

تأثير اسلوب الجاينت سيت على القوة العضلية لرفع الكلين والنظر لدى الرباعين

أ.د/ أحمد سعيد زهران

أستاذ تدريب التايكوندو والدفاع عن النفس

ورئيس قسم تدريب الرياضات الفردية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

أ.م. د/ سامح محمد رشدي

أستاذ مساعد بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ عبد الله احمد عبد الله محمد

باحث بقسم تدريب الرياضات الفردية

كلية علوم الرياضة للبنين - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.390490.3046

مقدمة البحث

أن نجاح العملية التدريبية وتحقيق أهدافها المتمثلة في وصول اللاعب لأعلى مستوى والانجاز في النشاط الممارس أصبح مؤثراً على تفهم المدرب لقدرات وامكانات اللاعب المختلفة سواء المهارية أو البدنية وكيفية الاستفادة من مهارات المدرب و اللاعب ، فالتدريب الرياضى الحديث هو العمليات التعليمية والتربوية التى تتضمن التنمية وأعداد اللاعبين واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة والتطبيق بهدف تحقيق اعلى المستويات فى الرياضة الممارسة والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة فالتدريب الرياضى طبقاً للتطور البيولوجى والفسيولوجى ماهو التدريب لمصادر الطاقة بأنوعها وتتحلى قدرة المدرب فى إطلاق تلك الطاقات الكامنة . (١٠ : ٣)

يعد المجال الرياضى كمجال خصب للأنشطة الإنسانية فى عالمنا المعاصر تطور فى السنوات الاخيرة تطوراً كبيراً ظهرت آثاره فى تسجيل الأرقام القياسية العالمية فى الألعاب المختلفة ومنها رفع الأثقال يتقدم عاماً بعد عام ومع سرعة تحطيم هذه الأرقام وارتفاع مستويات الأداء الرياضى خاصة فى مجال التنافس فى الدورات الأولمبية والعالمية أصبحت عملية التدريب الرياضى تعتمد على النواحي البدنية والمهارية والنفسية (١٣ : ١٤)

تعد رياضة رفع الأثقال أحد أقدم الرياضات فى العالم ، وتحتل المنافسة منها مكاناً بارزاً بين مختلف دول العالم فى الدراسات الاولمبية ، لذلك تعمل الدول على النهوض بتلك الرياضة للوصول الى المستويات العليا ولتصل الى أفضل مستوى للانجاز لكى نتمكن من الحصول على أكبر عدد من الميداليات ، حيث يشير "امين الخول ومحمد قنديل (١٩٩٢)" الى أن رفع الأثقال من الرياضات

التقليدية التي تجدها في معظم مجتمعات العالم بمختلف ثقافتهم ، فهي رياضة للقوة وأثبتت الذات ، وهي في حد ذاتها أحد المقاييس الموضوعية للياقة البدنية العامة على وجه العموم والقوة العضلية على وجه الخصوص.(١: ٤)

وتلعب التدريبات البدنية الخاصة برياضة رفع الأقال دوراً هاماً في رفع مستوى الاداء الفني والرقمي للاعب ، فافتقاد اللاعب الصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على تعطيلة في اداء الجانب الفني المطلوب ، ويجب أن يعمل المدرب على تحقيق هدف التدريبات البدنية الخاصة في تطوير وتحسين القدرات الخاصة حيث أنها تؤثر ايجابياً على فاعلية البرامج التدريبية نحو تطوير المستوى والاداء الفني والخطى خلال المباريات وتستخدم التدريبات الخاصة التي تتشابه في تكوينها من حيث الاتجاه والمسار والقوة والسرعة وكذلك الكل العضلي للعضلات العاملة خلال الاداء الفني للأساليب الفنية المختلفة وتستخدم التدريبات الخاصة لتطوير القدرات الخاصة للنشاط الريلزي الممارس بالإضافة الى تنفيذ الاداء الفني بطريقة مشابهة لما يواجه اللاعب خلال المباراة . (٤: ٣١)

مشكله البحث :

ولقد لاحظ الباحث من خلال الدراسات العلمية والابحاث السابقة وتخصصه في رياضة رفع الأثقال مشكلة كبيرة وهي الجمود في طرق التدريب المستخدمة للتدريب الرباعين وتطوير مستواهم الرقمي وقصور برامج الاعداد البدني لأهم قدرة وهي القوة العضلية لديهم وعدم استعانة المدربين بالأساليب التدريبية الحديثة في برامج التدريب والاعداد للرياضة رفع الأثقال مما داعى الباحث للبحث عن كيفية الاستفادة من هذا التقدم العلمي وتطويره في تدريب رياضة رفع الأثقال وخاصة رفعة الكلين والنظر ومن هذه الأساليب التدريبية الحديثة أسلوب الجاينت سيت الذي يعد تطوير السريع للمستوى القوة العضلية أفضل لدى الرباعين وتحسين مستواهم الرقمي في رياضة رفع الأثقال وخاصة رفعة الكلين والنظر ، وهو مادعى الباحث الى وضع برنامج تدريبي للتعرف على تأثيره على مستواه القوة لدى الرباعين وانجاوهم الرقمي في رفعة الكلين والنظر قيد البحث وهو مادعى الباحث الى إجراء هذه الدراسة .

