

ۋانەى پىنچەم:

## كلىن ونەتر (Clean & Jerk):

كلىن و نەتر كىردن دوۋەمىن بەرزكردنەۋەىيە لە ھەموو پائەۋاننىتەيەكانى بەرزكردنەۋەى قورسايە، بەم ناۋە ناۋنراۋە چونكە لە دوو پەش پىكھاتوۋە. كە بەشى يەكەمى جوئەكە برىتتەيە لە (Clean) كە بە ۋاتاي خاۋىن دىت، كە بەو ناۋە ناۋنراۋە چونكە لەسەرەتادا رىگە نەدەدرا بارەكە بەر لەش بكەۋىت لە ئەنجامى بەرزكردنەۋەى بۇ سەر شان ۋاتە بە خاۋىنى بەبى بەر كەۋتىنى لەشى يارىزان. كەچى ئىستا رىگە پىدراۋە بە خشانى بارەى ئاسنەكە بە درىزايى ران و كەمەرمان. جوئەى كلىن دەست پىدەكات بە دانانى ئاسن بە ئاسۋىي بەرامبە قاچەكانى يارىزان. بە دەستەكان بارەكەى دەگىرى بە يەك جوئە رادەكشىرئىت لەسەر سەكۋىيەكە بۇ شانەكان، ئەمەش بە كرانەۋەى قاچەكان ياخود بە نوۋشانەۋەىيان بە دانىشتن. ھەرۋەھا دەبىت ئاسنەكە بەر سىنگ نەكەۋىت پىش بارى كۋتايى. پاشان بارەكە دادەنرىتە سەر ئىسكى چەئەمە ياخود بەشى سەرۋەى سىنگ ۋقۆلەكانىش بەتەۋاۋى چەماۋن. ۋەقاچەكان رىك دەبن پىيەكانمان دەگەرىنەۋە بۇ ھەمان بارى يەك ھىل لەگەل كەمەر و ئاسنەكە پىش ئەۋەى بەشى دوۋەم لە جوئەكە ئەنجام بەت. رەنگە بەرزكردنەۋەكە ماۋەيەك بخايەنىت تا ھەناسەيەك ھەلمزىت ۋلە جوئەى بەشى يەكەم چاك بىتەۋە. نابىت ھىچ بەشىكى لەش بەر سەكۋىيەكە بكەۋىت تەنبا دوو پىي نەبىت لەكاتى ئەنجامدانى بەرزكردنەكەى، ياخود نابىت ئانىشك بەر ئەزىنۇ بكەۋىت.

سەبارەت بە بەشى دوۋەمى جوئەكە (جەرگ ياخود نەتر) كىردنە، كە ۋەرزشۋان قاچەكانى دەچەمىنتەۋە و قۆلەكانى درىزىان دەكاتەۋە بە شىۋەيەكى تەقىنەۋە بۇ بەرزكردنەۋەى قورسايەكە بە درىزىكردنەۋەى تەۋاۋى قۆلەكان بە شىۋەيەكى راست لە سەرۋوى سەرۋە. ۋە بە كىردنەۋەى قاچەكان بۇ پىشەۋە يان بۇ تەنىشتەكان ئەنجام دەدرىت. پاشان پىيەكان دەگەرىنەۋە بۇ ھەمان ھىل، قۆلەكان و قاچەكان بە تەۋاۋى درىزى دەكرىنەۋە. چاۋەرىي ئامازە دەكەين لە ناۋبىزىوان كاتىك بەرزكەرۋەكە لە ھەموو بەشەكانى جەستەدا جىگىر دەبىت و پاشان قورسايەكە دەگەرىنەۋە سەر سەكۋە. دەبىت تىبىنى بكەين كەۋا پىش ئەنجامدانى نەتركىردن دەتوانى شوپنى بارەكە لەسەر شانى رىكبىخات ئەگەر رىگرى لە ھەناسەدان بكات، يان گرتنى شىۋەى قولاۋ بگۆرىت بۇ گرتنى ئاسايى، ياخود گرتنەكەى بارەكە فراۋانتر بكات.

