

Programa para la persona participante.

FEDERACION UNIDA DE TRIATLON DE COSTA RICA

Curso Formadores de Triatletas

Facilitadores:

Carolina Mora Valenciano
Pablo José Hernández Jiménez
Laura Moreira Leon
Yendry Alvarez Morales
Adrian Guzman Calderon
Alejandro Nietzen Herrera
Ignacio Sabate Lobo
Adrian Castro Solis

Gestores:

Fabián Loaiza Brenes.
Katherine Bogantes Chaves

Costa Rica, San José, 2025

Objetivo general del curso

Ofrecer a los entrenadores una fundamentación teórico-práctica con base científica, en diferentes áreas de las ciencias del deporte con el fin de fomentar su aplicación a través de un proceso metodológico en la formación y desarrollo de triatletas desde una perspectiva de desarrollo integral.

Objetivos específicos

1. PREMISAS BASICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES

1.1 Que los participantes a partir de una exposición activa participativa conozcan conceptos básicos de las tres grandes áreas del desarrollo motor relacionadas con la enseñanza de los deportes.

1.2 Que los entrenadores mediante la charla obtengan nociones básicas de tres ejes fundamentales del proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes.

1.3 Que los participantes a través de la exposición activa participativa interioricen las características principales de los tres momentos claves para el éxito de una sesión.

1.3.1 Que apliquen los pasos claves para el éxito de la sesión a en una propuesta práctica grupal.

2. ALFABETIZACIÓN DEPORTIVA: ESPECIALIZACIÓN Y GESTIÓN DEL TALENTO.

2.1 Los participantes identificarán por medio de una charla participativa y descubrimiento dirigido, la importancia de la estructura de la gestión deportiva de categoría Youth a Junior

3. NATACIÓN

3.1 Que los participantes por medio de una charla activa-participativa puedan diferenciar los conceptos fundamentales de las tres áreas que componen la enseñanza de la natación.

3.2 Que los entrenadores a través de una charla y el descubrimiento dirigido distingan las tres etapas de la enseñanza de la natación según sus características.

3.2.1 Que los entrenadores a través del taller pongan en práctica juegos y progresiones de cada una de las tres etapas del proceso de enseñanza de la natación.

3.3 Que los entrenadores dirijan tres sesiones de natación para la puesta en práctica de las etapas del proceso de enseñanza

3.4 Que los entrenadores a través de la charla y análisis de video reconozcan las características principales de los cinco aspectos de la mecánica de movimiento del estilo crol.

3.4.1 Que los entrenadores a través de la charla y la lluvia de ideas determinen los errores comunes de cada uno de los cinco aspectos de la mecánica de movimiento del crol.

3.4.2 Que los entrenadores propongan una progresión con al menos tres ejercicios para la corrección de uno de los errores frecuentes estudiados.

3.5 Que los entrenadores durante el taller analicen la mecánica del estilo crol y puedan detectar al menos un error común para su debida corrección

3.6 Que los entrenadores a través de la charla logren reconocer las características de las cuatro lesiones más frecuentes que implica el gesto técnico del estilo crol

4. CARRERA

3.1. Que los participantes a partir de la exposición activa-participativa conceptualicen el gesto técnico de la carrera basados en tres ejes.

3.2. Que los participantes a través de la exposición activa-participativa reconozcan los cinco principios fundamentales para la enseñanza del gesto técnico de la carrera.

3.3 Que los participantes a través de la exposición activa-participativa identifiquen al menos tres de los errores más comunes del gesto técnico de carrera

3.4. Que los participantes a través de una charla y el descubrimiento dirigido reconozcan patologías y lesiones asociadas a la carrera como gesto técnico.

3.5 Que los entrenadores pongan en práctica el análisis de la técnica de carrera y la corrección de errores comunes mientras dirigen una sesión de entrenamiento.

5. CICLISMO

5.1. Que los participantes a partir de la exposición activa-participativa conceptualicen el gesto técnico de la carrera basados en cuatro temáticas.

5.2 Que los estudiantes a través de la charla activa-participativa conozcan a profundidad cuatro ejes fundamentales para la enseñanza del ciclismo y sus aplicaciones.

