

أعلن القرار. يمكن الاحتفاظ بشبكة الشعر أو أي عنصر آخر ترتديه للتحكم في الشعر.

45.7. يجب تنظيف جميع واقيات الرأس باستخدام 10% من هيبوكلوريت الصوديوم قبل استخدامها مرة أخرى.

45.8. مواصفات غطاء الرأس

45.8.1. يجب أن تزن واقى الرأس 450 جرامًا بحد أقصى (حوالي 16 أونصة).

45.8.2. في مسابقات AOB ، يجب أن تأتي حماية الرأس في 4 أحجام إلزامية

(S = صغير ، M = متوسط ، L = كبير ، XL كبير جدًا).

45.8.3. تمت الموافقة فقط على واقى الرأس مع أنظمة إغلاق الفيلكرو لجميع AOB مسابقات.

45.8.4. يجب أن تحترم قياسات واقى الرأس البعد كما هو موصوف

في الملحق 13 من هذه القواعد.

45.8.5. يجب أن تحترم حشوة واقى الرأس سمًا لا يقل عن 2-3 سم.

45.8.6. الجزء المصنوع من غطاء الرأس مصنوع من جلد عالي الجودة

مثل:

45.8.6.1. جلد البقر

45.8.6.2. الجلود الصف

45.8.6.3. البعض الآخر من الجودة المماثلة يخضع لموافقة الأيبا.

القواعد الفنية والمنافسة للأيبا - 78

القواعد الفنية والمنافسة للأيبا - 78

45.8.7. قد يتم طباعة تعريف المسابقة أو شعار الشركة المصنعة

قد يتم عرضها في المواقع والقياسات التالية:

45.8.7.1. الحد الأقصى 50 سم<sup>2</sup> في الجزء الأمامي من وافي الرأس.

45.8.8. قد يتم طباعة شعار الشركة المصنعة الرسمي وقد يتم عرضه على

المواقع التالية والقياسات:

45.8.8.1. أقصى 40 سم<sup>2</sup> على الجزء الخلفي من وافي الرأس.

45.8.9. يحظر أي شكل آخر من أشكال الإعلانات مثل وغير يقتصر على التصويرية

شعار ، علامة التصميم ، النصي ، اسم الشركة المصنعة ، الخ

45.8.10. يجب وضع علامة AIBA على الجزء الداخلي من وافي الرأس.

45.8.11. يمكن العثور على المواصفات التفصيلية للحماية الأمامية في الملحق 13 من هذه قواعد.

## **القاعدة 46. الضمادات والأدوات اليدوية**

46.1. استخدام الضمادات

46.1.1. في مسابقات AOB ، باستثناء مسابقات النخبة ، يجب أن تكون ضمادات الفيلكرو مستخدم.

46.1.2. يتم توزيع الضمادات على طاولة المعدات بواسطة المدير.

46.1.3. يجب فحص الضمادات الخاصة بكل Boxer وتمييزها بواسطة الجهاز مدير في جدول فحص المعدات.

46.1.4. يجب ألا تزيد الضمادات عن 4.5 أمتار (14.76 قدمًا) ولا تقل عن 2.5 متر

م (8.2 قدم). يجب أن تكون الضمادات بعرض 5.7 سم (2 بوصة).

46.1.5. يجب أن تكون الضمادات مصنوعة من مادة القطن المطاطية مع إغلاق الفيلكرو.

46.1.6. يحظر استخدام أي مادة على الضمادات.

46.2. استخدام handwraps المهنية

46.2.1. في مسابقات النخبة AOB وأي حدث آخر على النحو الذي تقررته AIBA ، واستخدام

يجب أن يكون handwraps المهنية إلزامية.

46.2.2. المواد المقدمة ل handwraps المهنية لكل بوكسر تكون كما

يتبع:

46.2.2.1. ضمادة الشاش: 2 لفة من الشاش 5 سم × 15 م (1 لفة من الشاش ل

كل يد)

46.2.2.2. لفتان من الشاش 5 سم × 10 م (1 لفة لإنشاء وسادة المفصل ل

كل يد)

46.2.2.3. الشريط أكسيد الزنك: 2 لفات من 2.5 سم × 13 م

46.2.2.4. لفة واحدة من 1.25 سم × 13 مترًا بين الأصابع

46.2.3. يجب أن تكون جميع المعدات ذات علامات تجارية واضحة ، وسوف تشمل العبوات

المواصفات والتعليمات ذات الصلة.

46.2.4. في مسابقات النخبة AOB ، يجب على الملاك تطبيق ضمادات الشاش المقدمة

وشريط على يديه كما يجب ، شريطة أن تكون المفاصل من يده لا يغطيها شريط أكسيد الزنك.

46.2.5. استخدام أي مادة أو كائن على الشاش و / أو أكسيد أكسيد الزنك هو محظور.

#### **القاعدة 47. أجهزة استشعار الملاكمة**

47.1. في جميع المسابقات التي تملكها الأيبي والموافقة عليها ، يتم تصنيع أجهزة استشعار الملاكمة

من قبل الأيبي مزود البيانات الرسمية / شريك يجب أن ترتديه من أجل التجمع

بيانات المنافسة / الملاكمة.

47.2. يجب إدخال المستشعرات إما في قفازات المنافسة أو على الضمادات

اعتمادا على العلامة التجارية قفازات الرسمية المستخدمة خلال المسابقة.

#### **القاعدة 48. المنافسة في المنافسة الموحدة**

48.1. في جميع مسابقات AOB ، على الملاك ارتداء زي موحد يتوافق مع القاعدة 48 من

هذه القواعد وإرشادات الشركة المصنعة: الزي الرسمي للملاكمة لدى AIBA.

48.2. المندوب الفني للمسابقة أو المسؤول الفني الذي حصل عليه تحدد سلطة المندوب الفني الزي الرسمي المسموح به في FOP في وفقاً لقواعد AIBA الفنية وقواعد المنافسة.

48.3. سترات ، شورتات / تنانير ، وأردية

48.3.1. الرجال وصبي الملاكين لارتداء سترة وسروال.

48.3.2. النساء وفتاة الملاكين يجب أن يرتدوا سترة وسروال قصير أو تنورة.

48.3.3. يجب ألا يكون طول السراويل القصيرة أقصر من منتصف الفخذ ، ولا يمكن أن يغطي

يجب عدم ارتداء الركبة فوق خط الحزام.

48.3.4. يمكن أن تكون السترة والسروال / التنورة بألوان Boxer الوطنية

باللون الأحمر أو الأزرق وفقاً لتخصيص ركن Boxer.

48.3.5. الملاكمون النخبة قد يرتدون رداء على زيه / لها في الطريق إلى الحلبة ، و

يمكن أن يكون الثوب باللون الوطني لكل منهما أو باللون الأحمر أو الأزرق

اللون وفقا لتخصيص الزاوية في بوكسر.

48.3.5.1. يجب أن يكون رداء من نفس المواد التي يرتديها الزي الرسمي.

48.3.6. لتجنب الشك ، إذا كان الزي الرسمي و / أو الثوب باللون الأحمر أو الأزرق ،

يجب استخدام لون أحمر أو أزرق صلب ويجب أن يكون أحد الإجراءات التالية:

48.3.6.1. الأحمر: بانتون 185 ، 199 أو 485

القواعد الفنية والمنافسة للألبا - 80

القواعد الفنية والمنافسة للألبا - 80

48.3.6.2. الأزرق: بانتون 286 أو 293 أو 661

48.3.7. لا يُسمح للملاكمة بوضع شريط ، بأي شكل من الأشكال ، على ملابسه الرسمية.

48.3.8. يجب تحديد خط الحزام بوضوح بلون تباين إلى السروال / التنورة

وسترة ويجب أن يكون cm10-6 واسعة.

48.3.8.1. خط الحزام هو خط وهمي من السرة إلى أعلى

الوركين ويجب ألا تغطي السرة.

## 48.4. الأذية والجوارب

48.4.1. يجب على Boxer وضع حد مناسب للأذية في الملاكمة ، مثل الأذية أو الأذية الخفيفة (بدون المسامير أو الكعب).

48.4.2. قد يرتدي الملاكم الجوارب ، لكن يجب ألا يكون أعلى من الركبة.

## 48.5. الدرع اللثة

48.5.1. يجب أن يرتدي الملاكم العلكة أثناء كل مباراة.

48.5.2. لا يجوز ارتداء أي غطاء أحمر أو أحمر جزئي اللون.

48.5.3. يجب ألا يستخدم الملاكم مطلقاً صندوقاً مستعاراً.

48.5.4. يجب أن يناسب اللثة بالضبط وبشكل مريح.

## 48.6. حماة الكأس والثدي

48.6.1. يجب على الملاكمين من الرجال والصبي ارتداء واقي كأس أثناء المباراة

ارتداء بالإضافة إلى حزام جوك.

