

المحاضرة الأولى:

تاريخ نشأتها:

هنالك تاريخ سابق يتخطى تاريخ نشأة أو تسمية تلك الرياضة كما نراها حالياً فقد كانت البداية مع أولئك الراغبين في الحصول على جسد مثالي وكامل وبالمعنى الصحيح "مفتول العضلات". لذا ترى أنه سواء لدى الإغريق أو في مصر القديمة وكذلك القصص القديمة الشعبية منها أو الإسلامية هنالك علامات واضحة على مدى الإعجاب بمثل ذلك الجسد الذي يحظى بالقوة والإعجاب من قبل الجميع.

وإذا عدنا إلى تاريخ تلك الرياضة تجدها تعود إلى الفترة ما بين أواخر القرن الـ19 ومقتبل القرن الـ20 وبالتحديد في مدينة لندن، إذ هنالك الألماني (يوجين ساندو) هو المؤسس لتلك الرياضة والذي قرر يوماً ما أن يعرض عضلاته المفتولة في أحد المهرجانات والكرنفالات أمام كل المتواجدين. وبالفعل نال هذا الأمر إعجاب الجمهور المتواجد ونُشرت عنه الكثير من المقالات ليكون هو المؤسس والأب لتلك الرياضة ووضعاُ عدد من القواعد التي تساعد الراغبين في التمتع بمثل ذلك الجسد من خلال عرضه للاحتياجات الأساسية من تدريبات وتغذية مناسبة.

وبالفعل تمكن من ضم ما يزيد عن 60 متسابق في البطولة المقامة عام 1901م وأمام 200 شخص تمكنوا من المنافسة فيما بينهم في سبيل ربح جائزة قدرها \$18.000 ليربحها "وليام إل موراي"، وهذا ما كان الشعلة التي روجت ونشرت رياضة كمال الأجسام عالمياً كما نراها في يومنا هذا.

تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر:

قبل الاستقلال لم تكن هناك ممارسة حقيقية لهاته الرياضة شأنها شأن الرياضات الأخرى، أما بعد 1962 بدأت هاته الرياضة في الإنتعاش على يد بعض المهاجرين القادمين من أوروبا. وخاصة بعد إنشاء الاتحادية الجزائرية لرفع الأثقال، وترأس فرع الثقافة البدنية السيد: بن شويا عبد الرحمان في نوفمبر 1962، وأول مشاركة للرياضيين كانت في جوان 1963 ببريطانيا في بطولة العالم لرابطة كمال الأجسام. فقد شارك فيها أربعة رياضيين وهم "مختاري أحمد، لمداني عصام، مصطفى الطاهر، لمبارك أحمد" وإستطاعت هذه الرياضة جلب إهتمام عدد كبير من الشباب خاصة في المدن، ثم تم توقيف هاته الرياضة إبتداءاً من سنة 1972 من طرف وزارة الشباب والرياضة بتأثير من الروس من أجل توجيه الشباب إلى الرياضات الأخرى، ثم إعادة بعثها من جديد على يد السيد "مختاري أحمد" وهو تقني سامي في الرياضة، وشرعت الاتحادية في تنظيم دورات تكوينية للمدربين والحكام حيث تعد الاتحادية حوالي 25 رابطة تضم أكثر من 1000 قاعة عبر كامل الوطن منها أكثر من 100 قاعة في العاصمة

ماهية الثقافة البدنية:

معنى الثقافة الرياضية:

الثقافة الرياضية هي نمط من أنماط الثقافة العامة، وهي جزء مكمل لها تختص بخصائصها المميزة فهي: **مادية ومعنوية:** تتصف بالحركة، والديناميكية، وتتعمق بحوثها النظرية وتتماسك قوانينها وتقاليدها وأنظمتها المختلفة، وتستند على مبادئ العلوم الإنسانية والطبيعية وتتداخل جوانبها المادية والمعنوية في وحدة واحدة. لتسهم في توفير صور التفكير والسلوك الذي يجب أن يكون عليه أفراد المجتمع.

عضوية: لأن الإنسان بنشاطه وإدراكه هو الذي بلور مفاهيم الثقافة الرياضية، وقام بتطوير الحركة العشوائية إلى حركة رائعة الأداء، كبيرة الفائدة، وجعل من نشاط البلدان وسيلة تربوية هادفة **فوق العضوية:** لأن الثقافة الرياضية لا ترتبط بفرد واحد أو مجموعة من الأفراد، ولكنها تتخطى حدود الأفراد أو الجيل الواحد، بل تتخطى حدود الأجيال المتعاقبة، لتستقر في أحضان المجتمع الإنساني كله كحصيلة متراكمة في حصائله.

اجتماعية: تتحد بصفة أساسية من خلال الدوافع الاجتماعية وتتأسس نتيجة للتفاعل الاجتماعي بين الأفراد، وتنشأ في المجتمع وتتطور بجهد أعضائه.

مكتسبة: بالرغم من أن الميل للحركة واللعب ميلا فطريا يولد الفرد مزودا به إلا أن الوان الثقافة الرياضية المتطورة يتعلمها الإنسان ويكتسبها بالممارسة والتقليد والتدريب.

مثالية: تستهدف المثل الأخلاقية الفاضلة، وتسعى إلى نشر المحبة والسلام، وتسهم في تحقيق النمو المتزن للإنسان.

الثقافة البدنية:

مصطلح الثقافة البدنية أو مصطلح كمال الأجسام أو بناء الأجسام بحيث تختلف التسميات في عدة دول عربية وأخرى أوروبية، وهي لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين. مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين، وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد) حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، حيث يحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط.

التعريف الاصطلاحي:

الثقافة البدنية رياضة أساسها البناء الجسماني للعضلات تأتي نتائجها عن طريق التدريبات الشاقة والصبر الطويل عليها . يخضع الرياضي لحمية غذائية طوال فترات معينة .
تتركز أساسا على رفع الأثقال ومواجهة أنواع الضغوط الخارجية .
وهي رياضة أساسها التناسق الجسماني أو إظهار رونق وجمال للجسم .
الثقافة البدنية تمارس نشاطاتها البدنية حسب برامج محددة طوال الأسبوع .

كمال الأجسام:

يرى جيلبار أندري أن كمال الأجسام هي رياضة مشتقة من الثقافة البدنية. تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل، سليم، قوي، جميل، قادر على تحمل جميع محاك الحياة
يقول "جورج لومبار" رياضة كمال الأجسام هي مجموعة الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية أخرى مثل (السرعة، المداومة، المرونة....)
يشير سعيد عثمان على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية والتناسق والتحمل والمرونة.