



The history of the emergence and development of the game of bodybuilding through the ages

Jamal Sakran Hamza

University of Baghdad / College of Physical Education and Science
Sports

Muhammad Ramadan Najm

University of Mosul / College of Physical Education and Sports Sciences
Zahia Sabah Abd Al Salam

University of Baghdad / College of Physical Education and Sports
Sciences

summary

Human culture throughout the ages has seen a growing interest in physical strength and physical beauty. The game of bodybuilding, in its modern sense, is an embodiment of this interest, as it combines systematic training and proper nutrition with the aim of developing muscles and improving the appearance of **beauty**. The research aims to identify the history of the emergence and development of the game of bodybuilding through the ages. The researcher used the historical analytical method for its suitability for this study, and this study is based on the collection and analysis of secondary sources available on the history of bodybuilding. The most important conclusions reached by the study is that the concept of bodybuilding and the appreciation of strength and physical beauty has historical roots that extend back to ancient civilizations. The twentieth century witnessed a tremendous development in the sport of bodybuilding through the establishment of regulatory bodies, the development of training and nutrition methods, and the acquisition of global popularity. More in-depth research is needed with a particular focus on the history of the development of bodybuilding in different regions and cultures. Studies should be conducted on the social and cultural impact of bodybuilding on the concepts of beauty, health and strength in different societies.

Keywords: -, history, bodybuilding, evolution



تاريخ نشوء وتطور لعبة بناء الأجسام عبر العصور

جمال سكران حمزة¹ محمد رمضان نجمة² زاهية صباح عبد السلام³

¹جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

²جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

³جامعة بغداد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1- Jomal.Hamza@cope.uobaghdad.edu.iq

2- mohmed111@uomosul.edu

3- Zahia.Abd@cope.uobaghdad.ed

الملخص

شهدت الثقافة الإنسانية عبر العصور اهتماماً متزايداً بالقوة البدنية والجمال الجسدي. وتعتبر لعبة بناء الأجسام، بمفهومها الحديث، تجسيداً لهذا الاهتمام، حيث تجمع بين التدريب المنهجي والتغذية السليمة بهدف تطوير العضلات وتحسين المظهر الجمالي. هدف البحث هو التعرف تاريخ نشوء وتطور لعبة بناء الأجسام عبر العصور استعمال الباحثان المنهج التاريخي التحليلي لملائمة لهذه الدراسة، و تستند هذه الدراسة إلى جمع وتحليل المصادر الثانوية المتوفرة حول تاريخ بناء الأجسام اهم الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة هي ان مفهوم بناء الأجسام وتقدير القوة والجمال الجسدي له جذور تاريخية تمتد إلى الحضارات القديمة. وشهد القرن العشرون تطوراً هائلاً في رياضة بناء الأجسام من خلال تأسيس الهيئات التنظيمية، وتطوير أساليب التدريب والتغذية، واكتساب شعبية عالمية. اما اهم التوصيات فهي هناك حاجة إلى مزيد من البحوث المعمقة التي تركز بشكل خاص على تاريخ تطور بناء الأجسام في مختلف المناطق والثقافات. ينبغي إجراء دراسات حول التأثير الاجتماعي والثقافي لرياضة بناء الأجسام على مفاهيم الجمال والصحة والقدرة في المجتمعات المختلفة.

الكلمات المفتاحية: -، تاريخ، كمال الأجسام، نشوء وتطور

1- التعريف بالبحث**1-1 مقدمة البحث واهميته**

شهدت الثقافة الإنسانية عبر العصور اهتماماً متزايداً بالقوة البدنية والجمال الجسدي. وتعتبر لعبة بناء الأجسام، بمفهومها الحديث، تجسيداً لهذا الاهتمام، حيث تجمع بين التدريب المنهجي والتغذية السليمة بهدف تطوير العضلات وتحسين المظهر الجمالي (Baechle & Earle, 2008) ظهرت رياضة كمال الأجسام في إنجلترا الفيكتورية، وانتشرت في جميع أنحاء العالم الغربي في أواخر القرنين التاسع عشر والعشرين. وقد ساهم المناخ الاجتماعي والسياسي الأمريكي المتغير، الذي كان يبحث عن سبل لتحديد وتطبيق التسلسلات الهرمية الاجتماعية للجنس والعرق والطبقة والقدرات، (Derkson, E. (2024).

ومع أن الشكل الحالي لهذه الرياضة قد تطور في القرنين التاسع عشر والعشرين، إلا أن جذور الاهتمام ببناء الجسم والقوة البدنية تمتد إلى عصور تاريخية أقدم بكثير. فمنذ الحضارات القديمة في مصر واليونان وروما، كانت هناك مظاهر للتقدير للقوة الجسدية والاحتفاء بالأفراد ذوي البنية القوية (Berryman & Park, 2012) كما تُعد رياضة بناء الأجسام من الأنشطة البدنية التي تجمع بين الفن والرياضة، حيث يسعى الممارس إلى تطوير عضلاته بشكل متافق وجمالي من خلال تمارين المقاومة والتغذية المنظمة (Roach, 2008). وعلى الرغم من شيوعها في العصر الحديث، إلا أن جذور هذه الممارسة تمتد عميقاً في التاريخ البشري، حيث تظهر إشارات إلى تقدير القوة البدنية والجمال الجسدي في مختلف الحضارات القديمة (Berryman & Park, 2018). يهدف هذا البحث إلى تتبع تطور لعبة بناء الأجسام عبر العصور، بدءاً من مظاهرها الأولية في الحضارات القديمة مروراً بفترة النهضة والتطور في القرنين التاسع عشر والعشرين، وصولاً إلى شكلها الاحترافي والتنافسي المعاصر. سيتناول البحث المحطات الرئيسية في هذا التطور، وأبرز الشخصيات المؤثرة، والغيرات في المفاهيم والأساليب التدريبية والتغذوية التي شكلت هذه الرياضة كما نعرفها اليوم. إن فهم السياق التاريخي لنشوء وتطور بناء الأجسام يوفر نظرة قيمة حول مكانتها الحالية وتوجهاتها المستقبلية في عالم الرياضة والثقافة البدنية. أهمية البحث يكتسب هذا البحث أهمية متعددة الأوجه. على الصعيد الأكاديمي، يساهم في إثراء الأدبيات المتعلقة بتاريخ الرياضة والثقافة البدنية، وتقديم تحليل متعمق لتطور ممارسة بناء الأجسام عبر مختلف المراحل التاريخية. كما يسلط الضوء على التأثيرات

