



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الثالثة
" إختياري تانى "

الفصل الدراسي الاول

العام الجامعي
٢٠١٤ - ٢٠١٥ م

العام الجامعي: ٢٠١٤/٢٠١٥ م
الزمن : ساعتان
الدرجة : ١٥ درجة
التاريخ : ١٨/١/٢٠١٥ م

المقرر: اختياري تاني (ملاكمة)
الفرقة: الثالثة نظام قديم
الفصل الدراسي : الأول

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- (٨ درجات)

- ١) اذكر الخطوات التعليمية للكمة المستقيمة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها ؟
- ٢) اذكر الخطوات الفنية للكمة الصاعدة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها ؟
- ٣) اذكر الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمة ؟
- ٤) اذكر نموذج لوحدة تدريبية يومية في رياضة الملاكمة ؟

السؤال الثاني :- (٧ درجات)

أكمل العبارات الآتية :-

- ١) من واجبات حكم الحلقة ، ، ، ، ،
- ٢) التشوهات القوامية التي تساعد على حدوث الاصابة في رياضه الملاكمة ، ، ، ، ،

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح
د/ وائل مبروك إبراهيم

(نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول :-

١) الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.

- الشرح اللفظي للكلمة
- عمل نموذج يوضح شكل الأداء للكلمة
- تنفيذ النموذج على المتعلمين مع تصحيح الأخطاء
- أداء الكلمة في ثلاث عدات :-
العدة ١ _ وقفة الاستعداد
العدة ٢ _ أداء الكلمة والثبات فيها مع تصحيح الأخطاء
العدة ٣ _ الرجوع إلى وقفة الاستعداد
- دمج العدات إلى عدتين ثم عدة واحدة
- أداء للكلمة المستقيمة اليمنى في الرأس من مرة واحدة من الثبات
- أداء للكلمة المستقيمة اليمنى في الرأس من الحركة وفي مجموعه لكميه

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- التغطية بالذراعين
- ميل الجذع للخلف
- الصد بكف اليد المفتوح

٢) الخطوات الفنية للكلمة الصاعدة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.

من وقفة الاستعداد يتم نثى الركبتين ثم ينحني الجسم يسارا وللأمام قليلا حتى يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الأيسر وأسفل قليلا عظمة الحوض وتكون السلاميات الأولى للأصابع لأعلى ثم تسديد الكلمة مع مد الركبتين حيث تندفع القبضة لأعلى ثم تسديد الكلمة مع مد الركبتين حيث تندفع القبضة لأعلى لتصيب الهدف وفي هذا الوقت يتم فرد جميع مفاصل الجسم المنتهية بحيث تقف الكلمة عند حد معين وبالنسبة إلى الذراع الأيمن تكون في حالة دفاع عن الوجهة .

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- الإيقاف
- ميل الجذع للخلف

١. من الأجهزة والأدوات المستخدمة في رياضة الملاكمة :-

- حلقة ملاكمة
- أكياس اللكم
- الكرات المترددة (كرة سرعة _ الكرة الراقصة _ الكرة ذات الطرفين)
- وسائد الحائط
- الكرات الطبية
- قفازات المدرب
- وسائد المدرب

أجابه السؤال الثاني :-

أكمل العبارات الآتية :-

١ - واجبات الحكم :

- لحفاظ على سلامة اللاعبين ،
- تطبيق قواعد القانون ،
- إيقاف المباراة ،
- إعلان فوز الملائم برفع يده

٢ . التشوهات القواميه التي تساعد على حدوث الاصابه في رياضه الملاكمه :-

- كبر حجم الرأس
- كبر العظم الانفى
- بروز عظمتي الحاجب
- جحوظ العينين
- كبر حجم الفك
- اللوح المجنح
- الاصابه بخلع الكتف
- الصدر الحمامى
- البدانة الزائده
- القصر الزائد