

DORU STOICA

SORIN IOFCEA

DORU STOICA

SORIN IOFCEA

CULTURISM
MIJLOC DE REALIZARE A DEZVOLTĂRII
FIZICE ARMONIOASE



Editura Universitarii
Craiova, 2018

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Marian Dragomir

Prof. univ. dr. Dorina Orțănescu

Copyright © 2018 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
STOICA, DORU

Culturism: mijloc de realizare a dezvoltării fizice
armonioase / Doru Stoica, Sorin Iofcea. - Craiova:

Universitaria, 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1405-5

I. Iofcea, Sorin

796.894

© 2018 by Editura Universitaria

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

CUVÂNT ÎNAINTE

Ce reprezintă azi pentru noi trupul uman, care este atitudinea noastră el ? Omul contemporan pare să fi uitat de propriul trup.

Trupul pare să fi devenit un înveliș, o haină, cu unica menire de a "folosi ființei". O astfel de atitudine față de trupul nostru nu poate fi calificată drept o banală neglijență, ci un act de crasă iresponsabilitate.

Nevoia trupului nostru de mișcare, de dezvoltare fizică, trebuie resimțită ca o bucurie, ca o expresie a unei nevoi de sănătate, la fel de propice omului ca cea de aer, hrană, somn sau procreație.

Corpul omenesc are o structură arhitectonică ce se dezvoltă și se perfecționează după legi biomecanice bine cunoscute.

Printre factorii care influențează în mod deosebit această arhitectură vie, cei mai activi sunt pozițiile și mișcările corpului.

Reprezentând o sinteză a poziției și mișcării, exercițiul fizic are asupra corpului întreg, dar mai ales asupra aparatului locomotor, influențe morfogenetice importante.

Exercițiul fizic stimulează și reglează toate funcțiile mari vitale, iar prin intermediul sistemului nervos, creează în organism o stare de sinergie și solidaritate funcțională, caracteristică stării de antrenament.

Prin exerciții fizice se produce o supraactivare funcțională a întregii economii organice și o creștere a vitalității și capacității funcționale.

Efectele cele mai evidente se constată la aparatul locomotor, care își perfecționează calitățile motrice de bază și în special forța, viteza, rezistența, suplețea și îndemânarea.

Evident este faptul că lucrul mecanic al oamenilor antrenați este mai economic, fapt demonstrat prin aceea că, pentru același lucru mecanic persoanele neantrenate consumă mai mult oxigen decât cele antrenate.

Efectele exercițiilor fizice asupra funcțiilor motoare se dovedesc prin creșterea performanțelor, perfecționarea stilului și obținerea măiestriei de mișcare la sportivi, precum și îmbunătățirea motricității generale a tuturor celor care practică metodic exerciții fizice.

Prin efectele sale profilactice, exercițiul fizic contribuie la menținerea și îmbunătățirea sănătății, la călirea corpului, la mărirea rezistenței și imunității naturale.

Exercițiile fizice previn tulburările de creștere și dezvoltare, viciile de atitudine și comportare, disproporțiile, deviațiile și deformările corpului, constituind o metoda de odihnă activă și un divertisment sănătos.

Exercițiul fizic exercită asupra omului importante influențe educative, pe care se sprijină întregul edificiu al educației fizice. Cele mai trainice efecte educative se obțin în perioada de creștere, când trăsăturile de caracter se adâncesc și se formează personalitatea. Exercițiul fizic dezvoltă forțele morale și de voință, hotărârea și curajul. În mișcările voluntare, dar mai ales în competiții, efortul muscular este dublat de un efort de voință.

Pentru cei independenți, exercițiile sub forma de jocuri și întrecerile sportive devin mijloace de deprindere cu disciplina, ordinea și simțul de echipă.

Autorii

I. SCURT ISTORIC PRIVIND APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA CULTURISMULUI ÎN LUME

Din cele mai vechi timpuri a existat preocuparea pentru o dezvoltare armonioasă a corpului, pentru menținerea sănătății și a proporționalității, creându-se noțiunea de "cultură a corpului".

Grecii au fost singurul popor antic care a scos în evidență rolul sportului în viața individului și a societății, făcându-și un ideal din *Kalokagathia*, adică dezvoltarea armonioasă a trupului omenesc, ideal căruia i-au subordonat și întrecerile și concursurile sportive; printre acestea - și Jocurile Olimpice.

