



# Políticas Generales– Academia de Tecnificación Deportiva AquaTEC

## “Hacia la Excelencia Deportiva”

### PROLOGO

El deporte no es solo movimiento; es la intersección entre la disciplina, la técnica y la ciencia aplicada al cuerpo humano. Desde **el Programa de Tecnificación Deportiva (FUNDATEC)**, nos complace presentar una oferta académica y deportiva diseñada para transformar el potencial deportivo en un óptimo rendimiento.

Nuestro compromiso es brindar espacios de perfeccionamiento donde la metodología técnico-científica y el entrenamiento especializado se unan para ofrecer una experiencia de crecimiento integral en tres disciplinas fundamentales: Fútbol, Natación y Tenis de Mesa. Todo bajo una **instrucción metodológica grupal (no individualizada)** donde es necesaria una pertinente atención de los participantes para entender la instrucción y acatamiento de las directrices de acción motriz que el cuerpo técnico indique u otras observaciones pertinentes durante el proceso.

Cuando hablamos de **tecnificación deportiva**, pasamos de la etapa de "aprender a jugar" o "hacer ejercicio" a una fase de **optimización biomecánica y táctica**, por lo que, con esta propuesta, no buscamos simplemente que el atleta se mueva, sino que lo haga con la máxima eficiencia posible.

### ¿Qué es la Tecnificación Deportiva?

La tecnificación es el proceso intermedio entre la iniciación deportiva y el alto rendimiento. Se centra en la **especialización**. En esta etapa, el instructor utiliza herramientas técnico-científicas para corregir gestos técnicos, mejorar las capacidades condicionales (fuerza, velocidad, resistencia) e instruir al participante en la lectura inteligente del juego o la prueba.

### Nuestro objetivo

Que el deportista realice el menor esfuerzo posible para obtener el mayor resultado, minimizando el riesgo de lesiones.



## Nuestros Programas Deportivos

### 1. AquaTEC (Natación): La eficiencia del deslizamiento

En nuestra piscina de 25 metros, la tecnificación va dirigida para nadadores mayores de 15 años, donde no buscamos "nadar más rápido" a base de fuerza bruta, sino de reducir la **resistencia hidrodinámica**.

- **Caso práctico:** Una persona nadadora de estilo libre (Crol) que tiene una buena base, pero se fatiga rápido.
- **Intervención de tecnificación:** Trabajaremos en el ángulo de entrada de la mano y el "rolido" (la rotación del cuerpo sobre su eje longitudinal). Al mejorar el rolido, el nadador reduce la superficie de fricción con el agua y mejora la fase de recobro. Aplicando principios de física para que cada brazada mueva más masa de agua con menos gasto energético.

**Requisitos indispensable para el ingreso:** Por consideraciones de las características de nuestra piscina la cual es semiolímpica (no pedagógica) **solamente el servicio se brinda para personas mayores de 15 años con motricidad autónoma e independiente para desplazarse dentro de los vestidores, por el acceso a la piscina (gradas) alrededor de la piscina y su ingreso al agua, donde igualmente como mínimo pueda demostrar dentro de la piscina el dominio técnico** de alguno de los estilos principales de la natación (crol, espalda, pecho), buena resistencia física, **en los 25 metros de la misma de forma autónoma.**

**Cada usuario deberá contar con sus propios implementos: gorra de natación, sandalias, tabla, pull buoy, patas de rana y manoplas y ropa adecuada para ingresar al área de piscina.**

### 2. FutTEC (Fútbol): El control orientado y la toma de decisiones

Dirigido a niños y jóvenes de 5 a 15 años, la tecnificación busca que el balón sea una extensión de su cuerpo, permitiéndoles levantar la cabeza para ver el campo.

- **Caso práctico:** Un jugador que pierde el balón cada vez que lo recibe bajo presión.



- **Intervención de tecnificación:** Nos enfocamos en el **control orientado**. El objetivo es que el primer contacto con el balón no sea estático, sino que lo coloque inmediatamente en una posición de ventaja para el siguiente pase o remate. Entrenamos la posición corporal previa a la recepción (perfilamiento) para que el joven decida qué hacer antes de que el balón llegue a sus pies.

**Requisitos indispensables para el ingreso:** Cada participante deberá contar con el uniforme del programa, contar con sus espinilleras, calzado adecuado para la práctica del fútbol /campo sintético).

### 3. TemTEC (Tenis de Mesa): La biomecánica del "Top Spin"

En este caso nuestra oferta es abierta a todo público, la tecnificación aquí se adapta a la capacidad física del usuario, pero siempre bajo el rigor de la precisión.

