



**WORLD
ATHLETICS™**

Curso de Nivel I del SFCE

Manual de los Participantes

**LEA ATENTAMENTE EL MANUAL ANTES
DE INSCRIBIRSE Y RESUELVA SUS
DUDAS CON LA ADMINISTRACION.**

El Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores de la WORLD ATHLETICS (SFCE) – Información General

El SFCE a partir del año 2016, reconoce el NIVEL I como equivalente a los Niveles I – II anterior. Para quienes posean estos niveles, este curso es equivalente a ambos Niveles. Quienes posean solo el Nivel I anterior, deberán realizar el nuevo NIVEL I U/16 para continuar con el sistema de formación WORLD ATHLETICS.

Los cursos del SFCE en sus distintos niveles están diseñados para preparar a los entrenadores con las herramientas técnico-pedagógicas que puedan satisfacer las necesidades de sus atletas en todo el proceso de formación, desde la iniciación al alto rendimiento. Cada nivel (I, II, III y ACADEMIA) de los cursos se corresponde con una etapa del atleta en ese camino de desarrollo. **La exitosa aprobación de los niveles I/II/III y los cursos de la ACADEMIA MUNDIAL integran el nuevo Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores de WA.**

El modelo adoptado para Sudamérica es un modelo Bimodal con 10 encuentros a distancia que abordaran las técnicas atléticas. Estos encuentros quedarán grabados en una plataforma junto con contenidos complementarios que se encuentran grabados con anterioridad. Cada una de esas clases integra 10 módulos con un cuestionario de evaluación de cada uno de ellos. Su realización da paso a el encuentro presencial de 6 días OBLIGATORIOS donde se abordarán de manera práctica los recursos metodológicos que necesitan los futuros entrenadores para enseñar la amplia gama de pruebas que comprende el atletismo

Previo al inicio del curso todos los alumnos deberán realizar dentro de la plataforma de la World Athletic (WA) su registro para realizar el curso de SALVAGUARDIA. Los pasos para ello son los siguientes:

- a- Buscar la Web <https://worldathletics.org/>
- b- Registrarse.
- c- Ingresar con su correo electrónico y clave.
- d- Inside World Athletics.
- e- Development.
- f- World Athletics eLearning platform.
- g- Ingresar al curso CONCEPTOS BASICOS DE SALVAGUARDIA (Realizar el curso)

<https://youtu.be/YImJoF9zQfI?si=eXnyKR frfMuwBi>

SFCE del Nivel I de WORLD ATHLETICS

El Nivel I es el **único curso** a los que la gran mayoría de los participantes están en condiciones de asistir por su propia elección. Por este motivo, el curso debe proporcionar más que sólo una introducción al CURSO DE NIVEL I WORLD ATHLETICS (IAAF).

El programa cubre todas las pruebas, y enfatiza los aspectos prácticos del entrenamiento.

Al mismo tiempo, proporciona una base teórica, que es suficiente como para permitir que los entrenadores continúen aprendiendo, ya sea mediante sus propios esfuerzos o dentro de la estructura del SFCE. **El curso está orientado para el trabajo de enseñanza y formación de las categorías U12 a U16 de los países miembros.**

Los niveles subsiguientes, los participantes serán elegidos por las federaciones miembros en función de su trabajo dentro del atletismo federativo.

1. SFCE de WORLD ATHLETICS

El curso de Nivel II está diseñado para atraer a los entrenadores que han tenido un buen rendimiento en el Nivel I y obtendrán un nivel de especialización en uno de los siguientes seis grupos de eventos: Velocidad & Vallas, Medio Fondo y Fondo, Marcha, Saltos, Lanzamientos y Pruebas Combinadas orientado a las categorías (U 18/U 20).

Con esta especialización pueden comenzar a satisfacer la necesidad de su país de entrenadores de alto nivel.

