

## الفصل الخامس

٥/. الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات .

٥/٢ التوصيات .

#### ١/٥ - الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة وكذا المعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

#### ١/١/٥ - بالنسبة للمهارات الهجومية

- ١- مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس هي أكثر المهارات الهجومية استخداما حيث بلغ نسبة استخدامها ٢٤ % تليها مهارة اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس بنسبة ٢٢ % تليها مهارة الركل الدائرية اليمنى للجذع بنسبة ١٢ %.
- ٢- مهارة الركل الجانبية اليسرى للرأس هي أقل المهارات استخداما حيث لم يتم استخدامها في البطولة وكذا مهارة الركل العمودية اليسرى للجذع ومهارة الركل العمودية اليمنى للجذع والركل الطائرة اليسرى للجذع والركلة الطائرة اليسرى للرأس
- ٣- مهارة اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس هي أكثر المهارات الهجومية تحقيقا للنقاط حيث بلغ نسبة تحقيق النقاط ٤٨,٧ % يليها الركلة الدائرية اليمنى للجذع بنسبة ٤٧,٤ % يليها اللكمة المستقيمة اليسرى للرأس بنسبة ٣٤,٣٣ % .
- ٤- جميع الركلات ( الطائرة - الهلالية - بباطن القدم ) لم تحقق أي نقاط في البطولة

#### ٢/١/٥ - بالنسبة للمهارات الدفاعية :

- ١- مهارة الصد بحركات النقل للخلف هي أكثر المهارات الدفاعية استخداما حيث بلغ نسبة استخدامها ١٧,٧ % تليها مهارة الصد بالتغطية بنسبة ١٦,٢ % تليها مهارة الصد بالتحصين بنسبة ١٤,٩ % .
- ٢- مهارة الصد بالكف والمرفق هي أقل المهارات الدفاعية استخداما .

#### ٣/١/٥ - بالنسبة للمهارات المركبة :

- ١- مهارة المستقيمة اليسرى للرأس × مستقيمة يمنى للرأس هي أكثر المهارات المركبة استخداما وأكثرها تحقيقا للنقاط حيث بلغ نسبة استخدامها ٣٩,٥ % تليها مهارة المستقيمة اليسرى للرأس × يمنى للرأس × ركلة دائرية يمنى للجذع بنسبة ٩٠ % .
- ٢- مهارة الركلة الدائرية اليسرى للجذع × الركلة بباطن القدم اليمنى للرأس هي أقل المهارات المركبة استخداما في البطولة بنسبة ١ % .
- ٣- مهارة المستقيمة اليسرى للرأس × الركلة العمودية اليمنى للرأس هي أكثر المهارات تحقيقا للنقاط بنسبة ١٠٠ % تليها مهارة المستقيمة اليسرى للرأس × المستقيمة اليمنى للرأس بنسبة ٨٥,٩ % تليها مهارة المستقيمة اليسرى للرأس × يمنى للرأس × ركلة الدائرية اليمنى للجذع بنسبة ٢٢,٢ % .
- ٤- مهارة المستقيمة اليسرى للرأس × ركلة جانبية اليمنى للرأس ، ومهارة الدائرية اليسرى للجذع × الركلة بباطن القدم اليمنى للرأس لم تحقق أي نقاط في البطولة .

## ٢/٥ - التوصيات :

استنادا إلى النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية وفي حدود العينة المستخدمة يقوم الباحث بالتوصيات التالية :

### ١/٢/٥ - بالنسبة للمدربين :

- ١- التركيز على الطرق التكتيكية والتي تختلف من مباراة لأخرى حسب اللاعب والخصم وإمكانيات كل منهما في المباراة والخلفية المسبقة بتاريخ وطريقة لعب كل منهما ومستواه البدني والفني والمهاري وهذا يخضع لظروف اللاعب والفروق الفردية لكل لاعب دون الآخر .
- ٢- الاهتمام بالإعداد النفسي للفريق ولكل لاعب وخصائصه النفسية كل على حدة والتي لها أكبر الأثر في تحقيق النتائج المرجوة من البطولة .
- ٣- التركيز على العلاقة بين اللاعب والمدرّب والشحن المعنوي والتكامل في هذه العلاقة والتي لها أكبر الأثر في نتائج المباريات .
- ٤- التركيز في التدريب بطريقة و أساليب الفعالة على أسلوب رياضة الكيك بوكس في مصر وهو أسلوب full contact لأهميته في المباريات .
- ٥- التركيز على التأهيل الطبي الكامل لكل لاعب مصاب قبل دخوله أي مباراة لدعم النفس وعدم خوف اللاعب من تكرار الإصابة أثناء المباراة.
- ٦- التركيز في التدريب على ما يسمى بالمهارات الخداعية والتي أهملت تماما في المباريات لتحسين مستوى النتائج وإحراز الأهداف المنشودة .

### ٢/٢/٥ - بالنسبة للاعبين والمدربين :

- ١- التركيز على تنفيذ تعليمات المدرب بدرجة كافية .
- ٢- تطبيق المدربين والباحثين برامج التدريب الخاصة بهم في ضوء نتائج هذه الدراسة .
- ٣- الاهتمام بدراسة رياضة الكيك بوكس من خلال الأبحاث العلمية الأخرى .