

CURRICULUM VITAE

A. DATOS PERSONALES

1. Nombre: Juan Carlos Gutiérrez Vargas
2. Lugar y fecha de nacimiento: San José, Costa Rica. 6 de julio de 1967.
3. Nacionalidad: Costarricense.
4. Número de cédula: 1-0701-0708.
5. Domicilio : 100 mts al norte del bar Las Brisas del Norte, Concepción, San Isidro de Heredia. Residencias Illimani, #1.
6. Teléfono: Casa: 2268-3900; Oficina: 2562-4834; Celular: 8824-5231.
7. Campo profesional: Educación Física (Fisiología del Ejercicio, Metodología del entrenamiento, Balonmano, Atletismo, Preparación física, Entrenamiento de contrarresistencia)
8. Correo electrónico: jucagu@msn.com; jgutie@una.cr.



B. TÍTULOS, GRADOS ACADÉMICOS Y OTROS ESTUDIOS

Primaria:

1973-1978 Escuela Dr. José María Castro Madriz.

Secundaria:

1979-1983 Colegio Dr. José María Castro Madriz.

Universitaria:

1. Bachillerato:

1985-1988 Instituto Tecnológico de Costa Rica. Segundo año de la carrera de Ingeniería en Computación. (sin concluir).

1989-1993 Universidad Nacional. Bachiller en la Enseñanza de la Educación Física.

3. Maestría:

1995-1997 Maestría en Artes de la Educación con Énfasis en Educación Física con Subespecialidad en Análisis Científico del Movimiento Humano. Universidad Interamericana de Puerto Rico. Convalidación: Universidad de Costa Rica (oct-2000)

Títulos en el área deportiva:

- Entrenador de Atletismo Nivel II. Federación Internacional de Atletismo.
- Entrenador de Balonmano Internacional Nivel II. Federación Internacional de Balonmano.
- Arbitro Continental de Balonmano, Federación Internacional de Balonmano.
- Entrenador Nacional Nivel III, Balonmano. FECOBAL.

B.1 OTROS

b.1.2. Cursos de capacitación en didáctica universitaria, extensión e investigación.

- 1.2.1 Aspectos Normativos de la gestión Universitaria (40 horas). Programa de Recursos Humanos, Universidad Nacional. Octubre 2009. Heredia, Costa Rica.
- 1.2.2 Primer Taller de fundamentos teóricos de Facebook para su utilización en la academia (8 horas). Proyecto “Red Social-UNA COSTA RICA”, Universidad Nacional. Marzo 2012. Heredia, Costa Rica.
- 1.2.3 Curso: Transversalizando el enfoque de género en la docencia universitaria (24 horas). Programa de Evaluación Académica y Desarrollo Profesional, Universidad Nacional. Setiembre y octubre 2012. Heredia, Costa Rica.
- 1.2.4 Docencia Universitaria: Buenas Prácticas Docentes (24 horas). Programa de Evaluación Académica y Desarrollo Profesional, Universidad Nacional. Abril 2014. Heredia, Costa Rica.
- 1.2.5 Curso: Buenas Prácticas Clínicas (24 horas). Maestría Interuniversitaria en Bioética, UNA-UCR. Diciembre de 2015. Heredia, Costa Rica.

b.1.4 Participación en seminarios, coloquios, talleres y actividades similares

- 1.4.1 Curso de Pesas (15 horas). Ministerio de Cultura juventud y Deportes, Dirección General de Educación Física y Deportes. Noviembre de 1988. San José, Costa Rica.
- 1.4.2 Curso de Acondicionamiento Físico. Ministerio de Cultura Juventud y Deportes, Dirección General de Educación Física y Deportes. Noviembre de 1988, San José, Costa Rica.
- 1.4.3 Curso de Entrenamiento de Pesas Nivel II. Ministerio de Cultura Juventud y Deportes, Dirección General de Educación Física y Deportes. Junio de 1989. San José, Costa Rica.
- 1.4.4 IAAF Coaching Course-Level I, (entrenador de atletismo), Internacional Amateur Athletic Federation. Junio de 1990. San José, Costa Rica.
- 1.4.5 I Curso de Gimnasia Formativa. Universidad Nacional, Escuela Ciencias del Deporte. Mayo de 1991. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.6 Metodología del Entrenamiento Deportivo (9 horas). Universidad Nacional, Vicerrectoría de Extensión, Escuela Ciencias del Deporte, Proyecto Medicina y Deporte. Junio de 1991. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.7 IAAF Coaching Course-Level II, (entrenador de atletismo, especialidad en saltos), Internacional Amateur Athletic Federation. Julio de 1991. Salinas, Puerto Rico.
- 1.4.8 Curso de Medicina del Deporte JUNCOS 91 (16 horas). Instituto Tecnológico de Costa Rica. Agosto de 1991.