الاجتماعية والثقافية التي شكلت هذه الرياضة، وكيف انعكست بدورها على مفاهيم الجمال والقوة البدنية في المجتمعات المختلفة. علاوة على ذلك، يمكن أن يفيد هذا البحث المدربين والرياضيين المهتمين بفهم الأسس التاريخية والمنهجية لتدريب بناء الأجسام، مما قد يساهم في تطوير أساليب تربيبية وتغذوية أكثر فعالية واستدامة. أخيراً، يقدم هذا البحث مرجعًا قيًّا للباحثين المستقبليين المهتمين بدراسة جوانب أخرى من تاريخ بناء الأجسام أو علاقتها ب مجالات أخرى مثل علم النفس الرياضي والتغذية.

2-1 مشكلة البحث:

على الرغم من وجود دراسات تتناول جوانب مختلفة من تاريخ بناء الأجسام الحديث وتطوره، إلا أن هناك حاجة إلى فهم أكثر شمولية وعمقًا للتطور التاريخي لهذه الممارسة عبر العصور المختلفة. تمثل المشكلة البحثية في عدم وجود تحليل متكامل ومفصل يربط بين مظاهر الاهتمام بالقوة البدنية والجمال الجسدي في الحضارات القديمة، والممارسات البدائية لبناء العضلات في القرون اللاحقة، والنشأة الرسمية لرياضة بناء الأجسام في العصر الحديث وتطورها اللاحق.

وبشكل أكثر تحديداً، يسعى هذا البحث إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- * ما هي المظاهر التاريخية للاهتمام بالقوة البدنية وتنمية العضلات في الحضارات القديمة
- * ما هي العوامل الاجتماعية والثقافية التي ساهمت في تطور الاهتمام بالبنية الجسدية القوية عبر العصور الوسطى وعصر النهضة

3-1 هدف البحث

التعرف تاريخ نشوء وتطور لعبة بناء الأجسام عبر العصور

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 استعمل الباحث المنهج التاريخي التحليلي لملائمتها لهذه الدراسة ،

2-2 وسائل جمع المعلومات

و تستند هذه الدراسة إلى جمع وتحليل المصادر الثانوية المتوفرة حول تاريخ بناء الأجسام. ستشمل هذه المصادر الكتب والدوريات العلمية والمقالات المنشورة، بالإضافة إلى الوثائق التاريخية والصور الفوتوغرافية والمقابلات (إن توفرت) التي تتناول تطور هذه الرياضة. سيتم تحليل هذه المصادر بشكل



نقي لتحديد المحطات التاريخية الهامة، وتتبع تطور المفاهيم والأساليب، واستخلاص النتائج التي تدعم أهداف البحث. سيتم استخدام أدوات تحليل المحتوى لتحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في المصادر، ومقارنة وجهات النظر المختلفة حول تطور بناء الأجسام. كما سيتم الاعتماد على التحليل التاريخي المقارن لتسلیط الضوء على أوجه التشابه والاختلاف في تطور هذه الرياضة عبر مختلف الثقافات والفترات الزمنية.

2-3 الاتحاد الدولي لللياقة البدنية وكمال الأجسام (IFBB)

هو الهيئة الحاكمة الرياضة كمال الأجسام واللياقة البدنية، تأسس في عام 1946 في مونتريال (IFBB) و هو هيئة رياضية دولية غير ربحية مقرها مدريد، إسبانيا، وينتخب مجلسها التنفيذي ديمقراطيا في مؤتمر (IFBB) رئيسه الحالي هو الدكتور رافائيل سانتونجا ، يضم 203 عضواً وطنياً ويقيم أكثر من 6000 حدث سنوياً على المستويات العالمية والقارية والإقليمية والوطنية للرجال والنساء ، وللناثسين وكبار السن وفئات أخرى ، ومعترف به من قبل رابطة الاتحادات الرياضية (GAISF) ، هو عضو في الرابطة العالمية للاتحادات الرياضية الدولية (ANOCA) ورابطة اللجان الأولمبية الوطنية الأفريقية (OCA) والمجلس الأولمبي الآسيوي (Panamsports) للبلدان الأمريكية ، كمال الأجسام واللياقة البدنية هي رياضات حائزه على الميداليات الأولمبية في العديد من الألعاب الإقليمية مثل ألعاب أمريكا الوسطى ، وألعاب أمريكا الجنوبية وألعاب الشاطئ الآسيوية ، وألعاب بوليفاريه وألعاب الشاطئ ، وألعاب الأمريكية ، وألعاب القوة العالمية ، كما أنها تحتفل بإدراجها مؤخراً في ألعاب أمريكا الوسطى ومنطقة البحر الكاريبي ، الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية هو أحد الموقعين على قانون مكافحة المنشطات العالمي ، وعضو في المجلس الدولي لعلوم الرياضة والتربية البدنية من بين العديد من ، (IWGA) والرابطة الدولية للألعاب العالمية (ICCE) ولجنة ببير دي كوبرتان الدولية ، والمجلس الدولي لتعليم المدربين ، المؤسسات الدولية المرموقة الأخرى ، وهو ملتزم بقوه بالكافح من أجل أسلوب حياة صحي ورياضة نظيفة . (موقع الاتحاد الدولي IFBB)

