



Reglamento de Capacitación Triatlón

Versión: 002

<u>Fecha de elaboración:</u>	<u>8-abril-2021</u>
<u>Fecha de la última actualización:</u>	<u>22-abril-2022</u>
<u>Aprobado por:</u>	Asamblea General de FEUTRI
<u>Firma del aprobador:</u>	
<u>El usuario es responsable de obtener la revisión actual antes de utilizar este documento.</u>	

Triatlón

Contenido

1.0	Propósito.....	3
2.0	Alcance	3
3.0	Definiciones.....	4
4.0	Abreviaturas.....	5
5.0	Objetivo.....	6
6.0	Niveles	6
7.0	Requisitos.....	6
8.0	Actualización.....	7
9.0	Proceso de inscripción.....	8
10.0	Suficiencia.	8
11.0	Ética del participante.....	9
12.0	Protocolo para talleres presenciales.....	9
13.0	Aprobación, seguimiento y evaluación.....	10

1.0 Propósito

El proceso de capacitación, es un proyecto fundamental de la Federación desde sus inicios; este proyecto garantiza poder unificar criterios entre los entrenadores a través de una línea de formación con base científica y andragógica basada en el desarrollo integral del atleta, además permite crear un perfil deseado de entrenador de triatlón al cual la FEUTRI le pueda otorgar una licencia, certificando y avalando su conocimiento como instructor o formador de base lo cual generará un ambiente de confianza para que las personas que buscan entrenador obtengan un servicio de alguien capacitado realmente.

La FEUTRI se garantiza que el desarrollo de habilidades en futuros triatletas estará basado en fundamentos teórico prácticos con sustento en los principios científicos del entrenamiento y la metodología de enseñanza aprendizaje.

La FEUTRI a través de un modelo de capacitación por niveles puede certificar y otorgar licencia a los participantes lo cual garantiza una acción formativa y a su vez los beneficiarios de la Federación (atletas en todas las categorías) tendrían información a través de la página de la federación de las opciones de entrenadores nacionales avalados y su nivel de preparación.

El primer nivel está dirigido a mayores de edad, triatletas, entrenadores, educadores físicos, promotores de la salud, fisioterapeutas entre otras ocupaciones ligadas a las ciencias del movimiento humano y la salud.

Los demás niveles, tendrán como requisito la aprobación de niveles que lo precedan. Además, cada entrenador será responsable de mantener su estatus actualizado de formación con la FEUTRI.

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos que así el proceso de capacitación lo amerite.

Este protocolo fue elaborado por representantes de las siguientes organizaciones:

Participantes	Organización
Bach. Katherine Bogantes Chaves	FEUTRI, Gestora Administrativa
Fabián Loaiza Brenes	FEUTRI, Gerente Deportivo

2.0 Alcance

Triatlón

El presente documento es dirigido a las personas relacionadas directamente a las capacitaciones organizadas por la FEUTR:

- Personas interesadas en recibir capacitaciones.
- Persona facilitadora de las capacitaciones.
- Personal administrativo: administrador de las instalaciones, servicio al cliente, seguridad, limpieza, prensa, contratación de servicios, persona gestora de la capacitación.

