

المحاضرة التاسعة

تعليم رفعة النتر باليدين (كلين-جيرك)

القسم الأول : (الكلين CLEAN)

تكون الإثقال في مركز منصة المسابقة بشكل أفقي . يتخذ المشارك وضعية البداية خلف الإثقال و يكون أمام الحكام , ثم يمسك بالإثقال و يقربها نحو الركبتين , يتم الإمساك بالإثقال , و تسحب بحركة واحدة من على المنصة الى الأكتاف , سواء مع تفريق او تمديد القدمين (توسيع قاعدة الارتكاز) . خلال هذه الحركة المتواصلة تبقى الإثقال قريبة من الجسم و يمكن إنزالها بخفة نحو القدمين . لا يسمح للأثقال ان تمس الصدر قبل ان تثبت على الوضعية النهائية سواء على الصدر او بامتداد الذراعين بشكل كامل . يجب على قدمي اللاعب ان تعود الى نفس الخط و يجب على الساقين ان تكونا ممتدتان بشكل كامل قبل الشروع في القسم الثاني للنتر Jerk . لا يسمح لأي جزء من الجسم ان يمس المنصة عدا القدمين خلال تنفيذ حركة clean.

يتكون قسم الرفع إلى الصدر من المراحل الآتية :-

1- وضع البدء

2- السحب

3- السقوط

4- النهوض

5- وضع البدء للنتر.

ويؤدي قسم النتر : بالخطوات الآتية :

1- ثني الرجلين قليلاً والنتر :

أ- بفتح القدمين أماماً - خلفاً Split .

ب- نتر بنصف القرفصاء Power Jerk .

ج- نتر بقرفصاء كامل Squat Jerk

2- النهوض :

• من وضع فتح القدمين أماماً - خلفاً

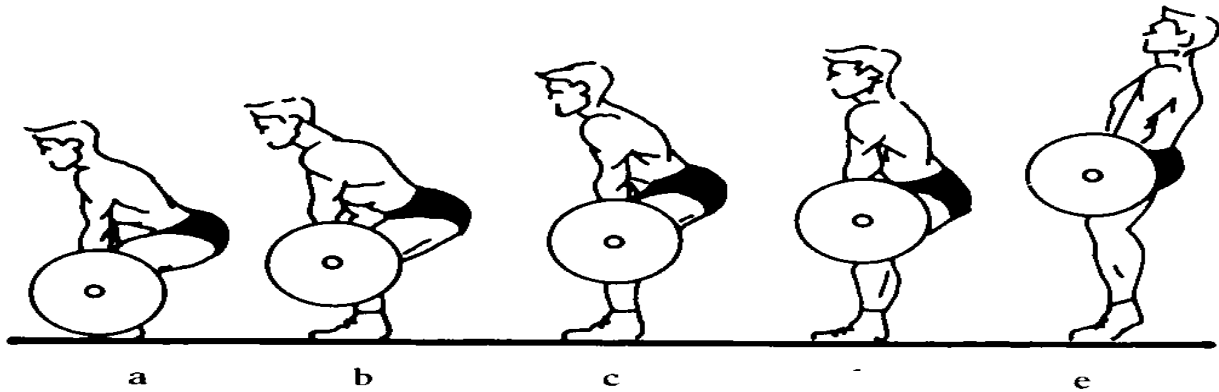
• من وضع نصف القرفصاء .

• من وضع القرفصاء الكامل .

3- تثبيت الثقل فوق الرأس .

وضع البدء The starting position

وهو يشبه وضع البدء في الخطف لكن الحقيقة تتطلب القبضة الضيقة ، ويكون الحوض (الورك) أقل ارتفاعاً من الخطف والجذع مائلاً قليلاً إلى الأمام بزاوية 45° عن الطبلية والرأس على استقامة الجذع ، والنظر متجهاً إلى الأمام والأسفل بمسافة 6-7 سنتمترات عن قضيب الثقل ، وتتباعد القدمان بقدر عرض الكتفين ويكون مقدم القدمين بوضع متوازٍ أو متباعدتين قليلاً .



