

O Guia do Boxe para INICIANTES

23 NOVEMBRO, 2012 POR [JOHNNY N](#) [17](#) COMENTÁRIOS [BÁSICO DO BOXE](#), [COMO BOXEAR](#)



O GUIA DEFINITIVO do Boxe!

Você é novo no boxe e não sabe por onde começar? Eu criei este guia completo para todos os boxeadores iniciantes, com explicações, imagens, vídeos e links para guias mais detalhados. Por favor, compartilhe com outros boxeadores aspirantes e outros lutadores.

Vamos lá!

Os Grandes Benefícios do Boxe



Primeiramente, por que o boxe?

Esta pergunta não poderia ser mais fácil. Boxe é um ótimo exercício, talvez o mais desafiador de todos os esportes. Requer velocidade, agilidade, sutileza, força, resistência física e mental. O boxe força você como nenhum outro, colocando os atletas melhores e de mais alto nível uns contra os outros. É uma ciência doce mas ao mesmo tempo um esporte brutal.

Mais importante, o boxe leva você muito além do que você poderia imaginar. O boxe torna você mais vivo do que nunca, mais humilde nas derrotas e mais glorioso nas vitórias. O boxe revela o verdadeiro lutador que existe bem no fundo de cada um de nós.

Técnicas Básicas do Boxe

Postura Básica do Boxe

A postura básica do boxe tem como objetivo tornar o ataque e a defesa mais fácil para os iniciantes. Você está bem protegido nesta posição e com ambas as mãos prontas para atacar facilmente. Lutadores mais avançados usarão diferentes posições para movimentos corporais mais avançados e maiores oportunidades de contra-ataques.



A postura correta do boxe – pronta para atacar ou defender ([veja o vídeo](#))

- A ponta do pé dianteiro e o calcanhar traseiro ficam alinhados no centro. A mão dominante atrás (se você é destro, coloque a mão direita atrás).
- Peso uniformemente distribuído em ambas as pernas, joelhos levemente flexionados.
- Pés na diagonal, um pouco mais separados que a largura dos ombros, calcanhar traseiro ligeiramente levantado.
- Cotovelos para baixo, mãos para cima.
- Cabeça atrás das luvas, queixo levemente abaixado, olhos veem sobre as luvas.
- Relaxe e respire!

*** Acostume-se a retornar para esta posição sempre após qualquer movimento!

Leia mais guias sobre posições do boxe:

- [A Postura Perfeita do Boxe](#)
- [Largura Para a Postura Perfeita do Boxe](#)
- [Por Que o Braço Mais Forte Fica Atrás \(em inglês\)](#)
- [Escolhendo Entre Destro ou Canhoto \(em inglês\)](#)
- [Como Encontrar Sua Mão Dominante \(em inglês\)](#)

- [Postura 101 do Boxe \(em inglês\)](#).
- [Explicação Sobre Estilos e Posturas do Boxe \(em inglês\)](#).

Trabalho de Pernas Básico Para o Boxe

É absolutamente necessário que iniciantes dominem as manobras “passo-e-arraste” e “pivô”. Este tipo de movimento pode parecer complicado no início porque as pessoas tem o hábito de saltar durante o movimento. No boxe você deve manter seus pés no chão, dessa forma estará sempre pronto para atacar, defender e esquivar. Além disso, ficar pulando de um lado para outro é uma imensa perda de energia. O ostentoso trabalho de pernas virá naturalmente uma vez que você melhore seu condicionamento e sua técnica.



O básico do “PASSO-E-ARRASTE” ([veja o vídeo](#))

Isto aí acima é o trabalho de pernas básico para o boxe. Dê um passo com o pé que está na frente e arraste o pé que está atrás. Esta técnica de dar um passo e arrastar garante que seu peso está bem distribuído e você está sempre preparado para atacar ou defender. Ela também previne que você ande ou cruze as pernas, o que pode fazer com que você perca o equilíbrio.

- Para AVANÇAR ou andar para a ESQUERDA, dê um passo com seu pé esquerdo primeiro e depois arraste o pé direito.

- Para RECUAR ou andar para a DIREITA, dê um passo com seu pé direito primeiro e depois arraste seu pé esquerdo.

*** DICA: tente finalizar todos os passos mantendo seus pés na mesma distância.



O PIVÔ ([veja o vídeo](#))

A próxima técnica de trabalho de pernas mais importante no boxe que você irá precisar é o “pivô”. Geralmente é executado rotacionando o pé que está na frente. Você pode usá-la de forma defensiva, para prevenir ataques, ou ofensiva, para encontrar novos ângulos para golpes. O pivô pode ser útil para contra-ataques, fazendo com que você se esquive do ataque e mantenha o alcance para lançar contra-ataques.

- Execute o pivô EM SENTIDO HORÁRIO rotacionando seu pé direito e mantendo o centro do seu corpo no pé esquerdo.
- Pratique pivôs curtos (45-90 graus) e também pivôs longos (90-180 graus).

