

## PROSPECTO

### Curso para Entrenadores World Archery - Nivel 2

La Certificación para Entrenadores de Tiro con Arco de Nivel 2 cubre habilidades intermedias de entrenamiento, incluyendo técnicas avanzadas, estudio y ajuste del equipo, teoría biomecánica y psicología en el tiro con arco. El programa incluye sesiones en línea antes del curso presencial y un entrenamiento práctico de cinco días.

Los participantes podrán mejorar el nivel de los arqueros en algunas especialidades, generalmente en una división y una o dos disciplinas de tiro con arco. Podrán trabajar con adultos, jóvenes y arqueros con discapacidad.

#### Elegibilidad

- Certificado del Curso para Entrenadores de Tiro con Arco de World Archery Nivel 1 posterior al 2019 o Certificado del Curso en línea para Entrenadores de Tiro con Arco Nivel 1 de World Archery para candidatos con certificación nacional u otra internacional y un año de experiencia como entrenador.
- Certificado del Programa en línea de Educación de Entrenadores de Alto Rendimiento de ADEL.
- Certificado en línea del COI sobre la Protección de Atletas contra el Acoso y el Abuso.
- Carta de apoyo de la federación nacional.
- Tener al menos un año de experiencia como Entrenador de Nivel 1, posterior a la certificación nacional o internacional.

#### Contenido

El programa incluye un total de 52 horas académicas durante cinco días de entrenamiento y sesiones en línea previas al curso presencial, cubriendo los siguientes temas:

- Equipo – Teoría.
- Configuración inicial del equipo, mantenimiento y ajuste del vuelo de la flecha.
- Condicionamiento general - teoría y ejercicios prácticos.
- Establecimiento de objetivos y el proceso de entrenamiento.
- Observación y análisis - briefing y grabación en vídeo.
- Posición, postura, agarre y mano del arco.
- Preparación, pre-apertura, apertura.
- Resumen del ajuste de un arco recurvo.
- Sistemas esquelético y muscular y principios de entrenamiento.
- Expansión, apuntado y seguimiento.

- Tiro con arco de campo y entrenamiento en tiro con arco de campo.
- Entrenamiento de barebow.
- Entrenamiento de arqueros con discapacidades.
- Estabilización.
- Técnica de arco compuesto.
- Ejercicios de fuerza específicos y equilibrio (ejercicio práctico).
- Entrenamiento para torneos.
- Habilidades mentales.
- Nutrición.
- Programas de World Archery para el desarrollo para entrenadores.

### Certificación

El proceso de certificación está actualmente en revisión y las opciones disponibles se comunicarán a los participantes inscritos a su debido tiempo.

### Contacto

World Archery Excellence Centre, [info@worldarcherycentre.org](mailto:info@worldarcherycentre.org)

### Más información

World Archery: <https://worldarchery.sport/>

World Archery Excellence Centre: <https://www.worldarcherycentre.org/>