Los Niveles subsiguientes Nivel III ENTRENADOR PRINCIPAL es profundización del Nivel II sobre grupo de pruebas para entrenamiento de atletas de elite. Fuera del sistema existe el ENTRENADOR ACADEMIA su orientación es para el entrenamiento de Alto Nivel y Conducción del proceso de Alto Rendimiento.

2. Requisitos de Ingreso para el Nivel I

La Federación Miembro o ente organizador de un curso, sobre la base de un máximo de 30 candidatos, debe seguir los siguientes criterios para extender las invitaciones de participación de un curso de Nivel I:

- Tener como mínimo 18 años.
- Haber completado la Educación Primaria
- Demostrar interés en el Atletismo.
- Estar físicamente apto y en condiciones de participar del aprendizaje de todas las pruebas durante el desarrollo de las clases prácticas en la parte presencial.
 - Tener deseos de involucrarse activamente como entrenador calificado y asistir a su Federación Afiliada a WORLD ATHLETICS en el desarrollo del Atletismo.
 - Hablar y leer y escribir en el idioma del curso lo suficientemente bien como para realizar un examen escrito y otro práctico.
 - Poseer conexión a internet y manejo básico de tecnología.
 - **Estar disponible durante la realización del curso.**

3. Programa Horario para los Cursos de Nivel I

El mismo será enviado oportunamente a los entrenadores antes de iniciar el curso. **Existe un programa para la parte virtual y otro para la parte presencial. La primera se llevará a cabo con 10 encuentros asincrónicos y la segunda será de 6 días consecutivos en lugar determinado previamente por la organización.** En la etapa a distancia se considerará la realización de las preguntas de repaso de cada módulo como así también se pasará lista para control de la presencialidad y se hará el seguimiento de las preguntas de repaso que contiene cada módulo.

4. Evaluación de los participantes de Nivel I

En la parte a distancia se espera que los alumnos asistan a las clases virtuales, formen parte de cada módulo en la plataforma y realicen las preguntas de repaso de cada uno de ellos.

En la parte presencial se espera que los candidatos tomen parte de todas las unidades del curso. También será necesario que ejecuten demostraciones aproximadas de la forma técnica de cada prueba. Es decir que el curso tiene un carácter teórico –práctico.

La evaluación de los participantes de Nivel I se construye a partir de un perfil de tres partes que incluye:

Examen Escrito

Un examen de 90 minutos, diseñado, no solo para evaluar el conocimiento de los participantes, sino también para desafiar su habilidad de encontrar información necesaria de fuentes disponibles. Las mismas son:

1. Correr! Saltar! Lanzar! La Guía de la WORLD ATHLETICS (IAAF) para la Enseñanza del Atletismo,
2. Teoría de Entrenamiento del Nivel I
3. Notas personales sobre el curso por parte de los participantes.

La evaluación final teórica se convierte en una puntuación en una escala del 1 al 4.

Presentación Práctica

Cada entrenador será evaluado dos veces durante las sesiones prácticas. La primera de carácter formativo que le permite mejorar los aspectos didácticos y técnicos al momento de dar una clase, la segunda es la evaluación formal de lo aprendido. La evaluación final práctica se convierte en una puntuación en una escala del 1 al 4.

Perfil del Entrenador

Los participantes que formen parte de las clases virtuales completando su tarea en plataforma, asistan a todas las unidades del curso en su parte presencial mostrando participación activa, inquietud frente al conocimiento, didáctica en el proceso de enseñanza integrando los conocimientos técnicos a los metodológicos, van construyendo un perfil como entrenador que es considerado para su futuro profesional dentro del atletismo.

5. Aprobación de Nivel I

A los participantes que alcancen el puntaje requerido en las dos áreas (teoría-práctica) se les otorgará el Certificado de Nivel I WORLD ATHLETICS. El Perfil necesario es un mínimo de 2 puntos para el examen escrito y 2 puntos para la Preparación Práctica. La evaluación se registra en los certificados.

Antes del inicio del curso todos los criterios antes mencionados serán explicados a todos los Candidatos.