- 1.4.9 Taller de Resucitación Cardio-pulmonar (RCP) y Maniobras de Heimlich. Universidad Nacional, Instituto Centroamericano de Medicina del Deporte. Julio de 1992.
- 1.4.10 Cursillo de la Solidaridad Olímpica de Balonmano para Entrenadores-Nivel II (20 horas). Comité Internacional Olympique. Octubre de 1992, San José, Costa Rica.
- 1.4.11 XIV Congreso Panamericano de Educación Física. Celebrado del 11 al 16 de julio de 1993. San José, Costa Rica.
- 1.4.12 Curso de Entrenamiento con Pesas. Ministerio de Cultura Juventud y Deportes, Dirección General de Educación Física y Deportes. Febrero de 1994. San José, Costa Rica.
- 1.4.13 Arbitro Continental de Balonmano, Internacional Handball Federation, Julio de 1998, San Juan, Puerto Rico.
- 1.4.14 Cursillo de La Solidaridad Olímpica de Balonmano para Entrenadores (27 horas). Comité Internacional Olympique. Junio de 1999, San José, Costa Rica.
- 1.4.15 Simposio de Medicina Deportiva en el Marco del LXI Congreso Médico Nacional. Asociación Costarricense de Medicina de la Actividad Física y el Deporte (ACOMEDE), Instituto Centroamericano de Medicina del Deporte y la Recreación. Diciembre de 1999. Quepos, Costa Rica.
- 1.4.16 Diseño Páginas Web (24 horas), Facultad de Ciencias Exactas y Naturales, Escuela de Informática, Universidad Nacional. Diciembre de 2000, Heredia, Costa Rica.
- 1.4.17 II Curso Internacional de Desarrollo y Administración de Cursos Virtuales en línea (40 horas). Instituto interamericano de Cooperación para la Agricultura, La Dirección de Área Estratégica de Educación y Capacitación (DECAP), La Red interamericana de Educación y Capacitación a Distancia (RIECDI), y el Centro de Capacitación a Distancia en Costa Rica (CECADI-México). Marzo de 2001. San José. Costa Rica.
- 1.4.18 I Seminario Internacional de Ejercicio y Patologías (12 horas). Universidad Nacional, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte. Mayo de 2002. San José, Costa Rica.
- 1.4.19 Técnicas de Negociación para el Manejo del conflicto (8 horas). Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional. Julio, 2002. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.20 Seminario Deportivo de los XXIV juegos Deportivos Nacionales, Nicoya 2002 (15 horas). Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, Universidad Nacional. Julio, 2002. Nicoya, Costa Rica.
- 1.4.21 Técnico Básico en Producción de Vídeo (273 horas), Instituto Nacional de Aprendizaje, Diciembre de 2002. San José, Costa Rica.
- 1.4.22 Ciencias Aplicadas en la Preparación y Mejoramiento Físico y técnico del Futbolista Moderno. Federación Costarricense de Fútbol, Escuela Ciencias del Deporte de Universidad Nacional. Junio de 2003. Heredia, Costa Rica.

- 1.4.23 II Seminario Internacional de Actividad Física y Patologías (12 horas). Universidad Nacional, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte. Instituto Costarricense del Deporte. Septiembre de 2003. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.24 Seminario de Salud Deportiva (15 horas). Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, Universidad Nacional y Universidad de Iberoamérica. Septiembre, 2004. San José, Costa Rica.
- 1.4.25 Calidad en el Servicio, Etiqueta y Protocolo en la Oficina. (8 horas). Programa de Recursos Humanos, Oficina de Relaciones Públicas. Universidad Nacional. Junio de 2005. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.26 Introducción a la Administración de Proyectos (16 horas). Escuela de informática. Maestría en Administración de Tecnología de Información. Programa de Educación Continua. Universidad Nacional. Septiembre de 2005. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.27 Seminario Tendencias Actuales del Movimiento Humano y la Salud (20 horas). Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional. Septiembre de 2006. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.28 XIII Congreso Internacional de Tecnología y Educación a Distancia (27 horas). Universidad Estatal a Distancia. Noviembre de 2006. San José, Costa Rica.
- 1.4.29 Seminario Internacional “Ciencias Aplicadas a la Educación Física, Rendimiento Deportivo y Salud” (30 horas). Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional y Auburn University. Noviembre 2007. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.30 Taller Edición y Presentación de Imágenes Utilizando Adobe Photoshop. (15 horas). Centro de Investigación y Docencia en Educación, División de Educología, UNA. Noviembre de 2007. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.31 IV Congreso Nacional del Deporte 2007 (18 horas). Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Noviembre de 2007. San José, Costa Rica.
- 1.4.32 V Foro Internacional de Actividad Física y Salud (10 horas). Red Costarricense de Actividad Física y Salud, Red de Actividad Física de las Américas. Mayo 2008. San José, Costa Rica.
- 1.4.33 Simposio Internacional Olimpiadas Especiales Costa Rica (8 horas). Olimpiadas Especiales Costa Rica, Universidad Nacional y Universidad Santa Paula. Noviembre 2008. San José, Costa Rica.
- 1.4.34 Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo (25 horas). Universidad Nacional – MEP. Setiembre de 2009. San José, Costa Rica.
- 1.4.35 Joomla Webmaster I (20 horas) Universidad para la Cooperación Internacional. 28 de octubre, San José, Costa Rica. 2010.
- 1.4.36 Joomla Webmaster II (20 horas) Universidad para la Cooperación Internacional. 7 de enero, San José, Costa Rica. 2011.

