

**CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BOXE**  
**MANUAL PARA TREINADORES DE BOXE**

Tópicos.

- Preparação Técnica e tática.
- Metodologia do ensino.
- Preparação Física.
- Métodos de preparação.

**Preparação Técnica**

Definições:

**Técnica:**

É um conjunto de métodos especiais que garantem a condução do combate. A técnica garante que o boxeador resolva dentro do combate e de acordo com o regulamento, tarefas táticas específicas a fim de obter a vitória.

**Tática:**

São os meios de combate que são utilizados contra os tipos de combate impostos pelo rival. O domínio tático do boxeador é observado no correto planejamento e direcionamento do combate, ou seja, na arte de conduzir o combate dentro do ringue.

**Estratégia:**

É a teoria da tática, nela se projeta e se traça o plano tático de combate.

**Elementos que compõem a Técnica:**

1. Posição ou postura de combate.
2. Deslocamentos.
3. Golpes.
4. Defesas.

**Meios para educar a técnica**

1. Escola de Boxe.
2. Escola de combate.
3. Aparelhos de pancadas (Sacos de pancada, Teto-solo, Sacos de parede, etc.)
4. Sombra
5. Manoplas

### Estrutura dos elementos técnicos.

No	Elemento	Tipo	Caraterísticas
1	Postura de combate	Destro	Alta, Baixa, Aberta ou Fechada.
		Canhoto	Alta, Baixa, Aberta ou Fechada.
2	Deslocamentos	Passos Planos	Para enfrente, para atras, a direita, a esquerda
		Passos de Pêndulo	A frente e atras
		Giros	A esquerda e a direita
3	Golpes	Retos	De esquerda e direita
		Ganchos	De esquerda e direita
		Cruzados	De esquerda e direita
4	Defesas	Com os braços	Parada, desvio, bloqueio
		Com o tronco	Esquivas laterais
		Com as pernas	Passos atras e giros

### Metodologia do ensino da Técnica de Boxe.

No	Fundamento	Ordem de ensino	Subordem	Descrição
1	Postura de combate		-	Destro ou canhoto
2	Deslocamentos	Passos Planos	a	Para em frente
			b	Para atras
			c	Para esquerda
			d	Para a direita
		Passo de Pêndulo	-	
		Giros	a)	Para a esquerda
		b)	Para a direita	
3	Golpes 1	Reto de Esquerda	a)	A cara
			b)	Ao tronco
4	Defesas 1	Defesa ao Reto de Esquerda	a)	Braços
			b)	Tronco
			c)	Pernas
5	Golpes 2	Reto de Direita	a)	A cara
			b)	Ao tronco
6	Defesas 2	Defesa ao Reto de Esquerda	a)	Braços
			b)	Tronco
			c)	Pernas
7	Combinações dos retos com suas defesas.			
8	Golpes 3	Gancho de Esquerda e suas defesas	a)	Ao tronco
			b)	A cara
9	Golpes 4	Gancho de Direita e suas defesas	a)	Ao tronco
			b)	A cara
10	Combinações dos retos e ganchos com suas defesas.			
11	Golpes 5	Cruzado de Esquerda e suas defesas	a)	A cara
			b)	Ao tronco
12	Golpes 6	Cruzado de Direita e suas defesas	a)	A cara
			b)	Ao tronco
13	Combinações dos retos, ganchos e cruzados com suas defesas.			

### **Elementos que compõem a tática.**

1. Distancias.  
Estas podem ser Longa, Média e Curta.
2. Ataques.
3. Contra-ataques.  
Estes podem ser de Encontro ou de Reposta.

### **Ações da Tática.**

1. Ações preparatórias.  
Compostas por:
  - a) Fintas
  - b) Movimentos de engano.
  - c) Manobras
  - d) Etc.
2. Ofensivas.
3. Defensivas.  
Compostas por:
  - a) Defesas
  - b) Contra-ataques
    - De encontro.
    - De resposta.

### **Meios para educar a tática.**

1. Escola de boxe.
2. Escola de Combate.
  - a) Escola de Combate Dirigida.
  - b) Escola de Combate Livre Condicionada.
  - c) Escola de Combate Livre.
3. Sparings
  - a) Sparing Livre Condicionado.
  - b) Sparing Livre.
4. Manoplas

### **Escola de boxe:**

É uma atividade de treinamento dedicada somente a técnica e a tática, onde a técnica se aperfeiçoa a partir das tarefas táticas e está subordinada por completo a tática de combate. O objetivo fundamental da Escola de Boxe é o aprendizado dos elementos técnicos e das Ações Táticas de combate.

