

Programa para la persona participante.

FEDERACION UNIDA DE TRIATLON DE COSTA RICA

CURSO

PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEL TRIATLON

Facilitadores:

Carolina Mora Valenciano
Alberto Chinchilla Cordoba
Roberto Solano Aguilar
Silvia Solano Aguilar
Jhonny Montoya
Jose Garcia Hernandez

Gestores:

Fabián Loaiza Brenes.
Katherine Bogantes Chaves

Costa Rica, San José, 2024

Objetivo general del curso

Transmitir a los entrenadores buenas prácticas y hábitos de la planificación deportiva para poblaciones jóvenes y adultas, mediante las bases científicas y teórico-prácticas por medio de los diferentes elementos básicos de la planificación del entrenamiento, incluyendo herramientas idóneas para la elaboración de un programa de entrenamiento y su correcta planificación acorde al nivel deportivo y objetivos de mejora deseados cronológicamente para cada población.

Objetivos específicos

1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1.1 Que los entrenadores reconozcan los conceptos teóricos de los cuatro ejes que componen la conceptualización de la carga mediante una comprobación de lectura previa.

1.2 Que los participantes distingan los mecanismos de adaptación al entrenamiento mediante una comprobación de lectura previa.

1.3 Que los participantes a través de una charla adquieran nociones de fisiología del ejercicio que les permitan la conceptualización y comprensión de la resistencia

2.FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA

2.1. Los participantes a través de una clase magistral, conocerán los 6 modelos fundamentales de la periodización deportiva y cómo aplicarlos en relación a los objetivos deseados

2.2 Los participantes identificarán por medio de una charla participativa y descubrimiento dirigido, la importancia de la estructura de la sesión de entrenamiento y la manera idónea de transmitir en texto de una sesión de entrenamiento.

3. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA

3.1 Los participantes por medio de la guía del tutor participativa y trabajos en clase, aprenderán los conceptos de la carga y su aplicación a los entrenamientos y cómo monitorearla durante la planificación.

4. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

4.1 Que los participantes mediante una charla activa participativa conceptualicen el término planificación desde tres ejes de estudio.

4.2 Que los entrenadores por medio de una charla y lluvia de ideas distingan los ocho pasos requeridos en el proceso de planificación del entrenamiento deportivo.

Los participantes a través de un taller logren poner en práctica el proceso de planificación del entrenamiento a través de la ejecución de cada uno de los ocho pasos en un proyecto.

4.3 GADGETS PARA PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN Que los entrenadores aprendan a utilizar diferentes herramientas tecnológicas que faciliten el seguimiento y planificación de sus entrenamientos hacia sus atletas por medio de plataformas virtuales que les brinden la información necesaria para su ejecución.

5. FUERZA PARA EL TRIATLETA

5.1 Los participantes por medio del taller magistral conocerán los diferentes perfiles conductuales de los atletas y conocerán herramientas para identificarlos y cómo tratar a cada uno de ellos y generar armonía de grupo.

6. POTENCIA

6.1 Los participantes por medio del taller magistral aprenderán los conceptos básicos del uso correcto de la potencia en el ámbito deportivo.

7. MODELO PSICOBIOLOGICO Y SU IMPACTO EN LA TOMA DE DECISIONES A NIVEL

7.1 Los participantes por medio del taller magistral, aprenderán de nuevas tendencias del modelo psicobiológico en el campo deportivo, tendrán un panorama más integral y novedoso para aplicarlo a sus entrenamientos, atletas, a nivel personal y la vida cotidiana.

8. VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN

8.1 Los participantes mediante grupos, comparten el método de ingreso de atletas a sus equipos de entrenamiento con el fin de aplicar las buenas prácticas de salud para sus atletas y manejo de algunas patologías.

Fechas, horarios y lugar

El presente curso se impartirá en de manera **bimodal**:

-VIRTUAL mediante la plataforma ZOOM, al cual se les dará el acceso a cada participante.

-PRESENCIAL con talleres prácticos en San José, los cuales durante el curso se les indicará la sede a realizarse respectivamente.