Leia mais guias sobre trabalho de pernas no boxe:

- [10 Dicas para Trabalho de Pernas no Boxe \(em inglês\)](#)
- [Estratégia Básica para Trabalho de Pernas no Boxe \(em inglês\)](#)
- Vídeos de técnicas de trabalho de pernas no boxe: [Evasão](#), [Passo-e-salte](#)

- Vídeos de técnicas de trabalho de pernas no boxe: [Movimento Entrada e Saída](#)
- [Como Melhorar Seu Equilíbrio no Boxe](#)

Golpes Básicos no Boxe

Técnica Básica de Golpes (técnicas avançadas para golpes básicos)

1. Inicie de uma posição relaxada
2. Expire ao lançar o golpe
3. Tensione seu punho e seus músculos no momento do impacto
4. Libere sua mão de volta para você

Lançar golpes é simplesmente o ato de estar relaxado, então rapidamente acelere sua mão em direção do alvo e expire rapidamente. Você tensiona seu punho no momento do impacto e então relaxa a mão para desferir mais golpes. O truque é utilizar o peso do seu corpo inteiro em seu golpe sem perder o equilíbrio. Habilidade e experiência irão te ensinar com o tempo.

Para um iniciante, o mais importante é aprender a forma adequada para golpear. Futuramente, você será capaz de lançar muitas variedades diferentes de golpes de diferentes posições e desenvolverá sua própria técnica de golpes que se encaixe em seu estilo.

Dicas Básicas de Golpes

- Rotacione todo seu corpo e faça um pivô com seu pé em TODOS OS GOLPES, EXCETO O JAB.
- Mantenha sua postura e equilíbrio para maior força e melhor mobilidade.
- Certifique-se de que a mão que não está golpeando está defendendo o outro lado do seu corpo.
- Expire rapidamente em todos os golpes.
- Todos os golpes do boxe são basicamente uma variação de golpes diretos (cotovelos estendidos), cruzados (cotovelos de lado) ou uppercut (cotovelos para baixo).



Direto de Esquerda (JAB) – a #1 arma mais importante no boxe ([veja o vídeo](#))

- Mantenha o resto do seu corpo parado, estenda seu punho esquerdo diretamente para frente.
- Expire bruscamente enquanto você golpeia, rotacionando o punho para parar com a palma da mão para baixo.
- Puxe a mão de volta imediatamente após o impacto para defender.

*** Tente lançar um jab com um passo para frente (também conhecido como “jab com passo”). Tente também um jab no corpo flexionando ligeiramente seus joelhos e sua cintura enquanto você golpeia.

O jab é o golpe mais importante do boxe. Com ele você pode atacar, defender, contra-atacar, marcar pontos, medir distâncias e muitas outras coisas. Ele é seu golpe mais longo e rápido, usa menos energia e deixa você pouco vulnerável. Um treinador de boxe geralmente vai te dizer que todo combo deve começar com um jab. É um golpe rápido que desorienta seu oponente o suficiente para que se acerte golpes mais pesados.

Grandes lutadores possuem grandes jabs.

Leia mais guias sobre jab no boxe:

- [Como Lançar um Jab](#)
- [5 Tipos de Jabs](#)
- [O Guia Máximo do Jab no Boxe](#)
- [Jab com Movimento de Cabeça](#) (INTERMEDIÁRIO/AVANÇADO)



Direto de Direita (DIRETO) – seu golpe mais forte ([veja o vídeo](#))

- Rotacione o quadril e a parte superior de seu corpo no sentido anti-horário enquanto você rotaciona seu pé direito (cerca de 90 graus).
- Expire rapidamente enquanto você estende seu punho direito diretamente para frente a partir do seu queixo.
- Rotacionando o punho para atingir o alvo com a palma da mão para baixo.
- Não deixe que sua cabeça ultrapasse seu joelho dianteiro.

*** Quando necessário, seu cotovelo pode ser flexionado para criar uma leve curvatura (overhand) ou mesmo uma grande curvatura (“hayemaker”) para desviar da guarda do seu oponente. Muitos instrutores de boxe realçam a importância de um direto de direita para os iniciantes porque este telegrafa menos e não deixa o lutador tão vulnerável. É incomum ver um “cruzado de direita” porque este provavelmente será bloqueado pelo ombro esquerdo do seu oponente. Flexione seus joelhos e sua cintura se você quiser lançar um direto no corpo.

O direto se tornará naturalmente seu golpe mais poderoso porque ele vem de sua mão dominante e ganha potência de suas costas com facilidade. Quando combinados, o jab e o direto ficam conhecidos como a básica porém incrivelmente útil combinação 1-2.



CRUZADO DE ESQUERDA – um golpe poderoso e perigoso ([veja o vídeo](#))

- Rotacione seu pé no sentido horário (cerca de 90 graus) enquanto você abaixa seu calcanhar direito e levanta o calcanhar esquerdo.
- Seu corpo rotaciona como um bloco sólido enquanto você gira seu pé.
- O braço esquerdo é tensionado assim que seu punho esquerdo é lançado ao alvo.

*** Para um cruzado de esquerda no corpo, deixe sua mão esquerda abaixada e lance com o punho na vertical.

O cruzado de esquerda é facilmente um dos golpes mais mortais do boxe. Ele se projeta de um ângulo lateral, tornando difícil sua defesa quando um oponente está esperando um golpe direto. Também é comum para nocautes porque o golpe vira a cabeça e deixa o oponente atordoado com facilidade. Você pode lançar cruzados de esquerda na cabeça com seu punho na horizontal ou na vertical; para um iniciante, eu recomendo que utilizem aqueles com os quais você se sente mais confortável.

Cruzados de esquerda no corpo são os meios mais comuns de ataque ao corpo. O “golpe no fígado” (localizado abaixo das costelas) é conhecido por ser extremamente doloroso e conduz a muitos golpes nocauteadores no corpo. Golpes no corpo geralmente te deixam sem fôlego e acabam com suas pernas, dificultando sua habilidade de se movimentar. Um golpe bem encaixado no corpo pode paralisar suas pernas temporariamente e derrubá-lo mesmo se você ainda estiver consciente e querendo lutar.

Leia mais guias sobre cruzados de esquerda no boxe:

- [Dominando o Cruzado de Esquerda \(em inglês\)](#).
- [Preparando o Cruzado de Esquerda \(em inglês\)](#).
- [Como Preparar o Cruzado no Corpo \(em inglês\)](#).



UPPERCUT DE ESQUERDA – golpe perigoso para curta e longa distância ([ver vídeo](#))

- Rotacione seu pé em sentido horário (cerca de 90 graus) enquanto você abaixa o calcanhar direito e levanta o calcanhar esquerdo.
- Seu corpo rotaciona como um cruzado de esquerda (não se incline para frente ou para trás).
- Com seu cotovelo apontando para baixo, abaixe levemente seu punho esquerdo e lance-o para cima conforme você expira.
- O golpe atinge com a palma da mão voltada para cima.

- Mantenha este golpe compacto e recupere sua posição rapidamente.

*** Você pode lançar esse golpe mais diretamente ou mais curvado, na cabeça ou no corpo.

O uppercut de esquerda é um ótimo golpe para usar em distâncias curtas ou mesmo médias. É mais forte que o jab, é rápido, e pode ser bem inesperado. O único risco é que você precisa estar próximo de seu oponente e seu ombro direito não está levantando para defender a direita do seu oponente.

- Como Lançar um Uppercut (em inglês)



UPPERCUT DE DIREITA – golpe perigoso em curta e longa distância ([veja o vídeo](#))

- Rotacione seu quadril e a parte superior do seu corpo no sentido anti-horário enquanto você gira seu pé direito (cerca de 90 graus).
- Seu corpo gira como um cruzado de direita (não se incline para frente ou para trás).
- Com seu cotovelo apontando para baixo, abaixe levemente seu punho direito e lance-o para cima conforme você expira.
- O golpe atinge com a palma da mão voltada para cima.
- Mantenha este golpe compacto e recupere sua posição rapidamente.

O uppercut de direita é um golpe devastador para ser utilizado em distâncias curtas ou médias. É muito poderoso para ser lançado na cabeça ou no corpo. O grande risco é que você está abaixando sua mão direita e se expondo a um contra-ataque com um cruzado de esquerda.

- [Como Lançar um Uppercut \(em inglês\)](#)

Combinação Básica de Golpes

Combinação básica de golpes para iniciantes! Aprenda o sistema de numeração dos golpes abaixo e então tente todas as combinações básicas. Você pode lançar essas combinações treinando sombra, em sacos, luvas, ou mesmo no sparring. Todo boxeador experiente terá dominado essas combinações até se tornar algo natural.

1 = jab

2 = cruzado de direita

3 = cruzado de esquerda

4 = overhand de direita

5 = uppercut de esquerda

6 = uppercut de direita

b = corpo

*** Exemplo: 1-2-3b combo significa um jab na cabeça, um cruzado de direita na cabeça e um cruzado de esquerda no corpo.

Combinações Comuns no Boxe

- 1-1
- 1-1b
- 1-2

- 1-2b
- 1b-2
- 1-1-2
- 1-2-1-1
- 1-2-3
- 1-2-1-2
- 1-2-3-2
- 1-2-3b-2
- 1-2-5-2
- 1-6-3-2
- 1-2-3-2-1

Não há regras para as combinações do boxe. Você pode lançar qualquer golpe que quiser em qualquer ordem. Existem ALGUMAS orientações como lançar golpes rápidos inicialmente (como o jab) antes de arriscar um golpe mais forte que irá te deixar exposto por mais tempo. Também é mais natural alternar entre golpes de direita e de esquerda mas também é uma boa ideia lançar golpes duplos de esquerda ou direita para confundir seu oponente.

Você eventualmente aprenderá novas combinações futuramente (alguns com movimentos defensivos embutidos) e finalmente irá criar sua própria sequência para se adaptar a situação.

- [Melhor Combinação do Boxe \(Jab-Jab-Direto\)](#)
- [Lista de Combinações de Golpes do Johnny \(em inglês\)](#)
- [Como Lançar uma Combinação 1-2 \(em inglês\)](#)

Leia mais guias sobre técnicas de golpes no boxe:

- [Técnicas de Respiração para Lutas \(em inglês\)](#)
- [Técnicas de Respiração para Boxeadores \(em inglês\)](#)
- [7 Dicas Básicas de Golpes \(em inglês\)](#)
- [Como Golpear Mais Forte](#)
- [Como Golpear Mais Rápido](#)
- [Como Golpear Mais Rápido \(vídeo\)](#)
- [Como Golpear com Efeito Chicote](#)
- [Como Lançar um Direto](#)
- [Como Lançar uma Combinação "Engraxada" \(em inglês\)](#)

- [Segredos para Golpes Poderosos, PARTE 1 \(AVANÇADO – em inglês\)](#).
- [Segredos para Golpes Poderosos, PARTE 2 \(AVANÇADO – em inglês\)](#).

Defesa Básica no Boxe

Existem muitos tipos de técnicas defensivas que você deve ter ouvido falar por aí, algumas mais interessantes que outras. A primeira coisa que um boxeador iniciante deve aprender é como bloquear. Bloquear é a maneira mais fácil de ficar ao alcance dos golpes sem se machucar. E para iniciantes, bloquear é a maneira mais segura porque fecha os ângulos dos golpes. Uma vez dominado o bloqueio, você pode ir para elementos mais avançados como desvio e esquiva. O principal benefício das técnicas defensivas mais avançadas é que elas permitem a você se defender sem usar suas mãos, dessa forma suas mãos estão livres para contra golpear!

**Bloquear é a maneira mais fácil
de ficar ao alcance dos golpes sem se machucar**



Bloqueando golpes na cabeça

- traga suas luvas mais próximas para cobrir seu rosto
- levante a mão direita para bloquear golpes de esquerda

- levante a mão esquerda para bloquear golpes de direita



Bloqueando golpes no corpo

- traga seus cotovelos mais próximo de você
- abaixe o cotovelo direito para bloquear golpes de esquerda
- abaixe o cotovelo esquerdo para bloquear golpes de direita

Dicas de Defesa no Boxe

- É mais seguro se defender do que ficar tentando golpear (o que o deixa ainda mais desprotegido).
- Mantenha seu foco no oponente (os golpes que você vê não te machucam tanto).
- Mantenha o equilíbrio, é mais fácil bloquear golpes sem ser empurrado para trás quando você se mantém nas duas pernas.
- Lute contra, a única forma de ir da defensiva para a ofensiva é golpeando de volta.
- Afaste-se, mover-se para fora do alcance é a maneira mais fácil de evitar todos os golpes.
- Fique atento à mão mais forte, se você não consegue defender tudo, pelo menos fique atento aos golpes mais fortes.

Claro que existem mais coisas sobre bloqueios do que simplesmente trazer suas luvas para perto de você, mas isto é um ótimo começo para iniciantes. Não há necessidade de fazer nada mais especial, ou você pode se confundir sobre onde colocar suas mãos. Traga suas mãos para seu rosto ou seus cotovelos para seu corpo.

Leia mais guias sobre defesa no boxe:

- [Técnicas de Defesa no Boxe \(em inglês\)](#)
- [Como Bloquear Golpes no Boxe \(vídeo\)](#)
- [Como Desviar Golpes \(em inglês\)](#)
- [Como Esquivar Usando o Ombro \(em inglês\)](#)
- [Como Se Esquivar de Golpes](#)
- [Como Esquivar de Golpes no Boxe \(em inglês\)](#)
- [Técnica de Defesa Com a Mão de Trás \(em inglês\)](#)
- [O Significado da Defesa \(em inglês\)](#)
- [Como Levar Golpes de Forma Melhor \(em inglês\)](#)
- [Estratégia de Defesa Agressiva \(em inglês\)](#)
- [Como Melhorar Seus Reflexos de Luta \(em inglês\)](#)
- [Técnica de Esquiva Avançada, PARTE 1 \(em inglês\)](#)
- [Técnica de Esquiva Avançada, PARTE2 \(em inglês\)](#)

Contra-ataque Básico no Boxe

Eventualmente você irá descobrir que o boxe é quase sempre intermináveis de contra-ataques. Você sempre estará atacando e defendendo simultaneamente, então você deverá combinar suas habilidades ofensivas e defensivas. Para um iniciante, a maneira mais fácil de contra-atacar é bloquear primeiro e então atacar logo em seguida. Jabs podem ser contra-atacados lançando outro golpe simultaneamente ou bloqueando primeiro e depois contra-atacando.

Conforme suas habilidades forem melhorando, você eventualmente aprenderá que qualquer golpe pode ser contra-atacado com qualquer outro golpe. A parte complicada é entender como. Por enquanto, você deverá manter o foco nos contra-ataques fáceis para iniciantes que não necessitam de movimentos defensivos mais avançados.

Contra-ataques Básicos para o Jab

- lance seu próprio jab (cabeça ou corpo)
- lance outro golpe (cabeça ou corpo)
- bloquear primeiro e depois contra-atacar pode não ser rápido o suficiente para contra-atacar um jab

Contra-ataques Básicos para um Cruzado/Overhand/Uppercut de Direita

- Intercepte a mão direita com um jab longo.
- Ou lance um rápido cruzado de esquerda antes ou depois da direita do seu oponente.
- Bloqueie primeiro, depois lance sua própria mão direita.

Contra-ataques Básicos para um Cruzado/Uppercut de Esquerda

- Lance um longo jab de esquerda.
- Bloqueie primeiro, depois lance um contra-ataque de direita.

Leia mais guias sobre contra golpes no boxe:

- [7 Contra-ataques Fáceis no Boxe \(em inglês\)](#)
- [Estratégia de Contra-ataques para Iniciantes \(em inglês\)](#)
- [10 Contra-ataques para a Mão Direita \(em inglês\)](#)
- [3 Contragolpes Básicos para Boxeadores Canhotos Contra Destros](#)
- [20 Combos e Contra-ataques para Canhotos \(em inglês\)](#)

Treinamento Básico para o Boxe



O melhor caminho para treinar boxe é entrar em uma academia de boxe cheia de treinadores de boxe licenciados e boxeadores amadores e profissionais. Então você terá apenas que seguir as instruções dos caras mais experientes e eventualmente adaptar sua rotina às suas necessidades. Agora se estas opções não estão disponíveis para você, isto é o que eu recomendaria.

Equipamentos Essenciais no Boxe

Estes são absolutamente o essencial que TODO BOXEADOR deve ter. Claro que você pode pedir emprestado, mas isto é grosseiro/anti-higiênico e nem um pouco seguro como ter o seu próprio.

Bandagens

Uma ferramenta essencial para proteger suas mãos. Não saia por aí socando sacos de pancadas sem proteger suas mãos, dessa forma você pode se machucar muito rapidamente. Você deve colocar as bandagens sempre que planejar colocar suas luvas de boxe.

