**بسم الله الرحمن الرحيم**

 **المحاضرة الثانية**

 **تاريخ رياضة رفع الاثقال**

**كان لتحديات البيئة أثر بالغ في دفع الإنسان إلى حمل البقـاء أهم الدوافع التي فرضت على الإنسان في العصور الحجرية ممارسة هذا النوع من النشاط .**

**إن انتشار البشر في الخليقة وانتشار الحيوانات المفترسة التي كانت تداهمة في حياتة اليومية أدت إلى لجوء الإنسان لحماية نفسه منها في رفع الأحجار الكبيرة وسد منافذ الكوخ الـذي يأوي إليـه، أما في النهار فكان يرفع الأحجار ويرمي بها الحيوانات سـواء أكان ذلك لصيدها أو للعب ترويحاً عن نفسه، بل كانت الظروف المعيشية تضطره لأن يحمل أثقاله بنفسه وأن يستعين بغيره عما يعجز هو عن حمله.**

**ولم تكن رياضة رفع الأثقال عند الإنسان الأول رياضـة ترويحية، بل كانت حاجة ضرورية.**

**بعد أن تكيف إنسان العصر الحجري على حمل الأحجار الكبيرة، واستطاع أن يقي نفسه شر الحيوانات المفترسة، وتمكن من معايشـة عدة أصناف من الحيوانات، وتمكن من الاعتماد على رزقه في الزراعة والصيد، وجد أن هناك وقتاً طويلاً من الراحة لا يعرف بماذا يستثمره فأخذ يبرز قوته الجسمية باجتماعاته، ثم أضاف إليها عدداً من الفنون في طريقة الرفع، كان يحـاول رفـع أحجارا ثقيلة أو جذوع الشجر الطويلة إلى ارتفاع معين أو من محل إلى آخر. وبالتدرج استطاع الإنسان القديم أن يتعلم بالتجربة الفطرية على رفع الأثقال بأقل جهد.**

**الصينيون أول من رفع الأثقال**

**«تحكي أساطير شعوب التاريخ القديم (الميثولوجي) قصص القوة التي تظهرها الآلهة، وخـوارق أعـمال الأقوياء، وقد طغت الأساطير على تلك العصور وبالأخـص الإغريق والرومان، والفايكنغ (الاسكندينافيين)، والبابليين، والآشوريين، ولم تكن هناك وسيلة أو قياس يمكننا به المفاضلة بين عمل خارق وآخر . إلا أن الصينيين أعطونا الطفرة النوعية الأولى لتقويم وقياس القوة البدنية . و منذ ما يزيد على 360 إلى قبل الميلاد، جعلت الإمبراطورية الصينية العظيمة التدريب بالأثقال واجباً يومياً على العسكريين، واستمر هذا البرنامج حتى نهاية سلالة الإمبراطور «جو» خلال الفترة 1122 إلى 249 سنة قبل الميلاد. وكان من شروط القبول في الجيش هو اجتياز اختبار في رفع الأثقال (5 ,1976 ,Webster)...**

**الفراعنة أول من رفع الأثقال بالطريقة الكلاسيكية**

**د في عصر الحضارات اهتم القدماء المصريين منذ عام 3000 سنة قبل الميلاد بممارسة هذه اللعبة، وقد أظهرت الصور المرسومة على مقابر الفراعنة والآشوريين في معابد بني حسـن في المنيا جنوب مصر هذه الممارسات، إذ وجدت رسـوم لأشخاص يحملون أكياساً رمليـة بأوضـاع مختلفة مثـل الخطف بيد واحـدة والنتر بيد واحـدة والرفع باليدين وعلى الظهـر». 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 أن العملية لا تخلو من عظمة إنجاز الرجل المصري في عهد الفراعنة» (علام، 1964، 212)**

**البابليون أعقبوا الفراعنة في ممارسة اللعبة**

**«في آثار وادي الرافدين في العراق كشـف المنقبون في منطقة بابل وثائق ترجع إلى عام 776 قبل الميلاد، وهذه الوثائق عبارة عن صور مرسومة على الطين أو منحوتة على الأحجار،** **تمثـل أشخاصا يحملون الأحجـار والرصاص بأيديهـم وهـو في أوضاع الجـري والوثب »**

**.Hoffman, 1961.15)**

**تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال 1905 م و تأسس الاتحاد العراقي لرفع الأثقال عام 1950 م و كانت اول مشاركة للعراق عام 1957 و حصل العراق على اول وسام 1959 التي اقيمت بولونيا حصل علية الرباع عبد الواحد في الوزن الخفيف .**

**م.م حمزة علي ابراهيم**