Temario

Total: 40horas (31 horas PRESENCIALES y 9 horas a DISTANCIA) Horario General: lunes y miércoles de 6 a 8 pm / sábados 9-12md y 1:30 a 4:30pm.

fecha	día	# sesión	tema	Facilitador	horario	total hrs	Modalidad
1-abr	Lunes		ASIGNACION TAREA #1 1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Conceptualización de la Carga y Mecanismos de adaptacion	Prof. Carolina Mora			
8-abr	Lunes		ENTREGA TAREA 1	Tiempo Max entrega	6PM		CLASSROOM
8-abr	Lunes	1	1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA AERÓBICA	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2hrs	Virtual
8-abr	Lunes		ASIGNACION TAREA #2 1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA AERÓBICA	Prof. Carolina Mora			
10-abr	Miércoles	2	2.FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: 6 modelos	Prof Jhonny Montoya	6-8pm	2hrs	Virtual
13-abr	Sábado		ENTREGA TAREA 2	Tiempo Max entrega	10PM		CLASSROOM
15-abr	Lunes	3	2.FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: La sesión de entrenamiento El microciclo El mesociclo Periodos El macrociclo	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2hrs	Virtual
15-abr	Lunes		ASIGNACION TAREA #3. 2.FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: La sesión de entrenamiento El microciclo El mesociclo Periodos El macrociclo	Prof. Alberto Chinchilla			
17-abr	Miércoles	4	3. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA: carga externa, interna, monitoreo	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2hrs	Virtual
17-abr	Miércoles		ASIGNACION TAREA #4 3. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA: carga externa, interna, monitoreo	Prof. Alberto Chinchilla			
20-abr	Sábado		ENTREGA TAREAS 3 y 4	Tiempo Max entrega	10PM		CLASSROOM
22-abr	Lunes	5	5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: conceptualizacion; proceso de planificaicon	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2hrs	Virtual
22-abr	Lunes		ASIGNACION TAREA #5 5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:	Prof. Carolina Mora			
24-abr	Miércoles	6	FREE				
27-abr	Sábado	7	4. GADGETS PARA PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN	Prof. Alberto Chinchilla, Pablo Hernandez	9-12md	3hrs	Presencial
27-abr	Sábado	7	6. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL)	Prof. Alberto Chinchilla / Mauricio Marin	1:30 a 4:30pm	3hrs	Presencial

27-abr	Sábado		ENTREGA TAREA 5	Tiempo Max entrega	10PM	CLASSROOM	
29-abr	Lunes		ASIGNACION PROYECTO FINAL DE PLANIFICACION	Prof. Carolina Mora/Alberto Chinchilla			
29-abr	Lunes	8	7. PERFILES CONDUCTUALES DE ATLETAS (TALLR VIRTUAL)	Prof. Silvia Solano	6-8pm	2hrs	Virtual
1-may	Miércoles		FREE				
4-may	Sábado	9	8. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL)	Prof. Carolina Mora/Alberto Chinchilla	9-12md	3hrs	Presencial
4-may	Sábado	9	TALLER DE PLANIFICACIÓN PARA TRIATLON	Prof. Carolina Mora/Alberto Chinchilla	1:30 a 4:30pm	3hrs	Presencial
6-may	Lunes	10	10. VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN	Prof Jose Garcia Hernandez	6-8pm	2hrs	Virtual
8-may	Miércoles		FREE				
13-may	Lunes		FREE				
15-may	Miércoles		FREE				
19-may	Sábado	11	9. MODELO PSICOBIOLÓGICO Y SU IMPACTO EN LA TOMA DE DECISIONES A NIVEL DEPORTIVO	Prof. Roberto Solano	2-5pm	3hrs	Presencial
20-may	Lunes	12	EXAMEN FINAL	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2hrs	Virtual
20-may	Lunes		ENTREGA PROYECTO FINAL DE PLANIFICACION	Prof. Carolina Mora/Alberto Chinchilla	10PM		CLASSROOM

