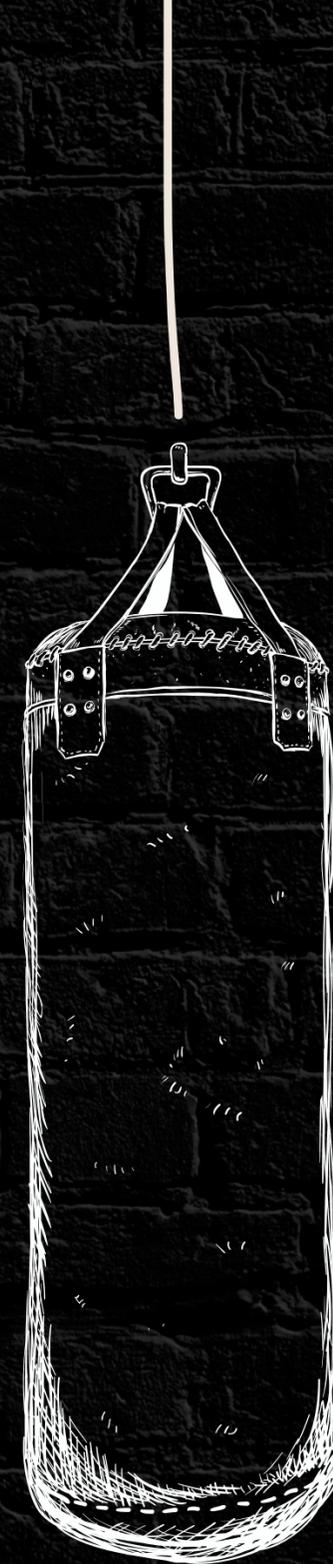


POWER CREW

BOXING CLUB

INDICE

- 1. Introducción y beneficios físicos y psicológicos que la actividad ofrece.**
- 2. Ventajas de la práctica del boxeo en personas adultas**
- 3. Ventajas de la práctica del boxeo en adolescentes**
- 4. Recomendaciones a la hora de practicar boxeo**
- 5. Objetivos (Generales y específicos)**
- 6. Contenido técnico**
- 7. Grupos de trabajo y cronograma**
- 8. Horario**
- 9. ¿ Cuántas sesiones a la semana? ¿ Duración? ¿ Cuántos usuarios por sesión?**
- 10. Nuestra metodología**
- 11. Sistema y criterios de evaluación. Indicadores.**
- 12. Equipo**
- 13. Lugar**
- 14. Material**
- 15. Ventajas que Power Crew que puede ofrecer al pueblo**
- 16. Tabla de precios promedio.**
- 17. Normas de conducta y ética**



1.-INTRODUCCIÓN Y BENEFICIOS

La práctica físico deportiva recreativa debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, ect.

Debe establecerse de forma sistemática y rigurosa , pero adaptada a las necesidades del usuario.

El boxeo no es solo un deporte más en que demostrar valía y coraje. Tiene múltiples beneficios para cualquier usuario. Tanto para los más pequeños como en los adultos:

1.- Aumento de tu resistencia física:

El boxeo, al ser un deporte de alto impacto, ayuda a mejorar tu capacidad aeróbica y tu resistencia anaeróbica. Esto supone, además, un incremento del volumen de ventilación pulmonar que reduce la presión arterial y, en consecuencia, el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular

2.- Bueno para el corazón:

El boxeo como entrenamiento se configura en rondas. Esto se conoce como entrenamiento por intervalos. Una disciplina que provoca el aumento de la circulación sanguínea, así como el fortalecimiento del corazón

3.-Mejora la agilidad:

En poco tiempo notarás que tu cuerpo se vuelve mucho más ágil gracias a la combinación de movimientos. Estos suponen todo un entrenamiento en beneficio de la coordinación, reflejos y equilibrio.

4.- Incremento de la masa ósea:

Los ejercicios de alto impacto que se incluyen en el boxeo suponen una carga importante sobre los huesos. Esto implica un aumento de la masa ósea que se llega a perder a partir de los 30 años. Gracias al boxeo, reducirás el riesgo de padecer osteoporosis.

