

Programa para la persona participante.

FEDERACION UNIDA DE TRIATLON DE COSTA RICA

Curso Formadores de Triatletas

Facilitadores:

Adrián Castro Solís
Adrián Guzmán Calderón
Alberto Chinchilla Córdoba
Carolina Mora Valenciano
Ignacio Sabaté Lobo
Laura Moreira León
Osvaldo Chaves Quiros
Pablo José Hernández Jiménez
Yendry Álvarez Morales

Gestores:

Fabián Loaiza Brenes.
Katherine Bogantes Chaves

Costa Rica, San José, 2026

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. FISIOLÓGIA 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 27 de abril al 12 de setiembre. (dos módulos)

Las clases virtuales son lunes de 6pm a 8pm, con algunos talleres prácticos los sábados a partir de las 8am.

Cronograma

Total: 68 hrs. (14 hrs talleres / 58 hrs teoría) Horario General: lunes 6 a 8 pm / sábados 8-12md 1-4pm

Fecha de inicio: 27-04-26 Fecha de examen final: 12-09-26

VER PDF DE CRONOGRAMA

Criterios de evaluación

- **Sobre la asistencia:** Este rubro tendrá dos evaluaciones:
- **A. CLASES TEORICAS:**
Vía zoom: 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.

Presencial: el participante deberá firmar la hoja de asistencia del taller cuando ingrese a clases. 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 de las **CLASES TEORICAS (49 horas presenciales TEORICAS)** 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.

B. TALLERES:

Los talleres son de suma importancia para el proceso de aprendizaje de este curso, por lo que tendrán un valor aparte de ítem de asistencia de arriba.

Cada taller tendrá un valor de 3% de valor, si no asiste al taller no tendrá dicho porcentaje en su nota final.

El participante deberá firmar la hoja de asistencia del taller cuando ingrese a clases y cuando se retire para corroborar que estuvo presente durante todo el taller. Al finalizar cada sesión un gestor de la federación revisará la cantidad de participantes para poder asignar la nota de cada taller.

- **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 1.

Asistencia	*20%	Asistencia obligatoria 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 (49 horas presenciales TEORICAS) 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.	
	**15%	ASISTENCIA TALLERES: 3% TALLER DE CARRERA - 20 JUNIO 3% TALLER DE CICLISMO - 20 JUNIO 3% TALLER DE NATACION – 27 JUNIO 3% TALLER DE PREMISAS BASICAS – 4 JULIO 3% TALLER DE ZONAS AEROBICAS – 29 AGOSTO	
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"> TAREA #1: Se envía un cuestionario sobre Desarrollo Motor y una lectura como base 5% Módulo I. Fecha de asignación: 27 de abril. Fecha de entrega: 4 de mayo, 6pm. 	Pablo Hernández
	30%	<ul style="list-style-type: none"> TAREAS #2,3 Y4: Bitácoras de clase (3 bitácoras de 10% c/u) Módulo I TAREAS #2, Carrera Fecha de asignación: 18 de mayo. Fecha de entrega: 27 de junio, 6pm. . TAREAS #3, Ciclismo Fecha de asignación: 1 de junio. Fecha de entrega: 27 de junio, 6pm. TAREAS #4, Natación Fecha de asignación: 15 de junio Fecha de entrega: 4 de julio, 6pm 	Carolina Mora Pablo Hernandez Adrián Castro Solis
	5%	<ul style="list-style-type: none"> TAREA #5: Reglamento Fecha de asignación: 29 de junio Fecha de entrega: 4 de julio, 6pm 	Carolina Mora

	5%	<ul style="list-style-type: none"> • TAREA #6: Se realizará una tarea cuestionario sobre conceptos Fundamentales de la Fisiología del Ejercicio con un valor de 5%. Módulo II Fecha de asignación: 13 de julio Fecha de entrega: 20 de julio, 6pm. 	Pablo Hernandez
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 12 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.
- 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 aprovechamiento emitido por la FEUTRI.
- Todo material didáctico por 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 León: 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)

Adrián 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 Álvarez 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.

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.

Oswaldo Chaves Quiros:

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.