48.6.1.1. يجب ألا يغطي واقي الكوب أي جزء من المنطقة المستهدفة.

48.6.1.2. يجب ألا يحتوي واقي الكوب على أي أجزاء معدنية إلا إذا كان هناك

إبريم في الجزء الخلفي من الملاكم.



48.6.2. قد تستخدم نساء وفتاة الملاكمين واقية الثدي و / أو واقية الكأس

خلال المباراة.

48.6.2.1. يجب أن يقتصر واقية الثدي على الحدود الطبيعية لل

الثدي ، حتى لا توفر حماية إضافية للمحيط

الهيكل. لا يجوز حماية أي منطقة مستهدفة من الجسم ، بما في ذلك عظمة الصدر.

48.6.2.2. يجب ألا تحتوي واقيات الثدي والكوب على أجزاء معدنية إلا إذا كان

هناك إبرزيم في الجزء الخلفي من الملاكم.

48.7. الحجاب

48.7.1. قد ترتدي "نساء وفتاة الملاكمون" حجابًا أسود رياضيًا مناسبًا

48.7.1.1. يمكن أن يشمل الحجاب العناصر التالية:

48.7.1.1.1. قميص طويل الأكمام شكل المناسب تحت المنافسة سترة؛

48.7.1.1.2. بنطال بطول كامل وملائم في إطار المنافسة شورت أو تنورة

48.7.1.1.3. الرياضة الحجاب وشاح.

## الأختبار المعرفي

20

المحور الأول : ( تاريخ رياضة الملاكمة )

( ٣ / ١٠٠ )

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	السؤال	نوع صياغة السؤال
			١ - وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك برتون في عام : أ - ١٧٩٤ ب - ١٧٤٣ ج - ١٧٩٦ د - ١٧٩٧	الاختبار من المتعدد
			٢ - تكون أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة في عام : أ - ١٩١١ ب - ١٩٢٥ ج - ١٩٢٣ د - ١٩٤٤	
			٣ - تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتبارا من عام : أ - ١٩٧٨ ب - ١٩٨٩ ج - ١٩٨٦ د - ١٩٨٥	
			٤ - وضع قانون ( الماركيز اوف كويتبري ) و هو ثالث قانون في الملاكمة وما زال يعتمد علي محتوياته حتى الآن في عام : أ - ١٨٥٦ ب - ١٧٥٨ ج - ١٦٥٥ د - ١٨٩٧	
			٥ - تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي : أ - فرنسا ب - امريكا ج - انجلترا د - مصر	
			١ - أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان	
			٢ - يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتراري	
			٣ - تعد المملكة المتحدة ثاني دولة في الاهتمام برياضة الملاكمة	
			٤ - اقيمت أول بطولة اولمبية تشترك فيها رياضة الملاكمة عام ١٩٨٨ ق.م	
			٥ - انشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة ١٩٢٣	
			٦ - تعد العصور الوسطي هي أكثررو أوسع انتشارا لرياضة الملاكمة	

الصواب والخطا

DMI NOTE 5  
MERA

المحور الثاني : (القانون الدولي للملاكمة)

(٣/١٠١)

نوع ممارسة السؤال	السؤال	مناسب بلا	ملاحظات
الصواب والخطا	١- تعد اللكمات الصحيحة هي اللكمات التي تؤدى بجانب القفاز أو باطن القفاز المفتوح		
	٢- من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكا عدوانيا		
	٣- يقوم بتسجيل النقاط في كل مباراة ٤ قضاة من الاتحاد الدولي للملاكمة		
	٤- يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته		
	٥- عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الاولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط		
	٦- تتم عملية الاقتراع قبل عملية الوزن والكشف الطبي		
	٧- عدد الأوزان في رياضة الملاكمة ١١ وزن تبعاً للتعديل الأخير في القانون		
	٨- يقوم الملاكم بإرتداء جميع أدواته بدون واقي الرأس		
	٩- يستخدم الملاكمون في المباريات و البطولات الدولية قفازات وزنها ١٠ أوقيات		
	١٠- يمكن استخدام أربعة (بنداج) طولها ٣م وعرضها ١٠سم للرسغ		
	١١- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ١٠٦٠سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠سم		
الاختيار من المتعدد	١- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول الضلع من داخل الحبال يتراوح: أ- من ٤٥٠ إلى ٦١٠ سم ب- من ٤٩٠ إلى ٧١٠ سم ج- من ٤٩٠ إلى ٦١٠ سم د- من ٤٩٠ إلى ٦٠٠ سم		
	٢- ارتفاع حلقة الملاكمة عن الأرض يتراوح: أ- من ٩٠ إلى ١٢٢ سم ب- من ٩١ إلى ١٢٥ سم ج- من ٩١ إلى ١٢٢ سم د- من ٩٠ إلى ١٢٣ سم		

(٣/١٠٢)

			٣ - وزن القفاز لجميع أوزان الملاكمة : أ - ٨ أوقية ب - ١٠ أوقية ج - ١٢ أوقية د - ٩ أوقية
			٤ - مواصفات رباط اليد : أ - طوله ٢,٥ م ، عرضه ٦ سم ب - طوله ٣,٥ م ، عرضه ٥ سم ج - طوله ٣ م ، عرضه ٦ سم د - طوله ٢,٥ م ، عرضه ٥ سم
			٥ - لكل ملاكم الحق في الاستعانة : أ - بأربعة مساعدين ب - بمساعدان ج - بثلاث مساعدين د - بمساعد واحد
			٦ - إذا لم يتوفر العدد الكافي من القضاة لتحكيم المباريات المحلية يكتفي ب : أ - ثلاث قضاة فقط ب - أربعة قضاة فقط ج - قاضي واحد فقط د - قاضيان فقط

الاختيار من المتعدد

ملاحظات	مناسب	مناسب	السؤال	ع غة ال
			١- يجب إجراء الكشف الطبي الدوري علي الملاكمين في بداية موسم التدريب	
			٢- يقوم الملاكم بارتداء ملابس ضاغطة "استرتش" أسفل الملابس القانونية	
			٣- تعد حمامات البخار و السونا أحد الوسائل الفعالة لاستعادة الشفاء	
			٤- يجب أن ينظف الملاكم قفازة وواقسي الرأس والأسنان قبل المباراة	
			٥- تعد التمرينات الهوائية أفضل الطرق الفعالة لإنقاص الوزن للملاكمين	
			٦- يوصي العلماء باستخدام الصيام الكامل أو العقاقير والأدوية عند إنقاص الوزن	
			٧- تعتبر المنشطات من العوامل الرئيسية في تنشيط اللاعب وتقويته	
			٨- عدم الاهتمام بإعطاء الملاكمين توعية صحية عامة	
			١- إن أفضل طرق إنقاص الوزن هي التي تعتمد علي التالي :- أ- تنظيم الغذاء ب- تعديل السلوك ج- ممارسة النشاط البدني د- جميع ما سبق	
			٢- أهم أنواع التدليك المستخدمة في الملاكمة هي :- أ- التدليك الماني ب- التدليك المسحي ج- أ، ب معا د- التدليك الكهربائي	
			٣- من الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات :- أ- الشطب ب- الشطب وضعف الصحة ج- الضعف العام د- ليس لها تأثير	
			٤- اتفق الخبراء علي أن أفضل أساليب إنقاص الوزن هي استخدام :- أ- التدريبات الهوائية ب- التدريبات اللاهوائية ج- الصيام الكلي	

## المحور الرابع : ( مبادئ التغذية )

( ٣ / ١٠٤ )

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	ملاحظات
الصواب والخطا	١- تعتبر الكربوهيدرات أحد أغذية الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات علي هيئة جليكوجين		
	٢- تساعد البروتينات في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود الشاق للملاكم		
	٣- تلعب الأملاح المعدنية دورا هاما في عملية الانقباض والانبساط للعضلات العاملة في الملاكمة		
	٤- يعد الماء أحد المكونات الغذائية الهامة لاحتوائه علي العناصر المعدنية اللازمة للملاكم		
	٥- طريقة تقديم وطهي الطعام ليس لها تأثير نفسي علي الملاكمين		
	٦- يجب إعطاء الملاكمين كميات كبيرة من البروتين والدهون والكربوهيدرات في فترة المنافسات		
	٧- عدم تناول الأغذية النباتية التي تزيد من الحموضة في الجسم بعد فترة المنافسات		
	٨- يجب علي الملاكم تناول الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة بساعة واحدة فقط		
الاختيار من المتعدد	١- تحتوي الوجبة الأخيرة علي :- أ- الخبز و الفواكه ب- الخضروات ج- اللحوم والدهون د- أ و ب معا		
	٢- في وجبة ما قبل المنافسة يجب الإكثار من :- أ- البروتين الحيواني ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د- الدهون		
	٣- يجب تناول الغذاء قبل بداية المنافسة بحوالي :- أ- ساعة ب- ساعة ونصف ج- ساعتين د- ثلاث ساعات		
	٤- التغذية خلال الأربع والعشرين ساعة بعد المنافسة يجب :- أ- الإكثار من الدهون والبروتينات ب- الإكثار من الكربوهيدرات و الفواكه ج- الإكثار من تناول المعادن والبروتينات د- الإكثار من تناول الفيتامينات		

