FEDERACION COSTARRICENSE DE RACQUETBALL

Cédula Jurídica: 3-002-680508,
Teléfono: 2549-0929
Oficina 1007, Estadio Nacional, San José, Costa Rica
info@racquetballcr.com
www.racquetballcr.com

CONTRATACION CAPACITACION FECORA – LR202615

Fecha: 29 de setiembre de 2026

La Federación recibirá ofertas para este concurso, únicamente por medio del correo electrónico info@racquetballcr.com, hasta las 12:00 p. m. (mediodía) del **lunes 05 de octubre de 2026**.

OBJETO DE LA CONTRATACIÓN

Contratar servicios profesionales especializados para la ejecución de **tres capacitaciones**, distribuidas en las áreas de psicología deportiva, iniciación al racquetball y preparación física para competencia en altura, dirigidas al fortalecimiento de los procesos de formación, preparación y desarrollo deportivo de la Federación Costarricense de Racquetball (FECORA).

Línea N. 1	Servicio profesional para impartir una **Capacitación en Psicología Deportiva**, con una duración total de **12 horas**, cuya fecha y horario deberán coordinarse previamente con FECORA. La capacitación deberá ejecutarse **entre el mes de octubre y el 30 de noviembre de 2026**.
Línea N. 2	Servicio profesional para impartir una **Capacitación en Iniciación al Racquetball**, con una duración total de **12 horas**, en modalidad **teórico-práctica**, cuya fecha y horario deberán coordinarse previamente con FECORA. La capacitación deberá ejecutarse **entre el mes de octubre y el 30 de noviembre de 2026**.
Línea N. 3	Servicio profesional para impartir una **Capacitación en Preparación Física para Competencia en Altura**, con una duración total de **30 horas**, dirigida principalmente a los atletas seleccionados que participarán en el **Campeonato Mundial Junior de Racquetball 2026, en Cochabamba, Bolivia**, cuya fecha y horario deberán coordinarse previamente con FECORA. La capacitación deberá ejecutarse **entre el mes de octubre y el 30 de noviembre de 2026, los fines de semana**.

- Los oferentes podrán presentar oferta para **una, varias o la totalidad de las líneas**, siempre que cumplan con los requisitos establecidos para cada una.

- La adjudicación podrá realizarse **por línea**, de acuerdo con el cumplimiento de los requisitos y los criterios de evaluación establecidos en la presente contratación.

1. JUSTIFICACIÓN DE LA CONTRATACIÓN

La contratación de estas capacitaciones busca fortalecer la formación y preparación integral de los atletas y demás participantes vinculados a FECORA, mediante el desarrollo de conocimientos y herramientas en las áreas de **psicología deportiva, iniciación al racquetball y preparación física para competencia en altura**, contribuyendo al desarrollo técnico, físico y competitivo del racquetball.

3. ENTREGA DE LA OFERTA

La recepción de las ofertas se realizará **únicamente por medio del correo electrónico info@racquetballcr.com,** dentro del plazo establecido para la presente contratación.

Las ofertas que sean recibidas **después de la fecha y hora límite establecidas no serán consideradas para efectos de evaluación**.

4. FORMA DE PRESENTAR LA OFERTA

- Presentarse por escrito, de forma clara y legible.
- Estar debidamente firmada por la persona oferente.
- Presentar la totalidad de la documentación solicitada en un único archivo en formato PDF.
- Incluir toda la información y documentación requerida en el presente concurso.
- La omisión de requisitos esenciales o el incumplimiento del plazo establecido para la presentación de ofertas podrá dar lugar a que la oferta no sea considerada para efectos de evaluación, según corresponda.

