

PLAN KURSU - INSTRUKTOR BOKSU

Akredytacja

Szkolenie posiada akredytację Polskiego Związku Bokserskiego oraz opiekę merytoryczną Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie i Polskiej Federacji Sportu Powszechnego. Absolwenci kursu po zaliczonym egzaminie otrzymają legitymację instruktora sportu o specjalności boks.

Szkolenie składa się z części **teoretycznej i praktycznej (warsztatowej)** które będą realizowane w formie stacjonarnej w postaci dwudniowych zjazdów weekendowych.

Cykl zajęć w ramach kursu obejmuje pełne szkolenie w zakresie umiejętności trenerskich, koniecznych do tego, żeby w sposób kompetentny i bezpieczny prowadzić zajęcia od podstaw do poziomu zaawansowanego.

Warunki uczestnictwa:

- Ukończone 18 lat,
- minimum 5 letni staż treningowy w boksie lub dyscyplinach pokrewnych (kickboxing, muay thai).
- Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uprawiania boks,
- Świadectwo ukończenia szkoły średniej lub inny dokument potwierdzający posiadanie wykształcenia średniego (np. dyplom ukończenia szkoły wyższej, pomaturalnej),
- Zdjęcie legitymacyjne o wymiarach 3,5 cm x 4,5 cm,
- Nadesłanie formularza zgłoszeniowego oraz zaliczkę gwarancyjną wliczaną w opłatę (200 zł),
- Opłacenie należności za koszty przebiegu i organizacji kursu w określonym terminie (możliwość wpłaty w ratach).

Część Teoretyczna:

- Historia boks – boks amatorski a boks zawodowy
- Informacje o procesach fizjologicznych związanych z treningiem sportowym
- * Struktura rzeczowa i czasowa treningu sportowego
- Metody nauczania oraz metody, formy i środki treningowe
- Przygotowanie zawodnika: teoretyczne, psychiczne, techniczne, fizyczne
- Przygotowanie fizyczne :ogólne, ukierunkowane, specjalistyczne
- Rozwój podstawowych cech motorycznych w poszczególnych etapach przygotowania
- krótkofalowe i długofalowe planowanie treningu – jednostka treningowa, cykle treningowe, kontrola procesu treningowego
- Objętość i intensywność treningu
- Podstawy psychologii sportu
- Prawidłowe odżywianie, suplementacja i odnowa biologiczna po treningu i zawodach
- Pomoc przed-medyczna oraz postępowanie w przypadku kontuzji

- Kwestie formalne związane z boksem (regulaminy sportowe, podstawy sędziowania, odpowiedzialność prawna trenera)

Część Praktyczna (realizowana będzie w formie warsztatu treningowego w sali treningowej w Krakowie)

- Ponad 50 godzin niezbędnej dla trenera wiedzy o aspektach metodyki bokserskiej , technice, taktyce, fazach przygotowania treningowego, budowania określonych sprawności i uzyskiwania oczekiwanych efektów zawodniczych

- Ćwiczenia praktyczne na sali gimnastycznej,
- Rozgrzewka - rodzaje i charakter w zależności od głównego tematu zajęć.
- Pozycja walki - metodyka nauczania, ćwiczenia doskonalące:

- frontalna pozycja walki,
- boczna pozycja walki,
- poruszanie w pozycji walki: krok bokserski , doskok, odskok, uskok
- dystans w walce bokserskiej.

5. Ciosy - metodyka nauczania, ćwiczenia doskonalące:

- Ciosy proste,
- Ciosy sierpowe,
- Ciosy z dołu na tułów
- Ciosy z dołu na górę (podbródkowe)
- serie i kombinacje ciosów

6. Obrony - metodyka nauczania, ćwiczenia doskonalące:

- obrony rękami (bloki, zbicia)
- obrony nogami (odejście, odskok, zakrok, wykrok, zejścia z linii walki)
- obrony tułowiem (odchylenie, unik prosty, unik w prawo i w lewo, uniki rotacyjne)

7. Ciosy kontrujące

8. Zwody

9. Sparringi – fragmenty walki, zadaniowe, walka umowna, wolny sparing

10. Taktyka walki.

11. Kształtowanie motoryki dobór ćwiczeń z uwzględnieniem zaawansowania osób ćwiczących ich wieku i płci:

- wytrzymałość,
- szybkość,
- siła,
- gibkość.

