



# Boxeo para dummies: guía básica de boxeo infantil

## EL BOXEO

No es solo un deporte, es un camino que revela quién eres realmente.  
Mejora tu cuerpo, fortalece tu mente, eleva tu espíritu.

# Boxeo infantil ¿Una opción para mi hijo/a?

Cada vez más padres y madres se interesan por el boxeo como una posible actividad deportiva para sus hijos/as.

Aunque durante años esta práctica ha estado rodeada de estigmas, el boxeo infantil hoy se presenta como una opción completa, segura y con múltiples beneficios para el desarrollo físico y mental de los peques de la casa.

Si te estás planteando si el boxeo es adecuado para tu hijo o hija, te explicamos todo lo que necesitas saber: sus ventajas, la edad ideal para empezar y las precauciones más importantes a tener en cuenta.

El boxeo infantil ha evolucionado considerablemente en los últimos años. Ha pasado de ser una práctica reservada a los adultos y principalmente a los hombres, a ser una disciplina inclusiva y adaptada a niños y niñas de todas las edades.

Contrario a lo que se piensa, el boxeo en edades tempranas no busca la competencia o el contacto físico intenso, sino la formación en valores, habilidades motrices y autoconfianza, a través de un entrenamiento técnico, controlado y supervisado en todo momento.

El boxeo infantil no solo fomenta la coordinación, el equilibrio y la agilidad, sino que asegura la adquisición de valores como el respeto, la disciplina, la autoconfianza y el autocontrol.

Aprenden a canalizar su energía y reducir el estrés, de manera constructiva, desarrollando una mentalidad enfocada en la superación personal.

Esta transformación ha implicado ajustes en las normas de este deporte, para garantizar la seguridad y el bienestar de los más jóvenes.

Los entrenamientos de boxeo infantil están diseñados específicamente para la edad y el nivel de cada niño o niña. Siempre dentro de un entorno seguro y de una forma positiva.

El boxeo promueve hábitos de vida saludable. Inculcando rutinas, una alimentación equilibrada y un correcto descanso, fundamental para el desarrollo de los más pequeños.



## **¿A qué edad puede un niño/a empezar a boxear?**

La edad ideal para iniciarse suele estar entre los 6 y los 8 años, dependiendo del nivel de madurez física y emocional del niño/a. En estas etapas, los entrenamientos no incluyen combates reales ni contacto directo, sino juegos y ejercicios adaptados a los movimientos básicos del boxeo.

Entre los 8 y los 12 años, los niños/as pueden empezar a trabajar con más técnica y participar en actividades de mayor intensidad, aunque siempre bajo un enfoque lúdico y educativo.

Es a partir de los 13 años cuando pueden empezar a competir, si lo desean. Siempre de forma controlada y respetando las normas. Priorizando en todo momento el aprendizaje progresivo y la seguridad.

## **Recomendaciones para la práctica del boxeo infantil**

Aunque el boxeo infantil es seguro si se practica correctamente, es importante seguir una serie de recomendaciones para evitar riesgos y garantizar una experiencia positiva a aquellos que se lancen a probar.

1. Elegir un gimnasio o un entrenador que tenga experiencia con menores.
2. Equipamiento adecuado y protección (guantes, vendas, protector bucal y en algunos casos casco protector).
3. Supervisión constante y entrenamientos adaptados a las diferentes edades, capacidades físicas, etc...
4. Normas éticas y enfoque al respeto, fomentando valores y evitando comportamientos agresivos.



# **Boxeo terapéutico infanto/juvenil**

El boxeo, en ciertos momentos, se convierte en una herramienta terapéutica enfocada a colectivos de niños/as y adolescentes con problemas de conducta, déficit de atención, hiperactividad, impulsividad, etc.

No solo como un deporte, sino como una disciplina que fomente el esfuerzo, el compromiso, la constancia y el sacrificio.

Una alternativa para liberar tensiones y frustraciones, fomentar la autoestima y la resolución de conflictos de forma saludable, a través de la creación de espacios inclusivos y seguros en el que chicos y chicas, madres y padres puedan participar, aprender y crecer juntos.

Entrenamientos específicos que ayudan a estos jóvenes a desarrollar habilidades emocionales y físicas, mejorando su bienestar general, el de sus familias y el de las comunidades educativas.

Psicológica y afectivamente, el trabajo realizado entre estos chicos y chicas consigue mejorar las relaciones sociales, donde el niño/a sea observador, decisivo, independiente y autocrítico, en función de una convivencia armónica con sus familiares y compañeros.

El boxeo terapéutico es una muestra de como el deporte puede ser una herramienta poderosa para el bienestar integral. Una herramienta para comprender el comportamiento humano, los límites y las emociones. Te obliga a estar presente para esquivar los golpes, no hay espacio para las distracciones. Ayuda a los chicos/as a mantenerse centrados y conscientes.

Entrenar en un equipo de boxeo fomenta un sentido de comunidad y pertenencia. "Es como una familia, todos nos apoyamos y animamos en las peleas", comentan algunos chicos y chicas que han empezado a entrenar.

Esta atmósfera que se genera, no solo fortalece lazos, sino que también motiva a los niños a dar lo mejor de sí mismos.





**605 17 50 90**



**club@snatchboxing.com**



**Av.de la Encina 28 - 28942 Fuenlabrada**



**@snatchboxing\_club**