

ძალისმიერი სამჭიდის ისტორია

ცნობილია, რომ სიმძიმეების აწევაში სხვადასხვა სახის ვარჯიშები და შეჯიბრებები ოდითგანვე იზიდავდა ადამიანებს და მათ ყოველთვის განსაკუთრებული ადგილი ეკავათ მსოფლიო ხალხების კულტურასა და ტრადიციებში. დროთა განმავლობაში ასეთი შეჯიბრებების დიდი ნაწილი დავიწყებას მიეცა და დღეს მხოლოდ წერილობით წყაროებშია შემორჩენილი ან საჩვენებელი გამოსვლების და საცირკო ნომრების სახით გვხვდება, ზოგიერთი სახეობა კი დაიხვეწა, გარკვეული წესებით შეივსო და თანამედროვე სპორტის სახეობად ჩამოყალიბდა.

პაუერლიფტინგი ანუ ძალისმიერი სამჭიდი სპორტის სახეობად XX საუკუნის 50-იან წლებში ძალოსნობის ზოგიერთი ვარჯიშის განვითარების შედეგად შეიქმნა. პაუერლიფტინგში ისევე როგორც ძალოსნობაში სიმძიმედ შტანგა გამოიყენება თუმცა ამ ორ სპორტის სახეობაში მაინც დიდი განსხვავებაა. ძალოსნობაში ათლეტი შტანგის აწევის დროს ფიზიკური ძალის გარდა აწევის ტექნიკას, სისწრაფეს, კოორდინაციას, ელასტიურობას და მოქნილობას იყენებს, პაუერლიფტინგში კი, ათლეტმა შტანგა მხოლოდ ფიზიკური ძალის ხარჯზე უნდა აწიოს. პაუერლიფტინგში შემავალი მოძრაობები ჩაჯდომა, წოლჭიმი, ამოწევა და ბიცებსებით წონის აწევა მძიმე ათლეტიკის უძველესი მოძრაობებია, რომლებსაც ძალოსნობის, კულტურისტების და სპორტის სხვადასხვა სახეობების წარმომადგენლები ფიზიკური ძალის გასავითარებლად იყენებდნენ. ვარჯიშების შედეგად ზოგიერთი ათლეტი ამ მოძრაობებში იმდენად მაღალ შედეგებს აფიქსირებდა, რომ სულ მალე ისინი სავარჯიშო მოძრაობებიდან საშეჯიბრო მოძრაობებად იქცა.

XX საუკუნის 50_60-იან წლებში ამერიკის შეერთებულ შტატებში, ავსტრალიაში, ინგლისსა და ჩრდილოეთ ირლანდიაში უკვე გამოჩნდნენ პირველი პაუერლიფტერები. ამერიკელმა ტერი ტოდიმ აჩვენა შედეგი 340-225-331კგ. რონი რეიმ რომელიც 90კგ-ს იწონიდა წოლჭიმით 225კგ. დაძლია. დეივ მოიერმა, რომელიც 56კგ-ს. იწონიდა 205კგ. ჩაუჯდა. დაგ ჰებბერნმა აჩვენა შედეგი 317,5-263-340კგ. საოცარ შედეგებს აჩვენებდნენ ლეგენდარული პოლ ანდერსონი და ბიბ პიპლზი. ავსტრალიაში 67კგ. წონის ბრუს ვაითმა 270კგ. ამოწია, ასევე გამოირჩეოდნენ რონ მოდრა და რეი რიგბი. ჩრდილოეთ ირლანდიაში უძლიერესი იყო ბრაიან მაკ-პიკი. ინგლისში არაერთი რეკორდი დაამყარა რონი ჯაჯმა, ასევე გამოირჩეოდნენ ვინეს არკარი, ლუდოვიკ როსო. ედდი კერშო პირველად ჩაუჯდა 317,5კგ. ტერი პერდიუმ წოლჭიმით პირველად დაძლია 225კგ. ხოლო ნილ უილოკმა პირველად ამოწია 317,5კგ.

