



**coldeportes**



coldeportes

TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

# ÁGORA ARTES MARCIALES MIXTAS PROFUNDIZACIÓN

**RICHAR ANDRÉS ÁVILA PARRA**

Profesional en Cultura Física, Deporte y  
Recreación

Universidad Santo Tomás



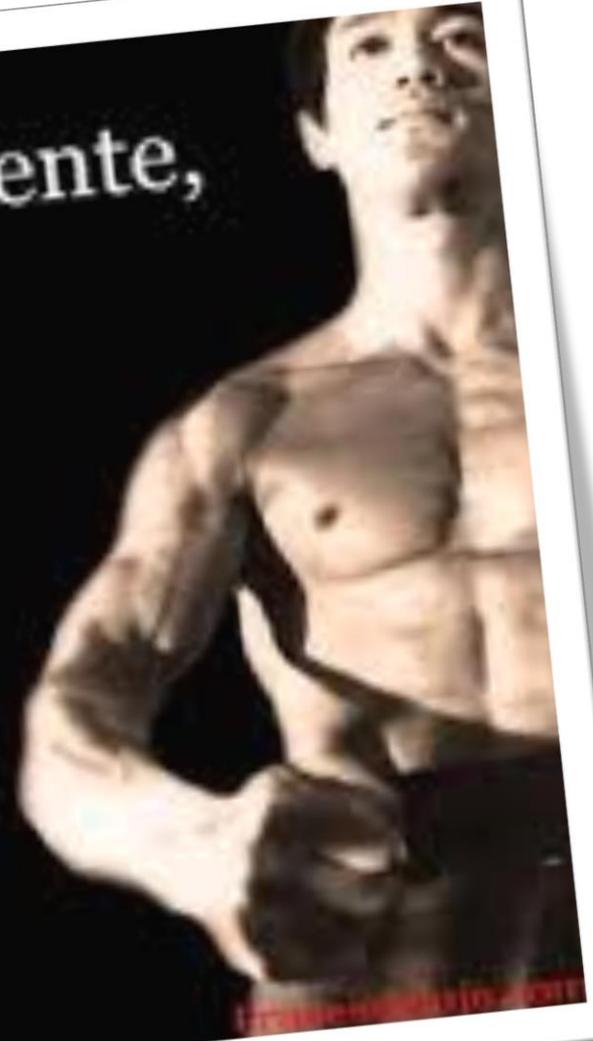
# ¿UNA SESIÓN EXITOSA ES?



“El saber no es suficiente,  
debemos aplicarlo.

El querer  
no es suficiente  
debemos hacer”

