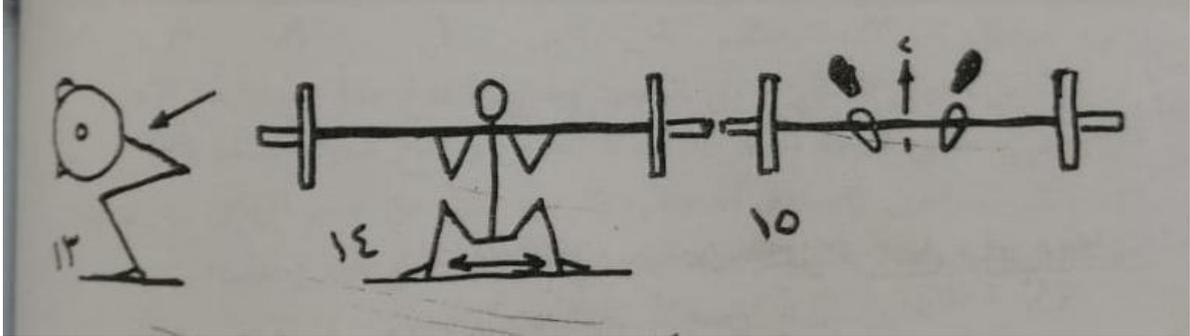


الأسس النظرية في رفع الأثقال

- يكون التعجيل على أشده في هذه المرحلة ليصل الى مرحلة الطيران ثم يبدأ بثني ذراعيه مع ركبتيه ثنياً متناسباً كما في الشكل (٦-٧) الى أن يصل وضع الجلوس الكامل بحيث يكون الأنتشاء بدرجة الصفر.
- يبدأ الرباع بمد ركبتيه ورافع جذعه عمودياً كما في شكل (٩).
- الوقوف ممتداً كما في شكل (١٠) ويكرر التمرين.

الأخطاء الشائعة

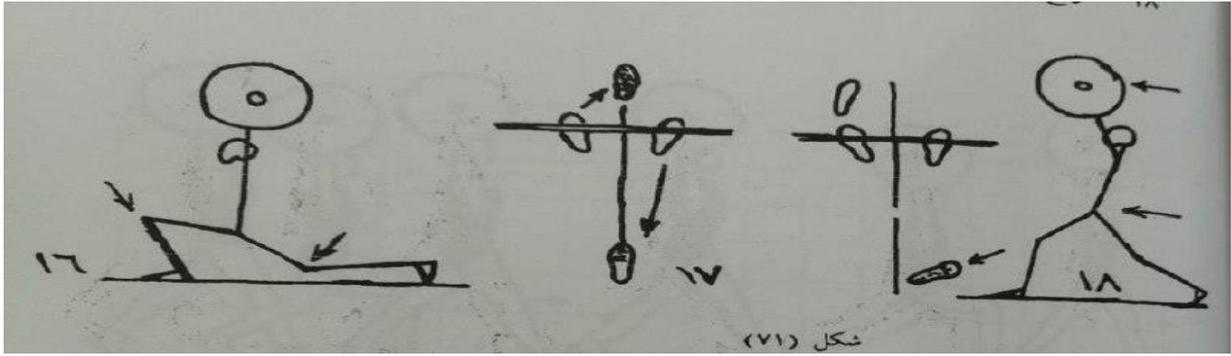
١. ميل الجذع الى الأمام
٢. فتح القدمين القدمين كثيراً بحيث يشكل عائق في الجلوس.
٣. القفز الى الأمام في اثناء الأداء الحركي