12. Zasób ćwiczeń kształtujących koordynację ruchową.
13. Gry i zabawy ruchowe wykorzystywane w treningu boksu.
14. Wykorzystanie przyrządów treningowych (worki, gruszki, tarcze, skakanki, piłki lekarskie, manekiny, itp.).

CENA SZKOLENIA: 2290 zł

(cena kursu nie zawiera noclegu i wyżywienia)

Kadra:

Prof. dr hab. Tadeusz AMBROŹY

Lek.med. Szymon Oleksik

dr hab. Joanna Basiaga Pasternak - psycholog sportu

dr Dariusz KARPIŃSKI trener klasy mistrzowskiej o specjalizacji boks

dr Michał Pajda - sędzia

mgr Piotr Snopkowski trener klasy mistrzowskiej o specjalizacji boks

mgr Jacek Krala trener klasy mistrzowskiej o specjalizacji boks

Paweł Worobiej - historia boksu

KONTAKT, SKŁADANIE WNIOSKÓW:

Telefon 602 655 019

Email: jacek@boxinghome.pl

Oplaty za kurs:

BNP Paribas Bank Polska S.A.

08 1750 0009 0000 0000 1310 4166

W cenę kursu wliczone są:

- zajęcia teoretyczne i praktyczne,
- egzaminy,
- wydanie dokumentów (zaświadczenie, certyfikat, legitymacja),
- ubezpieczenie uczestników.

SZCZEGÓŁOWY PROGRAM:

I. RYS HISTORYCZNY BOKSU - 2 x 45 min, PAWEŁ WOROBIJ, MICHAŁ PAJDA

Historia pięściarstwa na Świecie i w Europie;

Historia pięściarstwa w Polsce;

Władze boksu na Świecie (IBA), w Europie (EUBC) i w Polsce;

Polacy na głównych imprezach międzynarodowych (IO, MŚ, ME);

Sport amatorski a profesjonalny;

II . ROZWÓJ INFRASTRUKTURY W BOKSIE - 2 x 45 min, MICHAŁ PAJDA

Infrastruktura boksu w Polsce – boks seniorów a boks młodzieżowy;

Struktura organizacyjna boksu w Polsce (PZB, OZB, Kluby);

System szkolenia boksu w Polsce;

III . POJĘCIE , METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ ,W ZAKRESIE CECH SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ - 10 x 45 min DARIUSZ KARPIŃSKI, TADEUSZ AMBROŹY

Przygotowanie sprawności zawodnika w różnych etapach szkolenia;
Kształtowanie cech sprawności fizycznej w rocznym planie szkolenia (cyklu szkoleniowym, okresie szkoleniowym, mikrocyklu i jednostce treningowej);
Siła – metody kształtowania cechy w oparciu o ogólne , ukierunkowane i specjalne środki treningowe prowadzone w formie ścisłej, zadaniowej oraz zabawowej;
Szybkość – metody kształtowania cechy w oparciu o ogólne , ukierunkowane i specjalne środki treningowe prowadzone w formie ścisłej, zadaniowej oraz zabawowej;
Wytrzymałość - metody kształtowania cechy w oparciu o ogólne , ukierunkowane i specjalne środki treningowe prowadzone w formie ścisłej, zadaniowej oraz zabawowej;
Koordynacja - metody kształtowania cechy w oparciu o ogólne , ukierunkowane i specjalne środki treningowe prowadzone w formie ścisłej, zadaniowej oraz zabawowej;
Gibkość - metody kształtowania cechy w oparciu o ogólne , ukierunkowane i specjalne środki treningowe prowadzone w formie ścisłej, zadaniowej oraz zabawowej;
Skoczność - metody kształtowania cechy w oparciu o ogólne , ukierunkowane i specjalne środki treningowe prowadzone w formie ścisłej, zadaniowej oraz zabawowej;

IV.POJĘCIE, METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TECHNIKI BOKSERSKIEJ - 20 x 45 min DARIUSZ KARPIŃSKI