### **Caraterísticas Fundamentais da Escola de Boxe:**

1. Desde o ponto de vista pedagógico e psicológico se realiza sem luvas.
2. É uma atividade que se realiza com baixa intensidade.
3. Se utiliza fundamentalmente no Período Preparatório.
4. Se realiza sempre após o aquecimento.
5. Se desenvolvem novos conteúdos os quais se aperfeiçoam na Escola de Combate.  
Podem ser aplicados conteúdos aprendidos em treinamentos anteriores.

### **Formações básicas na Escola de Boxe.**

No trabalho com boxeadores os exercícios podem ser realizados de forma individual ou em grupos, porém, o trabalho em grupo é o mais utilizado na Escola de Boxe.

As formações mais utilizadas são as seguintes:

1. Em fila.
2. Em fileira.
3. Em círculo.
4. Em duplas.

Exemplos

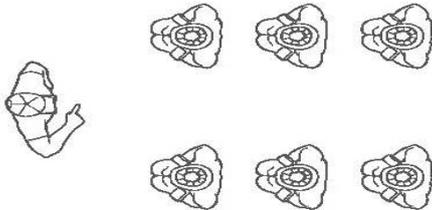


Fig 1: Fila

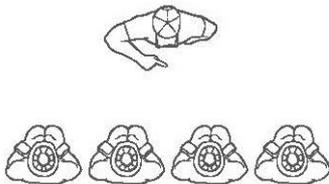


Fig 2: Fileira

Devemos ressaltar que ao utilizar qualquer destas formações, o treinador deve se situar de forma tal que os boxeadores possam observar o professor, e este possa controlar os boxeadores.

### **A “Escola de Combate”.**

A “Escola e Combate” é um meio que nos possibilita o ensino e o aperfeiçoamento dos elementos da Técnica e a Tática, e se classifica em:

1. Escola de Combate Dirigida
2. Escola de Combate Livre Condicionada.
3. Escola de Combate Livre.

#### **Escola de Combate Dirigida:**

É na qual o treinador orienta as tarefas a ser realizadas, sejam golpes individuais, série de golpes, ou combinações de golpes. Este tipo de atividade é fundamental no aperfeiçoamento da Técnica e a Tática.

#### **Escola de Combate Livre Condicionada.**

É quando o treinador condiciona o trabalho livre dos atletas. Contribui em grande medida ao desenvolvimento tático.

#### **Escola de Combate Livre.**

É quando os atletas aplicam livremente as ações táticas que eles preferirem e é essencial no desenvolvimento do pensamento tático dos boxeadores.

### **Caraterísticas da “Escola de Combate”.**

1. Se realiza após o aquecimento e a “Escola de Boxe”.
2. Se realiza em duplas.
3. Se realiza com luvas, atendendo ao peso dos mesmos de acordo ao período de treinamento.

Exemplo de Escola de Combate Dirigida:

Atividade 1: Boxeador 1-Ataca com reto de esquerda.  
Boxeador 2-Realiza defesa com passo atras e contra-ataca com direito de direita.

Exemplo de Escola de Combate Livre Condicionada:

Atividade 1: Boxeador 1-Executa golpes retos livremente a cara.  
Boxeador 2-Contra-ataca com ganchos ao corpo.

Atividade 1: Boxeador 1 e 2-Ambos trabalham na curta distância com ganchos e cruzados.

Exemplo de Escola de Combate Livre:

Atividade 1: Boxeador 1 e 2-Realizam ações ofensivas e defensivas livremente.

É importante sinalizar que tanto para a “Escola de Boxe” como para a “Escola de Combate”, uma correta explicação e demonstração por parte do treinador de como executar as tarefas, contribui grandemente no aperfeiçoamento da técnica e a tática.

### **Objetivos a serem atingidos na aplicação da tática.**

1. Forçar o adversário a lutar na distância que o adversário não está acostumado ou que nos convém.
2. Forçar o adversário a lutar na parte do ringue que não está acostumado ou que nos convém.
3. Aumentar o ritmo da luta se o oponente parecer cansado.
4. Modificar golpes e defesas com frequência
5. Variar as fintas e os movimentos de engano com frequência.

