

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

فى حدود عينة البحث وخصائصها والامكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- البرنامج التدريبى المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل أحماله أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية فى تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة .

٢- البرنامج التدريبى المقترح قد أثر إيجابياً على مختلف المهارات الفنية مما أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب .

٣- ملاحظة زيادة النسب المئوية للتحسن فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى وكانت أعلى نسبة للتحسن فى اختبار دقة اللكمة المستقيمة اليمنى وبلغت (٤٠,٠٠%) وأقل نسبة تحسن لاختبار الوثب العريض من الثبات وبلغت (٣,٥٨%) .

٤- تم تقليل عدد اللكمات الغير مؤثرة (بدون قوة مميزة بالسرعة) واللكمات الغير دقيقة والتي تنفذ ولم تصل إلى المكان المصرح به باللكم .

٥- التدريب باستخدام الأدوات المساعدة أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لكل من الذراع اليمنى والذراع اليسرى .

التوصيات :

فى ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلى :

١- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح قيد البحث عند تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والدقة للملاكمين الشباب .

٢- تطبيق البرنامج التدريبى بمحتوياته وخصائصه نظراً للتطور الملحوظ فى فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب .

٣- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدنى والمهارى مسبقاً وكذلك الضوابط قبل البدء فى تنفيذ محتويات البرامج التدريبية .

- ٤- ضرورة استخدام اختبارات لقياس القوة المميزة بالسرعة والدقة فى المراحل المختلفة من تطبيق البرنامج لمعرفة ومتابعة مستوى التقدم للملاكمين .
- ٥- ألا تقل فترة البرنامج التدريبى عن ١٢ أسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية فى الأسبوع على الأقل حتى يمكن إحداث تطوير ملحوظ فى متغيرى القوة المميزة بالسرعة والدقة .
- ٦- عدم المبالغة فى زيادة الثقل المستخدم فى الأدوات المساعدة حيث ينصح بأن تتراوح أوزانها ما بين ٥٠٠ جم وحتى ١ كجم ، وبما يتناسب مع أوزان الملاكمين .
- ٧- ضرورة الاهتمام باستخدام تمرينات الإطالة والمرونة الكافية والمناسبة مع البرنامج المستخدم وعدم إغفالها لضمان الوصول إلى النتائج المرجوة .
- ٨- التوسع فى تصميم برامج تدريبية وتطبيقها للارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى والخطى للملاكمين الشباب .