تقويم الأخطاء

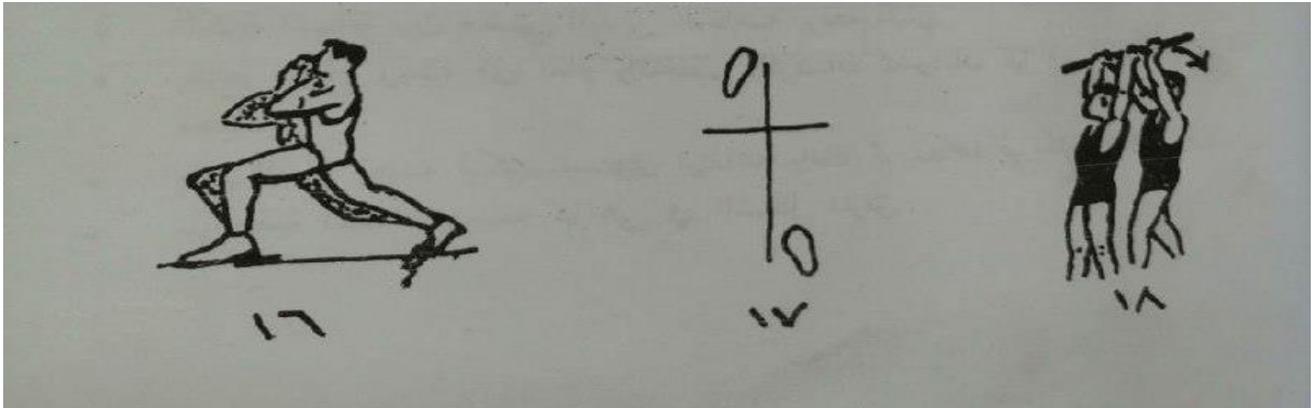
١. سحب مقدمة القدم لتقريبها من عظم الساق بأكثر ما يمكن.
٢. الأستناد بمقدمة القدم على مرتفع ثم ثني الكامل ومدّه كما في الشكل.
٣. القفز عمودياً من وضع الأنتشاء الكامل الى أعلى مع تشبيك اليدين خلف الرأس.
٤. دبني أمامي ثم مد الركبتين ورفع الجذع عمودياً مستعملاً شدة واطئة.

خروج الثقل من مركز ثقل جسم الرباع الى الأمام.

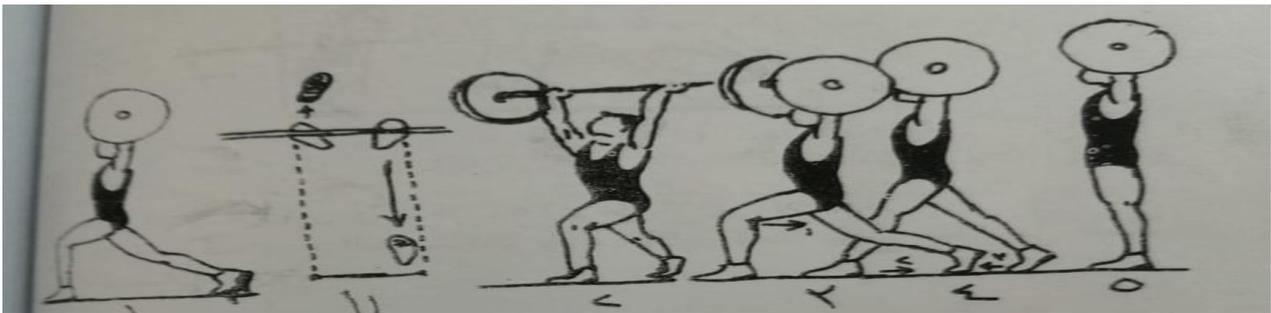


تقويم الأخطاء:

١. فتح الرجلين الى أمام وخلف كما في الجرك وثبيت الثقل على الصدر ثم ثني الركبة الأمامية الى زاوية ٩٠ درجة ثم النهوض.
٢. تحطيط صليب على الأرض بحجم مناسب لملاحظة وضع القدمين الصحيح.
٣. رفع العصا الحشبية الى اعلى وبمساعدة الزميل دفع العصا للخلف لتطوير مرونة الكفين.



تعليم الجرك بفتح الساقين (القسم الثاني من رفعة النتر)