Do ponto de vista estratégico, é favorável que o boxeador se prepare antes do combate no qual deve conhecer, entre outros aspectos, suas possibilidades e as do adversário.

Exemplos:

1. O biotipo do adversário.
2. Qual é sua mão mais forte.
3. Que tipos de defesas se utiliza com mais frequência.
4. Qual golpe domina com mais eficiência.

Recomendações para ajudar a desenvolver a tática.

1. Criar uma consciência elevada do objetivo fundamental do boxe (a arte de bater e não receber).
2. Desenvolver o nível de observação e pensamento tático, bem como a tomada de decisões diante possíveis acontecimentos durante o combate

Um erro de comunicação ao atleta do que ele deve fazer durante o combate, prejudica três aspectos fundamentais:

1. Tanto o atleta quanto o técnico podem ser penalizados.
2. Limita as possibilidades de desenvolver o pensamento tático do atleta.
3. Limita a iniciativa e a criatividade do atleta.

É necessário compreender que a capacidade tática não é inata, e que deve se ensinar e educar durante o processo de treinamento dos boxeadores.

## **A PREPARAÇÃO FÍSICA.**

Os altos resultados no mundo esportivo moderno dependem fundamentalmente de um adequado nível de preparação física, tanto geral como especial, pois, quanto mais preparado o atleta, melhor assimila as cargas de treinamento e suas exigências, mais rápido se adapta as cargas e maior tempo mantém a forma esportiva.

Sem uma boa preparação física não é possível cumprir de forma efetiva e prolongada as exigências das técnicas e táticas de do combate e as competições.

No boxe atual se observa um predomínio da técnica, mas, para isso é necessário que o boxeador tenha uma adequada educação das capacidades físicas, o que permitirá combater durante cada round do combate sem diminuir sua efetividade.

A **Preparação Física Geral (PFG)** por definição é o desenvolvimento das capacidades motoras não específicas do esporte e que constituem a base integral da preparação e desenvolvimento, incluindo os resultados esportivos.

A **Preparação Física Especial (PFE)** por definição é o desenvolvimento das capacidades motoras específicas do esporte em si e que constituem a base motora da preparação e desenvolvimento, específico do boxe incluindo os resultados esportivos

### **Capacidades Motora**

1. Capacidades condicionais
2. Capacidades coordenativas
3. Capacidades de mobilidade

As capacidades motoras são componentes do rendimento físico, são elas que nós utilizamos para realizar os mais diversos movimentos durante a nossa vida, como:

1. Resistencia
2. Força
3. Flexibilidade
4. Agilidade
5. Velocidade
6. Coordenação.
7. Equilíbrio.

Estas capacidades combinadas entre si são denominadas como:

1. Força Máxima
2. Força Rápida
3. Resistência da Força.
4. Resistência da rapidez/velocidade

### **Força:**

Capacidade de exercer tensão contra uma resistência, que ocorre por meio de ações musculares, tipos de força:

**Força Máxima:** É o maior nível de força que se pode realizar durante uma contração muscular voluntária, esse tipo de força ajuda a acelerar o trabalho e dificulta a resistência.

**Força Rápida:** É a capacidade de vencer a resistência com uma alta taxa de contração.

**Resistencia da Força:** É a capacidade do corpo de resistir à fadiga em exercícios de força de longa duração.

### **Meios para desenvolver a força geral:**

1. Levantamento de diferentes pesos (Musculação)
2. Exercícios com o peso corporal
3. Exercícios com elásticos

As condições e o caráter dos esforços desenvolvidos durante o combate são muito diversos, o que exige a manifestação da força de diversas formas, principalmente na execução de ações do combate.

Essas exigências mutáveis durante a luta competitiva típica dos esportes de combate tornam o procedimento em circuito o mais adequado para educar a força do boxeador. Este procedimento caracteriza-se pela aplicação de vários exercícios de forma sistemática e previamente estabelecido. Pode ser feito de duas maneiras diferentes:

1. Por repetições.
2. Por tempo.

**Circuito por repetições:** Neste o atleta realiza o número de repetições de cada exercício sem limite de tempo, que varia até completar as repetições de cada exercício

**Circuito por tempo:** Neste procedimento, o tempo de trabalho e descanso dos atletas é controlado por meio do cálculo aproximado do tempo necessário para realizar o número de repetições desejado. Para o desenvolvimento de resistência à força, o tempo de trabalho é longo e o descanso é relativamente curto, por outro lado, para o desenvolvimento de força rápida é ao contrário, um tempo de trabalho curto, com um tempo de descanso relativamente longo, buscando uma maior recuperação entre cada exercício. No circuitos devem existir exercícios específicos da modalidade e no final do mesmo devem existir uma recuperação ativa.

