticală, parada se numește semicirculară.

Parăzile semicirculare se execută cel mai frecvent din quartă în septimă și din sixtă în octavă. Traectoria vârfului este determinată de poziția inițială și finală a pumnului. Aceste parăzi sunt considerate bune

”culegătoare” ale atacurilor compuse sau a celor a căror destinație este nesigură. Cele mai utilizate parăzi sunt:

- a) **parada semicirculară de octav:** se execută din poziție de sexta sau terță și diagonal din poziție de quartă împotriva atacurilor care se termină la flanc. Din sexta mișcare are loc la nivelul pumnului cu o ușoară coborâre a acestuia sau chiar rămânând pe loc. Vârful armei execută o semi-rotăție pe direcția stânga-jos-dreapta, fiind condus de acțiunea degetelor directoare pe mâner. Plicele apasă mânerul deasupra, apoi împreună cu indexul dirijează vârful lamei spre dreapta până în poziția de octavă. În același mod se execută și mișcarea din poziția de quartă, numai că pumnul se deplasează spre exterior din cot. Pe parcursul ambelor parăzi se menține supinația antebrațului, pumnul fiind cu unghiile orientate în sus. La execuția din terță, antebrațul va trebui, pe parcursul mișcării, să treacă din pronație în supinație. În lucrul practic, pe planșă această ultimă paradă de octav nu se utilizează.
- b) **parada semicirculară de secundă:** este parada întrebuințată cel mai des pentru pararea atacurilor la flanc, fiind foarte puternică. Se execută din toate liniile superioare. Dacă mișcarea se începe din poziția de sextă, ea se reduce la trecerea antebrațului din supinație în pronație cu o ușoară coborâre a pumnului. Vârful armei descrie o mișcare de stânga-jos-dreapta, terminându-se în poziția de secundă. În cazul execuției din poziția de quartă sau dintre două linii, mișcarea descrisă se va face și cu deplasarea pumnului spre dreapta.
- c) **parada semicirculară de septim:** se execută din toate pozițiile superioare contra atacurilor care se termina în linia inferioară-interioară, după același mecanism ca și celor dinainte. Drumul urmat de vârful armei va fi de jos-stânga
- d) **parada semicirculară de sext:** se execută din toate liniile interioare contra atacurilor care se termina în linia superioară-exterioară. Mișcare se execută din pumn, cu participarea activă a degetelor directoare, imprimând vârfului armei direcția sus-dreapta, până în poziția de sextă. Unghiile se mențin în sus pe tot parcursul mișcării, indexul are acțiunea principală în ridicarea vârfului, apăsând pe mâner de jos în sus. Parada executată din poziția de septimă presupune și deplasarea pumnului.
- e) **parada semicirculară de quart:** se folosește contra atacurilor care se termină în linia superioară-interioară atunci când cel care se apără într-una din pozițiile inferioare. Se execută din poziție de

septimă sau diagonal din poziție de octavă. Sensul mișcării vârfului este sus-stânga. Mișcarea se execută prin relaxarea apoi strângerea bruscă a degetelor de susținere pe mâner, în paralel cu apăsarea de jos a index-ului pe mâner. În final se execută o ușoară pronare a antebrațului până în poziția de quartă.

- f) ***parada semicirculara de mezocerchio***: se folosește împotriva atacului cu coupé și în general împotriva atacurilor care se termină în linia superioară-interioară, putând să înlocuiască uneori parada de quart. Este o paradă caracteristică floretei. Se execută din poziția de octavă, pumnul ridicându-se aproape de nivelul umărului, cochilia se menține la exterior, supinația antebrațului se reduce până când palma ajunge orientată spre stânga. Paralel cu această acțiune, degetele directe conduc vârful pe direcția sus-stânga, până când acesta va ajunge puțin mai sus decât cochilia însă în partea opusă.

Mai există și alte parăzi semicirculare și pentru alte poziții ale brațului înarmat, terță și primă dar ele se folosesc mai puțin în lupta pe planșă, deoarece sunt greoaie, în general aparțin tehnicii vechi.

• **Paradă circulară**

Parada circulară este o acțiune defensivă prin care atacul advers este înlăturat cu propria lamă, după ce a descris o eclipsă în jurul lamei adverse. Lama ajunge astfel în același loc din care a plecat. Parada circulară se execută în cazul în care trăgătorul se afla într-un angajament oarecare și este atacat în linie opusă angajamentului, împotriva atacurilor care se termină în liniile superioare când brațul înarmat, propriu, se afla în linie superioară sau în linii inferioare, când atacul se termină în aceste linii iar brațul înarmat al apărătorului se află tot acolo. Deci, putem spune că parăzile circulare se execută contra acelorași atacuri ca și parăzile drepte. Diferențele de nuanță între folosirea unor parăzi drepte sau circulare sunt doar din punct de vedere tactic. Aceste diferențe le vom vedea la metodică învățării parăziilor.

Parada circulară este cunoscută la noi în țară prin termenul italian de "contro".

Parada circulară este preferată în situația în care lama adversarului se află în apropierea propriei lame, iar vârful a lamei adverse a ajuns la o mică distanță de suprafața valabilă de lovit.

Corelarea parăzii circulare cu viteza, ritmul, amplitudinea și distanța atacului constituie calitatea de bază a parăzilor circulare.

Parăzile circulare apară aceleași linii pe care le apară și parăzile drepte. Combinația formată din parăzi drepte și circulare (sau invers) este mult mai eficientă decât folosirea lor separată.

Mecanismul execuției parăzilor circulare liniile superioare este următorul: fără a mișca brațul și antebrațul degetele de susținere se depărtează de mâner slăbind strânsoarea. Vârful armei începe să cadă, ajutat și de apăsarea police-lui deasupra pe mâner, până când ajunge sub lama adversă. Degetele de susținere strâng brusc mânerul iar indexul presează mânerul de jos ridicând vârful armei. În același timp prin acțiune comună a degetele directe, vârful a fost trecut de partea cealaltă parte alamei adverse. Prin acțiunea complexă descrisă de vârful lamei atacatoare a fost deviat în afara liniei în care el a fost dirijat, prin lovire sau prin opoziție.

Fiecărui poziții de bază îi corespunde o paradă dreaptă și una circulară. De exemplu: pentru poziția de sixtă - parada dreaptă de sixt - paradă circulară de sixt (contro de sixt); pentru poziția de quartă - paradă dreaptă de quart - paradă circulară de quart (contro de quart); pentru poziția de octavă -paradă dreaptă de octav - paradă circulară de octav (contro de octav); pentru poziția de septimă - parada dreaptă de septim - paradă circulară de septim (contro de septim).

q **RIPOSTA**

Acțiunea ofensivă care urmează după o paradă, este riposta, a cărei calitate este determinată chiar de paradă: dacă aceasta a fost executată la timpul potrivit și de la distanța corespunzătoare, atunci și riposta beneficiază de un drum scurt și sigur.