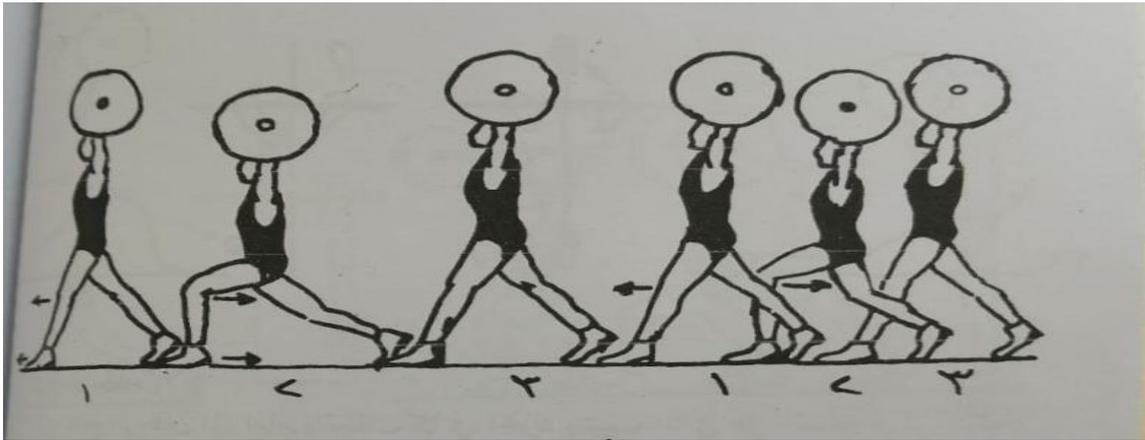
تعليمات

- تخطيط الأرض بخطين متوازيين المسافة بينهما بعرض الكتفين اما طولهما فمناسب لفتحة قدمي الرباع أماماً وخلفاً.
- يرفع الرباع الثقل كما في الشكل لرفعة الجرك.احدى القدمين الى امام والأخرى الى الخلف ومؤشرة مناسبة بحيث يكون الجذع عمودياً والقدمان مؤشرتان للأمام
- الذراعان ممدودتان والرأس الى امام.
- يثني الرباع ركبة الامامية بزاوية ٩٠ درجة ثم يمدها ثم يرجع قدميه الى وضع الوقوف فتحاً .
- يستعمل الرباع شدة واطئة.

الأخطاء الشائعة:

١. ثني الركبة الامامية والخلفية اكثر من اللازم.
٢. تثبيت القدمين الى امام والى الخلف الواحدة بعد الأخرى وعدم وجود مسافة جانبية بينهما بقدر عرض الكتفين للموازنة.

تعليم الجرك بفتح الساقين (القسم الثاني من رفعة النتر)



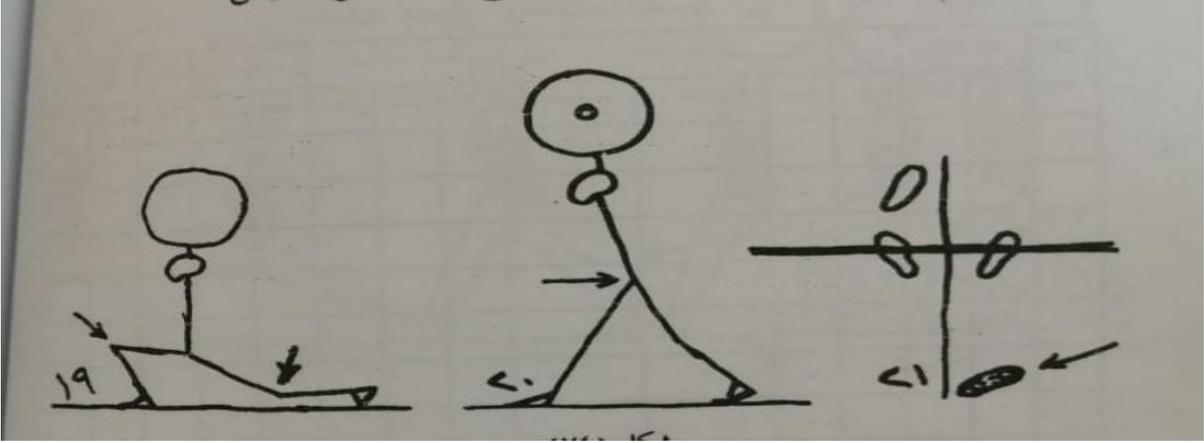
تعليمات:

- يرفع الرباع الثقل بشدة واطئة والذراعان ممدودتان فوق الرأس ماسكة الثقل وبشدة واطئة.
- تكون المسافة بين قبضتي اليدين الخاصة برفعة النتر.

- يفتح الرباع رجليه الى أمام والخلف والركبتان ممدودتان كما في الاشكال المرفقة أعلاه.
- يثني الرباع ركبتيه ليكون مستوى ارتفاعه واطناً ثم يمدّها ثم يكرر إعادة التمرين ،
- تبقى بقية أعضاء جسمه كما في الشكل المرفق،
-

