

# CURSO TÉCNICO PARA ENTRENADORES

---



# Contenido

---

Introducción y Diagrama .....	2
Descripción General del Curso.....	3
Level 1 - Introducción a la Enseñanza y a la Seguridad .....	3
Nivel 2 - Introducción a la planificación de la práctica .....	4
Nivel 3 - Periodización y Filosofías de Entrenamiento .....	5
Nivel 4 - Programa y Desarrollo del Atleta .....	6
Curso de Entrenador de Alto Rendimiento .....	7
Curso de Entrenador de Lucha de Playa .....	7
Duración de los Cursos .....	8
Evaluación y Examen .....	8
Requisitos previos al Curso.....	9
Organización de los Cursos Técnicos para Entrenadores.....	10
Acerca de los Educadores de la UWW .....	11
Idioma .....	11
Contacto .....	12

# Introducción y Diagrama

---

**Introducción:** Si bien la lucha tiene muchas áreas diferentes de enfoque, una de las más importantes es el papel del entrenador. Los entrenadores trabajan directamente con los atletas y pueden tener un profundo impacto. El rol de un entrenador consiste en ayudar a aprovechar al máximo el potencial de un atleta y hacer que tenga éxito tanto dentro como fuera del colchón. En consecuencia, el equipo de Desarrollo ha creado cursos de coaching para ayudar a preparar mejor a los entrenadores. Estos cursos no son parte de un programa de licencias de coaching de UWW. Solo se emitirá un certificado de finalización a los entrenadores que completen con éxito el curso.

**Objetivo:** Brindar a los entrenadores con las habilidades y conocimientos necesarios para mejorar su competencia profesional. Esto se hará a través de cursos que proporcionan aprendizaje interactivo. Todos los cursos estarán centrados en el entrenador y los entrenadores, al principio, practicarán sus habilidades y luego serán dirigidos a discutir, compartir, evaluar y reflexionar sobre su experiencia.



# Descripción General del Curso

---

## Level 1 - Introducción a la Enseñanza y a la Seguridad

Para que los entrenadores tengan éxito, deben tener buenas habilidades básicas. Este curso está diseñado para ayudar a los participantes a mejorar estas habilidades básicas e importantes de la enseñanza. Los temas incluirán las mejores prácticas para introducir habilidades, desglosar esas habilidades en puntos de aprendizaje enseñables y proporcionar retroalimentación y refuerzo al entrenar a los atletas. El curso también se centrará en mejorar las habilidades de comunicación y cómo alcanzar una mejor comprensión a través del cuestionamiento. Otro tema importante discutido y practicado será cómo implementar juegos de descubrimiento, basados en el enfoque de Enseñanza de Juegos para el Entendimiento, en la capacitación. Este concepto junto con otros será practicado por el coach a través de actividades interactivas.

Este curso también cubrirá el concepto de evaluación de riesgos. La principal responsabilidad del entrenador es garantizar la seguridad de los atletas. Los participantes aprenderán cómo identificar, evaluar y gestionar el riesgo antes, durante y después de la capacitación. El curso les ayudará a proporcionar estrategias sobre cómo reducir el riesgo y ayudar a mantener un ambiente seguro y saludable.

## Nivel 2 - Introducción a la planificación de la práctica

Los entrenadores a menudo tienen un tiempo limitado con sus atletas, y es importante maximizar su entrenamiento. Una habilidad importante para los entrenadores es la capacidad de planificar prácticas efectivas. Este curso proporcionará una base sobre cómo crear planes de práctica. Los temas incluirán el marco teórico necesario para todos los planes, las diferentes actividades que se pueden utilizar en la práctica y cómo reducir el riesgo con una planificación adecuada. Este curso permitirá a los participantes planificar prácticas reales e implementarlas a través de sesiones de microenseñanza.

Los participantes no solo aprenderán cómo planificar el entrenamiento de lucha, sino que también desarrollarán planes para la fuerza y el acondicionamiento. Este curso también discutirá y proporcionará ejemplos de las 7 habilidades básicas de la lucha y cómo se pueden implementar en las sesiones de entrenamiento.

Este curso también analizará otros temas de capacitación. Un área discutida será el control de peso, el proceso correcto para la reducción de peso y la importancia de una dieta adecuada. Otro tema incluirá una introducción al entrenamiento mental de los atletas. Para que los luchadores florezcan y se desarrollen como individuos, los entrenadores deben proporcionar un entrenamiento adecuado de la mentalidad de crecimiento.

### Nivel 3 - Periodización y Filosofías de Entrenamiento

Este curso es más avanzado y se centrará en dos áreas principales, la primera de las cuales es la implementación de la periodización del entrenamiento. El curso analizará las diferentes fases de entrenamiento que ocurren durante un ciclo de entrenamiento. Los participantes aprenderán las diferentes formas en que la periodización se puede implementar en la capacitación y trabajarán en sesiones de capacitación que cumplan con los objetivos de cada fase de entrenamiento. Los entrenadores no solo planificarán, sino que también implementarán estos planes de capacitación durante las sesiones de microenseñanza.

El segundo enfoque del curso será desarrollar una declaración de filosofía de coaching. Los participantes examinarán cómo sus valores fundamentales, propósito y estilo de entrenamiento pueden integrarse en sus declaraciones escritas. La filosofía de entrenamiento que desarrollen durante el curso les ayudará a orientarse en la realización y planificación de prácticas y en el desarrollo de habilidades de liderazgo.

Además, este curso investigará cómo se puede utilizar el análisis de video para establecer objetivos e integrarlos en los planes de práctica. Los participantes también aprenderán estrategias para entrenar en una competencia. Esto incluirá tácticas para usar antes, durante y después de los combates. Este curso también examinará las formas de hacer que los atletas crean en el programa de entrenamiento general.

## Nivel 4 - Programa y Desarrollo del Atleta

Este es un curso más avanzado que se dividirá en dos partes. La primera parte y la primera mitad de la semana se dedicarán a desarrollar un Plan de Entrenamiento de Lucha (WTP, Wrestling Training Plan). Este será un documento impreso que se completará al final del curso. Los participantes establecerán metas, desarrollarán un perfil de competencia, desarrollarán un perfil de luchador / equipo, calendario de competencia, determinarán las fases y subfases en el plan, tipo de modelo de periodización y cómo monitorear y evaluar el plan. Los participantes también aprenderán cómo desarrollar un campo de entrenamiento.

La segunda parte se centrará en el desarrollo de diferentes áreas de su programa y atletas. Estos temas incluirán el desarrollo de un presupuesto y la comprensión de los conceptos básicos financieros, la adopción de las redes sociales, la preparación mental del atleta, las habilidades de liderazgo, la mejora de la comunicación, la manipulación de la competencia, la protección del atleta y la sostenibilidad. Estos temas tendrán actividades específicas que les ayudarán a aprender e implementar las habilidades.

Durante el curso, los participantes dirigirán sesiones prácticas sobre el desarrollo de técnicas de lucha en continuidad. Estas son combinaciones técnicas avanzadas que los luchadores podrían usar para tener éxito. Los participantes impartirán sesiones a los demás participantes. También estarán físicamente activos durante esta parte del curso, ya que practicarán activamente estas nuevas habilidades.

## Curso de Entrenador de Alto Rendimiento

Este es el curso más avanzado que se ofrecería. Esto es para las federaciones nacionales que se desempeñan bien en los eventos del campeonato continental y / o mundial y buscan mejorar en áreas específicas. Este curso se diseñará individualmente en función de las necesidades de la Federación Nacional. El curso incluirá expertos de la Comisión Científica, la Comisión de Árbitros, expertos técnicos en los estilos específicos de lucha y educadores certificados por UWW.

## Curso de Entrenador de Lucha de Playa

La lucha de playa está empezando a crecer en todo el mundo. Hay más federaciones que inician programas de lucha de playa. Este curso se combinaría con uno de los cursos de Nivel 1 a Nivel 4. El contenido teórico de los cursos sería el mismo que antes. La diferencia estaría en las actividades técnicas y prácticas durante el curso. Estos se centrarían en la lucha de playa y no en los estilos olímpicos. La Federación Nacional interesada en este tipo de curso tendría que comunicarlo en su solicitud.



## Duración de los Cursos

La duración estándar de cada uno de los Cursos Técnicos para Entrenadores de UWW es de 5 días, con 7 horas de instrucción por día. Dependiendo del nivel de los entrenadores participantes, este marco de tiempo puede ser ajustado.

