

EVALUACION Y CERTIFICACION DE ENTRENADORES PROCEDIMIENTOS, PROCESOS Y PROGRAMAS

Guía sugerida para el Desarrollo de Programas, Evaluación y Certificación de entrenadores de WAA

El propósito de este documento es prestar atención a la necesidad que tiene América de establecer precisiones relacionadas con la evaluación y certificación de entrenadores a nivel nacional. El documento sugiere procedimientos y procesos estructurados para el desarrollo de un programa de formación de entrenadores reconocido por World Archery Americas. Va dirigido a las Federaciones que en estos momentos no tienen un programa estructurado. Incluye recomendaciones de los requerimientos mínimos (flexibles y alcanzables) que son reconocidos por World Archery Americas. Es importante que se comprenda que cada Federación tiene la responsabilidad de crear y administrar su propio programa de certificación y evaluación de entrenadores.

World Archery Americas cuenta con muchos países en desarrollo que se encuentran en las etapas iniciales de iniciación del deporte. Algunos de estos países aspiran a competir algún día a nivel internacional. La información que se resume en este documento está dirigida a ofrecer un marco de referencia y una trayectoria a seguir para avanzar desde tener arqueros y entrenadores de tiro con arco como actividad recreativa hasta alcanzar programas de nivel élite que permitan competir en escenarios internacionales. Es muy importante que la organización administrativa se desarrolle a la par de la formación de entrenadores, el desarrollo de los arqueros y los programas de apoyo sostenible.

El desarrollo de un Sistema de Formación y de Evaluación de la calificación de los entrenadores es un reto en el que se deben tener en cuenta muchas variables. Los resultados de las investigaciones indican que se le atribuye un alto valor a la experiencia demostrada de un entrenador. Este valor se extiende también al proceso a través del cual los entrenadores alcanzan sus conocimientos. Se han realizado muchos estudios académicos sobre lo que constituye un exitoso entrenador con experiencia y formación. ¿Cómo medimos y documentamos entonces este sistema de valiosas habilidades profesionales? Mucho se ha investigado y estudiado sobre la profesión del entrenador, y lo que significa efectividad, éxito y calidad en el entrenamiento deportivo. Para poder desempeñarse en sus diferentes funciones, los entrenadores deben comprender y utilizar conocimientos cada vez más complejos y especializados. Por ejemplo, los programas de formación de entrenadores generalmente incluyen secciones relacionadas con anatomía, biomecánica, avances de la tecnología, pedagogía, fisiología, nutrición y psicología del deporte. Los entrenadores tienen también que desarrollar un conjunto de técnicas específicas del deporte y de conocimientos tácticos acerca de las características personales del atleta y aplicarlos en el contexto adecuado.

Los contextos en que se produce el entrenamiento son, cada uno, situaciones únicas en las que mediante programas nacionales se intenta mejorar los resultados de los entrenadores y los atletas. Hay tres tipos específicos de clasificaciones de contextos. (a) El tiro con arco recreativo, (b) El tiro con arco para el desarrollo, y (c) El tiro con arco élite. Dentro de estos tres tipos de contextos se reconocen dos enfoques diferentes a la labor del entrenador: El trabajo del entrenador dirigido a la participación, y el dirigido al rendimiento. El entrenamiento dirigido a la participación se distingue por no hacer énfasis en el rendimiento competitivo, y por el hecho de que los participantes se involucran menos en el deporte. Los

objetivos de la participación se caracterizan por ser metas a corto plazo, por diversión, y por la búsqueda de resultados relacionados con la salud. Son la introducción y la piedra angular sobre la que se construye el desarrollo del tiro con arco. El entrenamiento dirigido al rendimiento, por el contrario, implica un compromiso más intenso con un programa de preparación para competir, y un intento planificado de influir en las variables que tienen su impacto en el rendimiento. Para alcanzar este objetivo, hay un alto grado de especificidad en el programa que el entrenador prepara y ejecuta con cada arquero (por ejemplo: aplicaciones técnicas, acondicionamiento físico, entrenamiento psicológico y nutrición). Si aceptamos estas definiciones, debemos considerarlas conjuntamente con los Niveles de Certificación de Entrenadores, y con las habilidades, destrezas y conocimientos que se presentan en este documento.

En este documento se compara al Entrenador para el Rendimiento con el Entrenador para la Participación. Se abordarán las teorías del contexto y la relación de estas con el desarrollo del tiro con arco. Tenemos que dar respuesta a la pregunta “¿Qué papel desempeña la evaluación del entrenador?” ¿Es parte del aprendizaje, o es una forma de medir los conocimientos y habilidades que ya existen? ¿La evaluación brinda una guía para el aprendizaje y una dirección hacia cómo alcanzar un objetivo específico?

Si se utiliza la evaluación para comprobar el conocimiento del entrenador, sería muy sabio utilizarla también para evaluar la experiencia. Cuando se les pide a los entrenadores que presenten documentos que acrediten su experiencia, la mayoría entrega una lista de citas históricas, que se basa generalmente sólo en los resultados finales en competencias o torneos. Este documento casi nunca hace referencia al proceso de desarrollo que preparó al entrenador para estos éxitos. Muy pocos entrenadores mencionan ausencia de éxito o fracasos.

Un programa de desarrollo y evaluación de entrenadores de calidad necesita pasar por tres etapas. La primera etapa es una solicitud e invitación a asistir a un curso de entrenadores. Cuando el entrenador acepta la invitación, recibe una tarea pre-curso. Esta tarea puede estar basada en la información que se presentó en la solicitud de participación, e incluirá un cuestionario para los arqueros. Este último instrumento se entrega con anterioridad al inicio del curso. La razón para requerir la contribución de los arqueros es poder identificar y abordar mejor las características del proceso de entrenamiento que son importantes para ellos. En cada elemento de la etapa de desarrollo del entrenador se deben abordar los problemas identificados en el cuestionario de los arqueros. La respuesta a preguntas específicas permite aclarar mejor lo que se percibe y lo que es real. Esta información será una herramienta importante para una Federación que vaya a diseñar un programa de desarrollo de entrenadores. Esta contribución está dirigida a entrenadores élites y proviene generalmente de arqueros experimentados.

