

"برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة في الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين " (بحث تجريبي - عينة مختارة)

الدكتور بلال محمود *

(تاريخ الإيداع 13 / 7 / 2015 . قُبِلَ للنشر في 18 / 10 / 2015)

□ ملخص □

تحتاج رياضة الجمباز عند تعلمها إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية، وخاصة المرونة التي تعطي حالة جمالية للحركات، وكلما كان الطالب يتمتع بدرجة جيدة من المرونة، كلما أصبح تعلمه واكتسابه للمهارات الحركية بشكل أسرع ودون حدوث تقلصات عضلية وظهور التعب والتعرض للإصابات. والمرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن يتمتع بها طالب كلية التربية الرياضية، لأنه يتطلب في أثناء أدائه للمهارات الحركية أكبر مدى لحركة المفصل، وقد لاحظ الباحث خلال اختبارات القبول في الكلية للطلبة المستجدين وخلال الدروس العملية في رياضة الجمباز أن درجة المرونة ضعيفة لديهم، وهي مشكلة يعاني منها الطلبة في العملية التعليمية للمهارات الحركية وطريقة اكتسابهم لتلك المهارات، وهذا سوف يكلف المدرسين المزيد من الجهد، والوقت وبالتالي سوف يؤثر على العملية التدريسية للجانب العملي في كلية التربية الرياضية. مما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة في رياضة الجمباز لطلاب السنة الأولى في كلية التربية الرياضية، ليتم اكتساب المهارات الحركية بطريقة أسرع، وبجهد أقل ودون التعرض للإصابات خاصة في مراحل التعلم الأولى .

* مدرس - قسم المناهج وأصول التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

"Practical program suggested to improve the sports gymnastics for the students of Sporting Education Faculty at Tishreen University."(Empirical Research- Selected Sample)

Dr. Belal Mahmud*

(Received 13 / 7 / 2015. Accepted 18 / 10 / 2015)

□ ABSTRACT □

Sports gymnastics need high degree of Physical Fitness when we practice it, especially the flexibility which give beauty case for sports movements.

The more the student has a good flexibility, the faster he learns the movements without problems in muscles or becomes tired or gets injury.

The Flexibility is one of the most important elements of the Fitness that must be existed in the player, Because, When the players do the movement skills it is required to move the knuckle smoothly.

The researcher is noticed that at the tests of the college there is a weak in the Flexibility for the students at the first year at Sporting Education College and it is a problem that student can't do the movement skills very well and exposure to injury and difficulties to learn and get skills.

That is required extra time and a lot of practice by the teachers, So it will effect at the Practical section. So the researcher designs practical program to improve the Flexibility at sports gymnastics for the students to get skills in hurry and at less time without injury especially at the first time.

* Professor ,Department of Curriculum Theory ,Faculty of Sporting Education, Lattakia, Syria.

مقدمة:

أثناء اختبارات القبول في كلية التربية الرياضية، يتم اختيار الطلبة المستجدين الذين يتمتعون بدرجة مرونة متوسطة من خلال تمارين محددة ، وأثناء دراستهم للجانب العملي في كلية التربية الرياضية يتم تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية ، ولكن تعلم واكتساب المهارات الحركية في بعض الألعاب مثل الجمباز تحتاج إلى درجة جيدة من المرونة، وغالبا هذه الدرجة تكون غير متوفرة لدى الطلبة، مما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة في رياضة الجمباز لطلاب السنة الأولى في كلية التربية الرياضية، ليتم اكتساب المهارات الحركية بطريقة أسرع وبجهد أقل، ودون التعرض للإصابات خاصة في مراحل التعلم الأولى .

وهذا الضعف في المرونة سوف يعرض طلبة كلية التربية الرياضية للكثير من الإصابات خاصة في فترة التدريب أو التعلم الأولى، وخاصة في رياضة الجمباز، وكلما بحثنا عن الطرق والوسائل التي تقلل من حدوث الإصابات والوصول بها إلى أقل حد ممكن، كلما استطعنا الوصول بالمتدربين إلى المستوى الفني الجيد، ويتم ذلك من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم، ومن تلك العناصر صفة المرونة ، فهي ضرورة أساسية لإتقان الأداء المهاري والاقتصاد في الجهد أثناء تعلم المهارات الأساسية، باعتبار أن تعلم وإتقان المهارات الحركية لطلبة كلية التربية الرياضية في المرحلة الأولى يتطلب درجة جيدة من المرونة لديهم.

