

KURS INSTRUKTORA BOKSU

Akredytacja i certyfikaty

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

Forma szkolenia

Szkolenie składa się z części teoretycznej i praktycznej (warsztatowej), które realizowane są w formie zjazdów weekendowych (dwa dni). Celem kursu jest przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć bokserskich od poziomu podstawowego do zaawansowanego w sposób kompetentny i bezpieczny.

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 boksu
- Świadectwo ukończenia szkoły średniej lub inny dokument potwierdzający posiadanie wykształcenia średniego
- Zdjęcie legitymacyjne 3,5 × 4,5 cm
- Formularz zgłoszeniowy i zaliczka gwarancyjna (200 zł, wliczana w opłatę)
- Opłacenie kosztów kursu w wyznaczonym terminie (możliwość ratalnej spłaty)

Część teoretyczna obejmuje:

- Historia boksu – boks amatorski i zawodowy
- Procesy fizjologiczne związane z treningiem sportowym
- Struktura i planowanie treningu sportowego

- Metody nauczania, środki i formy treningowe
- Przygotowanie zawodnika (psychiczne, techniczne, fizyczne, teoretyczne)
- Rozwój cech motorycznych: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja, skoczność
- Planowanie treningu: jednostka treningowa, mikrocykl, cykl
- Psychologia sportu
- Żywnienie i suplementacja
- Odnowa biologiczna
- Regulaminy sportowe, podstawy sędziowania, odpowiedzialność prawna trenera

Część praktyczna obejmuje:

- Ponad 50 godzin treningów metodycznych
- Ćwiczenia na sali gimnastycznej
- Nauka i doskonalenie pozycji walki
- Nauka poruszania się: krok bokserski, doskok, odskok, uskok
- Dystans w walce bokserskiej
- Nauka ciosów: proste, sierpowe, z dołu (tułów i głowa), serie i kombinacje
- Nauka obron: rękami (bloki, zbicia), nogami (odejście, odskok, zakrok, wykrok), tułowiem (odchylenie, uniki, zejścia z linii walki)
- Zwody, ciosy kontrujące, ataki po zwodzie, obrony po zwodzie
- Sparingi: zadaniowe, umowne, wolne
- Taktyka walki: w zwarcu, półdystansie, przeciwko różnym typom przeciwników
- Ćwiczenia motoryczne z uwzględnieniem wieku i poziomu uczestników
- Ćwiczenia koordynacyjne
- Gry i zabawy ruchowe w treningu boksu
- Praca z przyrządami: worki, gruszki, tarcze, skakanki, piłki lekarskie, manekiny

Cena szkolenia: 2290 zł (nie zawiera noclegu i wyżywienia)

W cenie kursu zawarte są:

- Zajęcia teoretyczne i praktyczne
- Egzaminy (teoretyczny i praktyczny)
- Wydanie dokumentów: zaświadczenia, certyfikat, legitymacja
- Ubezpieczenie uczestników

Kadra:

- Prof. Tadeusz Ambroży
- Dr hab. Joanna Basiaga-Pasternak – psycholog sportu
- Dr Dariusz Karpiński – trener klasy mistrzowskiej
- Dr Michał Pajda – sędzia
- Dr Piotr Snopkowski – trener klasy mistrzowskiej
- Mgr Jacek Krala – trener klasy mistrzowskiej
- Paweł Worobiej – historia boksu

Kontakt i zgłoszenia:

Telefon: 602 655 019

E-mail: jacek@boxinghome.pl

Dane do przelewu:

BNP Paribas Bank Polska S.A.

08 1750 0009 0000 0000 1310 4166

Szczegółowy program:

1. Rys historyczny boksu (2x45 min)
2. Infrastruktura boksu w Polsce (2x45 min)
3. Metodyka kształtowania cech motorycznych (10x45 min)
4. Technika bokserska – nauczanie i doskonalenie (20x45 min)
5. Taktyka bokserska (4x45 min)
6. Odnowa biologiczna (2x45 min)
7. Opieka psychologiczna (4x45 min)
8. Przepisy walki i rola sędziów (2x45 min)
9. Organizacja zawodów i sędziowanie (2x45 min)
10. Rola trenera i sekundanta (45 min)
11. Prowadzenie treningów przez kursantów (10x45 min)
12. Kontrola postępów i analiza wyników (2x45 min)
13. Doskonalenie własnych umiejętności kursanta
14. Praktyka w klubach zrzeszonych w PZB – min. 30 godzin
15. Obserwacja walk – min. 20 walk (10 ofensywa, 10 obrona)

Egzaminy:

- Egzamin teoretyczny: materiał z zakresu kursu
- Egzamin praktyczny: demonstracja podstawowych elementów techniki w pracy z grupą
- Kandydaci na trenerów klasy II dodatkowo opracowują:
 - roczny plan szkoleniowy (okres przygotowawczy, startowy, przejściowy)
 - plan wybranego mikrocyklu
 - plan jednostki treningowej (część wstępna, główna, końcowa)