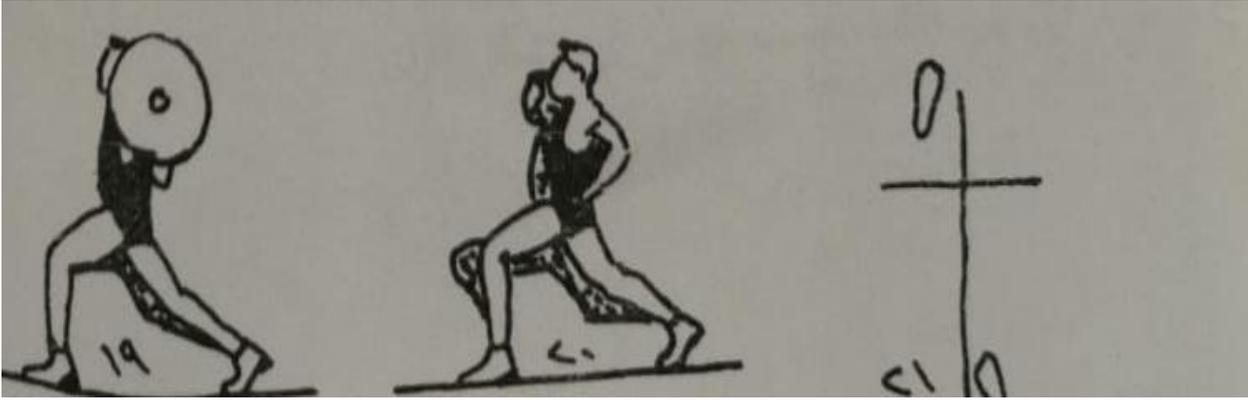
الأخطاء الشائعة:

١. ثني الركبة الخلفية والامامية اكثر مما يجب.
٢. موقع الورك الى الخلف وليس عمودياً تحت الكتفين.
٣. وضع القدم الخلفية منحرفة الى الخارج وكلها على الأرض.

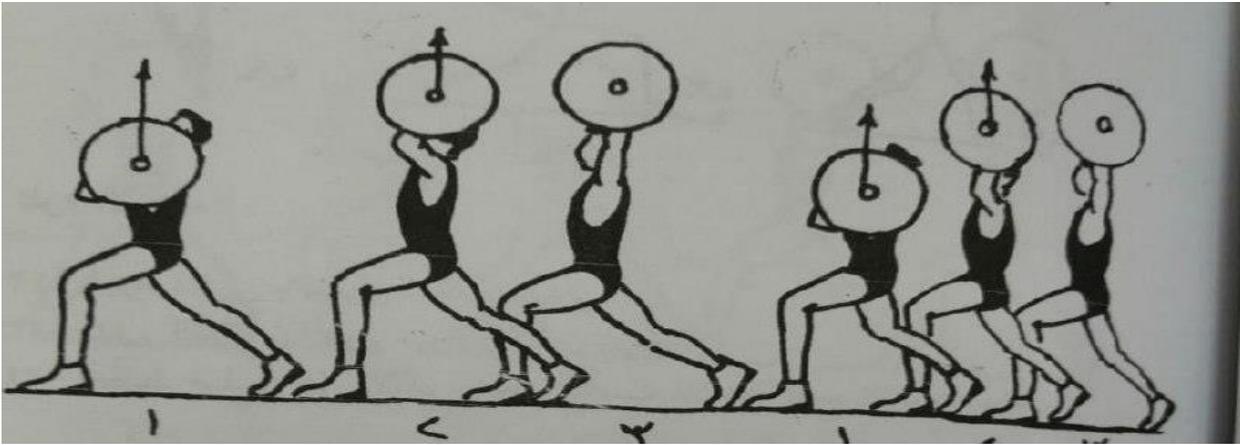


تقويم الأخطاء:

١. الوقوف بفتح الرجلين الى امام والخلف والثقل على الكتفين ثم ثني الركبة الامامية الى درجة ٩٠ درجة كما في الشكل.
٢. الوقوف بفتح الرجلين الى امام والخلف من غير ثقل والتحضر باليدين ثم دفع الورك الى امام لمرونة مفصل الورك.
٣. تخطيط صليب على الأرض بحجم مناسب وتثبيت القدمين تثبيتاً جيداً وخاصة القدم الخلفية وملاحظة صحة الأداء



تعليم الجرك بفتح الرجلين (القسم الثاني من رفعة النتر)



