

PROGRAM ZADANIA

Nazwa zadania: **Akademia Boksu Olimpijskiego**

Plan zajęć w ujęciu rocznym (dla nowo utworzonych grup) :

Styczeń: Zajęcia wprowadzające. Nacisk na ćwiczenia ogólnorozwojowe oraz przygotowanie ogólne do wprowadzania do treningu elementów boksu olimpijskiego.

Luty: Nacisk na ćwiczenia ogólnorozwojowe . Wprowadzanie do treningu podstaw boksu takich jak przyjęcie prawidłowej pozycji bokserskiej, sposobu poruszania się.

Marzec: Przeprowadzenie testów sprawnościowych oraz umieszczenie ich wyników przez osoby prowadzące zajęcia do Narodowej Bazy Talentów. Wprowadzanie do treningów podstawowych ciosów (prostych)

Kwiecień: Kontynuacja pracy nad prawidłową postawą bokserską i sposobem poruszania się. Doskonalenie techniki pracy nóg. Dalsza praca nad ciosami prostymi

Maj: Wprowadzenie do zajęć elementów treningu wytrzymałościowego. Przeprowadzanie ćwiczeń w kolumnie ćwiczebnej oraz w parach. Doskonalenie techniki pracy nóg jak i poznanych ciosów. Wprowadzenie ciosów sierpowych. Duży nacisk na ćwiczenia ogólnorozwojowe

Czerwiec: Doskonalenie poznanych technik. Składanie ciosów w serie. Zmniejszenie intensywności treningów ze względu na zbliżający się okres wakacyjny

Lipiec – Sierpień: Przerwa wakacyjna. W tym okresie kluby nie realizują programu Akademii Boksu Olimpijskiego w ramach prowadzenia zajęć. Zostaną zorganizowane obozy sportowe których plany będą uzależnione od postępów grup, wieku uczestników (planowany podział na dwie grupy wiekowe uczestników obozów 8-11 lat oraz 12-14) oraz dostosowane do ich potrzeb.

Wrzesień: Powrót do prowadzenia zajęć sportowych przez kluby. Przeprowadzenie testu sprawnościowego którego wyniki umieszczone zostaną w Narodowej Bazie Talentów. Ćwiczenia ogólnorozwojowe. Wprowadzanie do treningu takich elementów boksu jak zbiecia, uniki (elementy technik defensywnych)

Październik: Łączenie wszystkich poznanych technik w całość. Nauka kombinacji trzech – czterech ciosów. Wprowadzanie symulacji walki w ringu tzw. walka z cieniem. Dalsza praca nad doskonaleniem poznanych technik

Listopad: Nacisk na pracę w parach. Kontynuacja pracy nad łączeniem poznanych technik tj. ciosów prostych i sierpowych, zbić i uników z jednoczesnym prawidłowym poruszaniem się i pracą nóg.

Grudzień: Zmniejszenie intensywności zajęć ze względu na okres świąteczny i zbliżający się koniec programu. Okres roztrenowania

Plan zajęć w ujęciu rocznym dla grup kontynuujących zajęcia w ramach programu Akademii Boksu Olimpijskiego opracowują trenerzy, uwzględniając potrzeby treningowe oraz poziom zaawansowania grupy.