Riposta constă într-o lovitură de răspuns dată prin orice procedeu de împungere, după ce atacul adversarului a fost parat. Ea este foarte mult legată de paradă încât terminologia crimei și în practica antrenorilor se vorbește de acțiunea paradă-ripostă ca termen unic. Deoarece expunerea procedeelelor ar fi foarte grea dacă s-ar face global, ele trebuie legate.

Ca regulă generală la efectuarea riposteii, degetele care au strâns mânerul în timpul parăzii își slăbesc strânsoarea și dirijează vârful armei.

Tot ca regula, riposta trebuie să se execute imediat după paradă, astfel trăgătorul riscă să fie lovit cu o reluare de atac. Din acest punct de vedere, ripostele se pot clasifica și după "timpul" în care ele se dau, în: imediate (de tac-au-tac, judecată împreună cu parada, din punct de vedere al regulamentului) și întârziate (cu "timp pierdut").

Ripostele imediate se execută imediat după efectuarea parăzii, fără nici o pauză, deci în fraza de arme nu există nici o întrerupere, mișcările fiind legate (acțiune continuă).

Ripostele întârziate sunt acelea care se declanșează după un timp (relativ scurt, timp de scrimă sau mai scurt) de la terminarea parăzii. Mișcarea celui care a parat și ripostează, are un moment de întrerupere.

Din punct de vedere tehnic, ripostele se împart în două mari grupe: simple și compuse.

- **Ripostele simple**

Sunt acele riposte care se execută într-un singur timp de scrimă printr-unul din procedeele cunoscute de împungere (direct sau indirect)

Se execută cu o întindere mai mult sau mai puțin completă a brațului și conducând lama cu degetele în aceeași linie în care s-a efectuat parada.

Riposta simplă se execută fie continuând contactul cu lama adversă (de la parada până la lovitură) și atunci se numește ripostă cu opoziție, fie părăsind imediat lama adversă după o paradă cu bătaie și, în acest caz se numește ripostă dreaptă, și poate fi imediată sau cu timp pierdut.

Pentru a surprinde adversarul, este bine ca aceste riposte să se execute de pe loc, fără fandare, spre a nu-i da timp să revină din fandare.

Trebuie avut în vedere că nici un adversar nu așteaptă liniștit riposta, ci din potrivă, face tot posibilul să închidă drumul. Ca atare, este necesară cunoașterea numeroaselor unghiuri din care ripostele să se îndrepte spre suprafața valabilă, ca săgețile unui arcaș spre țintă (pe calea cea mai scurtă și cu precizie).

Riposta dreaptă (directă) se execută după orice paradă cu bătaie. Succesul ei este condiționat de cele trei acțiuni care o preced: parada scurtă și energică (ca să îndepărteze lama adversă), răsucirea mâinii în supinație, întinderea brațului (respectând cu exactitate distanța, alegând drumul cel mai scurt și mai rapid).

De obicei, se execută pe partea finală a atacului advers, pentru a se evita degajamentele.

Riposta indirectă este lovitura care se dă în linia opusă parăzii și se execută fie cu degajament, fie cu un coupé (exemplu: parada de quart-ripostă cu degajament în sixtă).

Caracteristic pentru această ripostă este conjugarea propriei mișcări și a vitezei de execuție cu cea a adversarului. Altfel există riscul de a găsi o linie deja închisă sau de a intra în cochilia adversarului. De aceea, la lecții, elevul

trebuie obișnuit ca, după ce a parat, să nu plece cu piciorul de atac înainte de a degaja.

- **Ripostele compuse**

Sunt construite din mai multe mișcări ale brațului înarmat, având ca scop de jucare parăzilor adversarului. Deci se vor executa una sau mai multe mișcări înșelătoare înainte de a finaliza acțiunea. Ripostele compuse se executa în mai mulți timpi de scrima. Cele mai utilizate riposte compuse sunt:

- a) **riposte de unu-doi:** înșelă două parăzi drepte executate de adversar. Ele se compun din două degajamente de sens contrar, legate. Primul degajament constituie fenta, iar cel de al doilea finalizează acțiunea. Riposta necesita doi timpi de execuție și se folosește contra adversarilor care obișnuiesc să se retragă și să pareze.
- b) **riposte de unu-doi-trei:** înșelă trei parăzi drepte, necesitând trei timpi de scrimă. Se folosesc în potriva adversarilor care parează instinctiv parăzi drepte legate. Riposta constă în trei degajamente în sens contrar.
- c) **ripostă dublé:** este un degajament continuat cu declanșarea parăzii circulare a adversarului. Mișcare începe cu un degajament formal, continuă, în același sens ocolind complet lama adversarului. Vârful armei descrie o mișcare în spirală spre înainte și în jurul lamei adverse. Mișcarea se efectuează continuu vârful lamei fiind condus de către degetele directoare.

2.2 METODICA ÎNVĂȚĂRII PROCEDEELOR SIMPLE DE ATAC ȘI APĂRARE

2.2.1 Metodica învățării împingerii directe

Din poziție de gardă, într-una din pozițiile brațului înarmat, la început de sixtă, degetele directoare conduc vârful armei direct spre țintă. La nivelul celorlalte trei degete se produce o strângere a mânerului, menținând arma pe direcție. Pumnul se menține cu unghiile orientate în sus. Înaintarea vârfului armei spre țintă este realizată concomitent cu acțiunea degetelor prin întinderea articulației cotului. Unii trăgători realizează chiar o

hiperextensie la nivelul articulației cotului în împingere. Deci brațul va fi întins la nivelul umărului, fără ca acesta să fie contractat sau ridicat. Vârful va atinge pieptul adversarului înainte ca brațul să fie întins complet.

Prin întinderea sa completă, lama se va curba în sus, într-un plan care trebuie să fie întotdeauna oblig spre dreapta, datorită răsucirii puternice a pumnului cu unghiile orientate în sus (supinație). Cochilia armei în lovitură se va găsi deplasată ușor în direcția în care se află arma adversă închizând astfel linia în împungere (opoziție). Acest lucru se face ca o eventuală contra-acțiune a adversarului în această linie să nu reușească. După terminarea împungerii, în momentul imediat următor, degetele și brațul înarmat se relaxează și revine în poziția de gardă normală.

De reținut sunt fazele principale ale împungerii: conducerea vârfului cu degetele directe; întinderea brațului din cot la nivelul umărului; supinația se accentuează în finalul împungerii; relaxarea brațului după lovitură.

Greșelile frecvente în împungerea directă:

Contractarea excesivă a umărului și a mușchilor spatelui. Această contractare ce se exteriorizează prin ridicarea umărului față de poziția sa normală, dă rigiditate mișcării, face ca vârful armei să devieze de pe direcție și scurtează lungimea împungerii, întrucât brațul este reținut. Este o greșală caracteristică începătorilor.

Mișcarea este începută cu întinderea cotului și abia apoi acționează degetele asupra armei. Lovitura va ajunge fără vârf ca să lovească, placată (făcând ca contactul electric să nu se închidă iar aparatul electric să nu valideze lovitură), deoarece vârful nu este coborât pe direcția loviturii de la început, când brațul este întins, lucru ce nu mai poate fi realizat. Lama se va așeza de sus în jos pe pieptul adversarului și vârful nu mai poate avea în înaintare o direcție perpendiculară pe țintă.

