

المحاضرة الأولى

لمحة تاريخية موجزة عن لعبة رفع الأثقال :

الاتحاد الدولي لرفع الأثقال (بالإنكليزية International Weightlifting Federation) هو اتحاد يقر ويسن قواعد رياضية رفع 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
أستراليا	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 .