

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات :

- الاستنتاجات :

- ١- يفوز اللاعب الذي يؤدي أكبر عدد من اللكمات الطويلة سواء كانت موجهة إلى الرأس أو الجذع.
- ٢- أوضحت هذه الدراسة أن اللكمات الجانبية هي الأكثر استخداماً بعد اللكمات المستقيمة في تحقيق الفوز للاعبين.
- ٣- أوضحت هذه الدراسة أن اللكمات الهجومية المضادة لها أهمية كبيرة في تحقيق الفوز للاعبين.
- ٤- أوضحت أيضاً هذه الدراسة أن المجموعات اللكمية تأخذ المرتبة الثانية بعد الهجوم المضاد يليها اللكمات الزوجية.
- ٥- أوضحت هذه الدراسة أن أساليب الدفاع المستخدمة مرتبة تنازلياً كالتالي : بالذراعين - بالرجلين - بالجذع.
- ٦- أوضحت أيضاً أن نسبة اللكمات الموجهة إلى الرأس أكثر من نسبة اللكمات الموجهة إلى الجذع.

التوصيات :

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :
- ١- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للملاكمة من خلال لجنة المدربين بإعداد دورات تدريبية للمدربين بهدف التدريب على حماية منطقة الرأس أولاً لأنها أكثر المناطق المستهدفة للكم يليها منطقة الجذع.
- ٢- توجيه الملاكمين للاهتمام بكيفية فتح الثغرات والإكثار من تسديد اللكمات إلى منطقة الجذع والتركيز على نوع اللكمات المسددة إليها وهي كالتالي : (المستقيمة - الجانبية - الصاعدة).
- ٣- العمل على تعليم وتدريب الأساليب الدفاعية من مسافات اللكم المختلفة بصورة متكاملة في فترة الإعداد للملاكمين الناشئين من الصغر.
- ٤- يجب على المدربين الاهتمام والتركيز على حركات الدفاع بالجذع والرجلين من مختلف المسافات وربطها مع الهجوم المضاد واللكمات المقابلة.
- ٥- اهتمام المدربين بتسمية مكون الدقة لدى اللاعبين ومزجه مع الأداء خلال التدريب والمباريات .