## المحور الخامس : ( الإعداد البدني )

( ٣ / ١٠٥ )

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
	١- الجري والوثب والحجل والألعاب الصغيرة لا تستخدم عادة في الإحماء لدى الملاكمين			
	٢- يأتي جزء الإعداد البدني قبل جزء الإعداد المهاري في البرنامج			
	٣- يعد اللكم الحر واللكم التخليقي أحد الأساليب الرئيسية لتطوير رشاقة الملاك			
	٤- يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تثبيت مسارات عصبية حركية للمهارات الأساسية			
	٥- تعتبر التمرينات بالانتقال من الركائز الأساسية في تنمية قوة وسرعة اللكمات			
	٦- لا يمكن الاستغناء عن الأدوات والأجهزة المساعدة في تدريب الملاكمة			
	٧- يهدف الإعداد البدني إلى تنمية القدرات الحركية للملاكمين من النواحي العامة والخاصة			
	٨- يفضل أثناء الإعداد البدني للملاكمين الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة			
	٩- يكون جزء الإعداد البدني بشدة "٨٠-٩٠%" بالنسبة للناشئين بينما تقل لدى لاعبي المستويات العليا لتكون من "٥٠-٦٠%" أثناء إعداد اللاعبين			
	١٠- يمكن تطوير القوة الخاصة بالملاك باستخدام تمرينات حبال الوثب			
	١١- يتم تنمية الرشاقة الخاصة بالملاك عن طريق تمرينات الانتقال			

الصواب والخطأ

(٣/١٠٦)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	غير مناسب	ملاحظات	
الاختيار من المتعدد	١- عدم الاحماء الجيد قبل التدريب قد يؤدي الي :- أ- ضمور في العضلات ب- تمزق في العضلات ج- تقلص في العضلات د- كل ما سبق				
	٢- هدف الإعداد البدني هو :- أ- تنمية جسم الملائم أساسا حتي نحقق التناسق في بناء الجسم ب- تنمية مقدرة الملائمين الضرورية لاشتراكهم في المباريات ج- تنمية القدرات الحركية للملائمين من النواحي العامة والخاصة د- تناسق وارتباط وتنمية كل القدرات الحركية للملائمين				
	٣- أهم عناصر اللياقة البدنية في الملاكمة هي :- أ- الدقة ، التوافق ، المرونة ، الاتزان ، الخداع ب- السرعة ، القوة ، التحمل ، المراوغة ، الثبات ج- القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة د- السرعة ، القوة ، التوافق ، التحمل ، الجلد				
	٤- تعد طريقة التدريب التي تعطي نموذج أفضل للمنافسة هي :- أ- طريقة المنافسة ب- طريقة الجولات الطويلة ج- طريقة التدريب الفتري د- طريقة الجولات ذات الدقيقتين				
	٥- تشتمل تمرينات الإعداد البدني الخاص للملاكم علي :- أ- التدريب علي أجهزة اللكم المختلفة ب- التدريب علي الكرة الراقصة وكرة السرعة ج- التدريب مع الزميل بلكم مشروط و غير مشروط د- جميع ما سبق				



## المحور السادس : ( الإعداد المهاري )

( ٣ / ١٠٧ )

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	السؤال	نوع صياغة السؤال
			١ - من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي	الصواب والخطأ
			٢ - يجب على الملاكم في وقفة الاستعداد وضع الذراعين بعيدتين عن الجسم و ذلك حتى يمكنه التحرك بسهولة	
			٣ - تعتبر وقفة الاستعداد من أهم المهارات التي يجب أن يحافظ عليها لاعب الملاكمة أثناء أدائه	
			٤ - تعدد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس	
			٥ - تعتبر اللكمات الجانبية الأكثر استخداما بعد استخدام الحاسب الألي في تحكيم رياضة الملاكمة	
			٦ - يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الأولى للناشئين التي يبني عليها الإعداد الخططي والإعداد النفسي	
			٧ - تستخدم اللكمات الجانبية والصاعدة في مسابقات اللكم المتوسطة	
			٨ - من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية و سهولة الحركة	
			٩ - تقسم اللكمات من حيث الشكل إلى لكمة تمهيدية و أساسية ومضادة	
			١٠ - تؤدي اللكمات الصاعدة والزرع على شكل زاوية قائمة	
			١١ - تقسم وسائل الدفاع في الملاكمة إلى دفاع باستخدام الذراعين ودفاع باستخدام الرجلين فقط	

(٣/١٠٨)

			نوع صياغة السؤال
ملاحظات	غير مناسب	مناسب	السؤال
			١ - مهارات رياضة الملاكمة هي : أ - اللكمات المستقيمة ، اللكمات المنحنية ، اللكمات الصاعدة ب - دفاع بالرجلين ، دفاع بالذراع ، دفاع بالذراعين ج - وضع القبضة ، وقفة الاستعداد د - كل ما سبق
			٢ - تنقسم مهارة الدفاع بالذراعين إلى : أ - إيقاف اللكمة ، إعاقة اللكمة ، دفع اللكمة ب - صد اللكمة ، إضاعة اللكمة ج - الزوغان علي جانبي اللكمة د - أ ، ب معا
			٣ - يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية في : أ - اللكمات بأنواعها ب - الدفاع بأنواعه ج - تحركات القدمين د - كل ما سبق
			٤ - أي من هذه المهارات تحتوي على مهارة هجومية : أ - الصد بالمرفق والقفاز المفتوح ب - اللكمات الصاعدة والمنحنية ج - اللكمة المستقيمة مع التحرك للخلف د - كل ما سبق
			٥ - يتم تنمية الإحساس باللكمات عن طريق أ - الكرات الراقصة ب - أكياس الكم ج - الكرات المعلقة د - كل ما سبق
			٦ - يتم أداء نموذج لمهارات اللكم عن طريق : أ - صور للمهارة ب - لاعب متميز ج - المعلم د - كل ما سبق

الاختيار من المتعدد

## المحور السابع : ( الإعداد الخططي )

( ٣ / ١٠٩ )

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	السؤال	نوع صياغة السؤال
			١- لا بد من احتواء الإعداد الخططي للملاكم علي خطط للإعداد التربوي النفسي	الصواب والخطا
			٢- يركز الجزء الإعدادي بالوحدة التدريبية علي تعلم الأداء الفني المهاري وتطوير القدرات البدنية	
			٣- يتميز الجزء الختامي في الوحدة التدريبية بزيادة شدة حمل التدريب عن الجزء التمهيدي	
			٤- تعتبر طريقة الجولات الطويلة أفضل طرق التدريب في الملاكمة	
			٥- تعد الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط	
			٦- اللعب ضد الملاكم الأعسر يختلف عن اللعب ضد الملاكم العادي	
			٧- تستخدم حركات الرجلين السريعة واللكمات المستقيمة للحد من تقدم الملاكم قصير القامة	
			٨- أنواع خطط اللعب هي خطط هجومية وخطط دفاعية وخطط تسجيل الأرقام	
			٩- الإعداد الخططي هو إعداد الملاكم لكيفية التلاكم أثناء المباراة علي الحلقة	
			١٠- تتميز خطط تسجيل الأرقام بمحاولة تسجيل رقم أو مستوي معين وفق ظروف المباراة	

(٣/١١٠)

			١- تتميز الخطط الهجومية في الملاكمة بـ :- أ- بعنصر الدفاع ب- بعنصر رد الفعل ج- أ ، ب معا د- بعنصر الهجوم
			٢- تستخدم الخطط الدفاعية في الملاكمة حين :- أ- يلجأ الملاكم الي الدفاع ب- محاولة تجميد نتيجة المباراة ج- تفوق المنافس د- جميع ما سبق
			٣- تنقسم مراحل الإعداد الخططي الي :- أ- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية الشاملة ب- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي ج- أ و ب معا د- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة
			٤- من أسس نجاح التخطيط الرياضي :- أ- مرونة الخطة وسهولة تنفيذها ب- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية التربوية ج- تطبيق رغبات المدرب د- أ و ب معا
			٥- يجب علي الملاكم عند لعبة مع ملاكم أصر أن يقوم بـ :- أ- الابتعاد عن يده اليسرى ب- التقهقر للخلف ج- الدوران علي الحلقة عكس قبضته اليسرى د- الدوران علي الحلقة في اتجاه قبضته اليسرى
			٦- يجب عند ملاكمة اللعب طويل القامة :- أ- تسديد لكمات قوية للجذع ب- أ ، ب معا ج- تسديد لكمات قصيرة متعددة متنوعة د- الدفاع السلبي بالتغطية

