

المحاضرة الأولى

نبذة تاريخية عن رياضة رفع الإثقال

إن رياضة رفع الإثقال هي من أهم الرياضات لإبراز صفة القوة في جميع العصور، فهي قديمة قدم التاريخ وموجودة بحكم البيئة والحياة الاجتماعية التي كان يعيشها الإنسان في عهود التاريخ السحيقة حيث كان يستخدمها الإنسان لسد مداخل الكهوف. إن الإغريق والرومان والمصريين وقدامى العراقيين في منطقة ما بين النهرين قد زاولوا هذه الرياضة إما في العصور الوسطى فقد بقيت في محيط ضيق وكانت مصدر رزق للأقوياء، كان أول ظهور لرياضة رفع الأثقال عام 1896 في أثينا في دورة الألعاب الأولمبية وشملت نوعين من الرفعات النتر بيد واحدة والنتر باليدين ثم تم إلغاؤها سنة 1900م وعادت سنة 1904م. وفي عام 1905م تأسس الاتحاد الدولي لرفع الإثقال، وكان يضم 14 عضو دولي معتمد لوضع اللوائح والقواعد للمتنافسين وتراقب المسابقات الدولية. وفي عام 1906م أقيمت بطولة عالمية في أثينا وهي مقتصرة على وزن واحد، وفي عام 1920م في الدورة الأولمبية الثانية قسمت الأوزان إلى خمسة أوزان إضافة إلى أنها أصبحت رياضته معتمدة. وفي عام 1944م أقيمت أول بطولة نظامية في بناية النادي الأولمبي. وفي المؤتمر الدولي لرفع الإثقال المنعقد في باريس عام 1946م تقرر إدخال وزن جديد وهو وزن الديك (56كغم)، لقد أسس اتحاد رفع الإثقال رسمياً المرحوم صبري الخطاط 1950م ولم يكن تأسيس الاتحاد وظهوره في هذا التاريخ شيئاً مفاجئاً وإنما كان وليد الحاجة وتعبيراً عن واقع له ضرورة وخلفية التي ساعدت على انبثاقه وبعد سنتين من تاريخ التأسيس أصبح عضواً في الاتحاد الدولي لرفع الإثقال.

وكذلك تقرر في المؤتمر الدولي لرفع الإثقال المنعقد في باريس عام 1951م إضافة وزن آخر (90 كغم). وكانت الدورة العربية الأولى عام 1953م في الإسكندرية بمصر الانطلاقة الأولى للمشاركة في الفعاليات الدولية حيث أحرز العراق المركز الثاني. وفي بطولة آسيا عام 1957م في طهران أحرز العراق المركز الثالث، إما عام 1959م فقد أحرز البطل عبد الواحد

عزيز الوسام البرونزي في اولمبياد روما . وفي مؤتمر روما 1960م تقرر إدخال وزن الذبابة لغاية (52كغم).

وفي عام 1965م أدخلت رياضة رفع الإثقال في المنهاج الرياضي للجيش العراقي. وفي عام 1967م أدخلت مسابقات رفع الإثقال في جامعة بغداد. وفي عام 1969م تقرر إدخال وزن لغاية (110كغم), وفي عام 1976م في المؤتمر الدولي في مونتريال أضيف وزن آخر وهو لغاية (100كغم) ورفعت التسميات المعروفة وأصبحت الأوزان تسمى بعدد الكيلوغرامات وأصبح عددها (10اوزان). علماً إن التعديلات الحديثة في القانون الدولي للعبة أصبح يشمل (8) أوزان. وفي عام 1984م أدخلت رياضة رفع الإثقال للنساء. وتم إدخال رياضة رفع الإثقال للنساء في اولمبيات عام 2000 م.



المباحث التاريخية لرياضة رفع الإثقال وتطوراتها

المبحث الأول - قابيل أول إنسان في الكون حمل الإثقال :

لم يحدد احد المؤرخين الرياضيين في العالم ولا الوثائق التاريخية من الإنسان الأول الذي بدأ بحمل الإثقال في الكون . وراحت المصادر التاريخية تحصر بداية حمل الإثقال بإنسان العصر الحجري ,ألا انه بداية مقدرة الإنسان على حمل الإثقال الكبيرة قياسا إلى ما يحمله يوميا في حياته الاعتيادية .

