

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- التوصيات

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات :

ففي حدود عينة الدراسة وخصائصها والامكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة أمكن التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :-

١- البرنامج التدريبي المقترح بمحتواه وخصائص تشكيل أحواله أثر إيجابيا وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية الصفات البدنية المختارة وهي (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل - الرشاقة - التحمل العضلي - تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي) .

٢- البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على مختلف المهارات الفنية مما إنعكس على زيادة فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين.

٣- وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت في مستوى الصفات البدنية الخاصة وكانت أعلى نسبة تحسن للصفات (التحمل العضلي، القوة المميزة بالسرعة، وسرعة رد الفعل، والسرعة الحركية، الرشاقة) أما أقل نسبة تحسن فكانت للصفات البدنية (تحمل الأداء، التحمل الدوري التنفسي).

٤- ارتفاع نسبة التحسن في درجة فاعلية الأداء المهاري للملاكمين الناشئين نتيجة فاعلية تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وأسلوب تنفيذه وطرقه.

- التوصيات :

استنادا على ما توصل إليه الدارس ، وفي ضوء نتائج أهداف الدراسة يوصي الدارس
بما يلي :

- ١- تعميم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة نظرا لفاعليته في الإرتقاء بمستوى الأداء البدنى والمهارى للملاكمين الناشئين فى المرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة .
- ٢- ضرورة مراعاة المدربين للأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة، والمهارات الفنية للملاكمين الناشئين فى هذه المرحلة السنية وتوجيه التدريب وفق أهميتها.
- ٣- تصميم برامج تدريبية متكاملة (بدنى - مهارى - خططى) والتعرف على تأثيراتها لملاكمى تلك المرحلة السنية والملاكمين فى المراحل السنية الأخرى.
- ٤- إستخدام إختبار الرشاقة الخاصة المصمم فى تقييم مستوى الملاكمين، وعمل مستويات معيارية له فى تلك المرحلة السنية وتطبيقه على ملاكمين فى مراحل سنية أخرى وعمل معاملات علمية له.
- ٥- التوسع فى تصميم برامج تدريبية وتطبيقها للإرتقاء بالمستوى المهارى والخططى للملاكمين الناشئين.