Revenind la termenul *Kalokagathia*, cuvânt grecesc putem spune că, pentru limbile moderne acesta nu au echivalențe exacte. *Kalos* înseamnă "bun", *Kai* înseamnă "și", iar *Agathos* înseamnă "iubire", cuvinte care îmbinate au dobândit un nou sens. Dacă vom spune că scopul educației era "frumusețea și bunătatea" această afirmație nu va reuși să surprindă sensul și însemnătatea *Kalokagathiei*.

Prin simplificare, se poate spune că, după sens *Kalokagathia* înseamnă frumusețea trupească combinată cu noblețea spirituală, într-un tot unitar.

În sensul cel mai larg, este vorba de concordanța dintre vigoarea fizică și frumusețe, demnitate, morală și noblețe, care îl situează pe om la un loc de frunte în societatea celor de o seamă cu el.

Preocuparea pentru dezvoltarea armonioasă a corpului, cizelarea unei staturi frumoase, menținerea sănătății și a proporționalității formelor organismului uman a creat noțiunea de "cultură a corpului".

Această noțiune a generat apoi termenul "culturism". Deși culturismul modern a luat naștere în Europa, în America a cunoscut o dezvoltare cu mult mai mare, fiind denumit "Body Building" (construcția corpului).

Începuturile culturismului au avut loc între anii 1880 și 1930.

Culturismul a apărut spre sfârșitul secolului al XIX-lea, fiind promovat de Eugen Sandow, cunoscut ca "părintele culturismului". Etalându-și corpul în diferite "demonstrații de forță", acesta devine recunoscut ca un pionier al acestui sport, popularitatea sa crescând imediat în urma acestor demonstrații încât reușește să-și deschidă propria afacere, fiind printre primii întreprinzători care au vândut produse cu numele propriu (gantere, extensoare etc).

În data de 14 septembrie 1901, organizează la Royal Albert Hall din Londra, primul concurs de culturism din lume, bucurându-se de un succes atât de mare, încât toate locurile au fost vândute și sute de entuziaști au rămas fără bilete, nereușind să intre în sală.

Concursul a fost arbitrat de Arthur Conan Doyle, Charles Lawes și Sandow însuși, și câștigat de William R Murray din Nottingham, Anglia, trofeul oferit acestuia fiind o statuie de bronz reprezentându-l pe Sandow, sculptată de Frederick Pomeroy. Același trofeu este prezentat astăzi câștigătorilor titlului Mr. Olympia, ca titlul suprem în culturism.

Primul mare concurs din America, câștigat de Al Treloar, are loc în 16 ianuarie 1904 în sala Madison Square Garden din New York, acesta fiind declarat "cel mai perfect dezvoltat om din lume", și premiat cu impresionanta sumă, la acea vreme, de 1000 de dolari.

La 16 ianuarie 1904 a avut loc primul mare concurs de culturism din America, în sala Madison Square Garden din New York. Câștigător a fost Al Treloar, declarat "cel mai perfect dezvoltat om din lume". El a fost premiat cu 1000 dolari, atunci o sumă impresionantă. La două săptămâni după concurs, Thomas Edison a filmat programul de pozare al lui Al Treloar. Edison îl filmase și pe Eugen Sandow cu câțiva ani mai devreme.

La începutul secolului al XX-lea, Charles Atlas și Bernard Macfadden au fost foarte populari și au continuat să promoveze culturismul în lume. Alți culturiști faimoși din acele timpuri au fost: Louis Cyr, Siegmund Breitbart, Georg Hackenschmidt, Sig Klein, Alois P. Swoboda, Gustav Fristensky și Alan C. Mead, care a devenit un culturist de renume, în ciuda faptului că a pierdut un picior în primul război mondial.

Schimbările dintre anii 1940-1970 influențate inclusiv de perioada celui de-al doilea război mondial, care au inspirat un număr mai mare de tineri să devină mai masivi, mai puternici și mai agresivi ca atitudine, (masa musculară mai proeminentă, precum și simetria și definirea musculară), au făcut ca această perioadă să fie denumită "anii de aur ai culturismului", aspect care a condus la apariția unor noi metode și mijloace de pregătire, la un echipament complet, precum și la un regim alimentar corespunzător.

În 1939 Uniunea Atletică a Amatorilor (Amateur Athletic Union, AAU), introduce în competiția sa de haltere, și un concurs de culturism, urmând ca din anul următor să se numească *AAU Mr. America*.

Nemulțumirile culturiştilor referitoare la activitatea AAU apar pe la jumătatea anilor 1940, deoarece interesul principal al organizației era îndreptat spre competițiile de haltere, nepermițând în concursurile de culturism decât amatori.