3.0 Definiciones

- **FEUTRI:** Entidad con representación para la promoción y regulación nacional del Triatlón, Duatlón, Acuatlón, Acuabike y deportes afines (Federación Unida de Triatlón de Costa Rica, 2021)
- **Actividad de capacitación:** Actividad educativa por medio de la cual entrenadores, atletas y comunidad general del triatlón adquieren o refuerzan sus competencias para mejorar su desempeño.
- **Curso:** Término curso es utilizado para hacer referencia a un tipo de educación formal que no necesariamente está inscripto dentro de los currículos tradicionales y oficiales que forman parte de una carrera, si no que muchas veces puede ser también realizado de manera temporal por interés personal pero no para obtener determinada titulación.
- **Taller:** Situación natural de aprendizaje del cual, las operaciones mentales y la afectividad forman una parte constitutiva, es un lugar de coaprendizaje, donde todos sus participantes construyen socialmente conocimientos y valores, desarrollan habilidades y actitudes, a partir de sus propias experiencias. En la mayoría de los casos el instructor presenta y comenta los temas de manera puntual, invita e impulsa a los capacitados para que aporten y opinen.
- **Modalidad Virtual:** Utilizando el Internet, facilita el manejo de la información y de los contenidos del tema que se quiere tratar y está mediada por las tecnologías de la información y la comunicación que proporcionan herramientas de aprendizaje más estimulantes y motivadoras que las tradicionales, cada persona es responsable de su propio aprendizaje y conocimiento, se rompen las barreras físicas territoriales para ingresar a un mundo nuevo en donde no existe nacionalidad, el espacio físico del aula, la tecnología y sus avances se ponen a disposición y alcance de todos permitiendo la interacción y la personalización.
- **Capacitación presencial:** Se caracteriza por contar con una presencia física tanto de la persona facilitadora como de las personas participantes. (Dirección General del Servicio Civil, 2013)
- **Capacitación bimodal:** Hace referencia a la metodología de combinar dos modos de aplicación los cuales corresponden a virtual y presencial de manera complementaria (Dirección General del Servicio Civil, 2013).

Triatlón

-
- **Video conferencia:** proporciona un sistema de comunicación bidireccional de audio, video y datos que permite que las sedes receptoras y emisoras mantengan una comunicación simultánea interactiva en tiempo real, lo cual requiere utilizar equipo especializado que permita realizar una conexión a cualquier parte del mundo sin la necesidad de trasladarnos a un punto de reunión, dentro de los beneficios que nos proporciona es asistir a charla o capacitaciones sin la necesidad de trasladarnos.
 - **Comisión de capacitación:** Grupo de expertos colaboradores, quienes ayudan a establecer los lineamientos de capacitación a corto y largo plazo.
 - **Facilitador:** Persona con alto rango de experiencia y conocimiento en diferentes temas, que se desempeña como instructor de una actividad. Es quien ayuda a un grupo a entender los objetivos comunes y contribuye a crear un plan para alcanzarlos sin tomar partido, utilizando herramientas que permitan al grupo alcanzar un consenso en los desacuerdos preexistentes o que surjan en el transcurso de este. (Manual de Capacitación del ICODER, 2013)
 - **Participante:** Persona que participa en un suceso, en un acto o en una actividad.
 - **Dominio:** se refiere a los atletas con los que trabaja el entrenador, que va desde el rendimiento superior, U23, desarrollo de jóvenes y talentos, niños, rendimiento de grupos de edad, general participación (niños y adultos), recreativo por motivos de salud y sociales. También cubre participantes con diferentes características, Para triatlón, Femenino / Masculino, etc.
 - **Gestor de la capacitación:** Personal de la FEUTRI, capacitado para organizar, colaborar y asistir en todas las clases impartidas durante cada curso.
 - **Sincrónico:** El aprendizaje sincrónico se refiere a un evento de aprendizaje el cual un grupo de participantes está aprendiendo al mismo tiempo; hay interacción real con otras personas ya sea un aula o en el mismo entorno online, donde pueden interactuar con el instructor y otros participantes.
 - **Asincrónico:** Hace referencia al suceso que no tiene lugar en total correspondencia temporal con otro suceso. Un ejemplo son los foros asíncronos, en los cuales todos participan en la conversación, pero en diferentes momentos. Si el aprendizaje sincrónico sucede al mismo tiempo, el aprendizaje asincrónico se refiere a lo opuesto. El instructor, el estudiante, y otros participantes no están realizando el proceso de aprendizaje al mismo tiempo. No hay interacción en tiempo real con otras personas.
 - **Prueba de suficiencia.** Es una prueba integral que deberá evaluar todos los objetivos relevantes de aprendizaje del curso es decir toda la materia.

4.0 Abreviaturas

- Federación Unida de Triatlón de Costa Rica (FEUTRI)

- Coronavirus (COVID-19)

5.0 Objetivo

Gestionar una óptima línea de capacitación con el fin de poder establecer un esquema de actualización con sus respectivos niveles, requisitos y proceso de actualización

6.0 Niveles

Nivel 1

N1.1 Formadores: Curso de nivel básico, abierto al público en general, con el fin de sentar bases de enseñanza y principios de entrenamiento. Dicho curso consta de II Módulos, con talleres teórico - prácticos.