Nauka i doskonalenie umiejętności technicznych na różnych etapach szkolenia;
Nauka i doskonalenie techniki boksu w rocznym planie szkolenia (w cyklu szkoleniowym, okresie szkoleniowym, mikrocyklu i jednostce treningowej);
Formy nauki i doskonalenia techniki bokserskiej;
Metody nauki pozycji bokserskiej
Metodyka nauki poruszania się na nogach:
kroki bokserskie;
praca nóg przy agresywnym prowadzeniu walki;
praca nóg przy defensywnym prowadzeniu walki;
Metodyka nauczania zadawania ciosów pojedynczych i w seriach w miejscu i w ruchu:
ćwiczenia przygotowawcze do ciosów prostych;
ciosy proste
ćwiczenia przygotowawcze do ciosów z dołu;
ciosy z dołu;
ćwiczenia przygotowawcze do ciosów sierpowych;
ciosy sierpowe;
ćwiczenia pomocnicze do ciosów prostych , z dołu i sierpowych;
Metodyka nauczania obron:
wykonywanych nogami (odejście, odskok, wykrok, zakrok, zejście z linii walki) jako obrony bierne i czynne;
wykonywanych rękami (zbiecie, blok) jako obrony bierne i czynne;
wykonywanych tułowiem (odchylenie, uniki) jako obrony bierne i czynne
Metodyka nauczania zwodów;
Metodyka nauczania ciosów kontrujących;
Metodyka nauczania ataków po zwodzie;
Metodyka nauczania obron po zwodzie;

V. POJĘCIE, METODYKA ZAJĘĆ I ZASÓB ĆWICZEŃ W ZAKRESIE TAKTYKI BOKSERSKIEJ – 4 x 45 min, DARIUSZ KARPIŃSKI

Przygotowanie taktyczne zawodnika w różnych etapach szkolenia;
Przygotowanie taktyczne zawodnika w rocznym planie szkolenia (cyklu szkoleniowym, mikrocyklu i jednostce treningowej)

Formy nauki i doskonalenia taktycznego rozgrywania walki;
Rozłożenie sił zawodnika w rundzie i walce;
Akcje korzystne do stosowania na początku walki;
Wykorzystywanie przewagi w walce;
Zachowanie się zawodnika w chwilach słabości;
Narzucenie własnego stylu walki;
Konsekwencja w stosowaniu akcji skutecznych;
Akcje w defensywie(wyjście z narożnika);
Miejsca w ringu dogodne do ataku;
Walka w zwarcu i półdystansie;
Sposoby prowadzenia walki z zawodnikiem wyższym;
Sposoby prowadzenia walki z zawodnikiem niższym;
Sposoby prowadzenia walki z zawodnikiem walczącym z takiej samej pozycji bokserkiej;
Sposoby prowadzenia walki z zawodnikiem walczącym z odwrotnej(innej) pozycji bokserkiej;
Rozwiązania taktyczne przy dwóch zawodnikach preferujących agresywny sposób walki;
Rozwiązania a taktyczne przy dwóch zawodnikach preferujących defensywny sposób walki;
Rozwiązania a taktyczne przy walce zawodnika preferującego agresywny sposób walki z zawodnikiem walczącym defensywnie;

VI. PRAKTYCZNE WYKORZYSTANIE PROCESU ODNOWY BIOLOGICZNEJ W PROCESIE SZKOLENIA BOKSERSKIEGO - 2 x 45 min, TADEUSZ AMBROŻY

Rola odnowy biologicznej w treningu sportowym;
Zakres i metody prowadzenia odnowy biologicznej w różnych cyklach treningowych i po przeprowadzonych zajęciach treningowych;

VII. OPIEKA LEKARSKA W PROCESIE SZKOLENIA BOKSERSKIEGO - 4 x 45 min, SZYMON OLESIK, JOANNA BASIAGA PASTERNAK

Badania wstępne dla rozpoczynających trening bokserki.
okresowe badania lekarskie w reformowanej strukturze przychodni sportowo – lekarskich;
Zapobieganie urazom w boksie;
Rekonwalescencja po urazach i przegranych przez RSCH I KO;
Opieka psychologiczna zawodników;
Dozwolone wspomaganie farmakologiczne procesu treningowego;
Książeczka sportowo – lekarska zawodnika;

VIII. PRZEPISY WALKI BOKSERSKIEJ, ROLA I ZADANIA SĘDZIÓW BOKSERSKICH WG.REGULAMINU SĘDZIOWSKIEGO PZB - 2 x 45 min, MICHAŁ PAJDA

Werdykty sędziowskie w walce bokserkiej.
Komendy w walce bokserkiej.
Ciosy dozwolone w walce bokserkiej;
Ciosy dozwolone w walce bokserkiej;
Ciosy niedozwolone w walce bokserkiej;
Wylizanie zawodnika.
Poddanie zawodnika.
Zasady punktowania walki bokserkiej(tradycyjne i komputerowe)
Rola oraz zadania sędziów w boksie;

