



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

---

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

السؤال الثاني :- (8 درجات)

أكمل العبارات الآتية :-

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