

# Técnica Pugilística Básica

Prof. ALBERTO LATORRE DE FARIA

(DA E. N. E. F. DA UNIV. DO BRASIL)

No boxe o braço esquerdo desempenha o papel mais ativo: é ele está na primeira linha, sempre em contato com o inimigo aproveitando todas as ocasiões para atingi-lo. Por esta razão, e, também, porque



toca o solo, voltando depois o braço a sua posição na guarda.

É a força de muito exercício que se aprende esta coordenação de movimentos e respectiva associação, a fim de obter o golpe tão vigoroso quanto súbito.

O direto de esquerda é a chave dos outros golpes. É ele que molesta o adversário, que força-o a descobrir-se; enfim, é o golpe rápido por excelência, aquele que se recebe "sem saber donde vem".

O pugilista que tem boa esquerda desorienta o adversário, surpreendendo-o continuamente. Algumas vezes a potência da esquerda não é omitida, pois há "boxeurs" que empregam-na para preparar uma direita, outros utilizam-na para os golpes decisivos. Serve muito também como golpe de parada. A tendência moderna é para encurtar um pouco a extensão do braço fazendo-o descrever uma trajetória ligeiramente descendente (jab).

Pode-se utilizar o "swing" de esquerda para um golpe de parada ou de ataque.



Neste golpe a força é aumentada pelo balanço do braço que é lançado de lado, com um movimento de curvamento dos joelhos, o punho girado, unhas para fora e o ombro esquerdo vindo muito à frente; o dorso e os "rins" (músculos lombares) participando ativamente, to-

mando o corpo apoio na perna da frente. Este golpe está em desuso devido a sua fácil defesa.

Os "boxeurs" americanos preferem, com razão, o "cross", que é o meio termo entre o "direto" e o



o braço esquerdo é comumente mais desajeitado do que o direito, o iniciante deverá trabalhar, na aprendizagem inicial, quer no "punching-ball", quer no saco de areia, quer no espelho, quer contra um companheiro.

O "direto" de esquerda é sempre o golpe mais empregado para o ataque. Deve ser desferido a partir da posição de guarda por uma brusca contração da espádua que, muito flexível anteriormente, é atirada pelo deltóide e trapézio; o braço se alonga ao mesmo tempo, conservado o cotovelo com uma diminuta flexão, o punho fechado fazendo sistema com o antebraço, e as unhas voltadas para baixo.

Pode ser dado parado ou avançando um braço, dependendo da distância em que se encontra o adversário.

No caso de ser necessário avançar um passo as pernas devem, então, agir como uma mola que se distende; a perna esquerda avança e a direita vem a boa distância.

O punho esquerdo bate no momento em que a perna esquerda

"swing". Não exige ele balanceamento do braço. Parte da espádua como o "direto", mas, durante o seu trajeto, curva-se; o cotovelo ligeiramente dobrado levanta-se, o punho toca com as falanges; o cotovelo em plano superior ao punho.

Para dar-se um bom "cross" de esquerda, o tronco se desloca por uma ligeira rotação de quadril, o joelho e o pé esquerdo, sobre o qual toma-se o ponto de apoio mantém o equilíbrio, girando um pouco para a direita, enquanto o pé direito que está atrás, escora sobre o grande artelho.

Deve-se dirigi-lo ao mento de preferência. Este golpe é a rigor uma variante do "hook", e emprega-se, quase sempre, como golpe.

O "hook" é muito empregado a pequena distância; é um golpe "em ângulo", que faz o punho descrever um arco de círculo cujo raio varia segundo o braço é mais ou menos curvado. O "hook" é apoiado pelo "detente" (impulso) de todo o corpo quer à esquerda ou à direita, fica solidário da espádua e do braço, e acompanha o movimento, se bem que, neste golpe as pernas, por si

mesmas, delineam a manobra dos braços. Se, como é freqüente no corpo a corpo, se quer dar vários "hooks" alternadamente com um braço, a posição de guarda deve ser modificada, encurtando-se a distância entre os pés. Quando em lugar do braço esquerdo é o direito que bate os pés se deslocam rapidamente e a perna direita se aproxima da esquerda. É muito recomendável ao treinar-se sozinho ou no "punching-ball", exercitar-se nesta série de "hooks" de direita e esquerda, erguendo o corpo inteiro numa dança pouco graciosa, mas excelente sob outros pontos de vista; com efeito, este exercício desenvolve os músculos do dorso, das espáduas, peitorais e abdominais. No "hook" o punho apresenta as unhas frente para o corpo ou obliquamente para baixo, segundo uma trajetória quase horizontal.

