

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

- فى ضوء نتائج هذا البحث وفى حدود العينة والمنهج المستخدم أمكن التوصل إلى أن البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية أدى إلى :
- ١- تحسن مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة المجموعة التجريبية ككل وكمناصر منفردة (قوة - تحمل - سرعة - توافق - توازن - رشاقة - مرونة) .
 - ٢- الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٠,٥٩ % - ٧٧,٨ %) .
 - ٣- تحسن مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٠,٦٤ % - ٦٠ %) .
 - ٤- تحسن مستوى اللياقة البدنية لأفراد عينة المجموعة الضابطة إلا أن هذا التحسن أقل نسبياً إذا ما قورن بالتحسن الذى طرأ على أفراد عينة المجموعة التجريبية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢,٩٢ - ١٩,٠٣) لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات

فى حدود ما تم استخلاصه نستطيع أن نوصى بما يلى :

- ١- استخدام الألعاب التمهيدية فى تنمية الصفات البدنية بوحداث التدريب فى المرحلة السنية ١٦ - ١٨ سنة نظراً لما حققته من نتائج .
- ٢- تطبيق البرنامج المقترح على الملاكمين الشباب تحت اشراف الاتحاد المصرى للملاكمة .
- ٣- استخدام الألعاب التمهيدية حيث إنها تساهم فى تنمية بعض المهارات فى الملاكمة مثل اللكمة المستقيمة اليمينى واليسرى فى الرأس والجذع والدفاع بالصد والدفع وتحركات القدمين .
- ٤- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث لمعرفة تأثير الألعاب التمهيدية على النواحي الفنية .
- ٥- إجراء بحوث مشابهة لهذا البحث على مراحل سنية أخرى فى الملاكمة (براعم - ناشئين - درجة ثانية - درجة أولى)
- ٦- الاهتمام بتطبيق الاختبارات البدنية على اللاعبين حتى يتعرف كل لاعب على مستواه أول بأول وكذلك يتعرف المدرب على المستوى الذى وصل إليه اللاعب.