5.-Gasto calórico

Si quieres quemar más calorías que con otros deportes, el boxeo es tu entrenamiento perfecto. En tan solo una hora lograrás quemar unas 750 calorías. Recuerda que el boxeo no es solo golpear a un saco de arena. También tendrás que saltar a la comba, hacer abdominales, esprintar, etc. El boxeo también desarrolla la fuerza muscular, los ejercicios y entrenamientos de boxeo trabajan cada grupo muscular en su cuerpo, por lo tanto, ayuda a desarrollar un cuerpo fuerte, la intensa actividad física en el boxeo es una excelente manera de perder el exceso de grasa corporal de tal manera que pueda conseguir estar en forma como siempre quiso

6.-Tonifica los músculos:

Tus brazos, piernas y glúteos estarán mucho más tonificados y fuertes. Los continuos movimientos y golpes que se incluyen en el boxeo mejoran la flexibilidad muscular. Pero no solo eso. Ten en cuenta que con esta clase de entrenamiento trabajarás tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Al protegerte, al esquivar los golpes, al atacar, al desplazarte... Todo es un continuo movimiento.

7.-Beneficios del boxeo para la mente

Y, como no podía ser de otra manera, el boxeo también incluye importantes beneficios para nuestra salud mental. Este entrenamiento es un gran catalizador de energía y emociones. A través de sus movimientos y golpes se descarga la tensión acumulada, el estrés y la ansiedad.

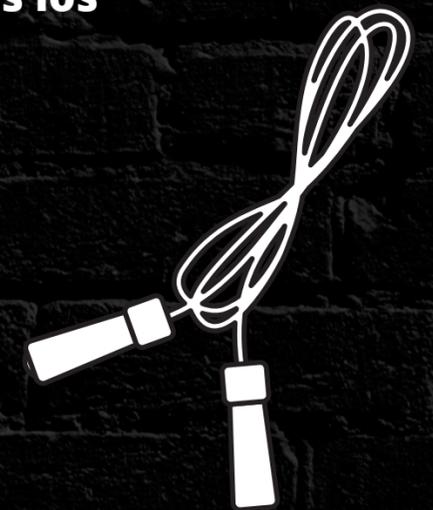
Aumento de la autoestima y eliminación de complejos.

Producción de endorfinas que generan una gran sensación de fuerza y bienestar.

Favorece la autodisciplina.

Genera una importante descarga de adrenalina, ayudando al cuerpo a deshacerse de tensiones después del entrenamiento.

Incremento de la fuerza mental en todos los sentidos.



8.-Reduce el estrés:

Además de los cambios hormonales positivos para el cuerpo, el boxeo aumenta el nivel de confianza de quien lo practica, pues puede llegar a mejorar tu apariencia física, y es un gran liberador de emociones fuertes como la rabia o el miedo, por lo que te hará sentir bien y más seguro de ti mismo disminuyendo tus preocupaciones y bajando tus niveles de estrés

9.- Mejora el sistema inmunológico:

El sistema linfático desempeña un papel fundamental en el manejo de las funciones inmunes de nuestro cuerpo, ya que es la primera línea de defensa contra las enfermedades.

Las contracciones musculares durante el ejercicio, sobre todo las contracciones rápidas que producen las actividades de alta intensidad, promueven la circulación óptima de los anticuerpos y de los linfocitos por todo el cuerpo, es por esto que el boxeo es una de las mejores opciones para mejorar el sistema inmune y disminuir las complicaciones causadas por virus o bacterias como la influenza o la neumonía.

10 – Mejora la coordinación mano-ojo :

El deporte requiere que se ataque y se defienda al mismo tiempo, para ejecutar un golpe preciso de los golpes se necesita coordinación mano-ojo junto con un excelente equilibrio, la práctica de la técnica y la precisión mejora el equilibrio del cuerpo, así como la coordinación en general. Esto definitivamente funciona a tu favor fuera del ring también.

11.- Mejora los reflejos :

El boxeo requiere buenos reflejos y tiempo, necesitas estas habilidades sin importar si estás intentando golpear o si estás intentando bloquear o evadir golpes, el incremento de los reflejos te pueden servir mucho no solo en la práctica, sino también en otros ámbitos de la vida cotidiana en los que necesites demostrar tu precisión, tu destreza física y tu concentración.

AL principio, es probable que no tenga grandes reflejos, pero los mejorarás con el tiempo. La bolsa de velocidad y el combate son la mejor manera de hacerlo, verás la diferencia después de unos pocos meses de entrenamiento.