مشكلة البحث:

ومن خلال خبرة الباحث العملية في تدريس الجانب العملي لمقرر الجمباز وخاصة لطلبة السنة الأولى في كلية التربية الرياضية ، وجد أن هناك ضعف في مستوى المرونة لديهم، وهذه مشكلة سوف تعرض الطلبة للإصابات أثناء التدريب العملي، وتعلم المهارات الحركية في جميع الألعاب الرياضية ، وسوف يؤدي ذلك الضعف في المرونة إلى الزيادة في الجهد والوقت لتعلمهم واكتسابهم للمهارات المطلوبة ، ولا بد من وضع الحلول لهذه المشكلة ، وللوصول إلى حل منطقي وعلمي رأى الباحث ضرورة التعرف على المرونة لعينة من الطلبة، ووضع برنامج تدريبي مقترح لتنمية المرونة، ومعرفة أثر البرنامج المقترح في تحسين الأداء المهاري لبعض المهارات الحركية في رياضة الجمباز .

أهمية البحث وأهدافه:

تصميم برنامج تدريبي لتنمية صفة المرونة في الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين .
التعرف على تأثير البرنامج المقترح في تحسين الأداء الحركي لبعض المهارات في رياضة الجمباز.

فروض البحث :

البرنامج التدريبي المقترح يحسن في درجة المرونة لدى طلاب كلية التربية الرياضية .
البرنامج التدريبي المقترح يحسن في الأداء المهاري لبعض الحركات في رياضة الجمباز .

مجالات البحث :

المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية الذكور المرحلة الأولى.

المجال المكاني: صالات وملاعب المدينة الرياضية في اللاذقية.

المجال الزمني: العام الدراسي 2014 – 2015

الدراسات النظرية :

أهمية المرونة :

تعتبر المرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الطاقة، وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة، وتظهر الحاجة إلى صفة المرونة في رياضة الجمباز بشكل واضح حيث تظهر الحركات بصورة أكثر انسيابية وجمالية، وخاصة في الحركات التي تتطلب درجة عالية من الدقة والثبات والانتقال من حركة إلى أخرى أثناء أداء الجمل الحركية على الأجهزة، حيث تشترك المرونة مع غيرها من الصفات البدنية من السرعة والتحمل والقوة في البناء البدني لجميع الأنشطة الرياضية المختلفة والمرونة ضرورة أساسية لإتقان الأداء الحركي والاقتصاد في الجهد، وبدون المدى الحركي الكافي تصبح الحركة محدودة (1)

(1) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة

152/1998ص

المرونة :

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو مقدرة مفاصل الجسم على العمل بأقصى مدى، بمعنى كفاءة الفرد على أداء حركات بأوسع مدى. (2)

وتعرف المرونة أيضا بأنها مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة (3)

وأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (4).

وبذلك يتضح أن المرونة هي قدرة مفاصل الجسم على التحرك إلى أقصى مدى ممكن وباتجاهات مختلفة ووفق

متطلبات الأداء الحركي .

أهمية المرونة :

-تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية وتعلمها بطريقة أسرع.

-تسهم في الاقتصاد في الجهد والإقلال من زمن أداء المهارات.

-إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.

-لها دور فعال في تأخير ظهور التعب بعد الأداء الحركي.

-تقلل من الألم و النقص العضلي.

-تسهم في استعادة الشفاء. (5)

أنواع المرونة :

1. المرونة الايجابية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي

المسببة في الحركة.

2. المرونة السلبية : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون الحركة ناتجة عن تأثير قوة

خارجية.

3. المرونة الاستاتيكية (الثابتة) : المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

4. المرونة الديناميكية (المتحركة) : المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء الحركة.

