

GOLPES DO BOXE



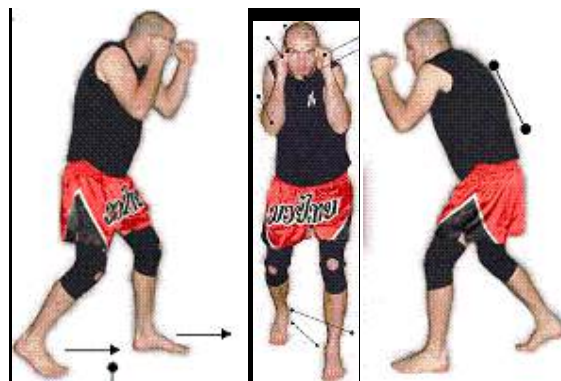
O Boxe é um esporte estranho, pode passar dos limites e acabar com lesões físicas. Seu cérebro só pode aguentar um certo número de golpes na cabeça. Boxear não depende de quanto você é grande ou forte; depende de quanto você tem de paciência.

Os golpes usados no boxe são permitidos apenas do quadril para cima, os golpes baixos não são permitidos e o lutador será advertido caso aplique esses golpes e se houver reincidência ele poderá ser eliminado. Os golpes permitidos são os aplicados na parte frontal do adversário, como no rosto e no abdômen.



Um soco visto pela supercâmara de alta velocidade.

Posição de guarda: É a posição fundamental de onde deriva-se todos os golpes para vencer o adversário; e cada vez que aplicado dever-se-á levar o atleta a posição inicial. Se um pugilista for destro, o seu pé dianteiro será o esquerdo, e vice-versa; pés afastados na largura dos ombros, com o pé esquerdo à frente do direito e girado a 25° para dentro, e o direito girado a 40° para fora e ligeiramente elevado na ponta. O tronco deverá estar ligeiramente inclinado à frente (para que no momento que executar o golpe manter-se equilibrado) e girado para a direita. A cabeça ligeiramente inclinada à frente e com o olhar sempre fixo ao adversário. A mão direita é mantida ao lado do queixo, cotovelo para baixo ao longo de corpo. A mão esquerda é mantida alguns centímetros à frente do rosto, cotovelo dobrado. Isso dá ao boxeador a oportunidade de bloquear a maioria dos golpes desferidos contra ele, ou esquivar-se deles, e compõe uma boa base para lançar seus próprios golpes. É comum ver lutadores que mantêm suas luvas bem abaixo dessa postura tradicional. Isso pode ser feito por motivos estratégicos (para enganar seu oponente ou para conseguir desferir socos corporais rápidos) ou porque eles estão cansados ou com preguiça.



Posição "em guarda" vista de diversos ângulos - Fique quase de lado em relação a seu alvo, com seu pé esquerdo à frente, pé direito atrás, pernas separadas pouco mais do que a largura dos ombros e seu peso distribuído igualmente entre as partes da frente dos pés. Mantenha seus punhos levantados, em frente ao seu queixo, e os cotovelos perto do corpo. Isso te força a usar seu quadril, a maior fonte de potência de um soco bem dado.

Os pés nunca devem deixar o contato com o solo, e o deslocamento dos pés dá-se através do deslizamento, sendo totalmente desaconselhável os saltos na execução dos golpes pois perderá o equilíbrio, a intensidade do soco diminuirá e promoverá uma fadiga prematura.

A maioria dos boxeadores se movimenta rapidamente, especialmente no início da luta. Isso oferece ao oponente um alvo móvel que é mais difícil de focar e acertar.

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). Uma variante da posição de base é a chamada Peek-a-Boo, desenvolvida pelo lendário treinador Cus D'Amato. Ela utiliza as mãos com os antebraços na frente do rosto e os punhos ao nível dos olhos e nariz. Essa postura era muito usada por Mike Tyson.



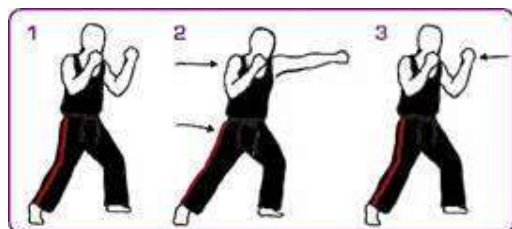
Embora pareça existir uma infinidade de maneiras de desferir um golpe, o arsenal de um boxeador moderno geralmente consiste em quatro golpes principais:

Jab: Golpe frontal com o punho que está a frente na guarda (no destro, a mão esquerda). Não é tão potente, mas é muito eficaz e rápido. Embora seja geralmente usado para afastar o oponente, para medir a distancia, ou como preparatório para outro golpe (ou contra-golpe). o Jab é um soco rápido e de grande alcance que vai decidir seu destino no ringue. Vai ser o soco mais usado, e mesmo sendo um dos socos mais fracos, pode lhe ajudar a ganhar por pontos se não colocar o oponente a nocaute. Vários jabs podem eventualmente esgotar o oponente. Use este soco para medir o estilo de seu adversário. Se ele usar um contra-ataque, ele sabe técnicas de lidar com um jab que você têm que estudar antes de dar o nocaute. Erros custam caro no boxe. Pode ser