5. INFORMACIÓN QUE DEBE CONTENER LA OFERTA

El oferente deberá incluir en su oferta la siguiente información y documentación:

- Nombre completo de la persona oferente.
- Número de cédula de identidad.
- Copia de la cédula de identidad vigente.
- Dirección exacta, indicando **provincia, cantón y distrito**.
- Número de teléfono y correo electrónico.
- Indicar claramente la **línea o líneas para las cuales presenta oferta**:
    a. **Línea N.º 1:** Capacitación en Psicología Deportiva.
    b. **Línea N.º 2:** Capacitación en Iniciación al Racquetball.
    c. **Línea N.º 3:** Capacitación en Preparación Física para Competencia en Altura.
- Indicar el **monto ofertado para cada línea en la que participe**, expresado en colones costarricenses, tanto en números como en letras, indicando si el monto incluye los impuestos correspondientes.

- **Currículum vitae actualizado** de la persona oferente.
- Copia de los **títulos académicos** que correspondan y que sean requeridos o considerados para la línea ofertada.
- Presentar las **constancias, certificaciones, cartas u otros documentos de respaldo** que permitan acreditar la experiencia profesional indicada en el currículum y que será considerada para efectos de calificación.
- Cuando corresponda, aportar copia de **certificados de cursos, capacitaciones, clínicas, certificaciones, formación como entrenador, arbitraje, reglamento u otra formación complementaria** relacionada con el servicio ofertado.
- Para la **Línea N.º 2 – Iniciación al Racquetball**, cuando se participe en condición de atleta o exatleta de Selección Nacional, deberá aportarse documentación que permita acreditar su participación en la **Selección Nacional Junior/Juvenil o Mayor de Racquetball**.
- Presentar una **propuesta de capacitación para la línea ofertada**, que incluya como mínimo la metodología de trabajo, distribución de las horas, contenidos a desarrollar y actividades propuestas, de conformidad con los requerimientos establecidos por FECORA para cada línea.
- **Toda esta documentación debe ir dentro del único PDF**.

Nota
Para facilitar la presentación de la oferta, el oferente podrá completar y firmar el **formulario de Declaraciones Juradas incluido en el Anexo 1**, el cual permitirá acreditar en un solo documento las declaraciones requeridas para participar en el concurso.

6. MONTO PRESUPUESTADO

- **Línea N.º 1 –** Psicología Deportiva: ₡382.500,00 IVA incluido
- **Línea N.º 2** – Iniciación al Racquetball: ₡382.500,00 IVA incluido
- **Línea N.º 3** – Preparación Física para Competencia en Altura: ₡423.750,00 IVA incluido
- Monto total presupuestado: ₡1.188.750,00 IVA incluido

7. CONDICIONES INVARIABLES DE LA CONTRATACIÓN

Las condiciones, requisitos, plazos, fechas de ejecución y obligaciones establecidas en el presente concurso y en las especificaciones correspondientes a cada línea deberán ser aceptadas y cumplidas por el oferente que resulte adjudicado.

Asimismo, durante la ejecución del servicio, el adjudicatario deberá cumplir con las disposiciones y normativa interna vigente de FECORA que resulten aplicables a la naturaleza y ejecución de la capacitación contratada.

Tipo de contratación: Servicios profesionales.

8. VIGENCIA DE LA OFERTA

Las ofertas deberán tener una vigencia mínima de quince (15) días naturales, contados a partir de la fecha límite establecida para la recepción de ofertas.

9. ADJUDICACIÓN

FECORA realizará la adjudicación una vez efectuada la revisión del cumplimiento de los requisitos y la aplicación de los criterios de evaluación establecidos en el presente concurso.

La adjudicación se realizará por línea, por lo que FECORA podrá adjudicar una, varias o la totalidad de las líneas objeto de la presente contratación.

Cada línea será adjudicada al oferente que, cumpliendo con los requisitos establecidos para la respectiva línea, obtenga la mayor calificación conforme a los factores de evaluación definidos en el presente concurso.

Los oferentes deberán presentar la documentación requerida dentro del plazo establecido. El incumplimiento de requisitos esenciales o del plazo de presentación podrá ocasionar que la oferta no sea considerada.

