

UNA
UNIVERSIDAD
NACIONAL
COSTA RICA



Curso Bases Científicas del Entrenamiento (BCE)



<https://g-se.com/es/formacion/bases-cientificas-entrenamiento-t-t670356790d46d>





Curso Bases Científicas del Entrenamiento (BCE)

Sobre el Curso



Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

El curso brinda al estudiantado el conocimiento acerca de las bases moleculares de la vida, estructura y función celular, metabolismo celular, así como los diferentes sistemas orgánicos para el entendimiento del funcionamiento del cuerpo humano y su aplicación a las Ciencias del Movimiento Humano. Se conocerá la capacidad del cuerpo para producir energía y cómo se responde y se adapta sistémica y orgánicamente al deporte. Se estudiarán los principios que rigen el movimiento humano desde su simple análisis y descripción hasta las fuerzas físicas externas e internas que lo producen. La parte práctica del curso se realizará por medio de actividades que le den al estudiantado experiencias para comprender cómo se aplica el conocimiento anatómico, fisiológico y biomecánico al deporte.



Información Útil



OBJETIVOS:

- Comprender los fundamentos anatómicos y fisiológicos que determinan el rendimiento para optimizar las estrategias de entrenamiento.
- Identificar las respuestas biológicas del cuerpo a distintos tipos de entrenamiento, considerando las adaptaciones en situaciones extremas.



Curso Bases Científicas del Entrenamiento (BCE)

Docentes



GUILLERMO UREÑA MURILLO

Promoción de la Salud Física



Curso Bases Científicas del Entrenamiento (BCE)

Programa académico (87 Horas cátedra)

Módulo 1

Anatomía del deporte

- Organización sistémica (célula, tejidos, órganos y sistemas)
- Sistemas corporales (órganos y funciones)
- Estructura y contracción del músculo
- Músculos y articulaciones

Fisiología del Deporte

- Sistemas energéticos
- Respuestas y adaptaciones biológicas al entrenamiento
- Conceptos: VO₂ máx, umbral anaeróbico y otros
- Fisiología del deporte en circunstancias especiales (altura, alta humedad, alta y baja temperatura)

Kinesiología y Biomecánica deportiva

- Principios de la Kinesiología deportiva
- Principios de la Biomecánica deportiva



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso Bases Científicas del Entrenamiento (BCE)

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: G-SE
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos



Universidad Nacional de Costa Rica - Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida



Comité Académico G-SE



American College of Sports Medicine





Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' and includes a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental load of night football (>20 hours) and its impact on sleep quality, mentioning that elite football players are exposed to stadium artificial light. At the bottom of the answer is a '(ver más)' link. A 'Responder...' input field is visible at the very bottom of the screenshot.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)