الشكل (6)

وهناك "البدء الآسيوي" وفيه تكون الركبتان خارج اليدين أي تلامس المرفقين الفخذين من الداخل والجذع يكون أكثر انصباباً من الحالة السابقة وتتقارب عقبا الرباع بالشكل كبير وينفتح مقدم القدمين إلى الخارج كثيراً وتقل الزاوية المحصورة بين الفخذ والساق وبين الفخذ والجذع.

2- السحب

ويؤدي بمرحلتين الأولى تكون بطيئة وتستمر حتى يصل الثقل الثالث السفلي من الفخذين عندها يقترب الثقل من جسم الرباع .

والمرحلة الثانية للسحب تبدأ بثني الركبتين (حركة الركبتين وتسمى بالانثناء المزدوج للركبتين) ويدخلان تحت قضيب الثقل ، وهنا تكبر الزاوية المحصورة بين الفخذين والجذع . عندها ينجز الانفجار بحركة موحدة من قبل الرجلين والجذع ولا بد من الإشارة إلى أن الانفجار يعمل على وصول الجذع والجسم إلى الوضع العمودي الكامل .

لغرض إنجاز الانفجار الفعال تحت أفضل حالة فمن الضرورة المطلقة أن يسند الرباع جسمه إلى كامل القدمين ، وعندما يقترب الثقل من أعلى ارتفاع له في مرحلة السحب الثانية يرفع الرباع كاحليه مستنداً إلى مقدم القدمين (المشطين) لغرض رفع الثقل إلى أقصى ارتفاع ممكن بمساعدة الذراعين والكتفين في الوقت نفسه .

إن أعلى نقطة يصل إليها هي أوطأ من السحب في الخطف والتي تكون بارتفاع مستوى حزام الرباع إذ أن رفع الثقل عالياً عملية غير اقتصادية وخطرة ، لأنها تستهلك طاقة كبيرة ، كذلك في اللحظة التي ينزل الثقل على الصدر يحتمل أن يؤدي إلى الإصابة . هذا هو السبب الذي يجعل بعض الرباعيين يلمسون الركبتين بالمرفقين (في حال القرفصاء) .

3- السقوط

Squat

السقوط بطريقة القرفصاء

تتسم هذه الحركة بالسهولة لذا يلجأ معظم الرباعيين إلى تطبيقها .

بعد أن يصل الثقل إلى أعلى نقطة في السحب تجرى عملية القرفصاء الكامل (العميق) يصحبها لف المرفقين تحت الثقل (خلف-أسفل-أمام-أعلى) ووضعه على الصدر والاستقرار .

تجري عملية القرفصاء بوضع القدمين في موضعهما نفسه بتباعد مقدم القدمين في البداية أو بعد القفز .

كما في الخطف يكون من الصعوبة الاحتفاظ بالاتزان الأمامي - الخلفي ، يكون وضع الجذع منتصباً ، والمرفقان المرتفعان إلى مستوى الكتفين يجب أن لا يلمسا الركبتين .

4- النهوض

النهوض من وضع القرفصاء :

تؤدي هذه الحركة بسهولة إذا كانت الصدمة الناتجة عن ضرب الفخذين بعضلة سمانة الساق قد استخدمت . إذ أن هذه الصدمة تساعد الرباع كثيراً عند النهوض من وضع القرفصاء العميق ، وفي كثير من الأوقات لا تستخدم هذه الصدمة ، لأن قضيب الثقل مثبت على الصدر ومتجه كثيراً إلى الأمام ، فإذا تم إجراء استقامة الرجلين فهذا يؤدي إلى فشل المحاولة في هذا الحال على الرباع أن يستقر في وضع القرفصاء العميق ويرتب توازنه ويرفع مرفقيه وصدره من أجل عدم حصول تقوس جديد أو ازدياد التقوس الحاصل . يكون الظهر مستقيماً خلال النهوض والمرفقان مرفوعين عالياً والرأس مائل قليلاً إلى الخلف . قسم من الرباعين يساعدون أنفسهم باستخدام الذقن لسند الثقل خلال النهوض كي لا يسمحوا لقضيب الثقل بالسقوط إلى الأمام .

