



¿POR QUÉ DEBEMOS PRACTICAR ESGRIMA?



La esgrima consiste en el arte de defenderte y atacar con un florete, espada o algo similar. Un combate de tres asaltos, donde dos tiradores se batan en duelo para conseguir más tocados que su rival. Muchos lo pueden ver como una simple "lucha de espadas", pero... ¿Qué beneficios tiene practicar un deporte como la esgrima?

"La esgrima es un deporte bien completo. Algunas personas que no lo han practicado creen que solo consiste en agarrar el arma, venir y jugar. Pero cuando lo aprenden se dan cuenta de que requiere de una buena condición física que se adquiere con la práctica y el entrenamiento." – María José Mancilla, entrenadora de esgrima

Todos aquellos que se atreven a iniciarse en este deporte, se dan cuenta rápidamente de todos los beneficios que trae.

Muchos de ellos son físicos, como un aumento notorio de la flexibilidad, mejora de la velocidad de reacción y reflejos, junto con la resistencia, la velocidad y el desarrollo psicomotor en general.

Pero los beneficios de la esgrima no se quedan tan solo en eso. Viendo más allá de la actividad física, aumenta la concentración y el autocontrol de la impulsividad, y ayuda a los practicantes al desarrollo de estrategias.

Lo más importante que aporta la esgrima es la transmisión de sus valores, como la disciplina, el respeto, la educación, la elegancia o la caballerosidad. Es un deporte muy limpio, donde se respeta tanto la victoria como la derrota, y que enseña a los más pequeños los valores más importantes de la vida.