5.2.1 Que los entrenadores a través del taller pongan en práctica uno de los ejes fundamentales de la enseñanza del ciclismo dirigido al desarrollo de destrezas.

5.3 Que los entrenadores pongan en práctica el desarrollo de destrezas de manejo de la bicicleta mientras dirigen una sesión de entrenamiento.

5.4. Que los entrenadores por medio de la charla obtengan nociones básicas de las tendencias modernas en el entrenamiento del ciclismo desde cuatro aristas.

6. TRANSICION: “EL CUARTO SEGMENTO”

6.1. Que los participantes por medio de la charla dominen los cuatro puntos clave para la enseñanza de las transiciones

7. REGLAMENTO

7.1. Que los participantes por medio de una comprobación de lectura (power point) comprendan los cuatro ejes principales que constituyen el reglamento de competición en triatlón.

8. NUTRICION

8.1 Que los participantes a través de una exposición identifiquen las tres vías energéticas y las demandas nutricionales del triatleta según su especialidad.

9. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

9.1. Que los participantes a partir de la charla activa participativa comprendan las implicaciones fisiológicas de los tres sistemas del cuerpo humano en la práctica del triatlón..

10. SISTEMAS ENERGETICOS

10.1 Que los participantes mediante una charla activa participativa conozcan diez conceptos básicos de los sistemas energéticos

10.2. Que los participantes distingan las diferentes formas en que funcionan y se procesan los tres tipos de combustibles (sistemas energéticos) en el cuerpo

11. PERFIL FISIOLÓGICO DEL TRIATLETA

11.1. Que los participantes a través de una charla activa-participativa comprendan los determinantes fisiológicos del rendimiento del triatleta

12. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

12.1. Que los participantes a partir de la exposición participativa distingan cuatro conceptos esenciales en la teoría del entrenamiento deportivo

12.2. Que los participantes a partir de la charla activa-participativa y la lluvia de ideas diferencian los nueve principios del entrenamiento deportivo según sus características.

13. ANTIDOPAJE

13.1. Que los entrenadores a partir de la charla activa participativa conozcan las once normas del código mundial antidopaje y su respectiva aplicación.

14. ZONAS DE ENTRENAMIENTO

14.1. Que los participantes a través de una charla conozcan las características principales de las cinco zonas aeróbicas.

14.2. Que los participantes a partir de la exposición-participativa logren reconocer las características de las cuatro zonas anaeróbicas

15. METODOS DE ENTRENAMIENTO

15.1. Que los participantes por medio de una charla y el descubrimiento dirigido distingan entre los dos métodos de entrenamiento según sus características.

15.2. Que los participantes apliquen los dos métodos de entrenamiento en la creación de ejercicios propios del triatlón.

16. APLICACIÓN DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO UTILIZANDO MÉTODOS CONTINUOS Y FRACCIONADOS

16.1. Que los participantes por medio de la resolución de problemas logren crear en grupos al menos 1 ejercicio por zona aeróbica para cada uno de los tres segmentos del triatlón.

- 16.2. Que los participantes por medio del taller puedan idear al menos 1 ejercicio de cada zona anaeróbica.
16.3 Que los participantes resuelvan problemas relacionados con aplicación de métodos según la zona de entrenamiento.

17. ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA TRIATLÓN

- 15.1. Que los entrenadores adquieran nociones básicas sobre tres temáticas fundamentales para el entrenamiento de fuerza en triatlón.
15.2. Que los participantes a través de una mesa redonda discutan las tres etapas iniciales para el entrenamiento de la fuerza y sus aplicaciones en triatlón.

18. TRABAJO MENTAL

- 18.1. Que los participantes definan el tipo de liderazgo de un entrenador, su aplicación y puesta en marcha por medio de una charla activa participativa

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.

