



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة
" إختياري أول "

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي
٢٠١٢م – ٢٠١٣م



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

المقرر: اختياري أول
(ملاكمة)
الفرقة: الرابعة
الفصل الدراسي : الأول
العام الجامعي: ٢٠١٢/٢٠١٣ م
الزمن : ساعتان
الدرجة : ٦٠ درجة
التاريخ : ٢٠١٣/١/١٣

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- (٣٠ درجة)

اذكر كلا من :-

- ٢) الخطوات التعليمية للكلمة الصاعدة اليمنى في الجذع مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.
- ٣) الخطوات الفنية للكلمة الجانبية اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.
- ٤) طرق الدفاع الخاصة بالكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس .
- ٥) بعض التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوه العضلية والسرعة للملاكمين .
- ٦) الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمة.

السؤال الثاني :- (١٥ درجة)

أكمل العبارات الآتية :-

١. من الأخطاء الشائعة في رياضة الملاكمة..... ،
٢. من واجبات حكم الحلقة..... ،
٣. من أحكام الفوز في الملاكمة..... ،

السؤال الثالث :- (١٥ درجة)

تكلم عن الإصابات الشائعة في رياضه الملاكمة مع شرح خمسه منها من حيث ميكانيكيه حدوث الاصابه وكيفية علاجها ؟

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح

د/ وائل مبروك إبراهيم

(نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول :-

(١) الخطوات التعليمية للكلمة الصاعدة اليمنى في الجذع 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 الصاعدة اليمنى في الجذع من مرة واحدة من الثبات
- أداء الكلمة الصاعدة اليمنى في الجذع في مجموعه لكميه

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- التغطية بالذراعين
- الإيقاف

(٢) الخطوات الفنية للكلمة الجانبية اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.

من وقفه الاستعداد يتم رفع الكوع الأيمن والذراع مثني من المرفق مع دوران الساعد للداخل حتى يواجه ظهر اليد لأعلى وتؤدي الجانبية اليمنى مع لف مشط القدم الخلفية للداخل ولف الجذع والحوض بحدده إلى اليسار وأثناء أداء الجانبية اليمنى تتخذ اليد اليسرى وضع الدفاع عن الجانب الأيسر من الوجه ويمكن أن تسدد للجذع ولكن مع ثني خفيف في الركبتين وأثناء الأداء تتخذ اليد اليسرى وضع الدفاع عن الجانب الأيسر من الوجه.

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- الإيقاف
- ميل الجذع للخلف
- الصد بالكف المفتوح
- التمايل مع الكلمة
- الزوغان

(٣) طرق الدفاع الخاصة بالكلمات المستقيمة اليسرى واليمنى في الرأس .

- الصد بالكف المفتوح
- الاطاحه لأسفل أو لأعلى
- ميل الجذع للخلف
- الغطس
- الخطو للخلف
- الخطو جهة اليمين أو اليسار
- التغطية
- الإيقاف

٤) 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 الطبيه
- 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

٥) الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمة.

- حلقة ملاكمة
- أكياس اللكم
- الكرات المترددة (كرة سرعة _ الكرة الراقصة _ الكرة ذات الطرفين)
- وسائد الحائط
- الكرات الطبية
- قفزات المدرب
- وسائد المدرب

أجابه السؤال الثاني :-

أكمل العبارات الآتية :-

١. الأخطاء الشائعة في رياضة الملاكمة :-

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

٢. 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

٣. أحكام الفوز في الملاكمة :-
- الفوز بالنقطة
 - الفوز بالانسحاب
 - خارج المستوى
 - إيقاف الحكم المباراة
 - الشطب أو الطرد
 - الفوز بالضربة القاضية
 - الفوز بعدم الصعود

أجابه السؤال الثالث :-

الإصابات الشائعة في رياضه الملاكمة مع شرح خمسه منها من حيث ميكانيكيه حدوث الاصابه
وكيفيه علاجها :-

الملاكمة من الألعاب الرياضية وكأي نشاط رياضي يتعرض فيها اللاعب لبعض الإصابات التي يختلف حجمها باختلاف الجزء المصاب وكذلك نوع الإصابة ولا يعني هذا أن الملاكمة اخطر أنواع الإصابات ولكن عدم الإلمام والأحجام عن الممارسة لدى العامة من الأفراد جعلهم يعتقدون أن ممارسة الملاكمة أكثر خطورة من الأنشطة الأخرى.

