



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي-

مقياس الثقافة البدنية

تخصص

سنة ثالثة ليسانس (L M D)

الأستاذ : منصوري



المحاضرة رقم 01:

مدخل الى الثقافة البيئية.

1- تاريخ الثقافة البنية:

منذ ميلاد الانسان واحتكاكه بالطبيعة نشب صراع حول كيفية التغلب على هذه الظروف الطبيعية وترويضها بما يخدم أغراضه، فسعى لتطوير أسلحة ووسائل قادرة على تحقيق هذا المبتغى ولكون حياة هذا الأخير كانت بدائية و بسيطة كانت تقوية جسده أولى الأوليات في هذا الإطار تعددت الروايات والأساطير التي أهتمت بتاريخ بداية اهتمام الانسان بمظهره البدني وبتقوية عضلاته ولكن الأرجح منها هو أنه: " يعتبر اليونانيون القدامى هم أول من اهتموا بقيمة الجسم ومظهره الخارجي بعدها جاء الرومان ليركزوا على العضلات الضخمة من خلال التدريب بالصخور والتحضير للحروب والتركيز على الجسد المفتول العضلات الذي يبرز مدى قوة المقاتلين ، واستمرت الثقافة البنية في التطور من مكان الى زمان عبر التاريخ الى غاية وصول القرن التاسع عشر أين استطاعت هذه الرياضة أن تفرض منطقتها وتجد لنفسها قوانين تميزها عن سنة 1947م. "IFBB'انطاق الهوائية

ففي 1936 م تم تنظيم مسابقة في فرنسا لاختيار أحسن رياضي كمال الأجسام ،بعدها في الولايات المتحدة الأمريكية وفي سنة 1939 م، تم تنظيم مسابقة " Athlétic amateur union" لتاتي بعدها المبادرة الكندية سنة 1946 التي قامت بتنظيم مسابقة أقوى رجل في كندا، التي شهدت مشاركة الأخوان " Ben et Joe Weider " هذه العائلة كان لها الفضل في تأسيس الاتحاد الدولي لرياضة كمال الأجسام " I'IFBB " سنة 1947م.

"الاتحادية الفرنسية لرياضة كمال الأجسام"

2-تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر:

قبل الاستقلال وعلى جل الرياضات الأخرى لم تشهد ممارسة هذه الرياضة أثرا كبيرا بالجزائر متأثرة بالوضع الحرج للبلاد ،أما بعد سنة 1962م تسارع انتعاش هذه الرياضة على يد بعض المغتربين القادمين من أوروبا وخاصة بعد تأسيس الاتحادية الوطنية لرفع الأثقال وترأس فرع الثقافة البدنية السيد: "بن شويا عبد الرحمان" وكان ذلك في نوفمبر 1962 ،لتكون أول مشاركة للرياضيين الجزائريين في بطولة العالم لكمال الأجسام ببريطانيا في شهر جوان 1963 بأربع رياضيين وهم (مختاري أحمد ، لمداني عصام، مصطفىاوي الطاهر ولمبارك أحمد) وبعدها شهدت الرياضة ركودا بعد تضيق الخناق عليها في السبعينات قصد توجيه الممارسات الرياضية نحو تخصصات أخرى ليأتي بعثها من جديد على يد التقني الرياضي السيد: "مختاري أحمد" وقامت بعدها الاتحادية بتنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين والحكام وهو ما ساهم في تشكيل أكثر من 25 رابطة ولائية بأكثر من 1000 قاعة عبر الوطن.

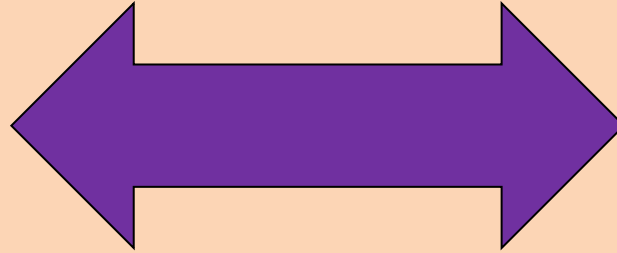
3- مفهوم الثقافة البدنية:

قبل أن نتطرق للنظام الداخلي لهذه الرياضة يجب أن نقف عند تحديد المصطلح الصحيح الذي يناسب هدفها خاصة و أنه يوجد الكثير من اللبس فهناك من يصطلح عليها رياضة كمال الأجسام ، ومنهم من يعطيها اسم التقوية العضلية ، ومنهم من يتركها باسمها ، أما عن مقياسنا هذا فسنتعامل "bodybuilding" الغربي " بمصطلح التقوية العضلية لأنها تمثل هذه الرياضة بطابعها الهاوي البعيد عن المنافسة التي تحتاج الى عتاد و نموذج تدريب و برنامج حياة احترافي.