2-3-1 أهمية رياضة بناء الأجسام في العصور القديمة

على الرغم من عدم وجود "رياضة بناء أجسام" بالمعنى الحديث في العصور القديمة، إلا أن تقدير القوة البدنية والجمال الجسدي كان له أهمية كبيرة في مجالات متعددة مثل الحرب ، والرياضة ، والفن ، وحتى الطقوس الدينية. هذه المفاهيم والتقديرات شكلت الأساس الذي تطورت عليه لاحقاً بعض جوانب



بناء الأجسام الحديثة، حيث استمر التركيز على تطوير بنية جسدية قوية وجمالية، وإن كان ذلك ضمن سياق رياضي وتناصفي مختلف

ويشير (Stojiljković, ed.al 2013.p 135). إلى أن الشكل الجسدي المتناسق والمبني جيداً يعود تاريخها إلى الحضارات القديمة لليونان ومصر. أولى اليونانيون أهمية كبيرة للتمارين البدنية، وقد لعبت دوراً هاماً في حياتهم التعليمية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية..

وفي العديد من النصوص الصينية القديمة، يُقال إن بعض الحكام الصينيين أصرّوا على ممارسة تدريبات القوة لجنودهم. في عهد أسرة تشو (259-1122 ق.م)، كان على الجنود إجراء اختبار لتقدير القوة قبل تجنيدهم.

إن "أهمية" رياضة بناء الأجسام في العصور القديمة تختلف جوهرياً عن مفهومها الحديث. لم تكن هناك رياضة "بناء أجسام" منظمة بالمعنى الذي نعرفه اليوم، حيث يركز الأفراد بشكل أساسي على تطوير العضلات لأغراض جمالية أو تناصيفية ضمن مسابقات محددة. ومع ذلك، كان للاهتمام بالقوة البدنية والجمال الجسدي مظاهر وأهمية بارزة في تلك الحقبة، ويمكن تتبع جذور بعض المفاهيم التي تطورت لاحقاً إلى بناء الأجسام الحديث. وهذا ما أشار إليه (Brain, P. 1986). بان تدريب القوة كان يُمارس في الإمبراطورية الرومانية القديمة. كتب الطبيب القديم الشهير جالينوس، الذي قضى معظم حياته المهنية في العمل مع المصارعين، عن تمارين رفع الأثقال والمبادئ الأساسية لتطوير القوة. في كتابه "الحافظ على الصحة"، أكد على أهمية هذا النوع من التدريب

2-3-2 أهمية القوة البدنية والجمال الجسدي في العصور القديمة:

* **الأهمية الوظيفية والعسكرية:** في المجتمعات القديمة، كانت القوة البدنية ضرورية للبقاء على قيد الحياة، سواء في الصيد أو الزراعة أو، الأهم من ذلك، في الحروب. الجندي القوي كان يمثل قوة وهبة للدولة. تشير العديد من المصادر التاريخية إلى تقدير المحاربين الأقوياء. على سبيل المثال، يصف هوميروس في ملحمتي الإلياذة والأوديسة الأبطال ذوي البنية الجسدية القوية والمهارات القتالية العالية، مثل أخيل وأوديسوس، كرموز للقوة والشجاعة. هذه الشخصيات كانت محل إعجاب وتقدير في المجتمع اليونياني القديم.



3-3-3 الارتباط بالرياضة والألعاب:

يشير (Kyle, D. G. 2014. P5) إلى أن الرياضة في العصور القديمة كانت شائعة و مهمة، وثيقة الصلة بالواقع وكاشفة، كما هي اليوم، وتقدير دور الرياضة والعرض الاستعراضية أساسى لفهم المجتمعات القديمة. فلما كانت العادات جوهرية للعرق اليوناني أو الروماني، في نشوء ثقافاتهم وتميزها وتصديرها، بقدر أهمية رياضاتهم وعروضهم الاستعراضية بشكل جماعي على الرغم من أن الهدف الأساسي لم يكن "بناء العضلات" بالمعنى الحديث، إلا أن التدريبات المكثفة أدت حتماً إلى تطور بنائهم الجسدي.

3-4-2 التعبير عن المثل العليا للجمال والكمال: في الفن والنحت القديم، غالباً ما تم تصوير الآلهة والأبطال بأجسام مثالية ومتاسقة وقوية. يعتبر تمثال ديسكوبولوس (رامي القرص) مثالاً كلاسيكيًا لتقدير اليونانيين للجمال الجسدي المترافق بالقوة والمهارة الرياضية. ويشير (Stocking, C. H. 2014)p46.) إلى أن وينكلمان أكد أن اليونانيين كانوا متوفيقين بكثير على الإنسان الحديث في القوة البدنية والجمال، وهي حقيقة عزتها إلى ثقافتهم الشاملة وأساليبهم الرياضية المتميزة..