- 1.4.37 III Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo (20 horas). Universidad Nacional – ICODER. Setiembre de 2011. San José, Costa Rica.
- 1.4.38 Curso: Aplicación y uso del Densitómetro modelo Prodigy Advance (16 horas). ALMOTEC. Febrero de 2012. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.39 Seminario Subregional Sobre Propiedad Intelectual y Deporte (16 horas). Academia Costarricense de Propiedad Intelectual, Instituto Costarricense del Deporte, Registro Nacional y Organización Mundial de la Propiedad Intelectual. Julio 2012. San José, Costa Rica.
- 1.4.40 IV Congreso Internacional de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida “Ejercicio, Salud y Terapias Complementarias” (21 horas). Universidad Nacional. Setiembre de 2012, San José, Costa Rica.
- 1.4.41 Seminario Taller en Ciencias del Movimiento Humano Aplicadas al Rendimiento Deportivo (15 horas). Universidad Nacional – Comité Olímpico Nacional- Noviembre de 2012. San José, Costa Rica.
- 1.4.42 Curso Nivel 2 para entrenadores de Balonmano (40 horas). Federación Costarricense de Balonmano. Julio de 2013- San José, Costa Rica.
- 1.4.43 IV Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo (40 horas). Universidad Nacional – Comité Olímpico Nacional. Setiembre de 2013. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.44 Curso de aprovechamiento: Animación Multimedia con Adobe Flash (48 horas) Centro de Investigación, Docencia y Extensión Artística, Programa de Identidad, Cultura, Arte y Tecnología (ICAT). Universidad Nacional. Junio-Setiembre de 2013. Heredia, Costa Rica.
- 1.4.45 V Congreso Internacional de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida “Ejercicio, Salud y Entrenamiento con Pesas” Universidad Nacional, Octubre de 2014. San José, Costa Rica.
- 1.4.46 Marketing Digital Aplicado al Deporte. (20 horas). Comité Olímpico Nacional de Costa Rica. Febrero de 2016. San José, Costa Rica.

C. CONOCIMIENTOS DE LENGUAS

2. Manejo instrumental

Manejo instrumental del idioma inglés.

Manejo instrumental del idioma francés.

D. EXPERIENCIA PROFESIONAL,

1. En educación superior

- 1.1 Universidad Interamericana de Puerto Rico (recinto de San Germán). 1995 y 1996. Asistente graduado en el Laboratorio de Fisiología del Departamento de Medicina Deportiva en el Albergue Olímpico. Funciones generales de laboratorio y asistente de cursos para grado de bachiller. Asistente graduado en el Laboratorio de Multimedia de

la Universidad Interamericana de Puerto Rico. Funciones generales del laboratorio, mantenimiento básico de software (sistemas operativos y paquetes informáticos) y hardware.

1.2 Universidad Nacional, Escuela Ciencias del Deporte. Enero, 1997 hasta la fecha. Profesor en los cursos: Fisiología del ejercicio, fundamentos anatomobiológicos, atletismo, balonmano, seminario de investigación, biomecánica y kinesiología, anatomía del movimiento humano, metodología del entrenamiento físico, introducción al entrenamiento con pesas, prescripción de la actividad física para la salud, fundamentos fisiológicos del desarrollo muscular y métodos avanzados con el entrenamiento con pesas. A nivel de diplomado, bachillerato y maestría.

1.3 Universidad Autónoma de Centroamérica, Colegio Iñigo Loyola. Enero, 1998 a diciembre, 1999. Profesor en los cursos: biomecánica y kinesiología, balonmano y anatomía para la educación física.

1.4 Universidad Nacional, Escuela de Danza. 2003 hasta el 2008. Profesor de los cursos: Biomecánica para la Danza y Kinesiología para la Danza. Posgrado.

2. Experiencia administrativa-académica o paraacadémica

2.1 Director de la Escuela Ciencias del Deporte, abril 2008 - abril 2013. Puesto por elección, periodo de 5 años.

2.2 Director de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano. Universidad Nacional, Escuela Ciencias del Deporte. Abril 2005 – Febrero 2006.