12.-Fantástica opción como defensa personal :

Esta razón es la más obvia pero no menos importante, el boxeo es una herramienta muy útil para la defensa personal.

Aunque esperamos que nunca estés en la necesidad de tener que defenderte en un combate, el boxeo te enseña el uso de la parte superior de tu cuerpo para atacar o bloquear.

Es por esto que el boxeo se mantiene aún como una de las mejores opciones para aprender defensa personal .

Además de las razones ya dichas, la práctica del boxeo no tiene que encerrarse únicamente en adolescentes o adultos jóvenes, el boxeo tiene muchos beneficios para adultos mayores y para niños, ya que muchos piensan que el boxeo es un deporte salvaje que requiere de llegar al límite en cada entrenamiento y que requiere de un alto nivel físico, sin embargo esto es completamente falso, cada persona puede practicar boxeo a su propio ritmo, y al nivel que considere óptimo para su propio cuerpo, sin importar la edad.

2. VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD EN PERSONAS ADULTAS

A medida que envejecemos, es importante mantenernos físicamente activos. El boxeo es un deporte emocionante que te ayuda a mantener e incluso mejorar tu capacidad física. Cuando estás entrenando boxeo, fortaleces los músculos de la parte superior del cuerpo, como el pecho, los hombros y los tríceps que te ayudan a golpear, tus piernas también se fortalecen porque desarrollan el poder para tus golpes.

El boxeo es un deporte de rápido movimiento, y debes reaccionar rápidamente para esquivar y lanzar golpes. El entrenamiento como boxeador mejorará tus reflejos y la coordinación mano-ojo. También mejorará su capacidad de equilibrio porque los boxeadores deben mantener su centro de gravedad para lanzar golpes efectivos.

Además de ser un deporte divertido para practicar, mejora la salud física y mental, también mejora la habilidad motora. Todos estos beneficios son necesarios para mantener la salud, que es muy importante en esta edad. Además de esto, puede ayudar a prevenir muchas enfermedades comunes como por ejemplo las cardíacas y la diabetes.

La práctica del boxeo también puede mejorar la función inmunológica en general, lo cual es importante para las personas mayores, ya que sus sistemas inmunológicos a menudo se ven afectados.

3. VENTAJAS DE LA ACTIVIDAD EN ADOLESCENTES

Las ventajas de la práctica de boxeo en adolescentes son numerosas, ya que la mente de un niño está en pleno desarrollo, el boxeo puede ayudar de manera positiva al crecimiento tanto físico como mental. Buscamos que los usuarios más jóvenes pongan en valor éste deporte frente a ciertos hábitos actuales como pueden ser el uso de teléfonos móviles, alcohol, tabaco (entre otras drogas.

Otro punto importante es que mejora la concentración con el entrenamiento, el boxeo requiere una concentración intensa para tener éxito en él. Es físicamente exigente, pero también pone a prueba la fortaleza mental de los niños, mejorando la atención en el aula y el resultado académico. Los niños, que son muy activos tienden a concentrarse mejor cuando enfrentan desafíos.

El boxeo también le enseña a los niños a respetar la autoridad y a sus compañeros. Los entrenadores enseñan autoestima y alientan a los niños a mantener la cabeza alta frente a los desafíos. El buen espíritu deportivo se inculca desde el principio, y es una lección valiosa de vida que los niños aprenden desde su infancia. Los boxeadores entienden la importancia de ganar unas veces y perder otras.

Además, el boxeo es bueno para el desarrollo social del niño. Es un deporte individual pero les da la oportunidad de socializar con otros niños.)

4. RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR BOXEO

- **Asegúrate de mantenerte hidratado, ya que se pierden bastantes calorías en cada sesión, no hace falta decir que vas a sudar mucho, por eso mantenerse hidratado entre rondas te ayudará a continuar y a garantizar que puedas continuar efectivamente con tu entrenamiento.**
- **Antes de comenzar a lanzar golpes, toma las precauciones adecuadas para evitar lesiones, comienza usando vendas para proteger los huesos del puño y la muñeca, cuando te pongas vendajes de algodón, asegúrate de envolverlos alrededor de tu muñeca y nudillos tres o cuatro veces para asegurar tus huesos.**
- **Los guantes de boxeo vienen en diferentes tamaños, dependiendo de la cantidad de protección que desees, los guantes de 14-16 onzas son generalmente los más grandes que puedes comprar y ofrecen la mayor cantidad de relleno, úsalos para practicar boxeo para proteger sus nudillos de lesiones.**
- **Trabaja constantemente en el entrenamiento cardiovascular, correr, andar en bicicleta y saltar la cuerda son excelentes maneras para que los boxeadores desarrollen resistencia y mejoren el movimiento de pies o "footwork".**
- **Haz "shadowboxing", practicar tus habilidades frente a un espejo y centrarse en los movimientos de ataque y defensa y en las técnicas de corrección es muy beneficioso, para que el shadowboxing funcione, el boxeador debe tener una imagen mental de su oponente como si estuviera luchando contra el imaginariamente**
- **Por último asegúrate de conseguir equipo de calidad y duradero.**

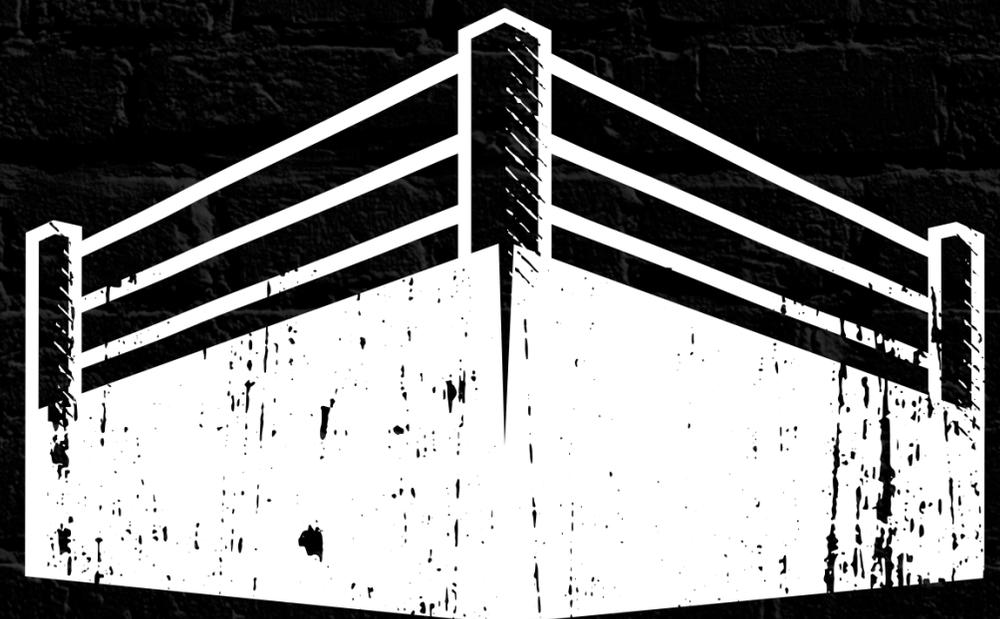
5. OBJETIVOS

1-Nuestros Objetivos Generales para el programa

- Estimular al usuario a nivel cognitivo y motor.
- Gasto de calorías y activación de la circulación sanguínea
- Adquisición de valores como: paciencia, respeto, empatía...
- Dotar al usuario de disciplina.
- Trabajo en equipo y cooperación entre participantes.
- Socialización
-

2-Nuestros Objetivos Específicos para el programa

- Superación personal
- Gestión de la ira en adolescentes con problemáticas de comportamiento
- Inclusión de la mujer en la disciplina
- impulsar la integración entre jóvenes en riesgo de exclusión social
- Recordatorio a los participantes la igualdad entre ellos.



5.- CONTENIDO TÉCNICO



Fundamentos de boxeo:

- a) Elementos técnicos.- parada de combate, desplazamientos, golpes, defensas.
- b) Elementos tácticos.- preparación para el ataque, distancias, contra-ataques.



¿En qué consiste el programa?

Las clases de boxeo integran calentamiento, parte principal y vuelta a la calma con estiramientos.