1957 წელს ავსტრალიაში შედგენილი იქნა “საჯარო შეჯიბრებათა წესები”, რომელშიც სიმძიმეების აწევის სხვადასხვა ვარიანტი იქნა შეტანილი. 1958 წელს ინგლისში გამართულ ძალოსანთა ეროვნულ ჩემპიონატზე კომბინირებული სახით წარმოდგენილი იქნა პაუერლიფტინგის სამი ვარჯიში. მართალია ამ დროისთვის მსოფლიო უკვე კარგად იცნობდა მძიმე ათლეტიკის ძირითად სახეობას ძალოსნობას, რომელიც ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში შედიოდა, მაგრამ ზოგ ქვეყანაში პაუერლიფტინგის მოძრაობები უფრო პოპულარული გახდა. განსაკუთრებული პოპულარობა ამ მოძრაობებმა ამერიკის შეერთებულ შტატებში მოიპოვა სადაც ზოგჯერ მცირე შეჯიბრებებსაც კი აწყობდნენ. ყოველივე ამას შედეგად მოყვა ის რომ 1964 წელს პელსინვანიის შტატის ქალაქ იორკში გაიმართა ამერიკის შეერთებული შტატების პირველი არაოფიციალური ჩემპიონატი. 1965 წელს ამერიკელებმა უკვე პაუერლიფტინგის პირველი

ოფიციალური ჩემპიონატიც ჩაატარეს. სწორედ ამიტომ პაუერლიფტინგის სამშობლოდ ამერიკის შეერთებულ შტატებს მიიჩნევენ. ამერიკის პირველი ჩემპიონატის პროგრამაში შედიოდა წოლჭიმი, ჩაჯდომა და ამოწევა, ამავე თანმიმდევრობით.

პაუერლიფტინგის ამერიკულ ჩემპიონატებში იგივე წონით კატეგორიებს იყენებდნენ, რომლებსაც ოლიმპიურ ძალოსნობაში: 56კგ; 60კგ; 67კგ; 75კგ; 82,5კგ; 90კგ და სუპერმძიმე. 1968 წლის ოლიმპიური თამაშების შემდეგ ძალოსნობაში დამატებული იქნა კიდევ 2 წონითი კატეგორია 52კგ და 110კგ რომელიც შემდეგ პაუერლიფტინგშიც იქნა შემოღებული.

XX საუკუნის 50-იანი წლების ბოლოსთვის პაუერლიფტინგის მსგავსი სპორტის სახეობა ბრიტანეთშიც ქონდათ და მას “ Strength Set ”-ს ეძახდნენ. ბრიტანული პაუერლიფტინგი ოდნავ განსხვავებული იყო და ბიცებსებით წონის აწევას, წოლჭიმს და ჩაჯდომას მოიცავდა. 1965 წელს ბრიტანელებმა ბიცებსებით წონის აწევა ამოიღეს და მის ნაცვლად ამოწევა ჩასვეს, როგორც ეს ამერიკულ პაუერლიფტინგში იყო. პირველი ოფიციალური ჩემპიონატი ბრიტანელებმა 1966 წელს ჩაატარეს.

60-იანი წლების ბოლოსთვის ამერიკის შეერთებული შტატებიც და ბრიტანეთიც უკვე ატარებდნენ პაუერლიფტინგის ეროვნულ ჩემპიონატებს რის გამოც ყველა მოელოდა, რომ მათ შორის ძალე მოეწყობოდა საერთაშორისო შეხვედრა. მიუხედავად ამისა პაუერლიფტინგის პირველი საერთაშორისო შეხვედრა 1968 წელს ინგლისელებსა და ფრანგებს შორის შედგა, როცა 6 ფრანგი პაუერლიფტერი ინგლისის ქალაქ ბრისტოლში ჩავიდა. ამ შეხვედრაში ფრანგებმა იმარჯვეს. მომდევნო წელს უკვე ინგლისელები ესტუმრნენ ფრანგებს პარიზში და რევანში აიღეს. უნდა აღინიშნოს, რომ ინგლისელებისა და ფრანგების ამ ისტორიული შეხვედრების პროგრამაში ამოწევა არ შედიოდა. გარდა ამისა ჩაჯდომის შესრულების დროს სპორტსმენი ადგომას არ იწყებდა ვიდრე მსაჯის სიგნალს არ მიიღებდა. რაც შეეხება ბრიტანელი და ამერიკელი პაუერლიფტერების შეხვედრას, რომელსაც ყველა ინტერესით მოელოდა ის 1970 წელს ლოსანჯელესში გაიმართა და ამერიკელების გამარჯვებით დამთავრდა. ამ შეხვედრაში თითოეული ქვეყნიდან 8 სპორტსმენმა მიიღო მონაწილეობა.