اهمية البحث:

الاهمية العلمية :

١. قلة الدراسات العلمية التي أستخدمت أسلوب الجاينت سيت في رفع الأثقال .
٢. القاء الضوء على أهمية استخدام أسلوب الجاينت سيت لتنمية القوة العضلية لدى الرباعين .
٣. توفير المعلومات العلمية الأساسية للباحثين المدربين لتطبيق أسلوب الجاينت سيت كما أحد الاساليب التدريبية الحديثة .

الاهمية التطبيقية :

١. إمكانية أستفادة المدربين رفع الأثقال من برامج التدريب الحديثة والتي تهدف الى تنمية القوة العضلية والانجاز الرقوى لدى الرباعين .
٢. تنمية القوة العضلية لدى الرباعين .
٣. تصميم برنامج تدريبي لتحسين القوة العضلية والانجاز الرقوى لدى الرباع .

اهداف البحث :**يهدف البحث الي التعرف على:**

- وضع برنامج تدريبي مقترح بأسلوب الجاينت سيت للتطوير القوة العضلية و مستوى الانجاز الرقوى للرفعة الكلين والنظر لدى الرباعين .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب الجاينت سيت على القوة العضلية لدى الرباعين.
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب الجاينت سيت على مستوى الانجاز الرقوى لدى الرباعين .

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة البحث التجريبية فى مستوى القوة العضلية لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للعينة البحث التجريبية فى مستوى الرقوى للانجاز الرقوى لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :**١. الجاينت سيت Giant Sets:**

هو أحد الطرق المتبعة فى تدريبات بناء الأجسام التى ابتكرها (جو ويدار) ، التى تتمثل فى أداء ما بين (٣-٦) تمارين متتالية لايتخللها راحة ، والتى تعتبر عن مجموعة تدريبية واحدة فى مجماها ، يليها ما بين (٣٠-٥) دقائق فترة راحة ، حيث تعتبر هذه التمارين الراحة التى تليها عن المجموعة التدريبية العملاقة ، ويمكن أداء من (٤-٥) مجموعات فى الحصة التدريبية للعضلة الواحدة (٥: ١٨)

الدراسات السابقة**أولاً: الدراسات باللغة العربية :**

١. دراسة علي محسن علي ومحمد هانى حسن ٢٠٢٢ رقم الدراسة (١١)، تستهدف الدراسة تأثير مجموعة التدريبات البدنية الخاصة على مهارة الخطف للاعبى رفع الاثقال ، بأستخدام المنهج التجريبي ذو القياس القبلى والبعدى على مجموعتين (تجريبية وأخرى ضابطة) ، على مجتمع من

طلاب الفرقة الرابعة تخصص رفع أثقال كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام ٢٠٢١/٢٠٢٢م وبلغ عددهم ١٦ لاعبا، أسفرت أهم نتائج البحث توصل الباحثان الى أيجابية التدريبات الخاصة في تحسين مهارة الخطف للاعبى رفع الأثقال وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى رتب القياسين القبلى والبعدى للاعبى رفع الاثقال في مهارة الخطف قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

٢. دراسة أسماعيل محمد محمود ٢٠٢١ رقم الدراسة (٣)، تستهدف الدراسة تأثير التدريبات البلوكات على تنمية القوة العضلية والمستوى الرقوى للرباعين ، بأستخدام المنهج التجريبي بالطريقة العمدية الذى يعتمد على القياس القبلى والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة ، على مجتمع من لاعبين رفع الأثقال المسجلين بالاتحاد المصرى لرفع الاثقال وبلغ قوامها ١٣ لاعبا، أسفرت أهم نتائج الحث أن البرنامج التدريبى بأستخدام تدريبات البلوكات أظهر تحسناً ذات دلالة احصائية على تنمية القوة العضلية وتطور المستوى الرقوى والفنى بالشكل واضح نتيجة مراعاة التدريب بشكل منظم ومقنن من خلال تدريبات البلوكات .

٣. دراسة أحمد حسين على النوسية ٢٠٢٢م (٥) ، تستهدف الدراسة اثر عدد المجموعات التدريبية ضمن اسلوب الجاينت سيت علي القوة القصوى وبعض وبعض المتغيرات المورفولوجيه لدى لاعبي البناء الجسمي الاثقال ، باستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائى باستخدام المجموعتين التجريبيتين من خلال المقارنة بين القياسين القبلى والبعدى تم اختبار العينة بالطريقة العمدية ، على مجتمع من لاعبي بناء الاجسام في محافظة الكرك من المشاركين في البطولات المحلية وبلغ عددهم ١٠ لاعبين ، أسفرت أهم نتائج البحث أن استخدام ثلاث مجموعات تدريبية ضمن برنامج جاينت سيت لها تأثير إيجابيا لدى لاعبي بناء الاجسام في زيادة الكتلة العضلية وزيادة القوة القصوى في العضلات العاملة لتدريبات الرفعة الميتة ، وضغط الصدر المستقيم ، والقرفصاء ، وبقليل نسبة الدهون ، أن استخدام خمس مجموعات تدريبية ضمن برنامج جاينت سيت لها تأثير إيجابيا لدى لاعبي بناء الاجسام في زيادة الكتلة العضلية وزيادة القوة القصوى في العضلات العاملة لتدريبات الرفعة الميتة ، وضغط الصدر المستقيم ، والقرفصاء ، وبقليل نسبة الدهون.

٤. دراسة حسام محمد أحمد (٢٠٢١) رقم الدراسة (٦)، تستهدف الدراسة تأثير برنامج بدنى نفسى على القوة الانفجارية والمستوى الرقوى لرباعي رفع الأثقال ، بأستخدام المنهج التجريبي بالطريقة العمدية تصميم مجموعة واحدة وتطبيق القياس القبلى والبنى والبعدى ، على مجتمع من لاعبي رباعي منطقة الفيوم لرفع الاثقال وبلغ عددهم ٦ لاعبين ، أسفرت أهم نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلى والبنى لصالح القياس البنى ، وجود فروق بين القياس

القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لمهارة (الخطف الكلاسيك) ، يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبيني لصالح القياس البيني ، كما يوجد فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي قياس مهارة (كلين ونظر كلاسيك).

٥. دراسة رقية امجد عبد الكريم ٢٠٢١ رقم الدراسة (٧)، تستهدف الدراسة تأثير تدريبات القدرة الانفجارية على تحسين مستوى الأداء لرفعة الخطف للناشئات، باستخدام المنهج التجريبي بالطريقة العمدية الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة ، على مجتمع من ناشئات رفع أثقال بنادي المؤسسة العسكرية ومركز تدريب الوردان للمرحلة السنية من ١٥-١٨ سنة وبلغ قوام العينة ٥ لاعبات ، أسفرت أهم نتائج البحث أن المجموعة التجريبية حققت زيادة معنوية في اختبارات القوة القصوى والقدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف الناشئات رفع الانتقال ، وأن نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي متباينة في القوة القصوى والقدرة الانفجارية ومستوى الأداء الفني لرفعة الخطف للناشئات رفع الانتقال ، حيث تراوحت ما بين (٣.٩١٪ - ٢٦.٣٢٪) وهي اعلى نسبة تحسني بين القياس القبلي والبعدي .

٦. دراسته سامح محمد رشدي ٢٠١٨ رقم الدراسة (٩)، تستهدف الدراسة تأثير استخدام طريقه الحمل التكراري بأسلوب التدريب الدائري علي تطوير بعض المتغيرات البدنيه الخاصه والانجاز الرقمي في رفعه الكلين والنتر لدي الرباعيين ، استخدام المنهج التجريبي بأسلوب الدراسة الحالة بتصميم عينة تجريبية وأخرى ضابطة القياس القبلي والبعدي بالطريقة العمدية ، على مجتمع من لاعبي رفع الانتقال بنادي الكهراء الرياضي وبلغ قوام العينة ٤ لاعبين ، وأسفرت أهم نتائج ان البرنامج التدريبي المقترح ادي الي تطوير المتغيرات البدنيه الخاصه والانجاز الرقمي لرفع الكلين والنتر لدي الرباعيين ، أثرت تدريبات طريقة الحمل التكراري باستخدام الأسلوب الدائري تأثيرا إيجابيا واضحا وملحوظا وبمعدل اقتصادي كبير في توقيت تطوير مستوى كل من متغيرات (القوة القصوى - القدرة العضلية - السرعة الحركية - القوة النسبية) لدى عينة البحث التجريبية ليعادل (٤-٥) أمثال الطريقة التقليدية الطريقة الحمل التكراري لدى عينة البحث الضابطة وذلك يظهر من خلال نسب التغير بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة التجريبية .

ثانيا : الدراسات باللغة الإنجليزية :

٧. دراسة كيونج هونج واخروان ٢٠١٩م رقم الدراسة (١٤)، تستهدف الدراسة تأثير ثماني أسابيع من تدريبات القوة الأساسية على التحمل الأساسي واقتصاديات الجري ، باستخدام المنهج التجريبي من خلال مجموعتين احدهما نجرية والأخرى ضابطة ، على مجتمع من الطلاب الجامعيين وبلغ عددهم ١٠ طلاب ، وأسفرت أهم نتائج البحث ان التدريب الأساسي لمدة ثماني أسابيع قد أدى الى

تحسين التوازن والثبات والتحمل الأساسي والاقتصادي في الجرلدى افراد العينة من الرياضيين الجامعيين .

٨. دراسة فينك ٢٠١٧م رقم الدراسة (١٥)، تستهدف الدراة تأثير تدريبات الدروب سيت وتمارين المقاومة على عوامل الضغط (تحت أوزان)، هدفت الدراسة على معرفة تأثير التمرينات الضخامة العضلية ذات الثلاث رؤس عضدية ، بأستخدام المنهج التجريبي تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية ، على مجتمع من الشباب وبلغ عددهم ١٦ شاباً، أسفرت أهم نتائج أن حجم العضلات تضاعف عند ادخال تمرينات الدروب سيت خلافا للتمرين التقليدية.

أجراءات البحث :

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بأستخدام القياس البعدي والقبلي لمناسبه لطبيعة أهداف وفروض البحث.

مجتمع البحث :

لاعبى رفع الاثقال لمرحلة من ١٨-٢٢ سنة والمسجلين بالاتحاد المصري لرفع الاثقال للموسم الرياضي 2023\2024م

عينه البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية) من لاعبي رفع الاثقال لمرحلة السنية من (١٨ - ٢٢) سنة، حيث تم الاستعانة بعينة من ٥ لاعبين للتحقق من صدق وثبات الاختبارات البدنية للاعبين ، بالإضافة الى ٥ لاعبين من خارج العينة من اللاعبين المبتدئين للتحقق من صدق التمايز ، وكانت العينة الأساسية ٥ لاعبين .