3-5-2 الطقوس الدينية والاحتفالات: في بعض الحضارات القديمة، كانت القوة البدنية والقدرة على التحمل مرتبطة بالطقوس الدينية والاحتفالات. على سبيل المثال، قد تتضمن بعض الطقوس اختبارات القوة أو القدرة البدنية.

4-2 أهمية رياضة بناء الأجسام في العصور الوسطى

في العصور الوسطى، لم تكن هناك "رياضة" بالمعنى الحديث، ولكن كانت هناك مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية والمسابقات التي خدمت أغراضًا عسكرية واجتماعية وترفيهية. كانت القوة البدنية والمهارات القتالية ضرورية للفرسان، بينما شارك عامة الناس في الألعاب الشعبية خلال الاحتفالات. هذه الأنشطة، على الرغم من اختلافها عن الرياضة الحديثة، تظهر أهمية اللياقة البدنية والقوة في حياة الناس في تلك الفترة. لم يكن "بناء الأجسام" هدفاً بحد ذاته، ولكن تطوير القوة والقدرة البدنية كان نتيجة طبيعية للتدريب العسكري والمشاركة في الألعاب والمسابقات ويشير (Jess, M. 2021)p5.) إلى أن الرياضيين احتلوا مكانة خاصة في العصور الكلاسيكية القديمة، مما أدى إلى تصويرهم بطرق إيجابية وحتى مثالية.

٤-١ أهمية الأنشطة البدنية والمسابقات في العصور الوسطى:

لعبت ديانات عالمية مختلفة دوراً هاماً في نشوء أشكال إقطاعية من التربية البدنية: البوذية والمسيحية والإسلام، التي ارتبطت ارتباطاً وثيقاً بالدولة، واختارت واستغلت العادات المحلية أو تكيفت معها. إلا أن علاقة مماثلة لهذه المعتقدات أو تلك بالثقافة البدنية كانت متباينة (Goloshchapov B. R 2008, p 312) . بدأ صراع الكنيسة مع الوثنية بتحول المسيحية إلى دين الدولة، بما في ذلك جميع أشكال التربية البدنية المرتبطة بالمسابقات الطقسية والألعاب والرقصات وأنواع التمارين التي تمارس تكريماً للآلهة الوثنية. من ناحية أخرى، كان من المستحيل توفير التدريبات البدنية الكاملة للمنبودين، إذ كان من الضروري وجود جنود أقوياء وأشداء لتعزيز سلطة الإقطاعيين، مما ساهم في تشكيل ثقافة بدنية للطبقة الحاكمة وثقافة بدنية لجماهير الشعب (الموطنين وال فلاحين) خلال فترة تطور الإقطاع في أوروبا الغربية (Stolbov V. V, 2000, 423 p)

انتشر نظام تعليم الفروسية في أوروبا الغربية مع بداية مرحلة تطور الإقطاع. وحمل هذا النظام طابعاً عملياً، عسكرياً في المقام الأول. وأصبح الفارس مثالاً أعلى للزاهد، إذ لم يقتصر تقديره على المعايير البدنية والروح القتالية فحسب، بل خضعت هذه الصفات أيضاً لله والكنيسة. وفي القرنين الحادي عشر والثاني عشر، امتد نظام الفروسية ليشمل جميع أنحاء أوروبا الغربية (Reshetnikov N. V., 2014, 176 p.) .

وفر نظام تدريب الفرسان الهيكل التالي. بدأ هذا النظام من سن السابعة. كان الإقطاعيون العاديون يرسلون أبنائهم إلى مدارس خاصة في قلاع الإقطاعيين الأكثر ثراءً (السيكور)، حيث كان الأولاد يُمنحون رتبة فرسان، وكانوا يُدرّبون على تطوير القوة والبراعة من خلال رمي الحجارة والقفز والجري والرمي. كان الفرسان يُدرّبون على حمل الدروع، ويكتسبون حق حمل السيف في سن الرابعة عشرة. كانت دروس الجري في الدروع الثقيلة، والبارزة، والصيد، والشاهات ثدار تحت إشراف معلمين متخصصين خلال هذه الفترة. كان التكريس في صفوف الفرسان يبدأ في سن الحادية والعشرين. كان المرشحون للتكريس يحصلون على خوذة وسيف ولوح وحزام فارس ومهمار ذهبي بعد التكريس. وهذا أصبحوا أعضاء في وسام فارس وفرسان (Stolbov V. V., 2000, 423 p.) .

