

Cours (module): Culture Physique



Sports Science Faculty

staps jijel.



Dr Fawzi Bouzekria

محاضرات الثقافة البدنية، مستوى: الثانية ليسانس، تدريب رياضي نخبوي

السداسي الثالث:

عنوان الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المادة: الثقافة البدنية

أهداف التعليم:

القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص التعضيل.

الرفع من المستوى البدني والتقني للطلاب في التخصص.

المعارف المسبقة المطلوبة :

معرفة القواعد الأساسية للتخصص من خلال التوجيهات والمفاهيم ذات الصلة.

الاطلاع على أهم النظريات المتخلفة في التدريب ووظائف أعضاء الجسم.

محتوى المادة:

تاريخ وتطور الرياضة،

قواعد ممارسة النشاط،

التكنيك الخاص بالنشاط،

تنمية وتطوير الأطراف العلوية،

تنمية وتطوير الأطراف السفلية،

تنمية وتطوير منطقة الجذع،

تنمية وتطوير منطقة الصدر،

تنمية وتطوير منطقة البطن،

تنمية وتطوير منطقة الظهر،

الثقافة البدنية والرياضات الأخرى،

الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية.

طريقة التقييم: المتابعة الدائمة والامتحانات.

تاريخ وتطور الرياضة الجامعة (الثقافة البدنية) *La Culture Physique*

يعود للمصريين واليونانيين (الإغريق) والرومان القدمى كغيرها من رياضات القوة والمهارة .. إى؁ فالرياضة وإظهار القوة كانت أساس وأسلوب حياة فى العديد من الحضارات حتى فى الإسلام؁

إذن الإغريق بدى عنهم بوضوح سبقهم لممارسة هكذا نوع من الرياضة والتي كانت مستمدة من فلسفتهم وحثا من مفكرىهم بضرورة التوازن بين الجسم والعقل وعقيدتهم التي تقدر حتى الجمال الشكلي .. رغم أن جمال الروح هو الأساس والأنقى والأبقى .. ولقد تركوا لنا مثلا العديد من التماثيل والنحوت التي تصور الرجل بتلك القوة والبسطة فى الجسم؁ وهذا يوضح إستخدامهم للأثقال أو الأوزان الحرة والمصنوعة من الحجارة والحديد والرصاص أو النحاس لقد كانوا أول الرياضيين فى كمال وقوة الأجسام.

تعد الفترة الأولى من القرن التاسع عشر يعنى أواخر 1800 إلى 1930 بعد الركود الذي وقع على الإهتمام بالجسد وقوته وكماله النسبي .. فعلا تعتبر فترة إزدهار وتطور؁

أقيمت عدة بطولات وذلك بعرض مشاهد لقوة وضخامة العضلات ويبدو أن يوجين ساندو من الأوائل الذين قدموا عروضاً فى أوروبا وحتى فى أمريكا ..



العصر الذهبي لكمال الأجسام: من عام 1930 إلى عام 1970 عندما كانت تقام المسابقات لألعاب القوى و الرياضات التي تعتمد على القوة البدنية جميع أنواع الرياضيين (رافعي الأثقال ، ولاعبي الجمباز ، والسباحين ، وما إلى ذلك) ، أصبح من الواضح أن تدريب الأثقال أعطاهم ميزة .. أول مستر أولمبيا في عام 1965 أصبحت الصالات الرياضية وكمال الأجسام تحظى بشعبية كبيرة في الستينيات، والملاحظ ظهور لاعبي كمال أجسام أكبر وأكبر في الولايات المتحدة، وبدأ الإهتمام و إتقان التدريب وطرائقه والتغذية بشكل أفضل وفي تحسن.

جرت المسابقة الأولى في كمال الأجسام في عام 1965. وكان الأخوان الكنديان جوزيف إدوين وايدر وبن وايدر Josef Edwin Weider et Ben Weider، هما من أنشأ الاتحاد الدولي لبناء الأجسام IFBB.

من الثمانينيات إلى اليوم هذه هي الفترة التي تجاوز فيها لاعبو كمال الأجسام لمستمر أولمبيا 100 كلغ عندما كان نادرًا من قبل. توج لي هاني Lee Haney بفوز مستر أولمبيا 8 مرات بوزن 111 كجم ، من 84 إلى 91. ليخلفه دوريان بيتس Dorian Yates، بوزن 122 كلغ الفائز من 92 إلى 97، ثم روني كولمان (135 كلغ) فاز باللقب ثماني مرات متتالية من 98 إلى 2005، منذ 2011 جاء دور فيل هيث (115 كلغ) ، شون رودن (105 كلغ) براندون كاري (112 كلغ).. البيق رامي (ممدوح السبيعي) ب 1,78 و 140 كلغ.. وآخرون ..