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الوصفية قيد البحث (ن=٥)

المتغيرات	م	ع	ل
السن	20.6000	1.67332	-1.089
الطول	176.4000	3.64692	1.064
الوزن	92.2000	10.75639	1.115

يتضح من الجدول انه انحصر معامل الالتواء للمتغيرات الوصفية للعينة قيد البحث ما بين (

+٣ ، -٣) مما يدل على اعتدالية البيانات

وسائل وأدوات جمع البيانات:

قام الباحث بأستخدام الوسائل والادوات الآتية للحصول على البيانات المطلوبة لإجراءات الدراسة:

١. المصادر العربية والاجنبية.

٢. فريق العمل المساعد والذي تكون من (٢) مساعدين.

٣. استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية للقوة العضلية .

أهم الادوات والاجهزة المستخدمة:

- ديناموميتر القبضة.
 - مسطرة ١٠٠سم.
 - شريط قياس ١٠٠سم.
 - حزام ظهر.
- خطوات أجراء الدراسة :

الاختبارات البدنية

قام الباحث بالاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال التدريب رفع الأثقال ومن خلال خبراء التربية الرياضية فى رفع الأثقال بهدف تحديد الاختبارات البدنية المناسبة للعناصر القوة العضلية .

قام الباحث بالقيام باستمارة استطلاع رأى الخبراء للتحديد الاختبارات البدنية المناسبة للعناصر القوة العضلية للقياس القبلى والبعدى .

الدراسة الاستطلاعية :

اجريت الدراسات الاستطلاعية فى الفترة من يوم الجمعة بتاريخ (٧ / ١١ / ٢٠٢٤) الى يوم الخميس بتاريخ (٢٠ / ١١ / ٢٠٢٤) على العينة من لاعبي رفع الأثقال ، وبلغ عددهم (١٠) (٥) لاعبين من المميزين و (٥) لاعبين غير مميزين لحساب الصدق والثبات لاختبارات البدنية .

الفترة الزمنية لتطبيق التجربة الاستطلاعية :

- تم تطبيق الاختبارات البدنية للقوة العضلية لحساب الصدق الاختبار (صدق التمايز) بتاريخ (٧ / ١١ / ٢٠٢٤)
- تم تطبيق نفس الاختبارات البدنية لحساب الثبات (تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه) بتاريخ (٢٠ / ١١ / ٢٠٢٤)

القياس القبلى :

تم اجراء القياس القبلى على عينة البحث أساسية فى معدلات النمو للقوة العضلية (قوة قصوى - تحمل قوة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء) والمستوى الرقمى لافعة كلين والنظر فى الفترة ٢٥/١٢/٢٠٢٤ .

القياس البعدي :

تم اجراء القياس البعدي على عينة البحث أساسية فى معدلات النمو للقوة العضلية (قوة قصوى - تحمل قوة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الأداء) والمستوى الرقمى لافعة كلين والنظر فى

الفترة ٢٠٢٥ / ٣ / ١٢

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية للقوة العضلية .

لغرض تحديد الاختبارات البدنية لقيام بالقياسات القبلية والبعدية لاعبي رفع الأثقال ، قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأى ، مستعينا بالمصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمقابلات الشخصية وخبرات الباحث ، حيث عرضت الاستمارة على عدد من الخبراء والمتخصصين في التربية الرياضية ورفع الأثقال ، للتحديد أهم الاختبارات البدنية الى القوة العضلية لاعبي رفع الأثقال ، مع اعطاء الحرية للمتخصصين بالإضافة أو الازالة أو التعديل الاختبارات.

جدول (٢) أهم الاختبارات البدنية لكل صفة بدنية من وجهة نظر الخبراء والمختصين

م	العناصر البدنية	الاختبارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	النسبة المئوية
١	القوة القصوى	اختبار ديناموميتر القبضة	x	✓	✓	x	✓	✓	66.66%
٢		اختبار الظهر Deadlift	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
٣		اختبار عضلة الصدر	✓	✓	✓	✓	x	✓	83.33%
٤		اختبار الرجلين squat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
٥	التحمل العضلي	ثني الذراعين من الانبطاح المائل	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
٦		الشد لاعلى على العقلة	✓	✓	✓	✓	x	✓	83.33%
٧		الجلوس من وضع الرقود	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
٨		اختبار رفع الجذع من الانبطاح	x	✓	✓	✓	✓	x	66.66%
٩		ثني الركبتان من الوقوف مثنيتان نصفاً	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
١١	تحمل الأداء	اختبار الكلين و النظر (٥٠%-٦٠%)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%
١٣	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العريض من الثبات	✓	✓	✓	✓	x	x	66.66%
١٤		اختبار الوثب العمودي	✓	x	✓	✓	✓	✓	83.33%
١٧		اختبار دفع الكرة الطبية باليد الواحدة ٥ كجم من الجلوس	✓	✓	✓	✓	✓	✓	100%

ولقد تبنى الباحث وهيئة الاشراف الاختبارات البدنية للقوة العضلية التي تجاوزت نسبة ٥٠٪

المعاملات العلمية للاختبارات :

اولاً: الصدق :

لحساب صدق الاختبارات المستخدمة لقياس القوة العضلية للاعبين (صدق التمايز) والذي يعتمد على تحديد قدرة الاختبارات في التمييز بين مجموعتين احدهما مميزة و الاخرى غير مميزة والذي يصل عددهم ل (١٠) لاعبين ٥ لاعبين مميزين و ٥ لاعبين غير مميزين

جدول (٣) دلالة الفروق مان وتينى بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث (ن=١٠)

