



DIPLOMADO EN PREPARACIÓN
INTEGRAL DE FISILOCULTURISMO
AULA VIRTUAL
(128 horas)

Objetivo:

- Desarrollarás las competencias necesarias para planificar, supervisar y optimizar la preparación de atletas de fisicoculturismo, desde la fase inicial de entrenamiento hasta la puesta a punto para la competencia.

Dirigido a:

- Este diplomado está dirigido a: entrenadores deportivos, competidores de fisicoculturismo, fisioterapeutas, nutriólogos y personas interesadas en la preparación física para el culturismo.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
 - **Diploma Digital** con **validez curricular** y **tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.

¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 65 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos y habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** son **expertos reconocidos** en sus campos.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

Los **Diplomados y Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

Al estudiar el programa podrás:

Comprender los procesos fisiológicos que intervienen en la preparación de un competidor de fisiculturismo.



Aplicar métodos de entrenamiento orientados al desarrollo muscular y rendimiento competitivo.



Diseñar estrategias nutricionales y de suplementación para cada fase de preparación.



Conocer las categorías, reglamentos y poses requeridas en las competencias de culturismo.



MÓDULOS

01 Pruebas, evaluaciones y planteamiento de objetivos

1. Entrevista inicial, anamnesis e historia clínica
2. Pruebas médicas necesarias para el atleta de culturismo
3. Pruebas antropométricas (peso, talla, plicometría, circunferencias, anchuras)
4. Cálculo de composición corporal (Quetelet, Margaría, Yuhasz, Jackson y Pollock, etc.)
5. Somatotipo y su relación con el genotipo y fenotipo
6. Planteamiento de objetivos para la competencia (SMART)
7. Estudios estadísticos de desarrollo de %MM, %MO, %MG y %MV
8. Test de fuerza: 1RM, %Novatos, Rep Hipertrofia y Test FMS

02 La planificación en el entrenamiento de fuerza para el culturismo

1. Definición de: planificación, macrociclo, periodo, etapa, mesociclo, microciclo y sesión
2. Fase de la fuerza y manifestaciones de la fuerza, carga de entrenamiento, contenido de la carga, fatiga y recuperación
3. Tipos de planes: escrito, gráfico y operativo o de cargas
4. Competencia fundamental y competencias secundarias o clasificatorias
5. Descripción de las fases de la fuerza para el culturismo, carga y duración: adaptaciones anatómicas, hipertrofia, entrenamiento mixto, fuerza máxima, definición muscular (Conversión) y mantenimiento

03 Fase de Adaptaciones Anatómicas, las primeras adaptaciones

1. Movimiento y aprendizaje motor, adaptaciones nerviosas. De lo fácil a lo complejo
2. Sistemas energéticos asociados a las fases del desarrollo de la fuerza
3. Primeras adaptaciones neuro musculares, endocrinas y osteoarticulares
4. Estabilidad articular y movilidad
5. Desarrollo de una sesión de AA
 - a. Cálculo de carga, tiempos, progresión
 - b. Número y selección de ejercicios (tipos de ejercicios, globales y analíticos)
 - c. Medios y métodos de entrenamiento
 - d. Frecuencia y duración

04 Fase de la hipertrofia y fase mixta

1. ¿Qué es la hipertrofia y cuántos tipos hay?
2. Células satelitales y durotaxis
3. Cascada biomolecular de la hipertrofia (mTORc)
4. Estrés mecánico y estrés metabólico
5. Sistema endocrino e hipertrofia: GH, Testosterona, Insulina y IGF-1
6. Desarrollo de una sesión de Hipertrofia
 - a. Cálculo de carga, tiempo y progresión
 - b. Número y selección de ejercicios (tipos de ejercicios, globales y analíticos)
 - c. Medios y métodos de entrenamiento
 - d. Frecuencia y duración
7. Desarrollo de una sesión de mixtos
 - a. Cálculo de carga, tiempos y progresión
 - b. Número y selección de ejercicios (tipos de ejercicios, globales y analíticos)
 - c. Medios y métodos de entrenamiento
 - d. Frecuencia y duración

05 Fase de Fuerza máxima, definición y transición

- a. ¿Qué es la Fuerza Máxima y tipos de FM?
- b. Sistema neuro-muscular y endocrino, adaptaciones agudas en el entrenamiento de la FM.
1. Desarrollo de una sesión de FM,
 - a. Cálculo de carga, tiempos, progresión
 - b. Número y selección de ejercicios (tipos de ejercicios, globales y analíticos)
 - c. Medios y métodos de entrenamiento
 - d. Frecuencia y duración
2. ¿Qué es y cómo se trabaja la definición?
 - a. Desarrollo de una sesión de FM
 - b. Cálculo de carga, tiempos, progresión
 - c. Número y selección de ejercicios (tipos de ejercicios, globales y analíticos)
 - d. Medios y métodos de entrenamiento
 - e. Frecuencia y duración
3. ¿Qué es la transición y como se utiliza?

06 Efectos del uso de fármacos en el culturismo: sistema endocrino, muscular, renal y hepático

1. Sistema endocrino
 - a. Glándulas
 - b. Hormonas y órgano receptor (diana o blanco)
 - c. Cascadas moleculares en los principales órganos
2. Tratamiento farmacológico para la competencia
 - a. Esteroides anabólicos androgénicos
 - b. Péptidos y *performance*
 - c. Hormona de crecimiento
 - d. Ciclos para atletas
 - e. Hormonas y péptidos
3. Lesiones
 - a. Principales lesiones por uso de fármacos

07 Abordaje nutricional en cada fase de la preparación del culturista

1. Sistemas energéticos, macronutrientes y sistema digestivo
2. Nutrición y planificación del fisicoculturista para cada fase
 - a. Gramos de macronutrientes requeridos durante la preparación
 - b. Cálculo para lograr el porcentaje de grasa meta
3. Tiempos de comida y entreno
4. Pre y post torneo, *refeeds* y *diet breaks*: estrategia en pre-competencia
 - a. Merma, depletación y recarga de carbohidratos
 - b. Reserva de glucógeno
5. Estrategias nutricionales y suplementarias de una preparación
6. Hidratación y deshidratación
 - a. Los mitos en la preparación pre competencia como el agua destilada, diuréticos naturales, vino tinto y el na
 - b. Medicamentos diuréticos
7. *Off Season* y *reverse diet*: estrategia post competencia

08 La competencia

1. ¿Cuál es mi categoría?
2. Práctica de poses obligatorias
3. Reglamentos de diferentes federaciones
4. Categorías masculinas y femeninas
5. Práctica en gimnasio de sistemas de entrenamiento

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo, actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Asesoría y acompañamiento. Cuentas con un facilitador por módulo para guiarte durante tu curso.

Aplica lo que aprendas de forma inmediata.

Nota: Si no asistes a las sesiones en vivo con el profesor en las fechas y horarios establecidos, tendrás 30 días naturales para ver completa la grabación de la clase en Teams® y realizar la actividad asignada para que acredites el módulo.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx