



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
معهد التربية و التدريب الرياضي
جامعة حيبة بن بوعلي الشلف

عنوان البحث

تطبيقات و برماجيات التكنولوجيا في الرياضة

سنة 2 ليسانس

الفوج 2 تدريب رياضي

الطالب :علي مهري إلياس

تحت إشراف الدكتور : بودواني

رياضة كمال الأجسام العربية (Arabian Bodybuilding) تشير إلى ميدان كمال الأجسام كما يُمارَس في الدول العربية، سواء على المستوى الاحترافي أو الهواة. إليك نظرة عامة:

□ تطور كمال الأجسام في العالم العربي:

- بدأت رياضة كمال الأجسام بالانتشار في الدول العربية في النصف الثاني من القرن العشرين.
- حازت على شعبية خاصة في مصر ولبنان وسوريا والمغرب ودول الخليج.
- شهدت دعماً متزايداً من اتحادات محلية وعربية، مثل الاتحاد العربي لكمال الأجسام.

□ أبطال عرب بارزون:

1. **بيغ رامي – (Big Ramy)** من مصر:
 - الاسم الحقيقي: ممدوح السبيعي.
 - بطل **Mr. Olympia** في عامي 2020 و 2021، وهو أعلى لقب عالمي في كمال الأجسام.
 - أول عربي يحقق هذا الإنجاز.
2. **سمير بنيوت – من لبنان:**
 - فاز بلقب **Mr. Olympia** سنة 1983.
 - يُعد من أوائل العرب الذين تألقوا عالمياً في هذه الرياضة.
3. **كمال القرقتي – من ليبيا:**
 - فاز بلقب **Mr. Olympia 212** عام 2019.
 - يتميز ببنية عضلية مثالية لفئة الوزن المتوسط.

□ البطولات في الوطن العربي:

- بطولات محلية تُقام في معظم الدول العربية.
- بطولات عربية تنظمها الجامعة العربية لكمال الأجسام.
- بعض الدول مثل الإمارات ومصر والسعودية تستضيف بطولات دولية معترف بها من الاتحاد الدولي (IFBB).

□ العوامل المميزة لكمال الأجسام في العالم العربي:

- الاهتمام الثقافي بالجسم القوي، واعتباره رمزاً للفعولة والانضباط.
- انتشار صالات الألعاب الرياضية في المدن الكبرى.
- زيادة الإقبال على المكملات الغذائية والبرامج التدريبية.

