



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

تأثير تدريبات (كى - هارا) على المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية الرياضية

أ.م.د. / هانى جعفر عبد الله الصادق

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الحادي عشر - يوليو ٢٠٢٣م (الجزء الثالث)
الترقيم الدولى: (٢٦٨٢-٣٧٤٨) Print (ISSN ٢٦٨٢-٣٨٣٧) Online

تأثير تدريبات (كي-هارا) على المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية
الرياضية
أ.م.د./ هاني جعفر عبدالله الصادق

تأثير تدريبات (كي-هارة) على المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية الرياضية

(*) أ.م.د. / هاني جعفر عبدالله

المقدمة ومشكلة البحث:

ازدادت في الفترات الأخيرة الحاجة للدراسات والبحوث في مختلف العلوم والتي لها علاقة مباشرة برفع مستوى الأداء الرياضي وخاصة في رياضة المصارعة التي تعتمد على العديد من العلوم الطبيعية والسلوكية في دراسة وتحليل المشكلات التي تعوق الوصول بالمصارع إلى المستويات العليا. تُعد رياضة المصارعة الرومانية من الألعاب الرياضية التي تحتوي على مهارات متعددة تعتمد في نجاحها وفعاليتها على صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسية العاملة في الأداء فضلاً عن تكامل الأداء الفني للمهارة، لذلك يتحتم الإعداد الجيد للمصارع بديناً والتدريب الجيد لمهارات المصارعة على الشكل المطلوب بما يضمن تحقيق فاعليتها لإحراز النقاط والفوز بالمباراة.

ويشير نيكولاس تسيكاراس وآخرون. Nikolaos Tsiakaras, et al. (٢٠٢٢) إلى أن المرونة تلعب دوراً مهماً في رياضة المصارعة، فجميع مهارات المصارعة تتطلب مدى واسع وإنسيابية في الأداء، بالإضافة إلى أن المصارع الذي يمتاز بمرونة مناسبة تساعده مرونته على استخدام باقي عناصر اللياقة الأخرى في وقت قليل وبجهد منخفض لتحسين الإنجاز وتطويره (٢١: ١٤٧).

ويشير جابر بريقع وإيهاب البديوي (٢٠٠٢) إلى حاجة المصارع لعنصر المرونة حيث تعتبر من الصفات المهمة لمعظم الأنشطة الرياضية بصفة عامة وللمصارعة بصفة خاصة، والمرونة هي قدرة اللاعب على أداء الحركات بمدى واسع لحركات المفاصل، وعن طريقها يمكن للمصارع أداء حركات التقوس بفاعلية سواء الهجومية منها أو الدفاعية (٧: ٢٦).

كما يضيف ناجاي وآخرون. Nagai, et al. (٢٠٢١) أن قلة المرونة عند المصارع تؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء الرياضي، كما أن الإفراط في المرونة يؤدي إلى ارتخائها وقد تصل إلى حدوث الإصابة، كما يحدث الإفراط فيها تأثير سلبي شديد على القوة؛ لذا لا بد من الانتباه عند التدريب لتطويرها (١٩: ١٣١٢).

ويشير كريستوفر نوريس (٢٠٠٤) إلى أنه لتنمية المرونة يتم استخدام طرق متعددة من تدريبات الإطالة ومنها الإطالات الثابتة static stretching، الإطالات الإنعزالية النشطة active isolated stretching (AIS)، كي-هارة Ki-Hara، تقنية الإصدار النشط active release technique، التسهيلات العصبية (PNF)، إطالات اليوجا Yoga stretching (٦: ٧٨).

* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

وتوصلت نتائج دراسة ياسمين اري **Yasemin Ari** (٢٠٢١) إلى أن التأثيرات اللحظية للإطالة الثابتة لها تأثير سلبي على أداء التسارع وأن الإطالة الديناميكية تسببت في تحسين القدرة العضلية، ولا يوجد فروق دالة بين طرق الإطالات المتنوعة ومستوى المرونة، وأوصت الدراسة بضرورة استحداث تقنيات إطالة متقدمة لتحسين المرونة لدى المصارعين (٢٣ : ١٧٦).

ويشير براد والكر **Brad Walker** (٢٠١١) إلى أن تدريبات (كي-هارا) **Ki-Hara** يُطلق عليها الإطالة المُحمّلة وهي تعمل على حدوث انقباض وإطالة في نفس الوقت، وذلك عن طريق إطالة مجموعة عضلية من خلال نطاق حركتها بالكامل أثناء الانقباض، ولهذا السبب فإن تدريبات كي-هارا **Ki-Hara** ترتبط بتقوية المجموعات العضلية بقدر ما ترتبط بإطالتها (١٣ : ٢٤).