**جىبەجىكردنى ھونەرى بەرزگەرنى كلىن و جەرك:**

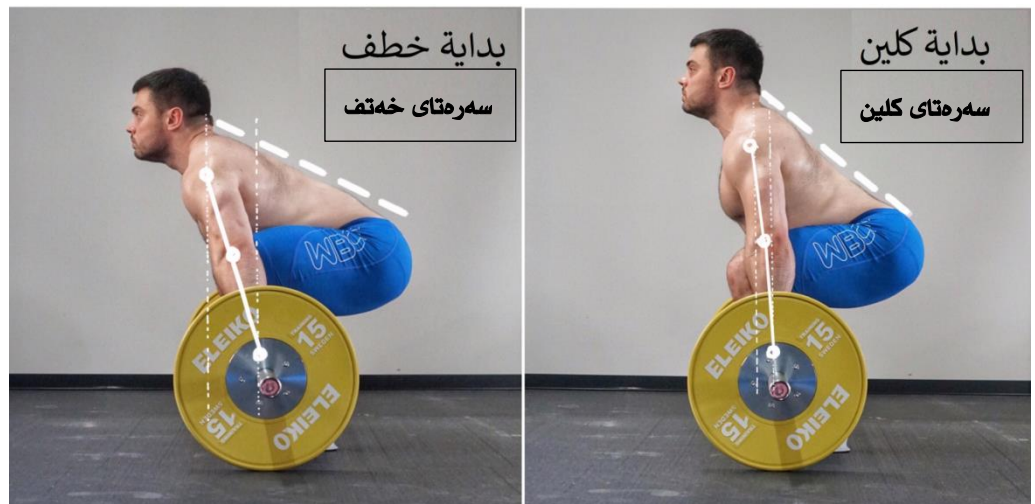
جىبەجىكردنى بەرزگەرنەھەي كلىن و جەرك لە دوو بەشى سەرەكى (كلىن) و (جەرك) پىكديت، ھەر بەشىكىش بە چەند قۇناغىك دا تىدەپەرئىت، وە ھەر قۇناغىك وردەكارى تايبەتى ھەيە بۇ ئەھەي ئەركى جولەيى جىبەجى بىكرىت لەو قۇناغانەدا، دەبىت ھەماھەنگى لە نىوان قۇناغەكاندا ھەبىت بە شىۋەھەكى پىكەستراو ئەنجام بدرى بۇ سەرگەوتنى بەرزگەرنەھەي، قۇناغەكانىش بەپىي بەشەكان بەم شىۋەھە دەبىت:

**بەشى پەكەم/ كلىن (Clean):**

أ. شىۋازى سەرەتايى: شىۋازى سەرەتايى ھاوشىۋەي شىۋازى سەرەتايى خەتف دەبىت لەگەل جىاوازييەكى كەمى