De faltar información importante en la respuesta a la tarea por parte del aspirante, el instructor del curso puede asignar otra tarea o estudio complementario para ayudar en la preparación anterior a la participación en el curso. La segunda etapa consiste en participar en un curso reconocido, en el cual el instructor puede abordar contenidos específicos que se relacionen con la información incluida en la solicitud. Por último, para recibir el reconocimiento de World Archery Americas, el entrenador deberá completar una tarea post-curso que haya sido previamente acordada con el instructor. Este paso del proceso de evaluación incluye el análisis de información y la redacción de un informe conjuntamente con el diseño de un proyecto tangible. Cuando se emplea una evaluación sistemática como la que se ha descrito, y se repite el proceso año tras año, es posible compilar datos sobre el programa y sus entrenadores, y utilizar, por lo tanto, estos datos como indicadores de rendimiento para la Federación en cuestión.

Este documento propone diferentes corrientes para el desarrollo de los entrenadores. Los tres pasos que se presentan están dirigidos al trabajo con entrenadores de nivel élite. Los pasos son lo suficientemente flexibles como para que puedan ser utilizados, también, con entrenadores para los niveles recreativos y de desarrollo.

Agradecimientos:

La compilación de este material, su organización, la definición de los niveles de habilidades y el desarrollo de las competencias de los entrenadores fueron posibles gracias a la colaboración del Comité de Desarrollo de WAA, con la ayuda de entrenadores nacionales en el área de desarrollo, de entrenadores de selecciones nacionales, de las Federaciones Miembros de WAA y de los administradores ejecutivos de esta asociación continental.

Deseamos expresar nuestra gratitud a todos los arqueros, jueces, instructores y entrenadores de tiro con arco que aportaron ideas, críticas constructivas, comentarios y sugerencias a este proyecto.

INDICE

- **Diferentes propósitos en el trabajo del entrenador**
- **Tres pasos en la evaluación y certificación de los entrenadores**
- **Áreas de competencias del entrenador**
- **Definición de la efectividad del trabajo del entrenador**
- **Los contextos en los programas de tiro con arco**

ANEXOS

- **Rendimientos de los atletas que se producen como resultado de un efectivo trabajo del entrenador**
- **CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS**
- **Tarea Post-Curso (Formato en Blanco)**
- **La Teoría del Aprendizaje desde la Experiencia, Evaluación del Entrenador**
- **Lineamientos para Desarrollar un Instrumento para la Evaluación del Entrenador**

Diferentes propósitos en el trabajo del entrenador

Tres Contextos en el que se desarrolla el trabajo del Entrenador

Recreativo		De desarrollo			Elite		
Iniciación	Participación continua	Principiantes	Intermedio	Avanzado	Introducción	Desarrollo	Alto rendimiento
Introducción a lo básico, diversión construir autoestima, seguridad	Alentar a continuar, Forma física Desarrollo de habilidades Interacción social	Habilidades básicas del deporte. Especificidades de la preparación física	Alguna experiencia y habilidad. Perfeccionar técnica básica, Introducción a técnicas más complejas	Experiencia y habilidad Perfeccionamiento de habilidades y técnicas avanzadas	Habilidades básicas ya enseñadas en el deporte. Habilidades atléticas. Preparación para competencias locales y regionales.	Perfeccionar habilidades básicas. Desarrollar habilidades y tácticas más avanzadas. Preparación para competencias a nivel nacional.	Perfeccionar habilidades técnicas y tácticas avanzadas. Competencias a nivel nacional e internacional.

Aquí describimos brevemente las características generales de las funciones y los contextos del trabajo del entrenador.

- RECREATIVO
- DE DESARROLLO
- ELITE/Alto Rendimiento

Cada uno de los tipos desempeña un papel importante en el tiro con arco, y contribuye de una manera particular al desarrollo de los programas, participantes y atletas a quienes se presta atención. En ocasiones resulta difícil establecer una distinción clara entre los tres tipos. En realidad, algunas de las funciones y responsabilidades se superponen. Sin embargo, el ambiente o contexto también cambia en algunos aspectos importantes, especialmente con respecto a las necesidades de los atletas con quienes se trabaja.

RECREATIVO – Para principiantes: Este tipo de instructor enseña las habilidades básicas a personas que tienen poca o ninguna experiencia en el deporte. El instructor atiende a un grupo limitado de participantes a la vez, y se concentra en los elementos fundamentales de la actividad con énfasis en la seguridad.

DE DESARROLLO – Para deportistas de nivel intermedio: Este tipo de instructor ayuda a los participantes a perfeccionar habilidades básicas y les presenta una variedad de técnicas más complejas a personas que ya tienen cierta experiencia en el deporte y muestran determinado nivel de rendimiento en la actividad. Este entrenador ofrece una instrucción más personalizada a partir de las características de cada participante. Se espera que este entrenador pueda ocuparse de un mayor grupo de personas. El instructor que trabaje con arqueros de nivel intermedio debe tener un amplio conocimiento acerca de la

selección y ajuste del equipamiento del deportista. Puede actuar también en funciones de supervisión del trabajo de los entrenadores que se encargan de principiantes.

ELITE – Alto Rendimiento: De manera general, estos entrenadores trabajan con arqueros dirigidos al alto rendimiento. Ayudan a los atletas a perfeccionar habilidades y tácticas avanzadas, y los preparan para competencias nacionales e internacionales. Los atletas realizan durante todo el año un alto volumen de entrenamiento especializado para mejorar o mantener sus niveles de rendimiento. Aunque pasarla bien sigue siendo un componente importante de la experiencia del deportista, los resultados en las competencias adquieren un carácter primordial. Los atletas se esfuerzan por desarrollar todas sus potencialidades para alcanzar niveles de rendimiento de carácter internacional. A este nivel, el tiro con arco ofrece una oportunidad para poner en práctica los valores y habilidades sociales y éticas.

Los tres pasos para la evaluación y certificación

En primer lugar, están las tres etapas para alcanzar la certificación como entrenador. Aquí describimos el proceso. La segunda parte es el proceso de evaluación. Podrán ver que la evaluación es un análisis formal y un proceso que acompaña a la certificación.