## المحور الثامن : ( الإعداد النفسي )

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- يمكن الفصل بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى			
	٢- إتاحة الفرصة للملاكم لمعرفة المواقف التي تواجهه علي الحلقة مع مناقسيه له تأثير سلبي عليه			
	٣- تعتبر حالة اللامبالاة نتيجة زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع هبوط عمليات الإثارة العصبية			
	٤- تزداد عملية الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي في حالة حمي البداية			
	٥- حالة الاستعداد للكفاح يكون فيها الملاكم علي استعداد تام للكفاح بإرادة قوية			
	٦- يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلي تطوير دوافع الملاكمين			
	٧- تنقسم مراحل الإعداد النفسي إلي إعداد نفسي طويل المدى وقصير المدى			
	٨- تؤثر الحالة النفسية الجيدة للملاكم تأثيرا إيجابيا في نتيجة المباراة			
الاختبار من المتعدد	١- يتحقق الإعداد النفسي طويل المدى باستخدام :- أ- إعطاء الملاكم نزهة خلوية ب- الاهتمام بالملاكم وإمداده بالمعارف والمعلومات الخاصة بالملاكمة ج- تهيئة جو من الحماس والاحتراق النفسي د- الاهتمام بإشباع رغبات الملاكم			
	٢- التوتر والقلق وزيادة عدد نبضات القلب من علامات :- أ- حالة عدم اللامبالاة ب- حالة حمي البداية ج- حالة الاستعداد للكفاح د- حالة من النشاط والحيوية			
	٣- يجب إعطاء الملاكم راحة تامة قبل المباراة تتراوح ما بين :- أ- يوم واحد فقط ب- من يوم إلي يومين ج- من يومين إلي ثلاثة أيام د- من ثلاثة أيام إلي أربعة أيام			
	٤- يجب تدريب الملاكم خلال الإعداد النفسي علي :- أ- بذل الجهد والكفاح ب- التلاكم في جو المباراة ج- تعزيز الملاكم وتشجيعه د- جميع ما سبق			

## المحور التاسع : ( الإصابات الشائعة )

( ٣ / ١١٢ )

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	السؤال	نوع صياغة السؤال
			١- من العوامل المساعدة لحدوث شح الحاجب هو استواء عظمتي الحاجب ٤- يخفض الملاكم رأسه للكام لإيقاف نزيف الأنف	الصواب والخطأ
			٣- تحدث حالة الإغماء نتيجة تلقي الملاكم لكمة قوية جدا في الراس	
			٤- يجب وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه بأي اتجاه	
			٥- يحدث تمزق في أربطة الكتف نتيجة للكمات العنيفة	
			٦- تستخدم الجبيرة في علاج الكسور والخلع	
			٧- تحدث الإصابات نتيجة الحمل الزائد في التدريب	
			١- الإصابات الناتجة عن احتكاك الملاكمين بأرضية الحلقة والحبال هي أ- الخلع والكسر والتمزق ب- النزيف والحرق والجروح ج- الكدمات والتسلخات د- الملعخ والكسر المضاعف	
			٢- في علاج الكدمات ونزيف الأنف تستخدم :- أ- خلات الرصاص ب- الماء البارد والتلج ج- مسكنات الألم د- ملح اليود	
			٣- أنواع الكسور في رياضة الملاكمة هي :- أ- كسر عظم الأنف وعظام اليد ب- كسر الأضلاع العائمة ج- أ و ب معا د- كسر الساعد والترقوة	
			٤- يمكن تلافي إصابات رياضة الملاكمة ب :- أ- تطبيق الواجب الدفاعي بشكل جيد ب- تطبيق الواجب الهجومي ج- الاهتمام بعلاج الإصابات د- جميع ما سبق	
			٥- يحدث تمزق العضلات بين الضلوع نتيجة :- أ- اللكمات الصاعدة في البطن ب- اللكمات المباشرة لمنطقة الضلوع العائمة ج- اللكمات المستقيمة في الراس د- اللكمات الجانبية في الفك	

ملاحظات	غير مناسب	مناسب	السؤال	نوع صياغة السؤال
			١- تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين ٢- تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات ٣- يساعد كياس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل ٤- تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه ٥- تتضح أهمية مرآة التدريب بصفة خاصة أثناء تدريبات الملاكمة مع الزميل ٦- تساهم الكرة الراقصة في تنمية سرعة رد الفعل	الصورب والخطا
			١- من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي : أ- الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب ب- الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة ج- ترامبولين الحائط ومرآة التدريب د - كل ما سبق ٢- أي الأدوات التالية يساهم في تنمية عنصر الدقة : أ- أكياس اللكم ب- الكرات المعلقة ج- الكرات المترددة د- ترامبولين الحائط ٣- الغرض من استخدام مرآة التدريب هو : أ- تطوير اللكم التخيلي ب- اكتشاف الأخطاء وإصلاحها ج- أ ، ب معا د- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل ٤- الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في : أ- تنمية قوة اللكمات ب- التقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين ج- تحسين اللكم التخيلي د- تنمية درجة التوافق العضلي العصبي ٥- تساهم أكياس اللكم ذات العلامات الملونة في تنمية :- أ- عنصر التحمل ب- عنصر الاتزان ج- عنصر الدقة د- عنصر المرونة ٦- من الأدوات الحديثة في رياضة الملاكمة :- أ- الكرات المعلقة ب- أكياس اللكم ج- الملاكم الآلي د- الترامبولين	الاختيار من المتعدد

### مفتاح التصحيح لمفردات الاختبار المعرفي

العشر		التاسع		الثامن		السابع		السادس		الخامس		الرابع		الثالث		الثاني		الأول	
الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م
/	١	X	١	X	١	/	١	X	١	X	١	/	١	/	١	X	١	X	١
X	٢	X	٢	X	٢	X	٢	X	٢	/	٢	X	٢	X	٢	/	٢	/	٢
X	٣	/	٣	/	٣	X	٣	/	٣	/	٣	/	٣	/	٣	X	٣	X	٣
X	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	X	٤	/	٤
/	٥	/	٥	/	٥	/	٥	X	٥	X	٥	X	٥	/	٥	/	٥	/	٥
/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	X	٦	X	٦	X	٦	X	٦
-		/	٧	/	٧	/	٧	X	٧	/	٧	X	٧	X	٧	X	٧	-	
-		-		/	٨	/	٨	/	٨	/	٨	X	٨	X	٨	X	٨	-	
-		-		-		/	٩	X	٩	X	٩	-		-		/	٩	-	
-		-		-		/	١٠	X	١٠	X	١٠	-		-		X	١٠	-	
-		-		-		-		X	١١	X	١١	-		-		X	١١	-	
د	١	ج	١	ب	١	د	١	د	١	د	١	د	١	د	١	ج	١	د	١
ج	٢	ب	٢	ب	٢	د	٢	د	٢	د	٢	أ	٢	ب	٢	ج	٢	ج	٢
ب	٣	ب	٣	-	٣	ب	٣	-	٣	ب	٣	د	٣	ج	٣	ب	٣	ب	٣
د	٤	د	٤	د	٤	د	٤	ج	٤	أ	٤	ج	٤	أ	٤	د	٤	ب	٤
ب	٥	ج	٥	-	٥	ب	٥	ج	٥	د	٥	-	٥	-	٥	ج	٥	-	٥
ب	٦	-	٦	-	٦	ج	٦	ب	٦	-	٦	-	٦	-	٦	-	٦	-	٦



## اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كليات التربية الرياضية "شعبة تدريس"

عزيزي الطالب/

الاستمارة التي أمامك هي محاولة للوقوف علي مدى إلمامك في تخصص الملاكمة بشعبة التدريس بالجانب المعرفي المرتبط برياضة الملاكمة. والمطلوب منك في الجزء التالي هو أن تقرأ كل عبارة قراءة جيدة ، ثم تقرر إن كنت صحيحة أم خاطئة ، وذلك بوضع علامة ( / ) أمام العبارة الصحيحة تماماً ووضع علامة ( X ) أمام العبارة الخاطئة ، مع مراعاة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة. تعليمات الاختبار :-

- ١- قراءة العبارة بدقة .
- ٢- عدم ترك عبارة بدون إجابة .
- ٣- لا تعتمد علي التخمين .
- ٤- تتم الإجابة بالورقة المرفقة الخاصة بالإجابات .