مفاهيم ومصطلحات

أولاً: الثقافة البدنية physical culture

1- هي مجموعة من التمارين تهدف إلى تقوية الجسم 2- هي كل معرفة أو عدة معارف مرتبطة بالرياضة أو النشاط البدني والتي تسمح بتطوير مختلف القدرات الجسمية ، إذن المبدأ مرتبط بتطوير القدرات البدنية والرياضية من خلال الممارسة؟

أبعد من ذلك ؟ بماذا ترتبط الثقافة البدنية ؟

مرتبطة بالصحة: كل العادات والنشاطات للممارسة الرياضية البدنية هي جزء من الثقافة البدنية مما يساعد على الحفاظ على الصحة بجميع أبعادها ..

أبعد من ذلك مرتبطة بمكافحة الأمراض: الواعي والذي يمتلك ثقافة رياضية وبدنية ويحافظ على الممارسة الفعلية أكثر من 03 مرات بالأسبوع حسب نوع الممارسة ومحتوى التمارين يمكن أن يقي نفسه من مختلف الأمراض كالسمنة وأمراض الجهاز التنفسي والحركي والعظمي والهضمي .. حيث يتمتع بصحة أجهزته الفزيولوجية

مرتبطة بنمط الغذاء الصحي: محاربة الخمول تكييف الكم والكيف من الغذاء حسب الإحتياجات والنشاط ..

مرتبطة بمصطلح التربية البدنية: حيث يمكن:
✓ تصنيف، ترتيب، تقييم وتقويم قدرات التلاميذ في

الصفوف كما هو الحال في النوادي، حيث تكون فعالية في وضع ..



خطط

برامج



تستهدف:

✓ تحسين القدرات البدنية وتقويم القصور الحركي والفني الذي يعانيه المستهدف خاصة في مراحل الطفولة والمراهقة إذن كما ذكرنا سابقا الثقافة البدنية وحسن التحكم في مختلف مبادئها وقواعدها المكملة لمختلف التخصصات الأخرى الوسيطة والسلاح الفعال في التقليل من :



المشاكل الصحية مثلا السمنة ..



التشوهات القوامية ..



مشاكل الصحة النفسية المرتبطة بالجسم



العادات والسلوكيات النمطية المرتبطة بالغذاء والنشاط

..

ثانياً: مصطلح التعضيل أو كمال الأجسام Musculation

العكس يهتم ويستهدف الجهاز العضلي والمجاميع العضلية بتمارين تهدف للزيادة في الحجم والكتلة و إنقاص الكتلة الشحمية .. هي تندرج تحت ميدان الثقافة البدنية .

ثالثاً: مصطلح أو رياضة بناء الأجسام Body Building

فيها العديد من الرياضات التنافسية كالكلاسيك، المان و الأوزان المفتوحة .. هي رياضة تنافسية التي تعتمد على طرائق و مناهج ووسائل تدريب وتحضير بأهداف واضحة لبناء جسم كامل نسبيا جميل متناظر، متناسق، منشف من الشحوم ، كتلة عضلية وإستعراض ..إخ

قبل الشروع في تبيان أهم القواعد و الطرائق التقنية و المنهجية التي
تسير النشاط ينبغي أن نتعرف على:



↪ الحصة أو الجرعة التدريبية تبدأ بمرحلة تنظيمية بعد ذلك تحضير الرياضيين لتكملة العمل الذي يستجيب للهدف العام من الحصة :

- في البداية في جميع الحصص التدريبية ترتفع قدرات العمل تدريجيا إذن هي مرحلة الوصول لشروط المطلوبة للعمل (التدريب) ما يميزها هو إشراك الجهاز العصبي وتنشيط الأجهزة الحيوية مرحلة التنظيم يجب أن يكون لها تأثير نظامي تنسيقي لمختلف الأنشطة وتركيز الانتباه للعمل التالي أو القادم وهذا يتحقق بالتسخين والذي يستهدف تنشيط الوظائف للأجهزة والذي بدوره يهيأ الجسم للعمل وهو قسمين :

خلال التسخين العام:

- تمارين تستهدف الجهاز العصبي المركزي CNC،
- الأجهزة الوظيفية،
- الجهاز الحركي.

تبعاً يكون التسخين الخاص بتحفيز نظام التحكم SC والجهاز الحركي والذي بدوره يشارك في التمارين المراد تحقيقها في المرحلة الأساسية ويبقى إختيار التمارين حسب الأهداف وتوالي الحصص والظروف الخارجية (المحيطية) والإمكانات.

المرحلة أو الجزء الرئيسي للحصة.. حيث تكون التمارين الأساسية وتحتل الجزء الأكبر من الحصة من حيث الزمن وحمل التدريب وهذا طبعا مرتبط بالهدف

العام للحصة والأهداف الإجرائية الجزئية ..

أما المرحلة الختامية نضمن فيها إنخفاض متدرج لشدة العمل بوجه
يضمن إسترجاع الجسم وأجهزته للمرحلة الإبتدائية أو التقرب منها .

