



El deporte
es de todos

Mindeporte



Giovanny Bautista

PRESIDENTE ACTUAL DE LA LIGA DE
TAEKWONDO DE BOGOTÀ Y GERENTE
DEPORTIVO PARA LA MISMA.

Cinturón negro 6to Dan con más
de **15 años de experiencia**
en la industria del Fitness como
entrenador TT (Train the Trainers)
para empresas internacionales.
LesMills, TRX, Life Fitness y
especializado por mi experiencia
en programas de fitness de
combate como BODYCOMBAT.



— MINISTERIO DEL DEPORTE —



ÁGORA

ARTES MARCIALES MIXTAS

Coach
Giovanny Bautista Gomez

OBJETIVO ÁGORA ARTES MARCIALES MIXTAS

- Afianzar los elementos técnicos y de construcción coreográfica para un excelente desempeño y desarrollo de las sesiones generando una mayor adherencia y resultados en los usuarios que asisten al programa.



El deporte
es de todos

Mindeporte



OBJETIVOS GENERALES

1. TÉCNICA

- Preparación de la guardia y posición
- Pasos planos (desplazamientos)
- Ejecución de los 18 movimientos seguros en AMM
- Nuevos movimientos ESQUIVAS

2. ANTICIPACIÓN

- Anticipación visual
- Anticipación verbal

3. MANTEN LA ATENCIÓN DE TU CLASE EN TI

- Conexión
- Herramientas

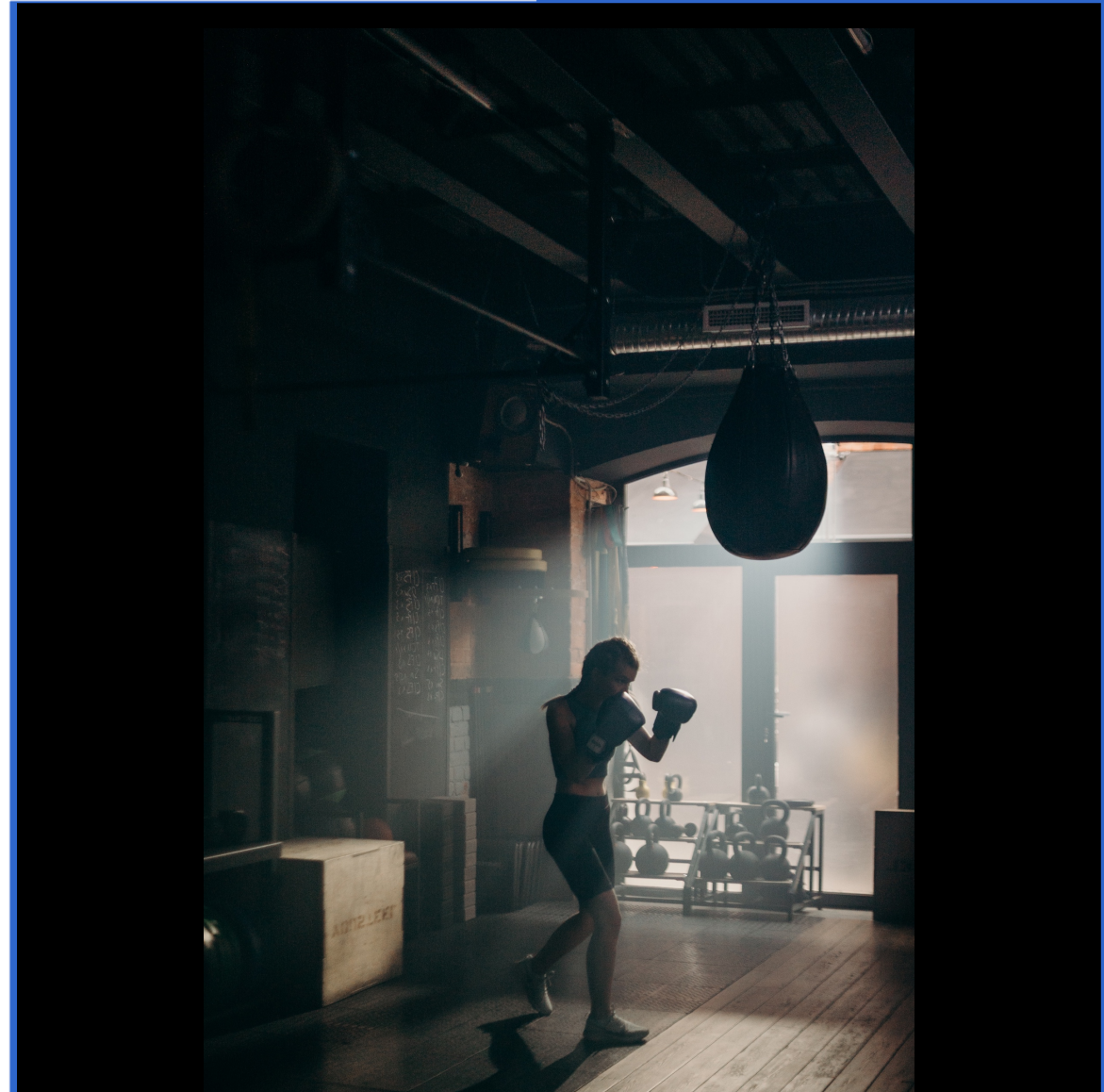


TÉCNICA

La técnica se divide en dos:

1. Posición
2. Ejecución

En boxeo la base fundamental de los movimientos inicia en la correcta ubicación de los pies y de la guardia.





TÉCNICA

Desplazamientos