Pumnul în lovitură se ridică mult deasupra umărului (veche tehnică a floretei neelectrice). În condițiile floretei electrice, vârful nu mai cade perpendicular pe suprafața valabilă de lovire și la fel ca mai înainte, lovitura este placată. Pe de altă parte, liniile inferioare rămân complet descoperite și nici linia în care se execută lovitură nu este închisă suficient.

Cochilia armei nu închide linia în care se execută împungerea și adversarul are posibilitatea de a executa o contra-acțiune cu șanse mari de reușită.

Mișcarea se execută fără a accentua sau chiar fără a menține supinația inițială a antebrațului și atunci unghiul sub care vârful armei va atinge suprafața de lovire, mărește șansa ca lovitură să treacă pe lângă adversar.

Strângerea excesivă a mânerului cu degetele de susținere, legată de contractura puternică a umărului, va face de asemenea ca precizia sa scadă considerabil, pentru că vârful scapă de sub controlul degetelor directoare.

Execuția împingerii directe dintr-o linie închisă a adversarului constituie o greșeală tactică, iar elevul trebuie obișnuit de la început să nu o facă, ea neavând șorți de reușită.

În sfârșit, o mare greșeală și destul de frecventă este neîntinderea completă a articulației cotului, ceea ce scurtează foarte mult împingerea.

Indicații metodice pentru învățarea împingerilor directe și a perfecționare lor

Împingerea directă este primul procedeu tehnic, pe care începătorul îl învață încă din prima lecție cu arma. Întotdeauna se începe cu împingerea din sixtă, poziția de bază a brațului înarmat. Din punct de vedere metodic, este indicat ca învățarea să înceapă la floretă, împingerea cu fandare, deci, teoretic cu un atac.

La începutul instrucției, împingerea nu se execută dintr-o singură mișcare ci descompusă în două faze: întinderea corectă a brațului în supinație și apoi finalizarea, împingerea propriu-zisă în care brațul se menține pe direcție iar deplasarea armei spre țintă este făcută de acțiunea picioarelor. În cazul împingerii de pe loc, tocmai faza de finalizare este grea și dă naștere la greșeli, pentru că vârful trebuie să atingă imediat suprafața de lovire. Deci elevul va avea probleme multe de rezolvat într-o singură acțiune și nu se poate concentra asupra tuturor.

Pentru început este indicat să se învețe temeinic numai împingerea direcția de sixtă și quartă. Se va trece la celelalte moduri de a executa din celelalte poziții ale brațului înainte ca acțiunea picioarelor să înceapă efectiv, deoarece începătorul are tendința de a contracta excesiv întreaga musculatură a membrelor, în special celor superioare.

Este bine să se facă corectări la fiecare execuție. Astfel descompunând mișcarea trebuie să se țină seama de: întinderea articulației cotului, supinația antebrațului, modul cum degetele țin arma, de poziția gârzii și mai apoi de finalizarea împingerii cu fandare. În momentul finalizării împingerii, fandării, elevul este din nou oprit și corectat: contractarea umărului, poziția fandării, și la modul în care a fost dată lovitura (unghiul sub care vârful a atins ținta, modul în care degetele țin floreta). De notat că nu trebuie să se lucreze prea mult timp descompus, pentru ca depinderea să nu se instaleze astfel, acțiunea devenind sacadată (cu întreruperi) și nu cursivă.

Împungerea directă, pentru ca să devină un stereotip dinamic se învață la început, numai sub controlul atent al antrenorului în lecția individuală dar acest lucru nu este suficient, elevul trebuie să se repete atât cu un partener mai avansat cât și la aparate ajutătoare (perna de lovit pentru formarea preciziei). În acest fel formarea stereotipului dinamic al procedurii este asigurată.

2.2.2 *Metodica împungerilor indirecte*

Din punct de vedere tehnic aceste împungeri se execută fie prin degajament fie prin cupè

Din punct de vedere tactic, situațiile din care se pot executa împunerile indirecte sunt foarte variate, dar se pot concentra în trei grupe, ce trebuie cunoscute de începător:

a) adversarul are angajament propriu: el este lovit prin unul din cele două procedee în linia opusă.

b) adversarul încearcă să angajeze atunci când lamele nu sunt în contact: el este lovit cu o împungere indirectă în linia pe care a descoperit-o.

c) adversarul se află în angajament propriu sau ne aflăm în angajament neutru – la încercarea sa de a schimba angajamentul, exact la începutul mișcării sale, se execută o lovitură indirectă în sensul mișcării lamei adverse, lovind în linia pe care a descoperit-o.

2.2.3 *Metodica împunerii prin degajament*

Ocolirea lamei adverse se face pe dedesubt, vârful propriu urmând o linie în spirală spre înainte în jurul cochiliei adverse depășind-o în drumul spre țintă. Momentul începerii mișcării este dat de una din situațiile amintite. În primă fază a execuției degetele de susținere slăbesc puțin strângerea mânerului; vârful coboară sub nivelul cochiliei adverse în imediata apropiere. La acest nivel degetele directoare conduc vârful propriu pe partea cealaltă a lamei adverse. Degetele de susținere se strâng din nou pe mâner, de data aceasta mai energic, în timp ce degetul arătător execută o ușoară presiune de jos în sus asupra mânerului. Această presiune va ridica vârful armei la înălțimea normală de partea cealaltă a lamei adversarului.

Odată cu acțiunea degetelor are loc și întinderea brațului din articulația cotului, asigurând înaintarea vârfului spre țintă pe tot parcursul acțiunii degetelor. Vârful armei atinge pieptul adversarului înainte ca brațul să fie întins complet. În împungere, cochilia armei proprii se ridică la nivelul umărului (al brațului înarmat) dacă degajamentul s-a executat în linii superioare și se dirijează spre arma adversarului pentru a închide linia. În final, degetele se vor afla cu unghiile orientate în sus (în supinație). După

lovitură, în momentul imediat următor degetele se relaxează și arma revine în poziția normală de gardă.

Degajamentul în liniile inferioare urmează același mecanism cu deosebirea că ocolirea armei adverse se produce pe deasupra cochiliei, deci acțiunea începe cu ridicarea vârfului armei proprii.

Degajamentul la flanc sub brațul înarmat al adversarului se deosebește de cel descris prin faptul că în mișcarea de ocolire și înaintare, pumnul se răsucesce cu unghiile orientate în jos (în pronație) și se deplasează spre stânga. Vârful atinge ținta, iar lama se curbează de data aceasta într-un plan orizontal cu săgeata spre stânga. Acest mod de a executa este necesar pentru ca lovitura să nu paseze și pentru a evita cotul adversarului pe sub care trebuie să treacă vârful armei proprii.

