

FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA



A.s.d Agon e A.s.d Second Out Organizzano il 1° CORSO DI LIGTH BOXE 1° LIVELLO

ROMA, SABATO 21 e 28 MAGGIO 2016 – DOMENICA 22 e 29 MAGGIO 2016

Obiettivi:

L'acquisizione delle nozioni di base avanzate per la disciplina della Light Boxe, disciplina della FPI dedicata ai candidati interessati all'insegnamento della boxe a contatto controllato.

I Destinatari del Corso:

*Laureati e Laureandi in Scienze Motorie
Aspiranti Tecnici e Tecnici FPI
Referenti Tecnici del Pugilato degli Enti di Promozione Sportiva
Atleti agonisti delle FPI e arti marziali riconosciute
Tecnici ed Istruttori Fitness:*

La struttura del Corso:

Regolamenti Federali (2 ore)
Gestire la propria immagine (2 ore)
Elementi di comunicazione (2 ore)
Motivare attraverso il Coaching (2 ore)
Metodologia dell'Allenamento (2 ore)
Allenamento funzionale e boxe (2 ore)
Stretching e Rilassamento (2 ore)
Nutrizione e stili di vita (2 ore)
Apprendimento della Light Boxe (4 ore)
Prova e sviluppo di gara (2 ore)
Organizzazione e gestione Light Boxe (4 ore)
Primo Soccorso e infortuni (2 ore)
Tecnica di Light Boxe applicata all'allenamento (2 ore)
Esame con questionario (2 ore)



LIGHT BOXE
CORSO DI 1° LIVELLO

PROGRAMMA PRIMO WEEK END

SABATO 21 MAGGIO

Ore 8.45 - Ingresso

Ore 9.00 - Regolamenti Federali

Ore 11.00 - Pausa Caffè

Ore 11.15 - Gestire la Propria Immagine

Ore 13.15 - Pausa Pranzo

Ore 14.00 - Elementi di Comunicazione

Ore 16.00 - Pausa Caffè

Ore 16.15 - Elementi di Comunicazione

Ore 18.00 - Fine Sessione

DOMENICA 22 MAGGIO

Ore 8.45 - Ingresso

Ore 9.00 - Metodologia dell'Allenamento

Ore 11.00 - Pausa Caffè

Ore 11.15 - Allenamento funzionale e boxe

Ore 13.15 - Pausa Pranzo

Ore 14.00 - Stretching e Rilassamento

Ore 16.00 - Pausa Caffè

Ore 16.15 - Nutrizione e Stili di vita

Ore 18.00 - Fine Sessione





LIGHT BOXE
CORSO DI 1° LIVELLO
PROGRAMMA SECONDO WEEK END

SABATO 28 MAGGIO

Ore 8.45 - Ingresso

Ore 9.00 - Apprendimento light boxe

Amatori: (categorie e quali valutazioni)

La Gara: (durata, giudizio, verdetti)

Ore 11.00 - Pausa Caffè

Ore 11.15 - apprendimento light boxe

Le Categorie (età – peso)

Il referto e regolamento

Ore 13.15 - Pausa Pranzo

Ore 14.00 - Sviluppo Evento Gara

- commissari-tecnici-arbitri/giudici
- dottore- ambulanza- cronometristi

Ore 16.00 - Pausa Caffè

Ore 16.15 – Tecnica di Light Boxe applicata
all'allenamento

Ore 18.00 - Fine Sessione

DOMENICA 29 MAGGIO

Ore 8.45 - Ingresso

Ore 9.00 - Organizzazione Light Boxe

L'arbitraggio

l'atteggiamento dei tecnici

Ore 11.00 - Pausa Caffè

Ore 11.15 - Organizzazione Light Boxe

i tornei

le gare ordinarie

Ore 13.00 - Pausa Pranzo

Ore 14.00 - Primo Soccorso e infortuni

- Infortuni lievi
- Infortuni di gravi

Ore 16.00 - Pausa Caffè

Ore 16.15 – Esame finale:
Questionario di apprendimento

Ore 18.00 - Fine Sessione



INFORMAZIONI GENERALI

DOCENTI:

Prof. Massimo Sciotti:

- Consigliere della FPI
- formatore dei tecnici FPI dal 1985
- dal 2001 coordinatore esecutivo nazionale dei tecnici sportivi

Luca Bendel Iaia

- Commissione Amatoriale,
- Marketing e Sviluppo settore amatoriale FPI
- Dottorato di Ricerca in Fitness & Management (Università di Tor Vergata)

Giancarlo Riccardo

- Tecnico FPI
- Formatore



Location del Corso: Palestra Second Out - Via Bistagno 90, 00166, Roma



Fisso: 06 6243274



Cellulare: 340 7029921 (Giancarlo Riccardo) 348 2425387 (Letizia)

Importo del Corso: 350 €

Destinatario: FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA, Viale Tiziano 70 - 00196 Roma -

A mezzo di Bonifico Bancario: IBAN IT05E0760103200000076199926

Banca: BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, SPORTELLO CONI

Causale: Corso Light Boxe maggio 2016 + nome e cognome del candidato

Inviare copia dell'avvenuto pagamento al Tecnico Responsabile Giancarlo Riccardo presso:
teamsecondout@gmail.com

OPPURE

A mezzo di Conto corrente Postale: C/C POSTALE N. 76199926

Causale: Corso Light Boxe maggio 2016 + Nome e Cognome del candidato

Inviare copia dell'avvenuto pagamento al Tecnico Responsabile Giancarlo Riccardo presso:
teamsecondout@gmail.com

Ulteriori informazioni presso: www.prepugilistica.it