Ter suas próprias bandagens é como ter suas próprias meias. Ela estará infestada com seu suor e seu desagradável odor. Você pode começar com um par, mas é melhor alternar entre 2 ou 3 pares, dependendo de quanto você treina.

- [Como Enfaixar Suas Mãos](#)
- [Análise das Luvas Everlast Evergel \(em inglês\)](#)

Luvas

Usar as luvas da academia pode ser uma boa opção no início, mas provavelmente você se apaixonará por um par favorito. E então será desagradável quando você quiser treinar e alguém está usando “suas” luvas. Ou você chega na academia um dia e tristemente descobre que “suas” luvas estão rasgadas e com o pulso estourado. Em qualquer um dos casos você irá perceber que teria sido melhor você ter suas próprias luvas de treino, porque elas cheiram melhor, tem um acolchoamento mais novo e sempre estão disponíveis quando você precisa delas.

Se você pode ter apenas um par, tenha um par de luvas de treino de 16oz. Se você pode ter um segundo par, tenha uma de 12oz ou 14oz para quando quiser trabalhar velocidade no saco de pancadas ou na teto-solo (para sparring, sempre use a de 16oz). Caras pequenos, mulheres ou crianças (abaixo de 54 kg) podem treinar com luvas de 14oz ou menores, caso contrário é altamente recomendável as luvas padrões de 16oz.

- [Quais Luvas de Boxe Usar \(em inglês\)](#)
- [Análise de Luvas de Boxe](#)
- [Qual a Diferença de Força Entre Luvas de 14oz e 16oz? \(em inglês\)](#)

Protetor Bucal

Isto é obrigatório se você for praticar sparring. Eu não entendo porque ainda existem idiotas por aí que acham que podem praticar sparring sem usar protetor bucal. Possíveis consequências: A) você perde um dente porque o impacto cai diretamente em um único dente ao invés de se dispersar pelo seu maxilar. B) você machuca seu maxilar (deixando seu queixo fraco por um longo período) porque sua mandíbula está solta e não fica presa na parte de cima da sua boca. Maior probabilidade de contusão para você. C) você morde sua língua. Eu mordi ATRAVÉS da minha língua uma vez. Imagine o quão doloroso é te dar um piercing na língua usando seu próprio dente.

Não compartilhe um protetor bucal. A menos que seja moldado em seus dentes, não te dará a máxima proteção. Além disso, pessoas sangram em seus protetores bucais o tempo todo e você pode contrair alguma doença de alguém (ex hepatite, aids, herpes, etc). Os melhores protetores bucais custam pelo menos R\$ 30,00, mas qualquer coisa é melhor que nada.

Equipamentos Não Essenciais no Boxe

Na verdade, todos os equipamentos para boxe são “essenciais” se você planeja boxear de forma séria ou mesmo competir. Entretanto para um iniciante que está apenas aprendendo como boxear e se aventurando neste esporte, os seguintes equipamentos podem ou não serem obrigatórios. Faça o que você pode com o que você tem.

Protetor de Cabeça

Eventualmente você irá querer seu próprio protetor de cabeça se você começar a fazer sparring regularmente. Ele será mais confortável e sempre estará disponível ao invés de estar sendo usado ou encharcado com o suor de mais alguém. O acolchoamento estará muito melhor já que não será utilizado por outras 30 pessoas. Protetor de cabeça é SEMPRE necessário quando você está fazendo sparring; não faça sem ele.

- [Análise de Protetores de Cabeça \(em inglês\)](#)

Tênis para Boxe

Tênis para boxe aumentam sua mobilidade e força no ringue. Isto se deve a sua aderência superior e material leve que aumenta sua agilidade. Você não apenas se sentirá melhor, mas irá se mover muito melhor. Não existe outro equipamento que pode melhorar suas habilidades no boxe mais rápido que um simples par de tênis para boxe. Minhas marcas favoritas são Nike e Adidas. Everlast e Rival também são boas. Eu não gosto muito do Title.

Equipamento de Treino para Boxe

Em ordem do mais importante para o menos importante. Você irá precisar de TUDO para ser um boxeador de sucesso, mas se você não irá competir, então não é tão importante.

Academia e Treinadores

A maneira mais rápida de aprender é ter aulas com alguém que saiba o que está fazendo. As pessoas e o ambiente que o cercam tem um grande efeito em seu crescimento. Treinar com instrutores e lutadores melhores irá aumentar sua habilidade rapidamente. Treinar sozinho ou com lutadores com níveis mais baixos irá desacelerar seu progresso. Dito isto, ir para uma academia e treinar com um instrutor é a melhor opção. Vai ser difícil, assustador e fora da sua zona de conforto, mas isto irá te fazer um lutador melhor!

- [Como Encontrar Uma Boa Academia de Boxe \(em inglês\)](#)
- [Encontrando um Bom Treinador de Boxe \(em inglês\)](#)
- [Treinando Em Múltiplas Academias \(em inglês\)](#)

Parceiro

Um parceiro pode segurar luvas para você, fazer sparring com você, correr com você, treinar com você, motivá-lo e impulsioná-lo além dos seus limites. Boxe, como qualquer outro esporte, é muito mais divertido quando praticado com outras pessoas. Treinar boxe sem parceiro é o mesmo que aprender a jogar xadrez sozinho. Você irá imaginar todo tipo de possibilidades irrelevantes só para perder mais tarde, quando finalmente enfrentar um oponente real. Se você não quer ficar parado no tempo, tenha um parceiro e assim você poderá progredir exponencialmente.

