

- المحاضرة الاولى ( محاضرة تعريفية عن رياضة رفع الاثقال لطلاب المرحلة الاولى )
  - المدخل الى رياضة رفع الأثقال
- ان التاريخ رفع الاوزان الثقيلة و التدريب بالاثقال في العراقي عود الى ما قبل عام 776 ق م حيث عثر المنقبون في اثار بابل على وثائق تاريخية تثبت ممارسة قدامى العرقيين لهذه اللعبة وكان التدريب يهدف الى تقوية اجسام المقاتلين و أعدادهم للحرب اذ ان معظم الوثائق التي تشمل الصور و المجسمات للجنود كانت تصورهم وهم يتمرنون بقضبان من الحديد وفي نهايتها الأحجار الطويلة .

بدأت رياضة رفع الأثقال تنشط في العراق بعد الحرب العالمية الأولى حيث كانت رياضة (الزور خانه ) وهي مكان ممارسة القوة منتشرة لأستهوائها من قبل الشباب لأنها ترمز للرجولة و القوة و الشجاعة وكانت ممارستها تنتشر في المقاهي و الجرداغ أي المسابح الشعبية و كانت الأدوات تستخدم فيها الثقل ذو القبضة و الدشليات و العوارض الحديدية و الكونكريتية و عجلات القطار وأقراص مصنوعة من الرصاص . وبرز أبطال كثيرون منهم (صبري الخطاط و فاضل عبد الجبار و جعفر سلماسي ) وفكروا في تشكيل اتحاد للعبة ، حيث انهم اقاموا بطولة العراق عام 1943 م قبل تشكيل الاتحاد في 11 / 5 / 1950 وهو اول اتحاد عراقي لرفع الاثقال وتالفت من السادة : صبري الخطاط رئيسا وفاضل عبد الجبار نائبا للرئيس وعبد الكريم ايوب امينا للسر وعلي حميد العلي الامين المالي و د. يوسف النعمان عضوا ( طبيب ) و السيد اونياس بدروس ياسيان عضوا والسيد احمد حسن عضوا .

- ابرز المشاركات للعراق منذ تأسيسه :

مشاركة العراق في الدورة العربية في الاسكندرية في مصر عام 1953 م واحرز العراق المركز الثاني ثم شارك العراق في بطولة طهران عام 1957 م واحرز الفريق العراقي المركز الثاني بابطاله وهم المرحوم عبد لوحد عزيز وسام ذهبي و كامل مسعود وسام ذهبي وكاظم عبدك وسام برونزي ، وفي عام 1959 م احرز البطل العراقي عبد الواحد عزيز الوسام البرونزي في بطولة العالم في وارشوا وكان ترتيب العراق الخامس بقيادة المدرب السيد صباح عدي عبد الله وهو من مؤسسي رياضة رفع الاثقال واحد ابطل العراق والذي اشرف على تدريس مادة رفع الاثقال لسنوات طويلة جدا في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد وكان يمثل العراق في الاتحاد الاسيوي والدولي باعتباره احد اعضاء الاتحاد الاسيوي واحد اعضاء الاتحاد الدولي وهو عضو شرف دائم في لبطولات الدولية الرسمية التي ينظمها الاتحاد الدولي لرفع الاثقال .

في عام 1969 احرز العراق الميدالية الذهبية الاولمبية الأولى بالبطل الاولمبي عبد الواحد عزيز وهو الرياضي الوحيد الذي حقق لقطرنا فوزا اولمبيا مرموقا .

في عام 1967 دخلت مسابقات رفع الأثقال في جامعة بغداد ومنذ ذلك الحين وإدارة جامعة بغداد تنظم البطولات سنويا .

في عام 1978 شارك العراق في الدورة الآسيوية التي أقيمت في بانكوك وفي هذا العام انتخب السيد صباح عدي نائبا لرئيس الاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال.

شارك العراق في عام 1986 في الدورة الآسيوية التي اقيمت في كوريا ( سيؤل ) وهي الدورة الآسيوية العاشرة .

