



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة
" إختياري ثاني "

الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي
٢٠١٢م – ٢٠١٣م

أستاذ المادة

د/ وائل مبروك إبراهيم



العام الجامعي: ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الزمن : ساعتان
الدرجة : ١٥ درجة
التاريخ : ٢٠١٣/٦/٦

المقرر: اختياري تانى (ملاكمة)
الفرقة: الرابعة
الفصل الدراسي : الثاني

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- (١٠ درجات)

- ١) اذكر الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها ؟
- ٢) اذكر الخطوات الفنية للكلمة 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 ؟
- ٥) اذكر طرق الدفاع الخاصة بالكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس ؟

السؤال الثاني :- (٥ درجات)

تكلم عن :-

- ١) الهواية والاحتراف في رياضة الملاكمة .
- ٢) اختيار الناشئين في رياضة 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 ثني الركبتين ثم ينحني الجسم يسارا ولأمام قليلا حتى يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الأيسر وأسفل قليلا عظمه 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 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) 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

٤) طرق الدفاع الخاصة باللكمات 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

أجابه السؤال الثاني :-

الهواية والاحتراف في الملاكمة :-

١. الملاكم الهواوي :-

يمارس الملاكمة حبا فيها ولشغل وقت الفراغ ويشبع هوايته فقط دون النظر إلى الكسب المادي أو أى غرض آخر والمراهنات غير مسموح بها يرتدى الملاكم القفازات والملابس التي تغطي الصدر والظهر

٢. الملاكم المحترف :-

يمارس اللعبة بغرض الكسب المادي ويعتمد على اللعبة كمصدر الرزق لذلك فهو يتفرغ لها وتكون مسموح بالمراهنات ويكون الجذع عاري تماما .