*Bruce Lee*





# TEMÁTICAS

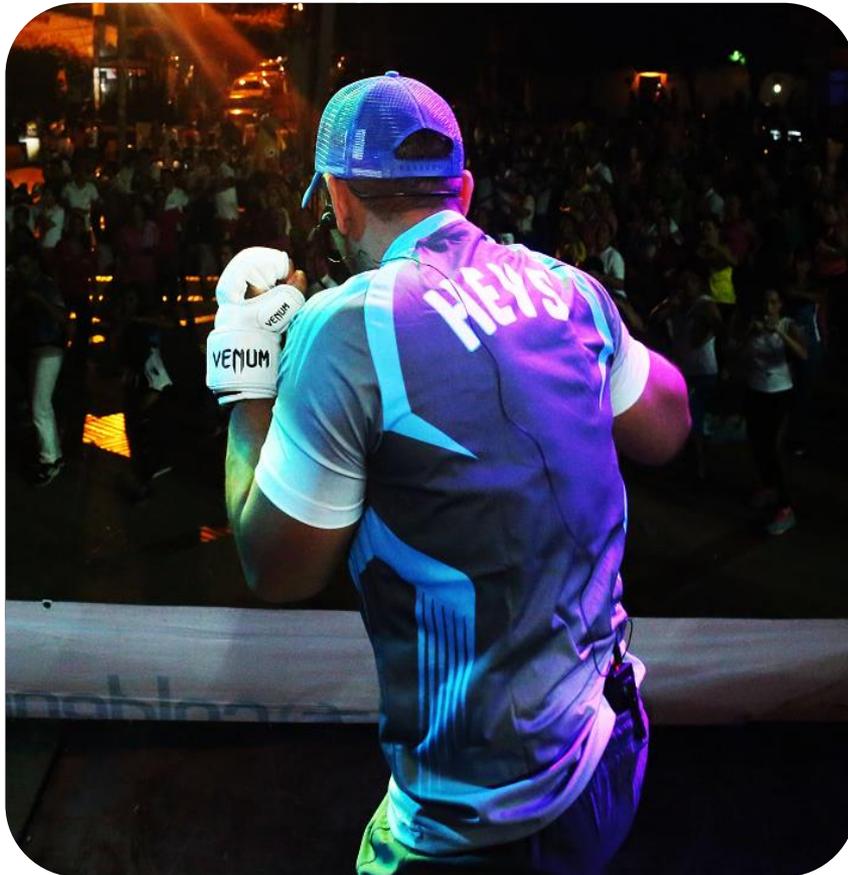
COMPONENTES COMUNICATIVOS

METODOLOGÍA

NUEVAS TENDENCIAS



# COMPONENTE COMUNICATIVO



## Características comandos visuales

Deben ser ejecutados con firmeza y amplitud.

Deben ser coherentes con el comando verbal

Deben ser anticipados.

## Características comandos verbales

Deben ser breves

Deben ser claros

Deben ser anticipados



**COMANDOS  
VERBALES**

**DIRECCIÓN:**  
JAB-DIRECTO -PATADA  
FRONTAL

**EJECUCIÓN:**  
PUÑO CERRADO  
RODILLAS FLEXIONADAS  
HOMBROS ABAJO

**SEGURIDAD:**  
NO EXTIENDAS TOTALMENTE LA RODILLA  
NO EXTIENDAS TOTALMENTE EL CODO  
EN LA PATADA GIRA EL TALON DE APOYO

**MOTIVACIÓN:**  
VAMOS A SUBIR EL NIVEL!!!  
8 REPETICIONES MAS!!!  
AUMENTA LA INTENSIDAD!!!

# METODOLOGÍAS

## ANÁLISIS DE MOVIMIENTO

TIEMPO:

1 2 3 4 5 6 7 8

GOLPE:

1 2 3 4 5 6 7 8

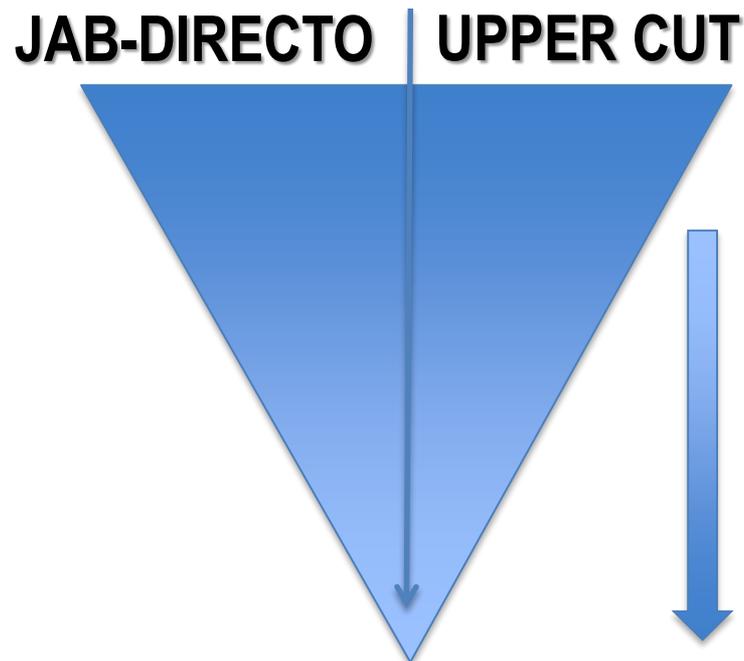
CICLO:

1 2 3 4 5 6 7 8



# REDUCCIÓN PIRAMIDAL

Es el método que disminuye progresivamente la cantidad de repeticiones de un movimiento o una combinación de movimientos, para terminar en la cantidad planificada.