Los desplazamientos en el boxeo moderno corresponden a los movimientos de piernas en forma de pasos planos, diagonales y de péndulo, que se ejecutan para trasladarse en distintas direcciones, en la realización de cualquier acción técnico-táctica.





TÉCNICA

PASOS PLANOS

Son los que más se emplean en los entrenamientos y las competencias por su relativa facilidad de ejecución. Se caracterizan por el hecho de que nunca la pierna posterior debe sobrepasar a la anterior y viceversa, durante la ejecución de los pasos planos completos

PASOS DIAGONALES

Son los más complejos de ejecutarse en el boxeo, a pesar de que tienen gran parecido con la manera habitual en la que el hombre se desplaza.





TÉCNICA

GOLPES FUNDAMENTALES

Son 18 los movimientos base. Cada uno de estos ejercicios debe cumplir con patrones en seguridad desde la preparación del ejercicio hasta su ejecución.





El deporte
es de todos

Mindeporte

¡PRACTIQUEMOS!



ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO



SENSACIONES DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO



El rango de trabajo en la fase central es de 3 A 5.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN





El deporte
es de todos

Mindeporte



MÉTODO

1. ANTICIPACIÓN VISUAL
2. ANTICIPACIÓN VERBAL
3. COACHING



MÉTODO

Si eres facil de entender eres facil de seguir. Simple ¿verdad?





MÉTODO

ANTICIPACIÓN VERBAL Y VISUAL





El deporte
es de todos

Mindeporte



COACHING

MANTEN LA ATENCIÓN DE TU CLASE EN TI



El deporte
es de todos

Mindeporte

COACHING

¿Con qué clase de objetivos
enseñas?





