



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة
" إختيار ثانى "

الفصل الدراسي الثانى

العام الجامعي
٢٠١٣م – ٢٠١٤م



العام الجامعي: ٢٠١٣/٢٠١٤ م
الزمن : ساعتان
الدرجة : ٢٥ درجة
التاريخ : ٢٠١٤/٦/١٢

المقرر: اختياري تانى (ملاكمة)
الفرقة: الرابعة - نظام قديم
الفصل الدراسي : الثانى

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- (١٥ درجات)

- ٢) اذكر الخطوات التعليمية للكمة الجانبية اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها ؟
- ٣) اذكر طرق الدفاع الخاصة باللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس ؟
- ٤) اذكر بعض التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوة العضلية والسرعة للملاكمين ؟

السؤال الثاني :- (٥ درجات)

كيف يتصرف الملاكم في ظروف اللكم الآتية:-

٢. اللكم مع ملاكم طويل
٣. اللكم مع ملاكم أعسر

السؤال الثاني :- (٥ درجات)

اذكر ما تعرفه عن تنظيم ما قبل البطولة

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح
د/ وائل مبروك إبراهيم

(نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول:-

(١) الخطوات التعليمية للكلمة الجانبية اليمنى في الواس 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 الرأس في مجموعه لكميه

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- 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 الطيبة
- 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

أجابه السؤال الثاني:-

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 أعرس:-

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

أجابه السؤال الثالث:-

تنظيمات ما قبل البطولة :-

- الحصول على موافقة الهيئة العليا المشرفة على التنظيمات الرياضية بالدولة إذا كانت بطوله دوليه أو
- عالميه وكذلك الاتحاد المباشر .
- إعداد وتحديد الميزانية المطلوبة لاقامه الدورة ومصادرهما
- تحديد تاريخ ومكان اقامه البطولة
- تحديد شروط المسابقة وعدد الأفراد المشتركين .
- طلب البيانات الخاصة بكل لاعب والذين من المنتظر اشتراكهم في البطولة
- تحديد آخر موعد للاشتراك في البطولة وينبه على المشتركين قبلها بمدته كافيه

*** تشكيل اللجنة المنظمة للبطولة واللجان المتفرعة منها وهي :-

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| * اللجنة الفنية | * اللجنة المالية |
| * لجنة الدعاية والإعلان | * لجنة الاقامة والمواصلات |
| * لجنة الأدوات والملاعب | * لجنة التحكيم |
| * لجنة الجوائز والمطبوعات | * لجنة النظام والمراسم |