Saco de Pancadas

Para um iniciante, você irá precisar de um saco de pancadas para desenvolver a forma, a força, a velocidade e a resistência do golpe. Provavelmente será muito divertido para você no início porque você nunca teve a chance de exercer toda sua energia dessa forma. Eventualmente você irá mudar para coisas maiores e melhores, mas para um iniciante o saco de pancadas promove muita diversão.

Bola Teto-Solo

Um método incrível para desenvolver precisão, tempo de reação e velocidade das mãos. Eu recomendo este item fortemente como um complemento ou mesmo um substituto do saco de pancadas, especialmente por boxeadores experientes.

Corda de Pular

Por R\$ 10,00 você não conseguirá um equipamento de boxe melhor que ajudará você a desenvolver seu condicionamento, equilíbrio, trabalho de pernas e até mesmo habilidade dos golpes. A corda de pular é um método muito comum entre os boxeadores para aquecer, exercitar ou alongar.

- [Análise da Corda de Pular para o Boxe \(vídeo\)](#)

Punching Ball

Ótima para desenvolver ritmo, tempo de reação, precisão, velocidade das mãos e resistência nos braços. A punching ball é absolutamente crucial para boxeadores sérios mas não é realmente necessária para recreação. Se você tem acesso a uma, ótimo.

Ringue de Boxe

Você pode praticar lutas de boxe em qualquer lugar, mas um ringue de boxe é melhor se você quer aprender como boxear de acordo com regras comuns e estruturas do boxe. Ter um ringue ajuda a limitar a área, então nem você nem seu oponente poderá correr para fora do alcance. Também te força a desenvolver não só habilidades de longa distância, mas também de curta distância. Em um nível mais psicológico, lutar em um ringue te força a enfrentar seu oponente sem a opção de desistir.

Treino de Boxe

Abaixo está uma ideia geral sobre treino básico de boxe. Pode ser fácil para atletas, mas bem difícil para outras pessoas. Faça o que você conseguir e trabalhe para melhorar. Se algo parece difícil de fazer, então você saberá que precisará fazer mais vezes. Se algo está machucando, PARE. Por último mas não menos importante, DESCANSE. Não seja inconsequente e treine até ficar completamente dolorido e machucado. Nenhum atleta inteligente faz algo assim, apenas novatos (porque eles não sabem como ser produtivos a não ser ficando completamente exaustos).

Aquecimento

- 3 ROUNDS – corra ou pule corda (fazer os dois também é ótimo) [como pular corda]
- 3 ROUNDS – sombra [como fazer sombra]
- alongue e fique se movendo em volta para aquecer o corpo [como aquecer os braços]

Treino de Boxe

- 3 ROUNDS – luvas de foco com treinador/parceiro (para desenvolver novas habilidades)
- 3 ROUNDS – saco de pancadas
- 3 ROUNDS – punching ball
- 3 ROUNDS – teto-solo
- 3 ROUNDS – mais sombra (para reforçar novas habilidades adquiridas e esquentar para o sparring)
- 3 ROUNDS – sparring, pode ser com propósito de treino ou aprendizado [sparring link]

- 3 ROUNDS – trabalho de condicionamento, pode ser pliometria, exercícios tabata, treino de resistência, calistenia, etc

Finalização

- 100 flexões de braço
- 100 abdominais
- 100 agachamentos
- alongue novamente para não ficar tão dolorido ou travado no dia seguinte

Dicas para Treino de Boxe:

- Peça dicas para todo mundo. É incrível como você pode aprender quando procura sugestões de diferentes ângulos de visão – existe mais de uma maneira de fazer as coisas, você deve aprender todas (não existe “a melhor maneira”)
- Coma direito. Isto te dará mais energia e agilizará sua recuperação. [Dieta do Boxe](#)

Leia mais guias sobre treinos de boxe:

- [Top 5 Exercícios para Boxe \(em inglês\)](#)
- [Como Fazer Sombra para Coordenação no Boxe \(em inglês\)](#)
- [Como Pular Corda para Boxe \(em inglês\)](#)
- [Truques com Corda para Boxe \(em inglês\)](#)
- [Como Bater no Saco de Pancadas](#)
- [Exercícios para o Saco de Pancadas](#)
- [Treinamento no Saco de Bancadas](#)
- [10 Dicas para o Saco de Pancadas](#)
- [Como Treinar na Punching Ball \(em inglês\)](#)
- [Como Treinar no Teto-Solo](#)
- [Exercícios para Teto-Solo](#)
- [Treinamento para Teto-Solo \(demo\)](#)

- [Treinamento de Boxe FÁCIL do ExpertBoxing](#) (tente este incrível treinamento de boxe!)
- [Exercícios para Velocidade das Mãos](#)
- [Como Aumentar Sua Resistência \(em inglês\)](#)
- [Como Parar de Desperdiçar Energia](#)
- [Como Evitar Ficar Cansado \(em inglês\)](#)
- [O Andamento Perfeito para o Treino](#)
- [Músculos Mais Importantes para Luta \(em inglês\)](#)
- [5 Dicas Criativas de Luta \(em inglês\)](#)

Estratégia Básica no Boxe



Boxe é 90% Mente

Uma vez que chega a hora de competir, seja na academia ou em um torneio, você está fadado a entrar em problemas de confiança uma hora ou outra. É comum as pessoas começarem a duvidar de si mesmas em uma primeira grande derrota. Você começará a pensar se boxe realmente é para você. Ou talvez você sinta que chegou a um patamar e não consegue melhorar. Aqui estão alguns guias para ajudá-lo a superar esses desafios mentais.