Greșelile cele mai frecvente în executare împingerii prin degajament sunt: ocolirea lamei adverse prin retragerea brațului înarmat și nu prin acțiunea degetelor; executarea degajamentului prin ocolirea lamei adverse cu tot brațul și nu din degete; contractarea excesivă a umărului și ridicarea lui; întârzierea ocolirii lamei (acțiunea degetelor) față de întinderea brațului (din articulația cotului) face ca lovitura să devină imposibilă (de regulă împingerea executată va ajunge la brațul sau piciorul adversarului - lovitură nevalabilă); neînchiderea liniei în lovitură (permițând contraacțiunea adversarului); începerea degajamentului într-un moment nepotrivit.

2.3.4 Metodica împingerii prin cupé

Se executa prin ocolirea vârfului lamei adverse, printr-o mișcare de înapoi-sus și înainte jos a vârfului propriu. Coupé-ul se poate executa cu trecerea vârfului lamei proprii atât pe deasupra lamei adverse cât și pe dedesubtul acesteia.

Executarea împingerii indirecte prin acest procedeu este indicată atunci când vârful armei adverse se află mai jos decât ca de obicei, în limitele superioare. În execuția tehnică deosebim două faze: faza I în care vârful lamei ajunge deasupra vârfului advers și faza a II-a în care vârful coboară spre țintă odată cu întinderea brațului de partea cealaltă a lamei adverse.

În faza I a mișcării, vârful armei proprii se ridică rapid pe lângă lama adversă până când ajunge deasupra vârfului ei. Mișcarea se executa în mare măsură din cot ajutată de participarea pumnului și de acțiunea degetului arătător asupra mânerului (apăsare de sus în jos).

Din cauza particularităților prizei mânerului, acesta împiedicând execuția numai din degete și atunci mișcarea va fi executată din cot însă fără

al apropierea de trunchi. Degetele directoare trec vârful armei în partea cealaltă a lamei adverse și începe faza a II-a a mișcării.

În faza a II-a a mișcării, vârful armei proprii coboară spre țintă, condus de degetele directoare, acțiunea predominantă fiind aceea a degetului mare, precum și a întinderii brațului din cot. Degetele de susținere strâng puțin mânerul pentru a ajuta degetele directoare și a da fermitate împingerii în faza de finalizare.

Vârful va atinge ținta perpendicular, înainte ca brațul să se fi întins complet. Odată cu terminarea întinderii cotului, pumnul trece în supinație. În înaintare cochilia s-a adus la nivelul umărului și a închis linia.

Greșelile în executarea împingerii prin cupè sunt: apropierea cotului de trunchi în prima fază a mișcării; blocarea excesivă a articulației umărului dând rigiditate în mișcare; în cea de a doua faza a mișcării, la coborârea vârfului spre ținta, elevul are tendința de a coborî mâna sub nivelul umărului ceea ce face ca lovitura să nu ajungă cu vârful pe suprafața de lovire (lovitura placată).

Indicații metodice pentru învățarea împingerilor indirecte și a perfecționare lor

Aceste împingeri se vor învăța din distanță medie (de fandare). Deși la mișcarea brațului se adaugă un element în plus, mișcarea picioarelor, este de preferat acest mod de a învăța pentru că astfel se elimină greșeli mari și frecvente din faza de finalizare. Elevul va executa mișcarea corectă a brațului înarmat până la întinderea lui completă cu vârful armei spre țintă. Vârful este apoi dus înainte de acțiunea picioarelor, deci se va învăța descompus, se va lega mișcarea în momentul în care elevul și-a însușit procedeul. Important este să nu se întârzie această legare a mișcărilor în execuția globală pentru că astfel de depindere se instalează fracționat.

Învățarea împingerilor indirecte se va face întâi din angajamentul antrenorului și fără a prinde tempou. Treptat se va trece la execuția la semnal (tempou) obișnuind elevul să execute la momentul oportun și cu viteză din ce în ce mai mare. În sfârșit se va trece la execuția din mișcare, adică, antrenorul va da semnalul de atac (schimbări de angajament, presiuni pe lamă etc.) după o serie de deplasări pe planșă. În acest fel, elevul se va obișnui cu execuția în condiții de asalt.

Este necesar să se lucreze degajamentul în toate fazele de mai sus, din când în când mai multe situații posibile, la cât mai multe semnale, pentru că în asalt situațiile care impun efectuarea unui degajament vor fi foarte diferite și elevul trebuie să fie pregătit pentru toate.

Corectările se vor face pe loc pentru fiecare execuție, fracționând acțiunea.

Se va insista mult asupra necesității de a executa ocolirea lamei adverse simultan cu întinderea articulației cotului (tendința orcărui începător este de a executa mai întâi ocolirea lamei și apoi de a întinde – creând adversarului timpul necesar de a se apăra).

Loviturile învățate în lecția individuală, se vor perfecționa prin exerciții la aparate ajutătoare și în special prin exerciții convenționale.

De asemenea, elevul trebuie să fie trecut prin lecții asalt în care să pună în aplicare procedeele învățate.

Procedeele descrise intră în componența tuturor acțiunilor prin care scrimerul va lovi adversarul. Ele nu pot fi învățate așa cum au fost descrise, ci trebuie încadrate în acțiunea ce se execută pe planșă așa că se vor învăța: atacuri simple și compuse, contraatacuri, riposte etc. Deci, procedeele vor fi puse în legătură cu mișcările de picioare și cu situația tactică.

În aceste forme, ele vor constitui bagajul tehnic al scrimerului, ca acțiuni ofensive.

2.3.5 Metoda învățării atacului direct

Atacul direct este primul procedeu pe care-l învață elevul din toată gama pe care o cuprinde tehnica scrimii. Pe măsură ce execuția tehnică a loviturii drepte nu mai constituie o problemă, în prima fază a învățării se pune bază pe corectitudinea execuției fără a cere viteză și tempou.

Învățarea se face de pe loc. Se va trece după mult timp la execuția din deplasare, cea ce presupune executarea câtorva pași înainte-înapoi, după cum o cere situația creată de antrenor înainte de a declanșa atacul. În faza următoare elevul va trebui ca din deplasare să observe singur care este momentul pentru a executa atacul direct, deci va trece la antrenarea executării în timp și din distanța potrivită. Acest mod de a executa, cerând și viteză, este cel care va fi perfecționat de-a lungul întregii activități a scrimerului. Este în același timp și un bun mijloc de a dezvolta la scrimer simțul de timp și al distanței.

În cadrul exercițiilor cu partener și în lecțiile individuale, elevului i se creează situații din ce în ce mai dificile, ca atacul să întrunească următoarele calități: să ajungă la ținta pe drumul cel mai scurt, să aibă viteză maximă integrală, să inițieze și să ajungă la țintă în momentul în care adversarul nu mai poate acționa eficient, poziția de gardă să fie relativ relaxantă dar dinamică, brațul să se întindă lin și smucit, mișcarea brațului să fie în concordanță cu înălțimea mâinii adversarului (pentru o mai mare precizie a loviturii și pentru a contracara acțiunile ulterioare ale

adversarului), lovitura să ajungă înaintea aterizării piciorului în fandare, trunchiul se poate deplasa înainte dar centrul de greutate să fie repartizat pe ambele picioare, declanșarea atacului să nu fie trădată de mișcări pregătitoare (arcuirea picioarelor, mișcarea-oprirea lamei, etc.) deoarece anihilează surprinderea adversarului .