- (2) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره 1999
(3) محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ،دار المعارف 1992/ص188
(4) وجيه محجوب: محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدراسات العليا ،جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية 2000م.

(5) مفتي إبراهيم حماد: مصدر سبق ذكره 1999/ص152.

العوامل المؤثرة في المرونة :

- 1 عمر اللاعب : معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين مع التقدم في السن.
- 2 الإحماء : يؤثر الإحماء الجيد على المرونة ايجابيا حيث تزداد المرونة بعد عمليات الإحماء الجيدة.
- 3 الجنس : الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .
- 4 التوقيت اليومي : تقل المرونة في الصباح عن أي وقت آخر خلال اليوم .

منهج البحث :

اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث :

شملت عينة الدراسة الطلاب الذكور من السنة الأولى وعددهم (45) طالب موزعين على ثلاث مجموعات كل مجموعة من (15) طالب، وذلك من المجتمع الأصلي للبحث المكون من (300) طالب وبنسبة 15%.

الدراسات المشابهة :

دراسة نوري بركات، هلال صالح بعنوان تأثير صفتي المرونة والقوة في انجاز بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ،جامعة تشرين، 2006 ، هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير صفة المرونة والقوة في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، ومعرفة أفضلية التأثير لصفتي القوة المرونة في تنمية بعض المهارات الهجومية ، صمم الباحثان البرنامج التدريبي خلال فترة ستة أسابيع بواقع / 3 وحدات تدريبية في الأسبوع ، مدة كل وحدة تدريبية بحدود / 90 دقيقة ، وتوصل الباحثان إلى أن متغيرات البرنامج التدريبي قد أثرت في تطوير صفة المرونة لعضلات الرجلين ، وعلى أهمية استخدام تمارين المرونة بشكل مشترك مع تمارين القوة .

دراسة سعيد شكر، المرونة وأثرها في تحسين طول الخطوة وترددتها لانجاز السرعة القصوى لمسافة 30 م ، جامعة بغداد ، 1997 . ودراسة ميثاق غازي محمد اثر تطوير المرونة في تعلم الحركات الأرضية في الجمباز ،جامعة البصرة، 1997.

دراسة هدى رزوق ، تأثير المرونة على الأداء الحركي في الجمباز ، جامعة بغداد، 1987

دراسة ميثاق غازي محمد ، أثر تطوير القوة المميزة بالسرعة والمرونة في تعلم حركتي الغطس والدولاب في

الجمباز ، جامعة البصرة ، 1997

دراسة حسن جعفر حسن ، تمارين مقترحة لتطوير المرونة على اليابسة وأثرها على الانجاز لسباحي 100م

صدر ، جامعة بغداد، 2000

- دراسة محمود محمد حسن ، تأثير برنامج تمارينات نوعية للقوة والمرونة على تحسين مستوى مهارة الارتكاز لناشئ الجمباز ، جامعة بغداد ، 2005
- دراسة إيمان حسن ، تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز الإيقاعي ، جامعة بغداد ، 2001
- دراسة ناريمان الخطيب ، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عنصر المرونة للعضلات والمفاصل العاملة على تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمباز ، جامعة حلوان، 1997

إجراءات البحث :

