

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المادة : اثقال

المحاضرة الخامسة عشر

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

رفعة النتر Clean and Jerk

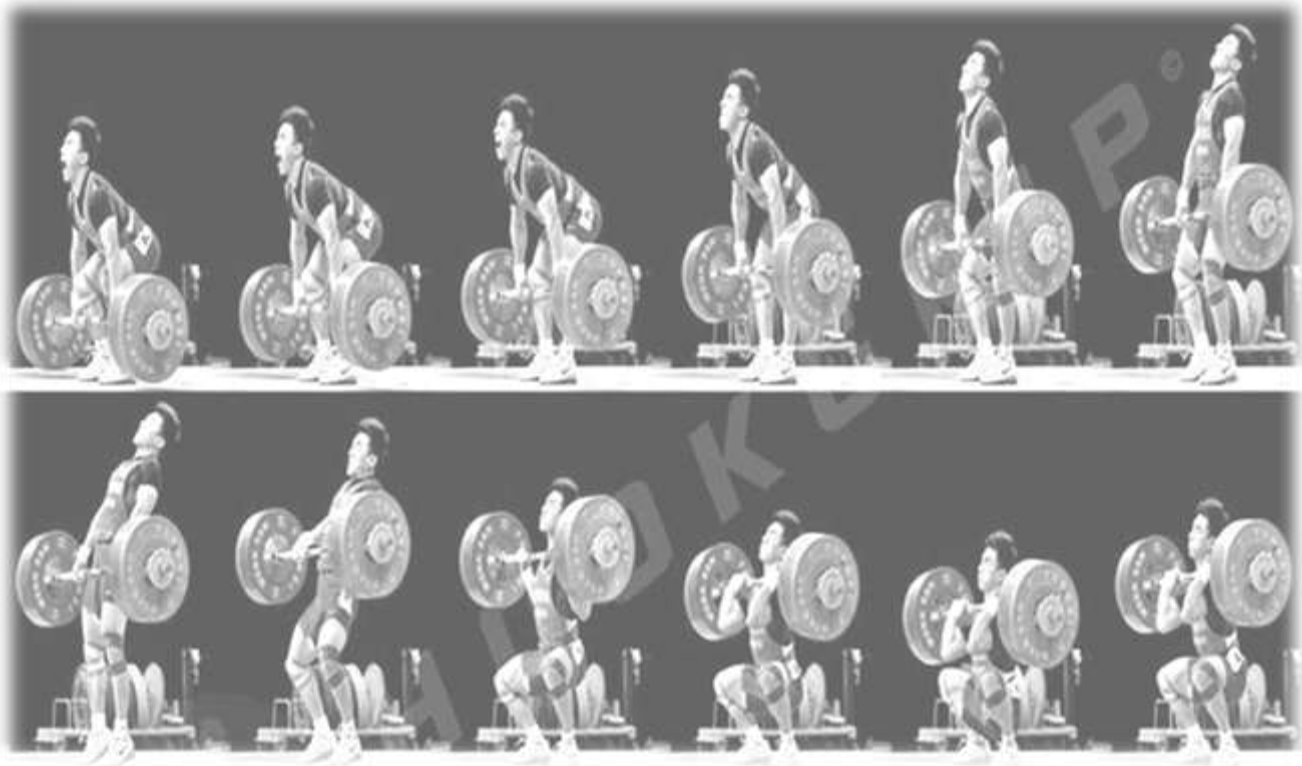
هي الرفعة الكلاسيكية الثانية التي تؤدي في المسابقة والتي يتمكن فيها الرافع من رفع أوزان أثقل من تلك التي في رفعة الخطف وتؤدي لمرحلتين. يرفع الثقل بالمرحلة الأولى من الطبلبة إلى الصدر بحركة واحدة، حيث يثني الرافع رجليه أو يؤدي الحركة بطريقة الفتح ليسقط تحت عمود الثقل، ثم ينهض بعدها الرافع.

أما في المرحلة الثانية: فيقوم الرافع بنتر الثقل من الصدر إلى أعلى فوق الرأس بامتداد الذراعين، وتؤدي الحركة بهبوط الرافع قليلا بثني الرجلين ثم مدهما مع الدفع باليدين وفتح الساقين إلى الأمام وإلى الخلف، مع السقوط تحت الثقل، وإعادة جمع الرجلين إلى خط واحد.

رفعة النتر: تؤدي هذه الرفعة بقسمين رئيسيين:

الأول: يتم فيه رفع الثقل من الأرض حتى الصدر ويسمى (Clean). كما موضح

بالشكل (١).



الشكل (١)

يوضح القسم الأول من رفعة النتر (Clean)

الثاني: من الصدر إلى الأعلى يسمى بالجرك (Jerk). كما موضح بالشكل (٢).



الشكل (٢)

يوضح القسم الثاني لرفعة النتر (Jerk)

وان كلا من القسمين السابقين يتكون في مراحل وأجزاء حركية صغيرة تشكل جميعها الرفعة الكلاسيكية الثانية (رفعة النتر).