

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Η άρση βαρών είναι ένα ολυμπιακό άθλημα όπου ο αθλητής προσπαθεί με βάση ορισμένους κανόνες να σηκώσει όσο το δυνατόν περισσότερα κιλά. Στο κεφάλαιο αυτό θα εξετάσουμε συνοπτικά τα διάφορα στάδια εξέλιξης της άρσης βαρών. Ακόμα θα δούμε διάφορα ιστορικά πρόσωπα που εντυπωσίασαν και διακρίθηκαν εξαιτίας της μεγάλης δύναμής τους.

1.1. Αρχαία Αίγυπτος.

Τα πρώτα ιστορικά στοιχεία τα βρίσκουμε στην Αίγυπτο στον τάφο του πρίγκηπα Μπάκτι στο Beni-Hasan, όπου σε μια παράσταση τρία άτομα έκαναν άσκηση σηκώνοντας βάρη. Τα βάρη δεν ήταν όπως τα σύγχρονα, αλλά σακκιά, τουλούμια απιοειδή, που προφανώς τα γέμιζαν με άμμο, και πιάνοντάς τα από το πάνω μέρος (το λαιμό), τα σήκωναν ψηλά. Ακόμα σε έναν αρχαίο ναό στην Ηλιούπολη της Αιγύπτου βρέθηκε ένας πάπυρος με ελληνική γραφή, γραμμένος από τον ιστορικό Μανέθωνα, που μεταξύ άλλων ανέφερε ότι οι Αιγύπτιοι στρατιώτες ασχολούνταν και εκπαιδεύονταν στη γύμναση με βάρη.

Αρχαία Ελλάδα

Σε κανένα γραπτό μνημείο της αρχαίας Ελλάδας δεν αναφέρεται η άρση βαρών ως επίσημο αγώνισμα, έβρισκε όμως απήχηση στο πλατύ κοινό των λαϊκών εορτών, εξαιτίας της επίδειξης της σωματικής δύναμης που εύκολα κέντριζε το ενδιαφέρον και τη διάθεση για αναμέτρηση. Επιπλέον οι πρωτότυπες επινοήσεις των εκτελεστών του αθλήματος προσέλκυαν όλο και περισσότερους οπαδούς. Κατά τον 7ο και 6ο αιώνα π.χ. διάσημοι αθλητές συνήθιζαν σε πολυσύχναστα μέρη, κυρίως στα παρα-

σκήνια των μεγάλων αγώνων (Πανελληνίων, Ιερών), να καλλιεργούν την φήμη τους με τέτοιου είδους επιδείξεις, προκαλώντας συχνά και αντίπαλους σε ελεύθερη αναμέτρηση.

Η άρση βαρών στην Αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιήθηκε για να ασκούν οι αθλητές των βαρέων αθλημάτων την φυσική τους δύναμη. Τα βάρη ήταν συνήθως ακατέργαστοι λίθοι. Σε μία από τις σχετικές παραστάσεις των αγγείων παριστάνεται ένας αθλητής που σηκώνει ένα σφαιρικό ογκόλιθο, τέσσερις φορές μεγαλύτερο της διαμέτρου του κεφαλιού του, με τα δύο χέρια. Σε μια άλλη πάλι παράσταση, ένας αθλητής σηκώνει δύο ακατέργαστους λίθους, ένα λιθάρι σε κάθε χέρι, που το καθένα είχε διάμετρο μιάμιση φορά μεγαλύτερη της διαμέτρου του κεφαλιού του. Επίσης, το βασικό όργανο της προπόνησης με βάρη ήταν οι αλτήρες. Αλτήρες, ονόμαζαν οι αρχαίοι, μικρά λίθινα ή μεταλλικά (συνήθως από μολύβι) γυμναστικά όργανα, τα οποία χρησιμοποιούσαν για το άλμα άνευ φοράς. Ο Φιλόστρατος, λέει ότι, οι αλτήρες είναι εύρημα του πεντάθλου. Επισυνήθησαν κυρίως για το άλμα, με αποτέλεσμα να πάρουν το όνομά τους από αυτό.