هذه الحركة يوصى بها في الحالات الخاصة عندما يكون المرفق والمفاصل الرسغية عديمي المرونة . بعد النهوض من وضع القرفصاء يكون الرباع مستعداً لإنجاز القسم الثاني من الحركة . إذ يتخذ الوضع الابتدائي للنتر .

5- وضع البدء للنتر (الجيرك)

في هذا الوضع يوضع قضيب الثقل على الكتفين (على العضلة الدالية) ويكون الرأس والجذع باستقامة واحدة. لغرض التأكد من المسار العمودي للثقل باتجاه الأعلى من الضروري دفع أو سحب الذقن دون ثني الرأس إلى الخلف ، ورفع المرفقين إلى مستوى الكتفين ، إننا نتخذ هذا الإجراء في حال عدم ضمان سند الثقل من قبل اليدين لأن عدم ضمان سند الذراعين للثقل يعني أن العملية غير اقتصادية في الجهد للغاية . تكون الزاوية بين الجذع والذراعان قريبتان جداً من 90° وتكون الرجلان بكامل امتدادهما . من هذا الوضع يبدأ القسم الثاني لرفعة النتر .

1- ثني الرجلين قليلاً والنتر :

أ- بفتح القدمين أماماً - خلفاً Split Jerk

عند الثبات بوضع الاتزان الكامل والثقل على الصدر ، تجرى عملية ثني الرجلين قليلاً يليها حالاً قذف قضيب الثقل عالياً من خلال الرجلين . لغرض إنجاز انثناء جيد بالرجلين من الضروري إتباع الآتي :

- الاحتفاظ بالجسم مع الرأس بوضع منتصب .
 - البدء بثني الرجلين فقط .
 - عدم ثني الجذع في أثناء ثني الرجلين أماماً أو خلفاً .
 - عدم إجراء الثني بالشكل مفاجئ لأن في ذلك خطورة على الرجلين إذ أن هذه الحركة المفاجئة تعيق عمل الرجلين لكي تأخذ طريقها في العمل الصحيح .
 - إن الزاوية الأكثر ملاءمة التي تسمح بالقذف الفعال بمساعدة الرجلين هي 110 - 120 بين الفخذين و الساقين . تلك الزوايا تكون مطابقة مع تلك التي تكون في لحظة الانفجار في المرحلة الثانية للسحب في قسم الرفع إلى الصدر .
- بعد وصول الثقل نتيجة النتر إلى مستوى مقدم الرأس تؤدي عملية فتح الرجلين أماماً - خلفاً وذلك لغرض تسهيل مسك قضيب الثقل بكامل طول الذراعين ، وكما في الرفع إلى الصدر فإن قوة الذراعين لا تستخدم وتكون صغيرة جداً مقارنة بالثقل المنجز في هذه الفعالية.
- طائفة من الرباعين يمتلكون قوة كبيرة في ذراعيهم يصيبهم الغرور باللجوء إلى الدفع خلال النتر ، وهذا الإجراء خطأ لأن قوة الذراعين غير كافية لإنجاز النتر .

