



CIRCULAR xx16

03/11/2016

**FEDERACIÓN DE TIRO CON ARCO
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**Jornada Técnica para Entrenadores / Monitores
Curso de Prevención de Riesgos Laborales 2016.**

La Federación de Tiro con Arco de la Comunidad Valenciana y la Escuela de Tiro con Arco de la Comunidad Valenciana, en su compromiso por la formación continuada de los Técnicos adscritos a la FTACV, convocan una jornada técnica para Entrenadores / Monitores.

La jornada consta de dos actividades:

1. Curso de prevención de riesgos laborales.
2. Seminario Coaching - Mindfulness.

LUGAR Y FECHA DE CELEBRACIÓN:

Esta jornada se celebrará el día 26 de noviembre de 2016, en la sede del Club Santa Lucia, Carrer Murillo, 30, 03802 Alcoi, Alicante.

Coordenadas: 38.695244, -0.485936

CALENDARIO:

Sábado 26 de noviembre: De 09 a 14 horas.

INSCRIPCIÓN:

La inscripción es gratuita para los alumnos que cumplan las condiciones establecidas en esta convocatoria.

Los gastos por desplazamiento y manutención, serán por cuenta de los participantes.

REQUISITOS DE LOS SOLICITANTES:

Alumnos del III Curso de Monitor de Tiro con Arco Nivel 1.
Técnicos adscritos a la EVTA.



CIRCULAR xx16

03/11/2016

**FEDERACIÓN DE TIRO CON ARCO
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**Jornada Técnica para Entrenadores / Monitores
Curso de Prevención de Riesgos Laborales 2016.**

1. CURSO PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

INTRODUCCIÓN:

Se entiende por prevención el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Se entiende como riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

Se consideran daños derivados del trabajo las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

La norma marco es la Ley 31/1995, de 8 de noviembre de 1995, de prevención de riesgos laborales (LPRL). La LPRL se desarrolla, desde el punto de vista técnico-reglamentario, por medio de textos legales que regulan aspectos concretos en materia de seguridad y salud en el trabajo. (Invassat > Normativa básica en Prevención de Riesgos Laborales)

La LPRL, en su artículo 14, establece de forma expresa el derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo, lo que supone un correlativo deber del empresario de protección de sus trabajadores frente a los riesgos laborales.

Por tanto es preceptivo para la Federación de Tiro con Arco de la Comunidad Valenciana (FTACV) y en su nombre la Escuela Valenciana de Tiro con Arco (EVTA), integrar las actuaciones de prevención de riesgos laborales dentro del sistema de gestión general de la EVTA.

Por tanto la EVTA de la FTACV, debe:

- Diseñar e implantar un Plan de Prevención, entendido éste como un sistema de gestión de la prevención de riesgos laborales, como instrumento de integración.
- Evaluar los riesgos laborales a los que están expuestos los trabajadores y planificar la actividad preventiva que se derive de dicha evaluación, como instrumentos esenciales de diseño e implantación del Plan de Prevención anterior.



CIRCULAR xx16

03/11/2016

**FEDERACIÓN DE TIRO CON ARCO
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**Jornada Técnica para Entrenadores / Monitores
Curso de Prevención de Riesgos Laborales 2016.**

- La debida formación e información de los trabajadores en materia de seguridad y salud laboral para que estén en condiciones de conocer los riesgos a los que están expuestos en su puesto de trabajo y poder combatirlos, así como para que puedan colaborar con el empresario en la mejora continua en esta materia.
- La consulta y participación de los trabajadores en todas aquellas cuestiones relacionadas con la seguridad y salud laboral en el ámbito de la empresa.

En cumplimiento de todo lo anterior la FTACV convoca un curso de formación en riesgos laborales dirigidos a aquellos técnicos que están adscritos a la EVTA y también a los alumnos que están cursando el curso de monitor de tiro con arco de nivel 1.

PROFESORADO DEL CURSO:

Técnicos de la empresa Europreven Servicios de Prevención de Riesgos Laborales, s.l.

2. SEMINARIO COACHING - MINDFULNESS

INTRODUCCIÓN

El coaching deportivo es un proceso de desarrollo integral de personas del ámbito deportivo, que permite la optimización del rendimiento deportivo, tanto personal como colectivo.

El coaching deportivo es una relación profesional que proporciona la motivación y nivel de compromiso necesario para que el deportista/entrenador/equipo progrese y se mantenga en la mejora continua necesaria para alcanzar la excelencia.

El entrenador acompaña al deportista en un proceso de autoconocimiento y desarrollo personal, durante en el cual se establecen objetivos sólidos, se identifican y trabajan factores que limitan el rendimiento y se adquieren recursos para superar obstáculos y poder afrontar con éxito la competición.

Son muchas las variables psicológicas (motivación, nivel de activación, estrés, etc.) que van a ser decisivas para el rendimiento óptimo de un atleta, y muchas son las investigaciones que han demostrado su incidencia sobre los deportistas. Estas variables, además, conforman otras variables importantes (por ejemplo, dentro de



CIRCULAR xx16

03/11/2016

**FEDERACIÓN DE TIRO CON ARCO
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

**Jornada Técnica para Entrenadores / Monitores
Curso de Prevención de Riesgos Laborales 2016.**

la variable autoeficacia, la percepción de control) que también van a afectar al rendimiento deportivo del individuo.

Es importante destacar que estas variables están relacionadas entre ellas. Por ejemplo, la variable estrés puede afectar a la variable nivel de activación, o la variable nivel de activación a la variable atención (y viceversa).

El Mindfulness, de manera directa o indirecta va a influir en muchas de estas variables, como pueden ser: el estrés, el nivel de activación, la atención, etc.

Por otro lado, el Mindfulness también va a influir positivamente en la autoestima y en la autoconfianza de un deportista, pues la interpretación "no enjuiciadora" característica de esta práctica, va a ser positiva a la hora de interpretar los éxitos y los fracasos. Esto también es importante para deportistas jóvenes, pues educándoles con Mindfulness en edades tempranas, se puede incidir sobre su bienestar futuro.

El Mindfulness se centra en la idea de que el rendimiento óptimo es un estado que emerge de la aceptación de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin intentar eliminarlos ni modificarlos, simplemente hay que observarlos de manera no enjuiciadora.

La aceptación de las emociones provoca una mejora tanto en la atención como en el nivel de activación, pues las emociones no se interpretan como negativas (incluso aquellas emociones que forman parte del estrés).

A través del Mindfulness, los entrenadores / monitores, puede adquirir recursos y herramientas para el desarrollo de su función deportiva, alcanzado niveles de excelencia adecuados al desarrollo de su labor formativa y educativa.

PROFESORADO DEL CURSO:

Antonio Ruz.

Presidente de la Asociación de Budoterapia Zen y Mindfulness, Hipnólogo de la Sociedad Internacional de Hipnosis China, Formador de Formadores, Maestro Internacional de Artes Marciales, Profesor acreditado por la Dirección General de Policía y Guardia Civil.

EL PRESIDENTE DE LA FTACV.