- **Caso práctico:** Un jugador recreativo que devuelve todas las pelotas planas y pierde contra rivales que usan efectos.
- **Intervención de tecnificación:** Enseñamos la transferencia de peso de las piernas hacia la cadera y el brazo para generar el golpe de **Top Spin**. No es solo un movimiento de muñeca; es una cadena cinética donde el roce de la goma con la pelota debe ocurrir en una fracción de segundo específica. Se tecnifica la postura (el centro de gravedad bajo) para que el jugador pueda reaccionar en milisegundos.

**Requisitos indispensables para el ingreso:** Cada participante deberá contar con el uniforme del programa, contar con su propia raqueta con los respectivos hules, paño para el sudor.

## Cuadro Resumen Comparativo de Enfoque

Disciplina	Foco de la Tecnificación	Herramienta Principal
Natación	Biomecánica y Fluidez	Análisis de la hidrodinámica
Fútbol	Técnica Individual y Táctica	Automatización del gesto técnico
Tenis de Mesa	Velocidad de Reacción y Efecto	Coordinación óculo-manual fina



## FUNDAMENTACIÓN

La FUNDATEC es un ente privado de utilidad pública y sin fines de lucro, creada en 1987 por un grupo visionario de funcionarios del Tecnológico de Costa Rica. Nace bajo el amparo de la Ley de Fundaciones y la Ley de Desarrollo Científico y Tecnológico (Ley 7169).

Su principal objetivo es apoyar administrativamente las actividades de vinculación y extensión con las que el Tecnológico se proyecta a la comunidad nacional e internacional, para cumplir con sus objetivos de la proyección del quehacer académico (docencia, investigación, extensión y otras formas de vinculación) del ITCR a la sociedad costarricense. Así como la consecución de recursos financieros del ITCR que contribuyan al financiamiento de sus acciones académicas y de vinculación.

Desde la Escuela de Cultura y Deporte y específicamente la Unidad de Deporte, se plantea en el año 2022 como una de sus actividades de vinculación y aprovechamiento para la generación de recursos para la Institución, el uso de las Aulas de la Unidad de Deporte (Instalaciones Deportivas) el Proyecto 02-0888-01 Programa de Tecnificación Deportiva (PTD) de ahora en adelante conocido como “Academias Deportivas” del cual se desprenden las diferentes disciplinas deportivas, entre ellas Academia AquaTEC (Natación) , las cuales son parte de una propuesta de venta de servicios mediante un ente de derecho privado, que se desarrolla desde la Plataforma Administrativa de la FUNDATEC. Como tal, esta se administra tal cual con consideraciones de “servicio privado” con deberes y obligaciones legales. De ahí que se establecen las siguientes políticas para la Academia AquaTEC.

### 1. Disposiciones generales

- El campus central del TEC donde se desarrolla las actividades del Programa está regido por la **Ley de Tránsito**, por lo que solicitamos cumplir con todas las normas de seguridad vial y de parqueo dentro de las instalaciones.



- El costo de la matrícula es **un pago administrativo obligatorio** que se cobra al momento de la inscripción inicial una vez al año o cada vez que se desee ingresar a la academia. Este monto no es sujeto a devolución.
- En caso de que la persona estudiante se haya retirado de la academia (mediando formal aviso o no) o tenga más de dos meses de morosidad quedará fuera automáticamente de la academia.
- No se guardan espacios en grupos; la no continuidad en la academia hace que el espacio utilizado se use para otra persona interesada en ingresar a la academia en el horario del espacio dejado.

## 2. Derecho de admisión

- La academia se reserva el derecho de admisión y permanencia en casos que de manera evidente y obvia se pudieran comprometer la salud, el bienestar, la seguridad o la sana convivencia del grupo, así como del aparato administrativo.
- En relación con la permanencia en la academia, esto incluye, pero no se limita a: conductas irrespetuosas, incumplimiento reiterado de normas legales o morales, o comportamientos que interfieran con el desarrollo adecuado de las clases; para lo cual deberá mediar el debido proceso.
- La administración de las academias valorará la incorporación de personas luego del análisis de la información que debe llenar al realizar su prematricula, donde podrá mediar la entrega de un dictamen médico certificado que avale la práctica físico-deportiva en que se inscribe.
- **No se permitirá el ingreso a personas estudiantes que no hayan entregado la totalidad de los documentos requeridos** (encuesta de salud, póliza, formulario de inscripción).