ب- نتر بوضع نصف القرفصاء :

لا يوجد اختلاف في الوضع الابتدائي ومرحلة ثني الرجلين لأداء عملية النتر بين طريقتي فتح الرجلين أماماً -خلفاً ونصف القرفصاء إلا أن الاختلاف في ان الرباع مستند إلى كامل قدميه ويرتفع الثقل بجهد رفع الرجلين ويكتسب التعجيل ويستند الرباع إلى مقدم القدمين رافعاً عقبه فبدلاً من قيامه بفتح القدمين أماماً - خلفاً يقوم بثني سريع نصفي للرجلين حتى تكتسب الذراعان امتدادهما الكامل من مفصلي المرفقين فوق الرأس عندما يثبت الرباع في وضع نصف الانثناء للمحافظة على استقرار الثقل واتزانه ، وفي هذا الوضع يكون الصدر بارزاً والرأس باستقامة الجذع والنظر متجهاً أماماً - عالياً والخط النازل من مركز ثقل الثقل يمر بمركز ثقل الرباع ويسقط امتداده بين قدمي الرباع .

ج- النتر بطريقة القرفصاء الكامل .

إن أداء النتر بطريقة القرفصاء الكامل لا يختلف في أدائه كثيراً عن النتر بطريقة نصف القرفصاء والاختلاف هو في ثني الرجلين بعد نتر الثقل إذ يستمر الرباع بالسقوط حتى وضع القرفصاء العميق إذ يشبه الوضع النهائي لهذه الطريقة وضع الخطف بطريقة القرفصاء بفتحة ضيقة ، وقد استخدم هذه الطريقة الرباع الصيني في وزن الذبابة عام 1986 في الدورة الآسيوية في سيئول ثم قلده عدد الرباعين العالميين . وهذه الطريقة تحتاج الى مرونة كبيرة في عضلات مفاصل الكتفين والكاحلين وسرعة وتوافق كبيرين .

(2) النهوض : Rising

أ - النهوض من وضع فتح الرجلين أماماً - خلفاً

عند تثبيت الثقل بالذراعين بكامل امتدادهما فوق الرأس والاتزان بثبات في وضع الفتح تنهض من وضع فتح الرجلين أماماً - خلفاً وذلك بتحريك مركز ثقل الثقل إلى الخلف لغرض مساعدة الرجل الأمامية للامتداد و إجراء نصف خطوة إلى الخلف - بعد ذلك جلب الرجل الخلفية إلى جانب الرجل الأمامية . إن الهدف من هذه الحركة هو نقل مركز ثقل الرباع إلى الخلف ، وبوساطتها نحن نريد أن يأتي مركز ثقل الجسم خلف مركز ثقل الحديد .

الرباعون ذوو المرونة الجيدة في مفاصل الكتفين والمرفقين يكونون مناسبين لذلك ، أما هؤلاء الذين لا يمتلكون المرونة الكافية فإنهم يضطرون لأداء عمل أكبر بوساطة الرجلين وبذل جهد كبير لغرض الاحتفاظ بالثقل في الوضع المناسب

ب- النهوض من وضع نصف القرفصاء

تبدأ الرجلان عملها بالامتداد مع الاحتفاظ بانتصاب الصدر ، ويكون الرأس على استقامة الجذع والنظر متجهاً أماماً وقليلاً إلى الأعلى حتى يكتمل امتداد الرجلين . الشكل .