Στην Αρχαία Ελλάδα τα βάρη (αλτήρες) χρησιμοποιήθηκαν και για ιατρικούς σκοπούς. Ο Αντίλλος, συνιστά την γύμναση με αλτήρες στους υποφέροντες από ατονία του στομάχου και δυσπεψία. Ο ιατρός Αρεταίος κάνοντας ελαφρές κινήσεις με αλτήρες, κατόρθωσε να ελαττώσει τις εγκεφαλικές υπεραϊμίες και συνιστούσε κατά της κεφαλαλγίας την χρησιμοποίησή τους.

Στην Αρχαία Ελλάδα η σωματική δύναμη έδινε δόξα και αίγλη. Έτσι μερικοί άνθρωποι έμειναν στην Ιστορία για την μεγάλη δύναμή τους, όπως οι εξής:

Μίλων ο Κροτωνιάτης: Σ' ένα ποίημά του ο Δωριεύς, για να αποδείξει την μυθική του δύναμη, αναφέρεται στο γεγονός που διαδραματίστηκε σε μία γιορτή του Δία, όπου ο υπεράνθρωπος αυτός αθλητής, κατόρθωσε να σηκώσει ένα δαμάλι τεσσάρων χρονών στους ώμους του. Αφού λοιπόν το γύρισε σ' όλο το πανηγύρι το άφησε στα πόδια του ιερέα της Πίσσας, υπεύθυνου για τις θυσίες, το έκοψε σε κομμάτια, το έψησε και το έφαγε μόνος του.

Θεαγένης ο Θάσιος: Ο Θεαγένης, εννιά μόλις χρονών, ξεκόλλησε μια μέρα από το βάθρο του το χάλκινο άγαλμα ενός θεού, που βρισκόταν στην πλατεία της Θάσου, το φορτώθηκε στους ώμους του και το μετέφερε στο σπίτι του.

Πολυδάμας ο Σκοτουσαίος: Ο Πausανίας αναφέρει μεταξύ άλλων κατορθωμάτων δύναμης και τα εξής: κάποτε ένας ηνίοχος οδηγούσε το άρμα του με ταχύτητα. Ο Πολυδάμας μπόρεσε και άρπαξε από πίσω το άρμα με το ένα χέρι και το ακινητοποίησε.

Βύβων: Στο μουσείο της Ολυμπίας βρίσκεται μια μεγάλη πέτρα βάρους 143 κιλών, όπου επάνω είναι χαραγμένη με αρχαϊκά στοιχεία η ακόλουθη επιγραφή:

ΒΥΒΩΝ Τ ' ΗΤΕΡΕΙ ΧΕΡΙ ΥΠΕΡ
ΚΕΦΑΛΑ ΜΕ ΥΠΕΡΒΑΛΛΕΤΟ Ο ΦΟ(Λ)Α

δηλαδή ο Βύβων, ο γιός του Φόλα με σήκωσε πάνω από το κεφάλι του με το ένα χέρι.

Ευάμαστας: Στη Σαντορίνη (Θήρα) βρέθηκε μια πέτρα βάρους 480 κιλών, που σε ελειψοειδή και σε ντόπια γραφή αναφέρει:

ΕΥΑΜΑΣΤΑΣ ΜΕ ΑΗΡΕΝ ΑΠΟ
ΧΘΟΝΟΣ ΗΟ ΚΡΙΤΟΒΟΛΟ

δηλαδή ο Ευάμαστας με σήκωσε από την γη, ο γιός του Κριτοβόλου.

Ρωμαϊκή εποχή

Στην περίοδο αυτή της ιστορίας η δύναμη εκτιμήθηκε πάρα πολύ. Τους Ρωμαίους ευχαριστούσαν ιδιαίτερα τα θεάματα και τα αθλήματα εκείνα, όπου πρωταρχικό ρόλο έπαιζε η δύναμη. Έτσι έχουμε μονομαχίες μεταξύ δυνατών ανδρών, πάλη, πυγμαχία, κ.τ.λ.. Υπήρχαν επαγγελματίες προπονητές, που αναλάμβαναν προικισμένους με φυσικές ικανότητες νέους και τους γύμναζαν. Η εκγύμναση αυτή, πιθανόν να ήταν η ίδια με αυτή των αρχαίων Ελλήνων. Πολλοί άσημοι έγιναν αυτοκράτορες χάρη στην μυϊκή τους δύναμη. Τέτοιοι ήταν ο Καίσαρας Μάριος, Γάιος Μάριος (ήταν γεωργός) και ο Ιούλιος Βέρος Μάξιμος. Η Ιστορία αναφέρει πολλά κατορθώματά τους, τόσο στην άρση αντικειμένων, όσο και στην αντιμετώπιση πολλών ατόμων συγχρόνως.

