



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

---

(نموذج إجابة)

## مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة  
" إختياري ثاني "

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي  
٢٠١٤م – ٢٠١٥م

أستاذ المادة

د/ وائل مبروك إبراهيم



العام الجامعي: ٢٠١٤/٢٠١٥ م  
الزمن: ساعتان  
الدرجة: ١٥ درجة  
التاريخ: ٢٠١٥/١١/١٤ م

المقرر: اختياري تاني (ملاكمة)  
الفرقة: الرابعة 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) طرق الدفاع الخاصة باللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس .
- ٤) بعض التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوه العضلية والسرعة للملاكمين .

### السؤال الثاني :- (٧ درجات)

أكمل العبارات الآتية :-

- ١) من الأجهزة والأدوات المستخدمة في رياضة الملاكمة..... ،  
..... ، ..... ، ..... ، .....
- ٢) التشوهات القواميه التي تساعد على حدوث الاصابه 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 بئف اليد المفتوح

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

من وقفه الاستعداد يتم ثنى الركبتين ثم ينحني الجسم يسارا وللأمام قليلا حتى يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الأيسر وأسفل قليلا عظمة الحوض وتكون السلاحيات 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 المنثنية بحيث تقف الكلمة عند حد معين وبالنسبة إلى الذراع الأيمن تكون في حالة دفاع عن الوجهة .

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- الإيقاف
- ميل الجذع للخلف

٣- طرق الدفاع الخاصة بالكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس .

- (٢) الصد بالكف المفتوح
- (٣) الاطاحه لأسفل أو لأعلى
- (٤) ميل الجزع للخلف
- (٥) الغطس
- (٦) الخطو للخلف
- (٧) الخطو جهة اليمين أو اليسار
- (٨) التغطية
- (٩) الإيقاف

٤ - بعض التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوه العضلية والسرعة للملاكمين .

التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوه العضلية :-

- تمرينات بدنيه بدون أدوات
- تمرينات بدنيه باستخدام الكره الطبيه
- تمرينات على أجهزة الجمباز
- تمرينات على جهاز العقلة
- تمرينات على جهاز المتوازي
- تمرينات على عقل الحائط

التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية السرعة :-

يمكن تنميتها للملاكم من خلال التلاكم المتنوع ، ويمكن تنميتها من خلال التدريب على الكرات المترددة ووسادة المدرب وعلى كيس اللكم

(٣) بعض التمرينات الخاصة بالملاكمة .

- (وقوف . الجري في المحل وعند سماع الإشارة يقف اللاعب وقفة الاستعداد الخاصة بالملاكمة
- (وقفة الاستعداد ) ملاكمة خيالية من الوقوف ثم من الحركة مع أداء مختلف اللكمات المستقيمة والجانبية وبعض وسائل الدفاع .
- الجري في المحل وعند سماع الإشارة الوثب عاليا مع تسديد اكبر عدد من اللكمات المستقيمة والجانبية .
- وقفة الاستعداد مواجه الزميل محاولة لمس المناطق المسموح فيها باللكم بليدين .

اجابه السؤال الثاني :-

أكمل العبارات الآتية :-

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

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