Las tres etapas para alcanzar la certificación:

1. Solicitud y asignación de la(s) tarea(s) previa(s) al curso
2. Curso de certificación
3. Tareas post-curso

Solicitud y asignación de la(s) tarea(s) previa(s) al curso

Un entrenador que esté interesado en obtener una certificación como entrenador/instructor de su Federación deberá completar los formularios correspondientes, y enviarlos para su aprobación. A esta solicitud debe adjuntarse una recomendación de la Federación del país del entrenador y/o la recomendación de un entrenador certificado. Al solicitante se le pedirá que responda y ofrezca la siguiente información.

Tarea Previa al Curso

- Los entrenadores deben estar activos en un programa reconocido de tiro con arco (individual y equipo).
- Los entrenadores deben ser capaces de demostrar que han entrenado a arqueros en eventos nacionales o internacionales. Estos eventos pueden incluir torneos de selección de equipos nacionales, campeonatos nacionales o eventos de World Archery Americas. **[Progreso/Rendimiento en torneos como herramienta para el entrenamiento).**
- Los entrenadores deben presentar en una página un resumen de su actividad más reciente como entrenador y sus actividades de superación profesional en los últimos dos años. ¿Cómo han hecho uso de esta experiencia y superación para mejorar el nivel de rendimiento de sus arqueros/equipo en los torneos? ¿Qué funcionó y qué no? ¿Si algo no funcionó, qué hizo para modificar el enfoque en el trabajo? No necesitamos una hoja de vida que se base solamente en participación en cursos. La información debe relacionarse con el rendimiento. **[Mantenerse al tanto de los más actual en el trabajo del entrenador y superarse al respecto).**
- El entrenador debe ser capaz de documentar sus objetivos futuros de manera realista. ¿Los objetivos del trabajo del entrenador los establece la Federación? ¿Cuáles son los objetivos de la Federación para los dos próximos años? ¿Qué planes de desarrollo están en ejecución para

alcanzar estos objetivos? ¿Cómo se le dará seguimiento y se medirá el progreso hacia estos objetivos?

El Curso de Certificación

- Permite a los instructores la libertad académica para adecuar el material del curso a las características del grupo al que se imparte el curso.
- No hay dos grupos que sean exactamente iguales.
- Permite al instructor identificar a los entrenadores que buscan la certificación como instructores de tiro con arco recreativo y a aquellos que la buscan como entrenadores de alto rendimiento. EL INSTRUCTOR TENDRA LA FLEXIBILIDAD PARA CONCENTRARSE EN LAS AREAS QUE NECESITEN LOS ESTUDIANTES, A PARTIR DE LA SOLICITUD QUE SE PRESENTE CON ANTELACION AL CURSO.

Tareas Post-Curso

Los participantes tendrán una reunión con el instructor del curso para coordinar la asignación de una tarea post-curso. Esta tarea estará directamente relacionada con el país del participante y los programas que allí se desarrollan. La tarea post-curso será un proyecto productivo y útil. Esto quiere decir que la tarea será algo que se pueda poner en práctica en la Federación de ese participante. Por ejemplo, el entrenador organizará un programa recreativo de tiro con arco en varias escuelas en un período de cinco meses. El programa se concentrará en el desarrollo de habilidades y luego propiciará el camino hacia un desarrollo más avanzado.

AREAS DE COMPETENCIA DEL ENTRENADOR

(SE DESCRIBEN MEJOR EN EL DOCUMENTO DE CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y COMPETENCIAS)

Conocimientos técnicos

- Reglas y procedimientos
- Manejo de Primeros Auxilios y Riesgos
- Equipamiento

Estrategias instructivas

- Estrategias de competencia
- Preparación Física
- La Técnica y su Ejecución
- Cómo elevar el rendimiento

Desarrollo personal

- Psicología del deporte
- Habilidades para el manejo de la prensa y las relaciones públicas
- Desarrollo de programas

Definición de la Efectividad del Trabajo del Entrenador

1: Los entrenadores efectivos en cualquier contexto integran tres formas de conocimiento: profesional, interpersonal e intrapersonal.

2: Los entrenadores efectivos en cualquier contexto desarrollan las capacidades de los atletas en las áreas de sus competencias, confianza, conexión, y carácter ajustado a las necesidades específicas del atleta.

3: La composición del conocimiento profesional, interpersonal e intrapersonal del entrenador varía según los diferentes contextos de trabajo.

4: Los entrenadores expertos son capaces de demostrar la efectividad de su trabajo constantemente.

Los contextos en los programas de tiro con arco

RECREATIVO /INSTRUCCION

La responsabilidad fundamental es enseñar las técnicas específicas del deporte.

Atención a arqueros con diferentes niveles de desempeño

Se trabaja en programas fundamentalmente no dirigidos a competir.

Se enseñan las habilidades básicas del tiro con arco a personas individuales o a pequeños grupos que tienen muy poca o ninguna experiencia.

El número de arqueros es limitado en cada grupo de trabajo.

Se centra en los elementos FUNDAMENTALES del tiro con arco, haciendo énfasis en las medidas de SEGURIDAD.

En la mayor parte de los casos se trabaja con niños, pre-adolescentes o adolescentes.

Se enseñan los elementos técnico – tácticos básicos del tiro con arco.

Se prepara a los arqueros para competencias de bajo nivel.

El entrenamiento se hace por temporadas.

Se mejora el nivel físico general.

La especialización no es una prioridad.

DE DESARROLLO

Contribuye al desarrollo de las habilidades básicas.

Enseña una variedad de técnicas más complejas a los arqueros que ya tienen alguna experiencia.

Se trabaja con arqueros que ya exhiben un buen grado de desarrollo de sus habilidades.

Se brinda una instrucción más “individualizada” a partir del rendimiento de los arqueros.

Se trabaja con grupo más grandes.

El entrenador es un conocedor de todos los temas relacionados con la selección y ajuste del equipamiento del arquero.

Realiza una función de “supervisión” del trabajo de los entrenadores que atienden a principiantes.

Trabaja con adolescentes y jóvenes.

Ayuda a los arqueros a perfeccionar sus habilidades técnicas y tácticas básicas.

