



Corso di Formazione per

ISTRUTTORE DI “BOXE IN ACTION” Il fitness del pugilato



CONFCOMMERCIO ROMA
Commercio • Turismo • Servizi



Confsport Italia



Camera di Commercio
Roma

Promo.ter Roma
Ente di Formazione
confcommercio roma



Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI
Ente Nazionale con finalità associative riconosciuto dal Ministero degli Interni
Ente Nazionale di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali
iscritto all'Albo Provvisorio del Servizio Civile Nazionale.

AS
CONF sport
Associazione Italiana Gestori
Impianti Sportivi e Ricreativi



FEDERAZIONE NAZIONALE
IMPREDITORI
IMPIANTI
SPORTIVI

Confsport Italia

Sede Nazionale - Via Properzio, 5 - 00193 Roma

Sede Organizzativa - Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma

Corso di formazione per Istruttore di Boxe in Action

La Boxe in Action è un'attività tecnica che unisce le metodologie base della boxe alla musica.

Più comunemente si definisce il “fitness del pugilato”.

Link per visualizzare una breve presentazione dell'attività:

<http://www.youtube.com/watch?v=Jqq9qrU9aD4>

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso si propone di trasmettere le nozioni tecnico-tattiche specifiche per la formazione d'istruttori “Boxe in Action”, disciplina che unisce le metodologie di base del pugilato alla musica ed al ritmo, accrescendo le potenzialità cognitive e coordinative dei praticanti.

Attraverso un ciclo formativo si prospetteranno i principali approcci teorici e pratici per apprendere gli elementi base della citata disciplina che si possono riassumere nei seguenti quattro punti:

LE AREE DI APPROFONDIMENTO

Coordinamento e ritmo

Grazie al ritmo i movimenti sono eseguiti ad intervalli regolari accrescendo così la loro coordinazione.

Elasticità e potenza

La presenza di lavoro aerobico e anaerobico permette lo sviluppo muscolare delle fibre potenti e veloci migliorando anche in resistenza protratta nel tempo.

Modellamento e tonificazione

La Boxe in Action pur essendo una disciplina specifica, ha il vantaggio di non trascurare, ma anzi di approfondire, gli esercizi mirati su ogni distretto muscolare, ottenendo come risultato tonificazione e modellamento ottimale del corpo.

Effetto stimolante - riequilibrante e armonizzante psicofisico della musica

Il particolare uso che la BOXE IN ACTION fa della musica porta i seguenti risultati: accresce le capacità ricettive e mnemoniche (memoria), velocizzando l'apprendimento; sviluppa equilibrio ed autocontrollo fisico e mentale ottimizzando la capacità di reazione agli stimoli esterni; ripristina tutte le funzioni fisiologiche migliorando l'adattamento delle stesse all'ambiente circostante; stimola endorfine e serotonina dando un senso di benessere e contentezza, restituendo più serenità ed equilibrio all'individuo, armonizzandolo con ciò che lo circonda, facendolo reagire adeguatamente sul piano comportamentale.

REQUISITI PER PARTECIPARE AL CORSO

- Aver compiuto la maggiore età:
dai 18 ai 24 anni non si richiede particolare esperienza sportiva
dai 24 anni in poi si richiede un minimo d'esperienza sportiva (non agonistica)
- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica
- Tre fotografie formato tessera

I frequentanti dovranno indossare per la parte pratica la tuta ginnica.

REQUISITI PER IL COMPLETAMENTO DEL CORSO

1. I partecipanti dovranno frequentare tutte le ore di corso. Qualora si fosse impossibilitati a seguire una o più lezioni, sarà necessario avvisare il prima possibile della mancata presenza. Per essere idonei all'esame finale non si può essere stati assenti per più del 20% delle ore complessive.
2. Letture di testi di approfondimento. Durante il corso verranno consigliati dei testi di approfondimento.
3. Aver saldato tutte le quote richieste per la partecipazione al corso.
4. Aver completato tutte le ore di tirocinio.
5. Aver diretto una lezione di Boxe in Action.