- [Trabalhando Sua Confiança na Luta \(em inglês\)](#)
- Como Ser Ótimo (artigos para inspiração – em inglês) – [PARTE 1](#), [PARTE 2](#), [PARTE 3](#), [PARTE 4](#), [PARTE 5](#)

Estilos do Boxe

Um monte de pessoas me perguntam:

- Qual o melhor estilo para o boxe?
- Como posso lutar como Mike Tyson? Como eu luto como Floyd Mayweather?
- Que estilo devo usar para lutar boxe?

Certo, ouça, isto é difícil de explicar mas farei o possível. O negócio é o seguinte, não existe realmente coisas como “estilo de luta” ou mesmo “o melhor estilo”. O único estilo que realmente importa é O SEU ESTILO NATURAL. O que significa que você deve fazer as coisas o mais natural e fácil para você. De fato você nem precisa pensar em estilo. Apenas continue melhorando sua técnica, treino e estratégia no boxe ao longo do tempo – e seu “estilo” será um resultado disso. O que importa é que você vença, não como você parece.

**Seu principal objetivo é
sempre fazer a melhor escolha.**

E a melhor escolha é aquela com a qual você tem mais facilidade e se sente mais confortável. Um cara alto talvez ache mais fácil lutar alto. Um cara baixo pode achar mais fácil lutar baixo. Mike Tyson luta como ele luta porque é o modo mais *fácil* para ele. Ele lança golpes pesados porque ele já é um cara forte, ele não precisou de esforço extra para SER forte.

Muhammad Ali dança em volta do ringue porque ele tem um ótimo trabalho de pernas. Se você quer fazer aquilo, você tem que desenvolver seu trabalho de pernas ao ponto que fique fácil. Do contrário, tentar ser Ali quando você não tem suas habilidades nem condicionamento físico será apenas perda de energia. Todos os melhores lutadores que você vê tem seus estilos próprios porque eles encontraram a maneira mais fácil para ELES PRÓPRIOS terem sucesso. E você terá que encontrar a maneira mais FÁCIL (e não a mais rápida) para VOCÊ ter sucesso.

Claro, isto não significa que seu estilo nunca vai mudar. Isto é absurdo. Suas habilidades físicas e mentais irão mudar com o tempo e com isso seu estilo. Seu estilo continuará a evoluir conforme novos movimentos e novas abordagens na luta se tornarem mais naturais para você. Mas isso só irá acontecer se você focar em si próprio ao invés de tentar copiar outras pessoas. É bom encontrar inspiração em outras pessoas, MAS FOCHE EM SI MESMO!

Sparring

Eu realmente espero que você saiba o que você está fazendo ou pelo menos esteja treinando com alguém que saiba o que está fazendo. Sparring pode rapidamente se tornar uma coisa perigosa para pessoas destreinadas. Existem inúmeros vídeos divertidos no YouTube com pessoas fazendo lutas de fundo de quintal... e então, quando você faz isso, o pior acontece – você quebra o nariz, ou tem uma contusão, lesão ou até morre. Estas coisas realmente acontecem. Boxe não é um jogo; é um esporte sério. Vá devagar e treine até conseguir a velocidade máxima, este é o único caminho seguro para aprender alguma coisa.

- [Checklist Para Sua Primeira Luta de Boxe](#)
- [Onde Olhar Durante uma Luta \(em inglês\)](#)
- [Sparring para Iniciantes \(em inglês\)](#)
- [Porque Iniciantes Não Deve Lutar Com Oponentes Maiores \(em inglês\)](#)

Exercícios Para Sparring

É importante que você treine e evolua até ter contato com um sparring completo, especialmente se você é um iniciante sem ajuda. Vá com calma, vá devagar. Se está machucando é porque você está indo muito rápido. Se um de vocês está recuando, é porque você está indo muito rápido. Eu recomendo que primeiro seja feita uma luta de sombras entre vocês (mímica, sem contato), então comecem apenas com jabs antes de lançar todos os golpes possíveis. Também é uma ótima ideia lutar rounds de dois minutos no início. Se cansar rápido não significa que você é ruim, é uma coisa natural que acontece com muitos lutadores, especialmente se eles não estão acostumados com a pressão da luta.

Dicas de Sparring

- Vista equipamentos de segurança (protetor bucal, protetor de cabeça, etc).
- Lute com alguém que irá te ajudar a APRENDER como lutar melhor (e não apenas bater em você).
- Não lute com ninguém que esteja TENTANDO te machucar (espere até que você esteja mais treinado).
- Você não deve nada ao seu instrutor, não deixe que ele o force a situações perigosas.
- MÃOS PARA CIMA, OLHE PARA SEU Oponente, RESPIRE.
- Não lance mais que 3-5 golpes de uma vez.
- Você SEMPRE ficará cansado, é melhor ficar cansado batendo do que defendendo.

Estratégia Básica de Luta

Todo iniciante deve começar pelo menos com essa estratégia básica de luta. Você pode usar isto em um sparring difícil ou mesmo em uma luta. O objetivo é marcar alguns pontos sem ficar completamente exposto. Você pode ir muito longe se você fizer isto direito.

- 1º round: mova-se em volta e tente tocar seu oponente. Veja como ele se move e veja onde ele está exposto. Aprenda sobre ele e acerte-o sem gastar muita energia. Guarde sua energia para os próximos rounds.
- 2º round: você deve ter pego o ritmo do movimento dele. Comece a lançar golpes mais pesados, e contra-ataque sem ser imprudente. Mantenha suas costas fora das cordas e lembre-se de golpear ou então você acabará como um saco de pancadas.
- 3º round: vá contudo. Lance seus melhores golpes, tantos quanto puder. Seja agressivo mas não imprudente. É o último round, então lute o mais firme que conseguir. Esvazie seu tanque antes do sino tocar.