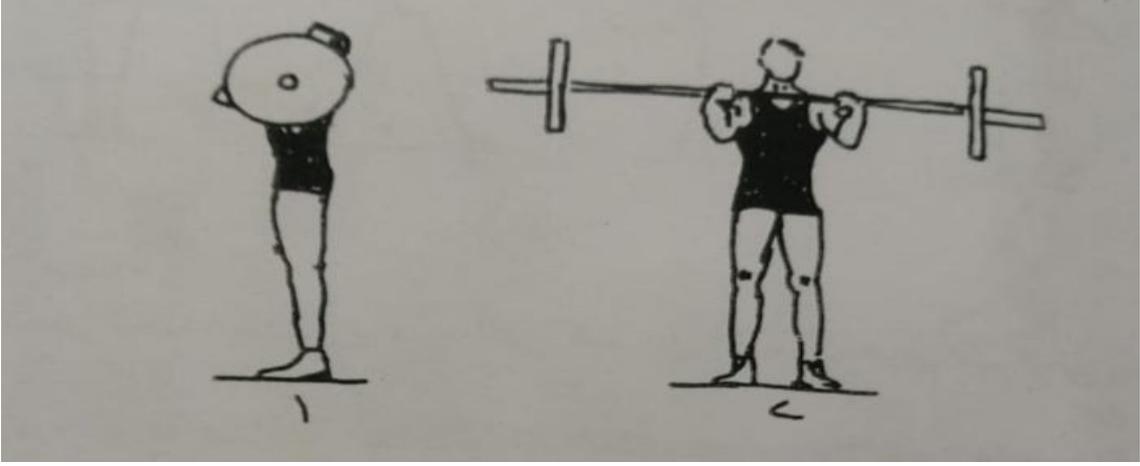
تعليمات:

- الوقوف بفتح الرجلين الى امام والخلف كما في الجرك والثقل على الصدر وممسوك باليدين والقبضة بين اليدين كما في رفعة النتر مستعملاً شدة واطئة .
- ثم دفع الثقل الى اعلى بمد الذراعين ومحافظاً على وضع الجسم الصحيح.
- ثم انزال الثقل الى الصدر وإعادة التمرين.

الأخطاء الشائعة :

١. ثني الركبتين ومدهما
٢. دفع الثقل وخروجه عن مركز الثقل الى امام.
٣. تثبيت القدمين الى امام وخلف الواحدة خلف الأخرى وعدم وجود مسافة جانبية بينهما بعرض الكتفين للموازنة.

تعليم الوقوف في بداية رفعة الجرك (القسم الثاني من رفعة النتر).

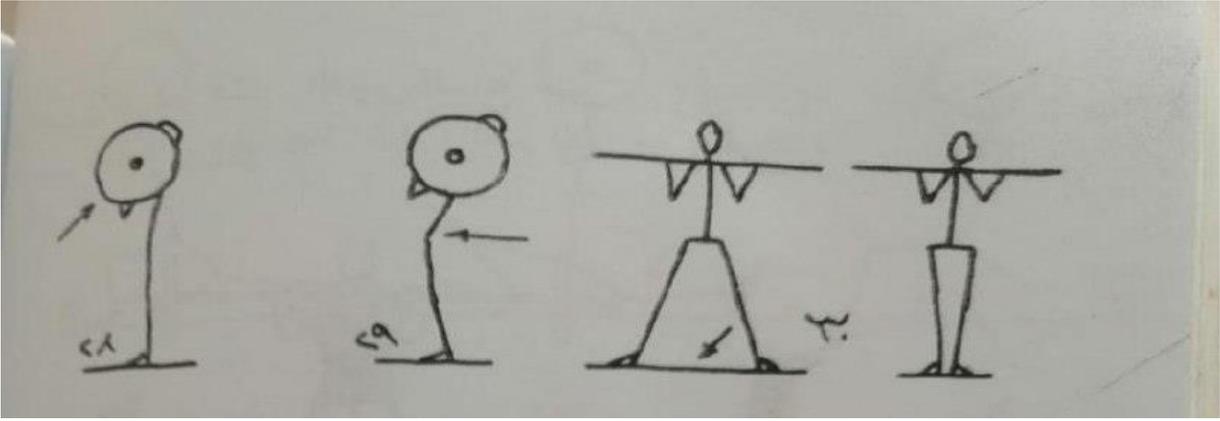


تعليمات:

- المسافة بين القدمين بعرض الكتفين.
- الاقدام متوازية ومنحرفة قليلاً الى الخارج للموازنة.
- الركبة ممدودة والورك والجذع عموديان.
- يثبت الثقل فوق العضلة الدالية على الصدر والذراعان مثنيان والعكسان متجهان الى امام والجسم كله شاقولياً على القدمين.
- الوقوف كما هو معروض في شكلي (١-٢).

