

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

# المحاضرة الاولى

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

## ● المدخل الى رياضة رفع الأثقال

ان التاريخ رفع الاوزان الثقيلة و التدريب بالأثقال في العراقي عود الى ما قبل عام ٧٧٦ ق م حيث عثر المنقبون في اثار بابل على وثائق تاريخية تثبت ممارسة قدامى العرقيين لهذه اللعبة وكان التدريب يهدف الى تقوية أجسام 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 ١٩٤٣ م قبل تشكيل الاتحاد في ١١ / ٥ / ١٩٥٠ 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 ١٩٥٣ م واحرز العراق المركز الثاني ثم شارك العراق في بطولة طهران عام ١٩٥٧ م واحرز الفريق العراقي المركز الثاني بابطاله وهم المرحوم عبد لوحد عزيز وسام ذهبي و كامل مسعود وسام ذهبي وكاظم عبدكده وسام برونزي ، وفي عام ١٩٥٩ 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 ١٩٦٩ احرز العراق الميدالية الذهبية الاولمبية الأولى بالبطل الاولمبي عبد الواحد عزيز وهو الرياضي الوحيد الذي حقق لقطرنا فوزا اولمبيا مرموقا .

في عام ١٩٦٧ دخلت مسابقات رفع الأثقال في جامعة بغداد ومنذ ذلك الحين وإدارة جامعة بغداد تنظم البطولات سنويا .

في عام ١٩٧٨ شارك العراق في الدورة الآسيوية التي أقيمت في بانكوك وفي هذا العام انتخب السيد صباح عبيد نائبا لرئيس الاتحاد الآسيوي لرفع الأثقال.

شارك العراق في عام ١٩٨٦ في الدورة الآسيوية التي أقيمت في كوريا ( سيؤل ) وهي الدورة الآسيوية العاشرة .

- أول جهاز اثقال في العراق :  
دخل الى العراق أول جهاز لرفع الأثقال عام ١٩٢٩ 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 الثقل ، وفي عام ١٩٣٠ 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 ١١ / ٥ / ١٩٥٠ م وتألّف 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 اونيّاس بدروس ياسيان عضوا والسيد احمد حسن عضوا)

بعد ان تشكل الأتحاد تم أقامت أول بطولة تحت أشرفه في ٢٠ / ١٠ / ١٩٥٠ م وكانت بطولة بغداد وتلتها بطولة العراق في عام ١٩٥٢ وشاركت فيها ثلاث فرق تمثل المناطق الشمالية و الوسطى و الجنوبية . ودخل العراق عضوا في الأتحاد الدولي لرفع الأثقال عام ١٩٥٢ شارك العراق في بطولة الدورة العربية التي أقيمت في الأسكندرية عام ١٩٥٣ 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.