Enseña habilidades técnicas y tácticas más avanzadas.

Prepara a los arqueros para competencias locales y nacionales.

Los arqueros entrenan varias veces a la semana en un programa anual para mejorar sus rendimientos.

EL RESULTADO EN LAS COMPETENCIAS TIENE UNA GRAN IMPORTANCIA.

Los arqueros deben cumplir criterios de rendimiento pre-establecidos.

ELITE O ALTO RENDIMIENTO

El entrenador trabaja en programas en los que los arqueros buscan alcanzar OBJETIVOS DE RENDIMIENTO.

Brinda apoyo a los arqueros en las siguientes áreas:

- Técnica

- Física
- Táctica
- Mental

Ofrece ayuda en condiciones tanto de entrenamiento como de competencia.

El trabajo va encaminado a las habilidades competitivas.

El trabajo de desarrollo del arquero se realiza a largo plazo (periodización).

Arqueros en edades entre 18 y 35. Dar o Recibir.

Ayuda a los arqueros a perfeccionar habilidades técnicas y tácticas avanzadas.

Prepara a los arqueros para competencias a nivel nacional e internacional.

Los arqueros realizan un alto volumen de entrenamiento para mejorar o estabilizar el rendimiento. EL

RESULTADO DE LAS COMPETENCIAS TIENE UNA GRAN IMPORTANCIA.

Los arqueros se comprometen a desplegar sus máximas potencialidades.

Se busca alcanzar niveles de rendimiento de nivel mundial.

ANEXO

Resultados que se deben lograr en los atletas a partir de un trabajo efectivo del entrenador

Competencias	Habilidades técnicas y tácticas propias del deporte, habilidades para el rendimiento, mejor salud y condición física, y hábitos saludables de entrenamiento.
Confianza	Sensación interna de valoración personal general positiva.
Conexión	Relaciones sociales positivas con personas dentro y fuera del deporte.
Carácter	Respeto por el deporte y por otras personas. Moralidad, integridad, empatía y responsabilidad.

Conocimientos, Habilidades y Competencias

Los siguientes criterios de competencias han sido acordados por el Comité de Desarrollo de World Archery Americas, representantes de los entrenadores del continente, y personal asesor. Los entrenadores que desean obtener buenos resultados en el desarrollo de sus arqueros hasta sus más altas potencialidades deben tener un plan personal sistemático para alcanzar cada una de estas competencias. Cada competencia está relacionada con un proceso de evaluación verificable.

Esta lista de las áreas de competencia y de sus protocolos de evaluación está diseñada para ayudar a los entrenadores a comprender la amplitud de las destrezas y habilidades que se requieren para poder desarrollar arqueros competitivos y programas exitosos de tiro con arco.

Este documento se ha dividido en las siguientes categorías de Niveles de Certificación de Entrenadores:

<u>Nivel del Entrenador</u>	<u>Nivel de Arquero</u>	
1	Principiante/Intermedio [<i>Enfocado al contexto</i>]	RECREATIVO
2	Avanzado [<i>Enfocado al contexto</i>]	DE DESARROLLO
3	Elite [<i>Enfocado al resultado</i>]	ALTO RENDIMIENTO

Los entrenadores deben desarrollar una habilidad de trabajo práctica y verificable en estas competencias en el proceso de trabajo hacia el éxito en el desarrollo de arqueros competitivos.

CONOCIMIENTOS TÉCNICOS

Los entrenadores de Nivel 1 trabajarán fundamentalmente con arqueros principiantes o de nivel intermedio, y se concentrarán en las siguientes competencias profesionales : ¡ENFOCADAS EN EL CONTEXTO!

1. Establece reglas básicas de seguridad y de manejo del campo.
2. Tiene conocimientos de las Reglas de World Archery y de los niveles de desempeño.
3. Conoce los procedimientos de anotación de la World Archery y de las funciones de los jueces y los entrenadores.
4. Conoce las partes del arco y de la flecha.
5. Conoce los conceptos de longitud de tensión y de libraje del arco.

6. Está familiarizado con el propósito y el uso adecuado de accesorios tales como el tab, la mira, y los estabilizadores.
7. Conoce los diferentes tipos de grips, así como las ventajas y desventajas de cada uno.
8. Sabe cómo reparar y ajustar el equipamiento, incluyendo el nocking point, la banda o altura de la cuerda, la mira, la longitud de la tensión, el libraje del arco, el spine de las flechas y la cuerda.
9. Está familiarizado con los procedimientos de seguridad.
10. Está familiarizado con los procedimientos de prevención de lesiones.
11. Debe estar certificado en Primeros Auxilios y en resucitación cardiopulmonar.
12. Conoce y cumple lineamientos básicos de seguridad en el manejo adecuado del equipamiento, el comportamiento en la línea de tiro, el comportamiento en la diana, y en el acondicionamiento del equipamiento.
13. Conoce el concepto básico de afinación (entonación) del arco.
14. Está familiarizado con el uso de instrumentos ópticos – scopes y binoculares.
15. Comprende variables en las cuerdas como el número de hilos, la longitud y la composición, y sabe hacer cuerdas.
16. Comprende las variables para la selección de las flechas.
17. Demuestra el ensamblaje y montaje adecuado del arco.
18. Está familiarizado con los tipos de nocking points y cómo atarlos a la cuerda.
19. Está familiarizado con los diferentes tipos de aperturas de las miras, y con las variables que intervienen en la selección.
20. Conoce el concepto básico de afinación (entonación) del arco.
21. Conoce cómo controlar y ajustar la altura (banda) de la cuerda y el tiller.
22. Conoce cómo utilizar la tabla de selección de flechas, y cómo los componentes de la flecha afectan la afinación (entonación).
23. Está familiarizado con el uso de los métodos de la flecha sin plumas, del papel y los métodos franceses de afinación (entonación).
24. Es capaz de implementar un uso adecuado del clicker.
25. Conoce los principios básicos del manejo de la conducta.
26. Es capaz de establecer reglas de trabajo.
27. Es capaz de mantener control.
28. Comprende el valor y el uso de las reglas.
29. Comprende los requisitos de un montaje seguro de un campo de tiro.
30. Conoce muy bien las reglas y procedimientos de seguridad.
31. Conoce los requisitos de la inspección del equipamiento.
32. Es capaz de reconocer lesiones y dirigir al atleta hacia la ayuda médica correspondiente.