وعندما يكون تحسين المرونة هو الهدف، يجب أن تكون العضلات والفشا (غلافها) هو المحور الرئيسي لتدريب المرونة، وتعتبر تدريبات كي-هارا **Ki-Hara** من التقنيات الحديثة والتي ابتكرها بوب كولي **Bob Cooley** (٢٠٠٥) والتي تعمل مباشرة على اللفائف العضلية، فهي شكل من أشكال الإطالة مع عنصرين أساسيين هما المقاومة والحركة، حيث تأتي المقاومة من شد العضلات والحركة تأتي من تحريك الأطراف أو الجذع أو كليهما معاً بطريقة معينة لكل إطالة، وللحفاظ على هذا التوتر يقاوم الفرد من أجل إشراك اللفافة ثم يتحرك من أجل تجديد وإطالة اللفافة، إن "كي" تعني طاقة الحياة و "هارا" تعني مركز ثقل الجسم/ نقطة التوازن، وبالتالي فهي تقنية تستخدم مقاومة الشخص نفسه لزيادة القدرة على الحركة الدائمة (٥ : ٧٠).

والمفهوم الأساسي لتدريبات (كي-هارا) **Ki-Hara** هو أن العضلات تصبح قوية في جميع نطاقات حركتها، حيث يتم تنمية القوة والمرونة جنباً إلى جنب، اعتماداً على المقاومة الذاتية للفرد باستخدام تمرينات تقصيرية **concentric** للتقوية مع الحركات اللامركزية (التطويلية) **eccentric** للإطالة، مما يجعل العضلات تصبح أكثر ثباتاً (٥ : ٧١).

ويشير نيفا وآخرون **Neiva, et al.** (٢٠١٤) إلى أن الإحماء قبل التمرين يعتبر أمر حيوي لتحقيق الأداء الأمثل، حيث يمكن أن يثير الإحماء بنوعيه السلبي والنشط تأثيرات متعلقة بالحرارة، والأبيض، بما في ذلك زيادة التمثيل الغذائي اللاهوائي، وعلى الرغم من أن الإحماء السلبي يمكن أن يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم دون استنفاد مخزون ركيزة الطاقة مقارنة بالإحماء النشط، إلا أن الإحماء النشط يؤدي إلى حدوث تغييرات أكثر في التمثيل الغذائي مما يؤدي إلى زيادة الاستعداد لمهمة تمرين لاحقة (٢٠ : ٣١٩).

ويضيف هافين وآخرون **Haven, et al.** (٢٠٢١) أنه وحتى وقت قريب لم تتوفر دلائل علمية لتحديد تأثيرات فعالية عمليات الإحماء على المنافسة، مع تركيز الدراسات على دراسة التغييرات الفسيولوجية بدلاً من التغييرات المتعلقة بالأداء، وبالتالي استمرت استراتيجيات الإحماء في التطور إلى حد كبير اعتماداً على خبرات كلاً من المدرب والمصارع بدلاً من الأدلة العلمية (١٦ : ٢١).

ويُشير أرمغان كافكاس وآخرون **Armağan Kafkas, et al.** (٢٠١٩) إلى أنه على الرغم من أن تمارين الإحماء تعتبر من الممارسات الشائعة قبل التدريب والمنافسة، وعلى الرغم من أن المرونة جزء مهم من تدريب كل رياضي إلا أنه غالبًا ما يتم تجاهلها في البرامج التدريبية (١٢ : ٨).

ومن خلال الاطلاع على الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت)، وفي حدود ما توصل إليه الباحث لاحظ عدم تطرق أي دراسة عربية لتدريبات كي-هارة "Ki-Hara" في مجال رياضة المصارعة، فالدراسات العربية التي تناولت كي-هارة Ki-Hara كانت في رياضتي المبارزة والتايكوندو وهما دراسة عمرو صابر حمزة (٢٠١٧) (٤) والتي بعنوان تأثير تدريبات المرونة بالمقاومات (كي-هارة) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات المركبة للاعبين السيوف، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مرونة الكتف، مرونة العمود الفقري، زمن التسارع (٢٠م)، زمن رد الفعل البصري للطنن، التقدم والتقهر ٥م × ٤مرات، ومستوى أداء المهارات المركبة لصالح القياس البعدي، ودراسة عفاف السيد شعبان (٢٠١٨) (٢) وكانت بعنوان تأثير تدريبات الإطالة بالمقاومات (كي - هارة) على المرونة ومستوى أداء اليومزا تاجوك بالجن لدى ناشئات التايكوندو، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مرونة الكتف، مرونة العمود الفقري، مرونة الركبة ومرونة القدم لصالح القياس البعدي.

كما لاحظ الباحث أن الدراسات التي تناولت المرونة في رياضة المصارعة لم تتطرق إلى تدريبات كي-هارة Ki-Hara كدراسة أكرم حسين جبر (٢٠١٦) (١) والتي بعنوان تأثير تمرينات التسهيلات العصبية العضلية (PNF) على تطوير المرونة والآداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية من الوقوف للشباب بوزن (٧٧.٦٦ كجم)، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها أن لتمرينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (PNF) بطريقة تكرار الانقباض (RS) دور كبير في تطوير المرونة والآداء الفني للمصارعين الشباب بوزن (٦٦،٧٤) كجم (المجموعة التجريبية)، ودراسة محمود إبراهيم المتبولي وآخرون (٢٠١٨) (٨) والتي بعنوان تأثير استخدام تمرينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الإنجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السنتير الأمامي) للمصارعين الشباب، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها أن البرنامج التدريبي باستخدام بعض تمرينات جمباز الموانع والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية أدى إلى تطوير المرونة والرشاقة وكذلك أدى إلى تحسن فاعلية الإنجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة، ودراسة مورجافيل ونيرندان **Murugavel and Nirendan** (٢٠١٨) (١٨) والتي بعنوان تأثير تدريبات قوة المركز الداخلية والخارجية على القوة العضلية والمرونة لمصارعي المدارس تحت سن (١٦) سنة، وكان من أهم نتائجها أن تدريبات قوة المركز الداخلية والخارجية ساهمت في تحسن القوة العضلية والمرونة لدى مصارعي المدارس تحت سن (١٦) سنة،