- قام الباحث بطرح مجموعة من التمارين لتنمية صفة المرونة على مدرسي مقرر الجمباز وبعض من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية، لمعرفة مدى مناسبة تلك التمارين للهدف الذي وضعت من أجله ومدى فاعليتها في تنمية صفة المرونة .
- وتم تفريغ تلك التمارين في البرنامج التدريبي المصمم من خلال توزيع التمارين على الوحدات التدريبية عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء لإعطاء توجيهاتهم حول مناسبة البرنامج وفاعليته على تنمية المرونة لطلاب السنة الأولى في كلية التربية الرياضية ليتم بعدها تطبيق البرنامج التدريبي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2014-2015
- وتم إجراء عملية تجانس للعينة من حيث الوزن والطول والعمر واستبعاد لاعبي الجمباز والسباحة وكل طالب يتمتع بالأصل بدرجة مرونة عالية في جسمه ، واختبار قبلي على عينة البحث لقياس المرونة لديهم قبل البدء بالبرنامج المقترح لمعرفة درجة المرونة لعينة البحث و مدى التحسن والتقدم في درجة المرونة بعد تطبيق البرنامج .
- بعد تحكيم البرنامج من لجنة الخبراء قمنا بتطبيق وحدة تدريبية على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث لملاحظة مدى تقبل الطلاب للبرنامج وماهية الصعوبات التي يمكن أن تصادف الباحث في أثناء تطبيق البرنامج ؟
- وعند تصميم البرنامج اعتمدنا على النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث لعادل عبد البصير علي ، جامعة قناة السويس ، القاهرة ، 1998 ، من حيث زمن أداء التمرين ، عدد التكرارات ، شدة التمرين ، فترات الراحة، والتدرج في تمارين المرونة من السهل إلى الصعب ومراعاة تضمن البرنامج تمارين المرونة الايجابية والسلبية الخ ..
- اختار الباحث عينة من طلبة كلية التربية الرياضية للمرحلة الأولى وقسمها إلى ثلاث مجموعات ذكور كل مجموعة تتألف من 15 طالب. وقد تم التأكد من تجانس كل من العينة ، وكذلك تجانس كل مجموعة من المجموعات الثلاث بمتغيرات العمر والطول والوزن كعوامل مؤثرة في صفة المرونة . إذ تبين أن العينات متجانسة في هذه المتغيرات، كون أن قيمة معامل الالتواء في المتغيرات الثلاث محصورة بين (+ 3 و - 3) وكما موضح في الجداول (1) و (2) و (3) و (4).

جدول (1) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث المجموعة الأولى

المتغيرات	العينة N	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
العمر	45	17.00	22.00	19.3333	1.06600	.340	.354
الطول	45	156.00	190.00	166.8444	6.55035	1.301	.354
الوزن	45	53.00	86.00	65.1111	6.93877	.083	.354
المرونة	45	8.00	15.00	12.1333	1.54626	-.580-	.354

جدول (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الثانية

المتغيرات	العينة N	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
العمر	15	19.00	22.00	19.9333	.96115	.705	.580
الطول	15	164.00	190.00	172.7333	7.31404	.810	.580
الوزن	15	60.00	86.00	70.0000	5.89188	1.204	.580
المرونة	15	8.00	15.00	11.0667	1.83095	.210	.580

جدول (3) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة الثالثة

المتغيرات	العينة N	أقل قيمة	أعلى قيمة	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
العمر	15	18.00	21.00	19.2667	.96115	.498	.580
الطول	15	156.00	170.00	163.8667	3.62268	-.760-	.580
الوزن	15	53.00	70.00	62.6667	6.25262	-.377-	.580
المرونة	15	11.00	15.00	12.7333	1.22280	.046	.580

أدوات البحث :

-فريق عمل * يتألف مدرسين للجمباز وطالبين دراسات عليا في الكلية

-استمارة استبيان لعرض تمارين المرونة على الخبراء * *

-المصادر العربية والأجنبية

-مسطرة مرقمة و شريط قياس

-صندوق المرونة وعقل الحائط

*فريق العمل :

باسم كوسا : مدرس الجمباز في كلية التربية الرياضية

بشار عاصي : مدرس الجمباز في كلية التربية الرياضية

جعفر يونس : مدرس جمباز في كلية التربية الرياضية - طالب ماجستير
مناف يونس : قائم بالأعمال في كلية التربية الرياضية - طالب ماجستير
**الخبراء :

أ.د. أكرم محمد صبحي محمود : أستاذ في كلية التربية الرياضية
أ.م.د. قاسم خليل إبراهيم : أستاذ في كلية التربية الرياضية
د. فؤاد بجبوج : مدرس في كلية التربية الرياضية
د. فادي زيزفون : مدرس في كلية التربية الرياضية
د. فراس حسينو : مدرس في وزارة التربية
د. أحمد المسالمة : مدرس متقاعد في كلية التربية الرياضية بجامعة البعث

تصميم الاختبارات القبليّة والبعديّة :

الاختبارات القبليّة:

-اختبارات قياس المرونة وفق جدول القياس لعينة البحث (المجموعات الثلاثة) وتسجيل درجة المرونة لديهم قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي لتنمية المرونة، (الملاحق أرقام 1-2-3-4-5)

الاختبارات البعديّة :

-اختبارات قياس المرونة وفق جدول القياس لعينة البحث بعد تطبيق البرنامج الدراسي وذلك في نهاية الفصل الدراسي الثاني، (الملاحق أرقام 6-7-8).