2.3 Director de la revista electrónica, MHSalud: Movimiento Humano y Salud, (www.una.ac.cr/mhsalud) ISSN: 1659-097x. Agosto 2004 a 2013. Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional.

2.4 Coordinador del Diplomado y Bachillerato en Instrucción y Promoción de la Salud Física. Universidad Nacional, Escuela Ciencias del Deporte. Agosto 2003 – marzo 2005.

2.5 Coordinador del programa: Tecnologías Educativas para las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud. Universidad Nacional, Escuela Ciencias del Deporte. Enero 2001-2008.

2.6 Coordinador del programa: Centro de rehabilitación y desarrollo de la salud física. (CEDERSA). Universidad Nacional, Escuela Ciencias del Deporte. Enero 2005, hasta la fecha.

3. Experiencia organizativa

3.1 Simposio Internacional de Salud, Actividad Física y Calidad de Vida. Universidad Nacional – MEP. Miembro de la Comisión Organizadora. Abril de 2009. Heredia, Costa Rica.

3.2 Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. Universidad Nacional – MEP. Miembro de la Comisión Organizadora. Setiembre de 2009. Heredia, Costa Rica.

- 3.3 II Congreso Internacional de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida. Universidad Nacional – MEP. Miembro de la Comisión Organizadora. Abril de 2010. Heredia, Costa Rica.
- 3.4 II Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. Universidad Nacional – MEP. Miembro de la Comisión Organizadora. Setiembre de 2010. Heredia, Costa Rica.
- 3.5 III Congreso Internacional sobre Rendimiento Deportivo. Universidad Nacional – ICODER. Miembro de la Comisión Organizadora. Setiembre de 2011. Heredia, Costa Rica.
- 3.6 IV Congreso Internacional de Actividad Física, Salud y Calidad de Vida “ Ejercicio, Salud y Terapias Complementarias”. Coordinador General. Setiembre de 2012. San José, Costa Rica.
- 3.7 Seminario Taller en Ciencias del Movimiento Humano Aplicadas al Rendimiento Deportivo. Miembro de Comité Organizador. Noviembre de 2012. San José, Costa Rica.

4. Experiencia en el área deportiva

- 4.1. Entrenador de atletismo, 1989-1992, en el equipo de Juegos Nacionales del cantón de San José, como encargado del área de saltos. Co-entrenador del equipo de atletismo de la UNA, primer lugar por equipos en las ediciones 91-92 de los JUNCOS.
- 4.2. Integrante de comisiones organizadoras de etapas clasificatorias de Juegos estudiantiles, Ministerio de Educación desde 1990-1992 en atletismo, 1994 en balonmano.
- 4.3. Entrenador durante los años 1991 y 1992 del atleta Luis Bermúdez, especialista en lanzamiento de la jabalina. Durante éste periodo el señor Bermúdez fue cinco veces récord nacional de la especialidad y medalla de bronce a nivel centroamericano.
- 4.4. Promotor y técnico del Instituto Centroamericano de Medicina del Deporte (ICMEDE), Universidad Nacional, 1991-1993. Técnico en ergometría, antropometría física y promotor de Salud.
- 4.5. Juez de atletismo en varias ediciones de juegos nacionales y campeonatos nacionales.
- 4.6. Centro de Metabolismo, Rehabilitación y Nutrición Krebs 1992-1995, prescripción de ejercicio físico para el tratamiento de enfermedades crónico degenerativas (obesidad, cardiopatías, diabetes, atrofas musculares severas, etc.)
- 4.7. Asistente Graduado, 1995-1996, Laboratorio de Fisiología del Ejercicio del Albergue Olímpico de Puerto Rico y de la Universidad de Puerto Rico. Investigador, evaluador y supervisor de la preparación física de atletas de alto rendimiento: boxeador Wilfredo Rivera, pelea por el título mundial en la categoría de peso welter, Selección Olímpica femenina de Softbol de Puerto Rico, Talentos juveniles en diferentes disciplinas.
- 4.8. Asistente Graduado, Laboratorio de Multimedia de la Universidad Interamericana, 1996. Asistente en la elaboración de módulos educativos para computadora.