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

البيانات العامة :

الاسم :

الكلية :

التاريخ :

المحور الأول "تاريخ رياضة الملاكمة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان ( )
- ٢- يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعترافي ( )
- ٣- تعد المملكة المتحدة ثاني دولة في الاهتمام برياضة الملاكمة ( )
- ٤- أقيمت أول بطولة أولمبية تشترك فيها رياضة الملاكمة عام ١٦٨٨ ق.م ( )
- ٥- أنشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة ١٩٢٣م ( )
- ٦- تعد العصور الوسطي هي أكثر وأوسع انتشارا لرياضة الملاكمة ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

١- وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك برتون في عام:

أ - ١٧٩٤

ب - ١٧٤٣

ج - ١٧٩٦

د - ١٧٩٧

٢- تكون أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة في عام:

أ - ١٩١١

ب - ١٩٢٥

ج - ١٩٢٣

د - ١٩٤٤

٣- تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتبارا من عام:

أ - ١٩٧٨

ب - ١٩٨٩

ج - ١٩٨٦

د - ١٩٨٥

٤- تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي:

أ - فرنسا

ب - أمريكا

ج - إنجلترا

د - مصر

٥- وضع قانون ( الماركيز اوف كويتبري ) و هو ثالث قانون في الملاكمة وما زال يعتمد على محتوياته

حتى الآن في عام:

أ - ١٨٥٦

ب - ١٧٥٨

ج - ١٦٥٥

د - ١٨٩٧

## المحور الثاني "القانون الدولي للملاكمة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- تعد اللكمات الصحيحة هي اللكمات التي تؤدي بجانب القفاز أو باطن القفاز المفتوح ( )
- ٢- من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكا عدوانيا ( )
- ٣- يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته ( )
- ٤- عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الأولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط ( )
- ٥- تتم عملية الاقتراع قبل عملية الوزن والكشف الطبي ( )
- ٦- يقوم الملاكم بارتداء جميع أدواته بدون واقي الرأس ( )
- ٧- يستخدم الملاكمون في المباريات والبطولات الدولية قفازات وزنها ١٠ أوقيات ( )
- ٨- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ٦١٠ سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠ سم ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

١- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول الضلع من داخل الحبال يتراوح:

- أ- من ٤٥٠ إلى ٦١٠ سم  
ب- من ٤٩٠ إلى ٧١٠ سم  
ج- من ٤٩٠ إلى ٦١٠ سم  
د- من ٤٩٠ إلى ٦٠٠ سم

٢- ارتفاع حلقة الملاكمة عن الأرض يتراوح:

- أ- من ٩٠ إلى ١٢٢ سم  
ب- من ٩١ إلى ١٢٥ سم  
ج- من ٩١ إلى ١٢٢ سم  
د- من ٩٠ إلى ١٢٣ سم

٣- وزن القفاز لجميع أوزان الملاكمة:

- أ- ٨ أوقية  
ب- ١٠ أوقية  
ج- ١٢ أوقية  
د- ٩ أوقية

٤- مواصفات رباط اليد:

- أ- طوله ٢,٥ م ، عرضه ٦ سم  
ب- طوله ٣,٥ م ، عرضه ٥ سم  
ج- طوله ٣ م ، عرضه ٦ سم  
د- طوله ٢,٥ م ، عرضه ٥ سم

٥- لكل ملاكم الحق في الاستعانة:

- أ- بأربعة مساعدين  
ب- بمساعدين  
ج- بثلاث مساعدين  
د- بمساعد واحد

٦- إذا لم يتوفر العدد الكافي من القضاة لتحكيم المباريات المحلية يكتب:

- أ- ثلاث قضاة فقط  
ب- أربعة قضاة فقط  
ج- ثلاث قضاة فقط  
د- قاضيان فقط

## المحور الثالث "مبادئ الصحة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- يجب إجراء الكشف الطبي الدوري علي الملاكمين في بداية موسم التدريب ( )
- ٢- تعد حمامات البخار و السونا أحد الوسائل الفعالة لاستعادة الشفاء ( )
- ٣- يوصي العلماء باستخدام الصيام الكامل أو العقاقير والأدوية عند إنقاص الوزن ( )
- ٤- يجب أن ينظف الملاكم قفازة وواقى الرأس والأسنان قبل المباراة ( )
- ٥- تعتبر المنشطات من العوامل الرئيسية في تشييط اللاعب وتقويته ( )
- ٦- تعد التمرينات الهوائية أفضل الطرق الفعالة لإنقاص الوزن للملاكمين ( )
- ٧- يقوم الملاكم بارتداء ملابس ضاغطة " استر تيس " أسفل الملابس القانونية ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

١- إن أفضل طرق إنقاص الوزن هي التي تعتمد على التالي :-

أ- تنظيم الغذاء

ب- تعديل السلوك

ج- ممارسة النشاط البدني

د- جميع ما سبق

٢- أهم أنواع التدليك المستخدمة في الملاكمة هي :-

أ- التدليك المائي

ب- التدليك المسحي

ج- أ، ب معا

د- التدليك الكهربائي

٣- من الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات :-

أ- الشطب

ب- الشطب وضعف الصحة

ج- الضعف العام

د- ليس لها تأثير

٤- اتفق الخبراء على أن أفضل أساليب إنقاص الوزن هي استخدام :-

أ- التدريبات الهوائية

ب- التدريبات اللاهوائية

ج- العقاقير الطبية

د- الصيام الكلي

## المحور الرابع " مبادئ التغذية "

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- تعتبر الكربوهيدرات أحد أغذية الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات علي هيئة جليكوجين ( )
- ٢- تساعد البروتينات في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود الشاق للملاكم ( )
- ٣- تلعب الأملاح المعدنية دورا هاما في عملية الانقباض والانبساط للعضلات العاملة في الملاكمة ( )
- ٤- يعد الماء أحد المكونات الغذائية الهامة لاحتوائه علي العناصر المعدنية اللازمة للملاكم ( )
- ٥- عدم تناول الأغذية النباتية التي تزيد من الحموضة في الجسم بعد فترة المنافسات ( )
- ٦- يجب علي الملاكم تناول الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة بساعة واحدة فقط ( )
- ٧- طريقة تقديم وطهي الطعام ليس لها تأثير نفسي علي الملاكمين ( )
- ٨- يجب إعطاء الملاكمين كميات كبيرة من البروتين والدهون والكربوهيدرات في فترة المنافسات ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

- ١- في وجبة ما قبل المنافسة يجب الإكثار من :-  
 أ- البروتين الحيواني  
 ب- الفيتامينات  
 ج- الكربوهيدرات  
 د- الدهون
- ٢- يجب تناول الغذاء قبل بداية المنافسة بحوالي :-  
 أ- ساعة  
 ب- ساعة ونصف  
 ج- ساعتين  
 د- ثلاث ساعات
- ٣- التغذية خلال الأربع والعشرين ساعة بعد المنافسة يجب تناول :-  
 أ- الدهون والبروتينات  
 ب- الكربوهيدرات و الفواكه  
 ج- المعادن والبروتين

## المحور الخامس "الإعداد البدني"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- الجري والوثب والحجل والألعاب الصغيرة لا تستخدم عادة في الإحماء لدى الملاكمين ( )
- ٢- يأتي جزء الإعداد البدني قبل جزء الإعداد المهاري في البرنامج ( )
- ٣- يعد اللكم الحر واللكم التخيلي أحد الأساليب الرئيسية لتطوير رشاقة الملاكمين ( )
- ٤- يهدف الإعداد البدني الخاص إلي تثبيت مسارات عصبية حركية للمهارات الأساسية ( )
- ٥- تعتبر التمرينات بالانتقال من الركائز الأساسية في تنمية قوة وسرعة اللكمات ( )
- ٦- لا يمكن الاستغناء عن الأدوات والأجهزة المساعدة في تدريب الملاكمين ( )
- ٧- يهدف الإعداد البدني إلي تنمية القدرات الحركية للملاكمين من النواحي العامة والخاصة ( )
- ٨- يفضل أثناء الإعداد البدني للملاكمين الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ( )
- ٩- يكون جزء الإعداد البدني بشدة "٨٠-٩٠%" بالنسبة للناشئين بينما تقل لدي لاعبي المستويات العليا لتكون من "٥٠-٦٠%" أثناء إعداد اللاعبين ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

## ١- هدف الإعداد البدني هو :-

- أ- تنمية جسم الملاكمين أساسا حتي نحقق التناسق في بناء الجسم
- ب- تنمية مقدررة الملاكمين الضرورية لاشتراكهم في المباريات
- ج- تنمية القدرات الحركية للملاكمين من النواحي العامة والخاصة
- د- تناسق وارتباط وتنمية كل القدرات الحركية للملاكمين