وهذه البداية كانت "عندما قتل قابيل ابن سيدنا ادم أخاه هابيل وحمله على ظهره سنة حتى أروح وعكفت عليه السباع" وكان عمر قابيل 25 سنة وعمر هابيل 20 سنة" فان قابيل رفع صخره كبيره وشدخه فيها رأس هابيل وهو نائم أدت إلى موته . ويقال إن حجم أولاد سيدنا ادم كانت كبيره وكانت أطوالهم تزيد على طول إنسان العصر الحديث .إن هذه البداية تدلل لنا مقدرة الإنسان في ذلك الوقت على حمل الإثقال الكبيرة .

المبحث الثاني - الحاجة كانت السبب في ممارسه حمل الإثقال

كان لتحديات البيئة اثر بالغ في دفع الإنسان إلى حمل الإثقال وكان النزاع من اجل البقاء أهم الدوافع التي فرضت على الإنسان في العصور الحجرية ممارسه هذا النوع من النشاط.إن انتشار البشر في الخليقة وانتشار الحيوانات المفترسة التي كانت تداهمه في حياته أليوميه أدت إلى لجوء الإنسان الى حماية نفسه منها في رفع الأحجار الكبيرة وسد منافذ الكهوف التي يأوى إليها أما في النهار فكان يرفع الأحجار ويرمي بها الحيوانات سواء أكان ذلك لصيدها أو للعب ترويحاً عن نفسه . ولم تكن رياضة رفع الإثقال عند الإنسان رياضه بل كانت حاجه ضرورية .

المبحث الثالث - حمل الإثقال لعبة ترويحية

بعد إن تكيف إنسان العصر الحجري على حمل الأحجار الكبيرة واستطاع إن يقي نفسه شر الحيوانات المفترسة وتمكن من معاشه عدة أصناف من الحيوانات وتمكن من الاعتماد على رزقه في أزراعه والصيد وجد إن هناك وقتاً طويلاً من الراحة لا يعرف بماذا يستثمره فاخذ يبرز

قوته الجسمانية باجتماعاته ثم إضافة إليها عددا من الفنون في طريقة الرفع كأن يحاول رفع أحجاراً ثقيلة أو جذوع الشجر الطويلة إلى ارتفاع معين أو من محل إلى آخر وبالتدرج استطاع الإنسان القديم إن يتعلم بالتجربة الفطرية رفع الإثقال بأقل جهد.

المبحث الرابع: الصينيون أول من رفع الإثقال :

إن الصينيون أعطونا الطفرة النوعية الأولى لتقويم وقياس القوة البدنية حيث جعلت الإمبراطورية الصينية التدريب بالإثقال واجبا "يوميا" على العسكريين . واستمر هذا البرنامج حتى نهاية سلالة الإمبراطور جو وكان من شروط القبول في الجيش هو اجتياز اختبار في رفع الإثقال .

المبحث الخامس: الفراعنة أول من رفع الإثقال بالطريقة الكلاسيكية

لقد ذهب بعض المؤرخين إلى أن أكبر مجموعة من حاملي الإثقال ظهرت في التاريخ هم العمال الذين بنو الأهرام في مصر القديمة وذلك من خلال حملهم لصخور كبيرة وثقيلة ونقلها من أماكن بعيدة ويمكن القول أن رياضة رفع الإثقال يجد فيها من يمارسها التسلية والمتعة للترويح عن النفس لا عملاً مجمداً تستعمل فيه الشدة والقوة . نضيف إلى ما تقدم أن هذه الرياضة تنمي في مزاولتها العزيمة والصبر والإرادة القوية والثقة بالنفس وحب الكفاح وقوة التحمل والمناعة ضد الكثير من الأمراض.

ومن هنا فإن هذه الرياضة تقف في مقدمة الألعاب الأخرى، حتى لقبت برياضة القوة والفن وأطلق على ممارستها كلمة الجبايرة. أضافه إلى ذلك فقد أظهرت الصور المرسومة على مقابر الفراعنة وبالأخص في معابد بني حسن في ألبينا جنوب مصر. حيث وجدت رسوم لأشخاص يحملون أكياس رملية بأوضاع مختلفة كالخطف بيد واحدة والنتربيد واحدة والرفع باليدين . ولا ننسى عظمة بناء الأهرامات والصخور الكبيرة التي بنيت منها وكيف رفعت إلى هذه الارتفاعات الشاهقة . ومهما كان نظام الروافع المستخدمة أو الأجهزة المساعدة إلا إن العملية لا تخلوا من عظمة انجاز الرجل المصري في عهد الفراعنة .