- 4.9. Comisión de Servicios Médicos. Campeonato Mundial de Gimnasia de 1996, San Juan, Puerto Rico. Participación como estudiante graduado en el proyecto de investigación: "Determinación de las lesiones más frecuentes en los gimnastas de clase mundial"
- 4.10. Comisión de Servicios Médicos. Campeonato internacional de natación "Islas del Caribe 96". Participación como estudiante graduado en el proyecto de investigación: patrón de lesiones músculo-tendinosas más comunes en nadadores del área del Caribe.
- 4.11. Preparador físico de fútbol. Primera División de Costa Rica. Equipo: Asociación Deportiva Ramonense. Temporada 1996-1997.
- 4.12. Arbitro Continental de Balonmano. 1998-2002.
- 4.13. Director técnico de la Selección Nacional Mayor Masculina de Balonmano. 2003-2005. 2008- mayo del 2013.
- 4.14. Director técnico de la Selección Nacional Mayor Femenina de Balonmano 2004-2005.
- 4.15. Comisión Nacional de Alto Rendimiento. Mayo de 2007 hasta enero de 2009. Comisión asesora del Consejo Nacional de Deportes. ICODER.
- 4.16. Comisión Nacional contra el Dopaje en el Deporte (CONAD). Agosto de 2010-2011. ICODER.
- 4.17. Entrenador del Equipo CIEMHCAVI. Balonmano primera división de Costa Rica. Campeón de Copa en el año 2013 y en el año 2014. Campeón nacional en el año 2013.
- 4.18. Preparador físico de la Selección Nacional de Baloncesto mayor masculina, que participó en los Juegos Centroamericanos y Del Caribe 2014, Veracruz, México.
- 4.19. Presidente de la Federación Costarricense de Balonmano (FECOBAL). Electo el 15 de Febrero de 2016 por un período de cuatro años.

5. Experiencia como deportista

Baloncesto:

- Jugador en divisiones colegiales con el equipo representativo del Liceo Dr. José María Castro Madriz.
- Jugador en tercera división con el equipo Barrio Córdoba, temporadas 86 y 87.

Atletismo:

- Equipo del Comité Cantonal de Deporte de San José, Categoría mayor. 1989-1993.
- Juegos Deportivos Universitarios (JUNCOS). Ediciones de 1987, 1988 y 1990.

- Principales torneos y campeonatos de la FECOA, 1987-1991.
- Seleccionado nacional de atletismo. Juegos Centroamericanos "Honduras 90". 3000 metros con obstáculos.

Balonmano:

- Jugador primera división mayor. 1990-2014. Ocho veces campeón nacional de Balonmano
- Jugador del Equipo Ponce de León, temporada 1995-1996, primera división mayor. Puerto Rico.
- Jugador de la Selección Nacional de Balonmano. 1990-2002.

Fútbol:

- Jugador del equipo de la Universidad Interamericana de Puerto Rico. Temporada 1994-1995, primera división mayor. Puerto Rico.

D. PRODUCCIÓN INTELECTUAL

1. Publicaciones:

- 1.1 Rojas-Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., Sánchez-Ureña, B., Gutiérrez Vargas, J.C. & Hernández-Castro, A. (2016). Estado Del Balance Neuromuscular Y Masa Magra De Extremidades Inferiores De Jugadores Profesionales De Fútbol De La Primera División De Costa Rica: Un Abordaje Tensiomiográfico. *Revista Apunts: Educación Física y Deporte*. 3(125), 63-70.
- 1.2 Rojas -Valverde, D., Gutiérrez-Vargas, R., Sánchez-Ureña, B., Gutiérrez Vargas, J.C., Cruz-Fuentes, I. & Salas-Cabrera, J. (2015). Comportamiento Neuromuscular Posterior A La Competencia En Jugadores Profesionales De Fútbol De Costa Rica: Un Seguimiento Tensiomiográfico. *Revista Pensar en Movimiento: Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 13(2). doi:<http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v13i2.19246>.
- 1.3 Gutiérrez-Vargas, R., Rojas-Valverde, D., Jiménez-Madrigal, E., Sánchez-Ureña, B., Salas-Naranjo, A., Gutiérrez-Vargas, J.C. & Salazar-Cruz, I. (2015). Parámetros Fisiológicos Y Técnicos En Jugadores Jóvenes De Fútbol Después De Modificar La Regla Del Fuera De Juego (Regla 11). *Revista Kronos: Actividad Física y Deporte*. En Revisión.
- 1.4 Barrantes, K., Ureña, P., y Gutiérrez, J. C. (2015). Fortalezas Personales y Hábitos de Salud en Estudiantes Universitarios de Ciencias del Movimiento Humano. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 11(2).
- 1.5 Gutiérrez, J.C. Gutiérrez,R. Ureña, P (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores (as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica Vol 10, No 2 *Movimiento Humano y Salud* (Diciembre-Agosto).
- 1.6 Umaña, I., Araya, G. y Gutiérrez, J. C. (2012). Efecto de la aplicación de una multimedia en la adquisición de destrezas para la evaluación de componentes de la aptitud física relacionados a la salud, en estudiantes de educación física de la Universidad Nacional. *MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 9(1).

