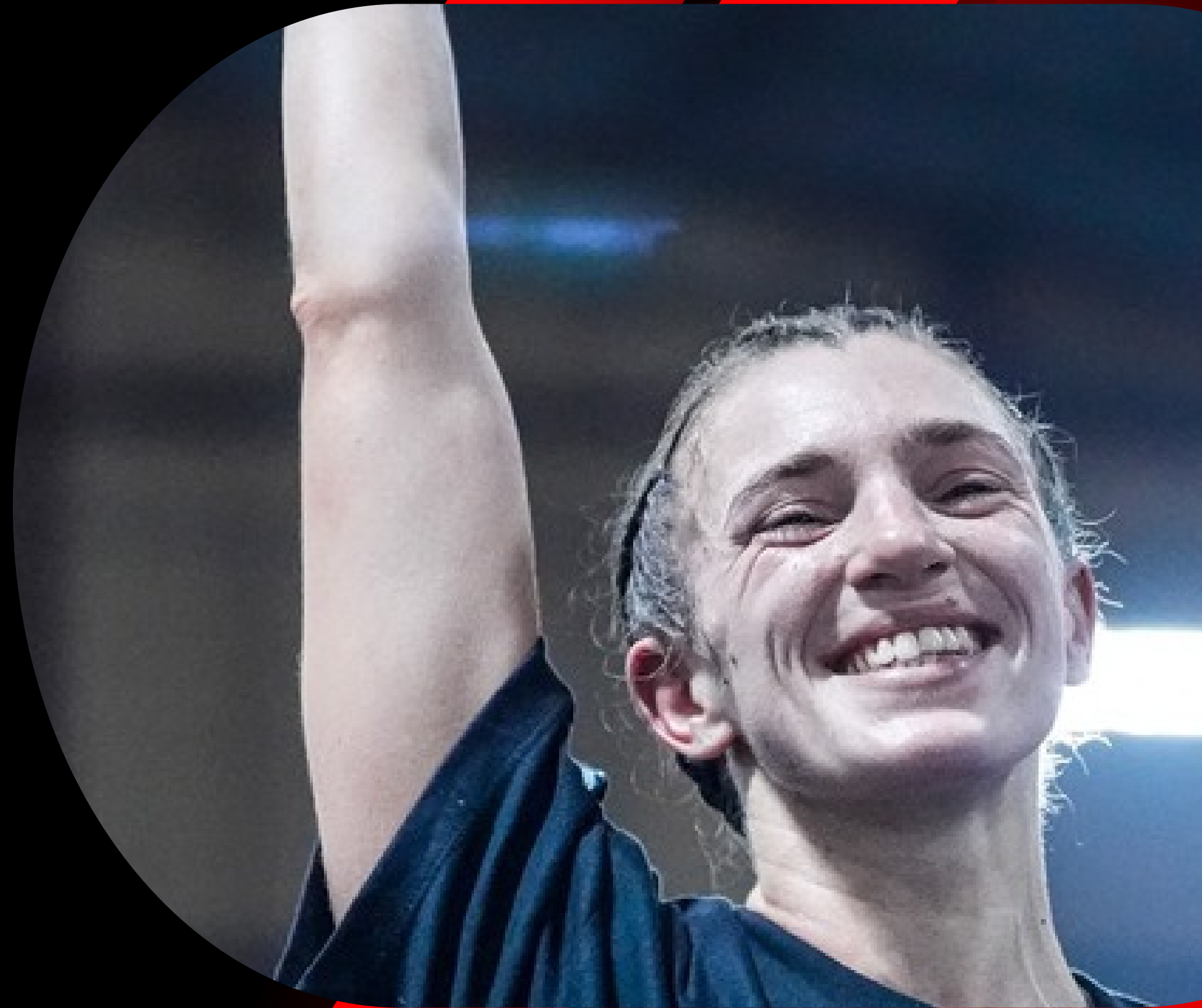


# Fufunctional Boxing

Fundamentos tecnicos del boxeo  
aplicados al entrenamientos fisico.

**Profesora Nazarena Serra-ENADE**



# ¿Que es **Fuctional** boxing?

Fuctional boxing es una metodologia que utiliza los fundamentos tecnicos del boxeo como herramienta para el entrenamiento fisico.

*No busca formar boxeadores.*

*Busca que el profesional pueda diseñar entrenamientos seguros, dinamicos y adaptables.*



# ¿Que nos aporta el **Boxeo**?

## Beneficios

### Fisicos

 Coordinación

 Precisión

 Velocidad

 Tiempo de reacción

 Potencia

 Equilibrio

 Resistencia

 Agilidad

- Confianza.

- Motivacion

- Disciplina.

- Autoestima

- Autocontrol

- Salud y bienestar.

- Constancia.

