

FISICO CULTURISMO Y FITNESS

1. Modalidades o disciplinas incluidas en esta guía

Las modalidades incluidas en la presente guía son las siguientes:

1. Bikini Fitness
2. Wellness
3. Men Physique
4. Culturismo clásico
5. Games Clasic
6. Culturismo Junior y Senior
7. Body Fitness
8. Women Physique
9. Parejas mixtas culturismo
10. Culturismo en silla de ruedas
11. Fitness coreográfico

2. Federación, unión o asociación internacional

International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB)

www.ifbb.com

Confederación Sudamericana de Físico Culturismo

<http://csff-ifbb.com>

3. Bibliografía consultada

International Federation of Bodybuilding and Fitness (2017). Reglas IFBB. Tomado de

www.ifbb.com/rules/

FISICO CULTURISMO Y FITNESS

A. Descripción general de deporte

1. Breve descripción de la dinámica del juego

El fisicoculturismo es una disciplina deportiva que requiere de preparación basada en la realización de intensos ejercicios físicos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza/hipertrofia.

La preparación de los deportistas se suele realizar en gimnasios, y cuyo fin es la obtención de una musculatura definida y fuerte, así como mantener la mayor definición y simetría posible de la misma. También se suele llamar musculación a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo (su diferencia con el culturismo reside en que la musculación no exige poses como objetivo del trabajo muscular).



Figura 1
Competencia de fisicoculturismo¹

¹ Tomado de http://www.la-razon.com/index.php?url=/marcas/Concurso-musculos-belleza_5_1735676417.html

B. Requerimientos de infraestructura

1. Competencia

Las competencias se llevan a cabo en escenarios no deportivos tipo auditorio, los cuales se adaptan para el desarrollo de las competencias, requiriéndose como mínimo, un escenario, un área para jueces (frente al escenario), un área de espectadores y un ambiente de antesala para la preparación de los deportistas.

El artículo 10 de las Reglas de la IFBB para el Culturismo y Fitness² establece los requisitos que deben cumplir las competiciones de nivel internacional, las mismas que son tomadas como referencia para el desarrollo de eventos nacionales.

2. Entrenamiento

El entrenamiento de los deportistas se lleva a cabo en gimnasios de musculación. No se cuenta con requerimientos específicos para el desarrollo de los atletas, dado que la rutina de entrenamiento de los deportistas es personalizada, empleando en cada caso las instalaciones que mejor se adapten a sus necesidades.

El culturismo y el fitness son disciplinas que conjugan varios aspectos que en otras disciplinas no se dan, como una nutrición especial y actitud mental positiva, además claro está que parte del entrenamiento no sólo es la utilización de sobrecargas progresivas, ya que el día de la competencia los atletas realizan un gesto deportivo que está caracterizada por poses algunas de ellas dentro de una coreografía, según la categoría, por lo que el lugar de entrenamiento precisa espejos para la práctica de lo que se ejecutará en la competencia.

Cabe resaltar que el Perú tiene una gran afición por este deporte y éste no requiere de equipos o maquinarias costosas, con barras, mancuernas y bancas puede desarrollarse este deporte en las diferentes zonas del país.

² <https://www.ifbb.com/wp-content/uploads/2017/07/IFBB-General-Rules-2017-Julio.pdf>