ودراسة عمرو أكرم محمد وآخرون (٢٠٢٠) (٣) والتي بعنوان تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة البروليه لناشئي المصارعة، وكشفت أهم نتائجها عن ظهور فروق ذات دلالة معنوية (إحصائية) بين القياسات القبليّة والبعدية في مستوى المرونة وكذلك مستوى الأداء لمهارة جذب الذراعين والرفع والتقوس خلفاً (السوبلكس) لناشئي المصارعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ودراسة ياسمين اري Yasemin Ari (٢٠٢١) (٢٣) وكانت بعنوان تأثيرات طرق إطالة متنوعة على السرعة والمرونة والقدرة ومستوى أداء المصارعين، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن متغير السرعة للمجموعة الضابطة (التي لم تمارس إطالات)، ومجموعة الاطالة الديناميكية، ومجموعة الاطالة الديناميكية المشتركة مع الثابتة كانت أفضل مقارنة بالإطالة الثابتة فقط، ولا توجد فروق بين المجموعات الخمس في متغير المرونة، وفي دراسة نيكولاس تسيكاراس وآخرون Nikolaos Tsiakaras, et al. (٢٠٢٢) (٢١) والتي بعنوان تقييم المرونة لدى المصارعين الناشئين لوحظ وجود فرق ذو دلالة إحصائية في المرونة بين الذراعين، مع تفوق الذراع اليمنى على الذراع اليسرى بغض النظر عن الجنس والفئة العمرية للتقييم.

وانطلاقاً مما سبق تطرق الباحث لإجراء هذه الدراسة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات (كي - هارا) على المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية الرياضية.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المرونة قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م، وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) طالب، تم استبعاد (١٠) طلاب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية، ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (٣٠) طالب، تم تقسيمهم بالتساوي

إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (١٥) طالب والأخرى مجموعة ضابطة (١٥) طالب، وقام الباحث بإجراء التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والمتغيرات البدنية قيد البحث، والجدولين (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١)
خصائص عينة البحث (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	بالسم	١٧٠.٢٩	١٦٩.٠٠	٤.٦٢	٠.٨٣٨
الوزن	الكيلو جرام	٦٨.١١	٦٧.٢٠	٥.٣٥	٠.٥١٠
العمر الزمني	بالسنة	١٧.٤٨	١٧.٣٠	٠.٧٦	٠.٧١١

يُشير جدول (١) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات المختارة تنحصر ما بين (± 3) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

جدول (٢)
اعتدالية عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن = ٤٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار الكوبري	سم	٥٦.٤٢	٥٦.٠٠	٣.٥٢	٠.٣٥٨
اختبار الخدش الخلفي يمين	سم	٩.٠٠	٩.٥٠	٢.١٨	٠.٦٨٨-
اختبار الخدش الخلفي يسار	سم	٧.٥٥	٧.٠٠	١.٦٧	٠.٩٨٨
اختبار دوران الجسم بالكامل يمين	سم	٢٠.٦٣	١٩.٠٠	٢.٩١	١.٦٨
اختبار دوران الجسم بالكامل يسار	سم	١٩.٧١	٢٠.٠٠	٢.٢٤	٠.٣٨٧-

يُشير جدول (٢) إلى أن معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية المختارة تنحصر ما بين (± 3) مما يوضح أن المفردات تتوزع توزيعاً اعتدالياً.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدم الباحث الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي معايير (لقياس وزن الجسم).
- جهاز ستاديوميتر (لقياس ارتفاع الجسم عن الأرض).
- بساط مصارعة.
- ساعات إيقاف.
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث.

الاختبارات المستخدمة في البحث:

١. الاختبارات البدنية، مرفق (١).
٢. اختبارات المرونة:

- أ- اختبار الجلوس والوصول **Sit-and-reach test**
ب- اختبار الخدش الخلفي **Back-scratch test**
ت- اختبار الكوبري
ث- اختبار دوران الجسم بالكامل **Total body rotation test**
المهارات الأساسية في المصارعة مرفق (٢) :

١. وضع الجسم **Posture**
٢. تحركات المصارع **Motion**
٣. تغيير مستوى الجسم **Changing Level**
٤. مهارة الغطس أو الاختراق **Penetration**
٥. الرفع لأعلى **Lifting**
٦. الخطو خلفاً **Back - Stepping**
٧. التقوس للخلف **Back - Arching**

البرنامج التدريبي المقترح:

خطوات إعداد برنامج تدريبات كي-هارا Ki-Hara :

١. إجراء مسح للبحوث والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث.
 ٢. مقابلة الخبراء والاستفادة من خبراتهم المتنوعة في تصميم البرامج التدريبية الخاصة.
- أهداف تدريبات كي-هارا Ki-Hara :
- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة.
- معايير برنامج تدريبات كي-هارا Ki-Hara :
- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية والتدريبية.
 - مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
 - التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي المستهدف.
 - مراعاة قواعد الإحماء والتهدئة.
- محددات البرنامج التدريبي :
- مدة البرنامج (٨) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٢) وحدة.
 - إجمالي عدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدة تدريبية.

