

المحور الأول : مدخل عام للثقافة البدنية

المحاضرة الأولى: تاريخ الثقافة البدنية

1- نبذة عن الثقافة البدنية:

ظهر مصطلح الثقافة البدنية من طرف الأب الروحي لعبة كمال الأجسام الألماني (Sandow Eugen) (ايجن ساندو) المولود سنة 1867 م ببروسيا ، الذي قلب الطاولة في مجال اللياقة البدنية ، حيث وضع الأسس والقواعد الأساسية للتقوية العضلية وبناء الأجسام بطرق علمية تتماشى مع الأكل الصحي والنمط المعيشي الخالي من الأمراض، فهو جمع بين المظهر الخارجي للجسم من جمال وتناسق العضلات وبين القوة العضلية ، حيث كان يجوب العالم متحديا أقوى الرجال ، بدأ Sandow بعمل جولة في جنوب أوروبا . و بالتحديد في سنة 1889م في مدينة لندن . فاز ساندو ببطولة الرجل القوي strongman و كان يطلق عليها اسم . Sampson كانت هذه البطولة هي نقله حقيقية في مشواره، فقد كانت تمرين الأثقال غامضة على معظم الناس . و علي الرغم من ذلك فقد كان ساندو صاحب جسم مثالي لا يوجد احد في ضخامته ، حيث كانت الجماهير تأتي للاستمتاع برافعي الأثقال ..و استطاع Sandow التفوق علي الآخرين و أصبح من أشهر الرياضيين في ذلك الوقت ...و في سنة 1893م ..رأي الأسطورة الأمريكي Florenz Ziegfeld البطل Sandow حيث أستطاع أن يقنعه بان يلعب في استعراضاته في الولايات المتحدة الأمريكية و بالتحديد في شيكاغو حيث أذهل الناس بجسمه و تهافتوا علي استعراضاته وأستطاع أن يضيف بعض الحركات الاستعراضية ليشاهد الجماهير عضلاته مع ممارسة رفع الأثقال ،و في سنة 1893م لعب ساندو في بطوله عرض كولومبيا العالمي في شيكاغو فأبهر الحضور بجسمه الرائع و لباقتة حيث كان حديث الناس في ذلك الوقت . وفي سنة 1896 أصبح Sandow واحد من أعظم لاعبي كمال الأجسام بمعني الكلمة بعد ما أدخل استعراض العضلات إلي رفع الأثقال ،في سنة 1897 عاد إلي لندن ليبدأ مرحله جديدة في حياته وهي إنشاء صالة جيمنازيم سميت بـ Physical Culture Studio وبدأ أيضا في بيع الأجهزة الرياضية مثل الدمبلز و البار بيل . و انتشرت رياضته كمال الجسم بسبب محبي هذا البطل الذين أرادو أن يكونو مثله.

استطاع Sandow ان يجعل لعبه كمال الأجسام لعبه مقبولة فأهتم بالطبقة الوسطي و الطبقة العاملة وشجعهم على ممارسة لعبة كمال الأجسام . كما أصبحت لعبه كمال الأجسام نوع من الترفيه للطبقة الغنية , كما نجح Sandow في تسويق اللعبة في أوروبا و أمريكا و في كل من جنوب أفريقيا , الهند , اليابان , أستراليا , و نيوزيلندا . استطاع Sandow في سنة 1901م أن ينظم أول بطوله لكمال الأجسام سماها المسابقة العظيمة

(great competition) وكانت مقامه في Royal Albert Hall و كان الحكام هم Sandow :بنفسه و Sir Charles Lawes و الكاتب الكبير Sir Arthur Conan Doyle و لاقت هذه البطولة نجاحا جماهيريا منقطع النظير كأول بطوله كمال أجسام

توفي Sandow سنة 1925 عن عمر يناهز 58 عاما . وفاء بما صنعه Sandow فقد سمي تمثال مستر أولمبيا منذ سنة 1977 حتي الان بتمثال Sandow .

عند انتهاء هذه المسابقة , بدأت الرياضة بالانتشار بشكل اكبر وبدأ مبتكرو المشاريع الجديدة بصنع الآلات المناسبة لبناء الأجسام وتصديرها إلى الخارج . فقام الأسطورة بارنار ماكفادين ببيع أول آلة لتمرين الصدر في القرن ال 20 حيث انتشرت هذه الآلة سريعا وأصبحت تستخدم حتى هذه اللحظة