تصميم البرنامج التدريبي:

اعتمد الباحث في وضع البرنامج التدريبي لتنمية صفة المرونة على المصادر العلمية حول هذه الدراسة، وعلى خبرته الميدانية في تدريس مقررات الجمباز، وعرض تمارين البرنامج على الخبراء من مدرسين في كلية التربية الرياضية ومدرسين لرياضة الجمباز، حيث يتضمن البرنامج تمارين لتنمية المرونة خلال ثمانية أسابيع لكل أسبوع وحدتين تدريبيتين، زمن الوحدة التدريبية 012 دقيقة)، يطبق في الوحدة الأولى تمارين للمرونة الإيجابية الثابتة وفي الوحدة الثانية تمارين للمرونة السلبية الثابتة في كل أسبوع)، (الملحق رقم 9 نموذج لوحدة تدريبية) ، وتم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات، تتكون كل مجموعة من (15) طالب، وتم إجراء قياس لدرجة المرونة لكل أفراد المجموعات الثلاثة لتسجيل درجة المرونة لديهم قبل البدء بتطبيق البرنامج وفق برنامج لقياس درجة المرونة، و المجموعة الأولى بدأت بفترة الإحماء بشكل طبيعي كما هو مقرر في درس الجمباز لطلاب السنة الأولى في كلية التربية الرياضية وفق المنهاج الدراسي المقرر ، والمجموعة الثانية بدأت بتطبيق البرنامج التدريبي خلال فترة الإحماء قبل البدء بدرس الجمباز ، والمجموعة الثالثة طبقت البرنامج التدريبي بعد الانتهاء من درس الجمباز المقرر .

الوسائل الإحصائية المستخدمة :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

اختبار T لعينات المرتبطة والعينات غير المرتبطة

عرض وتحليل النتائج :

يظهر من الجدول (4) أن المرونة عند الطلاب شهدت تطوراً ملحوظاً إذ أن القيمة المحسوبة لفرق الأوساط ما بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وهي 4.219 و 3.338 و 9.012 للمجموعة الأولى والثانية والثالثة على التوالي تظهر فرقاً معنوياً عند مستوى 0.05 حيث ظهرت قيمة المستوى 0,00 والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) يوضح الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعات البحث

المجموعات	قبلي	بعدي	قيمة T	المستوى عند 0.05
المجموعة 1	11.0667	12.333	4.219	0.001
المجموعة 2	12.733	13.8661	3.238	0.006
المجموعة 3	12.6	15.0667	9.012	0.00

ومن خلال الجداول (5 و 6 و 7) التي توضح الفروق بين المجموعات نلاحظ أن هناك فرق بين المجموعة الأولى والثانية ولصالح الثانية ، وبين المجموعة الأولى والثالثة ولصالح الثالثة ، وبين المجموعة الثانية والثالثة ، ولصالح الثالثة ، ومن خلال نتائج الفروق نجد أن المجموعة الثالثة هي التي تفوقت أكثر من المجموعتين الأخيرتين .

