

Estándar de competencias profesionales

Concretar, dirigir y dinamizar sesiones secuenciadas de triatlón en el nivel de iniciación

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2776_2
Estado	BOE
Publicación	RD 914/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Concretar las sesiones secuenciadas de iniciación deportiva al triatlón a partir de la programación de referencia, ajustándolas a las necesidades y expectativas de los deportistas y atendiendo a criterios de progresión para garantizar el cumplimiento de los objetivos formulados en la programación.
- IC1.1** La programación de referencia de iniciación deportiva en triatlón se interpreta, diferenciando los siguientes elementos que la componen:
- IC1.1** - Los objetivos generales, los ciclos temporales o subperiodos que lo estructuran y la distribución temporal de los objetivos de aprendizaje estableciendo su interdependencia.
 - IC1.1** - Los ejercicios y actividades propuestas y su asignación en función de los objetivos.
 - IC1.1** - Las estrategias metodológicas.
 - IC1.1** - Las ayudas y actividades de refuerzo previstas para atender las contingencias, necesidades de los triatletas y limitaciones en el ámbito de su autonomía personal.
 - IC1.1** - Los aspectos de riesgo potencial dentro de la configuración de los ejercicios por la práctica y ejecución, medios materiales utilizados e instalaciones, así como los errores y la forma de prevenirlos.

- IC1.2** Las cualidades físicas, motoras, técnicas, tácticas y motivacionales de los triatletas se valoran inicialmente, comprobando que son compatibles con los requerimientos de las sesiones secuenciadas en la programación de referencia.
- IC1.3** Las sesiones de iniciación deportiva en triatlón basadas en la programación de referencia se especifican en función de la información actualizada disponible, determinando para cada una de ellas:
- IC1.3** - La ubicación temporal en el ciclo operativo al que corresponde por la carga de trabajo que expresa.
- IC1.3** - Las ayudas, pautas de relación y comunicación a utilizar con los triatletas.
- IC1.4** Las sesiones de iniciación deportiva en triatlón se concretan, considerando la programación de referencia, a través de los siguientes elementos:
- IC1.4** - La estructura y su distribución temporal entre el calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- IC1.4** - Los ejercicios y actividades relacionadas con el segmento de natación que se utilizan, siguiendo la programación de referencia.
- IC1.4** - Los ejercicios y actividades relacionadas con el segmento de ciclismo que se utilizan, siguiendo la programación de referencia.
- IC1.4** - Los ejercicios y actividades relacionadas con el segmento de carrera que se utilizan, siguiendo la programación de referencia.
- IC1.4** - Los ejercicios y actividades relacionadas con las transiciones que se utilizan, siguiendo la programación de referencia.
- IC1.4** - Los ejercicios de fuerza y flexibilidad relacionados con la prevención de lesiones y la adecuada preparación para afrontar las sesiones, siguiendo la programación de referencia.
- IC1.4** - Los ejercicios y actividades relacionados con el calentamiento, vuelta a la calma, prevención de lesiones y desarrollo compensado de las cualidades física básicas, siguiendo la programación de referencia.
- IC1.5** Las sesiones se concretan a partir de la programación de referencia, determinando las estrategias metodológicas a utilizar y su vinculación con los ejercicios y actividades planteadas.
- IC1.6** Las actividades de seguimiento se secuencian cronológicamente, concretando los instrumentos de valoración para que se pueda comprobar el grado de consecución de los objetivos previstos en la programación de referencia.
- EC2** Supervisar las instalaciones y espacios al aire libre donde se van a desarrollar las sesiones programadas, así como los materiales que se van a utilizar en las mismas, comprobando

que se encuentran en estado de uso para garantizar la seguridad de los deportistas durante la práctica deportiva.

IC2.1 Las instalaciones a utilizar (piscina, velódromo, cancha, pista de atletismo, gimnasio, entre otros) se verifican antes de las sesiones, comprobando que se encuentran en estado de uso.

IC2.2 Los medios físicos tales como la orografía, pendientes o características del terreno, así como los ambientales como la previsión meteorológica, la temperatura del agua, el estado de la mar, corrientes marinas y fluviales, las condiciones de la pista de fondo con/sin huella, se verifican por medio de la información periódica oficial disponible antes y durante las sesiones de iniciación deportiva, identificando los posibles riesgos y proponiendo medidas para la adaptación a los mismos.

IC2.3 El material de uso colectivo para la realización de las actividades de una sesión se revisa, previa identificación del mismo, comprobando que está en condiciones de uso, disponiéndose como corresponda según el trabajo a proponer, antes del comienzo de cada sesión.

IC2.4 El material de uso colectivo se guarda en los lugares indicados, asegurando sus condiciones de seguridad y conservación, reparándose y efectuando su mantenimiento operativo y preventivo cuando corresponda.

IC2.5 El material deportivo individual (excepto la bicicleta) se comprueba, verificando su adaptación al perfil de los triatletas desde un punto de vista morfológico y de nivel técnico.

IC2.6 Las bicicletas se revisan, valorando el funcionamiento del mecanismo de frenado, de las ruedas y del cambio de marchas, así como la adaptación al perfil de los triatletas desde un punto de vista morfológico y de nivel técnico, haciéndoles partícipes de dichas comprobaciones.

IC2.7 Los medios de comunicación de incidencias establecidos en el plan de acciones preventivas se verifican, garantizando que estén operativos y accesibles en condiciones de poder solicitar ayuda inmediata en caso de producirse alguna situación de emergencia.

