



# TEMARIO KICK BOXING FITNESS

## CURSO INSTRUCTOR DE KICK BOXING



Universidad Popular de Santa Fe

El kick Boxing es una forma moderna de lucha deportiva desarrollada en la década de los años setenta y que cada vez cuenta con más adeptos, en el que los contrincantes emplean técnicas del boxeo y espectaculares golpes con las piernas. Además, se entrena en las disciplinas de semi contact, lighth contact y full contact, y también existen formas con y sin armas, así como el kick boxing practicado para mantener la forma física y para la autodefensa.

La historia, los fundamentos y el equipamiento del kick boxing.

El espíritu combativo, la autodisciplina y el comportamiento durante el entrenamiento.

Técnicas de golpes con las manos y con las piernas así como sus combinaciones.

Técnicas de defensa y contraataque.

Organización y planificación del entrenamiento y clase de Fitness

Todas las técnicas están explicadas de modo claro y con ilustrativas y detalladas imágenes.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL KICKBOXING**

1. Introducción a los deportes de contacto físico
2. Definición de kickboxing
  - Historia del kickboxing
  - Modalidades del kickboxing

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. REGLAMENTO Y COMPETICIÓN**

1. Reglas generales
2. Características del área de combate
  - Características del tatami
  - Características del ring
3. Equipamientos permitidos para entrenamiento y combate
4. Aspectos clave en combate
  - Distancia
  - Guardia
  - Desplazamientos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES BÁSICAS**

1. Equipamiento para la práctica del kickboxing
2. Áreas de entrenamiento de una sala de entrenamiento polivalente (SEP)
  - Zona cardiovascular
  - Zona de musculación
  - Zona de peso libre
  - Zona de estiramientos y vuelta a la calma

3. Accesos, desplazamientos y barreras arquitectónicas dentro de una SEP
  - Supervisión y corrección de accesos y desplazamientos
  
  - Control de barreras arquitectónicas
  
  - Carteles y medios informativos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. SEGURIDAD E HIGIENE EN LA PRÁCTICA DEL KICKBOXING**

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. Lesiones deportivas frecuentes
  - Lesiones musculares
  
  - Lesiones en tendones
  
  - Lesiones articulares
  
  - Lesiones óseas
3. Prevención de lesiones
4. Tratamiento de lesiones
5. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones
6. Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - La respiración
  
  - El pulso
7. Actuaciones en primeros auxilios
  - El ahogamiento
  
  - Pérdidas de conciencia
  
  - Crisis cardíacas
  
  - Hemorragias

- Heridas
  - Fracturas y luxaciones
  - Quemaduras
8. Normas generales para la realización de vendajes
  9. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA LA PRÁCTICA DEL KICKBOXING**

1. El entrenamiento
  - Objetivos del entrenamiento
  - Mecanismos de adaptación al entrenamiento
  - Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
2. Capacidades físicas básicas
  - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
  - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
  - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular - amplitud de movimiento
  - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
3. Capacidades coordinativas
  - Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
4. Efectos del entrenamiento
5. El desentrenamiento

1. La técnica deportiva
  - Características de la técnica deportiva
  
2. Técnicas básicas de kickboxing y Muay Thai
  - Golpes de puño
  
  - Golpes de pierna
  
  - Defensas
  
3. Técnicas avanzadas de kickboxing

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO**

1. Programación del proceso de entrenamiento
2. Planificación del entrenamiento
3. Sesiones de entrenamiento
  - Fases de una sesión de entrenamiento
  
  - Objetivos de la sesión de entrenamiento
  
  - Tipos de sesiones de entrenamiento
  
4. Características de un buen entrenador

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOLOGÍA DEPORTIVA APLICADA AL KICKBOXING**

1. Necesidades psicológicas en el deporte
2. La finalidad de la intervención psicológica
3. Variables, habilidades y técnicas psicológicas
4. Entrenamiento de habilidades psicológicas
5. Tipos de intervención psicológica
6. El papel de la psicología
7. Participación de los deportistas en la preparación psicológica.