# SUMATORIAS

## DIRECTA:

Se basa en sumar movimientos uno o varios a la vez hasta completar una combinación, generalmente al sumar movimientos por este método son pasos sencillos ya conocidos por nosotros.

## INDIRECTA:

Se basa en sumar 2 combos indirectamente donde la construcción se realiza por separado; ejemplo: combo A combo B,  $A+B=C$  se fusionan sumándose para formar un combo final.

# TRANSFERENCIA DE MOVIMIENTOS

## MODIFICACIÓN

- Consiste en cambiar un patrón base por otro movimiento que mantenga la misma mecánica de movimiento.

## SUSTITUCIÓN

- Consiste en cambiar un patrón base por otro que no posea la misma mecánica de movimiento, es decir cambia.



# NUEVAS TENDENCIAS O ALTERNATIVAS

## FASE INICIAL CALENTAMIENTO

- Patrón de Movimiento
- Guardia, Box, Taekwondo, Desplazamientos.

## FASE CENTRAL (4 bloques o más)

- Combate: “esencia marcial”
- Entrenamiento funcional

## FASE FINAL O VUELTA A LA CALMA

- Estiramientos
- Katas

# ESCALA DE

# PERCEPCIÓN DE BORG



0	No siente nada	
1	Muy Suave	
2	Suave	
3	Moderado	
4	Moderado	
5	Fuerte	
6	Fuerte	
7	Muy fuerte	
8	Muy fuerte	
9	Muy fuerte	
10	Extremadamente fuerte	

# SECUENCIA COREOGRÁFICA



## UNILATERAL

- 1** JAB (I)
- 2 DIRECTO (D)
- 3 JAB (I)
- 4 DIRECTO (D)
- 5 GANCHO (I)
- 6
- 7 GANCHO (I)
- 8**

- 1** PATADA FRONTAL (D)
- 2
- 3 JAB (D)
- 4 DIRECTO (I)
- 5 PASO AVANZANDO
- 6 PATADA FRONTAL (D)
- 7
- 8** PASO ATRAS

## BILATERAL

- 1** JAB (I)
- 2 DIRECTO (D)
- 3 UPPER (I)
- 4 UPPER (D)
- 5 JAB (I)
- 6 DIRECTO (D)
- 7 GANCHO (I)
- 8**

- 1** CAMBIO DE GUARDIA
- 2
- 3 JAB (D)
- 4 DIRECTO (I)
- 5 PASO AVANZANDO
- 6 PATADA FRONTAL (D)
- 7
- 8** PASO ATRAS

# UNILATERAL



coldeportes



## BOXEO

- 1 JAB
- 2 JAB
- 3 DIRECTO
- 4
- 5 UPPER CUT
- 6 UPPER CUT
- 7 UPPER CUT
- 8 UPPER CUT

- 1 GANCHO
- 2
- 3 GANCHO
- 4
- 5 JAB
- 6 DIRECTO
- 7 JAB
- 8 DIRECTO

## FUNCIONAL

### OBJETIVO

#### PIERNA / GLUTEO

- Tijeras estáticas  
T 8 - 8 Repeticiones. 2 Bloques.  
Recuperación 2 Bloques.
- Tijeras dinámicas  
T 4 - 16 Repeticiones. 2 Bloques.  
recuperación 2 Bloques.

