



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الثالثة نظام قديم
" إختياري ثاني "

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي
2013م – 2014م

أستاذ المادة

د/ وائل مبروك إبراهيم



العام الجامعي: 2013/2014م
الزمن : ساعتان
الدرجة : 15 درجة
التاريخ : 2014/1/12م

المقرر: اختياري تاني (ملاكمة)
الفرقة: الثالثة
الفصل الدراسي : الاول

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- (7 درجات)
أذكر كلامين :-

- (1) اذكر الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها ؟
- (2) اذكر الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمة ؟
- (3) اذكر الفرق بين الهوائية والاحتراف في رياضة الملاكمة ؟

السؤال الثاني :- (8 درجات)

أكمل العبارات الآتية :-

- (1) من المعدات التي يجب توافرها على الحلقة ، ،
- (2) من الاخطاء الشائعة في رياضة الملاكمة.....،..... ،
- (3) من واجبات حكم الحلقة..... ، ، ،
- (4) من الاصابات الشائعة في رياضة الملاكمة..... ، ، ،

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح
د/ وائل مبروك إبراهيم

(نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول :-

1) الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليسرى 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 1 _ وقفة الاستعداد
- العدة 2 _ أداء الكلمة والثبات فيها مع تصحيح الأخطاء
- العدة 3 _ 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

5) 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

اجابه السؤال الثاني :-

أكمل العبارات الآتية :-

1. المعدات التي يجب توافرها على الحلقة :-

- صنيتان بهما قلفونية مجروشة .
- مقعدان بدون ظهر لاستخدامهما بين الجولات .
- زجاجتان بهما نشارة خشب ناعمة .
- جردلان بهما ماء .

- عدد كاف من المناضد والكراسى للإداريين والقضاة ورئيس لجنة المراقبة مع أعضاء اللجنة .
- ناقوس (جونج) أو جرس .
- ساعة توقيت ويستحسن وجود ساعتين .

2. الأخطاء الشائعة في رياضة الملاكمة :-

- الضرب تحت الحزام
- المسك
- الضرب والركل
- الضرب بالكوع
- الضرب بالرأس
- الضرب على الظهر أو خلف الرقبة
- الضرب بالقفاز المفتوح

(1) واجبات حكم الحلقة

- حماية ورعاية الملاكمين
 - تطبيق القانون واللعب النظيف
 - منع الملاكم الضيف من الاستمرار من اللعب
 - يستعمل الحكم ثلاث كلمات
- قف STOP عندما يأمر كلا الملاكمين بالتوقف وعند توجيه إنذار
الع ب BOX عندما يأمر كلا الملاكمين باستئناف اللعب
ابتعد BREAK عندما يأمر كلا الملاكمين بفك الالتحام

3. الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة :-

- شج الحاجب
- نزيف الأنف
- كسر الفك السفلى
- خلع الكتف
- إصابة اليد وخاصة الإبهام
- تمزق الشفاه
- كسر الضلوع