4- تعريف الثقافة البدنية:

التعريف الإجرائي:

" هي الرياضة التي تعطي الجسم أكبر تضخم عضلي ومنه أكبر كتلة عضلية ممكنة".



التعريف القاموسي:

" هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير القوة العضلية بصفة معزولة أو مندمجة مع صفة بدنية أخرى".

الترويح



المنافسة



5-غايات ممارسة الثقافة
البدنية:

الصحة



مظهر الجسم



التحضير البدني



6-التكيفات الناجمة عن ممارسة التقوية العضلية:

يخضع تأثير التقوية العضلية على جسم الرياضي الى قواعد علم منهجية التدريب - الرياضي وكذا فسيولوجيا الجهد ،فالفعل التدريب لهذا التخصص الرياضي اذا بني على القواعد العلمية السالفة الذكر ينتج عنه جملة من التكيفات الوظيفية والتي نوجزها في العناصر الموالية:

□ **تطوير سرعة النشاط العضلي (زيادة معتبرة لمستوى القوة العضلية) :**

والذي ينتج عنه مجموعة التكيفات العصبية والعضلية التالية:

- ✓ سرعة تجنيد الوحدات الحركية.
- ✓ زيادة مستوى التنسيق بين مختلف الوحدات الحركية.
- ✓ تحسين التنسيق ما بين العضلات.
- ✓ زيادة مستوى المرونة.

❑ ارتفاع المخزون الطاقي من خلال زيادة الكتلة العضلية وهو ما ينتج عنه مجموعة التكيفات الهيكلية التالية:

✓ التضخم العضلي.

✓ استثارة معتبرة في الألياف السريعة.

✓ تطور كفاءة الليف العضلي.

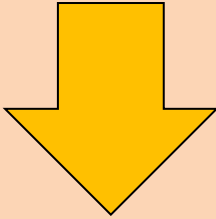
❑ زيادة كفاءة عمل الجهاز القلبي التنفسي من خلال زيادة المساحة الجسمية لعضلات الصدر .

❑ زيادة كفاءة عمل الجهاز القلبي الدوراني وانتعاش الدورة الدموية من خلال الزيادة النوعية في حجم مكونات الدم.

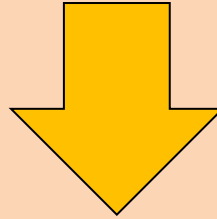
-المبادئ الأساسية في ممارسة التقوية العضلية-

تستند رياضة التقوية العضلية وعلى غرار جميع الرياضات الأخرى على جملة من المبادئ تعكس القاعدة المنهجية الخاضعة للأسس الفسيولوجية لجسم الرياضي وهي معطيات تنظم البرنامج التدريبي وتحاول توجيه حمولة التدريب خلال الموسم التدريبي بشكل يضمن التطور المستمر للفورمة تماشياً وحدود الرياضي ونوجزها في النقاط التالية:

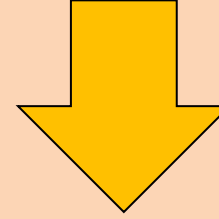
المبادئ الأساسية في ممارسة التقوية العضلية



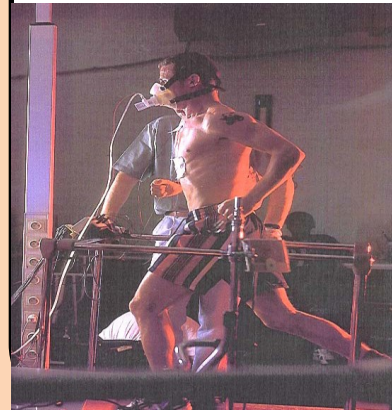
التغذية



منهجية التدريب



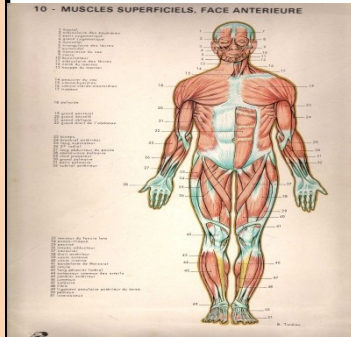
الأسس العلمية



1- الأسس العلمية :