Los entrenadores de Nivel 2 pueden trabajar con arqueros de todas las categorías y deben concentrarse en las siguientes competencias: (DE DESARROLLO).

1. Conoce y comprende todas las reglas de World Archery.
2. Conoce y comprende las reglas y procedimientos de los Campeonatos Mundiales.
3. Conoce las funciones de los entrenadores en eventos internacionales.
4. Conoce los protocolos de anotación.
5. Conoce el grupo básico de sustancias prohibidas y la lista de la WADA.
6. Sabe cómo y cuándo presentar una apelación.
7. Conoce los procedimientos de la inspección del equipamiento, las apelaciones, las pruebas de control de dopaje, y los protocolos del Capitán de Equipo.
8. Tiene la disposición y la capacidad de dirigir reuniones con su equipo.

9. Conoce las reglas de los campeonatos de World Archery con respecto a la conducta y vestuario en las ceremonias de apertura, los procedimientos de la competencia, la conducta y vestuario en las ceremonias de clausura, el vestuario apropiado para el torneo, y los procedimientos para la anotación.
10. Está familiarizado con el módulo de prueba del equipamiento.
11. Comprende los conceptos que sustentan a la empuñadura, las ramas, y el diseño y composición de las flechas.
12. Comprende la dinámica del equipamiento de tiro con arco.
13. Está familiarizado con las diferencias en el material de la cuerda y en la fabricación de las mismas, y en los efectos que estas diferencias producen.
14. Comprende las razones para el aumento del grip, y las cualidades deseadas en el diseño del grip.
15. Es capaz de hacer la afinación (entonación) usando el método de la flecha sin plumas hasta el disparo a la distancia más larga, y comprende la afinación precisa buscando agrupación.
16. Es capaz de ajustar las reglas de trabajo a las circunstancias y seguir siendo justo.
17. Comprende los principios de la motivación.
18. Mantiene un ambiente de trabajo seguro, divertido y cómodo.
19. Es hábil en el análisis de las tareas.
20. Comprende cuándo y cómo hay que hacer cambios.
21. Establece planes de trabajo diarios o por sesiones semanales según sea apropiado.
22. Hace que la práctica sea divertida, motivante y exigente, con un entrenamiento centrado en las necesidades individuales y en la variedad.
23. Es organizado, y da mantenimiento el equipamiento y otros insumos.
24. Es hábil en mantener anotaciones de lo que ocurre, en el diseño de presupuestos y en dirigir el trabajo hacia objetivos individuales y de equipo.

Los entrenadores de Nivel 3 pueden trabajar con todas las categorías de arqueros y se concentran en desarrollar la maestría en todas las competencias anteriores. ALTO RENDIMIENTO.

1. Desarrolla una comprensión más profunda de los efectos de los varios componentes de la flecha.
2. Desarrolla conocimientos de los métodos avanzados de afinación.
3. Desarrolla una comprensión del diseño de arcos Reflex vs Deflex.
4. Comprende el arte y el propósito de la construcción de cuerdas personalizadas.
5. Aumenta su conocimiento y habilidad en la personalización del grip.
8. Comprende cómo utilizar diferentes métodos pedagógicos.
6. Comprende las diferencias en el desarrollo de los atletas.
7. Conoce la diferencia entre la motivación intrínseca y extrínseca.

ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA

Los entrenadores de Nivel 1 trabajan fundamentalmente con arqueros principiantes hasta de nivel intermedio y se deben concentrar en las siguientes competencias: SENSIBLES AL CONTEXTO.

1. Es consciente de los principios básicos del manejo del comportamiento.
2. Es capaz de establecer las reglas de trabajo.
3. Es capaz de controlar.
4. Comprende el valor y el uso de las reglas.
5. Conoce las reglas básicas de la competencia.
6. Instruye a los atletas en la importancia de completar la hoja de anotación correctamente.

7. Conoce los procedimientos de un torneo.
8. Comprende los sistemas de ranking.
9. Comprende la utilidad del análisis del rendimiento.
10. Es consciente del efecto de la nutrición en el rendimiento.
11. Es consciente de la necesidad de una buena hidratación.
12. Conoce los ejercicios básicos de estiramiento para lograr una buena flexibilidad.
13. Utiliza técnicas apropiadas de calentamiento.
14. Es consciente del efecto que provoca en el rendimiento una buena preparación cardiovascular.
15. Es consciente del valor de un programa para entrenar la resistencia.
16. Puede ofrecer a los atletas instrucciones acerca de cómo enfrentar las necesidades específicas relacionadas con la composición del cuerpo.
17. Conoce los hábitos alimentarios saludables que se necesitan para la etapa precompetitiva y la competitiva.
18. Conoce los ejercicios de estiramiento específicos del tiro con arco.
19. Puede implementar un programa de entrenamiento aeróbico básico.
20. Comprende la utilidad del ritmo cardíaco y otros métodos para monitorear el progreso.
21. Puede ayudar a un atleta a trazarse objetivos realistas de preparación física.
22. Tiene conocimiento de las técnicas correctas de levantamiento para realizar los ejercicios apropiados.
23. Comprende los principios del ojo dominante.
24. Conoce los procedimientos básicos para la postura, la parada natural, de la colocación de la flecha en la cuerda, de la colocación correcta de la mano en el arco, de la colocación de los dedos sobre la cuerda, el pre-anclaje, del movimiento correcto para realizar el jalón, la posición de anclaje consistente, la ejecución del disparo, la liberación, y el seguimiento posterior (follow-through).
25. Comprende y es capaz de transmitir la ejecución básica del disparo.
26. Identifica el momento oportuno para empezar a trabajar con la mira, la diana y el clicker.
27. Es capaz de identificar las fortalezas y debilidades de los arqueros.
28. Es capaz de formular un plan para corregir las desviaciones de la ejecución correcta.
29. Cultiva la habilidad de formular, desarrollar y adaptar la secuencia de disparo personal de un arquero específico.
30. Comprende la importancia de mantener un registro de incidencias de cada sesión de trabajo.
31. Comprende la importancia de establecer metas a largo y corto plazo, y de redactar los objetivos.
32. Es consciente de los conceptos básicos del entrenamiento para deportistas en desarrollo.
33. Comprende los métodos para mejorar la comunicación con los atletas.
34. Puede ayudar al atleta a establecer los objetivos para una sesión de entrenamiento.
35. Comprende cómo integrar los conceptos de acondicionamiento físico y el entrenamiento específico del deporte.