- أول جهاز أثقال في العراق :
- دخل الى العراق أول جهاز لرفع الأثقال عام 1929 كان قد أستورده المرحوم صبري الخطاط من معهد الجوهري في مصر وكان الجهاز مكون من قطعة واحدة عبارة عن كرتين حديديتين مثبتتين في نهايتي عمود النقل ، وفي عام 1930 بدأت الصناعة المحلية تقلد صنع هذا الجهاز و تتفنن في تطويره كما صنعوا أجهزة من الرصاص واستمرت الرياضة على هذا الحال دون تقدم أو تطوير لعدم وجود المدربين او توفير الأجهزة الحديثة ولعدم وجود الاتحادات الرياضية المشرفة على اللعبة .
- أول اتحاد عراقي لرفع الأثقال :

تشكل الأتحاد في 11 / 5 / 1950 م وتألف من السادة (صبري الخطاط رئيسا وفاضل عبد الجبار نائبا للرئيس وعبد الكريم ايوب امينا للسر وعلي حميد العلي الامين المالي و د. يوسف النعمان عضوا ( طبيب ) و السيد اونياس بدروس ياسيان عضوا والسيد احمد حسن عضوا)

بعد ان تشكل الأتحاد تم أقامت أول بطولة تحت إشرافه في 20 / 10 / 1950 م وكانت بطولة بغداد وتلتها بطولة العراق في عام 1952 وشاركت فيها ثلاث فرق تمثل المناطق الشمالية و الوسطى و الجنوبية . ودخل العراق عضوا في الأتحاد الدولي لرفع الأثقال عام 1952 شارك العراق في بطولة الدورة العربية التي اقيمت في الأسكندرية عام 1953 بالرباعين عبد الواحد عزيز و جميل بطرس وكامل مسعود .

دخلت مادة رفع الأثقال المنهج الدراسي للمعهد العالي للتربية الرياضية وقام بتدريس المادة البطل الأولمبي جعفر سلماسي حيث شمل المنهج الدراسي النواحي التعليمية و التدريبية و التحكيمية.

#### المصطلحات الواردة في رفع الأثقال

1. الرفع الكلاسيكية : وهي الرفع التي تؤدي في البرنامج المسابقات في رفع الأثقال وتشمل ( الخطف ,الرفع الى الصدر ثم النتر) .
2. السحب : يقوم فيها الرباع لرفع الثقل من الطبلية إلى أقصى ارتفاع مع امتداد الساقين أي الى اللحظة التي تفصل بين نهاية السحب و السقوط سواء أكانت الذراعان مثنيتين أو ممتدتين .
3. الأمتداد الكامل : وهو أقصى جهد في سحب الثقل أعلى من مستوى الركبتين مع الأمتداد الكامل للرجلين و الجسم و الأكتاف في أعلى نقطة للسحب.
4. الثبات : وهي عملية تثبيت الثقل فوق الرأس بكامل أمتداد الذراعين طبقا لقواعد المسابقة .
5. لمس الركبة : وهي عملية لمس الطبلية بركبة واحدة او بركبتين اثناء عملية ثني الرجلين اثناء السقوط بالثقل و يعد الرفع في هذه الحال فاشلة.
6. لمس المرفق: وهي لمس المرفقين بالركبة او الفخذ اثناء عملية رفع الثقل وهو من الاخطاء القانونية.
7. معدل الثقل الوسطى: مجموع الأوزان المرفوعة في الوحدة التدريبية مقسمة على عدد التكرارات في الوحدة التدريبية الواحدة وشرط ان تكون الرفع ناجحة او مؤداة بفن جيد ( تكنيك عالي).
8. حجم التدريب :وهو مجموع الأوزان المرفوعة في التدريب في الوحدة التدريبية الواحدة.
9. شريط الرفع :وهو شريط مصنوع من الجلد او النسيج و يربط رسغ الرباع بعمود الثقل يساعده على رفع الأوزان الثقيلة (و تستخدم في التدريب فقط) دون ان يفقد قبضته على عمود الثقل و لا يجوز استخدام هذا الشريط في لمسابقات.

10. السحبة الميطة : وهي الحركة التي يؤديها الرباع لسحب أكبر ما يمكن من الأوزان الى وضع الامتداد الكامل و تكون حركة الاداء بطيئة.

11. القبضة (كيفية مسك عمود الثقل) : وهي الطريقة القبض و مسك عمود الثقل باليدين . و القبضة أنواع هي :

- القبضة الأعتيادية : وتكون فيها الأصابع الأربعة ميحطة بعمود الثقل من جهة و الأبهام من جهة أخرى فوق الأصابع ويكون باطن الكف متجها للأسفل.
- القبضة الخطافية : وتكون فيها الأصابع الأربعة ميحطة بعمود الثقل من جهة و الأبهام ملامسا لعمود الثقل و يغطي بالأصابع الأربعة الأخرى.
- القبضة بكامل الكف :و تكون الاصابع قابضة على الثقل من جهة واحدة أي ان الاصابع و الابهام تكون باتجاه واحد.