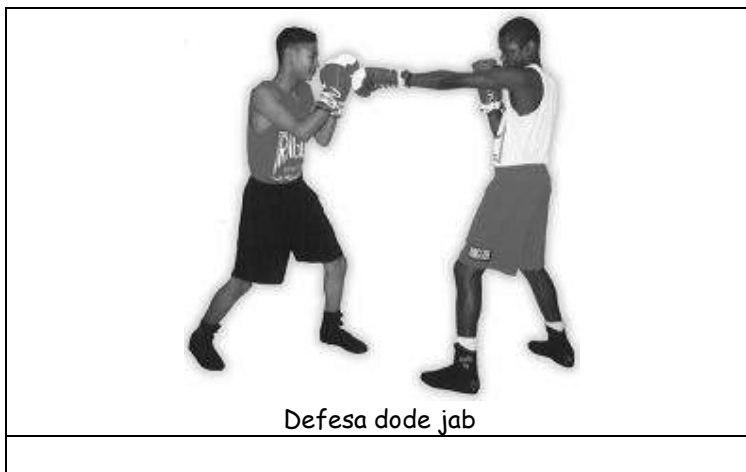
disparado por qualquer um dos braços.



Para lançar um jab, arremesse seu punho esquerdo à frente numa linha reta, girando seu braço para dentro até que ele chegue à extensão máxima. Imediatamente recolha seu punho de volta para perto de seu queixo.



Sequência do Jab



Direto: Golpe frontal com o punho que está atrás na guarda (quem é destro luta com a mão canhota a frente e vice e versa, logo o direto é dado com a mão que se têm mais força). É um golpe muito rápido e forte. Esse golpe é útil para minar a defesa do oponente ou quando os boxeadores são muito próximos, se acertar o adversário em cheio, é lona (nocaute). 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.





Para o direto de direita, comece com o seu punho direito quase tocando seu queixo, cotovelo perto das costelas. Conforme você explodir o braço à frente, reto, gire o lado direito de seu quadril à frente até que a perna direita fique reta, com a parte da frente do seu pé direito no chão. Lance o soco e volte à postura básica em um único movimento.



Cruzado (Cross) ou gancho: Golpe de curta distância, executado com um rápido movimento de braço da esquerda para a direita (ou vice-versa) em uma linha reta em direção ao rosto do oponente, mas também pode ser dado na linha de cintura (nas laterais da cintura) e é chamado de *cruzado ao tronco*. O boxeador gira seu peso e seu ombro direito para frente para acrescentar potência ao golpe. Tão potente quanto o Direto, pode se utilizado tanto na linha da cintura, como na lateral do rosto do adversário.

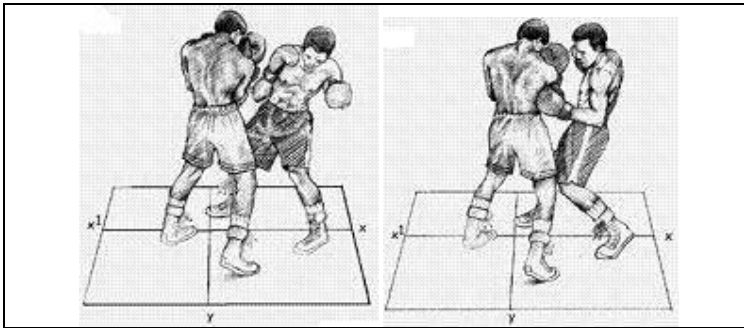


Para o gancho de esquerda, impulse seu cotovelo para cima de maneira que seu antebraço fique paralelo ao chão e então solte o soco, usando somente seu corpo. Gire o tronco, começando das pernas e indo até os ombros, colocando toda a força no gancho.



Defesa de cruzado

Gancho (Hook): Golpe dado exclusivamente na linha de cintura de forma quase que frontal (com um pouco de inclinação de baixo para cima, pra gerar mais potência) e visa atingir o abdômen, estômago e plêxo do adversário, ou seja, dado sempre na parte da frente do corpo, diferente do cruzado ao tronco que é dado na parte lateral. Esse golpe pode ser desferido com qualquer uma das mãos.

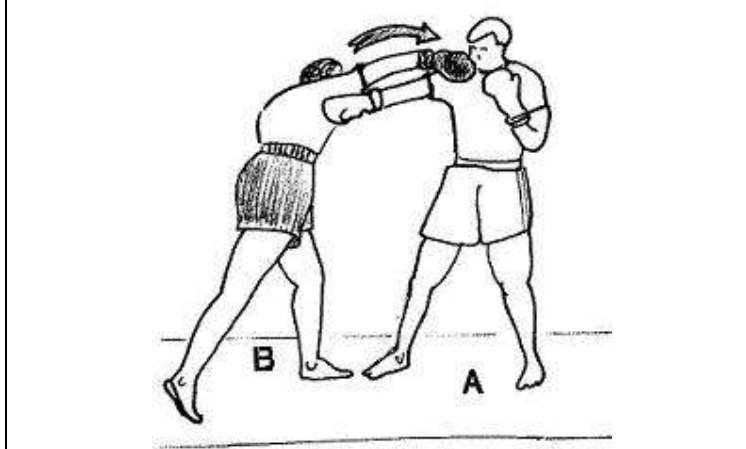


Uppercut: É uma versão mais curta do golpe Gancho executado de baixo para cima de forma de alavanca em direção ao queixo do oponente, ou à sua zona hepática; considerado muito perigoso e violento. É dado entre outras ocasiões quando o adversário está de forma a usar o bloqueio frontal (com as luvas a frente da cabeça), pois nesse caso diretos e cruzados seriam pouco suficientes (visto que parariam na defesa). 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.



Defesa de upper

Swing - O golpe mais potente do boxe, porém dados somente em situações bem oportunas, pois deixa o boxeador completamente aberto para receber o que chamamos de "contra-ataque de encontro", O golpe é dado com a mão de trás (a mais forte) e é lançado de forma descendente (fazendo uma curva de cima pra baixo) visando atingir o queixo ou qualquer outra parte do rosto do adversário com toda a potência possível. Se entrar é nocaute. Ele é atribuído por muitos a lutadores de pouca técnica, o que é um engano, visto que muitos lutadores técnicos usam esse golpe. ou quando já estão muito cansados ou castigados durante uma luta (uma espécie de golpe tudo ou nada).



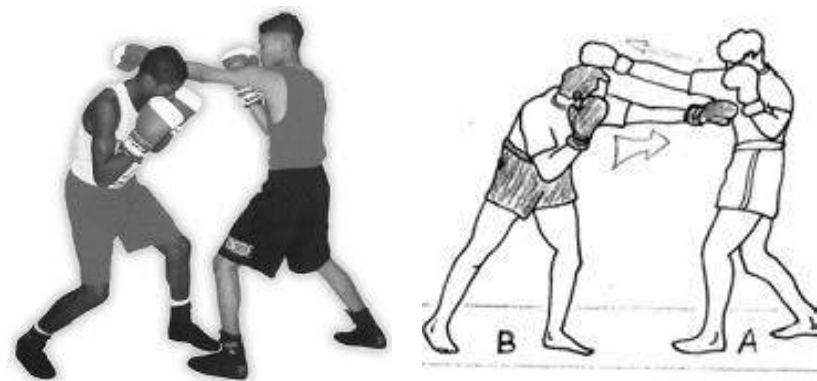
OBS: No boxe cubano (somente olímpico) não existe o golpe conhecido por SWING, pra eles o swing nada mais é que um direito dado de forma diferente, além do que nenhum instrutor de boxe em Cuba incentiva seus alunos a ficarem dando tal golpe, pois dizem que é falta de recuso técnico do lutador o que em Cuba é inadmissível. O SWING também é chamado por alguns de "mata-cobra", ou seja, golpe de brigão sem técnica, dado de qualquer jeito para acabar logo com a luta ou por desespero quando este está em uma situação desfavorável no combate.

Qualquer um desses golpes pode ser devastador se aplicado sozinho, mas eles são mais eficazes quando aplicados em combinações. Uma combinação é qualquer série de dois ou mais golpes em uma rápida sucessão. Por exemplo, a combinação jab-cruzado é muito comum.

Clinche - Situação de luta onde os dois boxeadores estão segurando-se ou apoiando-se mutuamente sem trocar socos. O clinch ocorre quando ambos os lutadores ficaram esgotados depois de uma violenta troca de golpes, ou quando um deles sentiu um golpe e, então, em manobra defensiva, procura segurar o adversário junto a seu corpo, procurando travar o ímpeto do mesmo ou anular sua momentânea vantagem. No boxe amador, o excesso de clinchs é punido com perda de pontos.



Esquiva - A *esquiva* é o movimento de corpo que o boxeador faz para sair da trajetória do golpe aplicado pelo adversário.



Esquiava



Bloqueio

Knockdown - Esse termo é feito de duas palavras inglêsas: *knock* (derrubar) e *down* (abaixo). Pronuncia-se "nóquidaum". É empregado quando um soco "derruba" um dos lutadores, mas esse consegue se levantar em menos de dez segundos. É necessário que se acrescente que esse "derruba" significa "tirar da posição em pé", o que pode ocorrer se tocando o chão com qualquer parte do corpo que não seja os pés, ou mesmo ficando dependurado nas cordas do ringue ou tendo sido jogado fora dele.