2-4-2 رياضة بناء الأجسام في العصور الحديثة

في نهاية القرن التاسع عشر، بُرِز اهتمام جديد ببناء العضلات، ليس فقط كوسيلة للبقاء أو للدفاع عن النفس؛ بل عودة إلى النموذج اليوناني المثالي للنمو العضلي كاحتفاء بجسم الإنسان. شهدت هذه الحقبة تطور تقليد رفع الأثقال القديم إلى رياضة رفع الأثقال الحديثة. ومع تطور هذه الرياضة، اتخذت جوانب مختلفة في ثقافات مختلفة. ففي أوروبا، كان رفع الأثقال شكلاً من أشكال الترفيه، بُرِز منه رجال أقوياء محترفون - رجال يكسبون عيشهم من خلال مقدار الوزن الذي يستطيعون رفعه أو حمله. لم يكن مظهر أجسامهم مهمًا لهم أو لجمهورهم. وكانت النتيجة أنهم كانوا يميلون إلى بناء أجسام كبيرة وضخمة

(Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998). P3)

لقد قطعت رياضة بناء الأجسام شوطاً طويلاً منذ بداياتها المتواضعة كاستعراض للقوة. من خلال تأسيس المنظمات، وتطوير المعايير، والتقدم العلمي والتكنولوجي، تحولت إلى رياضة تنافسية عالمية ذات مستوى احترافي عالٍ. يستمر هذا التطور في تشكيل مستقبل بناء الأجسام، مع التركيز على تحقيق التوازن بين الجمال العضلي والأداء الرياضي والصحة العامة

2-5 تطور رياضة بناء الأجسام في العصور الحديثة: من الاستعراض العضلي إلى الاحتراف الرياضي

شهدت رياضة بناء الأجسام في العصور الحديثة تحولاً جزئياً من مجرد استعراض للقوة البدنية والجمال العضلي إلى رياضة تنافسية منظمة ذات معايير دقيقة وتقنيات تدريب متخصصة.

2-5-1 الجذور والتأسيس (أواخر القرن التاسع عشر - منتصف القرن العشرين):

خلال القرن التاسع عشر، شكلت الثقافة البدنية وكمال الأجسام جزءاً من حركة أوسع للصحة واللياقة البدنية في أوروبا وأمريكا وأستراليا. ونظرًا لأصولها الدينية، غالباً ما ركزت كتب الثقافة البدنية الفيكتورية على باطن الجسم كوعاء روحي، ووعاء مسيحي للأخلاق والنقاء (Carden-Coyne, A. 1999. p. 138).

يمكن تعريف "كمال الأجسام" بشكل عام بأنه "برنامج تربيري منهجي يُستخدم لتطوير ونحت الجسم بهدف زيادة حجم العضلات وتحديد شكلها، وتحقيق تناسب الجسم من خلال استخدام الأوزان" (Daniels, D.B. 1992, P371)،

يمكن تتبع بدايات بناء الأجسام الحديث إلى أواخر القرن التاسع عشر مع ظهور شخصيات مثل يوجين ساندو (Eugen Sandow)، الذي يعتبر غالباً أبو كمال الأجسام الحديث. لم يكن ساندو مجرد رجل



قوي، بل كان أيضًا مؤديًا استعرض جماليات العضلات المتباينة، مما أثر في تصور الجمهور للقوة البدنية (Chapman, 2019). في أوائل القرن العشرين، بدأت تظهر مسابقات غير رسمية ترتكز على المظهر الجسدي. شهدت هذه الفترة أيضًا تطور أدوات التدريب الأساسية وظهور مفاهيم أولية حول أهمية التغذية في بناء العضلات. تأسست أولى المنظمات التي سعت إلى تنظيم هذه المسابقات ووضع معايير للتحكيم، مثل الاتحاد الأمريكي لرافعي الأثقال واللياقة البدنية (AAU) الذي بدأ في تنظيم مسابقات "السيد أمريكا" (Mr. America) في عام 1939، والتي ركزت بشكل متزايد على المظهر الجسدي بالإضافة إلى القوة (Roach, 2008).

2-5-2 عصر الذهب والاحترافية (منتصف القرن العشرين - أواخر القرن العشرين):

يعتبر النصف الثاني من القرن العشرين "عصر الذهب" لرياضة بناء الأجسام. شهدت هذه الفترة ظهور أساطير مثل ستيف ريفز (Steve Reeves)، لاري سكوت (Larry Scott)، وبلغت ذروتها مع أرنولد شوارزنيجر (Arnold Schwarzenegger)، الذي لم يحقق نجاحًا رياضيًّا باهراً فحسب، بل ساهم أيضًا في نشر ثقافة بناء الأجسام على نطاق واسع من خلال الأفلام ووسائل الإعلام (Schwarzenegger & Dobbins, 1998).

تأسست منظمات دولية مهمة مثل الاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية (IFBB) في عام 1946، والذي وضع قوانين ومعايير موحدة للمسابقات على مستوى عالمي. بدأت مسابقات مثل "السيد أولمبيا" (Mr. Olympia) في عام 1965، لتصبح الحدث الأبرز والأكثر شهرة في عالم بناء الأجسام الاحترافي، جاذبة أفضل الرياضيين من جميع أنحاء العالم (Fair, 1999).

شهدت هذه الفترة أيضًا تطويرًا ملحوظًا في تقنيات التدريب، مع ظهور مفاهيم مثل التدريب بتنقسم العضلات، واستخدام الأوزان الحرة والمكائن بشكل منهجي. كما بدأت المعرفة حول التغذية الرياضية تتسع، مع التركيز على أهمية البروتين والكريوهيدرات والتوقيت الغذائي في عملية بناء العضلات والاستشفاء.

2-5-3 العصر الحديث والتطورات العلمية والتكنولوجية (أواخر القرن العشرين - الوقت الحاضر):

إن مفهوم رياضة كمال الأجسام في العصر الحالي وكما يشير (Chappell, A.J.; 2018,) بانها رياضة يُقيم فيها الرياضيون بناءً على الصفات الجمالية لبنيتهم الجسدية، مثل حجم العضلات، وانخفاض نسبة الدهون في الجسم، والتناسق العام. ولتحقيق هذا المظهر، يتدرّب لاعبو كمال الأجسام

عادةً لسنوات لزيادة كتلة العضلات، ثم يدخلون مرحلة إعداد/حمية غذائية، بهدف تقليل نسبة الدهون في الجسم إلى مستويات منخفضة للغاية مع الحفاظ على مستويات عالية من العضلات.

