

## المحاضرة الاولى : تاريخ الثقافة البدنية (كمال الاجسام)

منذ القدم كان التمجيد من نصيب الأجسام المكتملة القوية مفتولة العضلات، ففي مصر القديمة كان الملوك والآلهة ينحتون بالتماثيل التي تجسد لهم مفتولي العضلات و مشدودي الأجسام دليلاً على القوة والكمال والجمال الذي ينبغي أن يكون عليه الإنسان.

لدى اليونان كان البطل الخارق هرقل نصف الإله ونصف البشر يتمتع بجسم خارق للعادة قوي البنيان، مفتول العضلات، وقد أصبح هذا البطل بقوته وعضلاته رمزاً للألعاب اليونانية القديمة ، وتبعهم في ذلك الرومانيون .

في الهند والصين كذلك كان النحاتون يتفننون بنحت الأجسام البشرية بكامل رونقها وقوتها ، ويصورون في أساطيرهم نماذج الكمال الجسماني والعضلي والعقلي لأبطالهم وأهنتهم على حد سواء .

في الحضارة العربية الإسلامية أشار القرآن إلى ميزة الجسم الكامل القوي بقول الله تعالى عن طالوت زعيم بني إسرائيل في وقته بعد باسم الله الرحمن الرحيم "إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم والله يؤتي ملكه من يشاء والله واسع عليم" البقرة 247، وكذلك قوله عن موسى النبي "قالت إحداهما يا أبت استأجره، إن خير من استأجرت القوي الأمين" القصص 26 ، كذلك حفلت الكتب العربية والإسلامية القديمة بوصف النبي والصحابة والقادة والخلفاء والسلاطين والحكام ، ووصف أجسادهم ومدى قوتها وصلابتها، ومقارنة الواحد منهم بالعشرات من الرجال العاديين .

وفي عصر النهضة الأوروبية تابع الفنانون أسلافهم اليونانيين والرومانيين بتمجيد الأجساد المشوقة الكاملة البنيان والقوة ، فصوروا الآلهة والأنبياء والقديسين بأجسام ممشوقة مفتولة العضلات بارزة الرجولة والقوة .

لم تُعرف كمال الأجسام بشكلها الحالي إلا في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وأوائل القرن العشرين بمدينة لندن على يد يوجين ساندو الألماني المولود في 1867 و المتوفى سنة 1925 والذي كان يستعرض عضلات جسمه في المهرجانات أمام الجمهور ، وقد نظم يوجين ساندو في 14 أيلول من سنة 1901 في لندن مسابقة لعرض العضلات نالت استحساناً كبيراً ورواجاً هائلاً وقد شارك هو نفسه في تحكيم هذه المسابقة .

ازدادت رياضة كمال الأجسام شعبية مع نهاية الحرب العالمية الثانية وصعود موجات التحرر الأوروبية والتأثير الإعلامي الكبير للأساطير الأميركية الكبيرة مثل **سوبرمان** و**سبايدر 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 .

وظهرت مجلات متخصصة في هذا المجال منها كتاب **التنمية العضلية** سنة 1964، وكتاب **القوة والصحة** ، وكتاب **العضلات واللياقة** ، كما نظمت 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** و**سيرج نوبريه** ، و**سيرجيو أوليفا**.

كما تميزت هذه الفترة بتأسيس الاتحاد الدولي للاعبي كمال الأجسام (IFBB) سنة 1946 على يد الكندي **بن وايدر** ، وتطوير الآلات والأساليب اللازمة لممارسة هذه الرياضة على يد شقيقه **مدرب الأبطال جو وايدر** .

في 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** ، الذي دوت أفلامه في الثمانينيات عبر العالم وأصبح مثلاً أعلى لكثير من الشباب المتحمسين لممارسة هذه الرياضة

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 و التي كانت أساس تضخيم العضلات في السبعينيات و الثمانينيات ، 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 .

كما 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.

## التسمية :

تعرف شعبياً باسم رياضة الحديد ، ورياضة المصارعين ، والبديلدنغ ، وأول من ترجم مصطلح BodyBuildin إلى العربية بـ كمال الأجسام هم المصريون في الأربعينيات من القرن العشرين . وانتشر هذا الاسم لا سيما بعد اشتهاار اللعبة في عقدي السبعينيات والثمانينيات بشكل كبير.

أما إذا ترجمنا المصطلح الإنجليزي حرفياً فيكون اسمها بناء الأجسام ، أو بناء الجسم ، ومن أسمائها أيضاً جمال الأجسام، وبناء العضلات، والتنمية العضلية . و في اللغات الأخرى غير العربية و الإنجليزية يستخدم مصطلح الثقافة البدنية أو التربية البدنية مثل الايطالية و الفرنسية و الاسبانية و البرتغالية و الروسية ، وهما مصطلحان يدلان في اللغة العربية في بعض الأحيان على رياضات أخرى .

رسمياً تستخدم الاتحادات الرياضية العربية لهذه اللعبة اسم بناء الأجسام في كل من (الأردن والإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية وقطر وعمان والجزائر وسوريا والعراق وليبيا والسودان والكويت واليمن والمغرب) و اسم كمال الأجسام في كل من ( لبنان وفلسطين ومصر) و اسم التربية البدنية في ( البحرين وتونس).

## تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر :

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة حقيقية لهته الرياضة شأنها شأن الرياضات الأخرى ، أما بعد 1962 بدأت هاته الرياضة في الانتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من اوربا وخاصة بعد انشاء الاتحادية الجزائرية لرفع الانتقال ، وترأس فرع الثقافة البدنية السيد : بن شويبا عبد الرحمان في نوفمبر 1962 ، وأول مشاركة للرياضيين كانت في جوان 1963 ببريطانيا في بطولة العالم لرابطة كمال الاجسام ، فقد شارك فيها أربعة رياضيين و هم مختاري أحمد ، مداني عصام ، مصطفىاوي الطاهر ، لمبارك أحمد .

واستطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عدد كبير من الشباب خاصة في المدن ، ثم تم توقيف هاته الرياضة ابتداء من سنة 1972 من طرف وزارة الشباب و الرياضة بتأثير من الروس من أجل توجيه الشباب الى الرياضات الاخرى ، ثم اعادة بعثها من جديد على يد السيد مختاري أحمد و هو تقني سامي في الرياضة ، وشرعت الاتحادية في تنظيم دورات تكوينية للمدربين و الحكام حيث تعد الاتحادية حوالي 25 رابطة على مستوى الوطن.