

**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL CURSO EN
FISICOCULTURISMO, TÉCNICAS DE
PINTURA & POSAJE**

ITENACIDET

FISICOCULTURISMO, TECNICAS DE PINTURA & POSAJE



INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del entrenador, preparador físico y/o promotor de la salud en la comprensión y análisis de la preparación física en el Fisicoculturismo y Fitness considerando bases técnico-científicas actualizadas para la optimización de los resultados a nivel competitivo.

OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno al ámbito del Fisicoculturismo & Fitness.
- Establecer la metodología del entrenamiento en el Fisicoculturismo & Fitness utilizando bases técnico-científicas actualizadas.
- Identificar las necesidades de cada categoría y/o cliente en el Fisicoculturismo & Fitness para el correcto seguimiento, control y monitoreo en la preparación física con enfoque competitivo.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión.
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

MODALIDAD: CURSO		NOMBRE: Preparación Física en el Fisicoculturismo & Fitness	
MODULO: Fisicoculturismo, técnicas de pintura y posaje			
No.	CONTENIDOS	CARGA HORARIA	
		PRESENCIAL	ONLINE
FF-1	Introducción al Fisicoculturismo	2.0	1.0
FF-1.1	Surgimiento.		
FF-1.2	Principales precursores.		
FF-1.3	“Golden Age” (Era dorada).		
FF-1.4	Principales promotores.		
FF-1.5	Fisicoculturismo y el Fitness		
FF-1.6	Fisicoculturismo en la actualidad.		
FF-1.7	Introducción a la historia de las poses		
FF-1.7.1	Tipos de poses		
FF-1.7.1.2	Categoría varonil	2.0	1.0
FF-1.7.1.3	Categoría femenil		
FF-2	Introducción al entrenamiento en el Fisicoculturismo		
FF-2.1	La simetría y armonía en el Fisicoculturismo		
FF-2.1.1	Joe Weider y el fenómeno del asilamiento muscular		
FF-2.1.2	Trabajo por segmentos musculares y estructuras metodológicas		
FF-2.2	El entrenamiento intenso y el fallo muscular		
FF-2.2.1	Dr. Arthur Jhones & Mike Mentzer precursores del Heavy Duty		
FF-2.3	Volumen e intensidad del entrenamiento en la actualidad		
FF-2.3.1	Preparadores físicos contemporáneos y sus sistemas de entrenamiento		
FF-3	Técnicas para posar en competencia	8.0	4.0
FF-3.1	Categoría varonil		
FF-3.1.2	Interacción atleta-entrenador		
FF-3.1.3	Puntos clave de cada pose según la categoría		
FF-3.1.4	Principales fallas		
FF-3.1.5	Perspectiva según la posición de los jueces		
FF-3.1.6	Perspectiva según la posición de los reflectores		
FF-3.1.7	Variables y conflictos durante el evento		
FF-3.1.8	Vestimenta		
FF-3.1.9	Soltura y seguridad de las poses		
FF-3.1.10	Presencia		
FF-3.1.11	Seguridad		
FF-3.1.12	Análisis optimo del atleta según su perfil y pose.		
FF-3.2	Categoría femenil		
FF-3.2.2	Interacción atleta-entrenador		
FF-3.2.3	Puntos clave de cada pose según la categoría		
FF-3.2.4	Principales fallas		
FF-3.2.5	Perspectiva según la posición de los jueces		
FF-3.2.6	Perspectiva según la posición de los reflectores		
FF-3.2.7	Variables y conflictos durante el evento		
FF-3.2.8	Vestimenta		
FF-3.2.9	Soltura y seguridad de las poses		
FF-3.2.10	Presencia		
FF-3.2.11	Seguridad		
FF-3.2.12	Análisis optimo del atleta según su perfil y pose.		
FF-4	Técnicas para pintar en competencia en Fisicoculturismo & Fitness		
FF-4.1	Introducción e historia a las técnicas de pintura.		
FF-4.2	Tipos de marcas de pinturas utilizadas.		

FF-4.3	Material a utilizar	4.0	2.0
FF-4.4	Otras formas de bronceado previas al evento.		
FF-4.5	<i>Preparación del cuerpo para una mejor penetración y fijación de la pintura.</i>		
FF-4.6	Anatomía descriptiva		
FF-4.7	Formas de aplicar la pintura		
FF-4.8	Federaciones, Asociaciones, Empresas & Eventos en el Fisicoculturismo y Fitness <i>** (Sujetas a calendario, vigencia y actividad).</i>		
Carga de horas académicas total		16.0	8.0