Difere do "uppercut", porque este é dado de baixo para cima, dirigido principalmente ao mento, como querendo suspender o adversário do solo, sendo o ângulo do braço mais fechado. É de uma grande violência, pois toda a musculatura do "boxeur" participa d'ele. No "uppercut", o braço fica quase colado ao busto, o antebraço é voltado na sua face interna para o corpo, as unhas voltadas para o corpo. Bem aplicado é um golpe decisivo, principalmente com o punho direito.

O "direto" de direita dá-se avançando a espádua direita num impulso ("detente") brusco.

Como no "direto" de esquerda, o cotovelo fica em plano inferior ao punho. O punho reto e as unhas para baixo. Este direto será mais eficiente se, na guarda, a espádua direita está bem recuada em relação à esquerda.

Ao contrário o "cross", o "hook", o "uppercut", desferidos a curta distância, muito convêm ao braço direito, devido a sua potência. Estes golpes para serem bem eficientes, pedem do "boxeur" precisão e rapidez que poucos têm.

O iniciante após ter trabalhado separadamente os golpes de cada braço, deve combiná-los (séries). Exemplo: "direto" de esquerda, se-

guido de "direto" de direita; repetir dois "diretos" de esquerda e seguir um "cross" de direita; atirar rapidamente vários "cross" com ambos os braços; após um "direto" de esquerda entrar de novo com um "uppercut" de direita; repetir um "hook" de direita após um "direto" de esquerda, etc. O "punching-ball" se presta excelentemente para este tipo de trabalho.

"Willie Lewis" criou o UM . . . . DOIS, isto é, "direto" de esquerda seguido de "cross" de direita. O primeiro golpe abre o caminho, o segundo segue-o logo bem apoiado; o cotovelo direito se destaca avançando cerca de dez centímetros; mas, neste momento os músculos abdominais dão um "empurrão", avançando a bacia, enquanto



que o ombro esquerdo é jogado para trás. Ao mesmo tempo que os dois pés, aproximados, se elevam sobre as pontas; é em conjunto, um movimento de bascula, no qual o braço direito não tem autonomia, mas, é estreitamente sustentado e guiado por todos os músculos.

O "uppercut" é de colocação difícil. É conveniente não tentá-lo senão no corpo, quando o adversário apresenta o mento descoberto, ou como contragolpe. O desequilíbrio causado poderá ser aproveitado pelo antagonista.

A utilidade do braço esquerdo em nada diminui o papel do direito, pois este tendo mais destreza e força natural, a menos que tenha havido um trabalho igual para os dois, deverá aplicar um golpe mais eficaz.

Como acentuamos, o braço esquerdo, no "box" é mais ativo; está comumente à frente, toca de mais perto, agindo sem expor muito a cabeça e o corpo. Ao contrário, o braço direito na guarda a esquerda para bater, o pugilista descobre-se mais, chega mais perto, donde decorre maior risco: daí os "boxeurs" inexperientes aplicarem-no com mais timidez.

O jogo do braço direito tem uma importância extrema, pois completa e apóia a ação do esquerdo; este obriga o adversário a se desequilibrar e descobrir-se, e o direito liquida-o.

As séries precisam ser repetidas até a sua automatização. Só experiência própria dirá quais as mais eficientes. O essencial é treinar os músculos e executar indiferentemente os diversos golpes, procurando cada vez mais aperfeiçoá-los. Este objetivo pede longos esforços e perseverança.

Após o domínio completo da arte de golpear, o que é parte substancial nas técnicas modernas, serão introduzidos os elementos da técnica defensiva, de modo a compor um todo harmônico.

É só "boxeando" que se torna "boxeador". Inicialmente o treinamento é feito com exercícios isolados. Posteriormente será preciso coordená-los, a fim de poder d'eles tirar partido. Só nos assaltos, porém, se aprende a arte de — Ataque e Defesa — a tática a escolher para impor todos os nossos recursos. O professor dará conselhos gerais que deverão ser interpretados e aplicados segundo o temperamento de cada "boxeur".