Sparring - é o pugilista que ajuda o outro a treinar, ajudando-o a desenvolver seu potencial de golpes. Após ser sparring alguns deles profissionalizam-se. Fazendo *sparring*, especialmente com sessões mais reais, um lutador irá aprender o que funciona e o que não. Seu estilo será desenvolvido naturalmente, baseado em seu próprio e único atributo físico. Também no sparring, aprenderá um dos mais importantes quesitos para se lutar: Se manter relaxado! Qualquer lutador sem experiência tem a tendência de ficar tenso quando está em uma situação de ameaça. É normal vê-los paralisados de tão tensos que estão que não se tornam efetivos durante a luta. Quando tensos, a fadiga virá rápida e ao mesmo tempo, um lutador tenso é um lutador lento.

REGRAS DO BOXE

Ao longo dos tempos, o Boxe inglês foi lutado sob três tipos de regras: Regras de Broughton (1743), as Regras de Londres

(introduzidas em 1838 e modificadas em 1853 e 1866) e as Regras de Queensberry (introduzidas em 1867 e que já sofreram várias alterações). Atualmente são disputados dois tipos de boxe: o amador e o profissional. O primeiro, que também é chamado de boxe olímpico, tem como principal preocupação a total integridade física de seus lutadores.

As regras variam entre o boxe amador e o boxe profissional, e mesmo entre as organizações de boxe profissionais. Antes de uma luta importante é feita uma reunião sobre regras, a partir da qual as regras particulares para a luta em questão são explicadas.

No boxe profissional, vence quem consegue nocautear o adversário. No esporte amador, no entanto, ganha o pugilista que acertar o maior número de golpes perfeitos no adversário ou conseguir nocautear o oponente. Quando um boxeador nocauteia seu oponente, ele deve se retirar para um corner neutro, isto é, não um dos corners onde os treinadores dos boxeadores esperam para ajudá-los entre os assaltos.

Se o boxeador nocauteado consegue se levantar rapidamente, o árbitro se certifica de que ele está bem e é capaz de se defender, e a luta continua. Às vezes, as regras determinam uma contagem obrigatória até oito. Isto é, mesmo se o boxeador se levanta imediatamente, o árbitro o faz esperar até a contagem de oito para reiniciar a luta. Em alguns sistemas de regras, se um boxeador é nocauteado três vezes em uma luta, o resultado é um nocaute técnico (TKO). Isso geralmente é registrado como um KO no registro do boxeador vencedor. Um TKO também pode ocorrer quando o árbitro, ou um médico que fica ao lado do ringue, ou o treinador de um boxeador, ou o próprio boxeador, decide que está muito ferido para continuar a lutar. A própria comissão técnica de um lutador pode jogar a toalha dentro do ringue, que significa desistência.

As lutas terminam: por Nocaute (quando um de pé até que o juiz conte até 10), por Nocaute Técnico (se mesmo de pé ou apoiado nas cordas for incapaz de proceguir lutando), ou se não retornar para o novo "round" por vitória ou empate de pontos.

Outra diferença é que os amadores usam um protetor de borracha na cabeça, dispensável no esporte profissional. Além disso, nas Olimpíadas e em Pan-Americanos, as luvas do boxeador possuem uma marca branca, a qual determina a parte da mão que deve ser utilizada para golpear os adversários.



As lutas têm entre quatro a doze **rounds** de três minutos cada, intercalados com 1 min de descanso. As lutas profissionais possuem, no máximo 12 assaltos (ou "**rounds**") com 3 minutos cada. Porém, em determinadas competições o número de assaltos pode ser menor. Nas Olimpíadas, por exemplo, são 3 rounds de 3 minutos cada. As lutas amadoras têm somente três, quatro ou cinco assaltos e duram dois minutos. As divisões de juniores podem ter assaltos ainda mais curtos.

Após o número de "rounds" decidido pelos juizes, estipulam qual o lutador foi ou não dominado na maior parte da luta pelo adversário. Dando vitória para aquele que mais dominou. Esta decisão pode ser:

- 1) majority draw: decisão unânime: todos os três juizes indicaram o mesmo vencedor;
- 2) decisão da maioria: dois juizes escolheram um lutador e o terceiro juiz considerou a luta empatada;
- 3) decisão dividida: dois juizes escolheram um lutador e o terceiro juiz escolheu o outro lutador;
- 4) empate pela maioria: dois juizes consideraram a luta empatada e o terceiro achou um vencedor;

Para vencer uma luta de boxe, o boxeador deve golpear mais e melhor que seu adversário nos rounds estipulados. Cada luta profissional tem um grupo de cinco jurados.

São considerados faltas: golpear abaixo do cinturão, dar cabeçadas, socar o adversário com uma mão enquanto segura o mesmo com a outra, atacar o adversário caído ou golpeá-lo na nuca.