პაუერლიფტინგის მსოფლიო ჩემპიონატების ჩატარებას საფუძველი ამერიკელმა ბიზნესმენმა და მეცენატმა ბობ ხოფმანმა ჩაუყარა, რომელიც სპორტის ძალოსნური სახეობების დიდი მოყვარული იყო და 1970 წლიდან მოყოლებული სხვადასხვა ქვეყნის ათლეტებს ამერიკაში ეპატიჟებოდა. პირველი ასეთი ჩემპიონატი 1971 წელს პენსილვანიის შტატის ქალაქ იორკში გაიმართა და მასში მხოლოდ ამერიკელი და ბრიტანელი პაუერლიფტერები მონაწილეობდნენ. 1972 წლის მსოფლიო ჩემპიონატში, რომელიც იმავე შტატის ქალაქ ხარისბურგში ჩატარდა უკვე სხვადასხვა ქვეყნის 80 სპორტსმენმა მიიღო მონაწილეობა. ამერიკაში ჩატარებული ეს მსოფლიო ჩემპიონატები ამერიკული წესებით ტარდებოდა რომლის მიხედვითაც სპორტსმენები ჯერ წოლჭიმს ასრულებდნენ შემდეგ კი ჩაჯდომას და ამოწევას. ასეთი თანმიმდევრობა ევროპულ სპორტსმენების უკმაყოფილებას იწვევდა, რადგან ევროპის ქვეყნებში ჯერ ჩაჯდომა შემდეგ კი წოლჭიმი და ამოწევა სრულდებოდა და სხვა წესებიც განსხვავებული იყო, თუმცა იმის გამო, რომ მონაწილეების უმეტესობა ამერიკელები იყვნენ ევროპელებს მათი მოთხოვნების შესრულება უწევდათ. მართალია ამერიკაში ჩატარებულ პირველ მსოფლიო ჩემპიონატებს არასტანდარტული

წესების გამო “არაოფიციალურ მსოფლიო ჩემპიონატებს” უწოდებდნენ, მაგრამ ასეთი ხარვეზების მიუხედავად ამ ჩემპიონატებმა უდიდესი წვლილი შეიტანეს პაუერლიფტინგის შემდგომ განვითარებაში. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი იყო ის რომ 1972 წლის ხარისბურგის მსოფლიო ჩემპიონატის დამთავრების შემდეგ მასში მონაწილე ქვეყნების წარმომადგენლებმა გადაწყვიტეს შეექმნათ საერთაშორისო ორგანიზაცია, რომელიც იზრუნებდა სპორტის ამ ახალი სახეობის სრულყოფაზე და შემდგომ განვითარებაზე. 11 ნოემბერს მათ მოაწყვეს საგანგებო სხდომა, რომელზეც ერთობლივად შექმნეს პაუერლიფტინგის პირველი საერთაშორისო ორგანიზაცია და მას “პაუერლიფტინგის საერთაშორისო ფედერაცია” (International Powerlifting Federacion - IPF) უწოდეს. IPF სულ მალე მთელ მსოფლიოში გახდა ცნობილი და თავისი საქმიანობით უდიდესი წვლილი შეიტანა პაუერლიფტინგის კლასიკურ სპორტის სახეობად ჩამოყალიბებაში (იხილეთ: www.powerlifting-ipf.com).

1973 წელს IPF-მა ჩაატარა პაუერლიფტინგის პირველი ოფიციალური მსოფლიო ჩემპიონატი. მსოფლიო ჩემპიონატებში ამერიკისა და ბრიტანეთის ნაკრებების გარდა თანდათან ჩაერთნენ კანადის, იამაიკის, პუერტორიკოს, ზამბიის სპორტსმენები, თუმცა ძირითად პრობლემად კვლავ რჩებოდა ის, რომ არ იყო შემუშავებული საერთო წესები რის გამოც პირველი ჩემპიონატები კვლავ ამერიკული წესებით ტარდებოდა. არასტანდარტული იყო წონითი კატეგორიებიც მაგალითად აშშ-ში სხვა წონებთან ერთად მიღებული იყო 100კგ. წონითი კატეგორია რაც ევროპელებს არ ქონდათ. სამაგიეროდ ევროპაში ქონდათ 52კგ. წონითი კატეგორია რომელიც არ იყო მიღებული აშშ-ში. იმის გამო რომ სხვადასხვა ქვეყნებში სხვადასხვა წესები ქონდათ, სპორტსმენების დიდი ნაწილი ვერ აკმაყოფილებდა ამერიკულ მოთხოვნებს და უარს ამბობდა მსოფლიო ჩემპიონატებში მონაწილეობაზე. შედეგი იყო ის რომ ჩემპიონატებში მონაწილე ქვეყნების რიცხვის ზრდის მიუხედავად სპორტსმენტა საერთო რაოდენობის 70-80% კვლავინდებურად ამერიკელები იყვნენ, ზოგიერთ წონით კატეგორიაში კი მარტო ამერიკელი სპორტსმენები გამოდიოდნენ რის გამოც თითქმის ყველა ნომინაციას ისინი იგებდნენ. საჭირო იყო ისეთი სტანდარტული წესების შემოღება, რომელიც ყველა ქვეყნის პაუერლიფტერისთვის საერთო და მისაღები იქნებოდა.