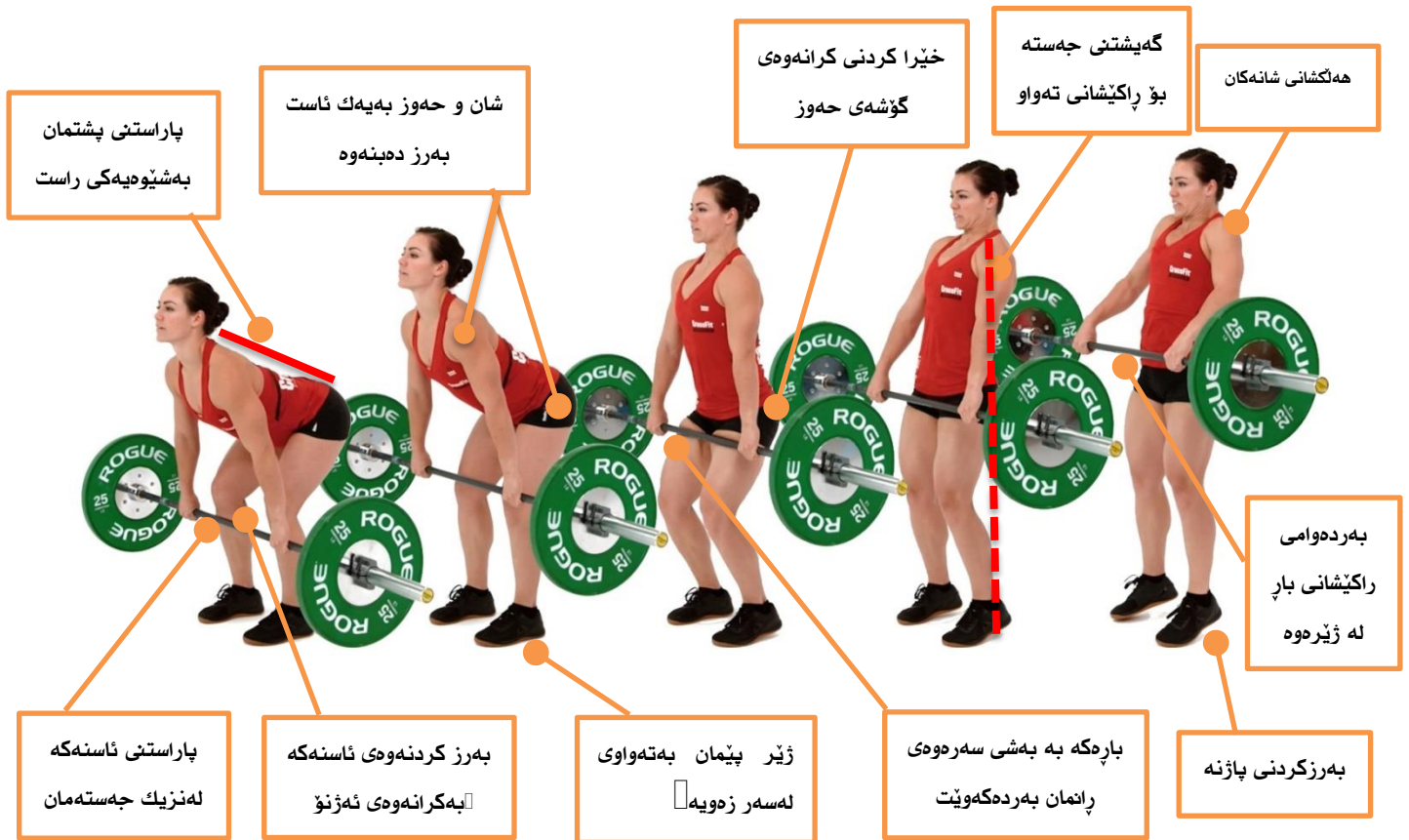
ھەيە. دەتوانىن بەم خالانەي خواروھە شىۋازى سەرەتايى روونبەكەين بۇ ئەنجامدانى بەرزگەرنەھەي كلىن:

- يارىزانەكە لە ناوھراستى بارى ئاسنەكە دەوھستىت.
- شانەي پىيەكان لە ژىر بارى ئاسنەكە دەبىت.
- ماوھى نىوان دوو پى بە پانى پىشتىنەي ھەوز يان شانمان دەبىت.
- ئاراستەي پىيەكان كەمىك بۇ دەرەوھە دەبىت بە (۱۰) پلە.
- ئەژنۇيەكان دەچەمەيتەوھە و چەمانەوھەكەش بە ئاراستەي پەنجەكانى پى دەبىت.
- كىشى لەش لەسەر ناوھراستى پى دەبىت.
- بارەكە بە دەستەكان بە گرتنى قولاب دەگىرئىت.
- پىۋىستە گرتنەكە بە دوورى درىژى پەنجەي گەورە بىت لە ھەوزمان لە ھەر لايەك.
- شانەكانمان بە شىۋەي ئاسۋىي دەبىت لەسەر بارى ئاسنەكە.
- كەمەر كەمىك بەرزتر دەبىت لە ئاستى ئەژنۇ.
- شانەكان زۆر بەرزتر دەبىت لە ئاستى كەمەر.
- پىشتمان دەبىت راست بىت و ھەر بەو شىۋەھە دەپاريزىن.
- روانى نبۇ پىشەوھە دەبىت.



**ب. راکێشان:** ئەو قووناغەییە کە یاریزان ھەولێدەدات قورسایەکە (Barbell) لەسەر زەوی بەرز بکاتەو، وە یۆ بەرزترین خال بەرزێ بکات لەپێش جەستە و پێش نقوم بوون ژێر قورسایەکە. کە دەبێت رەجاوی ئەم خالانە بکریت:

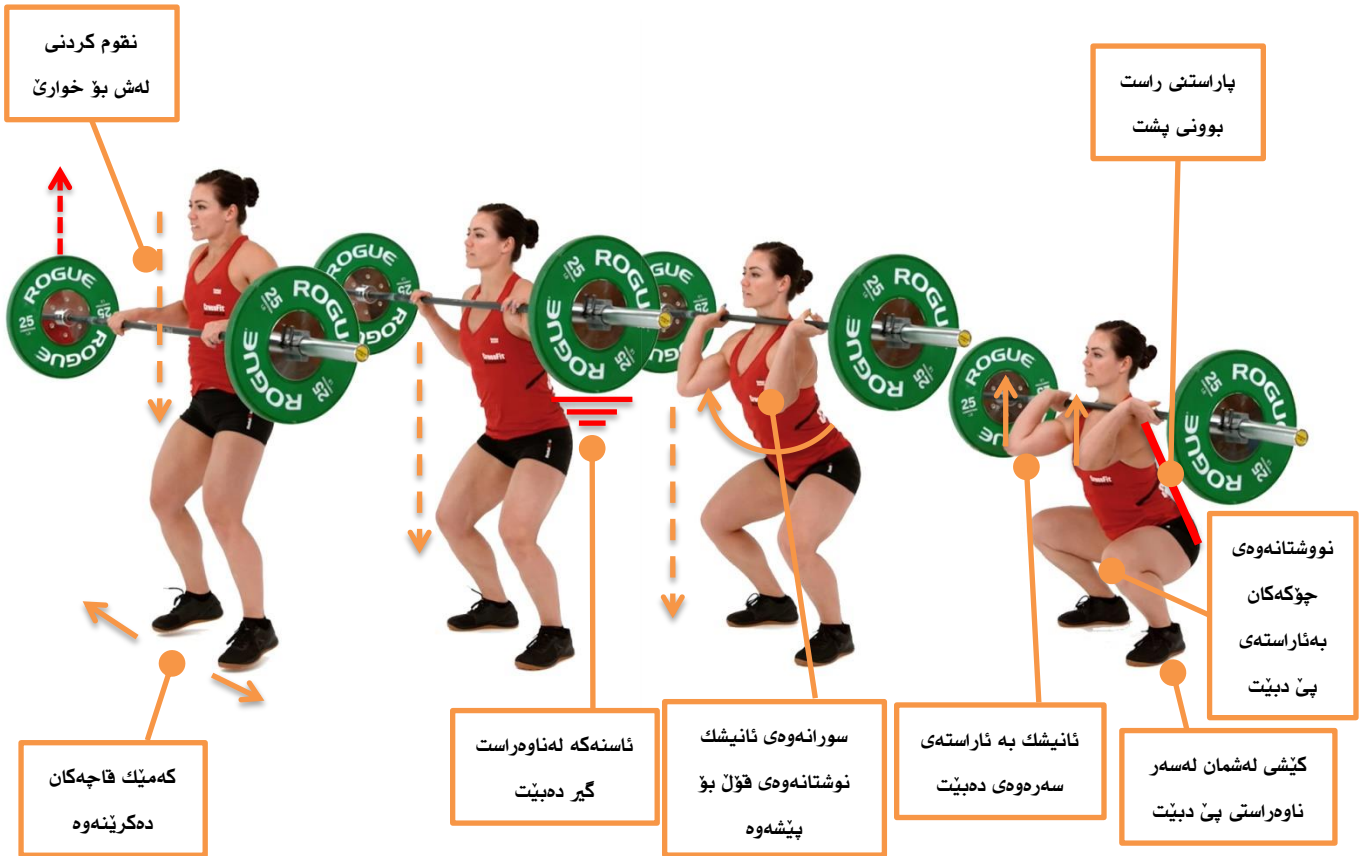
- بەرزگەردنی ئاسنەکە لەسەر زەوی بە قاج نەک پشت.
- تا بکریت ئاسنەکە لە جەستە نزیک بمینیت.
- بنی پێ بە تەواوی بەرکەوتە ی زەوی دەبیت.
- پاراستنی پشت بە شیوەی راست.
- شان و ھەوز (کەمەر) بە یەک ئاست بەرز دەبنەو.
- لەکاتی تیپەرینی بارەکە لەئاستی ئەژنۆ، کردنەوێ گۆشەیی ھەوزمان خیراتر دەبیت وچۆکمان راست دەبیتەو.
- بارەکە بە بەشی سەرەوێ رانمان بەردەکەوێت و دواتر جەستە دەگاتە راکێشانی تەواو.
- پاژنە بەرز دەکریتەو و شانەکان ھەلدەکێشرین و لەھەمان کاتدا یاریزان پال بەبارەکەو دەنیت بە پان یان کەمەر.
- راکێشانی بارەکە لە ژێرەو بەردەوام دەبیت تا دەگاتە ئاستی ژێر سینگ.