Los entrenadores de Nivel 2 pueden trabajar con todas las categorías de arqueros y deben concentrarse en las siguientes competencias:

1. Es capaz de hacer ajustes en las reglas de trabajo para adaptarlas a las circunstancias, y mantenerse justo.
2. Mantiene un ambiente de trabajo seguro, divertido y cómodo.
3. Es hábil en el análisis de las tareas.
4. Comprende cuándo y cómo se deben realizar cambios.
5. Establece planes para sesiones diarias o semanales, según resulte más conveniente.

6. Hace que la práctica sea divertida, motivante, y exigente con un entrenamiento centrado en las necesidades individuales y la variedad.
7. Es organizado, y da mantenimiento al equipamiento y otros insumos.
8. Conoce y comprende todas las reglas de World Archery y los procedimientos para la Ronda Olímpica y el evento por equipos.
9. Conoce y comprende las reglas y los calendarios específicos para eventos y mantiene a los atletas informados.
10. Sabe cómo organizar y dirigir sesiones de práctica por equipos en los eventos.
11. Comprende el papel del entrenador en eventos competitivos y cuáles son las necesidades del atleta.
12. Puede ofrecer información acerca de cómo la dieta y el ejercicio pueden incrementar el rendimiento.
13. Puede aconsejar a los atletas sobre el uso de suplementos dietéticos.
14. Puede ayudar al atleta en el diseño de su plan nutricional para el alto rendimiento.
15. Estimula el uso sistemático de un programa de flexibilidad.
16. Puede ayudar a implementar el uso de un programa de periodización para incrementar los niveles de preparación física cardiovascular.
17. Conoce la guía de prueba de preparación física de 12 minutos.
18. Puede ayudar a implementar un programa de periodización para aumentar los niveles de fuerza muscular.
19. Es competente en todas las competencias de los arqueros de nivel 1 y 2.
20. Es competente en la identificación y ajuste técnico relacionado con el equipamiento.
21. Es capaz de transmitir al arquero la importancia de entrenar en condiciones climáticas adversas.
22. Pone en práctica el uso sistemático de un registro de incidencias o un diario, y ayuda al arquero a hacer lo mismo.
23. Puede desarrollar un programa que fortalece todas las fases del entrenamiento.

Los entrenadores de Nivel 3 pueden trabajar con todas las categorías de arqueros, y se deben concentrar en las siguientes competencias profesionales:

1. Comprende los principios de la motivación.
2. Está familiarizado con la diferencia entre la motivación intrínseca y la extrínseca.
3. Comprende cómo se utilizan diferentes métodos pedagógicos.
4. Comprende las diferencias en el desarrollo de los atletas.
5. Es hábil en mantener anotaciones, preparar presupuestos, y enfocarse en los objetivos individuales y de equipo.
6. Expande el uso del diario a las áreas de establecimiento de objetivos para un torneo, condiciones, el estado físico y mental, y a anotar los cambios de equipamiento y las lecciones aprendidas.
7. Puede ayudar al atleta a realizar un análisis post-evento.
8. Comprende las reglas de World Archery y los procedimientos de las competencias.
9. Conoce los métodos de preparación de los atletas para que enfrenten de manera constructiva la adversidad en la competencia.
10. Comprende las estrategias de ubicación de arqueros en la Ronda Olímpica, y el orden de tiro por equipos.
11. Conoce los métodos de preparación de los equipos para la competencia, de abrir la comunicación entre los miembros del equipo y el entrenador, y las necesidades de cada miembro del equipo.
12. Comprende el papel del entrenador en las competencias.
13. Sabe cómo preparar un plan efectivo de entrenamiento para los equipos internacionales.
14. Puede dar instrucciones acerca de los hábitos de alimentación y de entrenamiento cuando se viaja internacionalmente.

15. Se mantiene actualizado en todas las áreas de la preparación física.
16. Es competente en todas las áreas de competencia de los niveles 1, 2 y 3 de los atletas.
17. Desarrolla un alto nivel de habilidad para comunicar soluciones y modificaciones en la secuencia de tiro utilizando indicios verbales y visuales.
18. Sabe cómo editar y evaluar los diarios.
19. Puede desarrollar un programa que detalla los objetivos y las estrategias para alcanzarlos.
20. Tiene una comprensión clara del propósito de cada fase del entrenamiento: volumen, intensidad, y frecuencia, para maximizar el rendimiento en el momento necesario.

DESARROLLO PERSONAL

Los entrenadores de Nivel 1 trabajarán fundamentalmente con principiantes y arqueros de nivel intermedio, y se deben enfocar en las siguientes competencias profesionales. SENSIBLE AL CONTEXTO!