Posición de guardia

Desplazamientos

Técnicas ofensivas (golpes rectos, ganchos, crochets, swings, hooks, fintas ect)

Técnicas defensivas (medias cinturas, cintura completa, paso atrás, bloqueos, balanceos, medios pasos ect)

Combinaciones de técnicas defensivas y ofensivas

Potenciamiento de reflejos

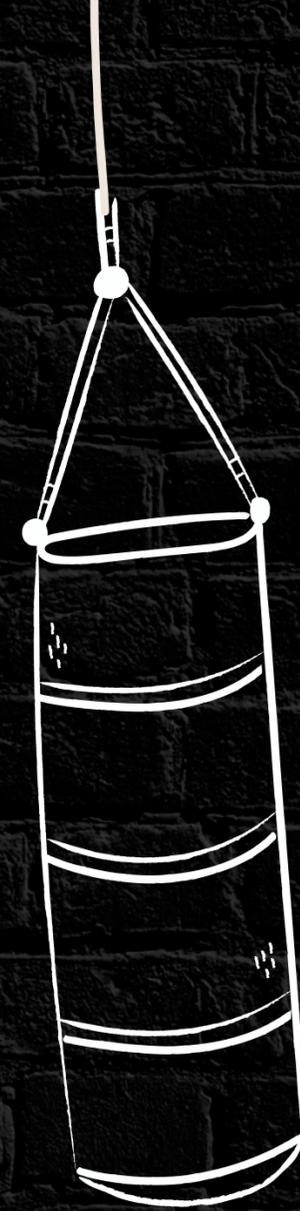


¿ Qué capacidades físicas se desarrollan?

Velocidad de reacción, de ejecución, frecuencial, fuerza rápida, fuerza explosiva, potencia máxima y resistencia.

Para enseñar la técnica y la táctica del boxeo no se debe olvidar que en todo proceso de aprendizaje el organismo transita por diferentes momentos teniendo como base procesos fisiológicos y psicológicos tales como:

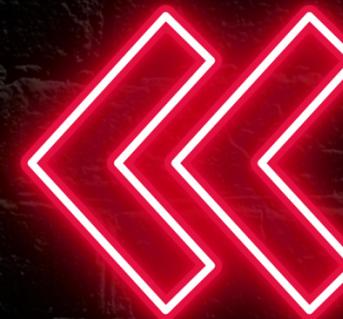
- **Las representaciones que son imágenes o huellas fijadas y retenidas en el SNC de las operaciones técnicas y acciones motrices de cualquier actividad de la cultura física. Ellas constituyen la base de todas las acciones motrices.**
- **La actividad de un conjunto de analizadores que aseguran el reflejo informativo visual, táctil, auditivo, propioceptivo y sensomotrices.**
- **Los procesos y fenómenos de la memoria: fijación, retención, reproducción, reconocimiento, recuerdo, reminiscencia.**



7. GRUPOS DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

TRES GRUPOS :

- GRUPO DE ADOLESCENTES (DE 11-13 AÑOS)
- GRUPO DE ADOLESCENTES (DE 14-17 AÑOS)
- GRUPO DE ADULTOS (DE MÁS DE 18 AÑOS)



EDADES	CALENDARIO ESCOLAR	TOTAL SEMANAS	TOTAL SESIONES
Grupo 1: 11-12-13	Del 11 Sept al 17 Dic (14 semanas) Del 8 Enero - Febr- al 31 Marzo (12 semanas) Del 15 Abril - Mayo- hasta 16 Junio (10 semanas)	36	36
Grupo 2: 14-15-16-17	Del 11 Sept al 17 Dic (14 semanas) Del 8 Enero - Febr- al 31 Marzo (12 semanas) Del 15 Abril - Mayo- hasta 16 Junio (10 semanas)	36	36
Grupo 3: +18	Del 11 Sept al 17 Dic (14 semanas) Del 8 Enero - Febr- al 31 Marzo (12 semanas) Del 15 Abril - Mayo- hasta 16 Junio (10 semanas)	36	36*2

(Se dará una clas por la mañana y otra por la tarde.)



8. NUESTRO HORARIO DE ACTIVIDAD

Horario de mañanas	Horario de tardes
10:00h a 11:00h 11:15h a 12:15h 12:30h a 13:30h	17:15h a 18:15h 18:30h a 19:30h 19:45h a 20:45hh



9. ¿CUÁNTAS SESIONES A LA SEMANA? ¿DURACIÓN? ¿CUÁNTOS USUARIOS POR SESIÓN?

Duración de las sesiones : 1h u 1/15

N.º de sesiones: En principio se puede dar una sesión a la semana con posibles ascensos.

Nº Participantes: mínimo 8 máximo 20 (dependiendo de la capacidad de las instalaciones.)