Para ayudar a WORLD ATHLETICS a mejorar todos los aspectos para los futuros curso del Nivel I, los

participantes tienen una oportunidad de evaluar en forma confidencial la gestión del curso y sus disertantes.

6. El Programa del Nivel I

Los cursos del Nivel I siguen un programa de nivel que contiene un total de 63 unidades. La cantidad de tiempo requerido para cada unidad es variable de acuerdo con el tema y a las necesidades de los participantes del curso. El tiempo mínimo recomendado para las unidades varía de 45 a 90 minutos.

Cada prueba práctica contiene **tres unidades**, en la parte a distancia se dará la *primera unidad teórica* y en la parte presencial se darán dos unidades prácticas.

En la parte presencial las unidades prácticas de las pruebas del atletismo se darán normalmente en días sucesivos para aumentar y reforzar el aprendizaje.

La segunda unidad es una sesión práctica a cargo de los disertantes donde las diferentes pruebas son presentadas a los participantes y realizan las progresiones de enseñanza recomendadas. La improvisación del equipamiento apropiado también puede incluirse en este punto como así también recomendaciones sobre la didáctica de la enseñanza.

La tercera unidad es una unidad de entrenamiento práctico, en la cual los participantes del curso entrenan uno con otro mostrando la progresión de la enseñanza.

Finalmente, los alumnos deberán *dar su clase práctica de evaluación final* sobre una prueba del atletismo, donde son evaluados en aspectos de comprensión de la metodología y la didáctica de la enseñanza.

También se darán varias unidades teórico-prácticas de planificación con un formato genérico orientado al nivel que se cursa y se armará por grupos un plan de entrenamiento para un atleta que se expondrá por grupos en el taller final de planificación.

Los temas incluidos en el programa de Nivel I comprenden los aspectos prácticos y teóricos de:

CARRERAS	SALTOS	LANZAMIENTOS
PARTIDA BAJA	LARGO	BALA
TECNICA CARRERA	TRIPLE	DISCO
OBSTACULOS	ALTO	JABALINA
MARCHA	GARROCHA	MARTILLO
VALLAS		
RELEVOS		

Los contenidos teóricos que complementan la enseñanza de los contenidos técnicos específicos son:

TEORIA	
BIOMECANICA DE LA CARRERA	ANATOMIA
BIOMECANICA DE LOS SALTOS	FISIOLOGIA
BIOMECANICA DE LOS LANZAMIENTOS	PRUEBAS COMBINADAS
EL KID'S ATHLETICS	DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MENTALES
FILOSOFIA DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO	DESARROLLO DE UNA DIETA SALUDABLE
CRECIMIENTO Y DESARROLLO	LESIONES Y PREVENION
HABILIDADES DE COMUNICACION	LA ENTRADA EN CALOR
HABILIDADES DEL PROCESO DE ENSEÑANZA	PLANIFICACION: PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO. COMPONENTES CONDICION FISICA. DIDACTICA DEL MODELO TECNICO.
	VOLUMEN/INTENSIDAD/RECUPERACION/MEDIOS Y METODOS. EL MACROCICLO/EL MICROCILO Y LA SESION.

TALLERES	
TALLER DE PLANIFICACION	TALLER DE ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO
TALLER DEL OJO DEL ENTRENADOR	

El formato de los talleres será anunciado durante el curso con los requerimientos para su aprobación.

7. Materiales del curso

Los Materiales de los participantes:

WORLD ATHLETICS proporciona un conjunto estándar de materiales de apoyo especialmente producido para

el curso de Nivel I.

Cada participante de Nivel I recibe una copia de los siguientes libros/manuales:

- "Introducción a la Teoría del Entrenamiento"
- "Correr! ¡Saltar! ¡Lanzar! La Guía WORLD ATHLETICS (IAAF) para la Enseñanza del Atletismo"
- Material Complementario a cargo de los disertantes.