1. Desarrolla habilidades pedagógicas y comunicativas (imparte cursos de nivel 1 y 2)
2. Desarrolla la habilidad de aceptar consejos.
3. Muestra placer y entusiasmo en enseñar a sus atletas.
4. Muestra respeto por sus atletas y expresa su sincera preocupación por el bienestar y desarrollo de los mismos.
5. Enseña dando el ejemplo.
6. Es buen modelo. Muestra honestidad, integridad, buenos modales, y deportivismo.
7. Utiliza las técnicas apropiadas para manejar el equipamiento.
8. Se aprende los nombres de los arqueros lo más rápido posible.
9. Inculca en sus atletas el respeto por los organizadores de los eventos, los oficiales y los voluntarios.
10. Utiliza lenguaje apropiado dentro y fuera del campo.
11. Mantiene una actitud positiva.
12. Muestra buenos hábitos de salud.
13. Inculca en sus atletas el sentido de la responsabilidad en cada actividad que realizan.
14. Tiene la habilidad de desarrollar el concepto de equipo en sus atletas.
15. Comprende lo básico de la psicología del deporte.
16. Desarrolla y respeta las relaciones de confidencialidad con sus atletas.
17. Reconoce cuándo un atleta está listo para trabajar con un entrenador de más experiencia.
18. Actúa correctamente con los oficiales, aun cuando esté en desacuerdo con ellos.
19. Muestra disposición para ayudar a todos los arqueros, no solo a sus favoritos.
20. Enseña a los arqueros a ser corteses tanto en la victoria como en la derrota.
21. Comprende y es capaz de explicar la relación entre la tensión y la relajación.
22. Es capaz de describir la conexión entre la mente y el cuerpo.
23. Es capaz de explicar la relación entre el nerviosismo y el rendimiento.
24. Conoce métodos para mejorar y mantener la concentración.
25. Le puede transmitir al atleta qué es lo importante hacia donde debe dirigir su atención, y qué debe bloquear fuera de su mente.
26. Comprende el papel del fracaso en el proceso de aprendizaje.
27. Comprende e implementa los principios del reforzamiento.
28. Comprende la importancia de la dimensión mental del entrenamiento en el tiro con arco.
29. Comprende y puede explicar la relación que existe entre la relajación y el rendimiento.
30. Puede explicar la diferencia entre los tres niveles de nerviosismo.
31. Puede guiar al atleta a través de técnicas de relajación progresiva.
32. Es consciente de las fuentes de estrés en un atleta.

33. Sabe cómo criticar a los atletas sin afectarles la auto-estima.
34. Se conduce con cortesía.
35. Es capaz de responder con claridad preguntas en una entrevista sencilla y mantener el contacto visual.
36. Comprende la importancia de la apariencia personal y se viste adecuadamente para cada ocasión.
37. Es capaz de responder preguntas sencillas sobre el tiro con arco de manera positiva.
38. Recuerda agradecer a los patrocinadores, director de torneo, personal auxiliar y aficionados.
39. Habla de manera positiva acerca de los atletas y sus adversarios con respeto por sus habilidades técnicas y sus atributos personales.

Los entrenadores de Nivel 2 pueden trabajar con todas las categorías de arqueros y se deben concentrar en las siguientes competencias profesionales:

1. Participa en actividades para promover el deporte.
2. Estimula la independencia en los atletas.
3. Se esfuerza por mejorar sus conocimientos y desarrollar sus habilidades para enseñar a arqueros de un nivel más avanzado.
4. Ayuda a otros entrenadores en su desarrollo.
5. Desarrolla habilidades organizativas y administrativas.
6. Es capaz de enseñar a sus atletas sobre el control de la respiración.
7. Es capaz de enseñar a sus atletas cómo controlar los niveles de excitación emocional.
8. Reconoce cuándo los atletas han perdido la concentración y el foco, y los ayuda a concentrarse de nuevo.
9. Estimula a los atletas a recuperarse rápidamente de los errores y fracasos, y a concentrarse en el AHORA.
10. Hace comentarios positivos sobre los atletas.
11. Comprende la importancia de la visualización para elevar el rendimiento.
12. Conoce los principios de una práctica de visualización efectiva.
13. Puede instruir a los atletas sobre cómo utilizar sus habilidades de visualización.
14. Es capaz de trabajar con el atleta para desarrollar un plan escrito en aras de un enfoque sistemático hacia el entrenamiento.
15. Es capaz de responder preguntas específicas sobre el tiro con arco y los atletas, mostrando conocimiento del tema.
16. Siempre se muestra amistoso, considerado y desenfadado con los periodistas. Trata de recordar los nombres, y siempre es cortés y paciente con los reporteros que pueden no tener un conocimiento del deporte.
17. Siempre habla y mira directamente al entrevistador cuando responde sus preguntas. Se resiste a la tentación de mirar hacia el piso o el cielo.
18. Se esfuerza por darles a los atletas la atención que merecen.

Los entrenadores de Nivel 3 pueden trabajar con todas las categorías de arqueros y se deben enfocar en las siguientes competencias profesionales:

1. Está al tanto de los nuevos avances en el equipamiento y la técnica.
2. Estimula y apoya el desarrollo de la independencia en los atletas.
3. Es una influencia positiva para los atletas individuales y el equipo.
4. Es capaz de aconsejar a los arqueros acerca de lo que deben empacar para un viaje.
5. Tiene conocimiento de la cultura de los países que se visitan.

6. Es consciente de los niveles de excitación emocional de los atletas antes de un match, y puede ayudarlos a elevarlos o disminuirlos según sea necesario.
7. Puede ayudar a los atletas a manejar la presión incrementada en competencias nacionales e internacionales.
8. Es capaz de mantener una perspectiva adecuada en los atletas y divertirse con ellos.
9. Estimula a los atletas a confiar en ellos mismos y en sus habilidades.
10. Crea y utiliza indicadores de rendimiento pico antes y durante los eventos.
11. Actúa con paciencia y tolerancia ante las exigencias de la prensa.
12. Es consciente de que nada "se puede obviar".
13. Actúa de manera adecuada para el país que visita y sus costumbres.
14. Actúa de manera adecuada como representante de World Archery.

TAREA POST-CURSO

FECHA:

PAIS:

CONTENIDO DE LA(S) TAREA(S):

EVALUACION DEL ENTRENADOR

Se pueden desarrollar algunos instrumentos de evaluación utilizando habilidades basadas en el conocimiento. La medición del conocimiento de un entrenador está directamente relacionada con la experiencia, la superación continua y la solución de problemas.

La teoría del aprendizaje a partir de la experiencia es un marco conceptual para examinar el proceso de cómo los entrenadores construyen el conocimiento mediante la experiencia.

Para cumplir sus diversas funciones, los entrenadores deben comprender y utilizar un sistema especializado de conocimientos cada vez más complejos. Por ejemplo, los programas de formación de entrenadores incluyen secciones de anatomía, biomecánica, pedagogía, fisiología, nutrición, y psicología del deporte. Los entrenadores también tienen que desarrollar un repertorio de técnicas y tácticas propias del deporte, deben conocer las características personales de los atletas y el contexto en el que desarrollan su trabajo.