FECORA comunicará el resultado de la adjudicación a las personas oferentes dentro de un plazo máximo de cinco (5) días hábiles, contados a partir del día hábil siguiente al cierre del plazo para la recepción de ofertas. Cuando por razones debidamente justificadas se requiera ampliar dicho plazo, FECORA lo comunicará oportunamente a las personas oferentes.

10. FORMA DE PAGO

El pago se realizará mediante transferencia electrónica, una vez finalizada satisfactoriamente la capacitación correspondiente a la línea adjudicada.

Para tramitar el pago, el adjudicatario deberá presentar el informe final de la capacitación y la factura electrónica correspondiente.
Una vez recibida correctamente la documentación requerida y verificado por FECORA el cumplimiento satisfactorio del servicio contratado, se dispondrá de un plazo de hasta diez (10) días hábiles para efectuar el pago.

11. PLAZO DE EJECUCIÓN

Las capacitaciones correspondientes a las Líneas N.º 1, N.º 2 y N.º 3 deberán ejecutarse entre el mes de octubre y el 30 de noviembre de 2026, de acuerdo con las fechas y horarios previamente coordinados con FECORA.

La distribución de las horas deberá coordinarse con FECORA de acuerdo con la naturaleza de cada capacitación y la disponibilidad de los participantes, respetando la duración total establecida para cada línea:

- Línea N.º 1 – Capacitación en Psicología Deportiva: 12 horas.

- Línea N.º 2 – Capacitación en Iniciación al Racquetball: 12 horas.
- Línea N.º 3 – Capacitación en Preparación Física para Competencia en Altura: 30 horas.

12. SUPERVISIÓN DE LA EJECUCIÓN

FECORA será responsable de verificar el cumplimiento y la correcta ejecución de cada capacitación, de conformidad con las condiciones, contenidos, duración y demás requerimientos establecidos para la línea correspondiente.

El adjudicatario deberá presentar un informe final, a más tardar tres (3) días hábiles después de finalizada la capacitación, en el que se indiquen como mínimo las actividades desarrolladas, contenidos impartidos, cantidad de horas ejecutadas y principales resultados de la capacitación.

13. GASTOS ADICIONALES

El precio ofertado deberá contemplar todos los costos, gastos, honorarios, materiales, traslados y demás erogaciones necesarias para la adecuada prestación del servicio correspondiente a la línea ofertada.

FECORA no reconocerá ni asumirá gastos adicionales al monto adjudicado, por lo que cualquier costo necesario para el cumplimiento integral del servicio deberá estar incluido en el precio ofertado.

14. FORMALIZACIÓN

La presente contratación se formalizará mediante la correspondiente orden de compra.

La emisión de la orden de compra constituirá la autorización para iniciar la coordinación y ejecución del servicio adjudicado.

15. FACTORES DE CALIFICACIÓN DE LAS OFERTAS.

Para efectos de la evaluación de las ofertas se tomarán en cuenta los siguientes criterios:

LÍNEA N.º 1 – CAPACITACIÓN EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Para la evaluación de las ofertas admisibles se utilizarán los siguientes criterios, para un total de 100 puntos:

1. Formación académica – 30 puntos

Se calificará el grado académico más alto acreditado en Psicología:

Maestría o grado superior relacionado con Psicología Deportiva, Psicología del Deporte o área afín	30 puntos
Licenciatura en Psicología	25 puntos
Bachillerato universitario en Psicología	15 puntos

2. Experiencia profesional en psicología aplicada al deporte – 35 puntos

Más de 5 años de experiencia	35 puntos
De tres (3) años y menos de cinco (5) años	25 puntos
De 1 a menos de 3 años de experiencia	15 puntos

La experiencia deberá acreditarse mediante constancias, certificaciones, cartas de recomendación u otros documentos que permitan verificarla.