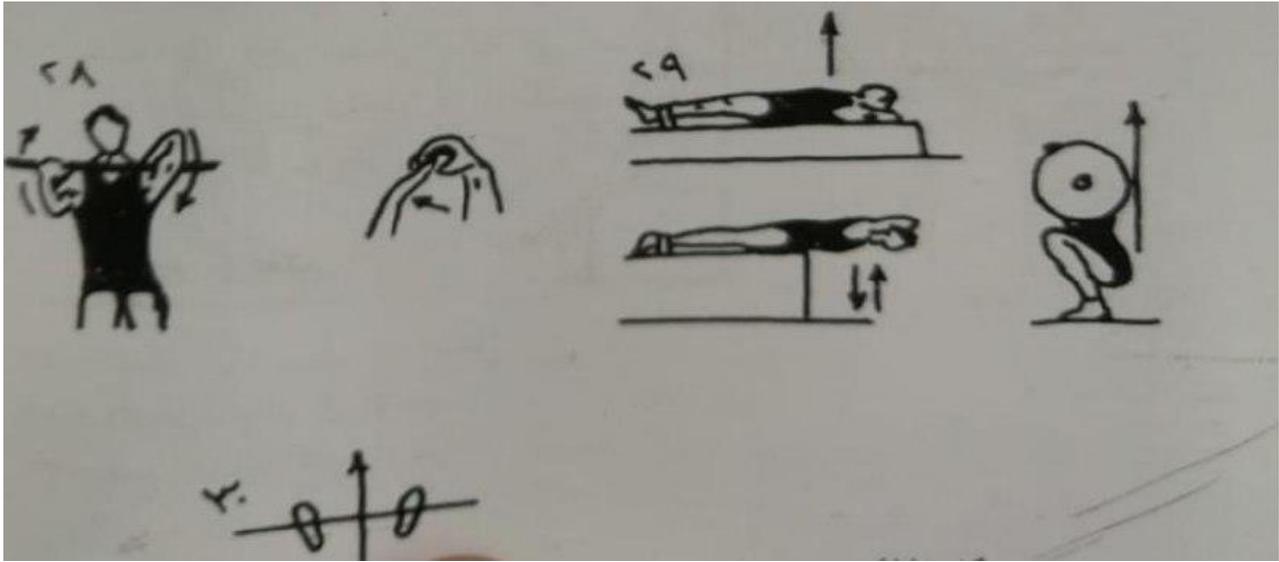
الأخطاء الشائعة:

١. العكسان متجهان الى اسفل .
٢. انحراف الورك الى الأمام .
٣. فتح القدمين كثيراً او قليلاً

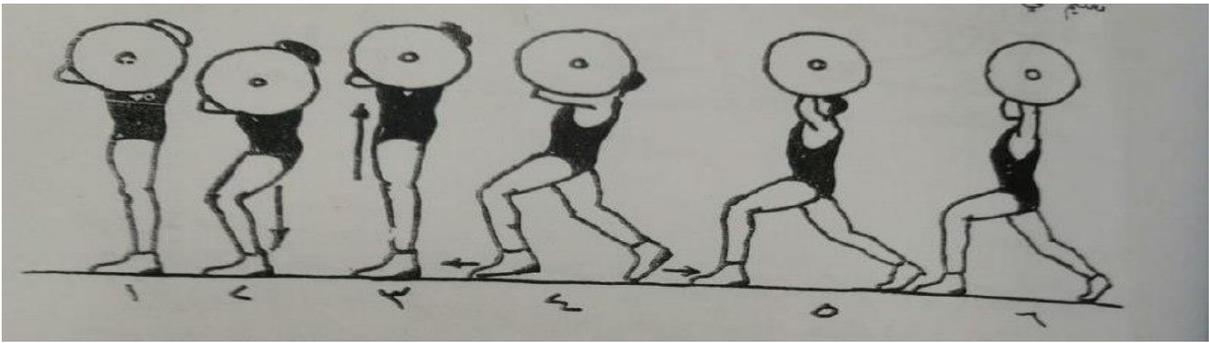


تقويم الأخطاء

١. مسك العصا الخشبية او عمود النقل فقط على الصدر كما هو في التهيء للجرك ورفع العكسين الى الأعلى.
- دفع الذراع بمساعدة اليد الثانية الى الخلف لتطوير مرونة مفصل الكتفين وهكذا بالتناوب
٢. الاستلقاء وتثبيت القدمين ثم رفع الجذع الى الأعلى.
- الأنبطاح وتثبيت القدمين ثم رفع الجذع الى اعلى.
- دني خلفي ومد الركبتين والجذع عمودياً بشدة واطئة.
٣. تخطيط صليب على الأرض لتثبيت القدمين الصحيح.



تعليم ثني الركبتين ومدهما بالقدر اللازم والصحيح.