البيان	الاختبارات	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	الدلالة
القوة	القبضة اليمنى	غير مميزة	3.90	19.50	*3.0	0.047
		المميزة	7.10	35.50		
العضلية	القبضة اليسرى	غير مميزة	4.20	21.00	*1.0	0.016

		34.00	6.80	المميزة		
0.028	*2.0	21.50	4.30	غير مميزة	الظهر	
		33.50	6.70	المميزة		
0.008	*0.000	19.00	3.80	غير مميزة	الرجلين	
		36.00	7.20	المميزة		
0.008	*0.000	21.00	4.20	غير مميزة	الصدر	
		34.00	6.80	المميزة		
0.008	*0.000	18.00	3.60	غير مميزة	ثنى الذراعين من الانبطاح	
		37.00	7.40	المميزة	المائل	
0.047	*3.0	23.00	4.60	غير مميزة	الشدة للأعلى على العقلة	
		32.00	6.40	المميزة		
0.047	*3.0	19.00	3.80	غير مميزة	الجلوس من الرقود	تحمل القوة
		36.00	7.20	المميزة		
0.016	*1.0	16.00	3.20	غير مميزة	رفع الجذع من الانبطاح	
		39.00	7.80	المميزة		
0.028	*2.0	17.00	3.40	غير مميزة	ثنى الركبتين من الوقوف	
		38.00	7.60	المميزة		
0.047	*3.0	15.00	3.00	غير مميزة	اختبار كلين والنظر	تحمل الاداء
		40.00	8.00	المميزة		
0.047	*3.0	19.50	3.90	غير مميزة	الوثب العريض من الثبات	
		35.50	7.10	المميزة		
0.008	*0.000	22.00	4.40	غير مميزة	الوثب العمودي	القوة المميزة
		33.00	6.60	المميزة		
0.028	*2.0	19.00	3.80	غير مميزة	دفع كرة طبية باليمنى	بالسرعة
		36.00	7.20	المميزة		
0.028	*2.0	18.00	3.60	غير مميزة	دفع كرة طبية باليسرى	
		37.00	7.40	المميزة		
0.028	*2.0	20.00	4.00	غير مميزة	اعلى رفعة كلين ونظر لدى الرباع	
		35.00	7.00	المميزة		

*الدلالة اصغر من ٠.٠٠٥

يتضح من الجدول (٣) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة / غير المميزة) لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على قدرة الاختبارات في التمييز بين المجموعتين وبالتالي هي صالحة للتطبيق.

ثانيا : حساب معامل الثبات : (التطبيق وإعادة التطبيق)

لحساب ثبات اختبارات القوة العضلية واختبارات المستوى الرقوى لرفعة الكلين والنظر قيد البحث استخدام الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق (TEST-Retest) وذلك على عينة مكونة من ٥ لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وتم تطبيق الأول يوم الثلاثاء

الموافق ٢٠٢٤/١١/١٢ وكان الفراق الزمني أسبوع واحد وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة ونفس الظروف يوم الأربعاء الموافق يوم ٢٠٢٤/١١/٢٠ .

جدول (٤) قيم الارتباط بين التطبيق (الأول / الثاني) للاختبارات قيد البحث (ن=٥)

البيان	الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		ر "	الدلالة
		ع	م	ع	م		
القوة العضلية	قوة القبضة اليمنى	70.1000	10.05198	70.4000	10.95111	*0.901	0.000
	قوة القبضة اليسرى	65.2000	9.11048	66.0000	10.00048	*0.945	0.000
	قوة عضلات الظهر	225.1000	48.00815	227.0000	49.63810	*0.899	0.000
	قوة عضلات الرجلين	200.0000	35.98339	201.0000	36.00319	*0.889	0.000
	قوة عضلات الصدر	100.0000	19.10301	100.5500	19.11311	*0.911	0.000
تحمل القوة	ثنى الذراعين انبطاح مائل	37.8000	5.91184	38.0000	5.96684	*0.936	0.000
	الشد للأعلى على العقلة	8.0000	5.02103	9.4000	6.42113	*0.978	0.000
	الجلوس من الرقود	50.5000	8.29670	51.0000	8.99671	*0.952	0.000
	رفع الجذع من الانبطاح	29.9000	3.99990	30.2000	4.0019	*0.886	0.000
	ثنى الركبتين من الوقوف	61.0000	6.00741	61.8800	6.43740	*0.890	0.000
تحمل الاداء	اختبار الكلين والنظر	14.2000	2.99840	15.5000	3.0000	*0.947	0.000
	الوثب العريض من الثبات	1.9990	.20121	2.000	.24621	*0.963	0.000
	الوثب العمودي	94.0000	15.96049	95.2000	16.00040	*0.895	0.000
	دفع كرة طبية اليمنى	4.9680	1.53991	5.0080	1.99990	*0.965	0.000
	دفع كرة طبية يسرى	3.1890	1.59142	3.0000	1.41140	*0.900	0.000
أعلى رفعة كلين ونظر لدى الرباع		170.0000	25.89192	171.0000	26.04190	*0.977	0.000

الدلالة اصغر من ٠.٠٠٥

يتضح من الجدول (٤) انه يوجد ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين في جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على صلاحيتها للتطبيق

اعداد البرنامج التدريبي :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلي استخدام أسلوب الجاينت سبت لتطوير القوة العضلية (القوة القصوى - تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) وتحقيق أعلى انجاز رقمي لدى الرباعين في رفعة الكلين والنظر .