3. Experiencia con atletas de alto rendimiento, selecciones nacionales o procesos competitivos – 20 puntos

3 años o más	**20 puntos**
De 1 a menos de 3 años	**15 puntos**
Menos de 1 año	**5 puntos**
Sin experiencia acreditada	**0 puntos**

4. Propuesta de capacitación – 15 puntos

Se evaluará la propuesta presentada considerando su correspondencia con los objetivos y contenidos mínimos solicitados por FECORA, metodología de trabajo, actividades prácticas y distribución de las 12 horas.

Excelente	**15 puntos**
Muy buena	**10 puntos**
Aceptable	**5 puntos**
No presenta propuesta	**0 puntos**

TOTAL: 100 PUNTOS

LÍNEA N.º 2 – CAPACITACIÓN EN INICIACIÓN AL RACQUETBALL

Para la evaluación de las ofertas admisibles se utilizarán los siguientes criterios, para un total de **100 puntos**:

1. EXPERIENCIA EN RACQUETBALL – 40 PUNTOS

Se calificará la experiencia acreditada por el oferente de la siguiente manera:

Entrenador de racquetball **con** cinco (5) años o más de experiencia**.**	**40 puntos**
Entrenador de racquetball **con** tres (3) años y menos de cinco (5) años de experiencia**.**	**35 puntos**
Atleta o exatleta de racquetball que haya pertenecido a la Selección Nacional Mayor o Junior/Juvenil**, con** cinco (5) años o más de experiencia en selecciones nacionales.	**30 puntos**
Atleta o exatleta de racquetball que haya pertenecido a la Selección Nacional Mayor o Junior/Juvenil**, con** menos de cinco (5) años de experiencia acreditada en selecciones nacionales**.**	**25 puntos**

En caso de que una misma persona reúna más de una de las condiciones anteriores, se

otorgará únicamente el puntaje correspondiente a la condición de mayor valor, sin que los puntajes sean acumulables.
La experiencia deberá acreditarse mediante constancias, certificaciones, cartas u otros documentos que permitan verificar la información indicada por el oferente.

2. EXPERIENCIA EN PROCESOS DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DE NUEVOS ATLETAS – 25 PUNTOS

Se valorará la experiencia acreditada del oferente en procesos de iniciación deportiva, enseñanza o formación de niños, jóvenes, atletas principiantes o personas que se encuentren en las primeras etapas de aprendizaje del racquetball.

Experiencia acreditada	**Puntaje**
Cinco (5) años o más de experiencia	**25 puntos**
De **tres (3) años y menos de cinco (5) años**.	**20 puntos**
De **un (1) año y menos de tres (3) años**	**15 puntos**
Menos de **un (1) año**	**5 puntos**
No acredita experiencia	**0 puntos**

La experiencia deberá acreditarse mediante constancias, certificaciones, cartas u otros documentos que permitan su verificación.

3. FORMACIÓN TÉCNICA EN RACQUETBALL – 15 puntos

Se valorará la formación complementaria relacionada directamente con el racquetball, tales como cursos, capacitaciones, clínicas, certificaciones como entrenador, arbitraje, reglamento u otras actividades formativas relacionadas con la disciplina.

Formación acreditada	**Puntaje**
Tres (3) o más cursos, certificaciones o capacitaciones.	**15 puntos**
Dos (2) cursos, certificaciones o capacitaciones.	**10 puntos**
Una (1) actividad de formación acreditada.	**5 puntos**
No acredita formación complementaria.	**0 puntos**

La formación deberá acreditarse mediante certificados, constancias u otros documentos que permitan su verificación.

4. Propuesta teórico-práctica de capacitación – 20 puntos

Se evaluará la metodología propuesta para las 12 horas de capacitación, considerando fundamentos técnicos, reglas básicas, seguridad, metodología de enseñanza, progresiones y ejercicios de iniciación.