## Evaluación y Examen

Cada curso incluirá una variedad de exámenes y evaluaciones para ayudar a garantizar que los participantes aprendan y retengan los conceptos principales de cada curso. Primero, los educadores y participantes proporcionarán comentarios durante cada una de las sesiones. A continuación, los participantes demostrarán su comprensión de la aplicación de los puntos clave de aprendizaje a través de sesiones de microenseñanza. Durante estas sesiones, los educadores evaluarán a cada participante y proporcionarán comentarios constructivos para garantizar el progreso de cada entrenador.

# Requisitos previos al Curso

---

Se anima a los entrenadores que planean participar en un curso técnico para entrenadores de UWW a completar los siguientes estudios complementarios en línea antes del curso:

	Listo para Luchar	Test de Reglas Online	Introducción al Entrenamiento y Seguridad	Introducción a la Planificación de la Práctica	Periodización y Filosofía del Entrenamiento	Programa y Desarrollo del Atleta
Level 1	✓	✓	✓			
Level 2	✓	✓	✓	✓		
Level 3	✓	✓	✓	✓	✓	
Level 4	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**Fuente:** United World Wrestling Academy (<https://academy.unitedworldwrestling.org>)

# Organización de los Cursos Técnicos para Entrenadores

---

## Financiación

Los cursos técnicos para entrenadores de lucha se pueden organizar a petición de una Federación Nacional. Actualmente hay 3 formas de financiar un TCC UWW:

1. Curso Técnico de Solidaridad Olímpica para Entrenadores  
Este tipo de curso cuenta con el apoyo financiero de Solidaridad Olímpica a través de su Comité Olímpico Nacional.  
(ver [https://cdn.uww.org/s3fs-public/2021-06/technical\\_courses\\_for\\_coaches.pdf?VersionId=pVKAs2Vfk.4j44EG4m0s4cleEvl2Y.2J](https://cdn.uww.org/s3fs-public/2021-06/technical_courses_for_coaches.pdf?VersionId=pVKAs2Vfk.4j44EG4m0s4cleEvl2Y.2J) para los detalles)
1. Curso Nacional Autofinanciado  
La Federación Nacional anfitriona cubre todos los costos relacionados con el curso, incluidos los viajes de los educadores de UWW y los viáticos estándar.
1. Curso financiado por UWW  
UWW cubre los costos de los educadores asignados, incluidos sus viajes internacionales y viáticos. La federación organizadora local cubre todos los costos locales relacionados con este curso, incluido el alojamiento del educador de UWW.

# Acerca de los Educadores de la UWW

---

Los educadores de la UWW son un grupo de entrenadores y árbitros de alto nivel de todo el mundo. Están respaldados por su Federación Nacional, los Consejos Continentales de la UWW o las Comisiones de Entrenadores o Arbitraje de la UWW. Ellos son la principal fuerza que lleva a cabo los cursos educativos de la UWW en todo el mundo.

Todos los educadores de UWW han asistido y aprobado con éxito el Curso de Educador con una sólida comprensión del enfoque pedagógico requerido y pueden entregar el contenido de los cursos de una manera dinámica e interactiva.

La mayoría de los educadores de UWW están activos en su profesión, y eso permite una experiencia mejorada de los participantes a través de ejemplos del mundo real.

Puede encontrar más información sobre los Educadores de la UWW en el sitio de United World Wrestling Academy en <https://academy.unitedworldwrestling.org>.

## Idioma

Los educadores de UWW provienen de diversos orígenes y pueden acomodar una variedad de idiomas diferentes para los cursos. Todos los idiomas principales están cubiertos: inglés, francés, español, ruso y árabe. Otros idiomas también están disponibles bajo petición.

# Contacto

---

El Departamento de Desarrollo de la UWW es responsable de todos los programas educativos de la UWW. Envíe un correo electrónico [development@uww.org](mailto:development@uww.org) para obtener más información.





UNITED WORLD  
**WRESTLING**

### United World Wrestling

Rue du Chateau 6, 1804 Corsier-sur-Vevey - SWITZERLAND

Tel: + 41 21 323 60 92

Fax: + 41 21 323 60 73

Email: [development@uww.org](mailto:development@uww.org)

Website: <https://unitedworldwrestling.org>

Academia: <https://academy.unitedworldwrestling.org>



Seguinos en:



Todos los derechos reservados

2023