1.4. Αναγέννηση

Η Αναγέννηση έχει να μας παρουσιάσει δύο ξακουστά ονόματα με μεγάλη σωματική δύναμη. Έναν καλλιτέχνη και ένα βασιλιά. Το ζωγράφο **Λεονάρδο Ντα Βίντσι**, για τον οποίο η παράδοση αναφέρει ότι, ενώ πέντε εργάτες δυσκολεύονταν να μεταφέρουν μια τεράστια μαρμαρόπετρα

στο εργαστήριό του, αυτός την άρπαξε μόνος του και την μετέφερε.

Και το βασιλιά **Ριχάρδο τον Λεοντόκαρδο της Αγγλίας**. Αυτός είχε τέτοια δύναμη, που σήκωνε ολόκληρο άλογο με τα χέρια του. Με το ένα του μάλιστα χέρι, μπορούσε να σηκώσει ένα σιδηρόφραχτο στρατιώτη.

1.5. Βυζαντινή εποχή

Κατά την εποχή αυτή άντρες φημισμένοι για τη μεγάλη μυϊκή τους δύναμη ήταν ο Διγενής Ακρίτας, ο Βασιλιάς Κομνηνός αλλά και ο Ανδρόνικος Κομνηνός (διέπρεψε για το αρρενωπό του ύφος, το πελώριο ανάστημά του και τους αθλητικούς του μυς). Ο τελευταίος διατήρησε μέχρι τα βαθιά του γεράματα δύναμη και υγεία, μέσω της εγκράτειας και της σωματικής άσκησης.

1.6. Νεότεροι χρόνοι

Κατά τους νεότερους χρόνους και κυρίως από τα μέσα του 18ου αιώνα η άρση βαρών, καθώς και τα όργανα βαρών, άρχισαν να παίρνουν την συγκεκριμένη σημερινή μορφή τους. Στην Ευρώπη παρουσιάστηκαν δυνατοί άνδρες που σαν επίδειξη σε γιορτές σήκωναν μεγάλα βάρη χρησιμοποιώντας σχεδόν τις σύγχρονες τεχνικές.

Αναφέρουμε τον Γερμανό Άρθουρ Σάξον, 97 κιλά σωματικό βάρος, που σήκωνε με στύλ Ζετέ 203 κιλά και τον Σουηδό Άντερσον, βάρους 120 κιλών, που σήκωνε 140 κιλά ντεβελόπε.

Η άρση βαρών αναπτύχθηκε στη Β. Γαλλία και την Αυστρία που είναι άλλωστε και οι χώρες της ουσιαστικής καλλιέργειας της άρσης βαρών. Στην Βιέννη το 1820 έγιναν οι πρώτοι ερασιτεχνικοί αγώνες και εκεί ιδρύθηκε το πρώτο σωματείο άρσης βαρών το 1860. Η άρση βαρών συμπεριλήφθηκε στο πρόγραμμα αγωνισμάτων, στην πρώτη Ολυμπιάδα του 1896. Η συμμετοχή και η καθιέρωση του αθλήματος οφείλεται στον τότε πρόεδρο της Ομοσπονδίας Άρσης Βαρών της Γαλλίας Jule Rosset που χάρη στη γνωριμία του με τον αναβιωτή των Ολυμπιακών αγώνων Pier de Kuberten, κατόρθωσε να το προωθήσει και να το επιβάλλει σαν νόμιμο αγώνισμα του Ολυμπιακού προγράμματος.

Οι πρώτοι παγκόσμιοι επίσημοι αγώνες άρσης βαρών έγιναν το 1922 στη Ταλλίνα της Εσθονίας. Από το 1946 και μετά, κάθε χρόνο γίνεται το παγκόσμιο πρωτάθλημα σε διάφορες χώρες.