Excelente	**20 puntos**
Muy buena	**15 puntos**
Aceptable	**10 puntos**
No presenta propuesta	**0 puntos**

TOTAL: 100 PUNTOS

LÍNEA N.º 3 – CAPACITACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA COMPETENCIA EN

ALTURA

Para la evaluación de las ofertas admisibles se utilizarán los siguientes criterios, para un total de **100 puntos**:

1. Formación académica – 30 puntos

Se calificará el grado académico más alto acreditado en Educación Física, Preparación Física, Ciencias del Movimiento Humano, Rendimiento Deportivo o área afín:

Maestría o grado superior	**30 puntos**
Licenciatura	**25 puntos**
Bachillerato universitario	**15 puntos**

2. Experiencia profesional en preparación física de atletas – 30 puntos

5 años o más	**30 puntos**
De 3 a menos de 5 años	**25 puntos**
De 1 a menos de 3 años	**15 puntos**
Menos de 1 año	**5 puntos**

3. Experiencia específica en preparación de atletas para competencia en altura y/o alto rendimiento – 25 puntos

3 años o más de experiencia acreditada	**25 puntos**
De 1 a menos de 3 años	**20 puntos**
Menos de 1 año	**10 puntos**
No acredita experiencia específica	**0 puntos**

4. Propuesta de capacitación – 15 puntos

Se evaluará la propuesta para el desarrollo de las 30 horas, considerando su correspondencia con los contenidos solicitados por FECORA: adaptación y aclimatación a la altura, manejo de la fatiga, respiración, hidratación, recuperación, dosificación del esfuerzo y preparación física específica para racquetball.

Excelente	**15 puntos**
Muy buena	**10 puntos**
Aceptable	**5 puntos**
No presenta propuesta	**0 puntos**

TOTAL: 100 PUNTOS

18. CRITERIOS DE DESEMPATE

En caso de que dos o más ofertas obtengan la misma calificación final en una línea, se aplicarán los siguientes criterios de desempate, según corresponda, respetando el orden establecido para cada línea:

- **LÍNEA N.º 1 – CAPACITACIÓN EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

1. Mayor puntaje obtenido en experiencia profesional en psicología deportiva.
2. De persistir el empate, mayor puntaje en formación académica.

3. De persistir el empate, mayor puntaje en experiencia con atletas de alto rendimiento, selecciones nacionales o deporte competitivo.
4. De persistir el empate, mayor puntaje obtenido en la propuesta de capacitación.
5. Si una vez aplicados los criterios anteriores continúa el empate, FECORA realizará un sorteo entre las ofertas empatadas, dejando constancia del procedimiento y del resultado.

- **LÍNEA N.º 2 – CAPACITACIÓN EN INICIACIÓN AL RACQUETBALL**

1. Mayor puntaje obtenido en experiencia en racquetball.
2. De persistir el empate, mayor puntaje en experiencia en procesos de iniciación y formación de nuevos atletas.
3. De persistir el empate, mayor puntaje en la propuesta de capacitación teórico-práctica.
4. De persistir el empate, mayor puntaje en formación técnica en racquetball.
5. Si una vez aplicados los criterios anteriores continúa el empate, FECORA **realizará** un sorteo entre las ofertas empatadas, dejando constancia del procedimiento y del resultado**.**

- **LÍNEA N.º 3 – CAPACITACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA COMPETENCIA EN ALTURA**

1. Mayor puntaje obtenido en experiencia en preparación física de atletas.
2. De persistir el empate, mayor puntaje en experiencia específica en preparación para competencia en altura y/o alto rendimiento.
3. De persistir el empate, mayor puntaje en formación académica.
4. De persistir el empate, mayor puntaje obtenido en la propuesta de capacitación.
5. Si una vez aplicados los criterios anteriores continúa el empate, FECORA realizará un sorteo entre las ofertas empatadas, dejando constancia del procedimiento y del resultado.

El procedimiento de desempate se aplicará de manera independiente para cada línea objeto de contratación.

19. INICIO DEL CONTRATO

FECORA emitirá la correspondiente orden de compra, mediante la cual se formalizará la contratación y se autorizará al adjudicatario para iniciar la coordinación y ejecución del servicio.