### **Velocidade.**

É a capacidade de realizar movimentos com a maior velocidade possível em um mínimo de tempo. Grandes cargas de resistência inibem a velocidade e estas podem ser:

1. Velocidade absoluta:  
É a mais alta possível de ser alcançada e só é alcançada em trechos de 30 a 50 metros de distância.
2. Velocidade Relativa:  
É um termo utilizado na teoria do treinamento esportivo de corrida de média distância para definir a velocidade.
3. Resistência da Velocidade:  
É a capacidade de resistência contra a fadiga ao aplicar cargas de estímulos de intensidade submáxima e máxima, obtendo a energia necessária para este tipo de trabalho.

### **Regras para desenvolver a rapidez/velocidade.**

1. Qualquer aptidão de velocidade será educada quando o Sistema Nervoso Central estiver em ótimas condições.
2. Realize os exercícios após um bom aquecimento.
3. Suspenda os exercícios quando surgirem sintomas de fadiga.
4. Realizar atividades de desenvolvimento da rapidez/velocidade sistematicamente.
5. Os exercícios não devem ser executados por um atleta sozinho, tentar sempre que sejam feitos acompanhados por mais de um atleta.

### **Exercícios para desenvolver a rapidez/velocidade geral.**

1. Arrancando de diferentes posições (Sentado, agachado, de costas etc.) (Reação)
2. Corridas em trechos de 50 a 60 metros (Velocidade)
3. Corridas em trechos de 100 a 400 metros (Resistência da velocidade)
4. Fartlek (Corridas com variação de tempo e distancia) (Resistência à velocidade)

### **Resistência.**

É a capacidade do corpo de realizar uma atividade física prolongada em um determinado tempo sem diminuir sua eficácia.

### **Fatores que condicionam a resistência.**

1. Sistema nervoso central.
2. Possibilidades aeróbicas e anaeróbicas do organismo.
3. Nível de preparação física.
4. Domínio da técnica.

Educação da resistência no boxeador.

Para o boxeador, seu nível de produtividade aeróbica e anaeróbica adquire grande importância, portanto a resistência no boxeador dependerá não apenas de quanto tempo ele se cansa, mas também da velocidade com que ele recupera sua força após ações de combate.

Ao educar a resistência dos boxeadores, o treinamento correto da respiração é de grande importância e isso tem maior significado, pois como aspecto peculiar na atividade do boxeador no ringue, exclui a possibilidade de respiração rítmica. Uma boa expiração garante uma melhor ventilação dos pulmões, permitindo um uso mais eficiente da capacidade vital. É possível detectar que quando a expiração é acentuada no momento de golpear, não só favorece a ventilação, como também aumenta a força no impacto do golpe.

### **Alguns exercícios para contribuir ao desenvolvimento da resistência.**

1. Corridas contínuas, (em quilômetros ou em tempo)
2. Jogos esportivos, (Futebol, Baquete, Handball...)
3. Circuitos de corridas.

### **Flexibilidade.**

É a capacidade do homem de conseguir executar movimentos com grande amplitude.

Enquanto maior flexibilidade do atleta menor o risco de lesões.

### **Coordenação.**

A coordenação motora é definida como a capacidade de usar de forma eficiente os músculos do corpo e obedecer aos comandos que o cérebro envia.

A atividade física geral fundamental para o desenvolvimento da coordenação é o trabalho de pular corda.

## **Preparação Física Especial (PFE)**

### **Meios para o desenvolvimento da PFE.**

1. Aparelhos diversos. (Sacos de Pancadas, Sacos de Parede, Teto-solo, etc.)
2. Sombra.
3. Escola de Combate.
4. Sparrings
5. Variantes de outros esportes adaptados ao boxe.

