

## Técnica de Boxe

No boxe, a defesa e o ataque são obtidos pelos punhos, devidamente protegidos. Geralmente, apontam-se quatro tipos de socos existentes. Todos os outros golpes são basicamente variantes do próximo golpe descrito, o Jab (Directo). Se um pugilista for dextro, o seu pé dianteiro será o esquerdo, e vice-versa. A mão principal disparará golpes mais rápidos, e a mão de trás será para lançar reciprocamente golpes com mais poder (mais poder é conseguido com a mão de trás, pela distribuição de peso e maior impulso).

### Socos, ou golpes

- A. **Directo:** É um golpe rápido lançado para a frente com a mão dianteira. O poder vem de uma rotação dos ombros a 90°, enquanto que a posição do punho gira a 180°, trazendo o ombro dianteiro até à guarda junto ao queixo. Este é o soco mais importante no arsenal de um pugilista, já que é extremamente



- rápido e requer mínima deslocação de posição, comparado aos outros golpes. É o soco que tem o alcance mais longo. Assim, é usado como ferramenta para medir as distâncias ao adversário e apalpar terreno para os golpes seguintes: se o soco é lançado mas não atinge o adversário, então o alvo encontra-se muito afastado; como maneira de impedir o adversário de se aproximar, o soco pode ser lançado repetidamente na sua direcção, impedindo assim que ele avance; como modo de testar as defesas do adversário, pode ser lançado antecipadamente, de maneira a avaliar a efectividade, velocidade, e estilo da defesa do mesmo.
- B. **Gancho:** Este golpe é lançado em arco, lateralmente, com um braço curvado. Pode ser executado com qualquer uma das mãos, mas é tipicamente um golpe de mão dianteira. O pugilista troca o peso para o seu pé de trás, enquanto gira a anca e roda o seu pé dianteiro para o interior, fazendo com que o braço se direcione juntamente com o corpo num golpe de mão dianteira. O poder no gancho advém da rotação explosiva da anca e ombros, que permite o balanceamento de uma grande quantidade de peso corporal a apoiar o golpe. O

gancho clássico é lançado num plano horizontal, podendo também ser executado com ângulo de 45° ("gancho mexicano" ou "gancho de pá" ou "gancho às costelas"), assemelhando-se muito a um uppercut (praticamente a meio termo entre os dois); este golpe é apontado à zona das costelas, sendo que o ideal será na parte inferior das mesmas. É um golpe muito útil quando dirigido para a cabeça ou para as costelas ou zona abdominal, já que a força natural do gancho tende a entrar melhor que um directo na guarda do adversário.

- C. **Uppercut:** Este golpe é lançado para cima, com qualquer uma das mãos (embora um uppercut da mão de trás seja mais comum). O uppercut viaja no plano vertical, de baixo para cima, junto ao tórax do adversário e entra pela sua guarda em direcção ao seu queixo. O poder no uppercut vem das pernas e anca. Este pode ser um golpe de poder devastador porque, mesmo que não



encontre exactamente o queixo do adversário, tende a erguê-lo para cima, e deste modo proporciona um desequilíbrio momentâneo e aumenta simultaneamente a zona de conexão dos golpes.

- D. **Directo de direita (ou direita):** Este é um golpe directo (com a mão dominante). A mão de trás cruza pelo corpo, os ombros giram em direcção ao alvo e o pé de trás, que serve de pivot, alinha com a anca. Pode ser utilizado na técnica um meio passo para a frente (da mesma forma que um directo normal pode ser lançado com um passo à dianteira (passo-golpe) ou não), embora muitos prefiram não fazê-lo, e não ensinarem. O poder do golpe advém da rotação da anca, da extensão do braço e do impulso que esta combinação origina, como também do peso corporal que o próprio golpe transporta: o peso do pugilista transfere-se para o seu pé dianteiro, que assim coloca o corpo atrás do golpe. Porém, deve sempre poder retomar uma posição de defesa imediatamente depois de executado o golpe e nunca ficar em desequilíbrio. Este golpe é o mais poderoso e é responsável pela maioria dos knock-outs. Pode ser utilizado, em combinação, para preparar um gancho, como também pode ser um contra golpe ao directo do adversário, caso ele abra a sua guarda para o lado contrário. O directo de direita pode ser lançado depois um directo normal, criando a sequência clássica "um-dois".

## Técnicas de defesa

- A. **Esquiva em agachamento:** Este movimento pretende evitar o golpe do adversário através da flexão das pernas (e, frequentemente, da flexão da anca também) para assim colocar a cabeça numa posição inferior à extensão do braço do seu oponente. No seguimento, procede-se à



extensão as pernas e cintura para devolver o corpo a sua posição inicial, vertical. Com a elevação, o seu corpo deslocou-se para a esquerda ou direita do adversário, para assim tentar evitar (presumivelmente) o seu braço ainda esticado. Colocar-se, através deste movimento, no lado exterior do braço estendido do adversário é vulgarmente apelidado de “esquivar para fora” e é, geralmente, o método preferido de defesa. “Esquivar para o interior” ou passar o corpo, através deste movimento, para dentro do braço estendido do adversário é considerado uma técnica débil ao nível defensivo porque o pugilista fica então vulnerável a golpes do punho oposto do seu oponente.

