

جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الأنبار  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
الدراسة الأولية – المرحلة الأولى

## محاضرات مادة رفع الأثقال:

مدخل إلى رياضة رفع الأثقال مع استذكار تاريخي

محاضرة تقدم بها

م.م

قصي رشيد سبتي

أستاذ مادة رفع الأثقال

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية – جامعة الأنبار

إن هذه الرياضة هي من اهم الرياضات لإبراز صفة القوة في جميع العصور فهي قديمة قدم التاريخ وموجودة بحكم البيئة والحياة الاجتماعية التي كان يعيش فيها الانسان في عهود التاريخ وان العرب والاغريق والرومان والمصريين القدماء وقدامى العراقيين في منطقة ما بين النهرين عام ٧٧٦ ق.م قد زاولوا هذه الرياضة كل حسب طريقته الخاصة ، وفي الدورة الاولمبية الاولى التي اقيمت عام ١٨٩٦ اقيمت أول مسابقة منفصلة لرفع الاثقال وتم رفع الاثقال بطريقتين الاولى رفع النتر بيد واحدة والثانية رفع النتر باليدين وفي عام ١٩٢٠ تم تاسيس الاتحاد الدولي لرفع الاثقال وتم تنظيم أوزان المتنافسين وعدد الرفعات واكتسبت اللعبة صفتها الرسمية.

وتطورت الرفعات في البطولات الثلاث التي اقيمت في الالعاب الاولمبية للأعوام (١٨٩٦- ١٩٠٤-١٩٠٦) اقتصرت على نوعين من الرفعات هي (النتر بيد واحدة والنتر باليدين)، أما البطولة الأولمبية الاولى المقامة عام (١٩٢٠) فقد شملت ثلاث انواع من الرفعات وهي (الخطف بيد واحدة النتر بيد واحدة - عكس التي رفعت الخطف والنتر باليدين) وفي الدورة الاولمبية الثامنة التي اقيمت في باريس عام (١٩٢٤) شملت المنافسة على خمسة أنواع هي(الخطف باليد الواحدة - النتر باليد الواحدة عكس اليد التي رفع فيها رفعة الخطف - الضغط باليدين - الخطف باليدين - النتر باليدين) وفي المؤتمر الدولي لرفع الاثقال الذي عقد في مدينة براغ عام (١٩٢٥) أقر اقتصار البطولات الأولمبية والعالمية والدولية على الرفعات التي تؤدي باليدين فقط وذلك لاسباب فنية لصالح الرباع.

لقد اقيمت اول بطولة نظامية في العراق عام (١٩٤٤) في النادي الاولمبي سابقا ومركز شباب الاعظمية حاليا وقد اسس اتحاد رفع الاثقال رسميا المرحوم صبري الخطاط يوم

(١١/٥/١٩٥٠) وبعد سنتين من تأسيس الاتحاد اصبح عضوا في الاتحاد الدولي ، وفي عام (١٩٦٠) احرز العراق المداية الاولمبية الاولى ببطلها الأولمبي عبد الواحد عزيز وهو البطل الوحيد الذي حقق لقطرنا فوزا اولمبيا مرموقا منذ عام (١٩٤٨) وهي السنة التي تعد بداية المشاركات في الدورات الاولمبية بالنسبة للألعاب الاخرى وليست لرفع الاثقال.