



HORARIO DE ATENCIÓN:
 Lunes, Miércoles y Viernes:
 8:00 a.m. a 12:00 m. d.
 Teléfono: 2237-8321
 Correo electrónico: unacursoslibres@gmail.com
 Facebook:

ENTRENAMIENTO CONTRARESISTENCIA

El Entrenamiento Contrarresistencia abarca todos los tipos de entrenamiento de pesas o fuerza. Dicho entrenamiento, incluye “los pesos libres (como las mancuernas, las barras, pesas de mano y discos libres...), la resistencia elástica, las máquinas específicas e incluso su propio peso (por ejemplo al hacer reflexiones)”. (Brooks, 2001)

Al realizar el entrenamiento contrarresistencia, se obtiene beneficios no solamente al desarrollar la fuerza y la resistencia muscular, sino que, se mejora el rendimiento, interviene en la recuperación de la tensión física que genera el diario vivir, y colabora en el cambio de imagen.

En el curso básico se aprende sobre los principios anatomofisiológicos, luego los principios del entrenamiento, para empezar con el tema de las evaluaciones de fuerza, tema que es imprescindible en el entrenamiento contrarresistencia. Se hace un recorrido sobre los medios de entrenamiento más comunes, para finalizar con la prescripción de ejercicio a través de la herramienta del FITT; terminando con la programación del ejercicio escrita.

En el curso intermedio se adentra en los conceptos de fisiología del ejercicio y estructuras macro y micro musculares, también en la bioenergética y las adaptaciones al entrenamiento. Luego se dan las bases de la biomecánica para dar paso al diseño avanzado de programas de acuerdo a los diferentes métodos de entrenamiento y analizando las necesidades del cliente.

El tercer y último curso trata el tema del entrenamiento de la fuerza en el deporte, periodizaciones anuales y diseño de macrociclos. Se dan también los parámetros y la prescripción del entrenamiento contrarresistencia en niños/as y adolescentes.

Cada Programa Modular se compone por módulos, y cada uno de los módulos tiene una duración de 12 semanas, para un total de 60 horas por curso, otorgándole a la o el estudiante un certificado por cada módulo aprobado; y si concluye satisfactoriamente los módulos del programa, la o el estudiante se hace acreedor del Título del Programa Modular.

Además, como parte de la actualización y capacitación continua, existen “Otros Cursos”, que complementan la formación de los estudiantes y profesionales en las distintas áreas relacionadas a las Terapias Holísticas, Salud y Movimiento Humano.

El requisito general para poder cursar cualquiera de los programas modulares, es tener aprobado el Bachillerato en Secundaria.

Los cursos son de carácter teórico-práctico, y por su alto contenido práctico en las lecciones, la asistencia a cada una de las lecciones es obligatoria.

El proceso de matrícula lo deben seguir todas las personas interesadas, es el siguiente:

1. Verificación de cupo: los interesados deben hacer la reservación del cupo para el curso, para lo que deberán enviar un correo electrónico a unacursoslibres@gmail.com, indicando el curso y el horario en el que lo desea llevar, el nombre completo, número de cédula y número de teléfono.
2. Esperar notificación: Una vez que hayan enviado el correo electrónico, se les enviará la confirmación de dicha reservación, en la cual se les indicará un plazo máximo para que se realice el pago del curso.
3. Pago del Curso: para el pago del curso, el o la estudiante, puede optar por alguna de las siguientes opciones:
 - a) Depósito en el Banco Nacional de Costa Rica cuenta #100-01-004-010272-9 a nombre de la Fundación para el Desarrollo Académico de la UNA, y debe indicar en el detalle el número de proyecto del curso.
 - b) En caso de que haga la transferencia vía SINPE, la cuenta cliente es la 15100410010102725 y la cédula jurídica es 3-006-324743, de igual manera se debe indicar el número de proyecto.
 - c) Cancelación por medio de tarjeta de débito o crédito en las oficinas del Proyecto de Capacitación, sita Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida en Lagunilla de Heredia, 1.5 Kms al oeste de Jardines del Recuerdo, Campus Benjamín Núñez, previa cita.
 - d) Pago a través de la Oficina de la FUNDAUNA ubicada en Plaza Heredia frente al local de Spoon, con horario de 8:00 am a 12:00 md y de 1:00 pm a 4:00 pm de lunes a viernes.
4. Reportar el pago: Una vez cancelado el monto del curso, debe enviar una copia de la factura por medio de correo electrónico.

Es importante que el primer día de lecciones, le entregue una copia física del documento a la persona encargada de recibir el curso.

Curso	
Masaje Terapéutico	Proyecto: 052207-01
Fundamentos de Terapias Complementarias I	
Masoterapia aplicada al Deporte	
Terapias de Bienestar	
Fundamentos de Terapias Complementarias II	
Yoga y Meditación	
Yoga Intermedio: Formando al líder Yogui	
Nutrición el camino hacia el Wellness	Proyecto: 052218-00
Nutrición Aplicada a la Práctica Deportiva	
Evaluación Func. Cliente en el Entrenamiento Personal	
Entrenamiento Contrarresistencia básico	
Entrenamiento Contrarresistencia Intermedio	
Entrenamiento Contrarresistencia Avanzado	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico	
Aeróbic Formación de Instructores nivel intermedio	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico avanzado	
Pilates Formación de Instructores nivel básico	
Pilates Formación de Instructores nivel intermedio	
Estiramiento muscular y relajación	
Reanimación Cardio-pulmonar (RCP)	