

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المادة : اثقال

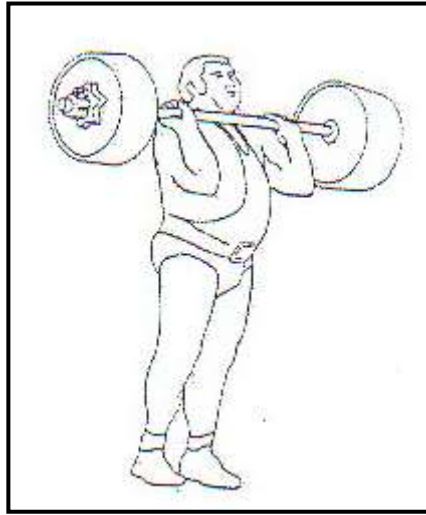
المحاضرة السابعة عشر

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

القسم الثاني النتر (Jerk):

وهي القسم الثاني من رفعة النتر وتتؤدى بطريقة واحدة هي فتح الرجلين. وتبدأ بعد أن يكون الرباع قد أتم رفع الحديد إلى الصدر والثبات بوضع الوقوف، إذ أن الوقف يكون فيه وضع القدمين بعرض الورك أو اقل منه لكي يكون الجذع منتصباً والمرفقان متجهين إلى الأمام بانحراف قليل إلى الأسفل ويكون الرأس مندفعاً قليلاً إلى الخلف والصدر بارزاً إلى الأمام كما يكون الظهر مقوساً قليلاً، والعمود النازل من الثقل إلى الصدر يمر بالركبتين، كما في الشكل (١٠).



الشكل (١٠)

الوضع الابتدائي لقسم النتر.

الثني التمهيدي للرجلين والنتر: لغرض نتر الثقل، يعمل الرباع ثني بسيط للركبتين وعلى أن يكون الثني بشكل عمودي للمحافظة على التوازن كما أن الثني يجب أن يكون بحدود (١٠-١٥) سم وان لا يبالغ بالنزول لان ذلك يؤدي إلى فقدان قوة رفع الثقل إلى الأعلى وسيؤدي إلى بطئ امتداد الركبتين ولا تعطي الرباع الرفع الكافي من القوة والسرعة لدفع الثقل، وان عملية الثني يجب أن تكون بسرعة قصوى لكي يحصل الرباع على ارتداد جيد للثقل إلى

الأعلى وان مد الركبتين إلى الأعلى مع ارتداد الثقل إلى الأعلى يعطي قوة إضافية لدفع الثقل وهنا يكون الثقل قد وصل إلى مستوى ارتفاع الحاجبين تقريبا.

على أن لا يخرج الثقل إلى الأمام من مركز ثقل الجسم ولكي يصل الجسم إلى وضع الامتداد الكامل يعمل الرباع إلى رفع الكعبين من الأرض وامتداد الركبتين والورك والظهر يكون بصورة عمودية وهنا يكون الرباع مهيباً للسقوط اسفل الثقل، كما في الشكل (١١).



الشكل (١١)

مرحلة