- 1.7 Gutiérrez, J. C. (2005). "Terminología Básica para las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud". MHSalud: movimiento humano y salud. EUNA. 1(2), Sección, Depósito Digital. Consultado en 3 de junio, 2006. http://www.una.ac.cr/mhsalud/depositos/terminologia_basica_ciencias_mh.pdf
- 1.8 Gutiérrez, J. C. (2004). "Manual básico para el entrenamiento de contrarresistencia". MHSalud: movimiento humano y salud. EUNA. 1(1), Sección, Depósito Digital. Consultado en 3 de junio, 2006. http://www.una.ac.cr/mhsalud/depositos/manual_del_entrenamiento_contra_resistencia.pdf
- 1.9 Gutiérrez, J. C. (2003). "Planificación y Periodización del Entrenamiento". Memoria: Seminarios de Capacitación Regionales para Entrenadores Deportivos. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER). Páginas: 113-132.
- 1.10 Gutiérrez, J. C. (2003). "Principios generales del entrenamiento con pesas". Memoria: Seminarios de Capacitación Regionales para Entrenadores Deportivos. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER). Páginas: 172-184.
- 1.11 Gutiérrez, J. C. (2003). "El entrenamiento contrarresistencia en niños y adolescentes". Memoria: Seminarios de Capacitación Regionales para Entrenadores Deportivos. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER). Páginas: 186-191.
- 1.12 Gutiérrez, J. C. (2003). "Lesiones deportivas". Memoria: Seminarios de Capacitación Regionales para Entrenadores Deportivos. Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER). Páginas: 197-209.
- 1.13 Rojas, P., Corrales, A., Álvarez, C., Gutiérrez, J.C. y Rosabal, N. (2002). "Compilación: Capacitación de personal docente en educación física". Ministerio de Educación Pública, Centro Nacional de Didáctica. Universidad Nacional, Centro de Investigación y Docencia en Educación, Escuela Ciencias del Deporte. Sistema Nacional de Formación Permanente y Desarrollo Humano. Convenio de Cooperación MEP-UNA.
- 1.14 Rivera-Brown, A. M., Gutiérrez, R., Gutiérrez, J.C., Frontera, W.R. y Bar-Or, O. (1999). "Drink composition, voluntary drinking, and fluid balance in exercising, trained, heat-acclimatized boys", *Journal of Applied Physiology*, 86(1); 78-84.
- 1.15 Rivera-Brown, A.M., Gutiérrez, R., Gutiérrez, J.C., Padró, C., Frontera, W. y Bar-Or, O. (1997). "Effect of drink composition on voluntary drinking and fluid balance in active boys exercising in hot outdoors climate" (resumen, 969). *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 29(5); s170.
- 1.16 Gutiérrez, R., Rivera-Brown, A.M., Gutiérrez, J.C., Padró, C., Frontera, W. y Bar-Or, O. (1997). "Effect of drink composition on thermoregulation and perceptual responses in active boys exercising in hot outdoors climate" (resumen, 972). *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 29(5); s170.
- 1.17 Araya, F., Gutiérrez, R. y Gutiérrez, J.C. (1993). Programa entre 12 a 24 semanas para la reducción de factores de riesgo coronario en poblaciones especiales. Memoria XIV CONGRESO PANAMERICANO DE EDUCACIÓN FÍSICA. San José.

Planes de Estudio

- 1.18 Gutiérrez, R. Corrales, A. y Gutiérrez, J.C. (1999). Diplomado en Instrucción y Promoción de la Salud Física. Escuela Ciencias del Deporte. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional.

- 1.19 Gutiérrez, R. Corrales, A., Gutiérrez, J.C. y Ureña, P. (1999). Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano. Escuela Ciencias del Deporte. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional.
- 1.20 Gutiérrez, J.C., Gutiérrez, R y Corrales, A. (2005). Bachillerato en Promoción de la Salud Física. Escuela Ciencias del Deporte. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional.
- 1.21 Gutiérrez J. C., Rosabal N., Morera, M., Castro, Gutiérrez, R. Gómez, V. Johana Méndez, A., (2008). Diplomado en Recreación Turística. Escuela Ciencias del Deporte. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional.
- 1.22 Rivas, M., Sánchez E. y Gutiérrez, J. C. (2010). Diplomado en Dirección Técnica en Fútbol. Escuela de Ciencias del Deporte. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional.
- 1.23 Araya, G. A., Gutiérrez, J. C., Álvarez, C., Salazar, W. Meneses, M., Salazar, C. G., Gutiérrez, R., Ureña, P. Ballesteros, C., Aragón, L. F., Salas, J., Moncada, J. (2010). Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano. Escuela Ciencias del Deporte. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Nacional y Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

Videos

- 1.24 Víquez, C., Gutiérrez, J. C., y Anchía, I. (2006). Video de Proyecto ELAC, Proyecto TECMHUSA. Universidad Nacional.
- 1.25 Gutiérrez, J.C., Revuelta, I., Anchía, I. (2004). Video de proyecto: Activa tu vida. Escuela Ciencias del Deporte, Proyecto TECMHUSA. Universidad Nacional.
- 1.26 Gutiérrez, J.C., Anchía, I. (2004). Video de inauguración del curso lectivo de la Escuela Ciencias del Deporte. Proyecto TECMHUSA, Universidad Nacional.
- 1.27 Gutiérrez, J.C.; La Fuente, G. (2004). Salud en Movimiento. Escuela Ciencias del Deporte. Proyecto TECMHUSA, Universidad Nacional.