المبحث السادس : البابليون أعقبوا الفراغنة في ممارسة اللعبة

في اثار وادي الرافدين في العراق كشف المنقبون في منطقة بابل وثائق وهذه الوثائق عبارة عن صور مرسومه على الطين أو منحوتة على الأحجار والرصاص في أيديهم وهم في أوضاع الجري والوثب . وتوجد الآن في متاحفنا آلاف الصور التي تثبت إظهار القوة . وانتشرت أيضا هذه الرياضة في بلاد فارس حيث وجد المنقبون اثار مشابهه لأثار وادي الرافدين وهي عبارة عن جندي يحمل قضيبا من الحديد وهو يسبح . أو جندي يقفز وعلى ظهره صخره .

المبحث السابع: الإغريق هم القدماء الأولون الذين رفعوا الإثقال بطريقة علمية

يعد البطل الاولمبي (ميلو) الإغريقي الأصل أول من وضع أطريقه العلمية في رفع الإثقال عن طريق زيادة الثقل المستخدم في التدريب . فقد بدأ ميلو بحمل عجل صغير على أكتافه يوميا" حتى كبر وأصبح ثورا يقدر وزنه ب(400)كغم ويدور فيه حول الملعب . حتى عرض قوته في الدورة الاولمبية التي أقيمت في اليونان على سفح جبل اولمبيا . وقد كان الإغريقون يمارسون رياضة حمل الإثقال سابقا في القرن السابع قبل الميلاد . إذ انتشرت ممارسة هذه الرياضة بين الصيادين الذين كانوا يتبارون بحمل القوارب إلى ابعد مسافة في الماء . ثم استخدم الإغريق تمرينات الإثقال في تقوية العضلات والتمرينات العلاجية .

أهمية رياضة رفع الإثقال

تبرز أهمية رياضة رفع الإثقال من خلال النقاط الآتية :

1- تحقق رياضة رفع الإثقال التكامل بين عمل الجهازين العضلي والعصبي وذلك من خلال التدريب والمنافسة نظرا لم تحتاجه الحركات التي يؤديها الرباع من توافق وتناسق كبيرين .

2- تنمي السمات الارادية وتخلق الروح الرياضية عن طريق المنافسة وتقوية العزيمة لمحاولة تحقيق النصر .

3- يساعد التنافس على تعميق المفاهيم الإنسانية وزيادة التعارف بين المتنافسين وتوحيد أسس الصداقة.

4- تساعد ممارستها على تنظيم أسلوب حياتهم وتمنحهم مكانة اجتماعية مرموقة .

5- تستخدم في الميدان الطبي فأصبحت وسيلة علاجية ووقائية وتحقق لممارسيها القوام الجيد وذلك من خلال استخدام تمارين معينة برفع الإثقال تزيل كثيراً من الإصابات وتعالج حالات الضمور العضلي وإصابات المفاصل.

6- تعد احد وسائل القياس في المجال الرياضي واحد وسائل التقييم إذ أنها لم تقتصر على الرجال فقط بل تعدتها لتشمل النساء من خلال تحقيق القوام الرشيق.

فوائد رياضة رفع الإثقال

1. تمنح الجسم التناسق من خلال تنمية الحجم العضلي.
2. تقوية القلب والأوعية الدموية وإمكانية ضخ كمية أكبر من الدم في كل انقباضه.
3. زيادة القوة العضلية وكذلك زيادة قوة التحمل.
4. علاج للبدانة والنحافة (غير المرضية).
5. سبب مباشر في تقدم العديد من الرياضات بدونها لا يمكن التقدم وتحطيم الأرقام القياسية في كل الرياضات.

إما فوائدها على شخصية اللاعب فهي :

- الثقة بالنفس: حيث يتمتع اللاعب بصحة وقوة وهذا ينعكس على شخصيته حيث تزداد ثقته بنفسه ويرتفع مستواه الرياضي.
- الجاذبية الشخصية : ويحدث ذلك من خلال انجذاب واحترام جميع المحيطين به.
- حب النظام : الالتزام بتطبيق البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب يجعلك تميل إلى النظام في جميع أمور حياتك.
- حب النجاح : تعطيه الدافع لتحقيق الانجازات وبشكل متتالي.