

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 المقتول 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 نطاق الهواية والصدفة ففي 1936 م تم تنظيم مسابقة في فرنسا لاختيار أحسن رياضي كمال الأجسام ، بعدها في الولايات المتحدة الأمريكية وفي سنة 1939 م، تم نظم 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 "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 شويبا 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 ، ولداني عصام، مصطفى 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 الغربي "bodybuilding"، أما عن درسنا هذا فسنعامل 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 التقوية العضلية:

1-4-التعريف القاموسي:

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

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

2-4-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 الى تطوير القوة العضلية من خلال زيادة الكتلة

العضلية بواسطة جهد بدني متواصل.

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

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

5-خطوات 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:

5-1-الممارسة من أجل الترويح:

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.

5-2-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 العظام وهو ما يجنب الوقوع في كثير من الاصابات (المفصالية، 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 .

5-3-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 المقتولة 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 .

4-5- الممارسة التي تدخل في أداء مختلف الرياضات:

مهما كانت الرياضة الممارسة فإن الفورمة الرياضية لهذا التخصص يجب أن تحتوي على برنامج للتقوية العضلية موجه للتطوير الشامل 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.

5-5- 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 و ابراز عضلاته حسب جملة من القوانين التي حددها الاتحاد الدولي للعبة والتي سيتم التطرق لها في المحاضرات القادمة.

6-التكيفات الوظيفية الناجمة عن 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.

● استشارة معتبرة في الألياف السريعة.

● تطور كفاءة اللييف 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.