Multimedia

- 1.28 Chávez, C., Retana, L. y Gutiérrez, J.C. (2009). Guía de Enseñanza para Fútbol. Programa TECMHUSA, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- 1.29 Anchía, I. Gutiérrez, J.C. (2006). Evaluación de los Componentes de la Aptitud Física Relacionados a la Salud. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional.
- 1.30 Gutiérrez, J.C., Anchía, I. (2006). Memoria: Seminario Tendencias Actuales del Movimiento Humano y la Salud. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional.

- 1.31 Gutiérrez, J.C. (2004). Memoria: II Seminario Internacional de Actividad Física y Patologías. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional e Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER).
- 1.32 Gutiérrez, J.C., Anchía, I. (2004). Memoria: I Seminario Internacional de Rendimiento Deportivo. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional.
- 1.33 Gutiérrez, J.C. (2004). Técnicas de Masoterapia. Proyectos TECMHUSA y PROCESA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional.
- 1.34 Gutiérrez, J.C. (2004). Pilates en Acción. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional.
- 1.35 Gutiérrez, J.C. (2004). Memoria: Seminario Salud Deportiva 2004. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y Universidad de Iberoamérica (UNIBE).
- 1.36 Gutiérrez, J.C., Anchía, I. (2004). Memoria del Congreso Mesoamericano. Áreas Protegidas, Biodiversidad y Comunidades. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud. Centro Mesoamericano para el Desarrollo del Trópico Seco (CEMEDE), Universidad Nacional. SGP. UNDP y ACT.
- 1.37 Gutiérrez, J.C., Anchía, I. (2004). Memorias – Encuentro: Aplicabilidad de un Modelo de Desarrollo Turístico Sostenible para la Región Chorotega. Seminario: Competitividad, Manejo Empresarial e Impactos Socioeconómicos y Ambientales de la Actividad Turística. Proyecto TECMHUSA, Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud. Centro Mesoamericano para el Desarrollo del Trópico Seco (CEMEDE)

Ponencias

- 1.38 Cartel: Multimedia como Herramienta Tecnológica para Mejorar el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje en las Ciencias del Movimiento Humano. III Foro de Académicos Innovadores con TIC, Programa UNA Virtual, Universidad Nacional. Noviembre de 2013. Heredia, Costa Rica.
- 1.39 Cartel: Ansiedad Precompetitiva y Sensación de Fluir en Jugadores (as) de Balonmano de la Selección Nacional de Costa Rica” VIII Jornadas Académicas 2013. Universidad Nacional. Octubre de 2013. Heredia, Costa Rica.
- 1.40 III Encuentro de Profesionales de Educación Física, Conferencia: Entrenamiento contrarresistencia para deportistas de rendimiento. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Noviembre de 2012. Tegucigalpa, Honduras.
- 1.41 III Encuentro de Profesionales de Educación Física, Taller: Entrenamiento de la parte media del cuerpo (abdominales). Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Noviembre de 2012. Tegucigalpa, Honduras.
- 1.42 III Encuentro de Profesionales de Educación Física, Conferencia: Estiramientos Contraindicados. Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Noviembre de 2012. Tegucigalpa, Honduras.

