

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولى مرحلة اولى / رفع الاثقال

تاريخ رفع الاثقال في العراق

رياضة رفع الاثقال :-

تعتبر رياضة رفع الاثقال من الالعاب القديمة والتي مارسها الانسان العصر الحجري الذي كان يحمل الاثقال وهو الانسان القديم وذلك من خلال البيئة التي يعيشها الانسان وكان ايضا النزاع من اجل البقاء اهم الدوافع التي فرضت على الانسان في العصور الحجري وايضا كانت الحياة التي يعيشها الانسان تدفعه الى حماية نفسه من الحيوانات المفترسة من خلال حمل الاحجار وسد منافذ الكوخ الذي يايو اليه وكان ايضا يحمل الصخور لكي يرميها على الحيوانات او للترويح عن نفسه او للقوة الجسدية .

تعد هذه اللعبة من الالعاب التي تبرز فيها صفة القوة وهي كانت هذه الفعالية ضمن برامج الالعاب الاولمبية في اول دورة اولمبية اقيمت عام (١٨٩٦م) ، ويذكر اقيمت اول مسابقة منفصلة لرفع الاثقال في وزن واحد وشملت نوعين من الرفعات هي النتر بيد واحدة والنتر باليدين وعلى مر السنين وتاسس الاتحاد الدولي عام (١٩٢٠) ونظمت اوزان المتنافسين وعدد الرفعات واكتسبت اللعبة صفتها الرسمية ، وهذه الفعالية كباقي الفعاليات جري عليها تطوير في الاجهزة وتعديلات في قواعدها الفنية ، اذ يتنافس الرباعون على وفق اوزانهم التي حددها اتحاد رفع الاثقال ، فضلا عن تطوير الرفعات واقتصار المنافسة من عام (١٩٧٣) على رفعتي الخطف باليدين والنتر باليدين وتسمى هذه الرفعتان بالرفعات النظامية

اما في العراق تعتبر هذه اللعبة من الالعاب القديمة حيث عثر المنقبون في اثار بابل على وثائق تاريخية تثبت ممارسة قدامى العراقيين لهذه اللعبة

وكان التدريب يهدف الى تقوية اجسام المقاتلين واعدادهم للحرب اذ ان معظم الوثائق التي تشمل الصور والمجسمات للجنود كانت تصورهم وهم يتمرنون بقبضات من الحديد وفي نهاياتها الاحجار الطويلة .

ومن جانب الوقت الذي تستغرقه هذه الرفعات فان رفعة الخطف تستغرق وقتا اقصر قياسا الى رفعة النتر ، ويقسم اداوها الى الاقسام الاتية (الوضع الابتدائي ، حركة التهيؤ ، حركة السحب ، الامتداد ، ثني الرجلين ، القرفصاء ، ونشر الذراعين) ، اما رفعة النتر فيتمكن الرباع فيها من رفع ثقل كبير ولاسيما انها الرفعة الاخيرة في الترتيب رفعات السباق بعد رفعة الخطف ، ويمكن عندها التكهن بنتيجة السباق

ويقسم الاداء الحركي لرفعة النتر الى قسمين هما (ايصال الثقل الى الصدر) و (حركة الكلين) عن طريق ثني الرجلين (سكو ايت) ، والقسم الثاني هو رفع الثقل من الصدر الى الاعلى بحركة واحدة بفتح الرجلين وذلك لاداء (حركة الجيرك) بطريقة (البلت) ولكي يتم ادراك السير الحركي في هذه الرفعة بصورة جيدة علينا البدء بتتبع سير حركة الثقل المرفوع ومركز ثقل جسم الرباع منذ اقتراب الرباع من الثقل حتى نهاية الرفعة