El deporte
es de todos

Mindeporte

COACHING

TIP # 1 Mantente fresco



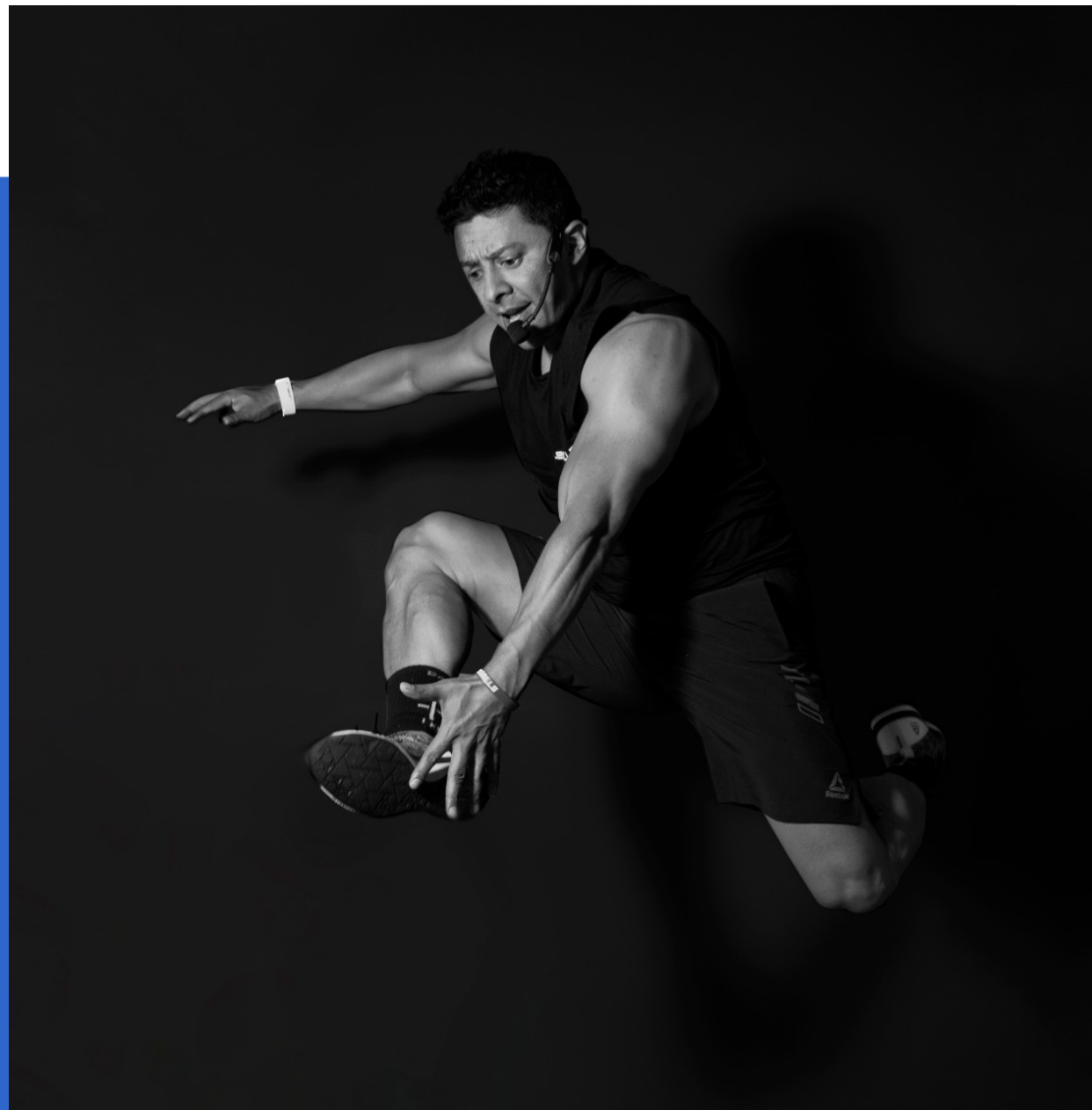


El deporte
es de todos

Mindeporte

COACHING

TIP # 2 Sé relevante





El deporte
es de todos

Mindeporte

COACHING

TIP # 3 Ir al punto





El deporte
es de todos

Mindeporte

COACHING

TIP # 4 Conocimiento es poder



TAI-CHI

VUELTA A LA CALMA





El deporte
es de todos

Mindeporte

¡GRACIAS!