El curso se impartirá del 26 de mayo al 6 de setiembre. (dos módulos)

Las clases virtuales son lunes y miércoles de 6pm a 8pm, con algunos talleres prácticos los sábados de 8 a 12md.

fecha	día	# sesión	tema	Facilitador	horario	total hrs	Modalidad
19-may	Lunes		Asignación de tarea sobre Desarrollo Motor	Prof. Pablo Hernández			
26-may	Lunes	1	1. PREMISAS BASICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES: Desarrollo motor	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
26-may	Lunes		Entrega tarea sobre Desarrollo Motor	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
28-may	Miércoles	2	1. PREMISAS BASICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES: Proceso de enseñanza-aprendizaje de los deportes y Teoría sobre el manejo de la sesión	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
2-jun	Lunes	3	2. ALFABETIZACIÓN DEPORTIVA EN LA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA Y GESTIÓN DEL TALENTO DEPORTIVO	Prof. Ignacio Sabaté	6-9pm	3	Virtual
4-jun	Miércoles	4	4.. CARRERA	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
4-jun	Miércoles		Asignación tarea de Carrera (bitácora)	Prof. Pablo Hernández			
9-jun	Lunes	5	4. CARRERA	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
11-jun	Miércoles	6	5. CICLISMO	Prof. Adrian Castro Solis	6-8pm	2	Virtual
11-jun	Miércoles		Asignación tarea de Ciclismo (bitácora)	Prof. Adrian Castro Solis			
16-jun	Lunes	7	5. CICLISMO	Prof. Adrian Castro Solis	6-8pm	2	Virtual
21-jun	Sábado	8	5. CICLISMO taller	Prof. Adrian Castro Solis	9-12md	3	Taller presencial
21-jun	Sábado	8	4. CARRERA taller	Prof. Pablo Hernández	1:30pm-4:30pm	3	Taller presencial
23-jun	Lunes	9	3. NATACION	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
23-jun	Lunes		Asignación tarea de Natación (bitácora)	Prof. Carolina Mora			
25-jun	Miércoles	10	3. NATACION	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
28-jun	Sábado	11	3. NATACION cierre/ 6. TRANSICIONES	Prof. Carolina Mora	1:30-3:30pm	2	Presencial

28-jun	Sábado	11	3. NATACION taller	Prof. Carolina Mora	9-12md	3	Taller presencial
28-jun	Sábado		Entrega tarea de Carrera (bitácora)	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
28-jun	Sábado		Entrega tarea de Ciclismo (bitácora)	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
30-jun	Lunes	12	8..NUTRICION	Prof. Yendry Alvarez	6-8pm	2	Virtual
30-jun	Lunes		ASIGNACION DE TAREA 7. REGLAMENTO	Tiempo máximo de entrega	6pm		Classroom
2-jul	Miercoles	13	13. "Generalidades del Dopaje"	Prof. Adrian Guzman	6-8pm	2	Virtual
5-jul	Sábado		Entrega tarea de Natación (bitácora)	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
5-jul	Sábado	14	1. PREMISAS BASICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES: Taller: Manejo de la Sesión	Prof. Carolina Mora	9-12md	3	Taller presencial
5-jul	Sábado		Entrega tarea de 7. REGLAMENTO	Tiempo máximo de entrega:	6pm		Classroom
receso del 7 al 13 de julio							
14-jul	Lunes		Asignación tarea Fisiología	Prof. Pablo Hernández			
14-jul	Lunes	15	9. FISILOGIA DEL EJERCICIO Implicaciones de los sistemas del cuerpo en el triatlón	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
16-jul	Miércoles	16	9. FISILOGIA DEL EJERCICIO Implicaciones de los sistemas del cuerpo en el triatlón	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
21-jul	Lunes	17	10. SISTEMAS ENERGETICOS Principios básicos de los sistemas energéticos	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual

21-jul	Lunes		Entrega tarea Fisiología	Tiempo máximo de entrega:	6pm	Classroom	
23-jul	Miércoles	18	11. PERFIL FISIOLÓGICO DEL TRIATLETA	Prof. Alejandro Nietzen	6-8pm	2	Virtual
28-jul	Lunes	19	10. SISTEMAS ENERGÉTICOS Funcionamiento de los diferentes tipos de combustibles en el cuerpo	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
30-jul	Miércoles	20	12. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Conceptos Esenciales en la teoría del Entrenamiento	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
4-ago	Lunes	21	12. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Principios Fundamentales del Entrenamiento Deportivo	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
11-ago	Lunes	22	14. ZONAS ANAERÓBICAS	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
13-ago	Miércoles	23	14. ZONAS AERÓBICAS	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
13-ago	Miércoles		Asignación sobre tarea de ZONAS	Prof. Carolina Mora y Prof. Pablo Hernández			
18-ago	Lunes	24	16. ENTRENAMIENTOS DE LA FUERZA PARA TRIATLÓN. Métodos de evaluación, Desbalances musculares, Aplicaciones del entrenamiento de fuerza al triatlón.	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
20-ago	Miércoles	25	15. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO continuos	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
25-ago	Lunes	26	16. ENTRENAMIENTOS DE LA FUERZA PARA TRIATLÓN Etapas para el entrenamiento de la fuerza: Diagnóstico, Adaptación a necesidades individuales, Necesidades específicas del triatlón	Prof. Pablo Hernández	6-8pm	2	Virtual
27-ago	Miércoles	27	15. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO fraccionados	Prof. Carolina Mora	6-8pm	2	Virtual
30-ago	Sábado	28	14. ZONAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS taller	Prof. Carolina Mora	9-12md	3	Taller presencial
30-ago	Sábado		Entrega sobre tarea de ZONAS	Tiempo máximo de entrega:	6pm	Classroom	

1-sept	Lunes	29	17. TRABAJO MENTAL Liderazgo	Prof. Laura Moreira	6-8pm	2	Virtual
6-sept	Sábado	30	EXAMEN FINAL	Prof. Carolina Mora	10-12MD	2	Presencial

Criterios de evaluación

- **Sobre la asistencia:** Esta es obligatoria, cada día el participante 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. Al finalizar cada sesión un gestor de la federación revisará la cantidad de minutos presente de cada participante y de aquí se obtendrá el porcentaje de asistencia por clase. La reglamentación de nuestras capacitaciones indica que para aprobar el curso deberán asistir al menos, el 90% de la duración total (**63 horas presenciales**) del mismo y aprobar el curso con una nota mínima de 80, por lo tanto, se debe tomar nota que la asistencia es un rubro importante dentro de la calificación de la capacitación, de no cumplir con ambos criterios, estaría reprobando el curso.
- **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: 8800-0303. 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% del tiempo ausentado, 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:** Formadores se divide en Modulo I y II, sin embargo, la nota total del curso es la aprobación de ambos módulos de los cuales será una sola nota general. No se harán certificados por cada módulo aprobado, ni podrá convalidar modulo I de un año a otro.
- **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.**

Asistencia	*20%	<p>Asistencia obligatoria</p> <p>Al finalizar cada sesión un gestor de la federación revisará la cantidad de minutos presente de cada participante y de aquí se obtendrá el porcentaje de asistencia por clase. La reglamentación de nuestras capacitaciones indica que para aprobar el curso deberán asistir al menos, el 90% de la duración total (63 horas presenciales) del mismo y aprobar el curso con una nota mínima de 80, por lo tanto, se debe tomar nota que la asistencia es un rubro importante dentro de la calificación de la capacitación, de no cumplir con ambos criterios, estaría reprobando el curso.</p> <p>La presencia a los talleres es DE CARACTER OBLIGATORIO, de no poder asistir automáticamente pierde el curso.</p>	
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.	5%	<ul style="list-style-type: none"> Se envía un cuestionario sobre Desarrollo Motor y una lectura como base 5% Módulo I. Fecha de asignación: 19 de mayo. Fecha de entrega: 26 de mayo, 6pm. 	Pablo Hernández
	5%	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará una tarea cuestionario sobre conceptos Fundamentales de la Fisiología del Ejercicio con un valor de 5%. Módulo II Fecha de asignación: 14 de julio Fecha de entrega: 21 de julio, 6pm. 	
	30%	<ul style="list-style-type: none"> Bitácoras de clase (3 bitácoras de 10% c/u) Módulo I Atletismo Fecha de asignación: 4 de junio Fecha de entrega: 28 de junio, 6pm. Ciclismo Fecha de asignación: 11 de junio. Fecha de entrega: 28 de junio, 6pm. Natación Fecha de asignación: 2 de junio Fecha de entrega: 5 de julio, 6pm 	Carolina Mora Pablo Hernandez Adrian Castro Solis
	5%	Reglamento Fecha de asignación: 30 de junio Fecha de entrega: 5 de julio, 6pm	Carolina Mora