أجهزة و أدوات رفع الأثقال

1. طبلة التدريب :تستخدم في الغالب طبلات مصنوعة من الخشب بأبعاد تتراوح ما بين متر الى مترين عرضا و مترين الى ثلاثة أمتار طولاً، وتم صنع طبلات من قطع المطاط الغرض من استخدامها هو تخفيف ضوضاء التدريب التي تؤثر سلبيا على الرباع كذلك المحافظة على سلامة جهاز الثقل اثناء سقوطه من الاعلى . و تربط قطع الخشب فيما بينها بقطع حديدية تساعد على تماسكها وعدم ترك فجوات تسبب إصابة قدم الرباع اثناء الرفع، وتكون الطبلة مستوية اتساعد على توازن الرباع في الازواضع القلقة كالجلوس في وضع القرفصاء (الخطف) و الرفع إلى الصدر و حركة فتح الرجلين في النتر.

و يفضل حفر الارض ووضع الطبلة فيها لتكون بشكل مستوي بسمك الخشب المصنوع منه طبلة الرفع (منصة الرفع) وتكون بمستوى الأرض للمحافظة عليها من التلف و لتساعد الرباع على الإحماء في القاعة بحرية . و تكون ابعاد الطبلة المستخدمة في البطولات الرسمية 4 \* 4 متر أما سمكها فيتوقف على نوعية الخشب المتوفر .

2. جهاز رفع الأثقال : وهو الثقل الذي يستخدم في المسابقات الدولية و المحلية و يستخدم في التدريب أيضا و بالأخص في الرفع الكلاسيكية و التمرينات المساعدة الخاصة و بعض التمرينات المساعدة العامة و يتكون من عمود الثقل و ماسكات و اقراص مختلفة الأوزان تتراوح ما بين 50 كغم الى 1.250 كغم إضافة الى أقراص الرقام القياسية التي تتراوح بين 1كغم الى 250غم .

3. جهاز التدريب بالأثقال :وهو عمود الثقل المستخدم لأغراض التمرين التي تتطلب استخدام الأوزان الخفيفة و يتراوح طول عمود الثقل (170سم) و طوله من الداخل (110سم).

4. الثقل ذو العمود القصير :وهو متكون من عمود ثقل قصير طوله (45سم) مزود بماسكات لتثبيت الأقراص التي توضع في الجانبين وتكون المسافة بين الأقراص (17سم) و يستخدم (الدمبلص) في التمرينات البنائية و تمرينات المساعدة العامة و التمرينات التوافقية .

5. الثقل ذو القبضة :وهذا الثل مثبت فيه قبضة تساعد الرباع على رفع الثقل بسهولة و تكون بأوزان مختلفة و تستخدم في التمرينات المساعدة العامة أيضا حيث يساعد على التركيز على الحركة و تطور الإحساس الحركي لدى الرياضي.
6. السلايم (عقل الحائط) : وهي الأجهزة ذات القضبان المصنوعة من الخشب و الحديد مثبت أفقيا الى الجدار و تستخدم في تمرينات التعلق لتطوير المرونة في مفاصل الكتف و تطوير قوة عضلات الجذع و تقوية عضلات البطن او الظهر.
7. المقعد السويدي :يستخدم لأداء التمرينات التي تحتاج إلى استشفاء أو انبطاح الرياضي و تستخدم في تمرينات الضغط بأنواعه.
8. جهاز المولتجم : وهو جهاز متعدد الأغراض و يساعد على البناء العضلي للرياضي بما يخدم المجموعات العضلية العاملة ويضم عدة أجهزة متفرعة و متماسكة بشكل مترابط تتراوح بين أربعة أجهزة إلى ثمانية أجهزة تصل إلى اثنتا عشر جهاز.
9. الكرة الطبية :تستخدم لتطوير قوة و مرونة عضلات الجسم وهي باوزان مختلفة تتراوح بين 2كغم - 10كغم وتستخدم في الإحماء وفي فترات الأعداد العام و لمعالجة حالات الإصابات الرياضية ( التأهيل الطبي ).
10. العصا : ويتراوح طولها بين ( 120 -150 سم ) وتستخدم في الحركات التعليمية و الإحماء العام و تمرينات المرونة و السرعة.