



UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



# Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional

---



<https://g-se.com/universitario-entrenamiento-funcional-t-K5a32993112d63>





# Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional

---

*Valoración de la capacitación  
por parte de los alumnos:*

---





# Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional

## Sobre el Curso



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

G-SE y la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional de Costa Rica, te ofrecen esta Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional, que te permitirá entender y desarrollar la actividad que actualmente es la más difundida y demandada en todo el continente.

El estudiante tendrá la oportunidad de conocer los aspectos del entrenamiento funcional, trabajando desde conceptos básicos, hasta la profundidad de la temática, mediante una capacitación de carácter teórico-práctico, que permitirá transferir los conocimientos y desarrollar este tipo de entrenamiento, tanto para sus atletas, deportistas, alumnos o para sí mismo.

Comenzando con fundamentos de anatomía músculo-esquelética y principios del entrenamiento funcional, es necesario proceder por estos temas, para ingresar en los diferentes métodos del entrenamiento, equipo y metodología para la realización de las clases, con el fin de trabajar de forma práctica en temáticas que pocas veces son tratadas, como la música adecuada y liderazgo dentro de las clases.

Trabajaremos a nivel práctico, en experiencias de campo donde el estudiante pondrá en ejecución los conocimientos teóricos adquiridos y a su vez la realización de una sesión de entrenamiento con las condicionantes que el profesor proponga y la corrección de los mismos.

Costa Rica, es uno de los polos educativos de mayor influencia en Ciencias del Movimiento, siendo la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA) una de las instituciones más importantes.



# Información Útil



## OBJETIVOS:

- 1- Conocer los beneficios para la salud y la aptitud física deportiva, que puede generar el entrenamiento funcional.
- 2- Adquirir conocimientos que sirvan al estudiante para resolver los problemas que genera el entrenamiento funcional.
- 3- Poblaciones especiales que pueden realizar entrenamiento funcional.



## CURSO DESTINADO A:

Entrenadores, Profesores de Educación Física, Preparadores Físicos, Atletas, Deportistas y Público en General.



# Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional

Docentes



**JUAN CARLOS CASCANTE SALAS**  
Rendimiento Deportivo



# Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional

Programa académico (48 Horas cátedra)

## Módulo 1

### Fundamentos anatomo-fisiológicos

- Sistema óseo
- Articulaciones
- Sistema muscular
- Sistema nervioso

### Estructura del Entrenamiento Funcional

- Entrenamiento en múltiples planos
- Entrenamiento de la técnica
- Integración muscular al máximo

### Principios del entrenamiento funcional

¿Qué es entrenamiento funcional?

Objetivos del entrenamiento funcional

Diferencia con la fuerza estructural

- Características del tipo de entrenamiento
- Aplicación del entrenamiento
- Actividades de la vida cotidiana (funcionales)
- Ámbito deportivo (alto rendimiento)
- Mitos y realidades del entrenamiento



# Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional

---

Programa académico (48 Horas cátedra)

## Equipamiento

- Implementos deportivos para realizar una clase
  - Entrenamiento por suspensión (TRX)
  - Entrenamiento pesas rusas
- 

## Módulo 2

---

### Ejercicios funcionales

- Ejercicios para el tren superior
  - Ejercicios para el tren inferior
- 

### Entrevista con el cliente

- Funcional vrs gimnasio
  - Funcional vrs Crossfit
- 

### Programación del entrenamiento

- Métodos de entrenamiento
  - Planificación del entrenamiento
  - Poblaciones y lesiones especiales
  - Examen final
-



# 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.



# Certificación Universitaria en Entrenamiento Funcional

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

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



G-SE



Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación



American Society of Exercise Physiologists



<https://g-se.com/universitario-entrenamiento-funcional-t-K5a32993112d63>



# 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)



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?' with the author 'La expos' and 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 strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to stadium artificial light. The answer includes a '(ver más)' link and a 'Responder...' input field at the bottom.

**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](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)