- B. **Esquiva lateral (ou deslize):** a esquiva lateral é uma manobra executada com as pernas e anca do pugilista que defende para trocar a posição da sua cabeça. Quando é executado um golpe directo (tal como um directo normal ou um directo de direita) que vem na direcção da cara do pugilista, ele deve rodar os ombros e a anca para um dos lados de forma a trocar a posição do queixo lateralmente, permitindo assim que o golpe passe sem conectar. Quanto menor for a deslocação da sua cabeça ao executar o movimento, ou da alteração do ângulo vertical dos seus ombros, mais hábil será considerado aquando da execução desta técnica.
- C. **Bloqueio:** o bloqueio é executado mais frequentemente contra um golpe directo. Quando o braço do adversário se encontra na sua total extensão, o pugilista que defende move o punho (habitualmente do braço dominante) na direcção do golpe que lhe é dirigido, geralmente girando o pulso e o cotovelo de forma que a palma fique de frente para o oponente. Assim que o golpe estabelece contacto com a luva, é afastado para longe do seu objectivo inicial.
- D. **Agarrar:** o agarrar, ou o acto de prender com firmeza o adversário enquanto ambos se degladiam no ringue, é considerado uma manobra defensiva no boxe

moderno porque é frequentemente empregue para interferir com as manobras ofensivas do oponente. Como a distância entre os pugilistas é muito curta ou mesmo fechada, a maioria das técnicas de ataque de boxe (que se baseiam principalmente na rotação da anca/torso e na extensão de braço) são facilmente anuladas. Esta técnica é imediatamente invalidada pelo árbitro, e é normalmente vista como um método de ganhar algum fôlego para o pugilista que se encontra em desvantagem, ou talvez para assim interferir com a concentração do seu adversário, que domina o rumo dos acontecimentos.



## Posição e Movimento de boxear

A posição de boxe moderna é o reflexo do actual sistema de regras empregue no boxe profissional. Difere em muitas formas da posição típica de boxe do século XIX e inícios do século XX.

Constata-se que os norte-americanos adoptaram uma guarda mais vertical e mais fechada, devido aos confrontos com os nativos filipinos, resultado da guerra hispano-americana nas Filipinas (ao invés

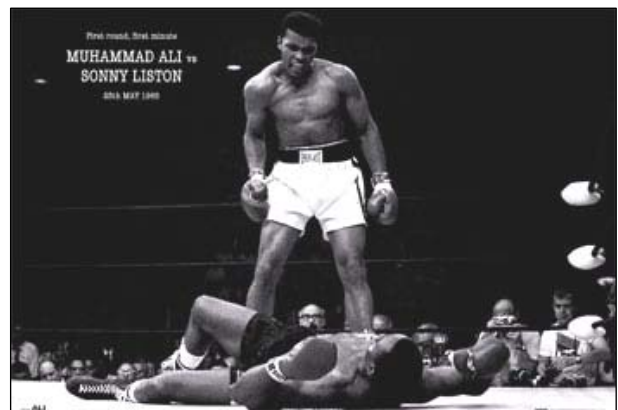


da guarda mais horizontal, com as mãos em frente quase direccionadas ao chão, lembrando os pugilistas do início do século XIX, tais como Jack Johnson, Joe Louis, etc.). Quando confrontados com a possibilidade de combate “um-para-um”, os filipinos cortavam os pulsos dos soldados americanos, levando-os a alterar e a adoptar uma posição mais cuidadosa, e este é só um exemplo de um detalhe técnico que evoluiu.

O pugilista deve posicionar-se com uma abertura de pernas semelhante à dos seus ombros; colocar o seu pé dianteiro (o pé esquerdo para um pugilista destro, o pé direito para um canhoto) mais adiantado que o seu pé de trás, de maneira que o salto do sapato do pé dianteiro fique em linha com a biqueira do sapato do pé posterior; o pé posterior deve apontar directamente para a frente, na direcção do adversário. O punho que lidera (o punho do golpe directo) deve ficar posicionado na frente, colocado um pouco em frente à face, ao nível de olho (ambos os braços devem estar sempre colocados direitos e

na vertical, em linha com os ombros); o punho da mão de trás deve ficar posicionado de encontro ao queixo e o braço encostado ao corpo, de modo a proteger a zona das costelas; normalmente os knock-outs são conseguidos com golpes direccionados ao queixo. Os pugilistas modernos, por vezes, podem ser vistos "a tocar" nas suas bochechas ou testas com o punho, para se lembrarem de manter os punhos nesta posição defensiva (que vai ficando mais difícil de manter ao longo do decurso do combate). O tronco deve mantido direito e o queixo deve ser comprimido no ombro da mão dianteira (que normalmente é mantido tenso para adicional protecção ao queixo). Os pugilistas modernos são também ensinados a "dançar" com os pés, para se moverem com mais efectividade; os movimentos frontais requerem que o arranque seja feito pela perna dianteira, com conseqüente arrastamento da perna traseira e os movimentos para a retaguarda exigem que o esforço inicial seja da perna traseira, com conseqüente arrastamento da perna da frente; durante os movimentos laterais, a perna na direcção do movimento move primeiro enquanto que a perna oposta providencia a força necessária para mover o corpo.

Uma técnica raramente utilizada é o método de "Rope-a-Dope", utilizada com alguma visibilidade por Muhammad Ali no combate "Rumble in the Jungle": este método consiste na permanência do pugilista nas cordas, quase deitado e concentrando unicamente na sua defesa, enquanto conserva a sua energia, atraindo o seu oponente e obrigando-o a



golpear repetidamente sem interrupção. Se a técnica resultar, o adversário eventualmente cansar-se-á e baixará as suas defesas, abrindo assim a possibilidade para o pugilista desferir ataques efectivos usando agora as suas reservas de energia; porém, este método é desencorajado pelos técnicos, porque castiga muito fisicamente o pugilista e poucos têm a resistência necessária para empregar esta técnica, enquanto tentam adivinhar os movimentos que o adversário poderá, ou não, executar.