პაუერლიფტინგის განვითარებაში ერთ-ერთი გარდამტეხი 1975 წელი გამოდგა. ამ წელს IPF-მა მსოფლიო ჩემპიონატი პირველად აშშ-ს ფარგლებს გარეთ კერძოდ კი ინგლისის ქალაქ ბირმინგემში ჩაატარა. ინგლისელებმა ამ ჩემპიონატის მაღალ დონეზე ჩასატარებლად დიდი შრომა გაწიეს. დადგენილი იქნა ჩემპიონატის ჩატარების სტანდარტული წესები და მომზადებული იქნა კვალიფიციური მსაჯები რაც ყოველ მონაწილეს თანაბარ პირობებში აყენებდა. ჩემპიონატის ორგანიზებაში ჩაერთნენ ბრიტანეთის ცნობილი ადამიანები, ღონისძიებები ორგანიზებული იქნა სპორტული ღონისძიებებისთვის დადგენილი საერთო და ტექნიკური ნორმების სრული დაცვით ყველაფერმა ამან კი შესაძლებელი გახადა ჩემპიონატი ტელევიზიით გადაცემულიყო. შედეგად 1975 წლის ბირმინგემის მსოფლიო ჩემპიონატზე უკვე 16 ქვეყანამ მიიღო მონაწილეობა. ჩემპიონატი ჩატარებული იქნა ისეთ მაღალ დონეზე, რომ მან დააწესა პაუერლიფტინგის ჩემპიონატების ჩატარების ახალი სტანდარტი, ხოლო ქალაქ ბირმინგემს “პაუერლიფტინგის მექა” შეარქვეს.

პაუერლიფტინგი მალე მთელ ევროპასა და მსოფლიოშიც პოპულარული გახდა რასაც მოყვა ის რომ მსოფლიო ჩემპიონატებზე წინანდებულად მარტო ამერიკელები აღარ იმარჯვებდნენ. გამარჯვებულებს შორის ნახავდით ბრიტანელებს, ფინელებს, შვედებს, იაპონელებს, ავსტრალიელებს, ახალ ზელანდიელებს და სხვა ქვეყნის წარმომადგენლებს. IPF-ის წევრი ქვეყნების ზრდასთან ერთად გაჩნდა პაუერლიფტინგის რეგიონალური ორგანიზაციებიც. ამგვარად XX საუკუნის 70-იანი წლების ბოლოს შეიქმნა ევროპის, აფრიკის, აზიის, ჩრდილოეთ ამერიკის, სამხრეთ ამერიკის და ოკეანის რეგიონალური ფედერაციებიც, რომლებიც მსოფლიო ჩემპიონატებში მონაწილეობასთან ერთად IPF-ის ეგიდით ატარებდნენ შესაბამის რეგიონალურ ჩემპიონატებს.

ევროპის პირველი ჩემპიონატი პაუერლიფტინგში ჩატარებული იქნა 1978 წლის აპრილში ინგლისის ქალაქ ბირმინგემში იმავე ადგილას სადაც 1975 წლის მსოფლიო ჩემპიონატი ჩატარდა. ევროპის პირველ ჩემპიონატში 11 ქვეყანამ მიიღო მონაწილეობა.

1981 წლის მსოფლიო ჩემპიონატზე, რომელიც ინდოეთის ქალაქ კალკუტაში ჩატარდა IPF-მა პირველად მოითხოვა სპორტსმენების შემოწმება სტიმულატორებზე. მართალია ეს შემოწმება არ იყო სრულყოფილი, მაგრამ ის IPF-ის პირველი მცდელობა იყო შეესრულებინა საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის მოთხოვნები. მოდევნო 1982 წლის მსოფლიო ჩემპიონატი გერმანიაში ქალაქ მიუნხენში ჩატარდა სადაც დოპინგკონტროლი საერთაშორისო ოლიმპიური კომიტეტის ყველა წესების დაცვით იქნა ჩატარებული. 1982 წლიდან მოყოლებული IPF დოპინგკონტროლს ყველა ჩემპიონატზე ატარებს.