## ٢- أهم عناصر اللياقة البدنية في الملاكمين هي :-

- أ- الدقة ، التوافق ، المرونة ، الاتزان ، الخداع
- ب- السرعة ، القوة ، التحمل ، المراوغة ، الثبات
- ج- القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة
- د- السرعة ، القوة ، التوافق ، التحمل ، الجلد

## ٣- تشمل تمرينات الإعداد البدني الخاص للملاكمين علي :-

- أ- التدريب علي أجهزة اللكم المختلفة
- ب- التدريب علي الكرة الراقصة وكرة السرعة
- ج- التدريب مع الزميل بلكم مشروط وغير مشروط
- د- جميع ما سبق

## ٤- نموذج أفضل للمنافسة هي :-

- أ- طريقة المنافسة
- ب- طريقة الجولات الطويلة

## المحور السادس "الإعداد المهاري"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ( )
- ٢- تعد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختيار قدرات المنافس ( )
- ٣- تعتبر اللكمات الجانبية الأكثر استخداماً بعد استخدام الحاسب الآلي في تحكيم رياضة الملاكمة ( )
- ٤- يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الأولى للناشئين التي يبني عليها الإعداد الخططي والإعداد النفسي ( )
- ٥- تستخدم اللكمات الجانبية والصاعدة في مساقات اللكم المتوسطة ( )
- ٦- من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية و سهولة الحركة ( )
- ٧- تنقسم اللكمات من حيث الشكل إلى لكمة تمهيدية و أساسية ومضادة ( )
- ٨- تؤدي اللكمات الصاعدة والزرارح على شكل زاوية قائمة ( )
- ٩- تنقسم وسائل الدفاع في الملاكمة إلى دفاع باستخدام الذراعين ودفاع باستخدام الرجلين فقط ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١ - مهارات رياضة الملاكمة هي :

- أ - اللكمات المستقيمة ، اللكمات المنحنية ، اللكمات الصاعدة
- ب - دفاع بالرجلين ، دفاع بالجزع ، دفاع بالذراعين
- ج - وضع القبضة ، وقفة الاستعداد
- د - كل ما سبق

٢- تنقسم مهارة الدفاع بالذراعين إلى :

- أ - إيقاف اللكمة ، إعاقة اللكمة ، دفع اللكمة ب - صد اللكمة ، إطاحة اللكمة
- ج - الزوغان علي جانبي اللكمة
- د - أ ، ب معا

٣- يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية في :

- أ - اللكمات بأنواعها
- ب - الدفاع بأنواعه
- ج - تحركات القدمين
- د - كل ما سبق

٤- يتم تنمية الإحساس باللكمات عن طريق:

- أ - الكرات الراقصة
- ب - أكياس اللكم
- ج - الكرات المعلقة
- د - كل ما سبق

٥- يتم أداء نموذج لمهارات اللكم عن طريق :

- أ - صور للمهارة
- ب - لاعب متميز
- ج - المعلم
- د - كل ما سبق

## المحور السابع "الإعداد الخططي"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- يركز الجزء الإعدادي بالوحدة التدريبية علي تعلم الأداء الفني المهاري وتطوير القدرات البدنية ( )
- ٢- يتميز الجزء الختامي في الوحدة التدريبية بزيادة شدة حمل التدريب عن الجزء التمهيدي ( )
- ٣- تعتبر طريقة الجولات الطويلة أفضل طرق التدريب في الملاكمة ( )
- ٤- تعد الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط ( )
- ٥- اللعب ضد الملاكم الأعسر يختلف عن اللعب ضد الملاكم العادي ( )
- ٦- تستخدم حركات الرجلين السريعة واللكمات المستقيمة للحد من تقدم الملاكم قصير القامة ( )
- ٧- أنواع خطط اللعب هي خطط هجومية وخطط دفاعية وخطط تسجيل الأرقام ( )
- ٨- الإعداد الخططي هو إعداد الملاكم لكيفية التلاكم أثناء المباراة علي الحلقة ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١- تتميز الخطط الهجومية في الملاكمة ب:-

- أ- بعنصر الدفاع  
ب- بعنصر رد الفعل  
ج- أ، ب معا  
د- بعنصر الهجوم

٢- تستخدم الخطط الدفاعية في الملاكمة حين:-

- أ- يلجأ الملاكم الي الدفاع  
ب- محاولة تجميد نتيجة المباراة  
ج- تفوق المنافس  
د- جميع ما سبق

٣- تنقسم مراحل الإعداد الخططي الي:-

- أ- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية الشاملة  
ب- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي  
ج- أ و ب معا  
د- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

٤- من أسس نجاح التخطيط الرياضي:-

- أ- مرونة الخطة وسهولة تنفيذها  
ب- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية التربوية  
ج- تطبيق رغبات المدرب  
د- أ و ب معا  
٥- يجب علي الملاكم عند لعبة مع ملاكم أعسر أن يقوم ب:-

- أ- الابتعاد عن يده اليسرى  
ب- التقهقر للخلف  
ج- الدوران عكس قبضته اليسري  
د- الدوران في اتجاه قبضته اليسري



المحور الثامن "الإعداد النفسي"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- يمكن الفصل بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ( )
  - ٢- إتاحة الفرصة للملاكم لمعرفة المواقف التي تواجهه علي الحلقة مع مناقسيه له تأثير سلبي عليه ( )
  - ٣- تعتبر حالة اللامبالاة نتيجة زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع هبوط عمليات الإثارة العصبية ( )
  - ٤- تزداد عملية الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي في حالة حمي البداية ( )
  - ٥- حالة الاستعداد للكفاح يكون فيها الملاكم علي استعداد تام للكفاح بإرادة قوية ( )
  - ٦- يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلي تطوير دوافع الملاكمين ( )
  - ٧- تنقسم مراحل الإعداد النفسي إلي إعداد نفسي طويل المدى وقصير المدى ( )
- ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

١ - يتحقق الإعداد النفسي طويل المدى باستخدام :-

- أ- إعطاء الملاكم نزهة خلوية
- ب- الاهتمام بالملاكم وإمداده بالمعارف والمعلومات الخاصة بالملاكمة
- ج- تهيئة جو من الحماس والاحترق النفسي
- د- الاهتمام بإشباع رغبات الملاكم

٢ - التوتر والقلق وزيادة عدد نبضات القلب من علامات :-

- أ- حالة عدم اللامبالاة
  - ب- حالة حمي البداية
  - ج- حالة الاستعداد للكفاح
  - د- حالة من النشاط والحيوية
- ٣- يجب إعطاء الملاكم راحة تامة قبل المباراة تتراوح ما بين :-

- أ- يوم واحد فقط
- ب- من يوم إلي يومين
- ج- من يومين إلي ثلاثة أيام
- د- من ثلاثة أيام إلي أربعة أيام

٤- يجب تدريب الملاكم خلال الإعداد النفسي علي :-

- أ- بذل الجهد والكفاح
- ب- التلاكم في جو المباراة
- ج- تعزيز الملاكم وتشجيعه
- د- جميع ما سبق

## المحور التاسع "الإصابات الشائعة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- من العوامل المساعدة لحدوث شج الحاجب هو استواء عظمتي الحاجب ( )
- ٤- يخفض الملاكم رأسه للأمام لإيقاف نزيف الأنف ( )
- ٣- تحدث حالة الإغماء نتيجة تلقي الملاكم لكمة قوية جدا في الراس ( )
- ٤- يجب وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه بأي اتجاه ( )
- ٥- يحدث تمزق في أربطة الكتف نتيجة للكمات العنيفة ( )
- ٦- تستخدم الجبيرة في علاج الكسور والخلع ( )

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١- الإصابات الناتجة عن احتكاك الملاكمين بأرضية الحلقة والحيال هي:-

- أ- الخلع والكسر والتمزق  
ب- النزيف والحرق والجروح  
ج- الكدمات والتسلخات  
د- الملعخ والكسر المضاعف

٢- في علاج الكدمات ونزيف الأنف تستخدم:-

- أ- خلات الرصاص  
ب- الماء البارد والثلج  
ج- مسكنات الألم  
د- ملح اليود

٣- أنواع الكسور في رياضة الملاكمة هي:-

- أ- كسر عظم الأنف وعظام اليد  
ب- كسر الأضلاع العائمة  
ج- أ و ب معا  
د- كسر الساعد والترقوة

٤- يمكن تلافى إصابات رياضة الملاكمة ب:-

- أ- تطبيق الواجب الدفاعي بشكل جيد  
ب- تطبيق الواجب الهجومي  
ج- الاهتمام بعلاج الإصابات  
د- جميع ما سبق