Από Ελληνικής πλευράς σημειώνουμε ότι τα πρώτα σύγχρονα, Ολυ-

μπιακού τύπου βάρη, ήρθαν στην Ελλάδα το 1949 και οι πρώτοι πανελλήνιοι αγώνες έγιναν το 1959 στην Αθήνα, με συμμετοχή τριών σωματείων (Εθνικός, Πανελλήνιος, Παναθηναϊκός).

Στη Θεσσαλονίκη τα πρώτα σύγχρονα όργανα άρσης βαρών ήρθαν το Μάρτιο του 1960 και οι πρώτοι αγώνες έγιναν στις 26-2-1968, με συμμετοχή της Χ.Α.Ν.Θ., του Β.Α.Ο. και του Απόλλωνα Καλαμαριάς (γυμνάσιο Καλαμαριάς). Μέχρι το έτος 1972 η άρση βαρών ανήκε στην Ομοσπονδία Πάλης, αλλά το 1972 δημιουργήθηκε νέα ανεξάρτητη ομοσπονδία η Ε.Ο.Α.Β. (Ελληνική Ομοσπονδία Άρσης Βαρών). Η Ε.Ο.Α.Β. είναι μέλος της Ε.Υ.Ε. (Europe Weightlifting Federation) Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Άρσης Βαρών και Ι.Υ.Ε. (International Weightlifting Federation) Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Άρσης Βαρών.

1.7. Εξέλιξη των κανονισμών και της τεχνικής

Στη μέχρι τώρα ιστορική εξέλιξη της άρσης βαρών, όπως αναφέρθηκε, τυποποιημένη τεχνική και κανονισμοί δεν υπήρχαν. Απλώς η άρση βαρών χρησιμοποιήθηκε από την ιατρική με σκοπό τη θεραπεία από κάποια ασθένεια, ή για την εκγύμναση, ή ακόμα και για την επίδειξη της σωματικής δύναμης των αθλητών. Υπήρχε κάποιος ανταγωνισμός για το ποιος θα σήκωνε το μεγαλύτερο βάρος και ίσως κάποια τεχνική για να σηκώσουν το βάρος.

Το αγώνισμα αρχίζει να παίρνει μορφή τεχνικής στα μέσα του 18ου αιώνα. Τα βάρη τυποποιούνται γίνονται αμφίσφαιρα και οι αθλητές κάνουν επίδειξη σηκώνοντάς τα πάνω από το κεφάλι ως εξής: Για να τα ανεβάσουν μέχρι το στήθος χρησιμοποιούσαν ενδιάμεσο σταθμό την κοιλιά. Από αυτή τη θέση τέντωναν δυναμικά τα χέρια με μια μικρή εκτίναξη μέσης και ποδιών. Ακόμη χρησιμοποιούσαν πολλούς τρόπους άρσης με τα δύο χέρια, με το ένα χέρι (δεξί και αριστερό) κ.ά.

Το 1898 που έγιναν οι πρώτοι ανεπίσημοι παγκόσμιοι αγώνες υπήρχαν δέκα χωριστοί τρόποι άρσης. Το 1925 περιορίστηκαν σε τρεις μόνο για τους Ολυμπιακούς αγώνες. Αυτοί οι τρόποι ήταν το Ντεβελόπε, το Αρασέ και το Επολέ Ζετέ. Στην Ολυμπιάδα του Μονάχου του 1972 το Ντεβελόπε καταργήθηκε για τεχνικούς και ιδίως για λόγους υγείας (κάκωση συνήθως του τέταρτου οσφυϊκού σπονδύλου). Γινόταν από τους αθλητές λανθασμένη χρήση του παλμού. Χρησιμοποιούσαν δηλαδή πολύ τη μέση και τα πόδια ή και άλλα μέρη του σώματος, όπως ώμους ελαφρά εκτίναξη των γονάτων κ.λ.π. Βέβαια αυτό είχε ως επακόλουθο τη δύσκο-

λη κρίση για την εγκυρότητα της προσπάθειας.

Παλαιότερα οι αθλητές κατέβαλαν όσες προσπάθειες ήθελαν για να σηκώσουν ένα βάρος, αργότερα όμως, περιορίστηκαν σε τέσσερις. Σήμερα οι αθλητές έχουν το δικαίωμα τριών προσπαθειών στο Αρασέ και τριών στο Επολέ-Ζετέ.