CATEGORIAS

Amador

- Mosca ligeiro: até 43 kg
- Mosca: 51 kg
- Galo: 54 kg
- Pena: 57 kg
- Leve: 60 kg
- Superleve: 63,5 kg
- Meio-médio: 67 kg

- Médio-ligeiro: 71 kg
- Médio: 75 kg
- Meio-pesado: 81 kg
- Pesado: 91 kg
- Super Pesado: Acima de 91kg

Profissional

- Palha: até 47,730 kg
- Mosca júnior: 48,99 kg
- Mosca: 50,80 kg
- Supermosca: 52,16 kg
- Galo: 53,42 kg
- Supergalo: 55,34 kg
- Pena: 57,15 kg
- Superpena: 58,97 kg
- Leve: 61,23 kg
- Superleve: 63,50 kg
- Meio-médio: 66,68 kg
- Médio-ligeiro: 69,85 kg
- Médio: 72,57 kg
- Supermédio: 76,36 kg
- Meio-pesado: 79,38 kg
- Cruzador: 86,18 kg
- Pesado: acima de 86,18 kg

EQUIPAMENTOS



LUVAS - As luvas de boxe são feitas de couro almofadado e são projetadas para proteger as mãos e para reduzir os danos causados no oponente (distribui a força de pressão para que não se concentre em um único ponto).

As luvas mais comuns pesam entre 170 e 340 gramas. As pequenas são mais leves, portanto têm o objetivo de dar velocidade ao movimento e refinar a técnica do lutador. As luvas maiores são mais pesadas, porém com bastante enchimento para amortecer o impacto do soco no seu oponente e causar menos estragos.

Sob as luvas, as mãos são cuidadosamente envoltas em **bandagens** atléticas (esse procedimento é estritamente regulamentado).

As principais fabricantes internacionais são Everlast, Cleto Reyes, e Grant. Existem muitas outras marcas, porém as três citadas dominam os grandes eventos.



Desde 1976, foi permitido a cada lutador escolher a luva com que deseja lutar. É importante que os treinadores conheçam as características de cada marca.

A luva protege contra a fratura de ossos. A bandagem protege os ligamentos.

BANDAGEM (ATADURAS) - Um tecido que se enrola na mão e nos punhos, evitando que a pele se abra junto aos ossos que dividem mão e dedos e também proteger o punho, para que esse não dobre na hora do soco, causando algum tipo de lesão e dor, nesse sentido a bandagem trabalha como um "munhequeira", aconselha-se que mesmo ao treinar com luvas se coloque a bandagem nas mãos.

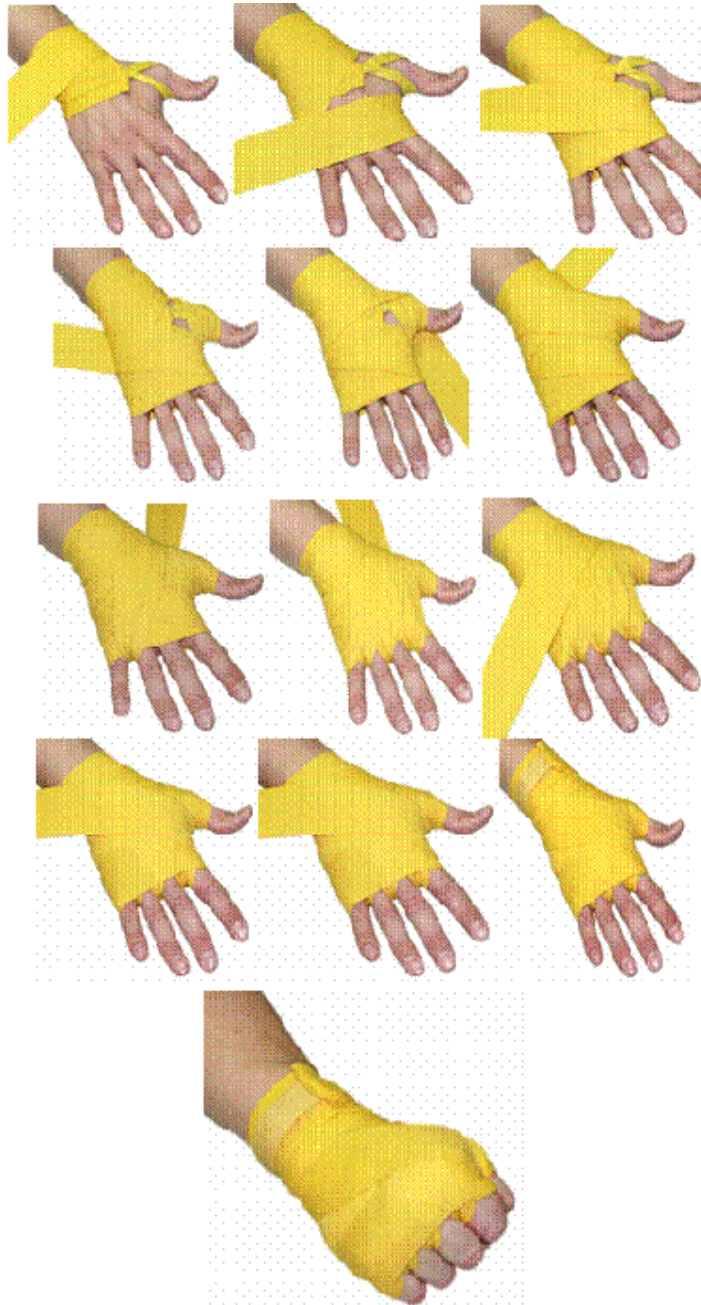


Existe basicamente 3 modelos :