٥- يحدث تمزق العضلات بين الضلوع نتيجة:-

- أ- اللكمات الصاعدة في البطن  
ب- اللكمات المباشرة لمنطقة الضلوع العائمة  
ج- اللكمات المستقيمة في الراس  
د- اللكمات الجانبية في الفك

### المحور العاشر "الأدوات والأجهزة"

#### ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين ( )
- ٢- تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات ( )
- ٣- يساعد كيس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل ( )
- ٤- تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه ( )
- ٥- تتضح أهمية مرآة التدريب بصفة خاصة أثناء تدريبات الملاكمة مع الزميل ( )
- ٦- تساهم الكرة الراقصة في تنمية سرعة رد الفعل ( )

#### ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١- من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي :

أ- الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب

ب- الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة

ج- ترامبولين الحائط ومرآة التدريب

د - كل ما سبق

٢- أي الأدوات التالية يساهم في تنمية عنصر الدقة :

أ- أكياس اللكم

ب- الكرات المعلقة

ج- الكرات المترددة

د- ترامبولين الحائط

٣- الغرض من استخدام مرآة التدريب هو :

أ- تطوير اللكم التخيلي

ب- اكتشاف الأخطاء وإصلاحها

ج- أ، ب معا

د- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل

٤- الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في :

أ- تنمية قوة اللكمات

ب- النقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين

ج- تحسين اللكم التخيلي

د- تنمية درجة التوافق العصلي العصبي

٥- تساهم أكياس اللكم ذات العلامات الملونة في تنمية :-

أ- عنصر التحمل

ب- عنصر الاتزان

ج- عنصر الدقة

د- عنصر المرونة





(٥٠/١٣١)

أولاً ضع علامة " / " أمام العبارات الصحيحة وعلامة " x " أمام العبارات الخاطئة:-

- ١- أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان . ( )
- ٢- تعد للكلمات الصحيحة هي للكلمات التي تؤدي بجانب القفاز أو باطن القفاز المفتوح . ( )
- ٣- يجب إجراء الكشف الطبي الدوري علي الملاكمين في بداية موسم التدريب . ( )
- ٤- تعتبر الكربوهيدرات أحد أغذية الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات علي هيئة جليكوجين . ( )
- ٥- للجري والوثب والحجل والألعاب الصغيرة لا تستخدم عادة في الإحماء لدى الملاكمين . ( )
- ٦- من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي . ( )
- ٧- يتميز الجزء الختامي في الوحدة التدريبية بزيادة شدة حمل التدريب عن الجزء التمهيدي . ( )
- ٨- يمكن الفصل بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى . ( )
- ٩- من العوامل المساعدة لحدوث شح الحاجب هو استواء عظمتي الحاجب . ( )
- ١٠- تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين . ( )
- ١١- يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتباري . ( )
- ١٢- من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم بصدر عنه سلوكاً عدوانياً . ( )
- ١٣- تعد حمامات البخار و السونا أحد الوسائل الفعالة لاستعادة الشفاء . ( )
- ١٤- تساعد البروتينات في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود الشاق للملاكم . ( )
- ١٥- يأتي جزء الإعداد البدني قبل جزء الإعداد المهاري في البرنامج . ( )
- ١٦- تعد للكلمة المستقيمة هي للكلمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس . ( )
- ١٧- تعد الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط . ( )
- ١٨- تعتبر حالة اللامبالاة نتيجة زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع هبوط عمليات الإثارة العصبية . ( )
- ١٩- يخفض الملاكم رأسه للأمام لإيقاف نزيف الأنف . ( )
- ٢٠- تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة للكلمات . ( )
- ٢١- أنشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة ١٩٢٣ م . ( )
- ٢٢- يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته . ( )
- ٢٣- يجب أن ينظف الملاكم قفازة وواقى الرأس والأسنان قبل المباراة . ( )
- ٢٤- تلعب الأملاح المعدنية دوراً هاماً في عملية الانقباض والانبساط للعضلات العاملة في الملاكمة . ( )
- ٢٥- يهدف الإعداد البدني الخاص إلي تثبيت مسارات عصبية حركية للمهارات الأساسية . ( )

( ٥ / ١٣٢ )

- ٢٦- يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الأولى للناشئين التي يبني عليها الإعداد الخططي والإعداد النفسي. ( )
- ٢٧- اللعب ضد الملاكم الأحمر يختلف عن اللعب ضد الملاكم العادي. ( )
- ٢٨- تزداد عملية الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي في حالة حمى البداية. ( )
- ٢٩- تحدث حالة الإغماء نتيجة تلقي الملاكم لكمة قوية جدا في الرأس. ( )
- ٣٠- يساعد كيس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل. ( )
- ٣١- عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الأولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط. ( )
- ٣٢- تعتبر المنشطات من العوامل الرئيسية في تشييط اللاعب وتقويته. ( )
- ٣٣- يعد الماء أحد المكونات الغذائية الهامة لاحتوائه على العناصر المعدنية اللازمة للملاكم. ( )
- ٣٤- يفضل أثناء الإعداد البدني للملاكمين الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة. ( )
- ٣٥- تستخدم اللكمات الجانبية والصاعدة في مسابقات اللكم المتوسطة. ( )
- ٣٦- تستخدم حركات الرجلين السريعة واللكمات المستقيمة للحد من تقدم الملاكم قصير القامة. ( )
- ٣٧- حالة الاستعداد للكفاح يكون فيها الملاكم على استعداد تام للكفاح بإرادة قوية. ( )
- ٣٨- تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه. ( )
- ٣٩- تتم عملية الاقتراع قبل عملية الوزن والكشف الطبي. ( )
- ٤٠- يجب على الملاكم تناول الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة بساعة واحدة فقط. ( )
- ٤١- يكون جزء الإعداد البدني بشدة "٨٠-٩٠%" بالنسبة للناشئين بينما تقل لدى لاعبي المستويات العليا لتكون من "٥٠-٦٠%" أثناء إعداد اللاعبين. ( )
- ٤٢- من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية و سهولة الحركة. ( )
- ٤٣- يستخدم الملاكمون في المباريات والبطولات الدولية قفازات وزنها ١٠ أوقيات. ( )
- ٤٤- تقسم اللكمات من حيث الشكل إلى لكمة تمهيدية و أساسية ومضادة. ( )
- ٤٥- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ١٠سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠سم. ( )
- ٤٦- تؤدي اللكمات الصاعدة والزراع على شكل زاوية قائمة. ( )
- ٤٧- تنقسم وسائل الدفاع في الملاكمة إلى دفاع باستخدام الذراعين ودفاع باستخدام الرجلين فقط. ( )

ثانياً ضع علامة " / " على الإجابة الأكثر صحة:-

٤٨- وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك برتون في عام:

أ- ١٧٩٤

ب- ١٧٤٣

ج- ١٧٩٦

د- ١٧٩٧

٤٩- ارتفاع حلقة الملاكمة عن الأرض يتراوح:

أ- من ٩٠ إلى ١٢٢ سم

ب- من ٩١ إلى ١٢٥ سم

ج- من ٩١ إلى ١٢٢ سم

د- من ٩٠ إلى ١٢٣ سم

٥٠- إن أفضل طرق إنقاص الوزن هي التي تعتمد على التالي:-

أ- تنظيم الغذاء

ب- تعديل السلوك

ج- ممارسة النشاط البدني

د- جميع ما سبق

٥١- في وجبة ما قبل المنافسة يجب الإكثار من:-

أ- البروتين الحيواني

ب- الفيتامينات

ج- الكربوهيدرات

د- الدهون

٥٢- هدف الإعداد البدني هو:-

أ- تنمية جسم الملائك أساماً حتى نحقق التناسق في بناء الجسم

ب- تنمية مقدرة الملائكين الضرورية لاشتراكهم في المباريات

ج- تنمية القدرات الحركية للملائكين من النواحي العامة والخاصة

د- تناسق وارتباط وتنمية كل القدرات الحركية للملائكين

٥٣- مهارات رياضة الملاكمة هي:

أ- اللكمات المستقيمة ، اللكمات المنحنية ، اللكمات الصاعدة

ب- دفاع بالرجلين ، دفاع بالجذع ، دفاع بالذراعين

ج- وضع القبضة ، وقفة الاستعداد

د- كل ما سبق

٥٤- تتميز الخطط الهجومية في الملاكمة ب:-

أ- بعنصر الدفاع

ب- بعنصر رد الفعل

ج- أ ، ب معا

د- بعنصر الهجوم



(٥٠ / ١٣٤)

٥٥ - يتحقق الإعداد النفسي طويل المدى باستخدام :-

- أ- إعطاء الملائم تزهه خلوية
- ب- الاهتمام بالملائم وإمداده بالمعارف والمعلومات الخاصة بالملاكمة
- ج- تهيئة جو من الحماس والاحترق النفسي
- د- الاهتمام بإشباع رغبات الملائم

