

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

## ١/٥ الاستخلاصات :

من خلال أهداف البحث والتحليل الأولى للمباريات للتوصل إلى استراتيجيات الحلقة والتعرف على المجموعة المميزة ومن خلال النتائج التي أظهرتها الدراسة أمكن للباحث التوصل إلى :

- ١- وجود اختلاف في استراتيجيات الحلقة بين الملاكمين الناشئين عينة البحث وبين الملاكمين الحائزين على الميداليات في الدورات الأولمبية أثينا ٢٠٠٤م.
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن مستوى أداء ناشئ الملاكمة في مستوى استراتيجيات الحلقة قيد البحث .
- ٣- ارتفاع مستوى الناشئ في مستوى استراتيجيات الحلقة وكثرة اعتلائه للمنافسة من العوامل الهامة التي تساعد على تطوير الثقة بالتحسن كسمة وكحالة لدى ناشئ الملاكمة.
- ٤- الثقة بالنفس من العوامل الهامة التي تساعد الملاكم على إظهار قدراته واستعداداته والاستغلال الأمثل .

## ٢/٥ التوصيات :

في ضوء نتائج وإستخلاصات البحث يوصى الباحث بالتوصيات الآتية :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تدريب الملاكمين الناشئين من لتنمية استراتيجيات الحلقة وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الملاكمين .
- ٢- ضرورة الاهتمام بتنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل والتوازن وسرعة الأداء والدقة لما لها من أثر فعال في إتقان مهارات استراتيجيات الحلقة وخاصة بعد إدخال وسائل تحكيم الكمبيوتر في المباريات .
- ٣- ضرورة اهتمام مدربي الملاكمة بتدريب استراتيجيات الحلقة للملاكمين الناشئين لما له تأثير على نتائج المباريات بعد إدخال وسائل تحكيم الكمبيوتر في المباريات.
- ٤- ضرورة اهتمام مدربي الملاكمة ببناء الثقة بالنفس كسمة وكحالة للملاكمين من خلال تكرار خبرات النجاح وكثرة ارتفاع الحلقة للمنافسة .