



## Corso di Formazione per

# ISTRUTTORE DI "BOXE IN ACTION" Il fitness nel 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 assistenziali riconosciuto dal Ministero degli Interni  
Ente Nazionale di Promozione Sociale - Ministero del Lavoro e Politiche Sociali  
Istituto all'Albo Provvisoria del Servizio Civile Nazionale

**AS**  
**CONF sport**  
Associazione Italiana Gestori  
Impianti Sportivi e Ricreativi



FEDERAZIONE NAZIONALE  
IMPRESARI  
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 una attività tecnica che unisce le metodologie di base della boxe alla musica.

Più comunemente si definisce il "fitness del pugilato".

### OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso si propone di trasmettere le nozioni tecnico-tattiche specifiche per la formazione d'istruttori di "Boxe in Action", disciplina che unisce le metodologie di base del pugilato alla musica e 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

#### **Coordinazione 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 migliorandole 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: accrescere le capacità ricettive e mnemoniche (memoria), velocizzando l'apprendimento; sviluppa equilibrio e 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

- diploma di scuola media superiore.
- 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 uno 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 Ostia, via della Martinica, 53/57 Ostia Lido (Roma) - tel. 06/99709011. ed avrà frequenza bisettimanale secondo l'allegato calendario didattico, nel periodo dal 06 marzo al 10 aprile 2010.

## DOCENTI

**Il gruppo dei docenti** si compone di:

- Tecnici Federali
- Medico Sportivo
- Psicologo

## ISCRIZIONI

Il percorso formativo prevede un numero massimo di 25 partecipanti. Il termine ultimo per effettuare le iscrizioni è fissato al giorno 3 marzo 2010. Per rientrare nell'elenco dei partecipanti verrà data priorità alla data di invio dell'iscrizione.

Le iscrizioni potranno essere fatte:

- direttamente presso la sede della Confsport Italia – Via dell'Imbrecciato, 181 - Roma
- mediante fax: 06.5502800
- mediante posta elettronica all'indirizzo: [info@confsportitalia.it](mailto:info@confsportitalia.it)

I pagamenti potranno essere effettuati:

**per l'importo complessivo**

- direttamente presso la sede della Confsport Italia – Via dell'Imbrecciato, 181 – Roma
- tramite conto corrente postale n. 54776000 intestato alla Confsport Italia
- tramite bonifico bancario intestato alla Confsport Italia – Banca Popolare di Milano ag. 325 – conto 1689 – ABI 5584 – CAB 3214 - CIN J – 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 una generale teorica e una speciale pratica, per un totale di 70 ore, a cui se ne aggiungeranno altre....., 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 forniranno le basi per l'insegnamento sportivo con particolare riferimento ai mezzi e ai metodi per la preparazione generale dello sportivo.

### *I Parte*

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

1. Teoria dell'insegnamento
2. Metodologia generale dell'allenamento
3. Fondamenti d'anatomia generale e di fisiologia dell'esercizio fisico
4. Psicologia
5. Scienza dell'alimentazione
6. Ordinamento sportivo: Principi, norme, organizzazione e soggetti
7. Cenni generali di medicina dello sport con particolare riferimento alla traumatologia e al pronto soccorso

### *II Parte*

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

1. Apprendimento dei fondamentali del pugilato: guardia, diretti, montanti, ganci, semispostamenti, rotazioni ;
2. 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 e corda) ;
3. La tecnica pugilistica nella musica attraverso l'apprendimento di mirati esercizi di coordinamento tra il movimento atletico e il ritmo musicale
4. Metodi e mezzi per l'insegnamento della Boxe in Action con particolare riferimento all'eventuale preparazione a competizioni sportive
5. Apprendimenti delle fondamentali dinamiche e degli esercizi da effettuare con la musica

## TIPO 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

### **06/03/2010**

09.00 / 11.00	Anatomia
11.00 / 14.00	Seduta di allenamento
14.00 / 16.00	Tecnica e Tattica
16.00 / 18.00	Medicina dello sport

### **07/03/2010**

09.00 / 11.00	Seduta di allenamento
11.00 / 13.00	Fonda. Pugilato

### **13/03/2010**

09.00 / 11.00	Metodologia specifica dell'allenamento
11.00 / 13.00	Boxe in Action primi cenni/ teoria dell'insegnamento
14.00 / 16.00	Tecnica di pugilistica
16.00 / 18.00	Seduta di allenamento

### **14/03/2010**

09.00 / 11.00	Metodologia generale
11.00 / 13.00	Tecnica in musica

### **20/03/2010**

09.00 / 11.00	Elementi di Fisiologia
11.00 / 13.00	Teoria dell'insegnamento
14.00 / 15.00	Tecnica

15.00 / 18.00 Seduta di allenamento + B.I.A.

**21/03/2010**

09.00 / 11.00 Attività giovanile  
11.00 / 13.00 Tecnica in musica

27/03/2010

8.30 / 16.30 BLS

**28/03/2010**

09.00 / 11.00 Ordinamento Sportivo

11.00 / 13.00 Ordinamento Sportivo

**03/04/2010**

09.00 / 11.00 Circuito

11.00 / 13.00 Tecnica pugilistica

14.00 / 18.00 Seduta di allenamento + B.I.A.

**10/04/2010**

09.00/ 11.00 Teoria dell'insegnamento

11.00 / 13.00 Seduta di allenamento

14.00 / 16.00 B.I.A. . Antonella

16.00 / 18.00 Medicina dello sport

**Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di qualifica riconosciuto dalla CCIAA di Roma, dalla Confcommercio Roma e dalla Confsport - CSEN (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI).**

**Il corso è a numero chiuso e limitato ai primi 25 iscritti. Le adesioni dovranno pervenire entro e non oltre il 30 settembre 2008.**

**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  
PER ISTRUTTORE DI BOXE IN ACTION - IL FITNESS DEL PUGILATO  
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 sarà cura della segreteria della Confsport Italia avvertire l'iscritto. In ogni caso farà fede la data di ricevimento della domanda di iscrizione.**