يشهد العصر الحديث تطويراً مستمراً في رياضة بناء الأجسام على مختلف الأصعدة. لقد أدت التطورات العلمية في مجالات علم وظائف الأعضاء، والتغذية، والطب الرياضي إلى فهم أعمق لعملية بناء العضلات وتحسين الأداء الرياضي.

أثرت التكنولوجيا بشكل كبير على طرق التدريب والمتابعة، مع ظهور تطبيقات الهواتف الذكية، والأجهزة القابلة للارتداء التي تراقب المؤشرات الحيوية، والمنصات الرقمية التي توفر برامج تدريب وتغذية مخصصة. كما ساهمت وسائل التواصل الاجتماعي في انتشار ثقافة بناء الأجسام وتواصل الرياضيين مع جمهور أوسع (Jones & Smith, 2021).

أصبحت المنافسات أكثر تخصصاً، مع ظهور فئات مختلفة مثل "الكلاسيك فيزيك" (Classic Physique) و"الفيزيك" (Physique) التي تركز على جماليات مختلفة للجسم. كما ازدادت الاحترافية في هذه الرياضة، حيث أصبح العديد من الرياضيين يعتمدون على بناء الأجسام كمصدر رئيسي للدخل من خلال الجوائز والرعاية والإعلانات.

ومع ذلك، يواجه بناء الأجسام الحديث أيضاً تحديات تتعلق بقضايا المنشطات والمحافظة على الصحة على المدى الطويل. تتطلب هذه التحديات جهوداً مستمرة من المنظمات الرياضية والجهات المعنية لضمان نزاهة المنافسات وصحة الرياضيين.

3- النتائج

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن مفهوم بناء الأجسام وتطوير القوة البدنية يعود إلى عصور قديمة جداً، ولكنه تطور بشكل ملحوظ ليصبح الرياضة التي نعرفها اليوم. يمكن تلخيص المراحل الرئيسية لنشوء بناء الأجسام عبر العصور كالتالي:

1- العصور القديمة (ما قبل الميلاد):

* الحضارات القديمة (مصر، اليونان، الرومان): وجدت دلائل تشير إلى تقدير القوة البدنية والجمال الجسدي في هذه الحضارات. تضمنت التدريبات رفع الأنقال البدائية، والمصارعة، وألعاب القوى التي كانت جزءاً من الاحتفالات الدينية والتدريبات العسكرية. تماثيل الآلهة والأبطال في هذه الحقبة غالباً ما كانت تصور بأجسام قوية ومفتولة العضلات. يشير (MacAuley, D. 1994) إلى أن أهمية



التطور البدني في الحضارات الشرقية المبكرة تتجلى في العديد من رسومات المقابر. حتى في المجتمعات البدائية، كانت الثقافة البدنية مهمة، وكان الرقص والأنشطة المماثلة يُمارسن في كثير من الأحيان. عُثر على أقدم سجلات التمارين المخطط لها، حوالي عام 2500 قبل الميلاد، في المصادر الصينية القديمة.

* الألعاب الأولمبية القديمة: كانت القوة البدنية والجمال الجسدي من الصفات الهاامة للمشاركين في الألعاب الأولمبية القديمة في اليونان. الرياضات مثل المصارعة والملاكمة كانت تتطلب مستوى عالٍ من القوة واللياقة البدنية. وكما قدّرت الحضارات بعض الرياضات أو التعاليم لرغبتها في الحصول على جسم متن وقوى جميل (Zeigler, E. F. 1975)

3-2 العصور الوسطى وعصر النهضة:

في العصور الوسطى، تراجع الاهتمام المنظم بتطوير الأجسام بشكل جمالي، حيث كان التركيز الأكبر على المهارات القتالية والفروسية. شهدت الثقافة البدنية في العصور الوسطى تقدماً ملحوظاً مقارنةً بمجتمع العبودية. ويعود ذلك، في المقام الأول، إلى مشاركة الجماهير بنشاط في تطوير التمارين والألعاب البدنية، مما أدى في كثير من الأحيان إلى إنشاء أنظمة تدريب بدنية مميزة في ظروف العصور الوسطى. (Goloshchapov B. R2008, 312 p)

3-3 القرن التاسع عشر: البدايات الحديثة:

يذكر (Chapman, D. L. 1994.p3-4) ان بحلول أوائل القرن التاسع عشر، تزايد عدد الأوروبيين والأمريكيين الذين يغادرون مزارعهم ويأتون إلى المدن بحثاً عن العمل والترفية. رغبةً منهم في تحسين صحتهم وصقل أجسامهم أكثر رشاقة، بدأ العديد من الرجال في البحث عن طرق لتشكيل عضلاتهم. واستجابةً لهذه الرغبة، افتتح العديد من رواد الأعمال صالات رياضية مخصصة لبناء الجسم بشكل جميل. كان الأوروبيون سباقين في هذا المجال بتأسيس "معابد هييجيا" المبكرة. لطالما كان بناء العضلات تقليداً راسحاً، يمتد إلى أرسطو وجالينوس وسيسيوس وغيرهم من الكتاب الكلاسيكيين، ولكن لم تتبادر هذه الأفكار بشكل ملموس وسهل الفهم إلا في القرن التاسع عشر شهد القرن التاسع عشر ظهور أفراد استعرضوا قوتهم وأجسامهم مفتولة العضلات في المعارض والسيرك. يعتبر يوجين ساندو (Eugen Sandow) على نطاق واسع "أبو كمال الأجسام الحديث"، حيث قام بجولات استعراضية وعرض جسده كعمل فني، مما ألهم الكثيرين.