პაუერლიფტინგის პოპულარობა მამაკაცების პარალელურად ქალბატონებშიც მატულობდა. პირველი ქალთა მსოფლიო ჩემპიონატი 1980 წელს ჩატარდა მასაჩუსეტის შტატის ქალაქ ლოუელში (აშშ) და მას შემდეგ ყოველწლიურად იმართება მსოფლიოს სხვადასხვა ადგილას.

დროთა განმავლობაში პაუერლიფტერთა რიცხვი ისე გაიზარდა, რომ IPF-მა მიიღო გადაწყვეტილება სპორტსმენთა ასაკობრივ ჯგუფებად დაყოფის და მათთვის ცალკე ჩემპიონატების ჩატარების შესახებ. ასე შეიქმნა ახალგაზრდების (23წლამდე), სენიორების (23_40წწ.) და ვეტერანების (40წ. ზემოთ) ასაკობრივი ჯგუფები. ვეტერანების პირველი მსოფლიო ჩემპიონატი IPF-მა 1982 წლის სექტემბერში ჩაატარა ჩრდილოეთ კაროლინას ქალაქ გრინსბოროში (აშშ), ხოლო ახალგაზრდების პირველი მსოფლიო ჩემპიონატი 1983 წლის დეკემბერში მაიამში (აშშ).

1989 წელს IPF-მა ექსპერიმენტი მოაწყო და მამაკაცთა და ქალთა მსოფლიო ჩემპიონატები ერთად ჩაატარა. საერთო მსოფლიო ჩემპიონატი კანადის ქალაქ სიდნეიში ჩატარდა და პაუერლიფტინგის განვითარებაში კიდევ ერთი ეტაპის დასაწყისი იყო. 2006 წლიდან IPF მამაკაცების და ქალების ჩემპიონატებს ყოველთვის ერთად ატარებს.

1992 წელს IPF-მა პაუერლიფტინგის განვითარებისათვის მიიღო კიდევ რამდენიმე მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილება. ჩემპიონატში, რომელიც ინგლისის უკვე ცნობილ ქალაქ

ბირმინგემში ჩატარდა IPF-ის კონგრესმა პირველად დაუშვა “წოლჭიმის მაიკა”. იმავე 1992 წელს IPF-მა წოლჭიმის პოპულარობის ზრდის გამო გადაწყვიტა პაუერლიფტინგის ტრადიციული პროგრამის პარალელურად ცალკე ჩაეტარებინა წოლჭიმის მსოფლიო ჩემპიონატი. 1992 წლიდან მოყოლებული წოლჭიმის მსოფლიო ჩემპიონატი ყოველწლიურად ტარდება. ასაკობრივ ჯგუფებში წოლჭიმის მსოფლიო ჩემპიონატების ჩატარება ცოტა მოგვიანებით დაიწყო, კერძოდ ვეტერანებში 2001 წლიდან ხოლო ახალგაზრდებში 2009 წლიდან.

2001 წლისთვის ვეტერანების მსოფლიო ჩემპიონატებში მონაწილეთა რიცხვი ისე გაიზარდა, რომ IPF-მა ვეტერანებში დააწესა ცალკეული ასაკობრივი ჯგუფები

კაცებისთვის: MI – (40_49წ.); MII – (50_59წ.) და MIII – (60წ. და მეტი)
ქალებისთვის: MI – (40_49წ.) და MII – (50წ. და მეტი).

შენიშვნა: დღეისათვის ვეტერანებში მოქმედებს ახალი ასაკობრივი ჯგუფები იხილეთ: **წესებში**.

1990-იანი წლების შემდეგ პაუერლიფტინგში ძალთა ბალანსი ამერიკიდან თანდათან ევროპისკენ გადავიდა. ადრე თუ ყველგან ამერიკელები დომინირებდნენ 90-იანი წლებიდან ლიდერობა რუსეთის, უკრაინის და პოლონეთის პაუერლიფტერებმა აიღეს ხელში და ყველაზე მეტი ოქროს მედალი და გუნდური ჯილდოები მოიპოვეს.

ამგვარად XXI საუკუნის დასაწყისისთვის პაუერლიფტინგი კლასიკურ სპორტის სახეობად ჩამოყალიბდა. IPF დღესაც აქტიურად მუშაობს და ყველაფერს აკეთებს იმისათვის, რომ პაუერლიფტინგმა დააკმაყოფილოს საერთაშორისო სპორტული ორგანიზაციების მოთხოვნები და ღირსეული ადგილი დაიკავოს თანამედროვე მსოფლიო სპორტში. დღეისათვის IPF-ის ძირითადი მიზანია პაუერლიფტინგი შეტანილი იქნას ოლიმპიური თამაშების პროგრამაში.