Pe lângă aceste calități este necesar un bun simț de observație, pentru a anticipa intențiile și mișcările adversarului, spirit a cărei educare este strâns legată de experiența. Execuția atacului direct mai comportă și un supliment de cunoștințe tehnico-tactice.

De exemplu, dacă în drumul său spre suprafața valabilă atacul pornește din poziție sau angajament de quartă, lama armei nu trebuie să caute contactul cu lama adversarului. Deplasarea exagerată a pumnului spre linia stângă a trunchiului, deviază mult vârful lamei atacantului, de asemenea elevul trebuie să știe că atacurile cu opoziție sunt mult mai eficiente în linia de sixtă sau la flanc decât în alte linii.

De aceea la antrenament, partenerul sau antrenorul trebuie să opună o mai mare rezistență lamei sportivului cu propria lamă. Deoarece atacul direct, și în general, atacurile simple solicită un dezvoltat simț al distanței și al ritmului; în exercițiile cu partener se va acorda o atenție deosebită a acestor calități.

De exemplu atacantul execută deplasare cu pași ritmici înainte-înapoi, schimbând concomitent pozițiile brațului. Partenerul are sarcina să mențină distanța constantă, în timp ce atacantul încearcă să o reducă prin mărirea pașilor înainte și micșorarea lor înapoi, accelerând ritmul. Momentul cel mai potrivit pentru declanșare atacului va fi acela când adversarul ridică piciorul din atac pentru a executa pasul înainte; pentru a mari efectul surprinderii, atacul trebuie declanșat după efectuarea propriului pas înainte și începerea pasului înapoi (fără să-l termine).

Lovitura trebuie să ajungă în momentul în care piciorul coboară spre sol sau când călcâiul (piciorului de atac) atinge solul, moment în care adversarul se află în dezechilibru. Viteza este astfel maximă.

Situațiile din care se pot executa atacurile directe se complică treptat prin: parăzi (cu arma sau ruperea distanței), schimbări de angajamente, accelerarea vitezei, opoziția lamei, etc.

În afara atacului direct la corp în liniile de sixtă sau de quartă (învățate la începutul instruirii) sportivul trebuie să mai cunoască și alte variante ale atacului direct: atacul la flanc, atacul cu opoziție, atacul pe spate sau pe umăr, atacul cu accelerarea vitezei.

Metodica învățării atacului direct la flanc: se executa din lipsa angajamentului sau din angajament de secundă sau octavă, cu o mișcare de

pronație a pumnului, îndreptând vârful armei spre flancul adversarului și fandând în momentul în care brațul este aproape întins. Se execută cu, și fără opoziția lamei.

Metodica învățării atacului direct cu opoziție: se execută din situația angajamentului de sixtă sau octavă, alunecând (cu primele două treimi a propriei lame partea în care scrimerul are forță), pe lama adversarului (a trei treimi) și deplasând pumnul (în supinație) în direcția angajamentului, în felul acesta trăgătorul opune lama sa eventualei rezistențe a lamei adversarului.

Metodica învățării atacului direct pe spate sau pe umăr: se folosește frecvent în lupta apropiată, când adversarii sunt angajați în linii superioare. Se execută când adversarul încearcă să forțeze apropierea sau când rămâne în fandare.

În funcție de distanță, articulația pumnului sau cea a cotului formează un unghi (lama-antebraț) în așa fel încât vârful lamei să ”cadă” perpendicular pe suprafața valabilă.

Metodica învățării atacului direct cu accelerarea vitezei: se execută în orice linie, cu sau fără opoziției. Începe cu o mișcare lentă și relaxantă a brațului înarmat, asociată cu o ușoară aplecare a trunchiului înainte, urmată imediat de o fandare rapidă. Schimbarea ritmului asigură efectul surpriza.

Acțiuni care înlesnesc executarea atacurilor directe

Atacul direct deși constituie cea mai simplă expresie a atacului simplu, necesită acțiuni care să-i ușureze executarea. Aceste acțiuni, nu trebuie confundate cu acțiunile pregătitoare ale atacurilor compuse, deoarece mișcarea brațului înarmat este continuă și în linie dreaptă, iar întreaga acțiune se execută într-un singur timp; ele favorizează numai declanșarea atacului direct.

Pentru a diferenția mai bine acest gen de atacuri le vom denumii după acțiunile care înlesnesc efectuarea lor.

Atacul direct cu semi-fandare începe prin întindere brațului, însoțită de o fandare scurtă (semi-fandare) cu scopul de a provoca adversarului o reacție; fandarea se va termina deplasând numai piciorul de atac. Mișcarea brațului înarmat este continuă.

Atacul direct cu ”amenințare” se execută întinzând brațul înarmat, executând doi sau mai mulți pași înainte. În momentul în care distanța este optimă se finalizează atacul cu o fandare (pas-fandare, salt-fandare, fleșă).

Atacul direct pe pasul înainte al adversarului începe prin întinderea brațului înarmat și finalizat prin fandare (pas-fandare, salt-fandare, fleșă) căutându-se momentul în care adversarul execută un pas înainte, momentul

ridicării piciorului de atac al adversarului. Se execută cu viteză accelerată. Acest atac se folosește frecvent când adversarul abuzează de jocul ritmic al picioarelor.

2.2.6 Metodica învățării atacului cu degajament

Degajamentul cel mai frecvent utilizat se efectuează din linia de sus în linia de jos, motiv pentru care și învățarea degajamentului începe tot din această linie. Partenerul se află în angajament de sixtă și presează ușor lama executantului; acesta coboară vârful lamei (printr-o mișcare de slăbire a strângerii degetelor, cel mare și cel arătător) și ocolește lama și cotul partenerului, avansând cu vârful spre pieptul acestuia. Acest atac se execută la început din distanță mică (de pe loc), apoi din deplasare pe pașii înainte-înapoi ai partenerului, și mai târziu se trece la execuția din distanța medie (cu fandare) și distanță mare (cu pas-fandare).

La început, mișcarea de degajament se execută cu o amplitudine mai mare și în doi timpi (descompunerea mișcării): trecerea lamei pe dedesubt și întinderea brațului.

Treptat, execuția degajamentului va fi controlată numai din degete și din articulația pumnului (vârful lamei ocolind la o distanță cât mai mică lama adversarului circa 5-6 cm.) iar mișcarea brațului va fi continuă și progresivă spre țintă.

Atacul cu degajament este eficient dacă îndeplinește următoarele condiții: se execută într-un singur timp, brațul avansează cu o mișcare accelerată către ținta, se execută în momentul în care lama adversarului se apropie de propria lamă, mișcarea brațului este coordonată cu mișcarea picioarelor, după execuția degajamentului lama proprie intră în opoziție astfel închizându-se linia de atac.