• تم تطبيق التدريبات داخل جزء الإحماء بالوحدة التدريبية بواقع (٢٠) ق.

طريقة التدريب المستخدمة:

استخدم الباحث طريقة الحمل الفترتي المرتفع الشدة، إضافة لمحتوى يضم مجموعة من التدريبات ذات طبيعة أداء مشابهة لأداء المهارات الأساسية في المصارعة.

الأسس العلمية للبرنامج التدريبي بطريقة الحمل الفترتي مرتفع الشدة:

- تحديد أقصى تكرار بـ (٣٠) ث لكل تمرين من التمرينات المختارة.
- التكرار من (٨-٦) تكرارات.
- الراحة بين كل تكرار (٥) ثواني، مع الوضع في الاعتبار استخدام النبض في الراحة وبعد المجهود في تحديد فترات الراحة المستخدمة قيد البحث.

اختيار وتحديد محتوى الدائرة التدريبية:

تم تحديد (٢٠) تمرين لوضعها داخل جزء الإحماء.

أجزاء الوحدة التدريبية:

أ- الجزء التمهيدي (التحضيرية):

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء ويبدأ بالجري الخفيف لمدة (٥) ق ثم يتبعها مباشرة تدريبات الإطالة بالمقاومات، وهذا الجزء يستغرق (٢٠) ق من زمن الوحدة التدريبية.

ب- الجزء الرئيسي:

يشتمل على تدريب المصارعة التقليدي.

ج- الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي، وفيه تقوم المجموعة التجريبية فقط بالبداية مباشرة بتطبيق تمرينات التهدئة، وهذا الجزء يستغرق (١٠) ق، والبرنامج موضح بالتفصيل (مرفق ٣).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ١/١ وحتى ٢٠٢٣/١/٥م على العينة الاستطلاعية وعددهم (١٠) طلاب، واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى برنامج تدريبات كي-هارة (Ki-Hara)، وتدريب المساعدين، وإجراء المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث): -

١- معامل الصدق:

قام الباحث بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة صدق التمايز، حيث تم مقارنة القياسات التي أجريت على أفراد عينة البحث الاستطلاعية (١٠) طلاب بقياسات مجموعة أفراد أخرى أكثر تمايز وهم من طلاب التخصص وبلغ عددهم (١٠) طلاب، وقد تم إجراء تطبيق الاختبارات في الفترة من ٢ - ١/٥ م، وجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢٠ = ١٠)

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	م	ع±	م		
*٧.٦١	٦.٥٠	٥٥.٩٠	٤.٥٠	٤٢.١٠	سم	اختبار الكوبري
*٥.٤٨	٢.١٨	٩.٤٥	١.٩٤	١٣.١٢	سم	اختبار الخدش الخلفي يمين
*٥.٩٠	١.٦٧	٧.٢١	١.٦٢	١٠.٣٦	سم	اختبار الخدش الخلفي يسار
*٣.٥١	٢.٩١	٢٠.٨٤	٢.١٥	٢٣.٧٥	سم	اختبار دوران الجسم بالكامل يمين
*٦.٩٧	٢.٢٤	١٩.٩١	٢.٣٧	٢٢.٨٨	سم	اختبار دوران الجسم بالكامل يسار

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة، حيث إن قيم "z" المحسوبة فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يعني قدرة هذه الاختبارات على التمييز بين المستويات أي أنها تُعد اختبارات صادقة لقياس المتغيرات البدنية (قيد البحث).

٢- معامل الثبات للاختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية (قيد البحث) عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني ثلاث أيام ثم حساب معامل الارتباط وذلك من خلال تطبيق الاختبارات على (١٠) طلاب هم قوام عينة الدراسة الاستطلاعية، وجدول (٤) يوضح معامل الثبات للاختبارات البدنية (قيد البحث):

جدول (٤)

ثبات اختبارات المرونة قيد البحث (ن=١٠)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع±	م	ع±	م		
*٠.٨٨٥	٥.٤٢	٥٧.١١	٦.٥٠	٥٥.٩٠	سم	اختبار الكوبري
*٠.٩٠٢	٢.١٠	٩.١٥	٢.١٨	٩.٤٥	سم	اختبار الخدش الخلفي يمين
*٠.٨٣١	١.٥٨	٧.٠٠	١.٦٧	٧.٢١	سم	اختبار الخدش الخلفي يسار
*٠.٨٦٣	٢.٨٤	٢١.١٩	٢.٩١	٢٠.٨٤	سم	اختبار دوران الجسم بالكامل يمين
*٠.٨٧٩	٢.١١	٢٠.٢٢	٢.٢٤	١٩.٩١	سم	اختبار دوران الجسم بالكامل يسار

* دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات عينة البحث في التطبيق الأول للاختبارات ودرجات التطبيق الثاني لنفس المجموعة الاستطلاعية بفواصل ثلاثة أيام، حيث إن قيم "ر" المحسوبة قد فاقت قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وهذا يعني ثبات درجات الاختبار.

