

20



**Olimpia**

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA

EDUCACIÓN FÍSICA Y ALTO RENDIMIENTO

# **Diplomado de Formación y actualización en Educación Física y Deporte**

LIC. JULIO GUTIERREZ V.

# DEPORTE COMPETITIVO.

## LA ACTIVACIÓN FÍSICA OPTIMA.

**17. EVALUACIONES FÍSICAS.**

**18. FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO.**

**19. ENTRENAMIENTO PREVENTIVO.**

**20. LA ACTIVACIÓN FÍSICA ÓPTIMA.  
EVALUACIÓN.**

# PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer aspectos relacionados a procedimientos actuales en la manera de activar físicamente.



# LA ACTIVACIÓN FÍSICA ÓPTIMA.



# AUTO MASAJE

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA





<https://youtu.be/gebdDXjeS-Y>

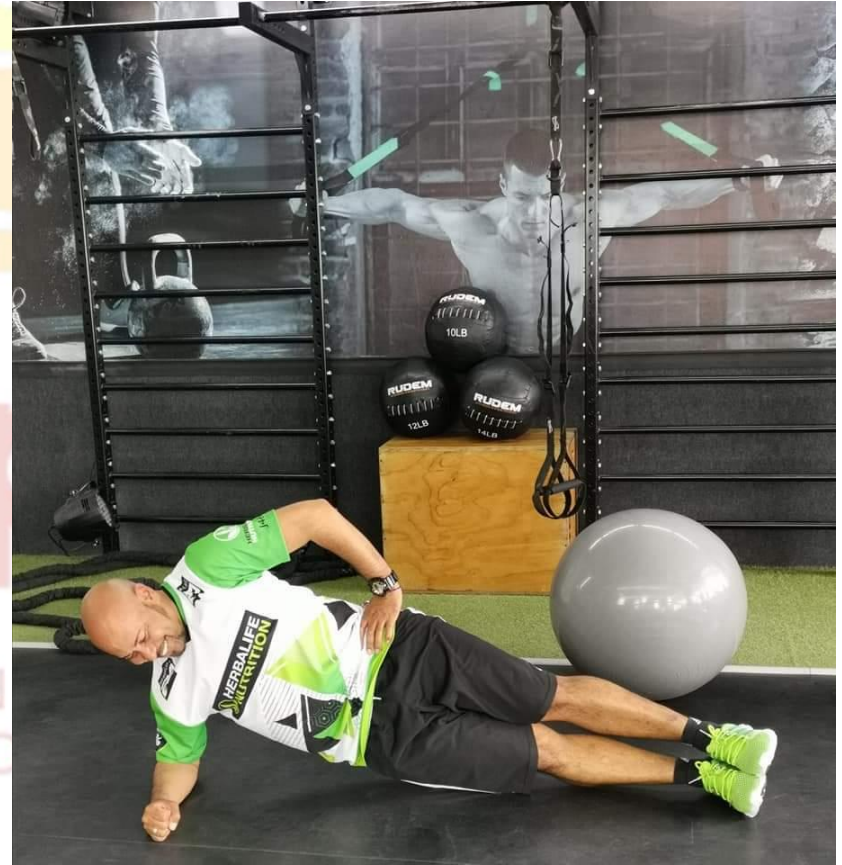
**Olimpia**  
**ERRORES MÁS COMUNES**

<https://youtu.be/PxLgWT42iDM>



# PREPARACIÓN DEL PILAR

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



# PILAR FASE 01



# PILAR FASE 02



# PILAR FASE 03



# LOS TRES GRANDES I

Abdominal corto brazo flexionado



Perro de caza



Puente lateral acostado



# LOS TRES GRANDES II

Abdominal corto brazo extendido



Perro de caza con movimiento de brazo y pierna



Puente lateral a puente plano







# ACTIVACIÓN GLUTEA

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



<https://fb.watch/g71m1PG4ba/>

CIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



# TRABAJOS PREVENTIVOS

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