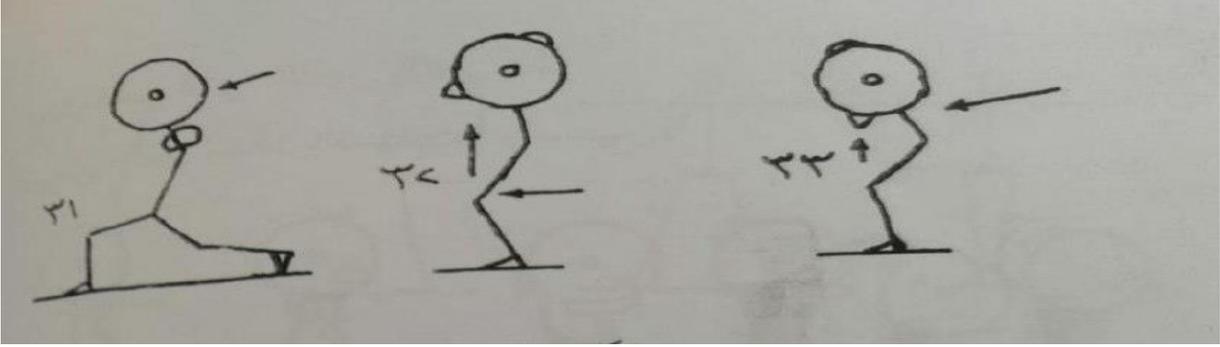
تعليمات:

- الوقوف والتهيؤ كما في الدرس السابق لرفعة الجرك.
- وضع الثقل على الصدر وبشدة واطئة.
- ثني الركبتين الى اسفل نحو ١٠-١٥ سم.
- ثم مد الركبتين واخذ وضع الأمتداد كاملاً برفع الكعبيين ومد الركبتين والورك والعمود الفقري.
- مد الذراعين الى أعلى وفتح الرجلين الى امام والخلف كما شرحنا في الدروس السابقة ثم إعادة التمرين حسب الحاجة،

الأخطاء الشائعة:

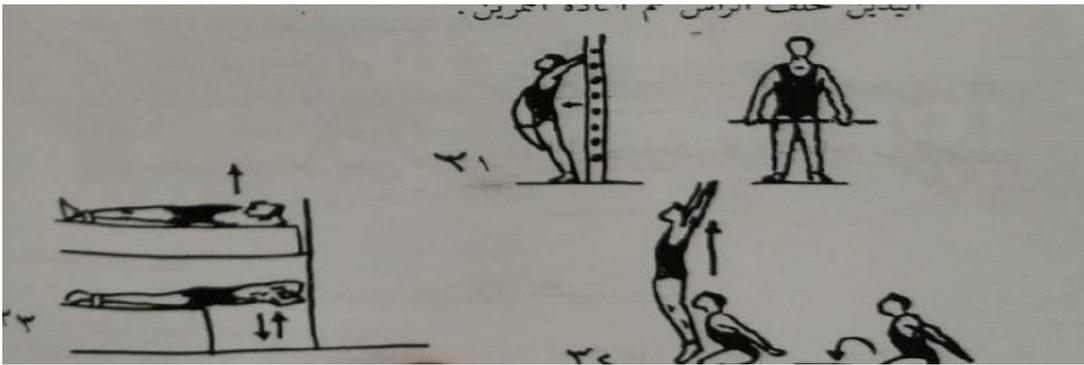
٤. خروج الثقل الى امام مبتعداً عن مركز الثقل .
٥. مد الركبتين ببطء.

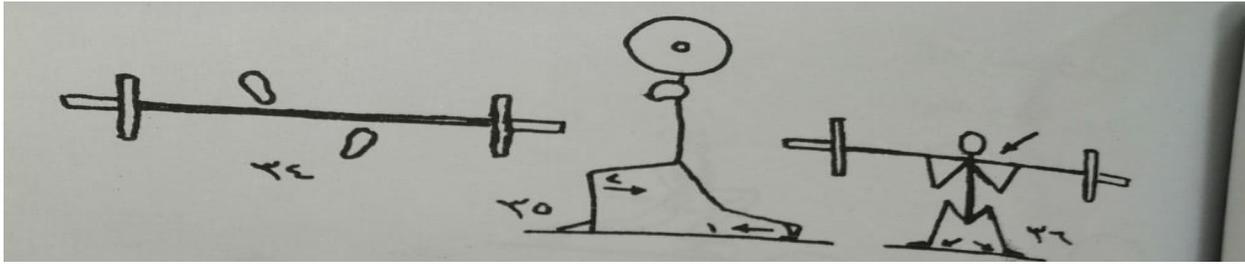
٦. ميل الجذع الى امام والعكسان متجهان الى اسفل.