خطوات تنفيذ البحث :

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قام الباحث بالآتي:

١. تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية يومي ٧ - ٨ / ١ / ٢٠٢٣م.
٢. بدء تنفيذ برنامج تدريبات كي-هارا Ki-Hara يوم ١٤ / ١ / ٢٠٢٣م لمدة (٨) اسابيع ويتكون من (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحدة تدريبية أسبوعياً.
٣. تم إجراء القياس البعدي يومي ١١، ١٢ / ٣ / ٢٠٢٣م بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية بنفس التسلسل السابق لمقارنتها بالقياس القبلي باستخدام الأساليب الإحصائية اللازمة.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- ✚ المتوسط.
- ✚ الانحراف المعياري.
- ✚ معامل الالتواء.
- ✚ نسب التحسن.
- ✚ اختبار T.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التجريبية في اختبارات المرونة قيد البحث (ن=١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		ع±	م	ع±	م		
اختبار الكوبري	سم	١.٨٨	٥١.٤٣	١.٩٢	٤٦.٣٥	٩.٨٨	*٧.٨٩
اختبار الخدش الخلفي يمين	سم	٠.٦٧	٨.٧٥	٠.٦٧	١٠.٩٤	٢٥.٠٣	*٨.٦٥
اختبار الخدش الخلفي يسار	سم	٠.٨٢	٥.٤١	٠.٨٧	٧.٦٧	٤١.٧٨	*٦.٧٥
اختبار دوران الجسم بالكامل يمين	سم	٠.٧٠	٢٠.٧٤	٠.٩٤	٢٣.١٦	١١.٦٧	*٥.٧٣
اختبار دوران الجسم بالكامل يسار	سم	٠.٨٣	١٩.٦٩	١.١١	٢٢.٣١	١٣.٣١	*٧.١٤

اختبارات المرونة

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٣٠٦).

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي

لعينه البحث التجريبية في اختبارات المرونة قيد البحث لصالح القياس البعدي، وتراوحت نسب التحسن ما

بين (٩.٨٨ %) لاختبار الكوبري إلى (٤١.٧٨ %) لاختبار الخدش الخلفي يسار.

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات المرونة قيد البحث
 (ن = ١٥)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	١م	١ع±		
اختبار الكوبري	سم	٥٠.١١	١.٧٣	٤٩.١٤	١.٨٧	١.٩٤	١.١٢
اختبار الخدش الخلفي يمين	سم	٨.٧٢	٠.٤٩	٨.٩٠	٠.٧١	٢.٠٦	٠.٤٨
اختبار الخدش الخلفي يسار	سم	٥.٣٧	٠.٧١	٥.٥٦	٠.٦٥	٣.٥٤	٠.٣٣
اختبار دوران الجسم بالكامل يمين	سم	٢٠.٥٦	٠.٦٧	٢١.٦٥	٠.٥٠	٥.٣٠	١.١٧
اختبار دوران الجسم بالكامل يسار	سم	١٩.٦٧	٠.٧١	٢٠.١٢	٠.٩٥	٢.٢٩	٠.٢٤

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٣٠٦).

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينه البحث الضابطة في اختبارات المرونة قيد البحث، وتراوحت نسب التحسن ما بين (١.٩٤ %) لاختبار الكوبري إلى (٥.٣٠ %) لاختبار دوران الجسم بالكامل يمين.

جدول (٧)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المرونة قيد البحث
 (ن = ٣٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	١م	١ع±	
اختبار الكوبري	سم	٤٦.٣٥	١.٩٢	٤٩.١٤	١.٨٧	*٣.٨٩
اختبار الخدش الخلفي يمين	سم	١٠.٩٤	٠.٦٧	٨.٩٠	٠.٧١	*٧.٨٢
اختبار الخدش الخلفي يسار	سم	٧.٦٧	٠.٨٧	٥.٥٦	٠.٦٥	*٧.٢٧
اختبار دوران الجسم بالكامل يمين	سم	٢٣.١٦	٠.٩٤	٢١.٦٥	٠.٥٠	*٥.٣١
اختبار دوران الجسم بالكامل يسار	سم	٢٢.٣١	١.١١	٢٠.١٢	٠.٩٥	*٥.٦١

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٣٠٦).

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المرونة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٨)
دلالة الفروق بين متوسطات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة (ن = ٣٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		١م	١ع±	١م	١ع±	
مستوى أداء المهارات الأساسية	ث	٦٣.٥٩	٣.٧٨	٥٦.٩٢	٢.٧٤	*٥.٣٥

* قيمة (ت) الجدولية عند (٠.٠٥) = (٢.٣٠٦).

