

	IMDER PRADERA		ESCUELA DE BOXEO		Mesociclo No. 6	
					MES: JULIO	
	ORGANIZACIÓN COPNCEPTUAL DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO					
	MONITOR: LUIS EDUARDO MELENDEZ		CATEGORIA: INFANTIL-JUNIOR-JUVENIL MASCULINO-FEMENINO			
Entendiendo el mesociclo como las unidades de trabajo desarrolladas durante un mes calendario en donde buscamos adaptaciones tanto motrices, condicionales, técnicas, tácticas y psicologicas de los jugadores según periodo de entrenamiento en el que se encuentren						
OBJETIVOS GENERALES		CONTENIDOS TECNICOS		CONTENIDOS		LOGROS METAS PROPUESTOS
DESARROLLAR Y MEJORAR LAS HABILIDADES TÉCNICAS, FÍSICAS Y MENTALES DE LOS PRACTICANTES PARA COMPETIR EN COMBATES, PROMOVIENDO EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, LA DISCIPLINA, LA AUTOCONFIANZA Y EL RESPETO POR EL ADVERSARIO		LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL BOXEO INCLUYEN LA POSTURA, LOS DESPLAZAMIENTOS, LOS GOLPES PRINCIPALES (JAB, CRUZADO, GANCHO, UPPERCUT), Y LA DEFENSA. DOMINAR ESTOS ELEMENTOS ES CRUCIAL PARA EL ÉXITO EN EL BOXEO. FUNDAMENTOS BÁSICOS: • POSTURA: LA POSICIÓN DE PIE Y LA GUARDIA SON FUNDAMENTALES PARA MANTENER EL EQUILIBRIO Y DEFENDERSE DE LOS ATAQUES. • DESPLAZAMIENTOS: LOS MOVIMIENTOS LATERALES, GIROS Y PASOS SON ESENCIALES PARA CONTROLAR LA DISTANCIA Y EVITAR LOS GOLPES DEL Oponente. • GOLPES: • JAB: GOLPE CORTO Y RÁPIDO QUE SE UTILIZA PARA MANTENER LA DISTANCIA Y CONTROLAR AL Oponente. • CRUZADO: GOLPE MÁS PODEROSO QUE SE LANZA CON LA MANO TRASERA IDEAL PARA CAUSAR DAÑO		DISCIPLINA-COMPROMISO		FOM ENTAR EL BOXEO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA CIUDDA DE PRADERA VALLE.
DESARROLLAR LA TÉCNICA DE GOLPEO: MEJORAR LA PRECISIÓN, POTENCIA Y VELOCIDAD DE LOS GOLPES, INCLUYENDO JABS, GANCHOS, UPPERCUTS, Y DIRECTOS.				COMPROMISO		
AUMENTAR LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR: REALIZAR ENTRENAMIENTOS INTENSIVOS QUE MEJOREN LA RESISTENCIA FÍSICA Y LA CAPACIDAD DE MANTENER UN RITMO DE COMBATE CONSTANTE.				DEDICACION		
OBJETIVOS ESPECIFICOS		CONTENIDOS TACTICOS		CONTENIDOS PSICOLOGICOS		
MEJORAR LA DEFENSA Y LA ESQUIVA: DESARROLLAR HABILIDADES PARA BLOQUEAR Y ESQUIVAR LOS GOLPES DEL Oponente, REDUCIENDO EL RIESGO DE LESIONES Y AUMENTANDO LAS OPORTUNIDADES DE CONTRAATACAR.		LOS CONTENIDOS TACTICOS DEL BOXEO COMPRENDEN UNA SERIE DE ESTRATEGIAS Y ACCIONES QUE BUSCAN OBTENER VENTAJA SOBRE EL Oponente, MEJORANDO EL DESEMPEÑO DEL BOXEADOR EN EL COMBATE. LA TÁCTICA EN EL BOXEO SE CENTRA EN LA FORMA EN QUE UN BOXEADOR UTILIZA SUS HABILIDADES PARA GANAR, LO QUE INCLUYE LA SELECCIÓN DE GOLPES, LA DEFENSA, EL MOVIMIENTO Y LA GESTIÓN DE LA DISTANCIA. COMPONENTES CLAVE DE LA TÁCTICA DE BOXEO: EJEMPLOS DE ACCIONES TÁCTICAS: • PELEA CONTRA UN Oponente RÁPIDO: TRATAR DE NO QUEDARSE EN LA DISTANCIA DONDE EL Oponente ES MÁS EFECTIVO Y USAR MOVIMIENTOS RÁPIDOS PARA EVITAR SUS ATAQUES. • PELEA CONTRA UN Oponente CON FUERTE PEGADA: CENTRARSE EN LA DEFENSA, BLOQUEAR GOLPES Y USAR EL CLINCH PARA EVITAR SER GOLPEADO. • USO DE LA DISTANCIA: MANTENER LA DISTANCIA CORRECTA PARA ATACAR Y EVITAR SER ATACADO, ADAPTANDO LA DISTANCIA SEGÚN EL Oponente Y LAS CIRCUNSTANCIAS.		MOTIVACION		
INCREMENTAR LA AGILIDAD Y COORDINACIÓN: TRABAJAR EN EJERCICIOS QUE MEJOREN LA MOVILIDAD, COORDINACIÓN Y AGILIDAD DEL CUERPO, PERMITIENDO REACCIONES RÁPIDAS Y MOVIMIENTOS FLUIDOS.				LA CONCENTRACIÓN, LA GESTIÓN DE LA PRESIÓN, LA RESILIENCIA, LA MOTIVACIÓN, LA CAPACIDAD DE AFRONTAR EL DOLOR Y LA GESTIÓN EMOCIONAL.		