**TOBILLO**



**CADERA**



**HOMBRO**

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



# PREVENTIVO TOBILLO GENERAL

MOVILIZADOR



ACTIVADOR



INTEGRADOR



# PREVENTIVO TOBILLO POSTURA

MOVILIZADOR

ACTIVADOR

INTEGRADOR



# PREVENTIVO CADERA GENERAL

## MOVILIZADOR



## ACTIVADOR



## INTEGRADOR





# PREVENTIVO CADERA POSTURA

MOVILIZADOR

ACTIVADOR

INTEGRADOR



# PREVENTIVO HOMBRO GENERAL

## MOVILIZADOR



## ACTIVADOR



## INTEGRADOR





# **FLEXIBILIDAD DÍNAMICA**

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



# DINÁMICA 1

Empuje arriba, empuje  
abajo



Swing de cadera con  
carga



Sentadilla arranque con  
bastón



# FLEXIBILIDAD DINÁMICA 1

Spiderman



Elongación gigante



Caminata con las manos



# FLEXIBILIDAD DINÁMICA 2

Guerrero + Isquiotibiales



Estocada lateral



Estocada Cruzada



# FLEXIBILIDAD DINÁMICA 3

Sentadilla Sumo + Toco el Cielo



Spiderman Apoyo en Manos



Estocada Hacia Atrás + Rotación en cristo ambos lados





# FLEXIBILIDAD DINÁMICA 4

Carpa + Guerrero



Toco Cielo, Toco Pie



Estocada Lateral con Rotación





# ACTIVACIÓN NEURAL

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



# ESTIMULACIÓN DE LA VELOCIDAD

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



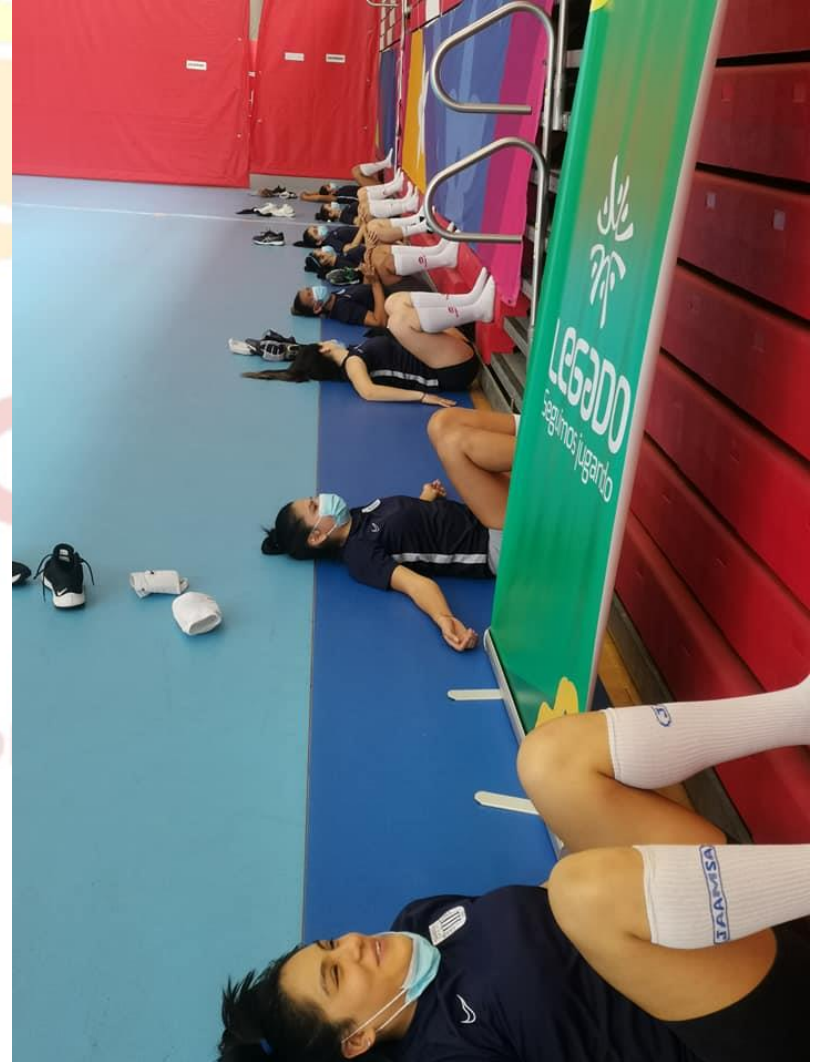


FORMAC



# FASE DE RECUPERACIÓN

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA







FORMA





Julio Xlvi Gutierrez



PF JVILIO GVTIERREZ

2G SERVICIOSDEPORTIVOS

FORMACIÓN INTEGRAL  
DEPORTIVA



MUCHAS  
GRACIAS

LIC. JULIO GUTIÉRREZ  
VILLAFUERTE