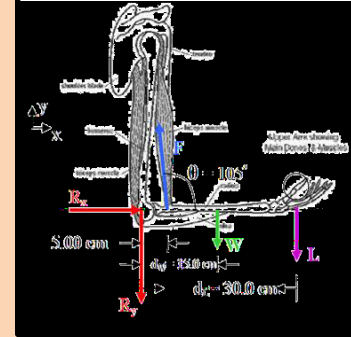
أسس علم التشريح:

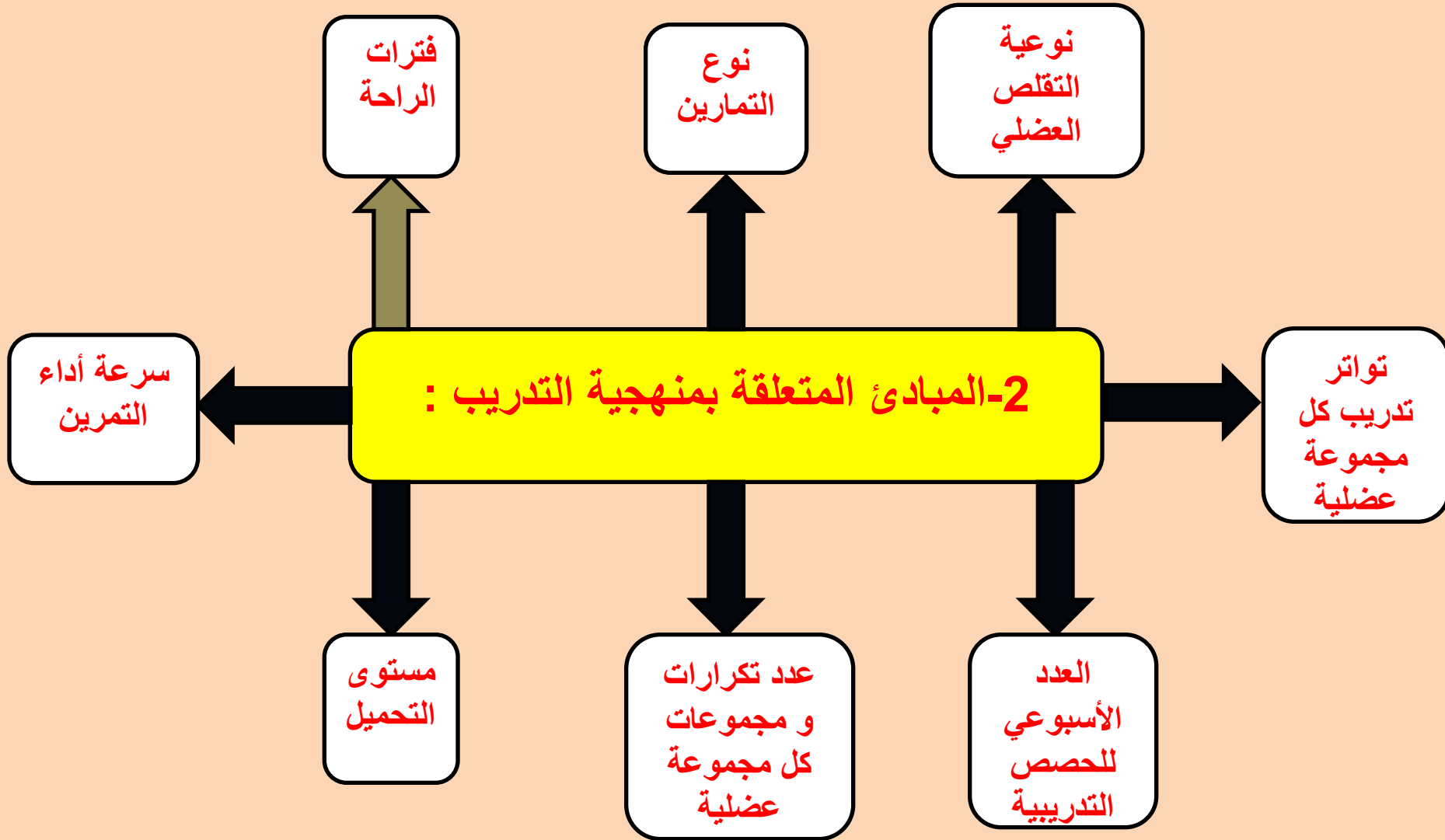


الأسس الفسيولوجية:



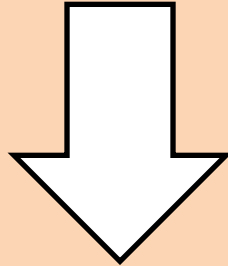
الأسس البيو ميكانيكية:





3-المبادئ المتعلقة بالتغذية:

تمثل التغذية في التقوية العضلية شرطا أساسيا لبلوغ الأداء الرياضي المنتظر من خلال توفير الطاقة اللازمة لتغطية المصروف الطاقوي في التدريب وشحن المدخرات الطاقوية بعد الاسترجاع ،ومن هنا وجب على المدرب مراعاة أسس القيم الطاقوية للوجبات الغذائية ومكوناتها اللازمة لكل حصة تدريبية تماشيا والهدف التدريبي وكذا مستوى الرياضي واحتياجاته حسب كل مرحلة من خطة التدريب السنوية ،وكمثال على ذلك نضع هذا الجدول :



الهدف التدريبي	الجنس	الطاقة (كيلو حريرة)	البروتينات (%)	الدهون (%)	الغلوسيدات (%)	الماء (لتر)
تضخم عضلي	رجال	6000-3000	25-15	30-20	65-45	3-2
	نساء	3000-2200				
قوة	رجال	5500-3000	30-20	30-20	60-40	3.5-2.5
	نساء	3000-2000				
تخفيض نسبة الدهون	رجال	3000-1600	35-25	50-15	60-15	3.5-2.5
	نساء	2000-1300				

جدول يوضح المتطلبات الطاقوية ونسبة المكونات الغذائية حسب الهدف التدريبي

2-قوانين رياضة كمال الأجسام

- كما أشرنا في المحاضرة الأولى فالتقوية العضلية تختلف
غاياتها عن المسابقات التنافسية التي تنظم وفق قوانين
الاتحاد الدولي لرياضة كمال الأجسام وسنحاول في هذا
العنصر الإشارة إلى بعض القوانين الخاصة بطريقة التقييم
وتنظيم المنافسات الخاصة باللعبة في هذا الإطار
الاحترافي.

أ- بعض شروط المشاركة في
المنافسة

- ✓ أن يكون الرياضي منخرط في رابطة وطنية تابعة للاتحاد الدولي للعبة.
- ✓ يجب أن يمتلك الرياضي اجازة سارية المفعول في الموسم الرياضي .
- ✓ يجب أن يشارك الرياضي في فئة محددة بالسن والوزن.

ب-معايير التقييم في منافسة كمال الأجسام

- تقوم المنافسة على في هذه الرياضة على استعراض الجسم في وضعيات مفروضة وأخرى حسب اختيار الرياضي وعليه وحتى يكون التقييم موضوعي يجب أن يخضع للمعايير الآتية:

- **الحجم العضلي:** وهو التضخم العضلي الذي يميز الرياضي عن غيره غير الرياضي.



النوعية العضلية: يجب أن يظهر الرياضي جسم ببشرة سليمة تكاد تخلو من الدهون .



بروز المجاميع العضلية: يجب أن يتمتع الرياضي بجسم يبرز جميع المجاميع العضلية بشكل متناسق من خلال عضلات ظهر عريضة ،عضلات صدر واسعة تضيق نحو الأسفل لتشكّل بطن مسطح وعضلات ورك متناهية الحجم.



تناظر المجاميع العضلية: يجب أن يمتلك الرياضي جسم متزن من حيث التضخم العضلي بشكل متناظر أي كل مجموعة عضلية في الجهة اليمنى تكون بنفس حجم المجموعة في الجانب الأيسر من جهة أخرى يجب أن يكون هناك توازن في الحجم بين المجموعات العضلية العلوية والأخرى السفلية ناهيك عن ضرورة تناسق حجم جميع المجاميع العضلية.



الكثافة: على الرياضي أن يظهر بنية عضلية تتميز بالكثافة والحجم خاصة عند إبراز العضلات في مختلف وضعيات العرض.



العرض:

- ❖ على الرياضي أن يحضر يوم المنافسة في لباس رياضي رسمي.
- ❖ أن يقف الرياضي أمام مختلف لجان التحكيم الخاصة بفئة المشاركة الخاصة به.
- ❖ عرض إجباري من أربع جهات.
- ❖ عرض وضعيات إجبارية تتبعها أخرى حرة أمام لجنة التحكيم النهائية.
- ❖ مدة العرض الحر لا تتجاوز 60 ثانية للرجال و90 ثانية للنساء.