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الأساسية في المصارعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ثانياً - مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المرونة قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المرونة قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويرجع الباحث حدوث نسب التحسن تلك إلى طبيعة تمارينات الكي هارا KI-Hara التي تعتمد على تكرارات الأداء بالوصول لأقصى مدى حركي مع استخدام المقاومة الذاتية.

وهذا ما يؤكد عمرو صابر (٢٠٢١) (٥)، حيث يؤكد على أن تدريب (كي-هارا) Ki-Hara يوفر زيادات فورية وتراكمية ودائمة في المرونة، ففي-هارا Ki-Hara تركز على مطابقة المرونة مع القوة، وهذا يعني إطالة العضلات بقدر ما يمكنها من الانقباض في وقت واحد فقط، حيث يساعد الانقباض (التقلص) النشاط للعضلات في وضع الإطالة على أن يصبح الجسم أكثر مرونة وقوة واستقراراً.

وتوضح إيستر البيني Ester Albini (٢٠٢١) (١٥) أن هذا الأسلوب في تمارين الإطالة يساعد أيضاً على الحماية من الإصابة، لأن اللاعب يُنفذ تمارين الإطالة بقدر مناسبة نطاق الحركة مع القوة مما يحافظ على المفاصل والأوتار والأربطة من تحمل العبء، وبالتالي منع الإصابة.

وترى أليسيا دياز ولي ديفيدسون Alicia Diaz, Lee Davidson (٢٠٢١) (١٠) أن (كي - هارا) Ki-Hara يمكن من خلالها الحصول على نتائج رائعة لكلاً من القوة والمرونة مقارنة بباقي تقنيات الاطالات الأخرى، فهي قادرة على إعادة تشكيل الجسم إذا لزم الأمر، فهي تعمل على إعادة تشكيل اللفافة بشكل طبيعي.

ويذكر عمرو صابر (٢٠٢١) (٥) أن "كي" تعني طاقة الحياة، و"هارا" تعني مركز ثقل الجسم/ نقطة التوازن، وبالتالي فإن كي هارا Ki-Hara تقنية تستخدم مقاومة الشخص نفسه لزيادة القدرة على الحركة الدائمة، ويمكن أن تساعد هذه العملية في تقليل الإصابة والتوازن للمجموعات العضلية وزيادة المرونة باستخدام تمارين مركزية (بالتقصير concentric) للتقوية وحركات لامركزية (بالتطويل eccentric) للتمدد.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من عمرو صابر حمزة (٢٠١٧) (٤)، عفاف السيد شعبان (٢٠١٨) (٢) في أن تمرينات كي-هारा Ki-Hara ساهمت في تحسن مرونة الكتف، مرونة العمود الفقري للمجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من أكرم حسين جبر (٢٠١٦) (١)، محمود إبراهيم المتبولي وآخرون (٢٠١٨) (٨)، مورجافيل ونيريندان Murugavel and Nirendan (٢٠١٨) (١٨)، عمرو أكرم محمد (٢٠٢٠) (٣)، ياسمين أري Yasemin Arı (٢٠٢١) (٢٣)، نيكولاس تسيكاراس وآخرون Nikolaos Tsiakaras, et al. (٢٠٢٢) (٢١)، أرماغان كافكاس وآخرون Armağan Kafkas, et al. (٢٠١٩) (١٢) في أن تدريبات الإطالة تعمل على تحسين المرونة.

وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة آني أغوبيان وآخرون Ani Agopyan, et al. (٢٠١٢) (١١)، وايتهد وآخرون Whitehead, et al. (٢٠١٢) (٢٢)، آدمز وسيتشاراكي Adams & Konstantinos (٢٠١٤) (٩)، كونستانتينوس باباديمتريو وآخرون Papadimitriou, et al. (٢٠١٧) (١٧) حيث أظهرت نتائج تلك الدراسات عدم وجود تأثير معنوي للإطالات بأنواعها المتعددة على المرونة.

مناقشة نتائج الفرض الثاني الذي ينص على:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.
يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المصارعة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

ويُعزى الباحث حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لتمرينات (كي-هारा) Ki-Hara التي تعمل على تحسين وتنشيط مستقبلات التمدد والحركة في المفاصل للاستجابة بشكل أفضل للحركة، مع تحفيز أنواع عدة من المستشعرات في جميع المفاصل من خلال أعمال الإطالة والحركة.

وهذا ما تؤكد دارا تورييس Dara Torres (٢٠٠٩) (١٤)، حيث تؤكد على أن المصارعة نشاط يتطلب طاقة بصفة مستمرة، ونقصها يمكن أن يتسبب في ضيق تنفس وإحداث آلام في العضلات، وتعمل تمرينات (كي-هारा) Ki-Hara على دفع المزيد من الأكسجين والمواد المغذية إلى العضلات، بالإضافة إلى تعزيز تدفق الدم إلى العضلات، وتحسين القدرة على التحمل.