Los entrenadores deben desarrollar conocimientos en un amplio rango de disciplinas, y por lo general reciben una escasa preparación formal a través de programas de formación de entrenadores de dudosa calidad en algunos aspectos. La pregunta obvia que surge es: ¿Cómo construyen el conocimiento los entrenadores de tiro con arco?

Las investigaciones indican que la fuente primaria del conocimiento de un entrenador es la experiencia directa realizando este trabajo. Aunque la experiencia reviste una gran importancia en el desarrollo del conocimiento del trabajo del entrenador, la simple acumulación de experiencia no resulta suficiente. Para perfeccionar la práctica profesional, el instructor o entrenador novato necesita más que simplemente pasar tiempo en el trabajo.

El conocimiento y el aprendizaje son fundamentales en la actividad, el contexto y la cultura. La construcción del conocimiento depende, además, de la reflexión que se haga de los problemas o dilemas que se enfrentan en el desarrollo de la actividad que se realiza.

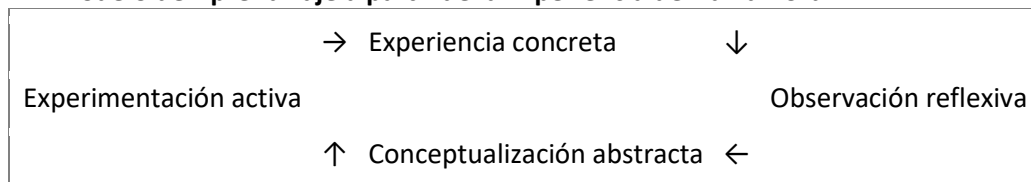
Algunos entrenadores se auto-conciben como los responsables del desarrollo social y moral de los jóvenes, mientras que otros entrenadores consideran que su función es enseñar los elementos técnicos y tácticos específicos del deporte.

Estas diferencias en el marco de referencia ayudan a explicar qué tipo de conocimiento se considera importante, y por lo tanto qué tipo de conocimiento se construye.

El conocimiento se construye a partir de la experimentación de nuevas estrategias, o de la modificación de las estrategias existentes en el repertorio del profesional. Cuando un profesional reflexivo enfrenta o crea una situación problemática, se produce una o más series de experimentaciones. En cada experimento hay tres pasos: el desarrollo de una estrategia, la experimentación y la evaluación.

Los entrenadores requieren de conocimientos en un rango diverso de disciplinas, reciben una escasa preparación formal, y aprenden mejor a partir de la experiencia directa. (Kolb 1984, p. 41)

Figura 1 – El Modelo de Aprendizaje a partir de la Experiencia de David Kolb



Lineamientos para desarrollar instrumentos de Evaluación de los Entrenadores

I. Examine los objetivos instructivos de los temas.

El primer paso en el desarrollo de un examen para medir adquisición de conocimientos es examinar y regresar a los objetivos instructivos para relacionarlos con las preguntas del examen que se va a construir.

II. Prepare una tabla de especificación

La tabla de especificación es un gráfico o tabla que detalla el contenido y el nivel cognitivo a evaluar en el examen, así como los tipos y énfasis de las preguntas. La tabla de especificación es muy importante para valorar la validez y la confiabilidad de las preguntas del examen.

III. Construya las preguntas del examen.

A. Lineamientos para construir las preguntas del examen:

1. Comience a escribir las preguntas con tiempo suficiente para que tenga tiempo de revisarlas.
2. Compare las preguntas con los resultados esperados en el nivel de dificultad apropiado para asegurar una medición válida de los objetivos instructivos.
3. Asegúrese que cada pregunta aborde un aspecto importante del área del contenido y que no sea trivial.
4. Asegúrese que el problema se presente con claridad y sin ambigüedad.
5. Asegúrese de que cada pregunta es independiente del resto de las preguntas.

IV. Arme el examen con las preguntas.

Hay dos pasos para armar el examen. (1) construir el paquete; y (2) reproducir examen.

Para armar el examen considere las siguientes ideas:

- a. Agrupe todas las preguntas con formato similar.
- b. Organice las preguntas desde las más fáciles hasta las más difíciles.
- c. Deje espacios entre las preguntas para facilitar la lectura.
- d. Coloque cada pregunta con las opciones para sus respuestas en la misma página.
- e. Coloque las ilustraciones cerca de sus descripciones.
- f. Decida dónde se deben colocar las respuestas.
- g. Revise la clave con las respuestas.

Antes de reproducir el examen, es muy importante hacer una lectura de verificación de cada pregunta para comprobar que no haya errores de ortografía o gramática.

V. Elabore una clave con las respuestas.

Asegúrese de que las respuestas correctas a las preguntas siguen una secuencia diferente. Evite respuestas como VFVFVF, etc, o VVVFFF para preguntas de Verdadero o Falso, y ABCDABCD para preguntas de selección múltiple.

VI. PASO PARA IMPLEMENTAR LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACION

Cómo preparar una tabla de especificación.

- a. Seleccione los objetivos de aprendizaje que se van a medir. Identifique los objetivos necesarios para responder cada pregunta correctamente. La lista de objetivos instructivos incluirá los resultados de aprendizaje en las áreas de conocimientos técnicos, habilidades generales, actitudes e intereses.
 - b. Prepare una guía de los temas a incluir en el examen. La longitud del examen dependerá de las áreas a cubrir y del tiempo necesario para responderlo.
 - c. Decida el número de preguntas por tema. Determine el número de preguntas a construir por cada subtema de manera que el número de preguntas para cada tema sea proporcional al número de subtemas.
 - d. Construya las preguntas del examen. Las preguntas siempre se deben corresponder con los resultados del aprendizaje esperados.
1. Asegúrese que cada pregunta tiene solo una, o una mejor respuesta con la que los expertos están de acuerdo.
 2. Evite dar indicios hacia la respuesta en la formulación de la pregunta.
 3. Evite incluir una réplica del libro de texto cuando elabore las preguntas. No incluya citas textuales de los materiales.
 4. Evite incluir preguntas tramposas.
 5. Trate de incluir preguntas que requieran habilidades de alto nivel de razonamiento.