### **Procedimentos e meios para o desenvolvimento das capacidades físicas especiais.**

#### **Força Especial.**

1. Sombra com pesos.
2. Treinos com luvas mais pesadas
3. Treinos em aparelhos com maior peso nas luvas.

#### **Velocidade/Rapidez Especial.**

1. Sombra sem pesos.
2. Deslocamentos rápidos em várias direções.
3. Combinar defesas e contra-ataques.

#### **Resistência Especial.**

1. Sombra.
2. Aparelhos diversos.
3. Escola de boxe.
4. Escola de combate.

No caso da resistência especial, temos duas opções, maior tempo de trabalho com descanso de um minuto, ou tempo de trabalho normal do round com menor tempo de descanso.

### **Organização e planejamento do treinamento esportivo.**

#### **O Macroциclo.**

O Macroциclo é a estrutura superior no planejamento do treinamento esportivo e sua terminologia é determinada pelo tempo de duração que existe entre o início da preparação e a competição fundamental a participar e na qual todos os esforços serão destinados a obter os maiores resultados esportivos, ou seja, é onde você deseja que o atleta esteja em sua Forma Ótima Esportiva (FOE).

#### **Parâmetros a ter em conta na hora de planejar um Macroциclo.**

1. Data oficial da competição fundamental.
2. Características dos atletas.

A partir das informações destes dois aspectos fundamentais, inicia-se o processo de planejamento e periodização do treinamento do boxeador.

#### **Periodização do treinamento no boxe.**

1. A periodização é a forma de estruturar o treino desportivo num determinado tempo através de períodos lógicos onde se compreendem os regulamentos do

desenvolvimento da preparação do boxeador e da Forma Desportiva.

2. A formação está estruturada por duas razões fundamentais:

- a) O boxeador não consegue manter a Forma Ótima Esportiva por mais de 15-20 dias devido ao limitações biológicas.
- b) As mudanças periódicas na estrutura e conteúdo do treino desportivo são condição necessária para o aperfeiçoamento esportivo para atingir um novo e superior patamar no desenvolvimento dos atletas

### **Forma Ótima Esportiva (FOE)**

É o nível máximo de desempenho que um atleta alcança através de um processo de treinamento no qual todos os quesitos da preparação (Físico, Técnico, Tático, Psicológico) são revelados. A estrutura do macro ciclo é dada pelas fases da Forma Esportiva.

<b>Fases da FOE</b>	<b>Desenvolvimento da FOE</b>	<b>Obtenção e Manutenção da FOE</b>	<b>Perda Temporal da FOE</b>
Período	Preparatório	Competitivo	Transitório
Etapa	EPG-EPEV-EPE	EOFE-EMFE	EPTFE

### **Estrutura do Macro ciclo.**

No	Períodos	Etapas
1	Período Preparatório	1-Etapa de Preparação Geral (EPG)
		2-Etapa de Preparação Especial Variado
		3-Etapa de Preparação Especial
2	Competitivo	1-Etapa de Obtenção da FOE
		2-Etapa de Manutenção da FOE
3	Transitório	1-Etapa de Perda Temporária da FOE

Como pode se observar, existem três períodos, Preparatório, Competitivo e de Trânsito, através dos quais é alcançado o desenvolvimento ideal de cada um dos componentes da preparação do boxeador. Nenhum pode ser ignorado, pois os princípios básicos do treinamento esportivo seriam violados.

Componentes do plano de Treinamento.

1. Macro ciclo.  
Refere-se a estrutura maior do plano de treinamento.
2. Períodos.  
Refere-se às diferentes partes do Macro ciclo que determinam o período de preparação, competitivo e de descanso ativo.
3. Etapas.  
Em dependência destas tem prioridade a PFG, PE, Competições Preparatórias, Competições Fundamentais ou recuperatória.
4. Micro ciclos.  
Refere-se a uma semana de treinamento.
5. Unidade de treinamento.  
Refere-se a um dia de treinamento.

## 6. Sessão de treinamento.

Refere-se a um treinamento dentro do dia.

### **Sessão de Treinamento** (A aula de boxe).

Conceito de aula:

É a forma básica de organização do processo ensino-educativo, pois nela os métodos, procedimentos, meios e formas são utilizados pelo professor para cumprir os diferentes objetivos propostos.

Na aula, o professor organiza e dirige a atividade instrucional-pedagógica dos seus alunos, tendo em conta as suas diferentes individualidades, utilizando nela os métodos, procedimentos e meios de trabalho no seu trabalho pedagógico de acordo com os objetivos propostos.