Principalele greșeli în execuția atacului cu degajament sunt: execuția largă a degajamentului (din distanță medie) întârzie atacul, deviază vârful lamei proprii, pasează lovitura; execuția degajamentului din tot brațul și din umăr (nu din articulația pumnului și din degete) duce la imprecizia loviturii; strângerea brațului în timpul executării degajamentului favorizează imprecizia atacului sau chiar primirea contra-atacului advers (lovitura de oprire); necoordonare membrelor superioare cu cele inferioare duce de asemenea la pasarea loviturii.

2.2.7 Metodica învățării atacului cu coupé

Primul atac prin coupé care se învăță este cel executat din linia de sus în cealaltă linie de sus. Atacul trebuie demonstrat la început în viteză,

apoi încet și descompus, dând indicații despre cum, când și unde se poate lovi prin coupé.

Din angajament de sixtă, antrenorul presează ușor lama elevului, apoi coboară vârful lamei. Pe aceasta coborâre a lamei, elevul va executa atacul cu fandare.

La început este permisă strângerea cotului (din care rezultă o mișcare largă), treptat se va urmări ca amploarea mișcării de trecere peste vârful lamei adversarului să scadă, reducându-se numai la articulația pumnului și la acțiunea degetelor

În practică, se observa două feluri de atacuri cu coupé : coupé cu lamă și coupé fără lamă.

Coupé-ul fără lamă, se executa când lamele sunt angajate în quartă, se ridică vârful armei retrăgând pumnul spre umărul brațului îndemânatic, strângând brațul, slăbind priza ultimilor degete pe mâner și ducând vârful lamei mult înapoia pumnului. Apoi, se lasă rapid mâna întoarsa spre quartă, cu degetele relaxate după care întindem brațul cu viteză și forță strângând priza mânerului și blocând mișcarea pentru ca, prin biciuirea lamei produsă de mișcarea brațului, vârful armei să lovească în partea de sus exterioară a corpului advers.

Coupé-ul cu lamă este numit și ”coupé-ul la musca”, muscă fiind așa cum știm cu toții, micuțul ghemuleț protector din fir smolit care acoperea odinioară vârful floretei. ”Coupé-ul la musca”, se execută la fel ca și cel fără lamă prin deosebire că alunecă de-a lungul lamei adverse pe care nu o părăsește decât atunci, când a depășit vârful.

La execuția atacului cu coupé trebuie să se țină seama de tipul de mâner folosit ; la distanță, de poziția de plecare a brațului și de înălțimea vârfului lamei adverse. Mișcarea trebuie să fie continuă, să se execute într-un singur timp, accelerând viteza pe final.

Diferențierea între cele trei arme (floretea și sabia sunt arme convenționale iar spada arma de luptă, neexistând nici o convenție) în esecutarea coupé-ului este că, la spadă, coupé-ul trebuie folosit cu prudență ; la floretă din contră i se oferă un teren și o distanța ideală.

Greșeli frecvent întâlnite în executarea atacului simplu

Fracționarea mișcării, adică se întinde complet brațul și abia pe urmă începe acțiunea picioarelor. Aceasta este o fază a învățării dar ea nu trebuie prelungită prea mult căci depinderea se formează așa și mișcarea va avea doi timpi în loc de unul singur. Adversarul parează foarte ușor un astfel de atac.

Începerea atacului cu acțiunea picioarelor înaintea vârfului armei. Viteza atacului scade considerabil (trăgătorul aterizează mai întâi cu piciorul de atac și abia pe urmă ajunge brațul la țintă, de cele mai multe ori el este îndoit în atac ceea ce scurtează considerabil atacul)

Execuția se face smucit, în rate, în loc să se facă lin și relaxat. Adversarul are posibilitatea să pareze atacul dacă mișcarea este rigidă.

Îndoirea brațului înarmat pe parcursul execuției. Foarte frecvent trăgătorul începe acțiunea corect, dar pe parcursul execuției strânge brațul pentru al întinde din nou pe final. Vârful armei, astfel, atinge ținta târziu și adversarul are posibilitatea de a reacționa.

“Orice strângere a brațului în atac (determină sfârșitul atacului), dă posibilitatea executării unei lovituri de oprire (contraatac), pentru că îndoirea și întinderea lui înseamnă doi timpi de scrimă sau în orice caz o întârziere a finalului.”

Inițierea unui atac simplu din distanță prea mare sau fără un moment favorabil (tempoul), face ca adversarul să pareze foarte ușor.

Atacurile simple se pot executa și cu flesă dar în tehnica floretei se folosește mai puțin (forurile mondiale tind să elimine din regulament, acest procedeu de finalizare a atacului la proba de floretă).

Considerații tactico-metodice privind atacurile simple

În condițiile aparaturii electrice, atacurile simple au devenit foarte frecvente, deoarece țintele s-au ”extins”.

Trăgătorii au acum curaj să pătrundă și în acele linii care altă dată erau greu de văzut și riscau să fie calificate ”nevalabile”. Un atac de calitate trebuie să fie oportun și în concordanță cu mișcările adversarului.

Atacul direct este cea mai frumoasă acțiune ofensivă când are viteză și precizia necesară; se execută frecvent în următoarele situații: când drumul spre suprafața valabilă este liber (adversarul îl neglijează, este lipsit de experiența, este neatent), în momentul în care adversarul încearcă să ia un degajament sau să-l schimbe (plecarea se face când lama adversarului începe să părăsească fierul trăgătorului, altfel atacul riscă să fie parat), pe o invitație a adversarului (în momentul în care acesta începe să o execute), pe începerea pasului înainte al adversarului, în situații critice de echilibru (revenirea din fandare), pe jocul lamei adversarului, pe o fenta executată cu vârful în exterior.

Atacul cu degajament se execută de obicei pe acțiunile pregătitoare ale adversarului (presiuni bătăi etc.), pe schimbarea sau luarea angajamentului, când lama adversarului s-a stabilit în (prealabil) într-o

anumita linie ocazionând astfel efectuarea unor acțiuni cu presiune-degajament, bătaie-degajament,...., când adversarul reia garda întinzând cu lama sa pe lama trăgătorului, pe strângerea brațului adversarului (când acesta înaintază).

Atacul coupé se recomandă a fi folosit cu prudență și economie în asalturi, astfel efectul de surpriză care îl caracterizează dispare. Acest atac se învață mai târziu când sportivul și-a însușit depinderile de baza.

Trebuie subliniat că atacurile simple stau la baza tuturor celorlalte atacuri. De aceea, învățarea lor corectă contribuie la formarea încrederii scrimerului în calitățile sale ofensive. Trăgătorul trebuie convins că, în scrimă, atacul constituie într-adevăr cea mai bună apărare.

2.2.8 Metodica învățării parăzilor drepte

Parăzile drepte se învață concomitent cu atacurile directe, după ce elevul știe să execute bătăi de lamă și presiuni pe lama, schimbări de angajament,.... Pentru început se demonstrează că poziția finală a parăzilor are aceleași caracteristici cu pozițiile brațului înarmat, pe care elevul le cunoaște încă de la primele lecții. Totodată se explică scopul urmărit prin executarea unei parăzi și a continuării sale, riposta. Se atrage de asemenea elevilor atenția asupra importanței poziției corecte de gardă, care fiind modificată atrage după ea deviația lamei și a vârfului.

