



## **Objetivo general.**

Transmitir a los entrenadores buenas prácticas y hábitos de la planificación deportiva para poblaciones jóvenes y adultas.

## **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 charla activa participativa.

**1.2** Que los participantes distingan los mecanismos de adaptación al entrenamiento mediante una charla activa participativa.

**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. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

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

**2.2** 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.

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

### **3. FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA**

**3.1** 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.

**3.2** 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.



#### **4. VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN**

**4.1** 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.

#### **5. MODELO PSICOBIOLOGICO Y SU IMPACTO EN LA TOMA DE DECISIONES A NIVEL DEPORTIVO. (TALLER PRESENCIAL)**

**5.1** 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.

#### **6. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA**

**6.1** Los participantes por medio de una charla participativa y trabajos en clase, aprenderán los conceptos de la carga y su aplicación a los entrenamientos y cómo monitorearla durante la planificación.

#### **7. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL)**

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

#### **8. PERFILES CONDUCTUALES DE ATLETAS (TALLER VIRTUAL)**

**8.1** 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.

#### **9. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL)**

**9.1** Los participantes por medio del taller magistral, conocerán los conceptos de la fuerza aplicada a los deportes de endurance con el fin de aplicarlos en sus programaciones.



## 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 1 y 2 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.

## CRONOGRAMA

Total: 27 horas PRESENCIALES Horario General: lunes y miércoles de 6 a 8 pm / sábados 2-5pm

### Curso Planificación y Periodización del entrenamiento del triatlón.

fecha	día	# sesión	tema	Facilitador	horario	total hrs	Modalidad
7-mar	Lunes	1	1.TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización de la carga y mecanismo de adaptación	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
7-mar	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #1	Prof. Carolina Mora			
9-mar	Miércoles	2	1.TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO : Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
9-mar	Miércoles		ASIGNACION DE TAREA CLASE #2	Prof. Carolina Mora			
12-mar	Viernes		ENTREGA TAREA CLASE #1 Y #2	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom
14-mar	Lunes		FREE				
16-mar	Miércoles	3	2.PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Conceptualización Planificación y Proceso de planificación	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
21-mar	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #3	Prof. Carolina Mora			
25-mar	Viernes		ENTREGA TAREA CLASE #3	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom
28-mar	Lunes	4	3. FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: 6 Modelos	Prof: Jhonny Montoya	6-8pm	2	Virtual
28-mar	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #4	Prof: Jhonny Montoya			
30-mar	Miércoles	5	3. FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: La sesión de entrenamiento	Prof: Alberto Chinchilla	6-8pm	2	Virtual
30-mar	Miércoles		ASIGNACION DE TAREA CLASE #5	Prof: Alberto Chinchilla			
1-abr	Viernes		ENTREGA TAREAS CLASE #4 Y 5	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom
4-abr	Lunes	6	4.VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN	Prof. Jose Garcia	6-8pm	2	Virtual
4-abr	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #6	Prof. Jose Garcia			
6-abr	Miércoles		FREE				
8-abr	Viernes		ENTREGA TAREAS CLASE #6	Tiempo Max entrega	10pm		Classroom
9-abr	Sábado	7	5. MODELO PSICOBIOLÓGICO Y SU IMPACTO EN LA TOMA DE DECISIONES A NIVEL DEPORTIVO.	Prof: Roberto Solano	2-5pm	3	Presencial

11 al 17 semana santa							
18-abr	Lunes	8	6. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA	Prof: Alberto Chinchilla	6-8pm	2	Virtual
18-abr	Lunes		ASIGNACION DE TAREA CLASE #8	Prof: Alberto Chinchilla			
20-abr	Miércoles		FREE				
22-abr	Viernes		ENTREGA TAREAS CLASE #8	Tiempo Max entrega	10pm	Classroom	
23-abr	Sábado	9	7. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL)	Prof: Alberto Chinchilla	2-5pm	3	Presencial
25-abr	Lunes	10	8.PERFILES CONDUCTUALES DE ATLETAS (TALLER VIRTUAL)	Prof. Silvia Solano	6-8pm	2	Virtual
27-abr	Miércoles		FREE				
30-abr	Sábado	11	9. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL)	Prof: Alberto Chinchilla	2-5pm	3	Presencial
			EXAMEN FINAL	Prof: Alberto Chinchilla	6-8pm	2	Virtual

## Criterios de evaluación

- **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](mailto: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.

<b>Misiones de trabajo o Asignaciones extra clase</b>  Todas las tareas tienen una fecha y hora máxima de entrega mediante la plataforma classroom, de no enviarla a tiempo se le <b>asignara únicamente el 50% del valor obtenido.</b>	45%	<b>Se dividen de la siguiente manera:</b>
	6%	Tarea #1 <b>TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:</b> Conceptualización de la carga y mecanismo de adaptación
	6%	Tarea #2 <b>TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:</b> Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA
	6%	Tarea #3 <b>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:</b> Conceptualización Planificación y Proceso de planificación
	7%	Tarea #4 <b>FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA:</b> 6 Modelos
	7%	Tarea #5 <b>FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA:</b> La sesión de entrenamiento



	7%	Tarea #6 VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN
	6%	Tarea #7 CONTROL Y MONITOREO DE CARGA
<b>Talleres</b>	<b>15%</b>	<b>Asistencia a los 3 talleres presenciales, 5% c/uno.</b>
<b>Pruebas de dominio</b>	<b>40%</b>	<b>Prueba Teórica</b> El objetivo de esta prueba es la aplicación de conocimientos adquiridos. Se realizará una evaluación final con un valor de 40%

- 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.