Estilos de Luta Básicos

Estas são ideias básicas para se lutar com diferentes tipos de oponentes. Não é um guia completo, de forma alguma. Enfim, você terá que melhorar seu condicionamento e técnica para melhorar sua habilidade nas lutas. Conforme sua habilidade no boxe melhora, sua habilidade para lidar com diferentes tipos de oponentes também irá melhorar. E mesmo assim, sempre haverá alguém que invalidará seu estilo.

Lutador de força – use uma boa defesa ou mova-se muito. O objetivo é se esquivar de seus golpes sem usar mais energia que ele. Você precisará cansá-lo para poder atacá-lo sempre que seus golpes não machucarem muito.

Passos rápidos– ataque oponentes rápidos como você faz com uma punching ball, e não um saco de pancadas. Isto significa usar golpes rápidos e não golpes potentes. Use muitos, muitos socos rápidos e você eventualmente o pegará. Uma vez que você conseguiu, você pode tentar golpes mais fortes.

Concha defensiva – lance um monte de golpes e você irá quebrar sua defesa. Tente ficar ao lado ou atrás dele antes de atacar, não fique na frente dele pois você será atingido por um contra-ataque. Espere, não tenha pressa já que ele não está lançando nada.

“Swarmer” agressivo – estes caras podem ser um pesadelo para iniciantes. Você não tem tempo para pensar, então tudo que você pode fazer é bater de volta e rezar para que você não fique cansado antes dele. Seja esperto e mire com bons golpes. Aproxime-se dele para deixá-lo sem espaço para golpes ou use uma guarda sólida para bloquear muitos dos seus golpes. Certifique-se de golpear de volta pelo menos para manter a luta ou então você acabará como um saco de pancadas.

Alto ou com longo alcance – Vá para frente e com a guarda alta lance alguns overhands fortes de direita. Tente trocar golpes e veja se você pode vencê-lo pelo cansaço. O objetivo é ganhar distância sem ser atingido ou usar muita energia.

Caras pequenos ou esquivadores – se você não consegue acertar a cabeça, mire no corpo e trabalhe seu caminho para cima. Uma boa ideia é mirar no peito e forçá-lo a bloquear lá, e então vá para a cabeça ou o estômago.

Leia mais guias sobre estratégias de luta no boxe:

- [O Processo de Sentir \(em inglês\)](#)
- [Como Perder Uma Luta \(com habilidade\) – em inglês](#)
- [Como Vencer um Lutador Melhor \(em inglês\)](#)
- [Como Brigar \(em inglês\)](#)
- [Como Derrotar Um Boxeador Mais Alto \(em inglês\)](#)
- [Como Derrotar Um Boxeador Mais Baixo \(em inglês\)](#)
- [Vencendo os Swarmers \(em inglês\)](#)
- [Como Lutar com um Canhoto \(em inglês\)](#)
- [Guia Para Canhotos Vencerem Destros \(em inglês\)](#)
- [Atraindo e Forçando Contra-ataques \(em inglês\)](#)
- [5 Dicas para Enganar no Boxe \(em inglês\)](#)
- [Qual é Seu Estilo de Luta? \(em inglês\)](#)
- [Estilo Abafado – Pressão Constante Sem Bloquear \(em inglês\)](#)
- [Anti-técnica e Estilo \(em inglês\)](#)
- [Dicas Para Sua Primeira Luta \(em inglês\)](#)
- [Como Evitar Ser Roubado na Sua Primeira Luta Amadora \(em inglês\)](#)

Erros dos Boxeadores Iniciantes

Mais dicas para boxeadores iniciantes!

- [16 Dicas Básicas de Boxe](#)
- [Top 5 Erros do Boxe](#)

Erros Técnicos de Iniciantes

- Deixar a cabeça inclinar além dos joelhos.
- Manter o corpo e punhos tensionados quando não está golpeando.
- Deixar o pé levantado ao golpear (diminui o equilíbrio, a base e a força).
- Cobrir os olhos quando defende.
- Ter muito ego. Tenha certeza de pedir dicas para todo mundo. É impressionante o que você aprende quando consegue uma dica de alguns pontos de vista diferentes – existe

mais de uma maneira de fazer as coisas, você deve aprender todas (não existe “a melhor maneira”).

Erros de Iniciantes no Treino

- Não ter um bom instrutor, você pensa que pode aprender tudo sozinho (um lutador com um treinador pode facilmente aprender 3 vezes mais rápido que alguém treinando sozinho).
- Muito saco de pancadas. ([8 Razões Pelas Quais Sacos de Pancadas não Prestam – em inglês](#))
- Focando em muita força (ao invés de velocidade, resistência, equilíbrio, precisão, etc).
- Pouco treino de sombra.
- Não tira alguns dias para descansar durante a semana.
- Treino responsivo (sparring, luvas de foco) são muito mais benéficos que treinos com exercícios (sombra, sacos, etc).

Erros de Iniciantes nas Lutas

- Abaixar suas mãos.
- Pular ao invés de usar “passo-e-arraste”.
- Não olhar para o oponente (especialmente durante as trocas de golpes).
- Nem muito nem poucos golpes, as melhores sequencias são 3-5 de cada vez.
- Tentar alcançar com golpes ao invés de esperar até que esteja ao alcance.
- Não usar jab suficiente.