أسس ومعايير البرنامج التدريبي :

من خلال آراء بعض المراجع المتخصصة في التدريب الرياضي والتي تناولت أسس التدريب , والأستعانة بها بما يتفق مع وضع البرنامج التدريبي وتحقيق هدفه ,حيث قام الباحث بتحديد أسس ومعايير وضع البرنامج , والتي تمثلت في النقاط التالية :

- تحديد فترة تطبيق البرنامج التدريبي
- ملائمة البرنامج التدريبي مع الأهداف الموضوعه

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل
- توفير الأماكن المستخدمة
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية وخصائص النمو لعينة البحث
- مراعاة الفروق الفردية والاستجابة الفردية وذلك بتحديد المستوي لكل فرد داخل العينة
- تحديد شدة وحجم التدريبات وفترات الراحة البينية وفقا للأحمال التدريبية , ومحتوي وهدف كل مرحلة من مراحل فترة تطبيق البرنامج التدريبي
- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية وفقا لكل مرحلة
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب
- تحديد وإجراء الاختبارات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث قبل وأثناء وبعد تطبيق البرنامج

- مراعاة الأسس الرياضية الفسيولوجية للبرنامج (الإحماء - الجزء الرئيسي - الختامي)
- خطوات البرنامج التدريبي :

١. تم بناء برنامج الجاينت سبت على ثلاث مجموعة عضلية للمجموعة التجريبية .
٢. وقد تم بناء البرنامج التدريبي لمدة ٨ أسابيع على الرباعين .

درجات الحمل :

تتوعد وتباينت آراء العلماء حول تحديد مستويات شدة المثير , ووفقا لفاعلية وطبيعة كل نشاط وبالرغم من اتفاق الغالبية علي خمس مستويات (لدرجات) لشدة الحمل التدريبي , وقد اتجة الباحث إلي الإطلاع علي المراجع والدراسات والأبحاث العلمية لتحديد أكثر تصنيفات شدة حمل التدريب استخداما , وقد أسفرت آراء الخبراء والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وتدريب الكاراتيه (كوميته) علي التصنيف التالي والتي قام الباحث باستخدامها خلال البرنامج التدريبي وهي كما يلي :

- الحمل الأقصى (٩٠٪-أقل من ١٠٠٪) من اقصى ما يتحملة اللاعب.
- الحمل الأقل من الأقصى (٧٥٪-أقل من ٩٠٪) من اقصى ما يتحملة اللاعب.
- الحمل المتوسط (٥٠٪-أقل من ٧٥٪) من اقصى ما يتحملة اللاعب .

المعالجات الإحصائية :

١. الإحصاء الوصفي
٢. قيم الارتباط سبيرمان
٣. دلالة الفروق مان وتيني
٤. دلالة الفروق ويلكسون
٥. نسب التحسن (%)

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

عرض الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة البحث التجريبية في مستوى القوة العضلية لصالح القياس البعدي.

جدول (٥) دلالة الفروق بين القياسين في اختبارات القوة العضلية نسب التحسن (ن=٥)

الاختبارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
القوة العضلية للقبضة اليمنى	-	0	.00	*2.12	0.034	2.4
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
القوة العضلية للقبضة اليسرى	-	0	.00	*2.04	0.041	3.2
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
القوة العضلية للظهر	-	0	.00	*2.12	0.034	4.7
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
القوة العضلية للرجلين	-	0	.00	*2.23	0.025	4.8
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
القوة العضلية الصدر	-	0	.00	*2.07	0.038	7.7
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			

*الدلالة اصغر من ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٥) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في جميع اختبارات القوة العضلية لصالح القياس البعدي

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياسين في اختبارات تحمل القوة نسب التحسن (ن=٥)

الاختبارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
ثنى الذراعين انبطاح مائل	-	0	.00	*2.04	0.041	9.0
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
الشد للأعلى على العقلة	-	0	.00	*2.07	0.038	25.0
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
الجلوس من الرقود	-	0	.00	*2.04	0.041	9.3
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
رفع الجذع من الانبطاح	-	0	.00	*2.06	0.039	13.2
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
ثنى الركبتين من الوقوف	-	0	.00	*2.04	0.041	10.1
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			

*الدلالة اصغر من ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٦) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في جميع اختبارات تحمل القوة لصالح القياس البعدي

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياسين في اختبار تحمل الأداء نسب التحسن (ن=٥)

الاختبارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
اختبار الكلين والنظر	-	0	.00	*2.06	0.039	18.5
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			

الدلالة اصغر من ٠.٠٠٥

يتضح من الجدول (٧) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في اختبار تحمل الاداء لصالح القياس البعدي

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين في اختبارات القوة المميزة بالسرعة نسب التحسن (ن=٥)

الاختبارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
الوثب العريض من الثبات	-	0	.00	*2.02	0.043	6.4
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
الوثب العمودي	-	0	.00	*2.04	0.041	5.2
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
دفع كرة طبية يمينى	-	0	.00	*2.04	0.041	2.5
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			
دفع كرة طبية يسرى	-	0	.00	*2.02	0.043	2.8
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			

الدلالة اصغر من ٠.٠٠٥

يتضح من الجدول (٨) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في جميع اختبارات القوة المميزة بالسرعة لصالح القياس البعدي
الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للعينة البحث التجريبية فى مستوى الرقمى للاتجاز الرقمى لصالح القياس البعدى.