	5%	<p>MESA REDONDA: Resolución de casos en el documento y envío posterior a la mesa redonda ANTIDOPING 5%</p> <p>Fecha de realización y entrega Lunes 2 de julio.</p>	Adrian Guzman
	10%	<p>Tarea de Zonas de entrenamiento:</p> <p>(Se asigna un segmento: Natación, Ciclismo, carrera)</p> <p>Zonas Aeróbicas 1 ejercicio por cada una de las cinco zonas (5 ejercicios)</p> <p>Zonas Anaeróbicas 1 ejercicio por cada una de las cuatro zonas en cada segmento (4).</p> <p>Fecha de asignación: 13 de agosto.</p> <p>Fecha de entrega: 30 de agosto, 6pm.</p>	<p>Carolina Mora</p> <p>Pablo Hernandez</p>
Pruebas de dominio	20%	<p>Prueba Teórica</p> <p>El objetivo de esta prueba es la aplicación de conocimientos adquiridos enfocada en la teoría y práctica del segundo módulo.</p> <p>Sábado 6 de setiembre PRESENCIAL</p>	Carolina Mora

*La ponderación de la asistencia no se puede variar.

- Cabe recalcar que para aprobar el curso debe cumplir con dos requisitos fundamentales: el 90% de la asistencia y una nota de mínima de 80pts, esto quiere decir que si aprueba la nota mínima pero no cumple con la asistencia, automáticamente perderá el curso. **La presencia a los talleres es DE CARACTER OBLIGATORIO, de no poder asistir automáticamente pierde el curso.**
- 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.

Pablo José Hernández Jiménez: Educador Físico y Entrenador ITU Nivel 2, Nivel III CAMTRI, especialidad en Fisiología del Deporte por la Universidad Finis Terrae en Barcelona.

Laura Moreira Leon: Doctoranda en Educación. (Costa Rica). Máster en Psicología del Deporte y Actividad Física. (España). Master en Estudios en Psicología Grupal. (Costa Rica). Master en Estudios Olímpicos, Educación Olímpica y Organización de Eventos Olímpicos. (Grecia)

Adrian Guzman Calderon: Bach. Educación Física y recreación UNA. Oficial de control al Dopaje de la International Testing Agency (ITA). Director de la Academia Antidopaje par Latinoamérica y el caribe (organización regional antidopaje panamericana)

Yendry Alvarez Morales: Bachillerato en Nutrición Humana, Universidad de San José. Licenciatura en Nutrición Humana, Universidad de San José. Estudiante de Maestría en Nutrición Clínica de las Enfermedades Crónicas no Trasmisibles, UCR. Nutricionista en Clínica Trío Medicentro.

Alejandro Nietzen Herrera: Médico Cirujano UCR-UIA especialista en Cardiometabolismo. (Asociación Latinoamericana de Diabetes ALAD / ICOMET).Bachiller en Biología con créditos en Genética Humana – UCR. Entrenador de Triatlón Nivel 1 World Triatlón - FEUTRI (Certificado en Fisiología del Triatleta)

Ignacio Sabaté: Master en gerencia deportiva de la Universidad Internacional Olimpica de Rusia, MBA e ingeniero industrial. Entrenador certificado de racquetball y squash. Fundador de la academia de Alfabetización Física del CCDR San José. Country Lead de la IPLA (International Physical Literacy Association)

Adrián Enrique Castro Solís: Ironman Certified Coach, Entrenador Nivel 1 World Triathlon, Nivel 1 y 2 de CAMTRI. Nivel 3 Entrenador de triatlón en Alto Rendimiento CAMTRI Universidad del Triatlón - Americas Triathlon. Técnico en Entrenamiento Deportivo Nivel Avanzado Con Énfasis en Triatlón de la Universidad Nacional de Costa Rica y el Comité Olímpico Nacional de Costa Rica. Entrenador de Alto Rendimiento PANAM 1 de Panam Sports. Entrenador Deportivo U San José. Nivel 1 FECODA. Nivel 1 FECOA.