ويُشير عمرو صابر (٢٠٢١) (٥) على أن تمرينات الكي هارا Ki-Hara تقدم كفاءة غير مسبوقة مقارنة بتدريبات القوة التقليدية التي تعتمد على استخدام الآلات، أو الأوزان الحرة، أو الأشرطة المطاطة، أو وزن الجسم السلبي لإنتاج المقاومة وإنتاج القوة للتغلب عليها، بينما في تمرينات الكي هارا Ki-Hara نجد أن اللاعب هو من ينتج القوة والمقاومة معاً.

وتضيف إيستر البيني Ester Albini (٢٠٢١) (١٥) أنه عند إطالة أحد جوانب مقاومة الجسم إلى الجانب الآخر، أو عندما تُعمل ذراعيك على ساقيك، فإن عضلات المركز تنطلق في العمل، حيث تعمل على تثبيت الأجزاء المتحركة، مما يسمح بتوجيه طاقة اللاعب بكفاءة من مركز ثابت، وبالتالي الحصول على تمرين مركز قوي وعملي بدون تكلفة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلا من عمرو صابر حمزة (٢٠١٧) (٤)، عفاف السيد شعبان (٢٠١٨) (٢) في أن تمرينات كي-هارة Ki-Hara ساهمت في تحسن مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كلاً من أكرم حسين جبر (٢٠١٦) (١)، محمود إبراهيم المتبولي وآخرون (٢٠١٨) (٨)، مورجافيل ونيريندان Murugavel and Nirendan (٢٠١٨) (١٨)، عمرو أكرم محمد (٢٠٢٠) (٣)، ياسمين أري Yasemin Ari (٢٠٢١) (٢٣)، نيكولاس تسيكاراس وآخرون Nikolaos Tsiakaras, et al. (٢٠٢٢) (٢٠) في أن تدريبات الإطالة تعمل على تحسين المستوى المهاري.

الاستخلاصات والتوصيات:

الاستخلاصات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى ما يلي:

١. تمرينات (كي-هارة) Ki-Hara ساهمت في تحسن اختبارات الكوبري، الخدش الخلفي يمين، الخدش الخلفي يسار، دوران الجسم بالكامل يمين، دوران الجسم بالكامل يسار.
٢. تراوحت نسب التحسن ما بين (٩.٨٨%) لاختبار الكوبري إلى (٤١.٧٨%) لاختبار الخدش الخلفي يسار.

٣. تمرينات (كي-هارة) Ki-Hara ساهمت في تحسن المهارات الأساسية في المصارعة.

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته يوصى الباحث بالآتي:

١. تطبيق تمرينات (كي-هارة) Ki-Hara بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على الطلاب لدورها في تحسين المهارات الأساسية في المصارعة.
٢. إجراء دراسات مماثلة على رياضات قتالية أخرى.
٣. الاهتمام بجزء الإحماء.

المراجع العربية:

- ١ - أكرم حسين جبر (٢٠١٦): تأثير تمارينات التسهيلات العصبية العضلية (PNF) في تطوير المرونة والأداء الفني لبعض مسكات المصارعة الرومانية من الوقوف للشباب بوزن (٧٧.٦٦ كغم)، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية، المجلد (٩)، العدد (٢)، العراق.
- ٢ - عفاف السيد شعبان (٢٠١٨): تأثير تدريبات الإطالة بالمقاومات "كي - هارا" على المرونة ومستوى أداء البومزا تاجوك بالجن لدى ناشئات التايكوندو، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، العدد (٢٩)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ٣ - عمرو أكرم محمد، محمود إبراهيم المتبولي، أحمد محمود المرشدي (٢٠٢٠): تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة البروليه لناشئي المصارعة، مجلة كلية التربية، المجلد (٢٠)، العدد (٢)، جامعة كفر الشيخ.
- ٤ - عمرو صابر حمزة (٢٠١٧): تأثير تدريبات المرونة بالمقاومات (كي-هارا) على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء المهارات المركبة للاعبين السيف، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥ - عمرو صابر حمزة (٢٠٢١): التدريب الوظيفي في الرياضة (تدريب الفشا)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦ - كريستوفر نوريس (٢٠٠٤): مرشد التدريب، تمارين المرونة واللياقة، الطبعة الأولى، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٧ - محمد جابر بريقع، إيهاب البديوي (٢٠٠٢): الموسوعة العلمية للمصارعة (الجزء الأول) المصارعة للمبتدئين، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٨ - محمود إبراهيم المتبولي، أحمد محمد إبراهيم، محمد ضياء الدين رشدي (٢٠١٨): تأثير استخدام تمارينات جمباز الموانع على المرونة والرشاقة وفاعلية الإنجاز لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) للمصارعين الشباب، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد (٣٥)، جامعة بورسعيد - كلية التربية الرياضية.