#### CORE/SECCIÓN MEDIA ABDOMINAL

- Elevación de Rodilla lateral D/I  
T 4 - 16 Repeticiones. 2 Bloques.  
T 2 – 16 Repeticiones. 1 Bloque.  
Recuperación 2 Bloques.

# BILATERAL

## BOXEO

- 1 JAB (I)
- 2 DIRECTO (D)
- 3 UPPER (I)
- 4 UPPER (D)
- 5 JAB (I)
- 6 DIRECTO (D)
- 7 GANCHO (I)
- 8

### 1 CAMBIO DE GUARDIA

- 2
- 3 JAB (D)
- 4 DIRECTO (I)
- 5 PASO AVANZANDO
- 6 PATADA FRONTAL (D)
- 7
- 8 PASO ATRAS



## FUNCIONAL OBJETIVO

### HIIT (opciones)

#### (Entrenamiento en intervalos de Alta Intensidad)

- Trote en el puesto con salto a la señal numérica.  
Opción (trote en el puesto con sentadilla)  
10 repeticiones  
Recuperación 2 Bloques.
- Payasos  
Opción (paso lateral con brazos arriba)  
T 2- 16 Repeticiones 1 Bloque.  
Recuperación 2 Bloques.

### COMBO BOX

#### CORE/ESTABILIDAD

- Apoyo unipodal con elevación de rodilla  
opción (con apoyo en la base)  
10 Repeticiones D/I 2 Series.

### COMBO BOX

# TAEKWONDO



coldeportes



**1** RODILLA

2

3 RODILLA ABANICO

4

5 PATADA FRONTAL

6

7 PASO ATRÁS

8

**1** RODILLA

2

3 RODILLA

4

5 PATADA FRONTAL

6

7 PASO ATRÁS

8

## FUNCIONAL

### OBJETIVO

#### ESTABILIDAD/CUADRICEPS/GLUTEO/ROTACIÓN

- **Alcances frontales unipodales D/I**  
10 Repeticiones D/I 2 Series.  
Recuperación 2 Bloques.
- **Sentadilla**  
T 8 - 8 Repeticiones. 2 Bloques.  
T 4 – 16 Repeticiones. 2 Bloque.  
Recuperación 2 Bloques.

# MUAY THAI

**1** CODO LATERAL

2

3 CODO LATERAL

4

5 RODILLA

6

7 RODILLA

8

**1** GOLPE BAJO

2

3 GOLPE BAJO

4

5 GOLPE BAJO

6

7 GOLPE BAJO

8

## FUNCIONAL

### OBJETIVO

#### HIIT (opciones)

(Entrenamiento en intervalos de Alta Intensidad)

- Desplazamiento lateral 1,2,3. (libre)  
Tiempo: 45 segundos.  
Recuperación Dinámica trote en el puesto.  
Tiempo: 30 segundos  
3 Series.

### COMBO MUAY THAI

#### HIIT

- Rodilla Derecha/Izquierda  
#1 T4 (2 Bloques)  
#2 T2 (2 Bloques)  
recuperación 2 Bloques.
- Sentadilla  
T 4 (2 Bloques)

### COMBO MUAY THAI



coldeportes





# FORMATO No. 1

**1** \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
**8** \_\_\_\_\_  
**1** \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
**8** \_\_\_\_\_

**1** \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
**8** \_\_\_\_\_  
**1** \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
**8** \_\_\_\_\_



# FORMATO No. 2

<b>1</b>	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
<b>8</b>	_____
<b>1</b>	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____
<b>8</b>	_____

**FUNCIONAL**  
**OBJETIVO**

# PROYECCIÓN DEL ROL DEL MONITOR DE ACUERDO CON LA MODALIDAD





***Si buena salud quieres tener...***

***Por lo menos 150 minutos de Actividad Física a la semana debes hacer,  
5 porciones entre frutas y verduras al día debes comer,  
espacios 100% libres de humo de tabaco debes proteger,  
y con paz un mejor país podremos ver.***



coldeportes



# GRACIAS