Perfil de ingreso

Participante con conocimientos básicos sobre el deporte de triatlón y habilidades para la enseñanza del gesto técnico de los tres segmentos que lo componen, así como actitud proactiva, facilidad de expresión y comunicación.

Perfil de salida

Participante con actitud de líder, con bases científicas y herramientas metodológicas capaz de diseñar y dirigir sesiones de entrenamiento dirigidas a la formación y desarrollo de triatletas desde una perspectiva de desarrollo integral.

Bibliografía básica

- Artiles, A. (2018, May 15). *Características físicas y fisiológicas de los triatletas*. Entrenamientos, Opiniones, Análisis y Mucho Más. <https://nadandoconchampi.com/2014/12/11/caracteristicas-fisicas-y-fisiologicas-de-los-triatletas/>
- Bradberry, T. (2009). *El Código de La Personalidad*. Grupo Editorial Patria.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. *Periodization. Training for Sports*. (3 Digital ed.). Champaign, IL. Human Kinetics
- Boyle, M (2016). *New Functional Training for Sports* (Segunda Edición ed.). Champaign, IL. Human Kinetics
- Cejuela, R. (2018) Analysis of performance factors in spring distance triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*. Online. V2 N2 año 2007 .2018
- De la Hera, J. *Conoce tu personalidad*. Madrid, España. Esfera libros.
- Ehrman, J. K., Kerrigan, D. J., & Keteyian, S. J. (2017). *Advanced Exercise Physiology: Essential Concepts and Applications* (First ed.). Human Kinetics, Inc.
- Friel, J., & Vance, J. (2013). *Triathlon Science (1.a ed., Vol. 1)*. Illinois, Estados Unidos: Human Kinetics.
- Izquierdo, M. (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte* (1st ed.). Editorial Médica Panamericana.
- McLester, J., & St. Pierre, P. (2020). *Applied Biomechanic*. Jones & Bartlett Learning. <https://books.google.co.cr/books?>
- Littauer, F. (2007). *Enriquezca su personalidad*. Miami, Florida. Editorial Unilit.
- Platonov, V. N. (1995): *El entrenamiento deportivo. Teoría y Metodología*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Rodríguez, E., & Mon, J. (Eds.). (2014). *Fisiología del Ejercicio* (2 Digital ed., Vol. 1). Ciudad de México, México: Federación Mexicana de Triatlón A.C.
- Rodríguez, E., & Mon, J. (Eds.). (2014). *Teoría y Metodología del Entrenamiento en el Triatlón* (2 Digital ed., Vol. 1). Ciudad de México, México: Federación Mexicana de Triatlón A.C.
- Rohm, R. A., & Rohm, R. A. (2005). *Descubra su verdadera personalidad*. Amsterdam University Press.
- Rowland, T. (2017). *Biologic Regulation of Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Vasconcelos Raposo, A. (2000) *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Serway, R. A., & Jewett, J. W. (2019). *Physics for Scientists and Engineers* (10th ed.). Cengage. <https://books.google.co.cr/books?>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona, España: Paidotribo

Sola, J. Rodríguez, I, Muñoz, I. (agosto, 2020). Los expertos opinan: El segmento de ciclismo en triatlón. Sport training, Universidad Europea.

Solé, J. (2008). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Libro de ejercicios (Primera Edición ed.). Barcelona, España: Sicropat Sport.

Valdivia, Z y Salt, M. (2016) La enseñanza de las habilidades en la conducción de la bicicleta de los niños del círculo de interés de ciclismo. Universidad y Ciencia

Zabala, M. y otros (2007). La escuela de ciclismo. Pautas Básicas y propuestas para su funcionamiento. Jerez de la Frontera, Federación de Andalucía de Ciclismo.