Astfel, frații Ben și Joe Weider au înființat Federația Internațională a Culturiştilor (IFBB) în 1946, sub egida căreia au organizat concursul IFBB Mr. America pentru culturişti profesioniști.

Asociația Națională a Culturiştilor Amatori (NABBA) ia ființă în 1950, când începe să organizeze concursul NABBA "Mr. Univers" în Marea Britanie. Alt concurs important, Mr. Olympia, sub egida IFBB, a avut loc pentru prima oară în 1965 și este, în prezent, cel mai prestigios titlu în culturism. Inițial, concursurile erau doar pentru bărbați, dar NABBA a adăugat în 1965 ediția feminină "Miss Univers", iar IFBB-ul a început "Ms. Olympia" în 1980".

Perioada contemporană a culturismului.

În anii '70 Arnold Schwarzenegger în filmul "Pumping Iron" (*Pompând fierul*) aduce o popularitate explozivă culturismului, Federația Internațională a Culturiştilor (IFBB) ajungând să domine sportul, iar rolul organizațiilor AAU și NABBA se diminuează. Este perioada în care în culturism crește abuzul de steroizi anabolizanti și substanțe interzise, aspect care conduce la introducerea testelor antidoping. Tot în această perioadă IFBB începe lupta pentru recunoașterea olimpică, eforturi materializate în anul 2000, când Comitetul Internațional Olimpic admite ca membru IFBB-ul. Recunoașterea însă rămâne controversată deoarece argumentul principal al oponentilor este ideea că niciun efort athletic nu este depus în timpul competițiilor, un alt motiv fiind acela că în culturism nu se poate ajunge la performanțe fără ajutorul steroizilor, care sunt interziși la Olimpiade.

În anul 2003, Joe Weider a vândut "Weider Publications" - care include prestigioasele reviste FLEX și Muscle & Fitness - grupului AMI (American Media Inc). Ben Weider a fost președintele IFBB din 1946 până în octombrie 2006, când și-a anunțat retragerea. Noul președinte este fostul secretar al IFBB, Rafael Santonja.

II. CULTURISMUL - MIRACOLUL MIȘCĂRII

În cadrul **exercițiului fizic, culturismul**, și, în cadrul acestuia, exercițiile cu îngruieri sunt destinate să contribuie atât la dezvoltarea armonioasă a musculaturii și a unui corp proporționat, cât și la îmbunătățirea condiției fizice, a tonusului general muscular, a actului respirator, la mărirea rezistenței organismului la efort și, nu în ultimul rând, la menținerea stării generale de sănătate.

În cadrul **antrenamentelor de culturism** se pune un accent deosebit pe alternarea efortului muscular cu odihna, pe o alimentație rațională, pe un regim de viață rațional.

Toate exercițiile își au utilitatea lor, dar, din ansamblul de mișcări se desprind câteva exerciții de bază pentru fiecare grupă musculară, indispensabile procesului de pregătire atât al începătorilor, cât și al culturiștilor avansați.

Aceste exerciții de bază rămân invariabil în programul de antrenament al culturiștilor, indiferent de gradul lor de pregătire. Nici un exercițiu nu acționează în exclusivitate asupra unei singure grupe musculare.

Se poate însă distinge lanțul muscular asupra căruia exercițiul respectiv are cu precădere efect, și, pe cale de consecință, stabilirea exercițiilor care contribuie în mod prioritar la dezvoltarea diferitelor grupe musculare. De asemenea, localizarea precisă la nivelul diferitelor grupe musculare a exercițiilor cu greutate, permite izolarea și separarea cât mai precisă a grupei musculare implicate în mișcare, cu posibilitatea efectuării unor mișcări de recuperare și refacere a potențialului grupei musculare respective, dacă aceasta a fost traumatizată.

Localizarea precisă a exercițiilor cu greutate permite, de asemenea, realizarea unor programe pentru grupele musculare deficitare (mai slab dezvoltate). Subliniem că în culturism nu se pot elabora și indica programe de antrenament general valabile, decât pentru grupele de începători.

General valabile sunt numai principiile și metodele de antrenament, care trebuie avute în vedere la alcătuirea individuală a programului de lucru.

De asemenea, conținutul și metodică antrenamentului sportiv în culturism sunt elaborate ținându-se cont de o serie de factori ca: sexul, vârsta, scopul antrenamentului (recreere, dobândirea masei musculare, separare și definire musculară), tipul somatic al sportivului: endomorf, ectomorf, mezomorf, gradul de pregătire fizică generală, metabolismul, eventualele deficiențe în dezvoltarea