



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المستقبل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مادة رفع الأثقال

اعداد

م.م جعفر حمزة كاظم

المحاضرة الأولى

لمحة تاريخية موجزة عن لعبة رفع الأثقال :

الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (بالإنكليزية International Weightlifting Federation) هو اتحاد يقرب ويسن قواعد رياضية لرفع الأثقال مقره في بودابست, هنغاريا تأسس عام /1905/ ويحتوي على /187/ عضو دولي, المدير الحالي للاتحاد هو الدكتور توماس آيان .

الاتحادات المنتسبة عدل تنتسب إلى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال الاتحادات التالية :

الاتحاد الأفريقي لرفع الأثقال

الاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال

الاتحاد الأوروبي لرفع الأثقال

* نظام الرفع الثلاث (ضغط - خطف - نتر) من عام (1928 - 1972 م)

* نظام الرفعتين (خطف - نتر) عام 1973.... إلى الآن

* الاتحاد الدولي لرفع الأثقال رمزه WF تأسس عام /1905 م/

* أول بطولة لرفع الأثقال عام /1904 م/ (فرنسا - باريس)

* أول لعبة أولمبية عام /1896 م/ (اليونان - أثينا)

* الشعلة الأولمبية وجد لأول مرة عام /1936 م/ (ألمانيا - برلين)

* رفع العلم الأولمبي لأول مرة عام /1914 م/ (مصر - الاسكندرية)

* شعار الدورة الأولمبية (السرعة الأقوى_ القوة_ الأعلى)معانيها تكون سامية إنسانية

* العلم الأولمبي قطعة من القماش الأبيض عليها خمس حلقات ترمز إلى القارات الخمس

أوربا	زرقاء
أمريكا	حمراء
أفريقيا	سوداء
آسيا	صفراء
استراليا	خضراء

اللغات الرسمية للاتحاد الدولي :

العربية , الفرنسية , الإنكليزية , الألمانية , الروسية , الإسبانية

تعتبر الإنكليزية هي لغة العمل الرسمية من خلال الأعلام تتم ترجمة آلية اللغات الست أفضل المدارس رفع الأثقال :
روسيا - بلغاريا - بولونيا .