

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المادة : اثقال

المحاضرة التاسعة عشر

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

الأخطاء الفنية الشائعة لأداء رفعة النتر وطرق التخلص منها

١. النتر الضعيف .

السبب : عدم ارتكاز الرباع على كامل القدمين عند اجراء عملية الهبوط التمهيدي لحركة النتر ولكنه يستند على قدم واحدة وبذلك يميل الجذع بهذه الحالة الى الأمام .

التصحيح : من الضروري ان يكون الثقل مستقراً او مرتاحاً على الصدر مع حمل خفيف بالذراعين وذلك لاستثمار القوة الصادرة من كلتا الرجلين مع دفع خفيف باليدين تساعد على رفع الثقل للأعلى ويجب ان يكون الجذع عمودياً مع الهبوط على كامل القدمين بسرعة .

٢. ابتعاد الثقل عن جسم الرباع الى الإمام وعدم وضع كتفي ووركي الرباع على الخط العمودي لمركز الثقل المركب .

السبب : إجراء حركة الهبوط التمهيدي على مشطي القدمين ونتر الثقل عالياً الى الأمام بعيداً عن خط مركز الثقل وعدم قذف الرجل الأمامية ودفع الوركين والجذع بقدر كاف الى الأمام .

التصحيح : إجراء حركة الهبوط التمهيدي على كامل القدمين وجعل اتجاه المرفقين للأمام ونتر الثقل بشدة للأعلى وبنفس الوقت وضع الكتفين والوركين تحت عمود الثقل .

٣. سقوط الرباع كثيراً في وضع فتح الرجلين مما يصعب عليه حركة النهوض .

السبب : ضعف عضلات الرجلين .

التصحيح : زيادة فاعلية نتر الثقل للأعلى بزيادة وتقصير حركة ثني الرجلين وهنا يجب إعطاء عناية واهتمام خاص لقوة عضلات الرجلين .

٤. نتر الثقل الى كامل امتداد الذراعين ثم تحرك الرباع على الطبلية بالثقل .

السبب : عمل غير صحيح في الرجلين وعدم مرور مركز الثقل من خلال الوركين والكتفين بل مروره قليلاً للأمام ، وعدم النظر الى الأعلى باتجاه عمود الثقل أثناء إجراء حركة النتر .

التصحيح : وضع الرجلين بوضع صحيح أماماً - خلفاً وجعل الكتفين ، الوركين والجذع تحت الثقل ، والرأس مستقيم او ضغط الذقن على الصدر والنظر أماماً - اسفل .

٥. نتر الثقل كاملاً للأعلى بكامل امتداد الذراعين إلا أن الرباع لا يستطيع حمل الثقل بالذراعين المستقيمين .

السبب : ضعف في حركة مفصلي المرفقين ، وقابلية غير كافية في كفاءة عمل مفصلي الكتفين ولكون الزاوية بين الساعد واليد حوالي ٩٠° وبذلك يصعب حمل الثقل وتثبيتته .

التصحيح : العمل على تطوير قابلية ومرونة مفصلي المرفقين والكتفين استخدام رباط لربط الرسغ ، نتر الثقل للأعلى مع تدوير الساعد قليلاً للخارج .