

الفصل الخامس

٥ / . الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ الاستخلاصات

٢/٥ التوصيات

الفصل الخامس

٥/ . الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ الاستخلاصات:

- في ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفي حدود عينة البحث وعلى ضوء أهداف البحث والإمكانات المتاحة أمكن الباحث التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
- (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي في الأساليب الخططية المضادة والمتمثلة في الهجوم المضاد على الملاكم الأعسر قيد البحث .
 - (٢) وجود فروق دالة إحصائية ما بين القياس القبلي والبعدى فى مستوى الأداء لصالح القياس البعدى .
 - (٣) حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعية للأساليب الخططية من هجوم مضاد "ضد الملاكم الأعسر" مما له أثر واضح على نتائج المباريات لدى الملاكمين عينة البحث .

٢/٥ التوصيات:

- في ضوء نتائج واستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية:
- (١) الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تدريب الملاكمين الناشئين من (١٦) سنة لتنمية الهجوم المضاد "ضد الملاكم الأعسر" .
 - (٢) ضرورة الاهتمام بالنواحي المهارية والخططية للملاكمين وخاصة تنمية المجموعات اللمكية في مواجهة الملاكم الأعسر .
 - (٣) تزويد الملاكمين ذوى الوضع العادي بالعديد من النواحي الخططية المختلفة وذلك من خلال مواجهة أنماط مختلفة من الملاكمين العسر والتدريب معهم من (طويل القامة، قصير القامة... الخ) .
 - (٤) عند مواجهة الملاكم الأعسر يجب التغيير من وضع الاستعداد قليلا بحيث يقترب إلى وضع المواجهة وذلك بلف الجذع قليلا جهة اليسار .