La parte teórica, será impartida en modo virtual ([sincrónica](#)), mediante plataformas digitales que la FEUTRI crea convenientes.

N1.2 Planificación: Curso de nivel intermedio, el cual tiene como requisito la aprobación de Formadores. Dicho curso va dirigido a desarrollar y reforzar las bases de la planificación del triatlón en sus diferentes distancias.

La parte teórica, será impartida en modo virtual ([sincrónico y asincrónico](#)), mediante plataformas digitales que la FEUTRI crea convenientes. Si el curso lo amerita, podría ser una capacitación bimodal [y requerir la presencia de los participantes en talleres presenciales](#).

Nivel 2

N2.1 Alto rendimiento: Curso de nivel intermedio-alto, el cual tiene como requisito la aprobación del curso de Planificación.

La parte teórica, será impartida en modo virtual ([asincrónico o sincrónico](#)), mediante plataformas digitales que la FEUTRI crea convenientes [o presencial](#). Si el curso lo amerita, podría ser una capacitación bimodal.

Nivel 3

N3.1 Especialización: Curso de nivel alto, el cual tiene como requisito la aprobación del curso de Alto Rendimiento.

La parte teórica, será impartida en modo virtual ([asincrónico o sincrónico](#)), mediante plataformas digitales que la FEUTRI crea convenientes [o presencial](#). Si el curso lo amerita, podría ser una capacitación bimodal.

7.0 Requisitos

Se entiende que la capacitación de la FEUTRI, se divide en 3 niveles; para poder optar por un nivel superior, es requisito fundamental haber aprobado el curso que lo precede. Además, para poder optar por los niveles debe tener aprobado quinto año de colegio. En caso de personas que no cumplan con el requisito de quinto año aprobado, podrán participar del curso como oyentes.

8.0 Actualización

El propósito del plan es fomentar y permitir el desarrollo continuo de entrenadores y asegurarse de que permanezcan reflexivos sobre su desarrollo y estén actualizados con las mejores prácticas y directrices para mejorar aún más la calidad, la seguridad y el bienestar del entrenamiento de triatlón y mejorar aún más desarrollo del deporte. También proporciona a la FEUTRI una forma de evaluar el compromiso de entrenadores en las mejores prácticas.

Los entrenadores se beneficiarán de un certificado que tendrá una vigencia de **2 años**. Esto quiere decir, por ejemplo, si un entrenador APRUEBA el curso de FORMADORES, este título solo tendrá la validez de 2 años. A partir de este tiempo, tendrá dos caminos a tomar: llevar el curso que lo procede, en este caso PLANIFICACION o renovar su título llevando nuevamente el mismo curso.

De no renovar su título o no llevar el curso siguiente, perderá su titulación. Lo mismo sucedería con tener el título de PLANIFICACION, el cual tendrá una vigencia de 2 años, deberá ser renovado llevando nuevamente el mismo curso o bien llevar el curso que lo procede de ALTO RENDIMIENTO DEL NIVEL II.

Cabe destacar, que antes de los dos años, el entrenador puede optar por subir su categoría llevando los cursos de FEUTRI que estén disponibles siempre y cuando, cumpla con los requisitos que este amerite. Esto quiere decir que, si un entrenador aprueba su NIVEL I en el 2021, su título tendría una validez hasta el 2023, pero si en el 2022 aprueba el NIVEL II, su titulación ya no sería válida hasta el 2022, sino al 2024, tomando como punto el último nivel aprobado.

