

PON A PRUEBA TUS LÍMITES

Para llegar a un alto nivel deportivo en el boxeo se requieren no menos de ocho años de actividad permanente, aunque en casos excepcionales de atletas con un talento extraordinario los plazos se acortan. Debes administrar tu preparación de manera progresiva: cuando estés formado y preparado irás conociendo tus propios límites.

En un deporte individual como el boxeo son necesarias excelentes condiciones físicas para soportar el esfuerzo y la fatiga, o lo que es lo mismo, *capacidad de sufrimiento*. Competir en las mejores condiciones es responsabilidad del deportista y su entrenador: no hacer caso de sus indicaciones y practicar boxeo sin respetar este requisito básico supone un evidente riesgo, aun teniendo en cuenta los severos controles médicos que se exigen en nuestra Comunidad para competir en este deporte.