LUOGO DI SVOLGIMENTO

Il corso si terrà presso la A.S.D. ACTION BOXE - Via della Martinica, 53 - 00121 - Ostia Lido - Roma ed avrà frequenza bisettimanale secondo l'allegato calendario didattico, nel periodo dal 30 gennaio 2010 al 28 febbraio 2010.

DOCENTI

Il gruppo dei docenti si compone di:

- Tecnici Federali
- Istruttori Federali
- Medico Sportivo

ISCRIZIONI

Il percorso formativo prevede un numero massimo di 25 partecipanti. Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al giorno stesso di inizio corso, sarà data priorità alle adesioni pervenute entro il 15 Gennaio 2010.

Per rientrare nell'elenco dei partecipanti verrà data priorità alla data d'invio dell'iscrizione.

Le iscrizioni potranno essere fatte:

- Direttamente presso la sede della Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma;
- Mediante fax al 06-5502800;
- Mediante posta elettronica all'indirizzo: info@confsportitalia.it.

I pagamenti potranno essere effettuati:

- Direttamente presso la sede della Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma, in contanti o con assegno;
- Tramite conto corrente postale n. 54776000 intestato alla Confsport Italia;
- Tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia - COD. IBAN IT40J0558403214000000001689.

COSTI

Il corso organizzato dalla Confcommercio di Roma in collaborazione con Confsport Italia, ha un valore di 800,00 euro, grazie al contributo della CCIAA di Roma il costo a partecipante si riduce a 300,00 euro.

Nella quota sono comprese l'iscrizione alla Confsport, l'assicurazione, gli strumenti di supporto, le dispense, l'esame finale ed il tirocinio.

PROGRAMMA CORSO - TEMPI

Il corso si articolerà in due distinte parti: generale teorica e speciale pratica per un totale di 70 ore, a cui se ne aggiungeranno altre 20, riservate ad un tirocinio e all'esame finale.

Nella parte generale saranno esaminati e trattati gli elementi fondamentali per approfondire le conoscenze sull'addestramento e sull'allenamento delle capacità motorie. Si forniscono le basi per l'insegnamento sportivo con particolare riferimento ai mezzi e ai metodi per la preparazione generale dello sportivo.

I Parte teorica

Questa parte del programma della durata di 30 ore, verrà percorsa esaminando prevalentemente i seguenti aspetti:

- Teoria dell'insegnamento
- Metodologia generale dell'allenamento
- Fondamentali di anatomia generale e di fisiologia dell'esercizio fisico
- Scienza dell'alimentazione
- Ordinamento sportivo: principi, norme, organizzazione e soggetti
- Cenni generali di medicina dello sport con particolare riferimento alla traumatologia e al pronto soccorso
- Teoria dell'insegnamento specifica della Boxe in Action
- Metodologia dell'insegnamento specifica della Boxe in Action
- Ascolto e spiegazione della musica

II Parte pratica

Questa parte del programma, della durata di 40 ore, comprenderà le seguenti materie:

- Apprendimento dei fondamentali del pugilato: guardia, diretti, montanti, ganci, semispostamenti, rotazioni
- Tecnica pugilistica con particolare riferimento agli aspetti d'allenamento, generale e specifico, finalizzati all'applicazione dei programmi d'allenamento propri della disciplina (sparring condizionato, sacco, corda)

- La tecnica pugilistica nella musica attraverso l'apprendimento di mirati esercizi di coordinamento tra il movimento atletico ed il ritmo musicale
- Metodi e mezzi per l'insegnamento della *Boxe in Action* con particolare riferimento all'eventuale preparazione e competizioni sportive
- Seduta d'allenamento per sviluppo delle capacità funzionali.

TIPO DI ACCERTAMENTO

L'esame consiste in una prova orale ed una prova pratica. I frequentanti dovranno produrre altresì una tesina finale sulla parte prima del programma. Durante il corso sarà effettuato un tirocinio pratico a completamento del programma didattico, attraverso delle lezioni che verteranno sulle tecniche impartite ed il coordinamento delle stesse con la musica.

