

BOXE

SETE...OITO...NOVE...DEZ...K.O.

Do Capitão OX PASCHOAL FILHO

Chefe da Cadeira de Lutas

Mais um pugilista tomba ao solo, vítima de um poderoso sôco. O público ovaciona o vencedor, desconhecedor das conseqüências produzidas por aquela pancada arrasadora.

Enquanto o vencido jaz por terra, é erguido o braço do triunfador que conquistou assim a mais incontestável das vitórias, que jurados e papeletas não podem discutir.

Quais os ingredientes dêsse sôco poderoso, de resultado irremediável e sem apêlo? A êste respeito existem duas respostas porque há duas espécies de "punch".

Existe o "punch" natural, que é o apanágio dos hipernervosos, e o "punch" fabricado graças ao desenvolvimento de certos músculos. Em primeiro lugar temos o romboide — músculo elevador do omoplata —, que suporta o choque quando o golpe toca o alvo. Depois, os músculos da arcada crural, que permitem a rotação da bacia sôbre as pernas.

Residirá apenas nestes músculos o segredo do sôco que contém anestésico? Não. Na realidade o sôco eficiente principia na sola do pé e em rápida sucessão envolve todos os músculos do lado em que o mesmo é desferido.

Trabalham os músculos do tornozelo, barriga da perna, coxa, quadris, costas, ombros, braço e antebraço.

Mas esta explicação não satisfaz, já que homens às vêzes fortes e possantes não têm um bom "punch".

Como proceder então para adquiri-lo? Primeiramente é preciso que o boxeur seja inteligente e repita durante muito tempo os mesmos gestos, para chegar a um grande automatismo nas ações;

com a preocupação de reforçar os sôcos durante a luta, jamais conseguirá resultados satisfatórios.

Satisfeita a primeira exigência, é preciso ainda que a mão parta completamente descontraindo, fechando-se no momento exato de atingir o alvo; assim, conseguiremos melhor descontração muscular e, conseqüentemente, maior velocidade.



Depois, é necessário manter o cotovelo à altura da parte atingida, mão no prolongamento do antebraço, de modo que o sôco atinja o alvo perpendicularmente. Enfim, desenvolver a pontaria para que o sôco chegue com precisão à região visada, isto é, os pontos vitais.

Apesar de principais, não são êstes os únicos requisitos para se adquirir um bom "punch". O pugilista deve ainda evitar todos os gestos inúteis, agindo fria e metódicamente.

Os pugilistas que jogam perfilados, isto é, pé esquerdo e mão correspondente muito à frente, não são normalmente grandes nocauteadores; fazem pouco uso da mão direita — que normalmente é a da pegada forte —, por se achar a mesma muito recuada. Além do

que essa posição de guarda, chamada guarda do estilista, não proporciona boa base e equilíbrio ao boxeador apesar de facilitar grandemente a mobilidade. Conseqüentemente, os sôcos carecerão de potência e precisão. Esta é a regra geral, o que não impede de existirem brilhantes exceções.

Depreende-se que o pugilista, para ser grande nocauteador, deve

se habituar ao jôgo à meia distância — tão ao gôsto dos americanos —, para fazer melhor uso de ambas as mãos, pé recuado próximo do que fica à frente. Nessa meia distância, lançar os golpes de modo que o seu curso seja o mais breve possível. A rotação do tronco e o acompanhamento das espáduas são também indispensáveis.

Acabamos de examinar as condições imprescindíveis a um sôco potente, causador de K.O. Mas afinal, o que vem a ser nocaute? Se os fenômenos que o acompanham são conhecidos, suas conseqüências o são menos.

As sensações sentidas pelos pugilistas nocauteados, são muito diversas: auditivas, visuais, luminosas, etc. Após à queda o pugi-

(Continua na pág. 28)

BOX

(Continuação da pág. 28)

lista pode ficar imóvel ou fazer alguns movimentos; estes são de puro automatismo.

O pugilista, apesar de perder a consciência, ensaia instintivamente levantar-se e faz, apesar de "groggy", movimentos mais ou menos coordenados.

Os efeitos do K.O., variam ainda segundo a região atingida: queixo, têmporas, coração, plexo solar, etc.

O sôco na ponta do queixo ocasiona um movimento excessivamente rápido da cabeça, abalando o cérebro e ocasionando o nocaute; basta que giremos bruscamente a cabeça, o que ocasiona uma espécie de perturbação, para que comprovemos o efeito do movimento. Mas, qual a razão de ser deste fenômeno? Sabemos que todos os condutos do nosso corpo, por onde circula a massa sanguínea, são envolvidos por uma densa rede nervosa: os nervos vasomotores. Todos os ele-

mentos fibrilares formadores das paredes dos vasos, estão em íntimo contato com aquela rede nervosa subordinada às ordens do centro cerebral. Sob a ação do mesmo, os nervos vasomotores provocam um grau de tensão às paredes das artérias, alargando-as ou estreitando-as conforme as necessidades.

A pancada violenta do cérebro contra a caixa óssea, insuficientemente amortecida pelo líquido cerebral, afeta o centro de comando dos vasomotores, ocasionando uma paralisia dos mesmos. Conseqüentemente há uma queda de tensão das artérias abdominais que, alargando-se, canalizam o sangue dos pulmões, coração e cérebro.

A ausência de sangue e de oxigênio no cérebro acarreta um estado de choque e o pugilista cai em colapso.

Os sôcos desferidos contra o plexo solar, centro dos nervos vasculares do abdome, são também suscetíveis de produzir o nocaute, pela paralisiação desses nervos. Neste caso os vasos abdominais relaxam-se e enchem-se de sangue proveniente do coração, pulmões e

cérebro; daí o nocaute. Outras vezes há um aumento de pressão na região abdominal, aumento esse transmitido à espinha. Acontece então o pugilista impossibilitado de movimentar as pernas, apesar de conservar tôda a lucidez.

O sôco na carótida, também de grande efeito mas quase impossível de se aplicar devido à situação da mesma, atinge as fibras do vago e simpático; a chuva de impulsos nervosos enviados ao cérebro, pode determinar o nocaute.

Falamos dos principais ingredientes físicos a que está condicionado um sôco eficiente: velocidade, precisão, direção e ajustamento.

Porém, certas qualidades de ordem psíquica, tais como a autoconfiança e determinação, além de outras, são indispensáveis.

Por outra parte, os homens são mais ou menos suscetíveis ao nocaute; alguns têm formidável capacidade de absorver sôco após sôco, resistindo ao mais duro castigo. As causas que determinam isso são várias e nos absteremos de enunciá-las, já que, como desportistas, achamos ter dito o essencial.