- **Sobre la asistencia:** Este curso será modalidad asincrónica, esto significa que el participante que desee podrá conectarse a las charlas, sin embargo, posterior a cada clase habrá tareas que deberán entregarse en fechas específicas según el cronograma.
- **La asistencia no tendrá un valor como tal para las charlas, pero los talleres presenciales tendrán un valor de 5% cada uno.**
- En el caso de los participantes que se conecten a las clases, se registrará mediante el link que le brindaremos de la plataforma zoom, en su primera sesión deberá registrar el usuario con el nombre completo y mantener el mismo usuario durante todo el curso.
- Toda charla será grabada y subida a la nube 24 horas posteriori.
- **Ausencias:** La justificación de ausencias, se aceptará en casos excepcionales y debidamente justificables, debe ser por escrito por correo electrónico y enviarlo a la gestora Katherine Bogantes Chaves, correo info@feutri.org, teléfono: 2549-0920. Asimismo, es responsabilidad del participante ponerse al día con la materia, los trabajos asignados y las evaluaciones realizadas. Esta justificación no sustituye los puntos por asistencia y participación, se procederá a valorar la situación y se notificará lo acordado al participante. En caso de proceder la justificación, se otorgará el 50% de los puntos, como consideración a la situación planteada (incapacidad, luto, enfermedad, situaciones laborales). Las vacaciones no son un justificante válido, a no ser que sean programadas con anterioridad a la inscripción del curso y debidamente coordinadas con la gestora a cargo.
- **Información.** El primer día de sesión se les enviara la información personal para la creación de sus títulos, verifique que la información consignada es la correcta, debido a que representa el principal insumo para la elaboración de los documentos oficiales de FEUTRI.
- **Uso de aparatos electrónicos:** Durante las capacitaciones se prohíbe el uso de los celulares y otros aparatos electrónicos que no estén involucrados en la capacitación.
- **Sobre la aprobación del curso:** Para poder aprobar el curso, debe pasar con una nota mínima de 80pts
- **Evaluación del curso.** A continuación, se muestra la ponderación sugerida a el/ la facilitador (a), y en caso de cambiar alguna ponderación serán informados (as) previamente por el/ la facilitador (a), a cargo.
- **Cabe destacar que si la persona no entrega su tarea dentro de la fecha y hora estipulada, tendrá únicamente un lapso de 24 horas para poder enviar su tarea, con la penalidad de obtener únicamente el 50% de la nota. De enviarlo posterior a las 24 horas o no enviarlo su nota será 0.**

Misiones de trabajo o Asignaciones extra clase Todas las tareas tienen una fecha y hora máxima de entrega mediante la plataforma classroom, de no enviarla a tiempo se le asignara únicamente el 50% del valor obtenido.	45%	Se dividen de la siguiente manera:
	6%	EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS EVALUACIÓN#1 TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización de la carga y mecanismo de adaptación (CAROLINA MORA)
	6%	TAREA #2 TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA (CAROLINA MORA)
	6%	TAREA #3 FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA (6 Modelos) (JHONNY MONTOYA Y ALBERTO CHINCHILLA)
	6%	TAREA #4 CONTROL Y MONITOREO DE CARGA (ALBERTO CHINCHILLA)
	6%	TAREA #5 PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización Planificación y Proceso de planificación (CAROLINA MORA)
	15%	Proyecto final de planificación
Talleres	30%	Asistencia a los 6 talleres presenciales, 5% c/uno. 4. TALLER DE PLANIFICACIÓN PARA TRIATLON 6. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL) 7. PERFILES CONDUCTUALES DE ATLETAS (TALLR VIRTUAL) 8. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL) 9. MODELO PSICOBIOLOGICO Y SU IMPACTO EN LA TOMA DE DECISIONES A NIVEL 4. GADGETS PARA PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN

Pruebas de dominio	25%	Prueba Teórica El objetivo de esta prueba es la aplicación de conocimientos adquiridos. Se realizará una evaluación final con un valor de 25%
---------------------------	------------	--

- Si la actividad de capacitación tiene algún requisito previo (indicado en el correspondiente programa/convocatoria) es responsabilidad del participante asegurarse de cumplir con el mismo y de ninguna manera será responsabilidad ni deberá ser verificado por la FEUTRI
- Si cumple con todos los requisitos al final del curso el/la participante obtiene un Certificado de participación emitido por la FEUTRI.
- Todo material didáctico a utilizar será entregado virtualmente, de acuerdo al desarrollo del curso. Igualmente, el/la facilitador (a) podrá sugerir y/o solicitar bibliografía adicional obligatoria para el programa. Este material comprende los temas que se deben analizar en clases, sin que esto impida que se pueden estudiar otros temas relacionados.
- Satisfacción del cliente. Al finalizar cada curso, los participantes deben llenar un formulario de evaluación de la capacitación, que contempla aspectos de cumplimiento de objetivos y contenidos, metodología, material didáctico, evaluación al facilitador y los servicios de apoyo y aspectos generales. Lo anterior con el fin de evaluar la satisfacción de ustedes.

Semblanza curricular de los facilitadores

Carolina Mora Valenciano: Bach. en Educación Física y Deportes UCR, Lic. En Ciencias de la Educación con énfasis en Administración Educativa UCR, Lic. En Educación Física con énfasis en Docencia, UACA. Entrenadora ITU nivel 2, Especialidad en Ciencias del deporte INEF Cataluña, Entrenadora Nivel III CAMTRI México.