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياسين في اعلى رفعة نسب التحسن (ن=٥)

الاختبارات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	الدلالة	%
اعلى رفعة كلين ونظر لدى الرباع	-	0	.00	*2.37	0.038	4.02
	+	5	3.00			
	=	0	15.00			

الدلالة اصغر من ٠.٠٠٥

يتضح من الجدول (٩) انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين في حساب اعلى رفعة كلين ونظر لدى الرباع لصالح القياس البعدي

ثانياً : مناقشة النتائج :

مناقشة افرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة البحث التجريبية فى مستوى القوة العضلية لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيمة (z) للمتغيرات البدنية للقوة القصوى قد ترواحت ما بين (*٢.٢٣ : ٢.٠٤*) وهى تشير الى وجود فروق ذات دالة احصائية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقوة القصوى لدى الرباع حيث نجد أن قيم مستوى الدلالة الأحصائية قيد البحث قد ترواحت ما بين (٠.٠٢٥ : ٠.٠٤١) وجميع تلك القيم أصغر من الدلالة ٠.٠٥ مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدي فى القوة القصوى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيمة (z) للمتغيرات البدنية للتحمل القوة قد ترواحت ما بين (*٢.٠٤ : ٢.٠٧*) وهى تشير الى وجود فروق ذات دالة احصائية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي يتضح من الجدول رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتحمل القوة لدى الرباع حيث نجد أن قيم مستوى الدلالة الأحصائية قيد البحث قد ترواحت ما بين (٠.٠٣٩ : ٠.٠٤١) وجميع تلك القيم أصغر من الدلالة ٠.٠٥ مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدي فى القوة القصوى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة (z) للمتغيرات البدنية للتحمل الأداء قد ترواحت (*٢.٠٦ : ٢.٠٧*) وهى تشير الى وجود فروق ذات دالة احصائية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للتحمل الأداء لدى الرباع حيث نجد أن قيم مستوى الدلالة الأحصائية قيد البحث قد ترواحت (٠.٠٣٩) وجميع تلك القيم أصغر من الدلالة ٠.٠٥ مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدي فى القوة القصوى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة (z) للمتغيرات البدنية للقوة المميزة بالسرعة قد ترواحت ما بين (*٢.٠٢ : ٢.٠٤*) وهى تشير الى وجود فروق ذات دالة احصائية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للقوة المميزة بالسرعة لدى الرباع حيث نجد أن قيم مستوى الدلالة الأحصائية قيد البحث قد ترواحت ما بين (٠.٠٤١ : ٠.٠٤٣) وجميع تلك القيم أصغر من الدلالة ٠.٠٥ مما يشير الى وجود

فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدي فى القوة القصوى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية . ويعزز الباحث هذا التقدم فى القوة العضلية الى تأثير تطبيق برنامج التدريبى بأسلوب الجاينت سيت ويتميز هذا الأسلوب فى الجمع بين عضلتين أو أكثر وبدون راحة والذي يؤثر بشكل ايجابى فى تحسن مستوى القوة العضلية لدى الرباعين .

ويرى الباحث التحسن فى المتغيرات البدنية قيد البحث لافراد عينة البحث الى مراعاة مبدأ الفروق الفردية فى متغيرات حمل التدريب حيث رأى الباحث فيما شدة التمرينات والتدرج وفترات الراحة . وبذلك يتفق مع أشار اليه حنفى مختار "١٩٨٨م" أن أهم ما يميز به عملية التدريب الحديث عند أى نشاط رياضي أخر هة مراعاتها للفروق بين اللاعبين فى النشاط الرياضى الواحد وخلال وحدة التدريب نفسها والفروق الفردية لاترعى فقط فى الالعاب الرقمية أو المنازلات ولكن أيضاً أثناء تدريب الالعاب الجماعية (٣١) .

وبذلك تحقق الفرض الاول الذى ينص على توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدي لعينة البحث التجريبية فى مستوى القوة العضلية لصالح القياس البعدي .

مناقشة الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدي لعينة البحث التجريبية فى مستوى الرقمية للانجاز الرقمية لصالح القياس البعدي .

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث التى أجريت بطريقة مان ويتنى حيث نجد أن قيم مستوى الدلالة الاحصائية فى المستوى الرقمية (للفرة الكلين والنظر) قد كانت (٢.٣٧) وتلك القيم أصغر من (٠.٠٥) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس البعدي فى القوة العضلية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

يتضح من الجدول رقم (٩) أن قيمة (z) للفرة الكلين والنظر قد كانت (٢.٣٧) بمستوى الدلالة (٠.٠٣٨) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدي فى المستوى الرقمية لدى الرباع , ونتج ذلك الى أحتواء البرنامج التدريبى على تمارين مساعدة التى تتشابه مع أداء بعض مراحل الرفعة التى تؤدى فى المنافسة مما ساعد على تطوير المستوى الرقمية للاعبين رفع الأثقال فى المجموعة التجريبية . ويتفق ذلك مع ما أشار اليه وديع التكريتى (١٩٨٥) الى أن أداء رفع الأثقال ، يعتمد بشكل أساسى على تكتيك الأداء وتستخدم التمارين المساعدة والادوات الحركية التى تتشابه فى بعض خصائصها مع أداء بعض مراحل الرفعة التى تؤدى فى المنافسة .

وبذلك تحقق الفرض الثانى توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والبعدي لعينة البحث التجريبية فى مستوى الرقمية للانجاز الرقمية لصالح القياس البعدي .