تقويم الأخطاء:

١. الوقوف الخلفي مع السلالم والتعلق بالسلالم باليدين ثم تقويس الجسم ثم الرجوع الى الوقوف ثم إعادة التمرين.
٢. القفز الى اعلى عمودياً من وضع ثني الركبتين للتهيؤ للجرك
٣. القفز الى مرتفع من وضع ثني الركبتين للتهيؤ للجرك
٤. الاستلقاء وثني القدمين ثم رفع الجذع ثم خفضه وإعادة التمرين مع تشبيك اليدين خلف الراس.
٥. الانبطاح وثني القدمين ثم رفع الجذع الى اعلى وخفضه الى اسفل مع تشبيك اليدين خلف الراس ثم إعادة التمرين.

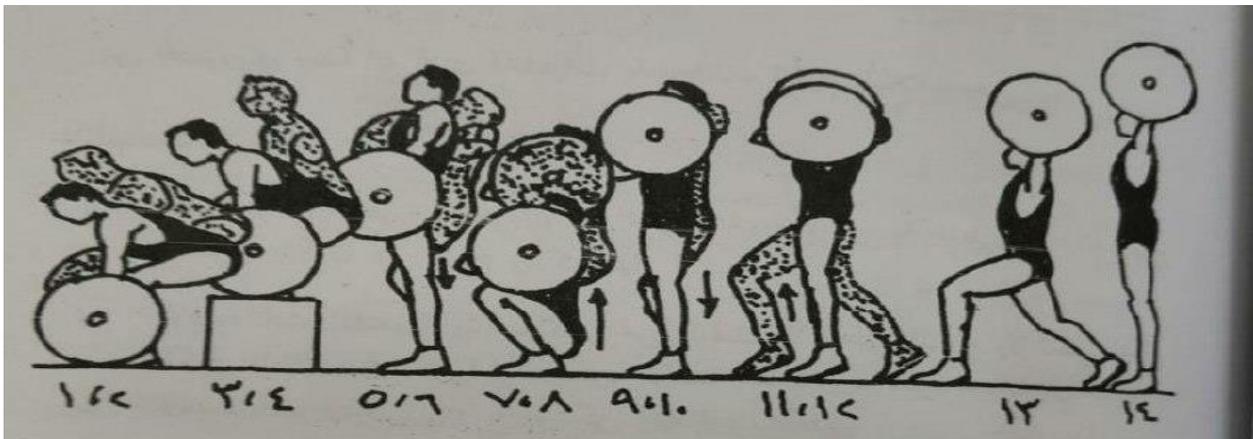




تقويم الأخطاء:

١. استناد القدم الاماميه على منصة بأرتفاع سم ثم دفع الركبة الامامية الى امام بحيث تكون بدرجة الصفر تقريبا ثم دفع الورك الى امام.
 - فتح القدمين اماما وخلفاً والأمامية تكون على المنصة او تثبيت القدمين كما في الشكل.
٢. مد الركبة والقدم الامامية الى الخلف ثم سحب القدم الخلفية للداخل ثم النهوض الى اعلى عمودياً.
٣. القفز عمودياً قفزاً عالياً لأجتياز حاجز بأرتفاع مناسب للرباع.
 - ثني الركبتين نصفاً ثم مدهما مع القفز بشدة واطئة.
 - ثني الركبتين ثم مدهما مع القفز وتشبيك اليدين خلف الرأس.

تعليم رفعة النتر الكاملة



تعليمات:

- ❖ يبدأ الرباع برفع الكلين اما من الأرض او من الكراسي الحديدية.
- ❖ يرفع الرباع الثقل الى صدره بطريقة ثني الساقين كاملاً.
- ❖ ينهض الرباع ليقف وقفة عمودية صحيحة كما هو مبين في الدروس السابقة.
- ❖ يكمل الرباع رفعة الجرك بطريقة فتح الساقين ثم يعيد قدميه الى الوضع الافقي لينتظر إشارة الحكم بالنزول.

الأخطاء الشائعة

- ❖ القدمان لا تعملان عملاً صحيحاً للامام والخلف بل الى الجانبين أي القدمان منفرجتان اماماً وخلفاً.
- ❖ الأستناد الى حافتي القدمين الداخلية .