

Programa para la persona participante.

FEDERACION UNIDA DE TRIATLON DE COSTA RICA

CURSO

PLANIFICACION Y PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEL TRIATLON

Facilitadores:

Adrian Castro Solis
Alberto Chinchilla Cordoba
Jonathan Sequeira
Jose Garcia Hernandez
Laura Moreira
Oscar Guillen

Gestores:

Fabián Loaiza Brenes.
Katherine Bogantes Chaves

Costa Rica, San José, 2025

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. VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN

- 7.1 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.

8. DE LA MEDICINA AL CAMPO (ERGOESMIOMETRIA)

8.1 Identificar, analizar y conocer mediante un resultado de examen de ergo espirometría, los sistemas metabólicos del deportista para la mejora de la salud y rendimiento.

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: 35 horas (28 horas PRESENCIALES y 7 horas a DISTANCIA) Horario General: lunes y martes de 6 a 8 pm / sábados 9-12md y 1:30 a 4:30pm.

El cronograma puede estar sujeto a cambios antes del curso.

fecha	día	# sesión	tema	Facilitador	horario	total hrs	Modalidad
15-set	Lunes		ASIGNACION TAREA #1 1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Conceptualización de la Carga y Mecanismos de adaptación	Prof. Alberto Chinchilla			
22-set	Lunes		ENTREGA TAREA 1	Tiempo Max entrega	6PM		CLASSROOM
22-set	Lunes	1	1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA AERÓBICA	Prof. Adrián Castro	6-8pm	2hrs	Virtual
22-set	Lunes		ASIGNACION TAREA #2 1. TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA AERÓBICA	Prof. Alberto Chinchilla			
23-set	Martes	2	2.FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: La sesión de entrenamiento El microciclo El mesociclo Periodos El macrociclo	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2hrs	Virtual
27-set	Sábado		ENTREGA TAREA 2	Tiempo Max entrega	10PM		CLASSROOM
29-set	Lunes	3	2.FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: 6 modelos	Prof. Adrian Castro	6-8pm	2hrs	Virtual
29-set	Lunes		ASIGNACION TAREA #3. 2.FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN DEPORTIVA: La sesión de entrenamiento El microciclo El mesociclo Periodos El macrociclo	Prof. Alberto Chinchilla			
30-set	Martes	4	3. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA: carga externa, interna, monitoreo	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2hrs	Virtual
30-set	Martes		ASIGNACION TAREA #4 3. CONTROL Y MONITOREO DE CARGA: carga externa, interna, monitoreo	Prof. Alberto Chinchilla			
4-oct	Sábado		ENTREGA TAREAS 3 y 4	Tiempo Max entrega	10PM		CLASSROOM
6-oct	Lunes	5	5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: conceptualización; proceso de planificación	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2hrs	Virtual
6-oct	Lunes		ASIGNACION TAREA #5 5. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO:	Prof. Alberto Chinchilla			
7-oct	Martes	6	7. PERFILES CONDUCTUALES DE ATLETAS (TALLR VIRTUAL)	Prof. Laura Moreira	6-8pm	2hrs	Virtual
11-oct	Sábado	7	4. GADGETS PARA PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN	Prof. Alberto Chinchilla, Adrian Castro	9-12md	3hrs	Presencial

11-oct	Sábado	7	6. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL)	Prof. Oscar Guillen	1:30 a 4:30pm	3hrs	Presencial
11-oct	Sábado		ENTREGA TAREA 5	Tiempo Max entrega	10PM		CLASSROOM
12-oct	Lunes		ASIGNACION PROYECTO FINAL DE PLANIFICACION	Prof. Alberto Chinchilla			
13-oct	Martes	8	10. VISIÓN CONSCIENTE PRE PLANIFICACIÓN	Prof. Jose Garcia Hernandez	6-8pm	2hrs	Virtual
18-oct	Sábado	9	8. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL)	Prof. Alberto Chinchilla	9-12md	3hrs	Presencial
18-oct	Sábado	9	5.TALLER DE PLANIFICACIÓN PARA TRIATLON	Prof. Alberto Chinchilla	1:30 a 4:30pm	3hrs	Presencial
25-oct	Sábado	10	11. De la medicina al campo (Ergoesmiometria)	Prof. Jonathan Sequeira	9-12md	3hrs	Presencial
27-oct	Lunes		ENTREGA PROYECTO FINAL DE PLANIFICACION	Prof. Alberto Chinchilla	10PM		CLASSROOM
28-oct	Martes	11	EXAMEN FINAL	Prof. Alberto Chinchilla	6-8pm	2hrs	Virtual

- **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 6% 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: 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% 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 (ALBERTO CHINCHILLA)
	6%	TAREA #2 TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO: Nociones de fisiología necesarios para la comprensión de la RESISTENCIA (ALBERTO CHINCHILLA)
	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 (ALBERTO CHINCHILLA)
	15%	Proyecto final de planificación
Talleres	30%	Asistencia a los 5 talleres presenciales, 6% c/uno. 4. TALLER DE PLANIFICACIÓN PARA TRIATLON 4. GADGETS PARA PROGRAMACIÓN Y PLANIFICACIÓN 6. FUERZA PARA EL TRIATLETA (TALLER PRESENCIAL) 8. POTENCIA (TALLER PRESENCIAL) 11. DE LA MEDICINA AL CAMPO (ERGO ESPIROMETRIA)

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

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.

Jonathan Sequeira González: Bachiller en Ciencias del Movimiento Humano de la UCR, con énfasis en rendimiento deportivo e investigación. Nivel II Formadores de Triatletas de FEUTRI, Nivel I World Triathlon. Actualmente se encuentra finalizando su Maestría Académica en Ciencias del Movimiento Humano de la UCR. Forma parte de Hypoxic Costa Rica como entrenador multi-deporte y es prescriptor del ejercicio, del equipo de rehabilitación cardiopulmonar en el centro cardiológico instituto VIVIT.

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.

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)

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 BASICA:

- 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). *Fisiologia 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.