أكمل ماكفادين ما بدأ به ساندو وبدأ بإصدار أول مجلة عالمية تعتني ببناء الأجسام وكان معه الأسطورة اطلاس (انجلو سيسيليانو) وتم تسميتها بالثقافة البدنية والتي تم إطلاقها عام 1921 . بعد إصدار المجلة , تم إصدار أول إعلان تجاري يتحدث عن كمال الأجسام حيث تفاصيله كانت عبارة عن شخص هزيل لم يستطع الدفاع عن حبيبته أمام احد الأقوياء وتم وضع كمية من الرمل على وجهه , ولكن بمزاولة هذه الرياضة استطاع الانتقام لاحقا

زدادت رياضة كمال الأجسام شعبية مع نهاية الحرب العالمية الثانية وصعود موجات التحرر الأوروبية والتأثير الإعلامي الكبير للأساطير الأميركية الكبيرة مثل سوبرمان وسبايدر مان وغيرها وكان نصيب الألعاب الرياضية بشكل عام وكمال الأجسام بشكل خاص كبيراً جداً من هذه الظواهر الجديدة فبدأ تشجيع الشباب على تمرين أجسامهم والارتقاء بلياقتهم البدنية ولا سيما على يد تشارلز أطلس (Charles Atlas) الذي نشرت إعلاناته في كتب الرسوم الخيالية (Comic Books) وبرز في

هذه الفترة العديد ممن اشتهروا بجمال أجسامهم وقوتها مثل جون جريمك (John Grimek).

وظهرت مجالات متخصصة في هذا المجال منها التنمية العضلية (Muscular Development) 1964 والقوة والصحة (Strength & Health) ، والعضلات واللياقة (Muscle & Fitness) ، كما ظهرت مسلسلات وأفلام تظهر الممثلين ذوي العضلات المفتولة مثل ستيف ريفز (Steve Reeves) ، وريج بارك (Reg Park) الذي لعب دور العديد من الأبطال الأسطوريين مثل هرقل وشمشون.

كما نظم العديد من البطولات الوطنية والدولية المتخصصة بهذه الرياضة ولا سيما بطولة العالم لكمال الأجسام للهواة (Mr. Universe) ومستر أمريكا (Mr. America) ومستر أولمبيا (Mr. Olympia) ، وظهر العديد من الأبطال منهم لاري سكوت (Larry Scott) وسيرج نوبريه (Serge Nubret) ، وسيرجيو أوليفا (Sergio Oliva).

كما تميزت هذه الفترة بتأسيس الاتحاد الدولي للاعبين كمال الأجسام (International Federation of BodyBuilders - IFBB) سنة 1946 على يد الكندي بن وايدر (Ben Weider) وتطوير الآلات والأساليب اللازمة لممارسة هذه الرياضة على يد شقيقه مدرب الأبطال جو وايدر (Joe Weider). كما تأسست الرابطة الوطنية للاعبين كمال الأجسام الهواة (National Amateur Bodybuilders Association - NABBA) سنة 1950.

بداية السبعينيات بدأت رياضة كمال الأجسام مرحلة جديدة، لا سيما عبر انتشارها في العالم بأسره فتأسست الاتحادات الوطنية لهذه اللعبة في مختلف دول العالم وظهر على الساحة أبطال جدد كان أعظمهم على الإطلاق آرنولد شوارزنيجر (Arnold Schwarzenegger) الذي دوت أفلامه في الثمانينيات عبر العالم وأصبح مثلاً أعلى لكثير من الشباب المتحمسين لممارسة هذه الرياضة، ولعله أكثر من قدم خدمة إعلامية لها عبر التاريخ، كذلك زميلاه في الفيلم السينمائي ضخ الحديد (Pumping Iron) سنة 1977 فرانكو كولومبو (Franco Columbu) ، ولو فريغنو (Lou Ferrigno). استمرت كمال الأجسام بالتألق طوال عقدي السبعينيات والثمانينيات، لكن خلال عقد التسعينيات خبا نجمها نسبياً لصالح ما يسمى باللياقة البدنية (Fitness).

ولعل ذلك يعود إلى ما ارتبط بهذه الرياضة من سمعة سيئة في مجال المنشطات البناءة (الستيرويدات). (والتي كانت أساس تضخيم العضلات في السبعينيات والثمانينيات، مما جعل الاتحاد الدولي للاعبي كمال الأجسام يصدر تعليمات مشددة بخصوصها، لا سيما خلال سعيه الحثيث للانضمام إلى اللجنة الأولمبية الدولية (IOC) التي تحرم تعاطي المنشطات في المنافسات الرياضية.

شكلت الاكتشافات الطبية الجديدة، والأساليب العلمية في التدريب الرياضي منعطفاً هاماً في مسيرة كمال الأجسام، اعتباراً من بداية القرن الحادي والعشرين، فقد ظهرت المكملات الغذائية بمختلف أنواعها من بروتين وأحماض أمينية وحارقات للدهون، وكرياتين، وفيتامينات وأصبحت البديل السليم للمنشطات البناءة الضارة بالصحة.

