**الفصل الخامس**

**5 – الإستنتاجات والتوصيات.**

**5 – 1 الإستنتاجات.**

**5 – 2 التوصيات .**

**5- الإستنتاجات والتوصيات .**

5-1 الإستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها , توصل الباحث إلى الإستنتاجات الأتية :

1. أن للتمرينات التوافقية تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات الحركية للمجموعة التجريبية .
2. أن تطوير بعض القدرات الحركية ساهم بشكل إيجابي وفعال في تطوير اللكمتين (الجانبية والصاعدة (القلع)) للمجموعة التجريبية .
3. أن التمرينات التوافقية كانت ملائمة مع قدرات الملاكمين الناشئين , ومشابهة للأداء الحركي للعبة , مما أدى إلى تطور بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية .
4. أن للتمرينات التوافقية تأثير إيجابي على بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية , عند أستخدامها في فترة الأعداد الخاص وبطريقة التدريب التكراري .

5-2 التوصيات :

في ضوء إستنتاجات البحث الحالي , يوصي الباحث بما يأتي :

1. ضرورة أستخدام التمرينات التوافقية المعدة من قبل الباحث للملاكمين الناشئين في نادي ميسان , لما لها من تأثير فعال في تطوير بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية لديهم .
2. ضرورة أستخدام تمرينات توافقية ملائمة مع قدرات الملاكمين , ومشابهة للأداء الحركي للعبة , لما لها من تأثير فعال في تطوير بعض القدرات الحركية واللكمات الهجومية للملاكمين الناشئين .
3. ضرورة توعية المدربين في تدريب فئة الناشئين بالإهتمام في التمرينات التوافقية في الوحدات التدريبية في فترة الأعداد الخاص , لما لها من تأثير فعال في تطوير الملاكمين .
4. أجراء دراسات مشابهة تستهدف قدرات ومهارات أخرى للملاكمين الناشئين وعلى فئات عمرية أخرى .