



Asociación Seito Karate Do de Venezuela  
International Karate Do Hayashi Ha Shito Ryu Kai  
Federación Venezolana de Karate Do  
Mitsuya Kai International

## **CURSO DE INSTRUCTORES**

### **COMO PREPARARSE PARA INSTRUIR ESTUDIANTES SEITO**

#### **1.- HAGA SU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO BÁSICO**

- 1.1.- ¿A quién es necesario enseñar?
- 1.2.- ¿En qué técnicas debemos hacer énfasis?
- 1.3.- ¿Para cuándo debe estar listo nuestro atleta y estudiante?

#### **2.- HAGA SUS HOJAS DE ANÁLISIS CADA TRABAJO:**

2.1.- Anote todas las fases importantes del entrenamiento de nuestro atleta estudiante y marque los puntos clave de cada entrenamiento que realice para mejorar el nivel de exigencia.

#### **3.- TENGA LISTO TODO LOS MATERIALES DE TRABAJO:**

3.1.- Equipo de protección para combate, cuerdas, sacos, peras movibles para rapidez, guanteletas, videos, material escrito etc.

#### **4.- TENGA EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO EN BUENAS CONDICIONES.**

- 4.1.- Iluminación, Ventilación , Espacio, Pintura, etc
- 4.2.- Cada cosa en su lugar y será responsabilidad de todos cuidarlo.

# **COMO PREPARARSE PARA INSTRUIR ESTUDIANTES SEITO**

## **1.- PREPARE AL ATLETA Y ESTUDIANTE**

- 1.1.- Sea amable, anímelo a entrenar
- 1.2.- Defínale su programa de entrenamiento.
- 1.3.- Despierte su interés por saber más.
- 1.4.- Colóquele en una posición enérgica.

## **2.- DEMUESTRE LAS TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO:**

- 2.1.- Explíquelo usted personalmente como es la técnica que debe realizar una o dos veces y haga énfasis en los puntos mas importantes.
- 2.2.- Recalque cada posición importante
- 2.3.- Instruya clara y pacientemente
- 2.4.- No enseñe por día y/o clase más de lo que pueda asimilar.

## **3.- COMPRUEBE QUE REALMENTE APRENDIÓ**

- 3.1.- Hágale realizar las técnicas de Kumite y/o Kata y corrija sus errores.
- 3.2.- Hágale explicar en que técnica cometió el error y como el mismo debería corregirla
- 3.3.- Que realice las técnicas de Kata y/o Kumite hasta asegurarse que aprendió.
- 3.4.- Continúe corrigiendo sus movimientos hasta asegurarse que realmente aprendió todos los pasos que Ud. Le enseñó.

## **4.- OBSÉRVELO EN LOS ENTRENAMIENTOS**

- 4.1.- Póngale a trabajar independientemente
- 4.2.- Infórmele a quien debe acudir si tiene dudas
- 4.3.- Revise sus técnicas frecuentemente, además invítele a realizar preguntas para su mejoramiento técnico.
- 4.4.- Disminuya poco a poco la vigilancia para lograr que el atleta tenga confianza en si mismo