- Atadura de material médico/hospitalar (comprada em farmácia)
- Atadura de tecido comum
- Atadura de tecido elástico

São essenciais para envolver as mãos e protegê-las. As ataduras seguram os ossos e tendões das mãos enquanto ocorrem os impactos dos socos.

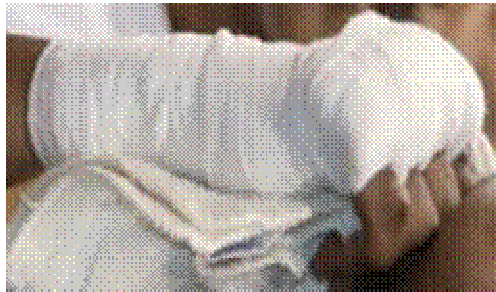
Existem várias formas de enrolar as bandagens, no entanto é importante que ela cumpra sua função como descrita acima, não se deve enrolá-la nem muito frouxa (não protege das lesões) e nem muito apertada (pode impedir a circulação do sangue, causando "formigamentos"). Para isso a bandagem deve ser de um material macio, bem comprida (de 2 a 4 metros) e de uma largura em torno de 4 cm ou mais. Muitas pessoas utilizam ataduras de primeiros socorros, funciona bem, mas devido ao desgaste deve ser trocada periodicamente.



As ataduras protegem o pulso de torções, protegem as articulações dos dedos, etc.

No boxe amador, utiliza-se, em média, 2,5 metros de bandagem, porém no profissional há que se usar mais bandagem - até 5 metros (regulamentado) -, pois normalmente se aplica um maior volume de golpes e a necessidade de proteção tende a ser maior.

Sempre comece pelo pulso e avançando para frente, nunca ao contrário, pois a pressão tem de ir ao encontro com a baixa frequência que vem para a mão depois de aplicado o golpe. Se no exemplo das imagens acima foram aplicadas duas voltas no pulso, na bandagem do profissional (com materiais cirúrgicos) podem-se aplicar mais voltas e reforçar o polegar um pouco mais. É também recomendado fazer uma pequena almofadinha com a própria bandagem para proteger os ossos da mão. Além de ter cuidado de não pressionar muito. Sua mão deve ficar mais ou menos assim:



Agora é só colocar o esparadrapo (2,5 metros no máximo) e a luva.

RINGUE - O ringue de boxe é uma plataforma quadrada elevada (deve estar posicionado de 91 cm a 1,22 m acima do chão) com uma superfície de lona assentada sobre aproximadamente 3 cm de acolchoado. Cordas flexíveis cercam-no. Cada canto (**corner**) possui um poste acolchoado de 145 cm de altura, que servem para segurar as quatro cordas elásticas que delimitam a área da disputa, presas a estacas de aço em todos os quatro cantos. Em rings oficiais, um corner é pintado de azul e seu oposto de vermelho, sendo que é nesses dois corners que os lutadores e suas equipes de apoio tem de permanecer antes da luta e durante os intervalos dos rounds. Os outros dois corners tem cor branca e são considerados **neutros**, sendo que é para um deles que o boxeador tem de se dirigir quando o árbitro estiver fazendo contagem de

tempo para o adversário ou quando tiver de ser examinado pelo médico de ring.



As dimensões exatas do ringue dependem da organização sancionadora da luta. Os ringues em pequenas áreas podem ter somente 5 metros de diâmetro, enquanto o boxe olímpico permite ringues de até 6 metros de diâmetro. Algumas poucas organizações profissionais permitem ringues de até 7,5 metros de diâmetro. Nas Olimpíadas, a medida oficial é de 6,1 m.

O treino de mobilidade dentro do ringue é muito importante. O ringue, mesmo um tapete e quatro cordas em volta, é fundamental numa academia. O treinador tem de ensinar ao boxeador como caminhar entre as cordas, em que lugar do ringue é mais fácil jogar determinado golpe, como lutar de costas para as cordas, etc.

SACO DE PANCADAS - Este aparelho é de fundamental importância. Tem por finalidade o treino em si, é como se você estivesse realmente lutando com uma pessoa (imagina uma pessoa no lugar do saco). Nele pode-se treinar agilidade (se o saco for mais leve) ou força (se ele for mais pesado), e resistência (folêgo) durante o tempo em que está desferindo estes golpes; e também para melhorar a técnica, a hora de aproximar ou afastar do

saco/oponente, combinações de socos, além de corrigir a postura (principalmente de punhos e braços) na hora de executar esses golpes.