IX.ZAWODY BOKSERSKIE, SĘDZIOWANIE, OBSERWACJA, ANALIZA WYNIKÓW WG. REGULAMINU SPORTOWEGO PZB; - 2 x 45 min, MICHAŁ PAJDA

Rodzaje zawodów;

Organizacja zawodów

Przeprowadzenie zawodów (ring, rękawice, ubiór wyposażenie zawodnika, zachowanie się zawodników, sekundanci, podział zawodników – kategorie wiekowe, wagowe, czas trwania walki, protesty i odwołania);

Obserwacja i analiza wyników sportowych;

X.ROLA I ZADANIA TRENERA – INSTRUKTORA(SEKUNDANTA), W PROWADZENIU PRACY SZKOLENIOWEJ - 45 min, TADEUSZ AMBROŻY

Trener jako wychowawca i szkoleniowiec;

Rola i obowiązki sekundanta:

podczas przygotowania do walki;

w trakcie trwania walki;

po zakończeniu walki;

Prowadzenie dokumentacji pracy szkoleniowej;

XI.PROWADZENIE TRENINGÓW PRZEZ KURSANTÓW NA ZADANE TEMATY - 10 x 45 min, DARIUSZ KARPIŃSKI, PIOTR SNOPKOWSKI

Kształtowanie cech sprawności fizycznej (siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość, skoczność) w oparciu o ogólne ukierunkowane i specjalne środki treningowe prowadzone różnymi metodami i w różnych formach treningowych;

Nauczanie i doskonalenie elementów techniki bokserskiej prowadzone metodami : analityczną, syntetyczną, i mieszaną;

Doskonalenie umiejętności techniczno – taktycznych w formie kolumny ćwiczebnej tarczy z partnerem, w walce z cieniem, podczas ćwiczeń na przyrządach bokserskich, we fragmentach walki, w walce zadaniowej, i walce wolnej

Rodzaj i budowa jednostki treningowej

XII.PRAKTYCZNA KONTROLA TRENINGÓW I POSTĘPÓW ĆWICZĄCYCH, ANALIZA WYNIKÓW - 2 x 45 min, DARIUSZ KARPIŃSKI, PIOTR SNOPKOWSKI

Dobór zawodników do boksu

Selekcja w boksie (kryteria i etapy selekcji);

Dokumentacja trenerska (zeszyt zajęć treningowych);

Ocena sprawności ogólnej i ukierunkowanej zawodników – testy;

Ocena umiejętności techniczno – taktycznych zawodników (obserwacja w walkach treningowych i zawodach)

Indywidualne plany szkolenia;

Wykorzystanie środków audiowizualnych w procesie treningowym (walki szkoleniowe i zawody)

XIII. INDYWIDUALNE PODWYŻSZENIE WŁASNEJ SPRAWNOŚCI PRZEZ KURSANTÓW

Doskonalenie pokazu techniki bokserskiej;

Wyznaczenie taktycznych założeń w walce oraz omawianie ich realizacji po zakończeniu ćwiczeń;

Doskonalenie umiejętności prowadzenia zajęć treningowych z grupą i indywidualnie;

XIV.PRAKTYKA W KLUBACH ZRZESZONYCH W PZB POD OPIEKĄ WYZNACZONYCH LICENCJONOWANYCH TRENERÓW MIN KL. II – 30 GODZ.

XV.OBSERWACJA ZAWODÓW BOKSERSKICH ORAZ WYPEŁNIENIE KART OBSERWACYJNYCH - MIN 20 WALK (10 – ELEMENTY ATAKU, 10 - OBRONY)

**EGZAMIN PRAKTYCZNY – DEMONSTRACJA PODSTAWOWYCH ELEMENTÓW
TECHNIKI PODCZAS PROWADZENIA ZAJĘĆ Z GRUPĄ
EGZAMIN TEORETYCZNY – OPANOWANIE MATERIAŁU TEORETYCZNEGO Z
ZAKRESU TEMATÓW PODANYCH W PROGRAMIE
TERMIN EGZAMINÓW DO USTALENIA**

Kandydaci na stopień trenera kl. II dodatkowo opracowują plany szkoleniowe:

- roczny plan szkolenia z podziałem na okres przygotowawczy, startowy i przejściowy,
- plan wybranego mikrocyklu,
- plan jednostki treningowej z podziałem na część wstępną, główną i końcową.