### **Classificação:**

<b>Classificação</b>	<b>Tipo</b>
Aula prática	a)-Novos conteúdos (Ensino)
	b)- Consolidação e aperfeiçoamento
	c)- Controle e avaliação.
Aula teórica	a)-Novos conteúdos (Ensino)
	b)- Consolidação e aperfeiçoamento
	c)- Controle e avaliação.

### **Objetivos.**

Cada Docente deve ter claramente definidos os objetivos a atingir em cada aula, a partir destes, deve planejar corretamente os diferentes métodos, procedimentos, meios e formas que por fim, com o seu cumprimento, contribuirão para a concretização dos objetivos propostos. Esses objetivos devem ser claramente explicados pelo professor aos seus alunos no início da aula, o que faz com que eles adquiram uma consciência adequada da razão de ser de cada conteúdo a ser desenvolvido na aula ou treinamento.

### **Estrutura do treinamento.**

O treinamento ou aula de boxe está subdividido em três partes:

1. Parte inicial ou preparatória.

Esta parte destina-se a preparar o aluno física e mentalmente de forma ideal para que possam enfrentar com sucesso os conteúdos e tarefas da parte principal da aula

2. Parte Principal.

É a parte essencial básica da aula, onde os objetivos instrucionais de desenvolvimento de habilidades são atendidos.

Nesta parte, a carga física atinge o seu nível máximo, pelo que é o período de maior intensidade e é onde o docente aplica os diferentes métodos e procedimentos de organização em função dos objetivos e conteúdo que aqui serão lecionados. Nesta parte, são realizadas atividades para:

- a) Ensinar (Técnico)
- b) Consolidar (Técnico e Tático)
- c) Aperfeiçoar (Técnico e Tático)

- d) Desenvolver (Capacidades Físicas)
  - e) Avaliar (Técnico-Tático, Capacidades Físicas e Conhecimentos Teóricos)
3. Parte final ou recuperatória.

Seu objetivo fundamental é a restauração do organismo, que não será o mesmo do início da aula, mas em um nível que não prejudique o organismo do atleta, já que é impossível passar do regime de atividade física para o estado de repouso de forma abrupta.

É de grande importância pedagógica nesta parte da aula a análise dos resultados alcançados na atividade e de onde devem derivar tarefas independentes que o boxeador deve cumprir.

Atividades fundamentais em cada parte.

Parte	Atividades	Conteúdo
Inicial ou Preparatória	Formação e apresentação	Organização do grupo
		Informação das atividades
	Aquecimento	Articular
		Geral
	Específico	
Principal	Técnico	Ensino, Consolidação e Aperfeiçoamento dos elementos da técnica e a tática
	Tático	
	Físico	Desenvolvimento das Capacidades Físicas como Resistência, Força e Velocidade.
Final	Recuperação e análises	Exercícios recuperatórios
		Análises do treinamento realizado
		Análises das próximas atividades.

### **O Controle Pedagógico.**

Tipos de Controles Pedagógicos.

1. Controles Práticos.
  - a) Físicos.
  - b) Técnicos.
  - c) Competitivos.
2. Controles Teóricos.
  - a) Oral.
  - b) Escrito
3. Controles Médicos.
  - Clínicos.
  - Cardiológicos.

### **Controles físicos:**

Eles nos dão a medida e informação do nível do atleta em cada uma das capacidades motoras mais importantes como velocidade, força, resistência e as combinações entre elas.

Exemplos:

1. Velocidade 50 metros.
2. Teste de Cooper.
3. Salto sem impulso.
4. Corrida de 1000 metros.

Controles Técnicos e Táticos.

Estes dão ao boxeador o domínio da técnica e tática no período avaliado. Esses controles podem ser realizados nas atividades seguintes:

1. Escola de boxe.
2. Escola de Combate.
3. Sparrings Livres Condicionados e Livres.
4. Confrontos bilaterais preparatórios.

Controles competitivos.

Neste tipo de controle saberemos através da observação e avaliação consciente o nível dos diferentes componentes da **FORMA DESPORTIVA** dos atletas. Este controle deve ser sempre realizado no âmbito das diferentes provas preparatórias e fundamentais em que os nossos atletas participam

Controles teóricos.

Estes controles podem ser realizados oralmente ou por escrito e nos dão o nível de preparação teórica dos atletas com relação a:

1. Teoria da técnica e a tática.
2. Regras do boxe.
3. Higiene alimentar.
4. Entre outros