جدول (5) يوضح الفرق بين المجموعة الأولى والثانية في درجة المرونة

المجموعات	العدد N	الوسط	الانحراف	قيمة t	المستوى sig 0.05
المجموعة 1	15	12.3333	1.17514	-6.973	0.00
المجموعة 2	15	13.8667	1.59762		

الفرق لصالح الثانية على الأولى

جدول (6) يوضح الفرق بين المجموعة الأولى والثالثة في درجة المرونة

المجموعات	العدد N	الوسط	الانحراف	قيمة t	المستوى sig 0.05
المجموعة 1	15	12.3333	1.17514	-6.973	0.00
المجموعة 3	15	15.0667	.96115		

الفرق لصالح المجموعة الثالثة على حساب الأولى

جدول (7) يوضح الفرق بين المجموعة الثانية والثالثة في درجة المرونة

المجموعات	العدد N	الوسط	الانحراف	قيمة t	المستوى sig 0.05
المجموعة 2	15	12.3333	1.17514	-2.493	0.016
المجموعة 3	15	15.0667	.96115		

الفرق لصالح الثالثة على الثانية

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث والتي تم عرضها نستنتج ما يلي :

- إن البرنامج التدريبي الذي تعرض له الطلاب ذو تأثير ايجابي على صفة المرونة.
- تحسنت المرونة لدى المجموعة الضابطة ولكن بشكل بسيط وغير كاف .
- هناك تطور واضح بمستوى المرونة لكل من المجموعتين التجريبتين الثانية والثالثة.
- المجموعة الثالثة تحسنت أكثر من المجموعة الثانية في صفة المرونة والتي طبقت البرنامج التدريبي في نهاية درس الجباز المقرر .

-الطلبة الذين لديهم تناسب في الطول والوزن لديهم قدرة اكبر من غيرهم للتحسن في المرونة خلال تطبيق البرنامج التدريبي، وقد ظهر ذلك من خلال قياس درجات المرونة قبل وبعد التعرض للبرنامج التدريبي.

التوصيات :

- التركيز على تنمية صفة المرونة خلال برنامج الدروس العملية لطلبة السنة الأولى لأهمية هذه الصفة في تعلم المهارات الحركية والتقليل من التعرض للإصابات.
- التأكيد أثناء اختبارات القبول في الكلية على اختيار الطلبة الذين لديهم تناسب في الطول والوزن لما لذلك من تأثير ايجابي على تنمية صفات اللياقة البدنية وتعلم المهارات الحركية بطريقة أسهل.
- إجراء تمارين للإطالة والمرونة في نهاية كل درس لما لها من أثر على تنمية المرونة بشكل جيد .
- ضرورة الاهتمام الخاص بالبرنامج العملي وفق تخصص الدرس واحتياجاته لصفة المرونة لينميها لدى الطلبة وخاصة لدراسة مقررات الجباز .
- يوصي الباحث بإجراء أبحاث لتنمية صفات أخرى للياقة البدنية كالقوة والسرعة لطلبة كلية التربية الرياضية .

المراجع:

- (1) - أحمد الهادي يوسف : اثر تدريبات المرونة على مستوى أداء لاعبي الجباز تحت عمر (12) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة حلوان 1975م .
- (2) - إيمان علا حسن، عبد الرزاق كاظم : تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك الإيقاعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد "2001".
- (3) - بشار محمد إبراهيم: تأثير المرونة والإطالة على تحمل الأداء ومستوى تركيز حمض اللبن لدى لاعبي التايكواندو ،رسالة ماجستير ،جامعة تشرين 2011م.
- (4) - عماد صالح ، كريم عبدول : اثر ممارسة رياضة الجباز على تنمية صفة المرونة لدى طلبة المرحلة العمرية (10-12) سنة ، بحث منشور ،جامعة النجاح الوطنية، نابلس"1999".
- (5) - عادل عبد البصير علي : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجباز الحديث، دار الفكر العربي "1998".
- (6) - قاسم حسن حسين : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي ، بغداد"1989".
- (7) - مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة، دار الفكر العربي "1998" .

- (8) - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف ط5 "1977".
- (9) - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف ط12 "1992".
- (10) - نبيل علي مراد محمد : اثر تنمية عنصر المرونة في تطوير الأداء الفني لطلبة السنة الأولى في كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة ماجستير، القاهرة "1977".
- (11) - نوري بركات، هلال عبد الكريم : تأثير صفتي المرونة والقوة في انجاز بعض المهارات الهجومية بكرة السلة، بحث منشور، مجلة جامعة تشرين للدراسات والبحوث العلمية المجلد (28) العدد (1) 2006م.