

*"O Boxe é um desporto onde a mediocridade está excluída"*

*Laszlo Papp, pugilista campeão olímpico e treinador*



## **BOXE – AÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA (10 horas)**

### **Programa**

#### ❖ **Bloco Teórico** (3 horas - em sala)

##### **1. Princípios e meios de treino – 2 horas;**

- Princípios pedagógicos e biológicos;
- Exercícios físicos: Gerais e específicos.

##### **2. Treino dos pugilistas jovens – 1 hora;**

#### ❖ **Bloco Prático** (7 horas - no ringue)

##### **1. Técnica de boxe – 5 horas;**

- Deslocamentos em várias direções; posições de guarda: parado e em movimento;
- Gestos motores: Diretos e circulares da esquerda e da direita á cabeça e ao tronco;
- Defesas dos gestos mais usuais: desvios e bloqueios com os braços e mãos; esquivas com a cabeça e tronco.

##### **2. Princípios e meios dos Exercícios de treino – 1 hora;**

##### **3. Treino dos pugilistas jovens - 1 hora;**

- Ataques, defesas e contra-ataques;
- Aperfeiçoamento do combate corpo a corpo.

#### **Informações Adicionais:**

- **Ação de Formação em Parceria com a Associação Nacional de Treinadores de Boxe (A.N.T.B)**

**Formador:** João Gato

**Data:** 17 de Outubro (10:00 – 13:00 + 15:00 – 19:00 horas) e 18 de Outubro (9:30 – 12:30 horas).

**Custo:** 70 Euros

#### **Local:**

- Parte teórica: Campus da Universidade Lusófona, Campo Grande, 376 – Lisboa (Sala 2.7)
- Parte prática: Ginásio de Boxe sito no Parque Desportivo Carlos Queiroz (Rua Gaspar Barreiros 2790-212 Outurela-Carnaxide)