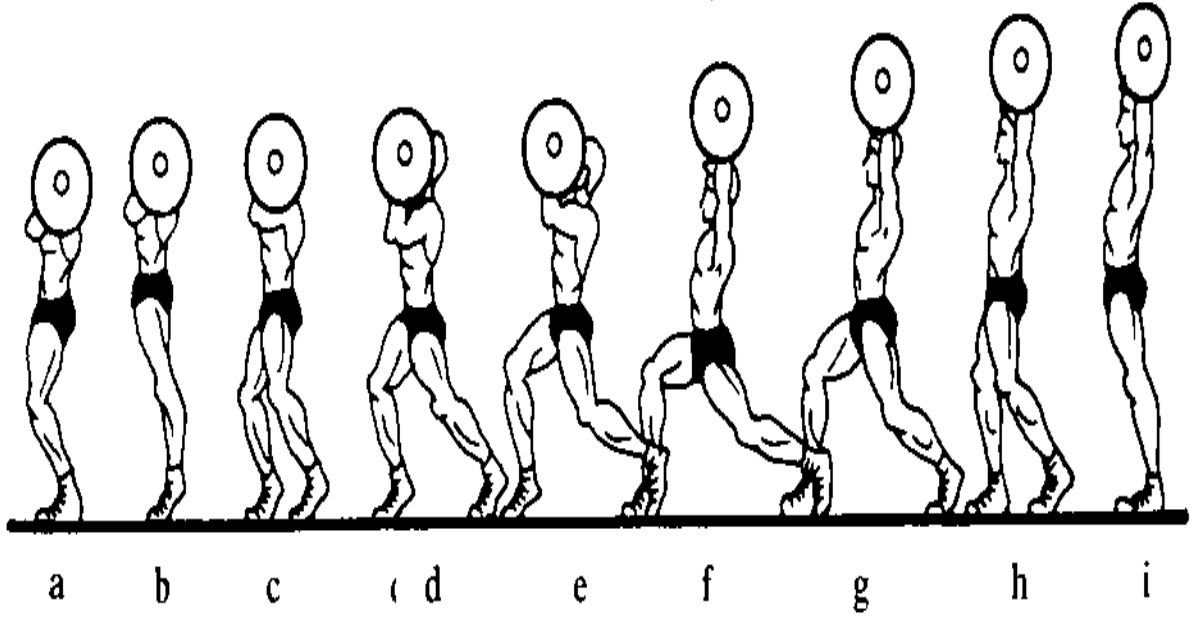
ج- النهوض من وضع القرفصاء الكامل

لا يختلف النهوض من هذا الوضع عن النهوض من وضع القرفصاء في رفعة الخطف لكن لصعوبة الوضع يجب أن يحتاط اللاعب من حركة الثقل إلى الأمام أو الخلف فإذا تحرك إلى الأمام عليه بخطوة مناسبة إلى الأمام وإذا تحرك الثقل إلى الخلف عليه بخطوة مناسبة إلى الخلف مع الاحتفاظ بامتداد الذراعين وعدم انثنائهما .

3- تثبيت الثقل فوق الرأس

طبقاً للقوانين يجب أن يثبت الثقل بكامل امتداد الذراعين فوق الرأس حتى إشارة الحكام أو رنين الجرس أو الضوء المنبه ، هذا الوضع ينجز بسهولة إذا اجتمع مركز ثقل الثقل ومركز ثقل الجسم بخط واحد ونزل في وسط قاعدة اتران الرباع ماراً بمفصل الكاحلين . ويتطلب هذا الوضع أن يكون الرأس والجذع معاً بوضع مستقيم والنظر متجهاً إلى الأمام ويجب أن تمتد الرجلان بقدر اتساع الكتفين .

تستخدم القبضة الخطافية في فعالية النتر ، وتكون المسافة بين القبضتين اعتيادية . أي بقدر عرض الكتفين ، وإذا لم يكن لدى الرباع المرونة الكافية في مفصلي الكتفين والمرفقين يوصى باستخدام القبضة العريضة .



تقسيمات مفاصل الجسم والتي تبين الشكل النهائي للجسم عند أداءه حركة أليرك:-

أ- القدم الأمامية: تتقدم القدم الأمامية حسب اختيار الرباع وراحته او أيهما تكون أسهل له في حركتها للأمام ويجب عدم تغييرها من وقت لآخر فتكون القدم مؤشرة أماماً وكلها على الأرض وتخرج للأمام بمسافة تتراوح بين 30-45 سم وحسب هبوط جذع الرباع بصورة عمودية وتكون زاوية الركبة أكثر من زاوية قائمة (90 درجة) فأن كانت اقل من هذه الزاوية فلا تتحمل وزناً ثقيلاً.

