



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

---

(نموذج إجابة)

## مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة  
" إختياري ثاني "

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي  
2013م – 2014م

أستاذ المادة

د/ وائل مبروك إبراهيم



العام الجامعي: 2014/2013م  
الزمن : ساعتان  
الدرجة : 15 درجة  
التاريخ : 2014/1/6

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

جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية  
قسم نظريات وتطبيقات  
رياضات المنازلات

### أجب عن الأسئلة الآتية

#### السؤال الأول :- (10 درجات)

- 1) اذكر الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها ؟
- 2) اذكر الخطوات الفنية للكلمة الصاعدة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها ؟
- 3) اذكر الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمة ؟
- 4) اذكر نموذج لوحدة تدريبية يومية في رياضة الملاكمة ؟

#### السؤال الثاني :- (5 درجات)

أكمل العبارات الآتية :-

- 1) من واجبات حكم الحلقة ..... ، ..... ، ..... ، ..... ، ..... ، .....
- 2) التشوهات القوامية التي تساعد على حدوث الإصابه في رياضه الملاكمة ..... ، ..... ، ..... ، ..... ، .....

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح  
د/ وائل مبروك إبراهيم

# (نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول :-

1) 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 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

2) الخطوات الفنية للكلمة الصاعدة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.

من وقفه الاستعداد يتم ثني الركبتين ثم ينحني الجسم يسارا وللأمام قليلا حتى يقترب الكوع الأيسر من مفصل الفخذ الأيسر وأسفل قليلا عظمه الحوض وتكون السلاميات الأولى للأصابع لأعلى ثم تسديد للكلمة مع مد الركبتين حيث تندفع القبضة لأعلى ثم تسديد للكلمة مع مد الركبتين حيث تندفع القبضة لأعلى لتصيب الهدف وفي هذا الوقت يتم فرد جميع مفاصل الجسم المنثنية بحيث تقف للكلمة عند حد معين وبالنسبة إلى الذراع الأيمن تكون في حالة دفاع عن الوجهة .

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- الإيقاف
- ميل الجذع للخلف

3) من الأجهزة والأدوات المستخدمة في رياضة الملاكمة :-

- حلقة ملاكمة
- أكياس اللكم
- الكرات المترددة ( كرة سرعة \_ الكرة الراقصة \_ الكرة ذات الطرفين)
- وسائد الحائط
- الكرات الطيبة

• قفزات المدرب

• وسائد المدرب

أجابه السؤال الثاني :-

أكمل العبارات الآتية :-

(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  
العاب BOX عندما يأمر كلا الملاكمين باستئناف اللعب  
ابتعد BREAK عندما يأمر كلا الملاكمين بفك الالتحام

(2) التشوهات القواميه التي تساعد على حدوث الاصابه في رياضه الملاكمه :-

- كبر حجم الرأس
- كبر العظم الانفي
- بروز عظمتي الحاجب
- جحوظ العينين
- كبر حجم الفك
- اللوح المجنح
- الاصابه بخلع الكتف
- الصدر الحمamy
- البدانة الزائده
- القصر الزائد