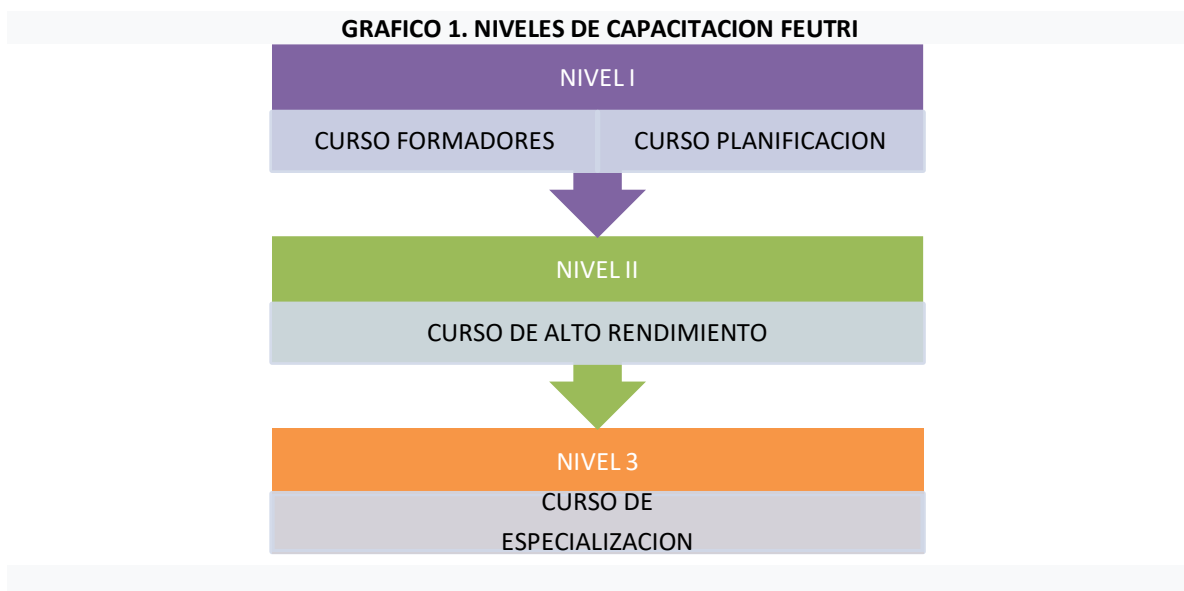
Cuando un entrenador aprueba el curso de PLANIFICACION, por 2 años tendrá al día la categoría de entrenador NIVEL I FEUTRI.

El entrenador **que** apruebe el curso ALTO RENDIMIENTO, **tendrá por 2 años** aprobado la categoría de entrenador NIVEL II FEUTRI.

El entrenador **que** apruebe el curso ESPECIALIZACION, **tendrá por 2 años** aprobado la categoría de entrenador NIVEL III FEUTRI.

Si por diferentes razones, FEUTRI no tenga en la oferta del año el curso inmediato para subir de nivel, se da como excepción el requisito anteriormente descrito, por lo que las personas interesadas o afectadas contarán con un año más de vigencia en su título actual, hasta que FEUTRI pueda materializar el curso respectivo.

Certificados: los títulos de aprobación de cada curso, saldrán bajo la modalidad de certificados digitales, según la Ley 8454 Ley de certificados, firmas digitales y documentos electrónicos en sus artículos 8 y 9 respectivamente, siempre que sea posible.



9.0 Proceso de inscripción

La FEUTRI, siempre realiza una publicación abierta en sus redes sociales, donde anuncia los cursos a desarrollar y su respectivo proceso de inscripción, los cuales siempre podrán realizarlos cualquier persona en nuestra página, con total transparencia.

Los cursos que tengan requisito, se optará por hacer la publicación y además enviar la información a la base de datos de entrenadores que ya deban de renovar su nivel.

10.0 Suficiencia.

Se establece la posibilidad de hacer un examen de suficiencia para aquellos entrenadores que consideren dominar la materia de cada uno de los niveles o sub niveles, por lo que la persona puede solicitar que se programe un examen de suficiencia.

El examen de suficiencia será realizado en forma presencial, con la guía y supervisión de un profesor asignado por la FEUTRI, quien determinará el tiempo que el solicitante tendrá para realizar la prueba y comprobar sus conocimientos.

Triatlón

La nota mínima para aprobar el examen deberá ser de 80pts. Si no aprueba, deberá esperar el inicio del siguiente semestre para poder solicitar nuevamente la aplicación. (1ro enero y 1ro de julio). El examen se aplicará en la hora y día determinado por FEUTRI.

La prueba tiene un costo de dos veces el valor del curso por evaluar y en casos muy calificados, la administración podrá condonar el valor del mismo, basado en un beneficio tangible para la FEUTRI.

