

رفعة النتر :-

يقصد بها عملية رفع الثقل باليدين بوحدة حركية واحدة من طبلية الرفع وتؤدي الرفعة على ثلاث مراحل تبدأ بسحب الثقل من الارض الى امام الاكتاف وبعدها يضع الثقل على الكتفين وياخذ الرباع نفسا عميقا قبل النهوض به والمرحلة الاخيرة رفع الثقل على اليدين وفوق الراس ثم النهوض به والتقدم به ثلاث خطوات الى الامام وبعد الاستقرار يضع الثقل ارضا وتحتسب النتيجة ويكون الزمن المستغرق للرفعة (٦-١٠) ثواني ويصل في بعض الاحيان الى ١٥ ثانية ووقت الاداء يتبع عوامل عديدة منها خبرة اللاعب واستعداده البدني والفسولوجي

وتعد رفعة النتر مهمة بالنسبة للرباع وذلك لامكانية رفع ثقل كبير في هذه الرفعة ويحتاج الرباع الى تهيئة نفسية وبدنية لتنفيذ هذه الرفعة لاسيما انها الرفعة الاخيرة

وضع البدء لحركة الرفع الى الصدر :-

تعرف الرفع الى الصدر "هو القسم الاول من الرفعة الثانية التي يرفع فيها الثقل من الطبلية الى الصدر فوق الكتفين بحركة واحدة اما بطريقة فتح الرجلين الى الامام والى الخلف او بطريقة ثني الرجلين البسيط او ثني الرجلين بوضع القرفصاء

تكون القدمان بقدر عرض الورك ، وتكون متوازيتين او تتجه الامشاط الى الخارج قليلا ان افضل فاعلية يمكن ان يحققها الرباع هو اتخاذ الوضع الجيد لحظة البدء برفع الثقل الى الصدر يثني الرباع جسمه ويضع يديه على العمود الثقيل ويقبض عليه بفتحة لاتزيد عن عرض الكتفين ان عرض القبضة له دور كبير في انجاز فيض من القوة في حركة النتر من الصدر الى أعلى الرأس بامتداد الذراعين ، صعوبة هذه المرحلة تعتمد على عرض القبضة لذلك من الضروري ان نوجد الحد الامثل لعرض القبضة ، تكون زاوية مفصل الكاحل بحدود ٧٠-٨٠ درجة ، وزاوية مفصل الركبة بحدود ٩٠ درجة ، وزاوية مفصل الورك من ٥٥-٦٠ درجة ، تقع الكتفان فوق عمود الثقل او امامه قليلا

القسم الثاني من رفعة النتر :-

يقف الرباع منتصبا ويكون مرفق الذراعين متجهين امام اسفل باتجاه مستوى عمود الثقل والراس متجه قليلا الى الخلف والنظر متجه الى الامام الاعلى قليلا ، والبار يكون مستند على الصدر والاقدام وكل على الارض ومقدمة القدمين متجة الى الخارج قليلا للاتزان والفتحة بينهما اقل من عرض عضم الحوض ، يكون مركز ثقل الباب في هذا الوضع في وسط مفصل الركبة وبذلك يكون وضع الجسم عموديا ، ثم يتهئية الرباع الى الهبوط قليلا الى اسفل بثني الركبتين بشد جيد من الساقين والراس يرمى قليلا الى الخلف ويكون الحنك مرفوع ثم يتوقف الرباع عن الهبوط وهذا الجزء يكلف (٥٢, ٠) ثانية ويكون انخفاض مستوى الكتفين في انثناء الركبتين بين زاوية (١١٠ - ١٢٠) درجة تقريبا .

اما طريقة طريقة فتح الساقين فيجب ان تكون بسرعة وبصورة متوازية الى الامام والى الخلف ومقدمة الاقدام متجه الى الامام ويكون الجذع ممتد ويسقط اسفل الثقل الى الامام ويكون الظهر مقوس قليلا جدا ، وتكون القدم الامامية متجه الى الامام وكلها على الارض وفي زاوية قائمة والقدم الخلفية مرتكزة على المشط والجيد عندما يدفع الرباع بصدرة بقوة الى الاعلى بصورة عمودية فوق الراس ولا يفتح الساقين كثيرا الا بالقدر الذي يسمح به جذعه لكي يهبط عموديا اسفل الثقل ، يبدأ الرباع بشد ساقه الخلفية والنهوض بساقه الامامية ثم يرجع قدمه الامامية الى الخلف ثم يسحب ساقه الخلفية الى الامام ويبقى البار الى الاعلى ثم يقف وقدماه على خط واحد والفتحة بين القدمين بعرض عرض عظم الحوض والجذع - والساقان ممتدان في خط واحد الى ان يسمع صوت الحكم او اشارة انزال الثقل الى الاسفل .

شكل (٤)

يبين البداية لرفعة النتر



شكل (٥)

يبين مرحلة السحب لرفعة النتر



شكل (٦)

يبين مرحلة الهبوط بالثقل



شكل (٧)

يبين مرحلة استقرار الثقل على منطقة الصدر "عظم الترقوة"