2- 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 الغربي "bodybuilding" ، أما عن درسنا هذا فسنتعامل بمصطلح التقوية العضلية لأنها تمثل هذه الرياضة بطابعها الهاوي البعيد المنافسة التي تحتاج الى عتاد و نموذج تدريب و برنامج حياة احترافي.

3- تعريف التقوية العضلية:

أ- التعريف القاموسي:

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

- "أي سبب قادر على تغيير شكل الجسم وتغيير مستوى راحة الحركة

ب- التعريف الاصطلاحي:

- هي النشاط البدني الذي يهدف الى تكوين . جسم قوي".
- هي الرياضة التي تعطي الجسم أكبر تضخم عضلي ومنه أكبر كتلة عضلية ممكنة".
- هي مختلف الاجراءات التي تهدف الى تطوير أو المحافظة على الكتلة العضلية".

- " هي الوعي بضرورة تطوير القدرات العضلية لأسباب متعلقة بالصحة،
الجمال أو الداء الرياضي".

خلاصة:

"التقوية العضلية هي نشاط رياضي يهدف إلى تطوير القوة العضلية من خلال زيادة
الكتلة العضلية بواسطة جهد بدني متواصل.

هذا النشاط يجب أن يخضع لتدريب ممنهج ومستمر بواسطة تمارين دقيقة وآلات
خاصة،

هذا وتخضع هذه الرياضة الى مبادئ موحدة مهما تعدد الهدف المرجو منها".

4- غايات ممارسة التقوية العضلية

تتعدد مرامي وغايات ممارسة رياضة التقوية العضلية متأثرة بجملة من الظروف
النابعة من ثقافة (المجتمع، حضارته ،مستوى مواكبته لتقدم العالم وكذا إيديولوجية
شعبه لكن المتفق عليه بين اخصائي هذه الرياضة يتلخص في هذه الغايات:

4-1- الممارسة من أجل الترويج:

وتحتل هذه الغاية حيزا كبيرا من حيث عدد المقبلين على التقوية العضلية لأجلها،
فالكثير من الممارسين لهذه الرياضة يجدون شعورا بالسعادة يعكسه تحقيق ذاتهم من
خلال هذا النشاط وبالتالي يجد الرياضي راحة ذهنية كبيرة بعد كل حصة تدريبية.

4-2- الممارسة من أجل الصحة:

مما لا شك فيه أن التدريب المنهجي الذي يخضع للقواعد العلمية والأسس الفسيولوجية
لمنهجية التدريب السليم لها تأثير ايجابي على صحة الممارس فممارسة هذه الرياضية
ببرنامج 03 حصص في الأسبوع مع احترام معايير السلامة يساهم في تقوية
العضلات والأربطة وحتى العضام وهو ما يجنب الوقوع في كثير من الاصابات
المفصلية التمزقات العضلية، اصابات الأربطة،..... كما تساهم التقوية العضلية في
تحسين الكفاءة الوظيفية (عمل القلب، الرئتين...)

من جهة أخرى تعتبر التقوية العضلية سبيلا مباشرا في اعادة تأهيل المصابين خاصة
الذين تعرضوا لكسور .

4-3- الممارسة للحصول على جسم جميل

وفي هذا الاطار تتوسع دائرة الممارسة لهذا الغرض خاصة . من فئة الشباب
والمراهقين لان التقوية العضلية تمنح المراهق ذلك الجسم ذو العضلات المفتولة
والذي يناسب ارتداء أي لباس من جهة أخرى كثير من المهن باتت تتطلب المظهر
الجسدي اللائق

فأستاذ التربية البدنية يجب أن يتمتع بجسم يعكس طبيعة المهنة التي يشغلها

4-4- الممارسة التي تدخل في أداء مختلف الرياضات:

مهما كانت الرياضة الممارسة فان الفورمة الرياضة لهذا التخصص يجب أن تحتوي على برنامج للتقوية العضلية موجه للتطوير المجاميع العضلية المتدخلة مباشرة في هذه الرياضة فلاعب كرة القدم يجب ان يمتلك أطراف سفلى قوية على عكس لاعب كرة اليد الذي

يركز على تقوية الأطراف العليا.

4-5- الممارسة من أجل المنافسة:

وكغيرها من الرياضات الأخرى تستهوي التقوية العضلية الكثير من الممارسين المحترفين الذين يحضرون للمنافسات التي تنظمها مختلف الاتحادات الوطنية لكمال الأجسام من خلال التركيز على جملة من الأهداف يتقدمها استعراض الجسم وابرار عضلاته حسب جملة من القوانين التي حددها الاتحاد الدولي للعبة والتي سيتم التطرق لها في المحاضرات القادمة.