



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة
" إختياري أول "

الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي
٢٠١٢م – ٢٠١٣م



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

المقرر: اختياري أول
(ملاكمة)
الفرقة: الرابعة
الفصل الدراسي : الثاني
العام الجامعي: ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الزمن : ساعتان
الدرجة : ٦٠ درجة
التاريخ : ٢٠١٣/٦١/٢

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- (٣٠ درجة)

اذكر كلام من :-

- ١) الخطوات التعليمية للكمة الجانبية اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.
- ٢) طرق الدفاع الخاصة باللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس .
- ٣) بعض التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوه العضلية والسرعة للملاكمين .
- ٤) نموذج لوحدة تدريبية يومية في رياضة الملاكمة .
- ٥) بعض التمرينات الخاصة برياضة الملاكمة .

السؤال الثاني :- (١٥ درجة)

تكلم عن الإعداد النفسي في رياضه الملاكمة ؟

السؤال الثالث :- (١٥ درجة)

كيف يتصرف الملاكم في ظروف اللكم الآتية:-

٢. اللكم مع ملاكم طويل
 ٣. اللكم مع ملاكم مندفع أو متهور
 ٤. اللكم مع ملاكم أعسر
 ٥. اللكم مع ملاكم يجيد التغطية
 ٦. اللكم مع ملاكم يجيد استخدام اللكمات المستقيمة القوية
- مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح

د/ وائل مبروك إبراهيم

(نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول :-

(١) الخطوات التعليمية للكلمة الجانبية 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 الكلمة الجانبية اليمنى في الرأس من مرة واحدة من الثبات
- أداء الكلمة الجانبية اليمنى في الراسب في مجموعه لكميه

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- كف اليد اليسرى
- التغطية بالذراعين
- الإيقاف

(٢) طرق الدفاع الخاصة بالكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس .

- الصد بالكف المفتوح
- الاطاحه لأسفل أو لأعلى
- ميل الجزع للخلف
- الغطس
- الخطو للخلف
- الخطو جهة اليمين أو اليسار
- التغطية
- الإيقاف

(٣) 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 وسادة المدرب وعلى كيس اللكم

(٤) بعض التمرينات الخاصة بالملاكمة .

- (وقوف . الجري في المحل وعند سماع الإشارة يقف اللاعب ووقفة 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 باليدين .

أجابه السؤال الثاني :-

- ١ . الإعداد النفسي طويل المدى :-
 - منح الملاكم فرصة كفاح مناسبة
 - إمداد الملاكم بالمعلومات الصحيحة التي تخدم رياضة الملاكمة
 - مساعدة الملاكم على تقييم ذاته ومقارنة نتائجه مع زملائه بنفس الوزن .
 - المشاركة في تمثيل ناديه أو الهيئة التابع لها .
 - اشتراك الملاكم في كثير من اللقاءات

٢ . الإعداد النفسي قصير المدى :-

- حالة الاستعداد للكفاح
- حالة حمى البداية
- حالة اللامبالاة بالبداية
- يستعمل الحكم ثلاث كلمات

أجابه السؤال الثالث :-

كيف يتصرف الملاكم في ظروف اللكم الآتية:-

- ١ . اللكم مع ملاكم طويل :-
يستخدم الملاكم الطرق الدفاعية بالميل والغطس مما يؤدي إلى فقد المنافس لتوازنه ثم متابعته باللكمات الهجومية المضادة ويعمل على الاقتراب من الملاكم الطويل باستخدام الحركات الخداعية المختلف ويقوم باللكم الداخلي .

٢ . اللكم مع ملاكم أعسر:-

يتحرك الملاكم دائما جهة اليسار على يمين المنافس للهرب من القوه القبضة للمنافس وهي اليد اليسرى ثم يكثر من استخدام الأساليب المختلفة للهجوم المفاجئ والهجوم المضاد على الجهة اليمنى للمنافس بقدر الإمكان .