ب-القدم الخلفية:- تكون مؤشرة الى الإمام ومركزة على المشط وتفضل الركبة ان تكون ممدودة ولربما تكون مثنية قليلاً لمجرد ان يكون الورك أسفل الكتفين بصورة عمودية.

ج-الذراعان: تمتد الذراعان أقصى امتدادها بقوة وتوافق عضلي مع حركة مد الركبتين محافظاً على بقاء البار في مركز الثقل.

د-الرأس: يميل الرأس الى الإمام قليلاً ليستقر فوق مركز ثقل جسم الرباع.

هـ- **الجزع**: يبقى الجزع محافظاً في جميع الحركات التي يؤديها الرباع بعموديته على الأرض ويكون الورك أسفل الكتفين بصورة عمودية عند هبوطه للأسفل وصعوده بصورة شاقولية عند تكملة بقية الرفة.

و- **نهاية رفعة ألكيرك**: يجمع الرباع قدميه بواسطة شد الساق الخلفية ومد الساق الأمامية الى الأعلى ثم يسحب الرباع قدمه الأمامية قليلاً الى الخلف ثم يقدم قدمه الخلفية الى الإمام ويستمر بحركة قدميه حتى تكون كلتا القدمين على خط واحد وكل قدم بجانب الأخرى ويكون الجسم بكامل امتداده مع الذراعين والرجلين لينتظر إشارة الحكم بالنزول.

أنواع البدء:

1. **البدء الثابت**: في هذا الوضع ينتظر الرباع من (15-16 ثا) وهي فترة تركيز انتباه الرباع على الحركة ككل.

2. **البدء المتحرك**: في هذا الوضع يتخذ الرباع وضع البدء لبضع ثواني وذلك لأنه يبدأ بتركيز انتباهه قبل قبضته لقضيب الثقل.

إضافة الى ذلك فإنه في البدء الثابت لا يغير الرباع وضع جسمه في الحركات المختلفة وهو ممسكاً عمود الثقل وهو موضوعاً على الطبلة وهذا النوع من البدء يستخدمه عدد قليل من الرباعيين حيث ان معظمهم يستخدمون البدء المتحرك (الديناميكي).

والبدء المتحرك واسع الانتشار ومتفق عليه رغم وجود شيء من الاختلافات البسيطة في حركة الرباعيين وهم قابضون على الثقل حيث تعد هذه الحركات جزء من استعداد الرباع للبدء.

ان الوضع الذي يتخذه الرباع في الحركة التمهيدية لحظة حركة الثقل من الطبلة تسمى بالبدء المتحرك.

ان قسماً من الرباعيين يقومون برفع الورك وخفضه ثم دفع الكتفين للأمام لوضعها فوق عمود الثقل مباشرة كذلك تحريك الورك للأمام والخلف ثم الأسفل ثم رفع الورك مرة أخرى وجعل الكتفين أمام عمود الثقل.

ان البدء يتطلب مهارة جيدة ودقة وإحساس بالنعمة العضلية او الوزن الحركي.

هناك أربعة مراحل تمر بها مفاصل جسم الرباع أثناء أداء الرفع وهي:-

1. مرحلة التكسير (وضع البدء وانتزاع الثقل).

2. مرحلة الامتداد (الامتداد الكامل مرحلة السحب الثاني).

3. مرحلة التكسير (مرحلة السقوط اسفل الحديد).

4. مرحلة الامتداد (النهوض والثبات بالحديد).

ان الاختلاف الواضح بين النموذج الأمثل للرباعين في كل فئة وزنية يبين لنا الاختلاف في بناء جسم الرباع سواء أكان بين صنف الايكتومورف او الميسومورف او الايندومورف وفي أدناه توضيح لهذه الأصناف من الأنماط البدنية المختلفة في مقاييسها قياساً للنموذج الأمثل من الفئة الوزنية.

1- ايكتومورف: يتصف الرباع بطول الذراعين وطول الرجلين وقصر الجذع وعرضه.