### Psicologicos

*no son capacidades aisladas: el boxeo permite trabajarlas de manera integrada*

# Boxeo competitivo /Fuctional Boxing

| Boxeo Competitivo         | Fuctional Boxing               |
|---------------------------|--------------------------------|
| Preparacion para competir | Salud y Bienestar              |
| Rendimiento especifico    | Desarrollo integral            |
| Combate                   | Ejercicio y entrenamiento      |
| Alta especificidad        | Adaptabilidad                  |
| Objetivo deportivo        | Objetivo fisico y metodologico |

*“La tecnica de boxeo deja de ser un fin para transformarse en un medio de entrenamiento”.*



# ¿Que necesitamos y necesitan nuestros alumnos?

- Vendas
- Guantes
- Manoplas
- Bolsa
- Soga





# Seguridad

“La tecnica precede a la intensidad”

- Equipameto adecuado.
- Entrada en calor.
- Tecnica correcta.
- Progresion.
- Control de intensidad.
- Distancias seguras.
- Adaptacion al nivel.

# Fundamentos Técnicos

## Posición Inicial

La posición desde la cual podemos movernos, atacar y defendernos manteniendo estabilidad y equilibrio.

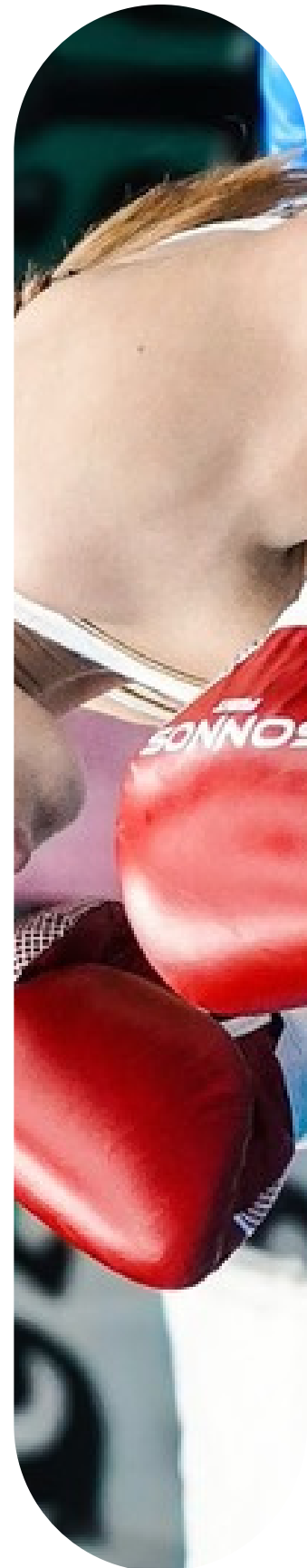
Buscamos:

- Estabilidad.
- Equilibrio.
- Movilidad.
- Preparación para el movimiento.

## Guardia

La guardia es nuestra posición de protección y preparación.

-PROTEGER  
-EQUILIBRAR  
-PREPARAR



## Desplazamientos

Mantener equilibrio y control corporal durante el desplazamiento.

- Adelante.
- Atrás.
- Lateral.
- Cambios de dirección.

## Distancias

LARGA / MEDIA/ CORTA

# Golpes Fundamentales

## JAB

Golpe recto/lineal con la mano adelantada.

- Marcar distancia.
- Iniciar combinaciones.
- Mantener actividad.
- Preparar otros golpes.

## DIRECTO

Golpe recto/lineal con la mano atrasada.

- Transferencia de peso.
- Rotación.
- Coordinación de tren inferior y superior

## UPPERCUT

Golpe ascendente.

- Trayectoria de abajo hacia arriba.
- Impulso desde piernas.
- Coordinación y rotación

## GANCHOS

Golpe curvo.

- Trayectoria lateral.
- Rotación.
- Distancia corta/media.
- Zona baja.