- En casos de morosidad igual o mayor a dos meses el programa le comunicará mediante el correo electrónico suministrado por el usuario en la matrícula de su condición, por lo que tendrá 10 días naturales para responder y ponerse al día. No se permite el ingreso de personas morosas a las lecciones. El estudiante podrá reincorporarse hasta cancelar la totalidad de lo adeudado a la fecha. Las clases perdidas por morosidad no se reponen.

### 3. Pago de mensualidad

El programa de academias deportivas ofrece **un plan mensual que abarca cuatro semanas naturales**. En los meses que se tengan cinco semanas, la administración dispondrá utilizar los días adicionales para impartir clases, suspender actividades por motivos institucionales, realizar mantenimiento de la infraestructura, otorgar descansos, reponer días feriados u otras acciones que considere necesarias. Estos casos se comunicarán en los procesos de prematricula y el asistente virtual.

- El cobro será de forma mensual.
- El pago de las mensualidades **debe realizarse los primeros 5 días naturales de cada mes** correspondiente.
- A partir del **día 6 de cada mes**, se aplicará un **recargo del 15%** sobre el monto pendiente por pago tardío.
- No se permite el ingreso a clases si la mensualidad no está al día.
- La morosidad en más de dos meses implica la exclusión automática de la academia, donde si desea integrar nuevamente al programa, implicará primero ponerse al día con lo adeudado e iniciar el proceso de matrícula en nuestro sistema.



#### 4. Requisitos

- Por consideraciones de las características de nuestra piscina la cual es semiolímpica para competición (no pedagógica) **solamente el servicio se brinda para personas mayores de 15 años con motricidad autónoma e independiente para desplazarse dentro de las instalaciones de la piscina (ingresos y egresos por gradas, alrededor de la piscina y su ingreso al agua mediante las escalinatas), donde igualmente como mínimo pueda demostrar (en clase de prueba) dentro de la piscina el dominio técnico de alguno de los estilos principales (crol, espalda, pecho), buena resistencia física en los 25 metros de la misma de forma autónoma.**
- Todos los estudiantes deben poseer una **póliza vigente 24/7 avalada por SUGESE. Es responsabilidad del usuario garantizar su actualización y subirla al sistema. Como programa no nos hacemos responsables de accidentes y lesiones dentro de las instalaciones por negligencia de la no vigencia de las pólizas.**
- **Uso obligatorio de la indumentaria necesaria para la práctica de la Natación (traje de natación), de no tenerlo no podrá ingresar a la piscina aun cuando se presente con otras indumentarias para hacerlo.**
- **Cada usuario deberá contar con sus propios implementos: gorra de natación, sandalias, tabla, pull buoy, patas de rana y manoplas y ropa adecuada para ingresar al área de piscina (les recomendamos marcar sus pertenencias para evitar confusiones).**
- **Es obligatorio completar la encuesta de salud** proporcionada por la academia e informar en caso de cualquier cambio en la salud que afecte el desarrollo a largo plazo de la práctica del deporte.
- La información será confidencial y utilizada únicamente para el **bienestar y desarrollo integral de las personas estudiantes.**
- Todos los usuarios deberán gestionar su carné digital (que no tiene ningún costo) mediante el asistente virtual, este será requerido para el **control interno y el ingreso al campus en actividades especiales.**



- Toda persona responsable (padre, madre o tutor) del menor de edad que forme parte de alguna de las academias, deberá estar presente siempre durante la clase en las áreas indicadas por el instructor.

## 5. Días feriados, cierres de la piscina y reposiciones de clases.

- **Las clases que coincidan con feriados de ley o asuetos, no se reponen ni se descuentan del pago mensual.** Ya que estos días se buscan subsanar con los días extras del mes que tiene más de 4 semanas.
- Únicamente si la academia no puede brindar el servicio (por causas institucionales, fuerza mayor o similares), se reprogramarán las **lecciones sin costo adicional**, en fechas definidas por la academia y de acuerdo con el calendario institucional del TEC. Estas reprogramaciones se efectuarán de manera que el usuario reciba como mínimo cuatro días de clases mensuales, conforme al plan establecido.

### Reposiciones

- En la Academia AQUATEC, le brindamos a nuestros clientes la oportunidad de **reponer las clases a las que por diversos motivos no pudo asistir.** Esto lo hacemos con el objetivo de cuidar su progreso, ya que una clase de ausencia puede afectar la continuidad de su proceso.
- Se podrá **reprogramar la clase únicamente mediante el sistema del Asistente virtual (teléfono: 8586-6888)** y el tiempo estipulado para tal fin (**7 días antes y 7 días después de la ausencia**) las cuales están sujetas a los espacios disponibles.