Parada prin împungere se învață prima, deoarece elevii știu și pot presa cu ușurința lama. Din distanța medie, antrenorul atacă direct în linia de quartă a elevului, executând un mic pas înainte. Elevul ia poziția de quartă (pe care o cunoaște) și presează, lama antrenorului, energic și rapid cu degetele strânse pe mâner. Această acțiune va deplasa lama antrenorului cu câțiva centimetri lateral spre stânga, elevul căutând să închidă complet cu lama sa linia amenințată.

Odată corect înlăturată lama, se învață imediat și riposta dreaptă. În lecțiile următoare se învață și parada de sixt. Parada se execută împingând energic, dar fără bruscare, spre exterior lama partenerului. În acest timp brațul este semi-fixat, pumnul cavat se deplasează spre dreapta și puțin înainte, iar vârful lamei este orientat spre ochiul stâng al partenerului. La începutul învățării parăzilor, execuția largă este firească și trebuie acceptată un timp. Pe măsura repetării lor în cadrul antrenamentelor, prin perfecționare, amplitudinea se reduce treptat, atrăgând după ea siguranța parăzilor și precizia ripostelor.

Parada cu bătaie înlătură atacul advers cu o bătaie scurtă, energică și rapidă, executată cu partea puternică a propriei lame pe partea slabă a lamei adversarului. Eficiența acestei parăzi este dependentă de: bătaia scurtă și

energică pe lamă, acționarea armei numai din degete, fără angrenarea întregului braț, desprinderea rapidă de lama adversarului (după bătaie). Înlăturarea spontană a lamei adverse favorizează ripostele imediate.

Parada cu opoziție este foarte eficientă atât la floretă cât și la spadă, deoarece prelungirea contactului cu lama adversă, permite închiderea ermetică a liniei în care adversarul ar putea eventual lovii (remiza).

Se execută, de regulă, când atacantul insistă să lovească în linia în care și-a inițiat atacul chiar dacă această linie a început să se închidă, între timp. Riposta parăzii cu opoziție se dă cu mana în supinație.

2.2.9 Metodica învățării parăzilor circulare

Elevii vor executa independent la început exerciții pregătitoare pentru formarea dexterității.

Antrenorul explică și demonstrează cu arma mișcările circulare: la slăbirea strângerii mânerului – vârful coboară; la strângerea lui energică în podul palmei – vârful revine în locul inițial de plecare.

Trebuie corectat ca în timpul execuției, mâna să nu coboare, mișcarea de rotație fiind executată numai din pumn.

Pentru învățarea parăzilor semicirculare trebuie exersate unele exerciții pregătitoare, în mod independent. La comanda antrenorului, elevii efectuează, treceri cu lama dintr-o linie superioară într-o linie inferioară (și invers). Apoi trec la exerciții pe perechi.

2.2.10 Metodica învățării ripostelor

Ripostele sunt justificarea parăzilor; fără ripostă parada efectuată nu-și are rostul. Dar pentru ca riposta să-și atingă scopul, elevul trebuie să pareze corect. O paradă bună condiționează o ripostă eficientă. În lecția în care se predă sau se perfecționează ripostele, antrenorul trebuie să țină seama de următoarele considerente: să se evite acțiunile mecanice, (insistând chiar de la începutul instruirii asupra educării simțului de timp, distanța, ritm), să se dezvolte viteza de orientare tactică în timpul acțiunilor prin analiza detaliilor unor procedee și acțiuni.

Așadar, riposta se predă paralel cu parada. Incorecta execuție a ripostelor în asalturi este o consecință a depinderilor greșite dobândite la lecții. În cadrul lecțiilor, pentru a forma depinderi multiple și corecte, antrenorul își va îndrepta atacurile în toate liniile vulnerabile, cerând elevului să pareze variat și să riposteze din diferite unghiuri.

În ceea ce privește distribuirea vitezei între paradă și ripostă, există două păreri deosebite: unii recomandă execuție cu viteză mare atât parada cât și riposta, alții, consideră că viteza parăzii trebuie să fie în concordanță cu atacul, iar viteza riposteii să fie maximă.

Atacul ca și riposta, trebuiesc executate în momentul în care adversarul se află în situația cea mai critică.

Important este de reținut faptul că orice ripostă trebuie executată cu cea mai mare viteză, pe drumul cel mai scurt și cu acțiunea cea mai potrivită.

2.3 LECTIA DE ANTRENAMENT ÎN SCRIMĂ **ORGANIZAREA ȘI CONȚINUTUL PROCESULUI DE** **ANTRENAMENT**

Noțiunea de "antrenament" are două sensuri: ca proces de instruire, formare și perfecționare a procedeeilor de luptă și a calităților fizice și psihice ale scrimerilor, organizat în ședințe; în sens mai larg, prin "antrenament" se consideră adaptarea biologică a organismului la efortului din concurs.

Instruirea în scrimă devine cu adevărat eficientă dacă permanent atinge cele două aspecte: formează calitățile fizice, depinderile tehnico-tactice de luptă și le perfecționează mereu; educă calitățile psihice și gradat formează personalitatea sportivului. Aceste două aspecte principale trebuie avute în vedere la fiecare ședință de antrenament atunci când instructorul sau antrenorul își fixează scopul și sarcinile antrenamentului și alege exercițiile prin care se realizează aceste scopuri.

Ședința de antrenament reprezintă o "verigă" dintr-un "lanț" continuu de alte antrenamente, conform unor cicluri săptămânale, lunare și anuale.

În cadrul ședințelor de antrenament, rolul de "leader" îl are antrenorul. El este acela care stabilește și organizează tema (scopul) ședinței de antrenament, principalele mijloace - exerciții de antrenament și durata lor. Cel mai bine este ca într-o singură ședință de antrenament să existe un grup format din minimum 8 – 10 sportivi de vârstă apropiată pentru a exista posibilitatea schimbării frecvente a partenerilor, a organizării unor concursuri numite de "casă" și, de ce nu, a unor jocuri sportive sau dinamice.

În funcție de perioada de antrenament și de nivelul de pregătire sportivă a scrimerilor, sarcinile de antrenament vor fi eșalonate și rezolvate pe rând. Aceasta este rațiunea de a fi organizate antrenamente preponderent

”fizice”, ”tehnice”, ”tactice” sau ”psihologice” după scopul urmărit în fiecare ședință de antrenament și conform unui plan de pregătire.

La copii, forma de baza a desfășurării ședinței de antrenament cu tineri scrimeri este lecția practică în grup. Organizarea lecțiilor în grup este foarte indicată și pentru educarea calităților morale al viitorilor sportivi. În activitatea sportivă se încheagă repede colectivul de copii și, chiar din primele ședințe, se naște sentimentul prieteniei, ajutorare reciprocă, se manifestă o disciplină liber consimțită, valabilă pentru toți.