A partir de la emisión de la orden de compra, el adjudicatario deberá coordinar con FECORA las fechas, horarios y distribución de las horas de la capacitación, respetando el plazo de ejecución establecido para la línea adjudicada.

OBSERVACIONES FINALES

En todo lo no previsto en las presentes especificaciones se aplicará la Ley General de Contratación Pública, su Reglamento y la normativa interna de contratación de FECORA, según corresponda.

Para consultas relacionadas con el presente concurso, los interesados podrán comunicarse

con:

Responsable: Adriana Castro	correo info@racquetballcr.com	Teléfono: 88286876

GEORGE FAETH ARAYA (FIRMA)

Digitally signed by GEORGE FAETH ARAYA (FIRMA)
Date: 2026.09.29 09:48:32 -06'00'

George Faeth A
Presidente

ANEXO 1

DECLARACIONES JURADAS – PERSONA FÍSICA

Yo, _____, mayor de edad, portador(a) de la cédula de identidad N.° _____, bajo la fe de juramento declaro que:

1. Para la ejecución de la presente contratación no existe superposición horaria con ninguna institución de la Administración Pública.
2. No me encuentro sujeto(a) al régimen de dedicación exclusiva ni a ninguna otra restricción legal que me impida prestar los servicios objeto de la presente contratación.
3. Me encuentro al día en el pago de mis obligaciones tributarias con el Ministerio de Hacienda.
4. Me encuentro al día en el pago de las obligaciones obrero-patronales con la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), o cuento con un arreglo de pago vigente debidamente aprobado.
5. Me encuentro al día en el cumplimiento de mis obligaciones con el Fondo de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares (FODESAF), cuando corresponda.
6. No me encuentro afectado(a) por el régimen de prohibiciones para contratar con la Administración Pública, de conformidad con la Ley General de Contratación Pública y su Reglamento.

Declaro que la información suministrada es verdadera y conozco las responsabilidades legales derivadas de una declaración falsa.

Lugar y fecha: _____

Nombre completo: _____

Número cédula: _____

Firma: _____

ESPECIFICACIONES TECNICAS

LÍNEA N.º 1 – CAPACITACIÓN EN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Duración: 12 horas.

Periodo de ejecución: La capacitación deberá realizarse entre el mes de octubre y el **30 de noviembre de 2026**, en fechas y horarios previamente coordinados con FECORA.

Objetivo:
Fortalecer la preparación psicológica y competitiva de los atletas mediante el desarrollo de herramientas que contribuyan a mejorar la autoconfianza, automotivación, manejo emocional, concentración y toma de decisiones durante entrenamientos y competencias.

Contenidos mínimos:

- Autoconfianza deportiva.
- Automotivación en entrenamiento y competencia.
- Manejo y regulación de emociones.
- Concentración y control en situaciones de presión.
- Estrategias psicológicas para enfrentar rivales de mayor nivel.
- Manejo de rachas positivas y adversas durante la competencia.
- Análisis y lectura del contrincante desde el componente psicológico.
- Estrategias para la toma de decisiones durante la competencia.
- Herramientas prácticas que puedan ser aplicadas por los atletas durante entrenamientos y competencias.

Requisitos profesionales:

- Formación universitaria en Psicología.
- Incorporación al colegio profesional correspondiente, cuando resulte aplicable.
- Experiencia profesional comprobable.
- Disponibilidad para impartir la totalidad de las 12 horas dentro del periodo establecido.

LÍNEA N.º 2 – CAPACITACIÓN EN INICIACIÓN AL RACQUETBALL

Duración: 12 horas.

Modalidad: Teórico-práctica.

Periodo de ejecución: La capacitación deberá realizarse entre el mes de octubre y el **30 de noviembre de 2026**, en fechas y horarios previamente coordinados con FECORA.