وفيما يلي أهم الإصابات الأكثر شيوعا في نشاط لعبة الملاكمة:

منطقة الرأس هي الأكثر استهدافا للكلم ولذا فإنها عرضة للكثير من أنواع الإصابات المختلفة مثل :

شج الحاجب:

وذلك نتيجة لبروز تلك المنطقة العظمية من الوجه والتي يغطيها طبقه رقيقة من الجلد وعند تعرضها لأي لكمة قوية أو صدمة بجسم صلب فانه يؤدي إلى شج الحاجب.

شج الوجنة:

منطقة الوجنتين أسفل العينين وأعلى الخد تتسم بنفس ظروف الحاجب تقريبا حيث البروز العظمي ورقة الجلد من هذه المنطقة فان تعرضها لأي لكمة قوية تتسبب في جرح تلك المنطقة.

شق الشفتين:

ويحدث ذلك نتيجة اصطدام الطبقة المبطنة للشفة العليا أو السفلى بالأسنان بسبب لكمة في هذا الجزء من الوجه.

كدمات حول العين:

في بعض الأحيان تنتهي المباراة ويجد اللاعب نفسه محاطا بهالة زرقاء حول العين بسبب لكمات المنافس التي وجهت لتلك المنطقة فأحدثت نزيفا للشعيرات الدموية في هذا المكان.

نزيف الأنف:

من أصعب الأماكن إذا ما تعرضت تلك المنطقة للكمة أو عدة لكمات يسيل على أثرها الدم من الأنف وتحدث غرغرة في عين اللاعب أحيانا.

كسر غضروف عظمة الأنف:

ويحدث ذلك لنفس السبب الذي أدى إلى نزيف الأنف ولكن في هذه الحالة يحدث كسر للغضروف وتحدث تبعا لذلك فاطحة في الأنف وهذه من أكثر ما يثير مخاوف العامة من الأفراد ولكنها نادرة الحدوث ويمكن تلافي ذلك بترويض أرنبة الأنف على الليونة وتقبل الصدمات.

إصابة الفك:

أكثر المناطق تعرضا للإصابة خاصة الفك السفلي ويحدث نتيجة لكمة قوية أو صدمة بالمنطقة السفلى للذقن . ومفصل الفك ذو ثلاثة محاور يعطى اتجاهات للأمام وللجانِبِ وأسفل و أعلى . ومن نعم الله سبحانه وتعالى حدوث الكسر في هذا الجزء لأن الحجم الذي يتكون منه ذلك الجزء رفيع جعل منه صمام أمان بحيث يكسر قبل أن تصل به قوة اللكمة إلى قاع الجمجمة فتحدث ثقب به . ويمكن حدوث كسر مضاعف من الاتجاهين للفك السفلي وغالبا ما يحدث ذلك عند فتح فم الملاكم أثناء توجيه اللكمة.

خلع الكتف:

ويتم خلع في مفصل الكتف وفيه تخرج رأس عظم العضد من الحفرة الخاصة بها في منطقة الكتف ويتسبب في إصابة الأربطة المحيطة وتمزق الشعيرات الدموية في هذه المنطقة مما سبب ألم شديد وورم ويرجع ذلك إلى توجيه لكمة قوية تطيش في الهواء نتيجة حركات المنافس الدفاعية ضد هذه اللكمات وهذا النوع نادرا لحدوث مع اللاعبين إلا في حالات اللاعبين ذو الأوزان الثقيلة كما حدث مع بطل العالم للوزن الثقيل سوني ليستون في الستينات في مباراته الشهيرة مع بطل العالم محمد علي كلاي في مباراة التحدي على بطولة الوزن.

إصابة الإبهام:

وتحدث في الإبهام خاصة وأنه يكون منفردا في القفاز ونتيجة لتوجيه لكمة بطريقة خاطئة في وضع الإبهام تحدث كدمة أو خلع يتكون على أثرها نزيف دموي داخلي من الشعيرات المحيطة بمفصل الإبهام في المنطقة عند اتصاله بكف اليد.

رسغ اليد:

إصابة رسغ اليد بكسر في هذه المنطقة عن تفصلها مع عظام الساعد نتيجة لتوجيه اللاعب الكمة بطريقة خاطئة بحيث لا تكون القبضة والساعد على استقامة واحدة أثناء تسديد اللكمة.