

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الصباحية / المرحلة الأولى / رفع الاثقال

مهارة رفعة النتر

ج. د. جليلي  
علي سلطان

## مهارة النتر

هي المهارة الثانية في تسلسل مهارات لعبة رفع الاثقال من ناحية تعليمها في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن ناحية البطولات والمنافسات تحتل التسلسل الثاني وهي مكونه من قسمين القسم الاول يسمى ( الكلين ) والقسم الثاني ( الجرك ) وان خصوصية هذه المهارة واهميتها للرباعين في المسابقات والبطولات تكمن في امكانية الحصول على اوزان ثقيله وكبيره عند الاداء وذلك بسبب احتوائها على قسمين في الاداء وتعتبر هي في الغالب عنصر حسم في نتيجة البطولات وترتيب نتائج الرباعين والترتيب الفرقي حيث ان الوقت المستغرق لهذه الرفعة (٨-١٥) ثانية.

### القسم الأول من مهارة رفعة النتر :- الكلين :-

يبدأ هذا القسم حسب التقسيم التالي :-

١. **وضع البداية :-** يقف الرباع امام الثقل والفتحة بين القدمين بعرض الاكتاف - الحوض كما هو الحال في رفعة الخطف ويقسم الرباع الثقل - البار الى نصفين ، وتكون القدمين تحت الثقل اي الامشاط تحت الثقل مباشراً وتكون القدمين منحرف للخارج مما يساعد الرباع على التوازن والثبات ومن وضع الوقوف يثني الرباع الركبتين من اجل النزول الى الثقل ويمسك الرباع الثقل - البار بالذراعين وتكون القبضة بعرض الاكتاف وتكون الذراعين ممدودتان من دون اي انثناء بالمرفقين والورك مرتفع عن الركبتين والنظر تقريبا ٣ امتار للامام والظهر مشدود اي ان لا يكون محدب بل مسطحا .

٢. **مرحلة السحب :-** يقوم الرباع بسحب الثقل تدريجيا والثقل يجب ان يكون ملامس للجسم لعملية السحب الثقل تعتمد على عضلات الرجلين من خلال مد الثاني الحاصل في الركبتين ،

وعند وصول الثقل الى مستوى اعلى الركبتين تكون الركبتين تحت الثقل وهذا الوضع يتيح للرباع توزيع ثقل على القدمين وعند وصول الثقل الى مستوى الورك ( عند وصول الثقل اعلى من مستوى الورك تبقى الذراعين ممدودتان ولكن يحصل هنالك رفع في الاكتاف للاعلى وايضا يحدث انثناء تدريجي في مفصل المرفقين لسحب الثقل بالذراعين ) .

٣. **حركة الركبتين :-** بعد وصول الثقل - البار الى مستوى اعلى من والورك يعمل الرباع على سحب الاكتاف الى الاعلى وبعدها ثني تدريجي للمرفقين وعند وصول الثقل - البار الى مستوى اقل من الصدر يقوم الرباع بتدوير - قتل الرسغ واستقرار الثقل - البار على عظم الترقوة والمرفقين موجهان نحو الامام الاسفل ، هنا تكون حركة الركبتين مهمة جدا وهيه عند تدوير الرسغ يحدث ثني في الركبتين وحالة الثني تختلف حسب الوزن ، وبعد هذه الخطوة ( يكون وضع الرباع في حالة الوقوف لايوجد اي انثناء في الركبتين وهو حامل الثقل - البار اي يكون البار مستقر على عظم الترقوة ممسوك باليدين والمرفقين موجهان نحو الامام الاسفل ) . هنا تكون نهاية القسم الاول وهو الكلين.

● **ماهو الكلين:-** هو القسم الاول من مهارة رفعة النتر والذي يبدأ من وضع البداية وانتزاع الثقل من منصة الرفع الى وضع الوقوف فتحا والثقل - البار مستقر على عظم الترقوة والمرفقين موجهان الى الامام الاسفل .

### القسم الثاني لمهارة رفعة النتر:- الجرك:-

الجرك:- هو القسم الثاني من رفعة النتر وتعتبر الجزء المهم في الرفعة في الجزء الاول وضع الجسم من وضع الوقوف فتحا الثقل - البار محمول بالذراعين ومستقر على عظم الترقوة ، يبدأ الجزء الثاني من الرفعة جعل القدمين موجهان الى الامام بعد ان

كان القدمان في حالى انحراف للخارج كما ذكر في الجزء الاول  
(الكلين) ، يتم تقسيم الجزء الثاني كمايلي :-

● **الركبتين :-** يحدث ثني في الركبتين قليلا بعد توجيه القدمين  
للامام حيث كان القدمان في حالة انحراف الى الخارج قليلا  
في وضع البداية .

● **الذراعين:-** عند ثني الركبتين قليلا يقوم الرباع في نفس وقت  
ثني الركبتين بمد الذراعين الحاملان الثقل – البار الى  
الاعلى فوق الراس ويكون الذراعان في حالة مد كامل  
ومشدودتان والثقل – البار يكون فوق الراس .

● **الرجلين:-** عند دفع الثقل – البار للاعلى بواسطة الذراعين  
في نفس الوقت يتم تقديم الرجل القوية الى الامام وتسمى  
الرجل الامامية او الرجل القائدة وتكون مسافة تقديمها ٣٥-  
٤٥ سم تقريبا ، وتكون بزاوية قائمة او اكثر وتكون القدم  
موجه الى الامام ، وتكون الرجل الخلفية او الرجل الساندة  
مرتكزة على الامشاط وتكون الركبة شبة ممدودة مد كامل  
ويكون كتفين الرباع بشكل او يشكل خط عمودي على الورك  
( ان ثني الركبتين قليلا ثم دفع الثقل – البار الى الاعلى مع  
نفس الوقت حركة الرجلين هي الخطوة المهمة في القسم  
الثاني )

● **نهاية الرفع:-** يقوم الرباع بجمع قوته حيث يقوم بسحب القدم  
الامامية او القائدة او القوية الى الخلف قليلا مع المحافظة  
على الذراعين الحاملة للثقل – البار في وضع مشدود وفوق  
الراس ، ويتم تقديم الرجل الخلفية او الساندة الى الامام حتى  
يصل الرباع الى وضع الوقوف فتحا والثقل – البار محمول  
بالذراعين فوق الراس والذراعين في حالة امتداد كامل .