ج. **نقوم بوون ژېر ئاسن:** ئەم قۇناغە دواى كۇتايى ھاتنى قۇناغى راکىشان دېت، كە جەستە دەكىشېتەۋە

خوارەۋەى ئاسنەكە و دەچېتە شېۋازى نوشتانەۋەى ھەموو لەش، بەم شېۋەىيە:

- پاش راکىشان و فرىنى ئاسنەكە بۇ سەرەۋە، قاچەكان كەمىك بۇ تەنىشتەكان دەكرېنەۋە.
- ئاراستە كىردنى پەنجەكانى پى بۇ دەرەۋەى لەش بە گۆشەپەكى زاپت.
- نقوم كىردنى لەش بۇ ژېرەۋە.
- بارەكە لە ناۋەرەستدا دەۋەستىت وئانىشكەمان دەسورېنىن و قۇلمان دەنوشتىت بۇ پېشەۋە لەكاتى دابەزىن.
- ئەژنۇپەكان دەنوشتىنەۋە بە ئاراستەى پەنجەى پېمان و دەچېتە شېۋازى نوشتانەۋەى تەۋاۋ.
- بارەكە لەسەر ماسولكە شانەكان دادەنرېت.
- پاراستنى راست بوونى پشت بە شېۋەپەكى ستونى لەگەل پشتىنەى جەۋز.
- ھېشتى ئانىشكەكان بەرەۋە سەرەۋە.
- كېشى لەش لە ناۋەرەستى پى دەبېت و بنى پى تەخت دەبېت لەسەر زەۋى.



د. **ۋەستان و جىگىرىۋون:** ئەمەش دوا قۇناغى تەكنىكى كلىنە كە يارىزان بە جىگىرى دەۋەستىت لە شىۋاى ۋەستان ۋئاسنەكەش لەسەر پىشەۋەي شانەكانى (سكۋاتى پىشەۋە) . يارىزانەكە دەتۋانىت چەند چىركەپەك بىخايەنىت تا خۇى چاك دەكاتەۋە خۇى بۇ نەترگىرن ئامادەبكات. دەبىت رەچاۋى ئەم خالانەي خوارەۋە بىكرىت:

- بەرزگىرئەۋەي ئاسنەكە بەشىۋەپەكى ستۋونى بەبى لارىۋونى بۇ پىشەۋە پان پىشەۋە.
- دەبىت بارى ئاسنەكە بەشىۋەي ستۋونى بىت لەگەل چەقى كىشى لەش واتە ناۋەراستى پى.
- پاراستنى راستبۋونى پىشت.
- راستگىرئەۋەي جومگەكانى ئەژنۇ و پىشتىنەي حەوز لەپەك كاتدا بۇ راستگىرئەۋەي تەۋاۋى لەش.
- پاراستنى شىۋەي ئانىشك بەرەۋە سەرەۋە.
- دەتۋانىت گىرتنى قولابى بۇ بارەكە بگۇردىت بۇ گىرتنى ئاسايى.



بەشی دووهم/ نەتر (Jerk):

ئەمەش جوڵەى دووهمى (کلین ونەتر)ە، کە تێیدا پرۆسەى بەرزکردنەهەى قورسایەکەى لە سەرۆى سەرەوه بە درێژکردنەوهى قۆلەکان بە یەک جوڵە ئەنجام دەدرێت. جا چ بە کردنەوهى قاچەکان بۆ تەنیشتەکان یان بۆ پێشەوه. ئەمەش جوڵەیهکی چارەنووسی سەرکەوتنى بەرزکردنەوهکە دیار دەکات. لە زۆربەى بارودۆخەکان یاریزانەکە شکست دەهێنێت لە بەرزکردنى نەتردا. بەهۆى نەتوانینی بۆ تەواو کردنى کردارى نەترکردن یاخود بوونی هەلەیهک لە چەمانەوهى قۆلدا بێت. نەتر دەتوانرێت بەسەر دوو بەشدا دابەش بکریت:

أ. **نەتر و کردنەوهى قاچەکان:** پاش ئەنجامدانى بەرزکردنى کلین و وهستان بە جیگیرى، یاریزان هەلەستى بە

جیبەجى کردنى بەرزکردنەوهى نەتر بە جوڵەیهکی تەقینەوه بەشیوهیه دەبێت:

- دابەزینی لەش بە نووشتانەوهى حەوز و ئەژنۆ کەمێک.
- پاشان ئەژنۆ و حەوز بە خیرایی رادەکیشرین، فشاردانى ئاسنەکە لە خوارەوه.
- قۆلەکان بە تەواوى درێژ دەبنەوه کاتیك قاچەکان دەکرینەوه وبارەکە لە سەرۆى سەرەوهى جیگیر دەکریت.
- یاریزان قاچى پێشەوه بە شیوهیهکی تەخت دادەنرێت و ئەژنۆى بە گۆشەى زیاتر لە ۹۰ پلە دەبێت.
- قاچى دواوه راکیشراوه و لەسەر پەنجەکانى پى دەوهستین.



جیگیرى ئاسن  
لەسەرۆى سەر

دابەزینی لەش بە  
نووشتانەوهى حەوز و ئەژنۆ

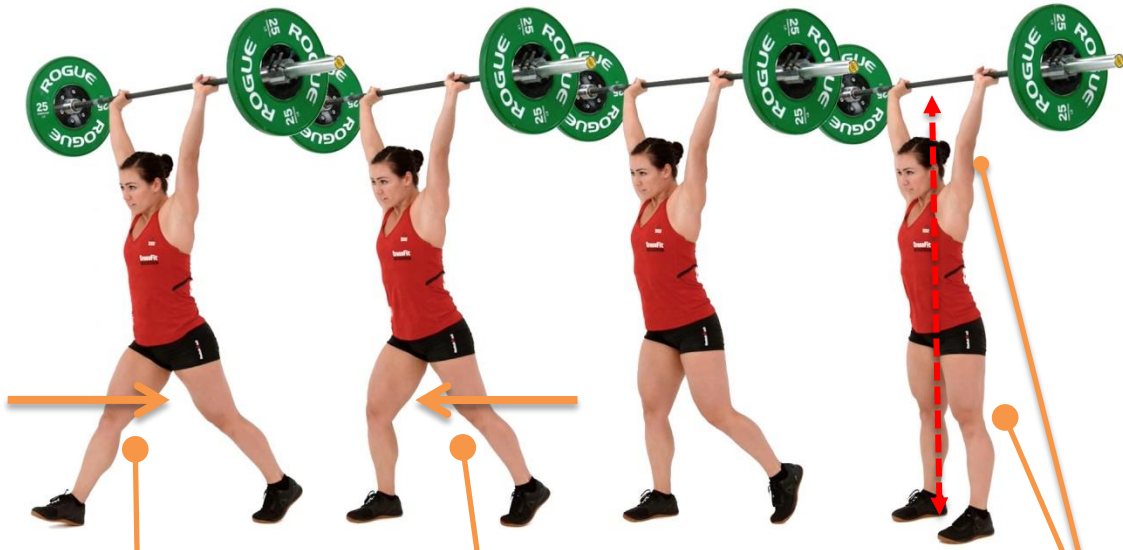
ئەژنۆ نووشتاوه بە  
گۆشەى زیاتر لە ۹۰ پلە

قاچى دواوه راکیشراوه  
ولەسەر پەنجەى پى

ب. راکیشانی قاج و بو وەستان و جیگیر بوون: بو ئهوهی بەرزکردنەوهکە تەواو بییت ، دەبییت یایزان بگەریتەوه بو دۆخی

وەستان بە راکیشانی دوو قاجەگە بە دوای یەك و جیگیر بوون لەم شیوازه ، ئەمەش بەم شیوهیە ئەنجام دەدرییت:

- پالڤانی جەستە بو دواوه بە قاجی پیشهوه و راکیشانی بو نیوهی ماوهکە.
- پاشان راکیشانی قاجی دواوه دانانی بە تەنیشتی قاجی پیشهوه بە پانی حەوز.
- راستکردنەوهی تەواوی قاجەکان و کەمەر و قۆلەکان.
- باری ئاسنەکە لە سەرۆوی سەرەوه دەبییت و ناوەندی کیشی لەش لەناوەراستی پی دەبییت.



پالڤانی جەستە بو دواوه  
بە قاجی پیشهوه

راکیشانی قاجی دواوه دانانی  
بە تەنیشتی قاجی پیشهوه

راستکردنەوهی تەواوی  
قاجەکان و کەمەر و قۆلەکان