10.- NUESTRA METODOLOGÍA

Intentamos que la actividad se visualice con una perspectiva lúdica y nada competitiva.

En las sesiones no se hace "sparring" por lo que ningún participante podrá sufrir ninguna dolencia peligrosa por golpeo del contrincante.

En caso de recibir algún golpe grave el entrenador llamará a emergencias inmediatamente. Nunca nos ha ocurrido, porque los entrenadores están muy presentes en la intensidad de cada pareja con el fin de evitar estos sucesos, ya que no se da la lucha "cuerpo a cuerpo".



11. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN. INDICADORES.

Evaluación inicial de usuarios: Conocimiento de si se ha practicado la disciplina anteriormente, posibles lesiones articulares o musculares que imposibiliten o dificulten la práctica.

Evaluación de resultados y de proceso del programa. A medida que el grupo de trabajo vaya teniendo más soltura de movimientos se irá dificultando el nivel de la sesión .

Si alguna persona tuviera alguna dificultad se dedicará un tiempo exclusivo para que progrese adecuadamente, sin descuidar al resto de parejas.

INDICADORES DE PROGRESO:

Cada cierto tiempo se les presentará a los usuarios un cuestionario para comprobar la eficiencia de la actividad frente a las capacidades y habilidades físicas desarrolladas así como las psicológicas:



Indique del 0 al 5 (entendiendo 0 como nada o muy mal y 5 como totalmente de acuerdo o muy bien) con un círculo.

Siento que ha mejorado mi capacidad pulmonar y aguanto mejor el nivel de exigencia de las clases

0 1 2 3 4 5

Me siento más ágil

0 1 2 3 4 5

Cuando practico boxeo siento que mis niveles de estrés bajan considerablemente

0 1 2 3 4 5

Considero que tengo más confianza en mi mismo/a para afrontar dificultades en general

0 1 2 3 4 5

Me siento empoderado/a y con una autoestima más alta

0 1 2 3 4 5

12.-EQUIPO

Se contará con la participación de 1 ó 2 instructores de boxeo en el que los avalan 10 años de experiencia.



13.- LUGAR

Pabellones o polideportivos de los pueblos donde se vaya a realizar la actividad.

14.- MATERIAL

Para el usuario es necesario : ropa deportiva cómoda, vendas, guantes, bucal y comba.

En el pabellón: Sería conveniente tener algún saco de boxeo, un puchingball, un equipo de música y una pizarra de x metros de rotuladores.



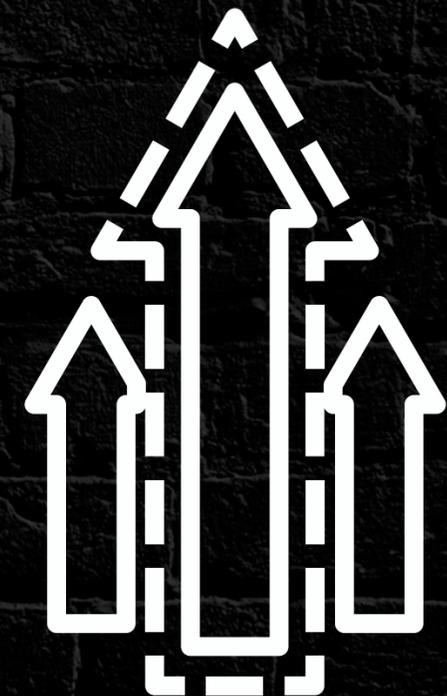
15. VENTAJAS QUE POWER CREW QUE PUEDE OFRECER AL PUEBLO:

1. Evitar desplazamientos a la ciudad, esto conlleva a:

- **Ahorro de gasolina.**
- **Ahorro de tiempo.**
- **Despreocupación de aparcamiento.**
- **Comodidad de poder ir "a pie" al pabellón deportivo del pueblo.**
- **En el caso de los adolescentes, los padres gozarían de tranquilidad y seguridad ya que sus hijos podrían ir a realizar la actividad andando, sin necesidad de salir de su comunidad**

2. Comodidad, tranquilidad y seguridad de participar en la actividad con personas conocidas.

3. Precio competitivo y económico frente a otros clubs.



CONTACTO



660 98 78 83

616 93 49 96



@Powercrew_boxing



powercrewbox@hotmail.com