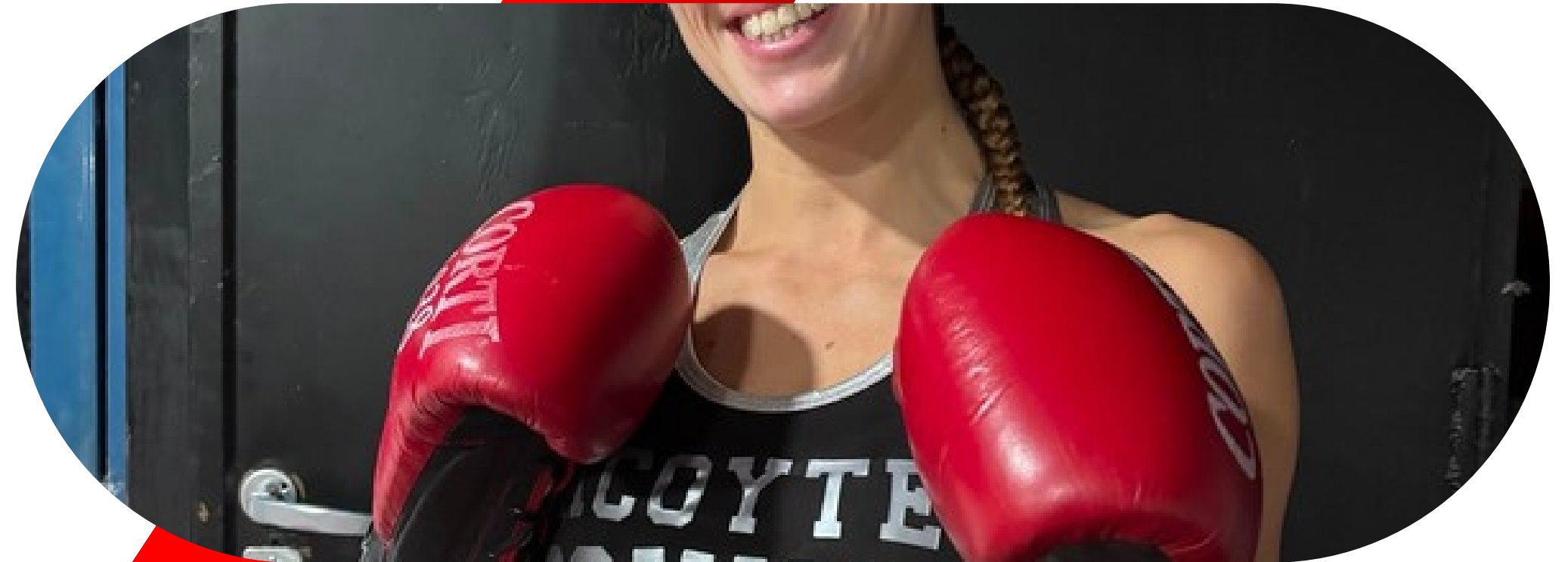
## CROSS

Golpe curvo.

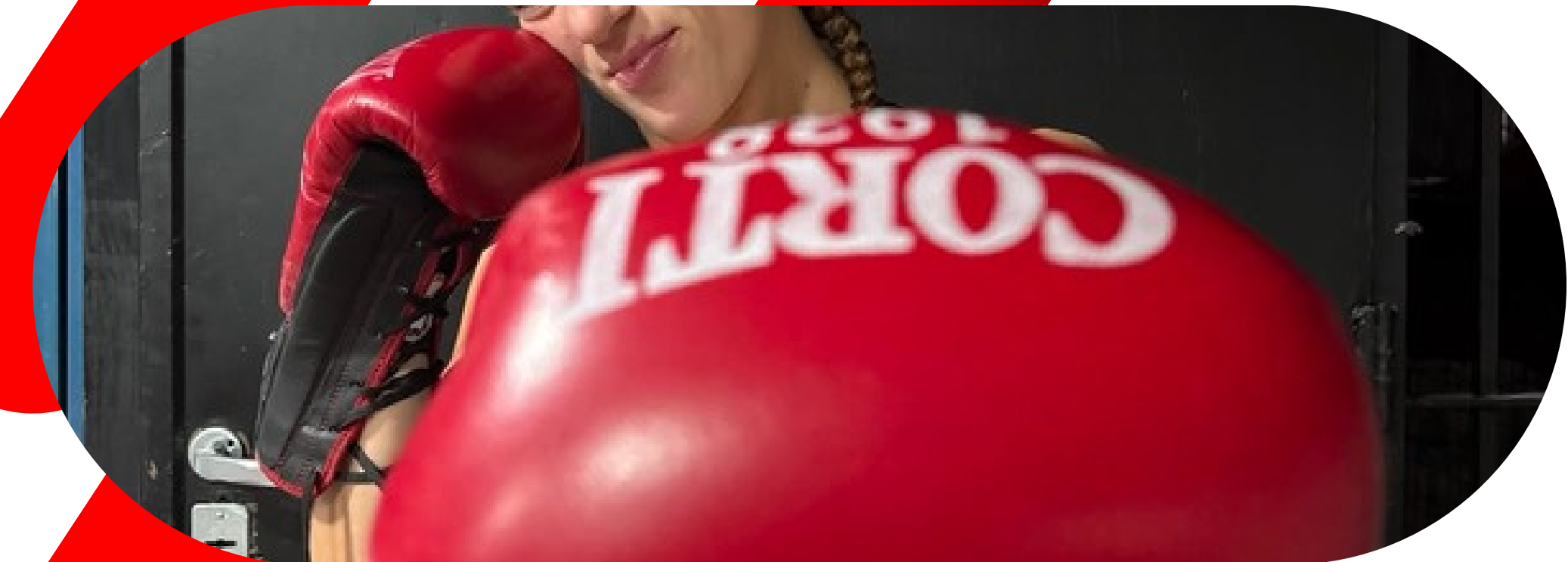
- Trayectoria lateral.
- Rotación.
- Distancia corta/media.
- Zona alta.



# Combinaciones



1-2  
Jab-Directo



1-2-3  
Jab-Directo-gancho

# Defensa

La defensa tambien implica movimiento y control de distancia.

- ESQUIVES.
- BLOQUEOS.
- PASO ATRAS.



# Teoria a la Pracitca