Bater saco, é primordial para se tornar boxeador, haja vista que trocar socos durante 3 minutos é tarefa muito difícil.

O saco de treino pesa entre quarenta e cinquenta quilos. É feito de couro e recheado de serragem ou raspas de pneu, ou de retalhos de panos (melhor absorção dos golpes). As mãos dos pugilistas sofrem lesões quando os sacos estão demasiadamente duros e mal recheados.

A cada combinação de golpes aplicada ao saco deve se seguir um movimento de esquiva. Se você aplicou 1-2 (jab e direito), deve baixar a cabeça e pendular para depois combinar de novo. Esta deve ser a regra de ouro para treinar neste aparelho, mesmo que esteja treinando física ou tática.

SACO DE UPPER



O *uppercut* é um golpe que precisa ser jogado observando-se certas regras e pode ser muito efetivo na curta e na meia distância, quase sempre depois de um movimento defensivo do tronco. Talvez seja o menos usado no boxe moderno. Antigamente nos anos 30 até a década de 70, o "upper" era usado tanto quanto o cruzado. Por isso a importância deste aparelho que faz com que o lutador tenha uma seção de treino só deste golpe. Lembrar que entre dois lutadores de talento quem tiver mais recursos sofisticados deve ganhar a luta.



PÊRA (PUNCHING BALL) - É um equipamento específico para desenvolvimento de velocidade, precisão e potência dos golpes, para treinar a coordenação motora e agilidade dos socos. A Pêra tem por finalidade trabalhar cintura e defesa, como pêndulo e esquiva, além de trabalhar troca de perna e guarda e se acostumar (em termos de postura) a manter a guarda alta, ou seja os braços sempre protegendo o rosto.

Vale lembrar que a **Pêra** - como é chamada no Brasil e na América Latina - não é muito usada por boxeadores amadores, pois estes lutam em 3 rounds de 3 minutos, logo a pêra pode ser dispensável. Ele trabalha a resistência de mãos e braços na altura do rosto; você tem que manter os braços altos e o punho junto ao antebraço, fazendo-a ir e voltar em um pequeno espaço. Quando bem usada, você vai notar uma grande diferença na capacidade de manter a sua guarda alta sem precisar baixar os braços pelo cansaço produzido por esta postura. Também se usa o equipamento como sincronismo entre pés e braços, mas seu objetivo principal é a **resistência**.

TETO-SOLO - Tem por objetivo trabalhar o reflexo e a agilidade da pessoa, e também a concentração. Além de ajudar a treinar esquivas, pode ser interessante para tirar algumas deficiências do lutador, como por exemplo jebiar de forma baixa e lenta, o que ocasionará que o mesmo leve muito contra-ataque por cima de seu golpe.



Aí e só trabalhar para esquivar desta direita, se possível preparando um contra-ataque. Quando o teto-solo está bem instalado, a pêra deve voltar com mais velocidade que qualquer golpe, dando a chance ao lutador de estar ante um bom teste para aperfeiçoar a sua esquiva. Exemplo: você está com problemas na hora de acertar o adversário com seu jab. O rival está te acertando por cima dele com sua mão direita. Vá ao teto-solo e o leve na altura que viria a mão direita do adversário. Agora você vai conectar seu jab na metade interna da pêra, para que ela volte por fora de seu jab.

LUVAS DE FOCO (Manoplas ou Aparadores) - São ideais para o treino de socos e aperfeiçoar golpes. O treinador é quem dá o comando para os socos. Na verdade ela é usada para treinar combinações táticas com mobilidade e aplicação de força moderada.



Essa luva serve para absorver o impacto dos socos na mão do treinador. É muito comum para um técnico de boxe a jogar contragolpes enquanto faz *escolinha* (manoplas) com o aluno. Isto faz o aluno lembrar que é necessário prestar atenção às defesas mesmo durante a aplicação de um ataque ou em alguns casos em contra-ataques. Um boxeador brevemente entenderá a importância de retornar suas mãos para a posição de guarda depois de soltar seus golpes, do contrário tomará um doloroso contragolpe.



PROTETOR BUCAL - As finalidades maiores dos protetores bucais são ajudar a evitar lesões cerebrais, lesões das juntas do queixo, fratura da mandíbula e a herniação da coluna cervical (leia o artigo: <http://www.boxergs.com.br/dica10.htm>). Em segundo plano eles visam proteger os dentes e as gengivas.



CAPACETE - De uso obrigatório no boxe amador/olímpico, que basicamente evitam cortes e arranhões.



PROTETOR GENITAL (COQUILHA) - Protege a genitália masculina evitando lesões durante o treino.