2- ميسومورف: وهو الرباع النموذجي للجسم الذي تنمو معظم مقاييس جسمه بمؤشرات متساوية تقريباً.

1- ايندومورف: يتصف الرباع بقصر الذراعين وقصر الرجلين وطول الجذع وضيقة.

أوجه التشابه

تتشابه رفعة الخطف مع النتر في مراحل السحب الأولي حتى وصول الحديد الى مرحلة

الامتداد الكامل (السحب الثانية).

أوجه الاختلاف

1. البداية: بالنسبة لرفعة الخطف منافساتها تبدأ أولاً وثم تبدأ منافسات رفعة النتر.

2. الوقت: الوقت المستغرق لرفعة الخطف من (3-5) ثانية أما رفعة النتر فهو من (6-10)

ثانية وتصل الى (15 ثا).

3. المسكات: تكون ألمسكه في رفعة الخطف هي المسكة الخطافية (حصرا) أما المسكة في رفعة النتر فتستخدم ألمسكه أخطافيه في مراحل الأداء الفني حتى وصول الحديد الى اعلي الصدر بعدها يستخدم المسكة الاعتيادية او المسكة باتجاه واحد لتكملة القسم الثاني (الجيرك).

4. المسافة: تكون المسافة بين الذراعين واسعة في رفعة الخطف وتكون ضيقة بعرض الأكتاف في رفعة النتر.

5. الحركة: تؤدى رفعة الخطف بحركة واحدة اما النتر فتؤدى بحركتين (الكلين والجيرك)

6. الوزن: يكون الوزن اقل في رفعة الخطف أما في رفعة النتر فيكون الوزن أكبر والسبب في ذلك هو ان الحركة مجزئة الى قسمين.

الرفعات الكلاسيكية : classical lifts

وهي الرفعات التي تؤدى في برنامج المسابقات في رفع الأثقال وتشمل (الخطف - والرفع الى الصدر ثم النتر).

معدل النقل الوسطي: مجموع الأوزان المرفوعة في الوحدة التدريبية مقسمة على عدد التكرارات في الوحدة التدريبية ويشترط ان تكون أرفعه ناجحة.

مجموعة الرباع: مجموع الرفعات الكلاسيكية التي تنجز في الخطف والنتر وفق ما يحدده القانون.

الخطف: هي أول رفعة كلاسيكية تؤدى في المسابقة يرفع فيها عمود النقل من الطبلية الى فوق الرأس بحيث تكون اليدين ممتدتين وتؤدى بحركة واحدة من الأرض حتى الاستقرار أسفل الحديد والنهوض به والثبات.

النتر: وهي احد الرفعات الكلاسيكية والتي يتمكن اللاعب فيها من رفع أوزان أثقل من تلك التي في رفعة الخطف وتؤدى بحركتين.

كلين: وهو إيصال الحديد الى أعلى الصدر.

جيرك: وهو ضرب الحديد الى كامل امتداد الذراعين.

التكنيك: هو فن أداء الحركة الصحيح (الدقيق) والذي يضمن قصر الزمن واقتصاد الجهد اي توفير الطاقة.

عرض القبضة: المسافة بين اليدين وهما قابضتان على عمود الثقل.

قبضة الخطف: عرض القبضة لأداء رفعة الخطف وتكون واسعة .

قبضة النتر: عرض القبضة لأداء رفعة النتر وتكون ضيقة .

رفعة البدء: الثقل الذي يقوم برفعه الرباع في المسابقة .

السحبة الميتة: وهي الحركة التي يقودها الرباع لسحب أكثر ما يمكن من أوزان الى وضع

الامتداد الكامل وتكون الحركة بطيئة .

التمرينات المساعدة: وهي التمارين التي تؤدي في الوحدات التدريبية وهي على نوعين الأول

لتطوير (التكنيك) فن الأداء والثانية لتطوير قوة الرباع ويمكن الربط بينهما .