بدأت تظهر معدات تدريب أكثر تطوراً من الأنتقال الحرة البدائية.

4-3 القرن العشرون: التأسيس والانتشار:

بدأت تقام مسابقات رسمية لكمال الأجسام في أوائل القرن العشرين، مما أرسى قواعد ومعايير لهذه الرياضة.

وتأسست اتحادات ومنظمات دولية لتنظيم رياضة كمال الأجسام ووضع القوانين والمعايير.

كما شهد هذا القرن تطورات كبيرة في فهم علم وظائف الأعضاء والتغذية الرياضية، مما أثر بشكل كبير على طرق التدريب وبناء العضلات.

ساهمت وسائل الإعلام المختلفة، مثل المجلات والأفلام، في انتشار رياضة كمال الأجسام واكتسابها شعبية عالمية. شخصيات مثل أرنولد شوارزنيجر (Arnold Schwarzenegger) ساهمت بشكل كبير في تعليم هذه الرياضة.

4-4 القرن الحادي والعشرون: الاحتراف والتخصص:

أصبحت كمال الأجسام رياضة احترافية بشكل متزايد، مع وجود دوريات ومسابقات مرموقة وجوائز مالية كبيرة.

ظهرت فئات مختلفة في كمال الأجسام لتلبية أنواع مختلفة وتقليل الفروقات الجسدية الكبيرة بين المتنافسين.

يستمر التقدم في العلوم الرياضية والتكنولوجيا في التأثير على طرق التدريب والتغذية والتعافي في رياضة كمال الأجسام.

4-5 مناقشة النتائج:

توضح نتائج الدراسة أن بناء الأجسام ليس مجرد موضة حديثة، بل له جذور عميقه تمتد عبر التاريخ. فكرة تقدير القوة البدنية والجمال الجسدي كانت حاضرة في مختلف الحضارات القديمة، وإن لم تكن بالصورة المنظمة التي نعرفها اليوم. استُخدمت اللياقة البدنية، التي كانت تعتبر عنصراً من عناصر الكفاح من أجل الحياة والبقاء، كجزء من التربية البدنية أو كأداة دعائية بعد الثورة الصناعية. إلا أن ثقافة اللياقة البدنية المعاصرة راسخة إلى حد كبير في منظومة الأفكار الأساسية التي تطورت في كمال الأجسام (Sevilmis, A., ed .al 2023.p4).



إن ظهور يوجين ساندو في القرن التاسع عشر يمثل نقطة تحول حاسمة في تاريخ بناء الأجسام، حيث حول التركيز من مجرد استعراض القوة إلى عرض الجمال والتناسق العضلي. هذا التوجه وضع الأساس لرياضة كمال الأجسام الحديثة.

شهد القرن العشرون نمواً هائلاً في هذه الرياضة، مع تأسيس الهيئات التنظيمية، وتطوير أساليب التدريب والتغذية، واكتساب شعبية عالمية بفضل وسائل الإعلام.

في القرن الحادي والعشرين، تستمر رياضة بناء الأجسام في التطور نحو الاحترافية والتخخص، مع الاستفادة من التقدم العلمي والتكنولوجي لتحقيق مستويات أعلى من الأداء والتنافسية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 أهم الاستنتاجات:

- 1- ان مفهوم بناء الأجسام وتقدير القوة والجمال الجسدي له جذور تاريخية تمتد إلى الحضارات القديمة.
- 2- يعتبر يوجين ساندو شخصية محورية في تحويل التركيز نحو الجمال والتناسق العضلي، مما أرسى أسس بناء الأجسام الحديث.
- 3- شهد القرن العشرون تطويراً هائلاً في رياضة بناء الأجسام من خلال تأسيس الهيئات التنظيمية، وتطوير أساليب التدريب والتغذية، واكتساب شعبية عالمية.
- 3- تتجه رياضة بناء الأجسام نحو مزيد من الاحترافية والتخخص في الفئات، مع الاستفادة من التقدم العلمي والتكنولوجي.
- 4- تأثر تطور بناء الأجسام بالقيم الثقافية والاجتماعية المتعلقة بالجسم المثالي والقدرة البدنية في كل عصر.

5-2 أهم التوصيات:

- 1- هناك حاجة إلى مزيد من البحوث المتعمقة التي تركز بشكل خاص على تاريخ تطور بناء الأجسام في مختلف المناطق والثقافات.
- 2- يجب العمل على توثيق تاريخ رواد هذه الرياضة والمؤسسات التي ساهمت في تطورها من خلال المقابلات والأرشيفات.
- 3- ينبغي إجراء دراسات حول التأثير الاجتماعي والثقافي لرياضة بناء الأجسام على مفاهيم الجمال والصحة والقدرة في المجتمعات المختلفة.



4- يمكن دمج تاريخ بناء الأجسام ضمن المناهج التعليمية في مجالات التربية البدنية وعلوم الرياضة لفهم أعمق لتطور هذه الرياضة.

1- يجب على المنظمات والاتحادات المعنية ببناء الأجسام العمل على حفظ وتوثيق تاريخ هذه الرياضة من خلال المتحف والمعارض والمواقع الإلكترونية.