Além desses equipamentos citados, utiliza-se:

- Corda de pular: serve para aperfeiçoar os trabalhos de pé e fortalecer os ombros.
- Um espelho que é de suma importância para se corrigir os erros de postura
- Halteres de pequenos pesos para dar potência nos golpes

- Colchões para abdominais e atualmente algumas escolas fazem uso do bambolê (é isso mesmo) para "lubrificar" e condicionar os músculos da cintura que são muito exigidos em um treinamento de Boxe. Pode ser usado também, pneu de caminhão, tanto para socar como para pular.

KNOCK OUT

Ou **knockout**, **nocaut** e **K.O.** - o termo significa "fora de combate", aportuguesado para "nocaute" - **no campo médico denomina-se "concussão cerebral"**, ocorre quando um dos lutadores fica incapacitado de continuar lutando, seja por estar visivelmente atordoado, ferido (como um corte, golpe muito forte na cabeça ou fígado) ou mesmo inconsciente; então é aberta a contagem de 10 segundos pelo árbitro da luta, não conseguindo levantar-se a luta é encerrada. Caso o lutador esteja nocauteado, mas ainda esteja em pé, o juiz pode interromper a luta dando a vitória ao adversário. É uma das formas de se obter a vitória em muitos esportes de contato pleno, como boxe, kickboxing, e muay thai.



Quando um boxeador é nocauteado, muito freqüentemente ele não perde o equilíbrio simplesmente. Provavelmente ele foi atingido na cabeça de maneira tão forte e por tantas vezes durante a luta que ele está, no mínimo, atordoado e desorientado, e possivelmente perdeu completamente a consciência. Mesmo um incidente desse pode causar danos permanentes, mas boxeadores profissionais podem lutar dezenas de vezes em suas carreiras. De fato, o boxe é considerado tão perigoso que várias organizações médicas no mundo todo pedem para que ele seja banido.

Existem inúmeros casos nos quais um boxeador morreu no ringue ou logo depois de uma luta como resultado de ferimentos adquiridos no ringue. Desde dezembro de 2006, mais de 1.300 boxeadores morreram como resultado de ferimentos de lutas [fonte: Journal of Combative Sport (site em inglês)]. Mais difícil de quantificar são os lutadores cujas vidas foram alteradas quando seus cérebros se deterioraram após sua aposentadoria. Existem evidências médicas suficientes para apoiar a teoria de que o boxe causa danos cerebrais em longo prazo.

Outros esportes praticados nos Estados Unidos, como luta livre ou romana, hóquei e patinação no gelo, ginástica em aparelhos, basquete e futebol (soccer) são os que mais freqüentemente apresentam risco de concussão.

Um **nocaute técnico** (também denominado T.K.O. ou K.O. técnico) é declarado por um árbitro quando este decide que o lutador não pode continuar em combate, pois se encontra em condições inferiores as do oponente, quando este não está caído.

O QUE É CONCUSSÃO?

A concussão cerebral é uma lesão rara, porém documentada em uma parcela de indivíduos que praticam, principalmente, esportes com agressão direta e contínua à caixa craniana.

Embora a existência de inúmeras maneiras de definir o que seja uma concussão, cujo conceito é ainda controverso, a definição mais aceita atualmente é a formulada pela *Associação Americana de Neurologia* em 1997: "Concussão é uma alteração trauma-induzida no estado mental que pode ou não envolver perda da consciência." (Kelly e Rosenberg, 1997).

A concussão acompanha-se de amnésia retrógrada e pós-traumática, isto é, o paciente não se recorda do trauma, dos momentos que o antecederam, nem de eventos imediatamente

posteriores. P. ex., a vítima de um acidente automobilístico não se lembra do acidente, nem de ter saído de casa, ou de ser levado ao hospital.

É necessário chamar a atenção que nas classificações mais recentes, como na CID-10/OMS e na DSM-IV, ainda constam que para haver uma concussão é necessário a existência de perda de consciência. Essas diretrizes, hoje ultrapassadas, precisam ser atualizadas de maneira que o diagnóstico correto de uma concussão seja realizado. (CID-10, 1993; DSM-IV, 1995).

Hoje a tendência é considerar a concussão como resultante de um grau leve de lesão axonal difusa. Forças rotacionais bruscas causariam estiramento de axônios e sinapses, suficiente para causar um *black out* fisiológico, mas não lesões anatômicas permanentes. O mecanismo da amnésia retrógrada continua mal compreendido.

É possível produzir perda reversível da consciência através de rotação brusca da cabeça, o que apóia a hipótese de que a lesão axonal leve seja o mecanismo responsável pela concussão.

CONSEQÜÊNCIAS DAS CONCUSSÕES

Embora a maior parte das concussões resulte sem conseqüências ou seqüelas, em torno de 15 % delas - número expressivo considerando o grande número de TCE (transtornos crânio-encefálico) leves - podem promover significativas alterações capazes de perdurar por dias, semanas, meses ou para o resto da vida.