Objetivo:
Fortalecer los conocimientos y herramientas necesarias para la enseñanza e iniciación al racquetball, mediante el aprendizaje de fundamentos técnicos, reglas básicas, seguridad,

metodología de enseñanza y ejercicios dirigidos a personas que se encuentran en las primeras etapas de aprendizaje de esta disciplina deportiva.

Contenidos mínimos:

- Introducción y fundamentos básicos del racquetball.
- Técnicas básicas de la disciplina.
- Reglas básicas de juego.
- Seguridad dentro de la cancha.
- Uso adecuado del equipo e implementos.
- Metodología para la enseñanza del racquetball.
- Progresiones para la enseñanza de los principales fundamentos técnicos.
- Ejercicios y actividades de iniciación.
- Organización básica de sesiones de entrenamiento para nuevos atletas.
- Aplicación práctica de los conocimientos desarrollados durante la capacitación.

Requisitos del oferente:

- Experiencia comprobable como entrenador de racquetball y/o atleta o exatleta de Selección Nacional Mayor o Junior/Juvenil.
- Conocimiento de las reglas y fundamentos técnicos del racquetball.
- Disponibilidad para desarrollar la capacitación en modalidad teórico-práctica y completar la totalidad de las 12 horas dentro del periodo establecido.

LÍNEA N.º 3 – CAPACITACIÓN EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA COMPETENCIA EN ALTURA

Duración: 30 horas.

Periodo de ejecución: La capacitación deberá realizarse entre el mes de octubre y el **30 de noviembre de 2026**, en fechas y horarios previamente coordinados con FECORA.

Objetivo:
Fortalecer la preparación física de los atletas seleccionados que participarán en el **Campeonato Mundial Junior de Racquetball 2026, en Cochabamba, Bolivia**, brindando herramientas y estrategias para afrontar las exigencias físicas de la competencia y las condiciones asociadas a la altura.

Contenidos mínimos:

- Efectos de la altura sobre el rendimiento deportivo.
- Adaptación y aclimatación a la altura.
- Estrategias de preparación previas al traslado y durante la permanencia en altura.
- Adaptación progresiva y manejo de las primeras sesiones de entrenamiento.
- Dosificación del esfuerzo.
- Manejo de la fatiga.
- Técnicas y estrategias de respiración.

- Hidratación antes, durante y después de la actividad física.
- Estrategias de recuperación.
- Preparación física específica aplicada al racquetball.
- Desarrollo de resistencia, velocidad, potencia y agilidad.
- Preparación para esfuerzos repetidos de alta intensidad.
- Manejo de las exigencias físicas asociadas a partidos prolongados y jornadas de competencia.

Requisitos profesionales:

- Formación universitaria en Educación Física, Preparación Física, Ciencias del Movimiento Humano, Rendimiento Deportivo o carrera afín.
- Experiencia comprobable en preparación física de atletas.
- Disponibilidad para impartir la totalidad de las 30 horas dentro del periodo establecido.

CONDICIONES TÉCNICAS GENERALES PARA LAS TRES LÍNEAS

El adjudicatario deberá:

- Coordinar previamente con FECORA las fechas, horarios y distribución de las horas correspondientes a la capacitación adjudicada.
- Cumplir con la totalidad de las horas establecidas para cada línea.
- Desarrollar, como mínimo, los contenidos establecidos en estas especificaciones técnicas.
- Aportar los materiales didácticos, presentaciones, documentos y demás recursos necesarios para el adecuado desarrollo de la capacitación.
- Llevar un **registro de asistencia** de los participantes.
- Desarrollar las actividades prácticas que correspondan según la naturaleza de la capacitación.
- Atender las coordinaciones e indicaciones de FECORA relacionadas directamente con la correcta ejecución del servicio contratado.
- Presentar un **informe final dentro de los tres (3) días hábiles siguientes a la finalización de la capacitación**, que incluya como mínimo las actividades realizadas, contenidos desarrollados, cantidad de horas impartidas y principales resultados.