



## Plan kursu - Instruktor Boks

Termin Kursu: Rozpoczęcie Kursu – Sesja pierwsza: 23 – 24.04.2022

Sesja druga zakończona egzaminem: termin do uzgodnienia z uczestnikami kursu

Miejsce Kursu: Sala bokserska TS Wisła Kraków przy ul. Reymonta 22

### Akredytacja

Szkolenie posiada akredytację **Polskiego Związku Bokserskiego** oraz **Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie**. Absolwenci kursu po zaliczonym egzaminie otrzymają **legitymację instruktora sportu o specjalności boks**. Kurs realizowany przez Przedsiębiorstwo Usług Rekreacyjno Szkoleniowych DORTEX.

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 maila zgłoszeniowego na adres: [kursbokserski@mzb.org.pl](mailto:kursbokserski@mzb.org.pl) zamieszczając imię i nazwisko oraz potwierdzenie wpłaty zaliczki gwarancyjnej udział w kursie wliczaną w opłatę (100 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.
- Metody nauczania i metody 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 w formie warsztatu treningowego w sali treningowej w Krakowie)

- Niezbędna 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:
  1. Rozgrzewka - rodzaje i charakter w zależności od głównego tematu zajęć.
  2. 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.
  3. Uderzenia - metodyka nauczania, ćwiczenia doskonalące:
    - uderzenia proste,
    - uderzenia sierpowe,
    - uderzenia podbródkowe,
    - uderzenia haki,
    - kombinacje uderzeń.
  4. Obrony - metodyka nauczania, ćwiczenia doskonalące:
    - obrony przed uderzeniem (sierpowym),
    - obrony przed uderzeniem prostym,
    - obrony przed uderzeniem podbródkowym,
    - obrony przed hakami.
  5. Ciosy kontruujące.



6. Zwody.
7. Sparringi – fragmenty walki, zadaniowe, walka umowna, wolny sparring.
8. Taktyka walki.
9. Kształtowanie motoryki dobór ćwiczeń z uwzględnieniem zaawansowania osób ćwiczących ich wieku i płci: wytrzymałość, szybkość, siła, gibkość.
10. Zasób ćwiczeń kształtujących koordynację ruchową.
11. Gry i zabawy ruchowe wykorzystywane w treningu boksu.
12. Wykorzystanie przyrządów treningowych (worki, gruszki, tarcze, skakanki, piłki lekarskie, manekiny, itp.).

## **Kadra:**

prof. Tadeusz Ambroży (AWF, specjalista w zakresie teorii sportu).

Radosław Pietrkiewicz - Trener Boks.

Lek.med. Szymon Oleksik.

**CENA SZKOLENIA: 1690 zł** (cena kursu nie zawiera noclegu i wyżywienia)

## **W cenę kursu wliczone są:**

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

## **Numer konta do wpłat:**

Wpłacając zaliczkę w wysokości 100 zł w tytule proszę wpisać: "imię, nazwisko kurs instruktora boks Kraków"

**Bank Millennium** 68 1160 2202 0000 0000 1198 9556  
Przedsiębiorstwo Usług Rekreacyjno Szkoleniowych DORTEX  
ul. Marii i Bolesława Wysłouchów 11/94  
30-611 Kraków

## **Kontakt w sprawach formalno-organizacyjnych:**

Piotr Snopkowski

Tel.: 504 313 222

E-mail: [piotrsnopkowski@mzb.org.pl](mailto:piotrsnopkowski@mzb.org.pl)