EC3 Dinamizar las sesiones previstas, previa adaptación de las mismas al grupo correspondiente, atendiendo a las medidas de prevención de riesgos, aplicando las estrategias metodológicas y utilizando los medios materiales que se adapten a su ritmo de aprendizaje, para alcanzar los objetivos fijados en la programación de referencia.

IC3.1 Los triatletas se reciben/despiden, evidenciando empatía, de forma activa y estimuladora hacia la práctica del triatlón, generando vínculos de cordialidad y fomentando la fidelización hacia la práctica deportiva.

- IC3.2** Los objetivos de las sesiones se atienden, aplicando el estilo de enseñanza (mando directo, asignación de tareas o descubrimiento guiado, entre otros) que mejor se adapte al perfil de los triatletas.
- IC3.3** El contenido de las sesiones se explica previamente a los triatletas, utilizando una terminología precisa y comprensible, transmitiendo aspectos en relación con:
- IC3.3** - Las tareas a realizar y su finalidad.
 - IC3.3** - Las conductas y comportamientos para mantener la seguridad en la natación en aguas abiertas y en el ciclismo.
 - IC3.3** - Los datos del reglamento de triatlón comprometidos en la iniciación deportiva.
 - IC3.3** - Consejos de hidratación y nutrición durante la realización del ejercicio.
- IC3.4** La ejecución de los ejercicios se explica al comienzo de la sesión con el fin de identificar los posibles errores de ejecución, utilizando todos los soportes y recursos disponibles (grabación en vídeo, demostraciones), asegurando la comprensión por parte de los triatletas.
- IC3.5** La propia ubicación, tanto en la explicación de la actividad como en el desarrollo de la misma, se mantiene garantizando el control visual a cada triatleta y asegurando:
- IC3.5** - La seguridad de la actividad, pudiéndose anticipar a posibles contingencias.
 - IC3.5** - La captación del máximo interés de los triatletas hacia las actividades.
 - IC3.5** - La motivación y participación de los triatletas.
- IC3.6** Las actividades alternativas establecidas dentro de la programación de referencia se desarrollan, garantizando la solución de situaciones imprevistas o la falta de adaptación de los triatletas a las mismas.
- IC3.7** La relación intergrupala durante la actividad se gestiona introduciendo dinámicas de grupo que promuevan el reconocimiento personal, el respeto, el compañerismo y la interrelación del grupo.
- IC3.8** Las actitudes de respeto hacia el medio natural en el que se desarrollan las sesiones se fomentan en los triatletas, despertando la sensibilidad en ellos hacia el compromiso medioambiental.
- EC4** Aplicar procedimientos de evaluación del progreso de los deportistas periódicamente, según criterios definidos en la programación de referencia, para obtener información de su evolución y hacer las modificaciones que correspondan en la programación en función de ella.
- IC4.1** Las técnicas e instrumentos de evaluación se aplican conforme a la metodología expresada en la programación de referencia, teniendo en cuenta las características de los deportistas y las incidencias observadas durante el proceso de recogida de información.

- IC4.2** El estado de ánimo y el nivel de fatiga de los deportistas se registran de manera continua y sistemática mediante cuestionarios, diarios y/o aplicaciones informáticas.
- IC4.3** La evolución de las destrezas técnicas y de la condición física de los deportistas se registran periódicamente mediante pruebas de valoración, que permiten cuantificar de manera objetiva su progreso a lo largo de la temporada.
- IC4.4** Los datos obtenidos del progreso de los deportistas se vuelcan en fichas o modelos de recogida de información, físicos o informáticos, siguiendo lo previsto en la programación de referencia.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Piscina cubierta o descubierta. Zonas de nado en aguas abiertas: ríos, lagos, mar. Boyas de seguridad. Materiales auxiliares: tabla, pull buoy, aletas, palas. Cronómetro de pared y/o mano. Canchas deportivas, velódromo, parques, senderos, caminos, carreteras. Herramientas y materiales de asistencia para la bicicleta: cámaras, desmontables, multillave, hinchador. Botiquín transportable. Coche de acompañamiento. Materiales auxiliares: conos, obstáculos, cuerdas. GPS. Potenciómetro. Cadenciómetro. Velocímetro. Pista de atletismo, cancha deportiva, parques, caminos, senderos. Materiales auxiliares: conos, vallitas, escalera horizontal.

Información utilizada o generada

Reglamentos oficiales de la Federación Española de Triatlón (FETRI). Póliza de seguro deportivo. Póliza de responsabilidad civil. Licencia deportiva. Documentación de la web de la FETRI y de las federaciones autonómicas de triatlón. Ficha de sesiones de iniciación al triatlón. Videos técnicos. Ficha de evaluación técnica del deportista. Ficha de evaluación de la condición física del deportista. Programación de referencia. Manual del organizador de la FETRI. Código de circulación. Listado de riesgos durante la actividad. Protocolos de seguridad. Documento de registro de sesiones, evaluación, control del grado de satisfacción. Listado de puntos esenciales de revisión de la bicicleta. Listado de material de asistencia en ciclismo. Mapas de recorridos con altimetría. Listado de errores de ejecución técnica en la etapa de iniciación deportiva. Listado de pautas y ejercicios para corregir errores. Modelos de comunicación de

incidencias. Bibliografía especializada en triatlón. Normativa sobre prevención de riesgos laborales. Normativa de protección medioambiental. Protocolos de salvamento acuático.