La programación del examen queda sujeta a la disponibilidad de tiempo y material del profesor asignado.

11.0 Ética del participante

En este caso se define en comportamiento competente y correcto de todos los participantes.

El principio de las responsabilidades de coaching conlleva la expectativa de que las actividades de todos los entrenadores beneficiarán a la sociedad en general y no causarán daños. La noción de competencia es fundamental para la implementación de este principio, lo que implica que los entrenadores deben estar bien preparados y poseer un conocimiento actualizado del triatlón para que puedan cumplir con los deberes y roles del entrenador en el respectivo nivel.

El principio de respeto por los triatletas y por los demás obliga a los entrenadores a actuar de manera respetuosa con la dignidad y el valor de todos los involucrados en la práctica del triatlón. Comportarse con integridad es crucial y se espera que los entrenadores sean honestos y sinceros en sus relaciones con los triatletas y con los demás.

Los entrenadores que infrinjan el Código de Conducta pueden estar sujetos a la eliminación de cualquier acreditación de entrenamiento, suspensiones u otras medidas disciplinarias. Por consiguiente, cualquier acto de irrespeto, violencia, mal vocabulario y afines, será remitido al código de ética y disciplinario de triatlón de la FEUTRI.

12.0 Protocolo para talleres presenciales

- Este protocolo servirá como guía específica, complementaria mientras esté vigente la alerta de salud por la pandemia, para que las capacitaciones técnicas estén en cumplimiento con los lineamientos y recomendaciones dictadas por el Ministerio de Salud, con relación la Pandemia del COVID-19.
- Debido a la situación epidemiológica de esta pandemia, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y estarán apegados a lo que dicte el Ministerio de Salud para actividades o eventos deportivos, así como de afluencia de personas.

Triatlón

-
- Cada instalación donde se impartan las capacitaciones deberá tener el permiso sanitario de funcionamiento vigente.
 - Se deberá tener un representante, en este caso el gestor de la capacitación, dicho representante será el responsable de velar por el cumplimiento de estos lineamientos en todas las actividades de su entorno, también deberá trabajar en la actualización y divulgación de nuevos lineamientos y reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
 - Es responsabilidad absoluta de las personas físicas o jurídicas, que organizan la capacitación, informar y educar a las personas usuarias y personas facilitadoras sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene emitidas por el Ministerio de Salud, además de explicar los lineamientos de salud, donde están los baños, donde están los puestos para lavar manos, donde está el alcohol, así como también la importancia de mantener la distancia, entre otros.
 - Los espacios deberán trabajar cumpliendo **distanciamiento mínimo** deseado y el aforo vigente a la fecha, según lo establecido por el Ministerio de Salud. En caso de haber mesas de trabajo, estas deberán asegurar el distanciamiento mínimo de 2 metros entre personas sentadas en la misma mesa, así como evitar el compartir cuadernos, lapiceros, etc.
 - Se trabajará con programación de asistencia, de modo que solamente asistan las personas que se hayan inscrito previamente.
 - Las personas participantes son responsables de su autocuidado siguiendo las medidas de prevención del COVID-19.
 - La persona participante debe reportar a la persona gestora o facilitadora de la capacitación su ausencia, cualquiera que sea la causa.
 - La persona participante debe reportar a la persona gestora o facilitadora de la capacitación antes, durante o en la culminación de la capacitación si le notifican de un caso sospechoso o confirmado de Covid -19 en su burbuja social - familiar. En estos casos, la organización deberá tomar las medidas pertinentes según lo establecido por el protocolo.
 - No compartir artículos personales.
 - Si se van a utilizar implementos deportivos, se debe realizar una limpieza profunda de los mismos antes, durante y después.
 - Los artículos personales (lapiceros, folders, hidratación, entre otros) no se pueden prestar ni compartir entre participantes.

13.0 Aprobación, seguimiento y evaluación

Triatlón

Este documento está sujeto a ser actualizado permanentemente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y lineamientos de capacitación que así se requiera. Las personas encargadas de realizar los cambios a este reglamento son los gestores de la Federación Unida de Triatlón de Costa Rica.

La persona encargada de aprobar las modificaciones o nuevas versiones de este documento es la Asamblea general de la FEUTRI.