المراجع الأجنبية:

- ٩- Adams S., Psycharakis S. G. (٢٠١٤). Comparison of the effects of active, passive and mixed warmups on swimming performance, J Sports Med Phys Fitness, Oct;٥٤(٥):٥٥٩-٦٥.
- ١٠- Alicia Diaz, Lee Davidson (٢٠٢١). Stretching: Flexibility Exercises for the Top Ten Activities of Active People over ٥٠, Kindle Edition.
- ١١- Ani Agopyan, Fatma Seda Bozdogan, Demet Tekin, Meral Kucuk Yetgin and Cigil Gun Guler (٢٠١٢). Acute effects of static stretching exercises on short-distance flutter kicking time in child swimmers, International Journal of Performance Analysis in Sport, ١٢, ٤٨٤-٤٩٧.
- ١٢- Armağan Kafkas, Özgür Eken, Cem Kurt, Cem KurtM. Emin Kafkas (٢٠١٩). The effects of different stretching and warm-up exercise protocols on ٥٠-meter swimming performance in sub-elite women swimmers, Isokinetic and Exercise Science ٢٧(٤):١-٩.
- ١٣- Brad Walker (٢٠١١). Ultimate Guide to Stretching & Flexibility, ٣rd Edition, Ring-bound, USA.
- ١٤- Dara Torres, (٢٠٠٩). Resistance Stretching with Dara Torres, human kinetics publishers,USA.
- ١٥- Ester Albini (٢٠٢١). Myofascial Training, Human Kinetics Publishers.
- ١٦- Haven L. Westra, And Alexander H.K. Montoye (٢٠٢١). Stretching After an In-Water Warm-Up Does Not Acutely Improve Sprint Freestyle Swim Performance in DIII Collegiate Swimmers, Exercise Science and Kinesiology, Volume ٢: Issue ١.
- ١٧- Konstantinos Papadimitriou, Dimitris Loupos, George Tsalis, Vasiliki Manou (٢٠١٧). Effects of proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) on swimmers' leg mobility and performance, Journal of Physical Education & Sport. Jun٢٠١٧, Vol. ١٧ Issue ٢, p٦٦٣-٦٦٨.

- ١٨- Murugavel K. and Nirendan J. (٢٠١٨). Effect of ins and outs core strength training on muscular strength and flexibility of school boys wrestlers, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; ٣(١): ٢١٠٩-٢١١١.
- ١٩- Nagai, T., Bates, N., McPherson, A., Hale, R., Hewett, T., & Schilaty, N. D. (٢٠٢١). Effects of sex and age on quadriceps and hamstring strength and flexibility in high school basketball athletes, *International Journal of Sports Physical Therapy*, ١٦(٥), ١٣٠٢-١٣١٢.
- ٢٠- Neiva HP, Marques MC, Barbosa TM, Izquierdo M, Marinho DA. (٢٠١٤). Warm-up and performance in competitive swimming, *Sports Medicine* ٤٤(٣):٣١٩-٣٣٠.
- ٢١- Nikolaos Tsiakaras, Konstantinos Papavasileiou, Christos Batatolis, Angelos Sofronis, Konstantina Karatrantou & Vassilis Gerodimos (٢٠٢٢). Flexibility Assessment of Young Wrestlers, *Inquiries in Sport & Physical Education*, Volume ٢٠ (٣), ١٤٧ – ١٥٤.
- ٢٢- Whitehead, J. R., Moran, M. P., Guggenheimer, J. D., & Brinkert, R. H. (٢٠١٢). The effects of static stretching warm-up versus dynamic warm-up on sprint swim performance, Presentation ٩٩٤ at the ٥٩th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine, San Francisco, California; May ٢٩-June ٢, ٢٠١٢.
- ٢٣- Yasemin Arı (٢٠٢١). Effects of different stretching methods on speed, jump, flexibility and upper extremity performance in wrestlers, *Kinesiologia Slovenica*, ٢٧, ١, ١٦٢-١٧٦.

المستخلص :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات (كي - هارا) على المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية الرياضية، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وإجراءاته باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج، وبلغ قوام عينة البحث (٤٠) طالب، تم استبعاد (١٠) طالب منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية، ليصبح قوام عينة البحث الأساسية (٣٠) طالب، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما مجموعة تجريبية (١٥) طالب والأخرى مجموعة ضابطة (١٥) طالب، وكان من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن تمرينات كي- هارا Ki- Hara لها تأثير إيجابي دال على اختبارات المرونة (قيد البحث)، وأن تمرينات كي- هارا Ki-Hara ساهمت في تحسين المهارات الأساسية للمصارعة.

Abstract:

The effect of (Ki-Hara) exercises on the flexibility and performance level of basic skills of the Romanian wrestling of the Faculty of Physical Education students

The research aimed to identify the effect of (Ki-Hara) exercises on increasing flexibility and the performance level of some of the basic skills of the Romanian wrestling of the Faculty of Physical Education students. The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research and its procedures, using the experimental design with two measurements, pre and post, for two groups, one experimental and the other a control one. The research sample was chosen by the intentional method from the students of the first year of the Faculty of Physical Education, Sohag University. It included (٤٠) students. The researcher has taken (١٠) students from them for conducting the exploratory study. He has divided the remain students into two groups, one of which is an experimental group (١٥) students and the other is a control group (١٥) student. One of the most important findings of the study was that Ki-Hara exercises had a significant positive effect on flexibility tests specified in the study, and that Ki-Hara exercises contributed in improving basic wrestling skills.

تأثير تدريبات (كي-هارة) على المرونة ومستوى أداء المهارات الأساسية في المصارعة الرومانية لطلاب كلية التربية
الرياضية
أ.م.د. / هاني جعفر عبدالله الصادق