PIANIFICAZIONE DIDATTICA

30 GENNAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 09.15 introduzione al corso
- dalle ore 09.30 alle ore 11.30 ordinamento sportivo
- dalle ore 12.00 alle ore 14.00 metodologia generale

31 GENNAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 fondamentali del pugilato
- dalle ore 11.00 alle ore 13.00 seduta di allenamento - sviluppo capacità funzionali
- dalle ore 14.00 alle ore 16.00 funicella - sacco - sparring
- dalle ore 16.00 alle ore 19.00 tecnica pugilistica

06 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 cenni di fisiologia
- dalle ore 11.00 alle ore 13.00 tecnica pugilistica
- dalle ore 14.00 alle ore 16.00 seduta di allenamento - sviluppo capacità funzionali
- dalle ore 16.00 alle ore 18.00 fondamentali del pugilato in musica
- dalle ore 18.00 alle ore 19.00 metodologia specifica dell'insegnamento

07 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 ordinamento sportivo
- dalle ore 11.00 alle ore 14.00 tecnica pugilistica

13 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 anatomia
- dalle ore 11.00 alle ore 13.00 metodo d'insegnamento *Boxe in Action*
- dalle ore 14.00 alle ore 16.00 seduta d'allenamento - sviluppo capacità funzionali
- dalle ore 16.00 alle ore 19.00 medicina dello sport

14 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 metodologia generale
- dalle ore 11.00 alle ore 14.00 seduta di allenamento - sviluppo capacità funzionali

20 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 *Boxe in Action*
- dalle ore 11.00 alle ore 13.00 *funicella - sacco - sparring*
- dalle ore 14.00 alle ore 15.00 *fondamentali del pugilato in musica*
- dalle ore 15.00 alle ore 16.00 *Boxe in Action*
- dalle ore 16.00 alle ore 19.00 *primo soccorso*

21 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 *metodi e mezzi per l'insegnamento della Boxe in Action*
- dalle ore 11.00 alle ore 14.00 *seduta di allenamento - sviluppo capacità funzionali*

27 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 *Boxe in Action*
- dalle ore 11.00 alle ore 13.00 *seduta di allenamento - sviluppo capacità funzionali*
- dalle ore 14.00 alle ore 16.00 *circuit training*
- dalle ore 16.00 alle ore 19.00 *Boxe in Action*

28 FEBBRAIO

- dalle ore 09.00 alle ore 11.00 *teoria dell'insegnamento specifica della Boxe in Action*
- dalle ore 11.00 alle ore 14.00 *Boxe in Action*

Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla CCIAA di Roma, dalla Confcommercio Roma e dalla Confsport Italia convenzionata con ASI - CSEN (Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI)

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Confsport Italia - Via dell'Imbrecciato, 181 - 00149 Roma

Tel. 06. 55282936 - Fax 06.5502800.

Spett.le
Confsport Italia
Via dell'Imbrecciato, 181
00149 ROMA

Data

Il/la sottoscritto/a
nato/a il domiciliato/a a
CAP via
tel. ab. tel. uff. cell. fax
indirizzo e-mail.....
occupazione attuale.....
Titolo di studio Codice Fiscale

CHIEDE DI POTER PARTECIPARE AL
CORSO DI FORMAZIONE DI
PER ISTRUTTORE DI BOXE IN ACTION I LIVELLO
PROGETTO "PROGRAMMA DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO PER
GLI OPERATORI DEL SETTORE SPORT E FITNESS"

FIRMA

Il/la sottoscritto/a autorizza la Confsport Italia, ai sensi dell'art. 11 della legge n. 675/676 del 31/12/96, a gestire per i suoi fini istituzionali il proprio nominativo, si rammenta che i dati personali contenuti in questo modulo d'iscrizione sono soggetti al Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 30/06/03, n. 196)

FIRMA

Qualora il Corso non avesse più disponibilità di posti domanda di iscrizione sarà cura della segreteria della Confsport Italia avvertire l'iscritto. In ogni caso farà la data di ricevimento della domanda di iscrizione