- 1.43 III Encuentro de Profesionales de Educación Física, Conferencia: Entrenamiento de la parte media del cuerpo (abdominales). Universidad Nacional Autónoma de Honduras. Noviembre de 2012. Tegucigalpa, Honduras.
- 1.44 Curso Nacional sobre Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ponencia: Fisiología del Deporte. Organizado por Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación y la Comisión de Alto Rendimiento. Noviembre de 2007. San José, Costa Rica.
- 1.45 Seminario de Ciencias de Movimiento Humano y la Salud. Ponencia: “Entrenamiento de abdominales y parte baja de la espalda”. Organizado por: Universidad Nacional, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte. Septiembre de 2005. Heredia, Costa Rica.
- 1.46 Asociación Deportiva Universitaria, Universidad de Costa Rica. Ponencia: “*Planificación Deportiva*”. Febrero, 2005.
- 1.47 Taller “Multimedios y Neobook Básico”. Organizado por la Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte, Programa Tecnologías Educativas para las Ciencias del Movimiento Humano y la Salud (TECMHUSA). Diciembre, 2004.
- 1.48 I Seminario Internacional de Rendimiento Deportivo. Ponencia: Planificación del Entrenamiento Contrarresistencia. Organizado por: Universidad Nacional, Facultad Ciencias de la Salud, Escuela Ciencias del Deporte. Agosto de 2004. Heredia, Costa Rica.
- 1.49 Congreso Virtual de Aprendizaje con Tecnología. Ponencia: Tecnologías educativas para las ciencias del movimientos humano y la salud. Organizado por: Consejo de Educación Superior de Puerto Rico, Universidad de Puerto Rico, Universia, Puerto Rico. Mayo de 2003.
- 1.50 V Congreso Nacional y II Centroamericano de Educación Física. Ponencia: Entrenamiento de los Abdominales. Organizado por: Universidad Nacional, Ministerio de Educación Pública, Universidad de Costa Rica, Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Marzo de 2003, Heredia, Costa Rica.
- 1.51 XII Congreso de Medicina del Deporte –Juegos Deportivos Nacionales-, “La Detección y Desarrollo de Talentos deportivos”. Ponencia: Entrenamiento con pesas para niños. Organizado por: Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación, Universidad Nacional, Caja Costarricense del Seguro Social. Junio de 2001. San José, Costa Rica.
- 1.52 I Congreso Latinoamericano de Ciencias Aplicadas al Fútbol. Ponencia: El entrenamiento contrarresistencia para futbolistas. Organizado por: Universidad de Costa Rica, Facultad de Educación, Escuela de Educación Física y Deportes. Julio de 2000. San José, Costa Rica.
- 1.53 Congreso de Medicina Deportiva, en el marco de los Juegos Deportivos nacionales Pococí 2000, “La Prevención en la Práctica Deportiva”. Ponencia: el Síndrome de Sobreentrenamiento. Organizado por: Asociación Costarricense de Medicina de la Actividad Física y el Deporte, Comité Organizador Juegos Nacionales Pococí 2000, Proyecto Medicina y Deporte, Universidad Nacional. Julio de 2000. Guápiles, Costa Rica.

- 1.54 LXI Congreso Médico Nacional. Ponencia: Beneficios del Entrenamiento con pesas para la salud. Organizado por: Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica. Noviembre de 1999. Quepos, Costa Rica.
- 1.55 III Congreso Nacional de Educación Física, “El Reto del Nuevo Milenio”. Ponencia: Factores de riesgo y estilos de vida saludable. Organizado por: Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes, Universidad Nacional, Universidad de Costa Rica, Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación. Marzo 1999. Alajuela, Costa Rica.
- 1.56 XIV Congreso Panamericano de Educación Física. Ponencia: Programa entre 12 y 24 semanas para la Reducción de Factores de Riesgo Coronario en Poblaciones Especiales. Organizado por: Ministerio de Cultura Juventud y Deportes, Dirección General de Educación Física y Deporte, Ministerio de Educación Pública, Universidad Nacional, Universidad Estatal a Distancia, Universidad de Costa Rica e Instituto Tecnológico de Costa Rica. Julio de 1993. San José, Costa Rica.
- 1.57 II Congreso Nacional de Educación Física, “Educación Física y Calidad de Vida”. Ponencia: Nivel de Conocimiento del Folklore Costarricense de Estudiantes de Educación Física. Octubre de 1992. San José, Costa Rica.

E. DISTINCIONES:

1. Mejor promedio general de notas de la carrera: “Bachillerato en la Enseñanza de la Educación Física”. 1991.
2. Mejor promedio general de notas de la carrera: Maestría en Artes de la Educación Física. 1996.
3. Miembro de la Comisión Nacional de Análisis y Estudio para el Alto Rendimiento (CAR). Junio de 2007. Ministerio de Salud, Despacho del Viceministro.
4. Reconocimiento por destacada participación en los IX Juegos Deportivos Centroamericanos 2010 (Ciudad de Panamá), como entrenador de la Selección Nacional de Balonmano otorgado por el Comité Olímpico de Costa Rica. Mayo de 2010, San José, Costa Rica.
5. Miembro de la Comisión Nacional contra el Dopaje en el Deporte (CONAD). Agosto de 2010. Consejo Nacional de Deportes y la Recreación, Ministerio del Deporte.
6. Como entrenador de la Selección Nacional de Balonmano mayor masculina, medalla de plata (segundo lugar) del Torneo Internacional Copa Quetzal realizado en Ciudad de Guatemala en noviembre de 2011.
7. Como entrenador de la Selección Nacional de Balonmano mayor masculina, medalla de bronce (tercer lugar) en los Juegos Deportivos Centroamericanos San José 2013.

8. Como entrenador de balonmano, campeón invicto del Torneo de Copa del año 2013 de Primera División Mayor Masculina. con el Equipo CIEMHCAVI.
9. Como entrenador de balonmano, campeón invicto del Torneo Nacional del año 2013 de Primera División Mayor Masculina. con el Equipo CIEMHCAVI.
10. Como entrenador de balonmano, campeón invicto del Torneo de Copa del año 2014 de Primera División Mayor Masculina. con el Equipo CIEMHCAVI.