المراجع :

المراجع باللغة العربية :

١. أمين أنور الخولى ١٩٩٢ " رفع الأثقال للبراعم " الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٢. أحمد رشيد حلمى ٢٠١٩ " كمال الاجسام بين التنافسية والصحة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٣. أسماعيل محمد محمود ٢٠٢١ ، تأثير التدريبات البلوكات على تنمية القوة العضلية والمستوى الرقوى للرباعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٤. أحمد محمود إبراهيم ٢٠٠٥م " موسوعة محددات التدريب الرياضية والنظرية والتطبيق لتخطيط برامج التدريبية ، منشأ المعارف ، الإسكندرية .
٥. أحمد حسين على النوسية ٢٠٢٢م ، اثر عدد المجموعات التدريبية ضمن اسلوب الجاينت سيت علي القوه القصوي وبعض وبعض المتغيرات المورفولوجيه لدي لاعبي البناء الجسمي الاثقال، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة مؤتة.
٦. حسام محمد أحمد (٢٠٢١) ، تأثير برنامج بدنى نفسى على القوة الانفجارية والمستوى الرقوى لرباعي رفع الأثقال. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
٧. رقية امجد عبد الكريم ٢٠٢١ ، تأثير تدريبات القدرة الانفجارية على تحسين مستوى الأداء لرفعة الخطف للنشأت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسكندرية .
٨. ربيع ياسين ، عادل تركى ٢٠١٨م " مدخل الى رياضة رفع الأثقال الاعداد وفت الأداء ، الطبعة الأولى ، مراكز الكتاب لنشر .
٩. سامح محمد رشدي ٢٠١٨ ، تأثير استخدام طريقه الحمل التكراري باسلوب التدريب الدائري علي تطوير بعض المتغيرات البدنيه الخاصه والانجاز الرقوى في رفعه الكلين والنتر لدي الرباعيين، رسالة منشورة في مجلة كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان .
١٠. عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٤ " التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات "، الطبعة ٨ ، دار المعارف الإسكندرية .
١١. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب ٢٠١٧ " التخطيط برامج التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، مطابع أبراج بدر .
١٢. علي محسن علي ومحمد هانى حسن ٢٠٢٢ ، تأثير مجموعة التدريبات البدنية الخاصة على مهارة الخطف للاعبى رفع الاثقال ، رسالة منشورة في مجلة علوم الرياضة ، جامعة المنيا .
١٣. محمد محمود عبد الدايم ١٩٩٣: برامج التدريب الاعداد البدنى وتدريبات الاثقال ، مطابع الاهرام .

المراجع الاجنبية :

14. Kyung Hong and others 2019 AD, the study targets the effect of eight weeks of basic strength training on basic endurance and the economics of running.
15. Fink 2017 AD, the study targets the effect of drop-set training and resistance exercises on stress factors (they carried weights).

ملخص البحث

تأثير اسلوب الجاينت سيت على القوة العضلية لرفعة الكلين والنظر لدى الرباعين

أ.د/ أحمد سعيد زهران

أ.م. د/ سامح محمد رشدي

الباحث/ عبد الله احمد عبد الله محمد

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف تأثير أسلوب الجينت سيت في تطوير القوة العضلية وتحسين أداء رفعتي الكلين والنظر لدى رباعي رفع الأثقال، بالإضافة إلى تحليل الفروق بين التغيرات في المجموعة التجريبية. اعتمد البحث على منهج تجريبي بتصميم قياس قبلي-بعدي، حيث خضعت العينة (١٠ رباعين، منهم ٥ مميزين و ٥ غير مميزين) لبرنامج تدريبي باستخدام أسلوب الجينت سيت، مع تقييم متغيرات القوة العضلية (القصى، التحمل، الممیزة بالسرعة، تحمل الأداء) والمستوى الرقمي للرفعات.

أظهرت النتائج:

١. تحسناً ذا دلالة إحصائية في جميع عناصر القوة العضلية والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٢. تأثيراً إيجابياً لأسلوب الجينت سيت في تحسين تحمل الأداء والقوة الممیزة بالسرعة.
٣. فروقاً معنوية في نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية، خاصة في القوة القصوى (بنسبة $X\%$ وتحمل القوة) (بنسبة $Y\%$).
٤. تقدماً ملحوظاً في الأداء الرقمي لرفعتي الكلين والنظر، مما يؤكد فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

Abstract

The effect of the giant set technique on the muscular strength of the clean and jerk in weightlifters

Prof. Ahmed Saeed Zahran

Dr. Sameh Mohamed Rushdi

Researcher. Abdullah Ahmed Abdullah Mohamed

This study aimed to explore the effect of the Giant Set training method on developing muscular strength and improving performance in the clean and jerk and snatch lifts among weightlifters, as well as analyzing differences in changes within the experimental group. The research adopted an experimental approach with a pre-posttest design, where the sample (10 weightlifters, including 5 elite and 5 non-elite athletes) underwent a training program using the Giant Set method. Variables assessed included muscular strength components (maximal strength, strength endurance, speed-strength, and performance endurance) and competitive performance in lifts.

Key Findings:

1. Statistically significant improvements in all muscular strength components and competitive performance were observed in favor of the post-test measurements for the experimental group.
2. The Giant Set method had a positive impact on enhancing performance endurance and speed-strength.
3. Significant differences in improvement rates between pre- and post-tests favored the experimental group, particularly in maximal strength (by X%) and strength endurance (by Y%).
4. A notable advancement in competitive performance for both the clean & jerk and snatch lifts, confirming the effectiveness of the proposed training program.