Alberto Chichilla Córdoba: Bach. En Ciencias del Movimiento Humano, Entrenador WT nivel 1 y 2, Entrenador Nivel 1 y 2 CAMTRI México. Asistente y entrenador del equipo Crc Endurance COOPENAE, Coordinador Deportivo de la Fundación Crc Endurance, entrenador del equipo de Hypoxic Costa Rica y Coordinador deportivo del equipo del Comité Cantonal de Deportes de Cartago de Triatlón.

José García Hernández: Bach. en Ciencias del Movimiento Humano, especialidad en Rendimiento Deportivo UCR; Candidato Maestría en Actividad Física: Entrenamiento y Gestión deportiva, UNINI; Certificado como Exercise is Medicine ACSM Latinoamérica.

Roberto Solano Aguilar: Bach. en Educación Física y Deportes UCR, M.Sc. Fisiología del Ejercicio en la Universidad de Ohio State y postgrado en rendimiento físico del Instituto Australiano de Deportes. Entrenador Olímpico de la selección nacional mayor de triatlón, Director y Head Coach del equipo de Triatlón Crc Endurance COOPENAE, Director y Fundador de Hypoxic Costa Rica Fundador y Fundación Crc Endurance de acción social enfocado en jóvenes de escasos recursos.

Johnny Montoya Arroyo: Bach. Enseñanza de la Educación Física y Deportes UNA, Licenciaturas Ciencias del Deporte UNA, Maestría Ciencias del Movimiento Humano UCR, docente Esc. Educación Física y Deportes UCR, Entrenador Nivel II FEUTRI, Nivel I FECOCI, Nivel I FECOA

Silvia Solano Barquero: Master en la Disciplina académica: *Business, Management, Marketing, and Related Support Services*, en Laureate International Universities, Psicóloga Clínica, ULatina y Profesora de Psicología en ULICORI, Asesora de Satisfacción del Cliente, Asesor de Gerente de Personas de Eventos de la Vida de los Empleados, Administradora de negocios en atención al cliente y un curso de especialización en Psicología Deportiva.

Perfil de ingreso

- Curso de Formadores de la Federación unida de Triatlón FEUTRI
- Dominio de bases de planificación de entrenamiento en formación y desarrollo de atletas.
- Bachiller en ciencias del movimiento humano o técnico de entrenamiento deportivo.
- Entrenadores que tengan a su cargo población juvenil y de juegos nacionales bajo su mando

Perfil de salida

- Mejor comprensión, dominio y aplicabilidad de los conceptos de entrenamiento hacia los programas de entrenamiento
- Dominar manejo de la carga de entrenamiento de los programas de entrenamiento a ejecutar.
- Identificar cuál tipo de modelo de estructura de entrenamiento es más idóneo utilizar con la población.
- Entender la importancia de adoptar los beneficios de un modelo psicobiológico para la iniciación y mejor comprensión de nuestra consciencia durante el ejercicio.
- Conocer los conceptos básicos de la correcta aplicabilidad de la fuerza en nuestra disciplina.
- Comprender los términos que conlleva a aplicar mediciones y evaluaciones de la potencia y cómo aplicarla si no poseemos los instrumentos idóneos.
- Ampliar las destrezas de manejo de grupo al conocer los perfiles psicológicos de nuestros atletas.
- Implementar un protocolo de historial de salud y deportivo al iniciar como requisito de ingreso a cualquier equipo.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

- Meijen, C. (Ed.). (2019). *Endurance performance in sport: psychological theory and interventions*. Routledge.
- Mujika, I. (2012). *Endurance training: science and practice*. Mujika.
- Friel, J., & Vance, J. S. (2013). *Triathlon science*. Human Kinetics.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Fisiología do exercício*. Wolters Kluwer Health.
- Migliorini, S. (Ed.). (2020). *Triathlon Medicine*. Springer.
- Willardson, J. M. (2013). *Developing the core*. Human Kinetics.
- Reuter, B. (2012). *Developing endurance*. Human Kinetics.
- Friel, J. (2016). *The Triathlete's Training Bible: The World's Most Comprehensive Training Guide*. VeloPress.
- Atkinson, G., Davison, R., Jeukendrup, A., & Passfield, L. (2003). Science and cycling: current knowledge and future directions for research. *Journal of sports sciences*, 21(9), 767-787.
- Allen H. & Coggan A. (2014). *Entrenar y correr con potenciómetro*. Editorial Paidotribo
- Arrese, A. L. (2013). *Manual de entrenamiento deportivo*. Paidotribo.
- McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Human Kinetics.