Copiii primesc arma în mână încă din prima lună de antrenament. Sfera procedeeleor și acțiunilor de lupta pe care le învață în primul an de scrimă este încă limitată. Mai întâi se învață ”foarte corect” ținerea armei și pozițiilor de bază cu arma, pozițiile de gardă, deplasările, tehnica loviturii directe cu fandare, pas-fandare. Important este că, la începutul inițierii în tehnică, să li se educe copiilor interesul pentru gândirea tactică a procedeeleor, să fie îndemnați să manifeste curaj, inițiativa, să descopere ”secretele” partenerilor de asalt.

2.3.1 Structura unei ședințe de antrenament

Ședința de antrenament trebuie să înceapă cu exerciții ușoare (pregătirea organismului pentru efort) și se va termina cu exercițiile de revenire la normal a organismului, rezultând că o ședință de antrenament este alcătuit din: partea introductivă sau preparatorie; partea fundamentală și partea finală.

Durata unei ședințe de antrenament diferă de la o situația la alta, în funcție de nivelul de pregătire, de perioada de pregătire sau de tipul ședinței de antrenament. Durata medie a ședinței de antrenament în scrimă este de 120 minute ajungând până la 180 minute la sportivii de înaltă performanță. Durata unei lecții în grup cu copiii este de aproximativ $1^{1/2}$ -2 ore.

Partea introductivă – este destinată exercițiilor fizice care pregătesc și angrenează progresiv organismul în efort. Timpul rezervat încălzirii organismului este de 20-30 minute și reprezintă 20% din volumul total al ședinței de antrenament.

Încălzirea organismului are loc în două faze: prin exerciții generale (încălzire generală) și prin exerciții speciale, de scrimă (încălzire specifică).

Partea fundamentală – denumită în mod egal de bază, durează 65-80 minute și are ca scop rezolvarea temei principale propuse anterior. Aceste teme pot fi: formare și perfecționarea calităților și depinderilor motrice

generale și specifice scrimei; învățare și perfecționarea diferitelor procedee tehnice (atac, apărare, etc.); formare și perfecționarea diferitelor acțiuni tactice și a simțului de luptă; educare unor procese și calități psihice, a aptitudinilor speciale pentru scrimă și în general a personalităților sportivilor; dezvoltarea capacității de efort a organismului.

De regulă, o ședință de antrenament are o temă principală și una-două sarcini secundare.

Partea finală – este ”postludiul” al unei ședințe de antrenament. Ea are ca scop revenirea gradată a organismului de la efort la odihnă, adică reluarea activității normale a funcțiilor respiratorii, de circulație sanguină și a sistemului nervos.

În plus, partea finală a ședinței de antrenament are și aspect ”psihologic”: prin discuțiile purtate de antrenor cu sportivii – analiza antrenamentului, recomandări, laude, reproșuri – se stimulează interesul trăgătorului de a participa la antrenamentul următor.

Structura pe cele trei părți ale unei ședințe de antrenament se respectă și în cazul lecțiilor individuale cu antrenorul, dar sub o formă mai scurtă ca durată de timp.

Desfășurarea ședințelor de antrenament în grup, a căror durată se întinde pe mai mulți ani, impune nu numai învingerea dificultăților apărute, ba chiar folosirea lor în interesul întregii grupe. Principala dificultate o constituie inegalitatea însușire, care necesită o intervenție diferențiată față de unii elevi.

Totdeauna există elevi cu nivel de pregătire peste mediu și restanțieri. Cei care au progresat în mod deosebit trebuie să beneficieze de unele privilegii ca, de pildă, un număr mai mare de lecții individuale cu antrenorul. Dar și restanțierilor trebuie să li se acorde o atenție deosebită, în sensul explicării cauzelor rămânerii lor în urmă, în așa fel în cât toți componenții să primească un material didactic diferențiat atât din punct de vedere al conținutului cât și al metodicii de instruire.

2.3.2 Tipuri de exerciții folosite în antrenamentele scrimerilor

Prin conținutul ședințelor de antrenament se înțelege totalitatea exercițiilor de dezvoltare fizică, de învățare și de perfecționare tehnico-tactică.

În ceea ce privește scrima, există un număr impresionat de mijloace-exerciții și forme specifice de organizare a procesului de antrenament. Indiferent de conținutul lor, mijloacele de antrenament, la scrimă, se divid în

două mari categorii exerciții individuale și exerciții cu caracter colectiv sau cu partener.

Exerciții individuale și pe perechi:

- 1 Exerciții pentru pregătirea fizică specifică
- 2 Exerciții specifice pentru dezvoltarea forței mâinii și a degetelor
- 3 Exerciții specifice pentru însușirea corectă a simțului timpului și al distanței
- 4 Exerciții specifice pentru dezvoltarea simțului lamei (digație) și a capacității de apreciere a forței loviturilor
- 5 Exerciții convenționale – pe perechi
- 6 Exersarea ținerii distanței
- 7 Exersarea parăzilor simple și a parăzilor compuse
- 8 Exersarea atacurilor simple și a atacurilor compuse
- 9 Exersarea frazei de arme: atac-paradă ripostă, de la distanță medie și mare
- 10 Exersarea riposteii cu timp pierdut
- 11 Exersarea frazei de armă: atac-paradă-ripostă-paradă-contraripostă
- 12 Exersarea prinderii momentului oportun (tempo)
- 13 Exersarea contraatacurilor
- 14 Exersarea atacurilor de intenția aIIa
- 15 Exersarea contatimpului

Exersarea contraatacului în timp (fenta in tempo)

2.3.3 Forme speciale de organizare a lecției de scrimă

FORME SPECIALE DE ORGANIZARE A LECȚIEI DE SCRIMA	Asalt de instruire- antrenare	Asalturi libere cu ”arbitraj”		
		Pregătire specială pentru asalt		
		Asalt cu accent pe tactica		
		Asalt tehnico-tactic		
		Asalt cu accent pe tehnica		
	Lecție indivi- duală	Lecție asalt cu antrenorul		
		Lecție cu acțiuni surpriză din partea antrenorului (lecția mută)		
		Lecție cu acțiuni convenționale ale antrenorului		
		Lecție la alegerea antrenorului		
	Exerciții cu partener	Contrè	Convenționale - simple	
			Neconvenționale - compuse	
		Jocul ripostelor	La liberă alegere	
			Acțiuni stabilite și la liberă alegere	
			Acțiuni stabilite	
		Exerciții cu partener	Lecții reciproce	
			Exerciții la alegere	
			Exerciții de învățare a variantelor de provocare – mascare	
			Exerciții pentru dezvoltare imaginației	
			Exerciții pentru dezvoltare spiritului de observație	
			Exerciții pentru acțiunile pregătitoare ale asaltului	
			Exerciții pentru păstrarea distanței	
			Exerciții pentru luarea și schimbarea angajamentului	
	Ex. fără partener și cu partener	Lupta cu umbra	Simulări	Întreceri
”în torent”		Instruiri	Cu răspunsuri la acțiunile antrenorului	
Ex. cu aparate ajutătoare	Lucru individual	La comandă- la semnal	In serii combinate	