## 6. Puntualidad y asistencia

- Se recomienda llegar **5 minutos** antes del inicio de la clase.
- Si una persona estudiante llega **15 minutos tarde o más**, podrá ingresar solo si el instructor lo autoriza, por respeto al ritmo del grupo.



- Se deben **respetar los horarios matriculados o designados para cada categoría de edad según la academia.**

## 7. Normas de higiene y seguridad

- **Está prohibido cambiarse antes o después de las clases en otras áreas de la piscina que no sean los vestidores.** La reincidencia en estas acciones da la facultad a la academia de cancelar la inscripción de la persona infractora de esta directriz.
- Los objetos personales son responsabilidad de cada persona estudiante; **la academia no se hace responsable por pérdidas o daños de las pertenencias de los usuarios.**
- Toda persona que vaya a hacer uso de la piscina debe realizar una **ducha rápida antes de ingresar** al agua incluso luego de venir de las baterías sanitarias.
- Los menores de edad deben ingresar con un acompañante responsable que permanezca en la gradería de la piscina durante toda la lección.
- **Está prohibido realizar otras actividades físicas no programadas por el instructor**, juegos bruscos dentro y fuera de la piscina, así como el mal uso de los materiales para la clase.
- Las personas estudiantes deben **respetar las indicaciones de los instructores en todo momento.**
- **No se permite el consumo de alimentos dentro de las instalaciones deportivas** (incluye la goma de mascar o “chicle”). Únicamente se permite la hidratación en los recipientes respectivos para tal fin.
- Al público en general, **queda terminantemente prohibido el tomar fotografías o videos dentro de las instalaciones, a ninguna persona en el lugar** (sean niños, adultos o procesos del programa). De ser necesario para procesos publicitarios se procederán con los respectivos consentimientos de los involucrados.



## 8. Uso de instalaciones

- Se solicita cumplir con la normativa institucional de mantener el orden y la limpieza en los espacios destinados a la práctica de la disciplina deportiva, así como en las áreas comunes. Ante cualquier irregularidad, se debe informar al personal encargado (instructor o área administrativa).
- Los baños y vestidores son de uso exclusivo para el personal, estudiantes de AQUATEC y sus acompañantes directos (únicamente quienes permanecen durante toda la lección).
- Personas externas o ajenas a la academia no están autorizadas a utilizar estas instalaciones.
- Queda terminantemente prohibido, usar las instalaciones para actividades ajenas al quehacer de las academias (reuniones, fiestas, u actividades sociales) y mucho menos usar el nombre, logos y signos externos de las academias para creación de grupos en redes sociales para la promoción de actividades ajenas a nuestra actividad de servicios

## 9. Retiros o Cambios de plan

- Si la persona decide retirarse, se debe **notificar antes del 20 al 25 del mes anterior** para no generar el cobro del mes siguiente, para lo que deberá **proporcionar el número de cédula con el cual realiza los pagos y el motivo del retiro al teléfono 8408-5858 por medio del WhatsApp**.
- Si la persona estudiante decide cambiar de plan, debe **notificar antes del 20 al 25 del mes anterior** para no generar un cobro incorrecto, para lo cual primeramente debe **corroborar la disponibilidad de los planes y horarios en que desee estar en el asistente virtual 8586-6888** y posterior al elegir su nuevo horario **proporcionar el número de cédula con el cual realiza los pagos, así como el día y la hora que desea quitar o agregar al teléfono 8408-5858**.
- **No se hacen devoluciones por pagos ya realizados**, salvo en **casos de fuerza mayor**, los cuales serán analizados por la administración. Y de autorizarse dicho procedimiento **implicará un 15 % monetario por el**



**proceso administrativo y financiero que implica**, el cual se descontará del dinero a reembolsar al interesado.

**NOTA: Retirarse del grupo de información en WhatsApp no es la forma oficial de gestionar el egreso de la academia.**

## 10. Comunicación

Toda gestión debe hacerse a través de los canales oficiales de la academia:

- [academideportivas@itcr.ac.cr](mailto:academideportivas@itcr.ac.cr)
- Asistente virtual: 8586-6888
- Trámites administrativos: 8408-5858

**Nota: Estas políticas están sujetas a cambios según así lo requiera la Administración del programa para el mejor desarrollo de las Academias. Cualquier cambio o modificación a estas políticas serán notificadas las personas estudiantes por los medios electrónicos indicados por ellos, y que conste en la academia, y entrarán en vigor al siguiente mes de su publicación.**