٥٦ - الإصابات الناتجة عن احتكاك الملائمين بأرضية الحلقة والحبال هي :-

- أ- الخلع والكسر والتمزق
- ب- النزيف والحرق والجروح
- ج- الكدمات و التسلخات
- د- الملع والكسر المضاعف

٥٧ - من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي :

- أ- الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب
- ب- الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة
- ج- ترامبولين الحائط ومرآة التدريب
- د - كل ما سبق

٥٨ - تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتباراً من عام :

- أ - ١٩٧٨
- ب - ١٩٨٩
- ج - ١٩٨٦
- د - ١٩٨٥

٥٩ - لكل ملاكم الحق في الاستعانة :

- أ- بأربعة مساعدين
- ب- بمساعدان
- ج- بثلاث مساعدين
- د- بمساعد واحد

٦٠ - أهم أنواع التدليك المستخدمة في الملاكمة هي :-

- أ- التدليك المائي
- ب- التدليك المسحي
- ج- أ ، ب معا
- د- التدليك الكهربائي

٦١ - يحتوي غذاء الملائم خلال الأربع والعشرين ساعة بعد المنافسة على :-

- أ- الدهون والبروتينات
- ب- الكربوهيدرات والفواكه
- ج- المعادن والبروتين
- د- الشراب والسكريات

٦٢ - أهم عناصر اللياقة البدنية في الملاكمة هي :-

- أ- الدقة ، التوافق ، المرونة ، الأتران ، الخداع
- ب- السرعة ، القوة ، التحمل ، المراوغة ، الثبات
- ج- القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة
- د- السرعة ، القوة ، التوافق ، التحمل ، الجلد

(٥ / ١٣٥)

٦٣- يتم أداء نموذج لمهارات اللكم عن طريق :

أ- صور للمهارة

ج- المعلم

ب- لاعب متميز

د- كل ما سبق

٦٤- تستخدم الخطط الدفاعية في الملاكمة حين :-

أ- يلجأ الملاكم إلي الدفاع

ج- تفوق المنافس

ب- محاولة تجميد نتيجة المباراة

د- جميع ما سبق

٦٥- يجب إعطاء الملاكم راحة تامة قبل المباراة تتراوح ما بين :-

أ- يوم واحد فقط

ج- من يومين إلي ثلاثة أيام

ب- من يوم إلي يومين

د- من ثلاثة أيام إلي أربعة أيام

٦٦- أنواع الكسور في رياضة الملاكمة هي :-

أ- كسر عظم الأنف وعظام اليد

ج- أ و ب معا

ب- كسر الأضلاع العائمة

د- كسر الساعد والترقوة

٦٧- الغرض من استخدام مرآة التدريب هو :

أ- تطوير اللكم التخيلي

ج- أ ، ب معا

ب- اكتشاف الأخطاء وإصلاحها

د- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل

٦٨- تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي :

أ- فرنسا

ج- إنجلترا

ب- أمريكا

د- مصر

٦٩- إذا لم يتوفر العدد الكافي من القضاة لتحكيم المباريات المحلية يكتفى بـ :

أ- ثلاث قضاة فقط

ج- قاضي واحد فقط

ب- أربعة قضاة فقط

د- قاضيان فقط

٧٠- من الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات :-

أ- الشطب

ج- الضعف العام

ب- الشطب وضعف الصحة

د- ليس لها تأثير

٧١- تشمل تمرينات الإعداد البدني الخاص للملاكم علي :-

أ- التدريب علي أجهزة اللكم المختلفة

ب- التدريب علي الكرة الراقصة وكرة السرعة

ج- التدريب مع الزميل بلكم مشروط و غير مشروط

د- جميع ما سبق

٧٢- تتقسم مراحل الإعداد الخططي إلى :-

- أ- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية الشاملة
- ب- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي
- ج- أ و ب معا

د- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

٧٣- يجب تدريب الملاكم خلال الإعداد النفسي على :-

- أ- بذل الجهد والكفاح
- ب- التلاكم في جو المباراة
- ج- تعزيز الملاكم وتشجيعه
- د- جميع ما سبق

٧٤- يمكن تلافى إصابات رياضة الملاكمة ب :-

- أ- تطبيق الواجب الدفاعي بشكل جيد
- ب- تطبيق الواجب الهجومي
- ج- الاهتمام بعلاج الإصابات
- د- جميع ما سبق

٧٥- الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في :-

- أ- تنمية قوة اللكمات
- ب- النقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين
- ج- تحسين اللكم التخيلي
- د- تنمية درجة التوافق العضلي العصبي

٧٦- من أسس نجاح التخطيط الرياضي :-

- أ- مرونة الخطة وسهولة تنفيذها
- ب- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية التربوية
- ج- تطبيق رغبات المدرب
- د- أ و ب معا

٧٧- يحدث تمزق العضلات بين الضلوع نتيجة :-

- أ- اللكمات الصاعدة في البطن
- ب- اللكمات المباشرة لمنطقة الضلوع العائمة
- ج- اللكمات المستقيمة في الرأس
- د- اللكمات الجانبية في الفك

(٥٠ / ١٣٧)

مرفق للإجابة على الاختبار

عبارات الاختيار من متعدد				عبارات الصواب والخطأ		
الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	رقم السؤال
			٤٨		٢٦	١
	٧٣		٤٩		٢٧	٢
	٧٤		٥٠		٢٨	٣
	٧٥		٥١		٢٩	٤
	٧٦		٥٢		٣٠	٥
	٧٧		٥٣		٣١	٦
---	---		٥٤		٣٢	٧
---	---		٥٥		٣٣	٨
---	---		٥٦		٣٤	٩
---	---		٥٧		٣٥	١٠
---	---		٥٨		٣٦	١١
---	---		٥٩		٣٧	١٢
---	---		٦٠		٣٨	١٣
---	---		٦١		٣٩	١٤
---	---		٦٢		٤٠	١٥
---	---		٦٣		٤١	١٦
---	---		٦٤		٤٢	١٧
---	---		٦٥		٤٣	١٨
---	---		٦٦		٤٤	١٩
---	---		٦٧		٤٥	٢٠
---	---		٦٨		٤٦	٢١
---	---		٦٩		٤٧	٢٢
---	---		٧٠		---	٢٣
---	---		٧١		---	٢٤
---	---		٧٢		---	٢٥

مفتاح تصحيح الاختبار

عبارات الاختبار من متعدد				عبارات التصواب والخطأ			
الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال
د	٧٣	ب	٤٨	/	٢٦	X	١
د	٧٤	ج	٤٩	/	٢٧	X	٢
د	٧٥	د	٥٠	/	٢٨	/	٣
د	٧٦	ج	٥١	/	٢٩	/	٤
ب	٧٧	د	٥٢	X	٣٠	X	٥
---	---	د	٥٣	X	٣١	X	٦
---	---	ج	٥٤	X	٣٢	X	٧
---	---	ب	٥٥	/	٣٣	X	٨
---	---	ج	٥٦	/	٣٤	X	٩
---	---	د	٥٧	X	٣٥	/	١٠
---	---	ب	٥٨	/	٣٦	/	١١
---	---	ب	٥٩	/	٣٧	/	١٢
---	---	ج	٦٠	/	٣٨	/	١٣
---	---	ب	٦١	X	٣٩	X	١٤
---	---	ج	٦٢	X	٤٠	/	١٥
---	---	د	٦٣	X	٤١	/	١٦
---	---	د	٦٤	/	٤٢	/	١٧
---	---	أ	٦٥	/	٤٣	/	١٨
---	---	ج	٦٦	X	٤٤	X	١٩
---	---	ج	٦٧	X	٤٥	X	٢٠
---	---	ج	٦٨	X	٤٦	/	٢١
---	---	أ	٦٩	X	٤٧	/	٢٢
---	---	ب	٧٠	---	---	/	٢٣
---	---	د	٧١	---	---	/	٢٤
---	---	ج	٧٢	---	---	/	٢٥

## تصنيف المدربين و كيفية الترقى

أولاً / اللجنة الأولمبية المصرية :-

ثانياً / اللجنة الأولمبية الدولية :-

ثالثاً / مدرب مناطق او ثقل مدرب مناطق :-

رابعاً / النجمة الأولى 1 STARS :-

ممكن أقف مدرب فى بطولة عربية أو أفريقية

خامساً / النجمة الثانية 2 STARS :-

ممكن أقف مدرب فى بطولة دولية

سادساً / النجمة الثالثة 3 STARS :-

ممكن أقف مدرب فى بطولة اولمبية

سابعاً / خبير :-

بيكون محاضر دولى فى الدورات