المصادر

1. Daniels, D.B. "Gender (Body) Verification (Building)." *Play & Culture*, 5, 1992, 370-377.
2. Ancient sculptures and artifacts: such as Greek koroi and korai statues, and Roman sculptures, which embody strong and perfect bodies.
3. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Human Kinetics
4. Berryman, J. W. (2004). Exercise is medicine: A historical perspective. *Current Sports Medicine Reports*, 3(4), 195-201
5. Berryman, J. W., & Park, R. J. (Eds.). (2012). *Sport and spectacle in the ancient world*. University of Illinois Press
6. Berryman, J. W., & Park, R. J. (Eds.). (2018). *Sport and spectacle in the ancient world*. University of Illinois Press
7. Brain, P. (1986). *Galen on Bloodletting: A Study of the Origins, Development and Validity of his Opinions, with a Translation of the Three Works*. Cambridge University Press.
8. Burke, P. (1978). *Popular culture in early modern Europe*. Harper & Row.
9. Carden-Coyne, A. A. (1999). Classical heroism and modern life: bodybuilding and masculinity in the early twentieth century. *Journal of Australian Studies*, 23(63), 138-149.
10. Chapman, D. (2019). *Sandow the Magnificent: Eugen Sandow and the Beginnings of Bodybuilding*. University of Illinois Press.
11. Chapman, D. L. (1994). *Sandow the magnificent: Eugen Sandow and the beginnings of bodybuilding* (Vol. 114). University of Illinois Press.
12. Chappell, A.J.; Simper, T.; Barker, M.E. Nutritional strategies of high level natural bodybuilders during competition preparation. *J. Int. Soc. Sports Nutr.* 2018, 15, 4.
13. Derksen, E. (2024). *Bodybuilding: the Construction of Bodies*.



14. Eugene Norman Gardiner, Sport and Spectacle in the Ancient World: provides a comprehensive overview of games and sports in the ancient world and the importance of physical strength in them.
15. Fair, J. D. (1999). Mr. America: The Story of Bodybuilding in America. University of Texas Press.
16. Fairclough, A. (2010). Bodybuilding, gender and discourse: Critical perspectives on a cultural phenomenon. Routledge
17. Froissart, J. (1978). Chronicles (G. Brereton, Trans.). Penguin Books.
18. Goloshchapov B. R. Iстория физической культуры и спорта [History of Physical Culture and Sport], Moscow, 2008, 312 p. (rus) 2. Grigorevich V. V. Всеобщая история физической культуры [General History of Physical Culture], Moscow, 2008, 284 p.
19. Homer, the Iliad and the Odyssey: present a depiction of heroes and physically powerful leaders in ancient Greek society
20. Houlihan, B. (2003). Sport and national identity in the post-war world: Britain and Japan. Routledge
21. <https://ifbb.com/> is on the Internet, the site has been accessed 11:23 AM 6/10/2025
22. Jess, M. (2021). On beauty: Ancient perceptions of beauty from classical Greece to Imperial Rome.
23. Jones, B., & Smith, L. (2021). The impact of digital technology on fitness and bodybuilding. *Journal of Sports Science and Technology*, 12(1), 45-62.
24. Keen, M. (1984). Chivalry. Yale University Press.
25. Kenneth Clark, The Nude: A Study in Ideal Form: Analyzes the Evolution of the Concept of Physical Beauty in Western Art , starting from ancient times
26. Kyle, D. G. (2014). Sport and spectacle in the ancient world. John Wiley & Sons.
27. MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 87(1), 32.
28. Maglischo, E. W., Plowman, S. A., & Robergs, R. A. (2019). Fitness and wellness (12th ed.). McGraw-Hill Education
29. Reshetnikov N. V. Fizicheskaya kultura [Physical Culture], Moscow, 2014, 176 p.



- 30.Roach, R. (2008). Muscle, Smoke, & Mirrors, Vol. 1: A History of Bodybuilding. AuthorHouse.
- 31.Roach, R. (2008). Muscle: A history. Temple University Press
- 32.Roach, S. (2008). This thing called bodybuilding: The strange history of an American subculture. Routledge
- 33.Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998). The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding. Simon & Schuster
- 34.Sevilmis, A., Özdemir, İ., & García-Fernández, J. (2023). The history and evolution of fitness. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte, 12, 4-4.
- 35.Stocking, C. H. (2014). Greek ideal as hyperreal: Greco-Roman sculpture and the athletic male body. Arion: A Journal of Humanities and the Classics, 21(3), 45-74.
- 36.Stojiljković, N., Ignjatović, A., Savić, Z., Marković, Ž., & Milanović, S. (2013). History of resistance training. Activities Phys Educ Sport, 3(1), 135-8.
- 37.Stolbov V. V., Finogenova L. A., Melnikova N. Yu. Istorya fizicheskoy kultury i sporta [History of Physical Culture and Sport], Moscow, 2000, 423 p. (rus)
- 38.The writings of ancient historians and philosophers, such as Herodotus and Plato, may include references to the importance of physical education and strength in society.
- 39.Todd, J. (1987). The physical culturists. Iron Game Enterprises
- 40.Todd, J. S. (1987). Physical culture and the body beautiful: Purposive exercise in the lives of American women, 1800-1870. Mercer University Press
- 41.Zeigler, E. F. (1975). A history of physical education & sport in the United States and Canada: Selected topics. Stipes.