



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة
تخصص رياضات القسم التطبيقي

الفصل الدراسي الأول

العام الجامعي
2021م – 2022م

أستاذ المادة

أ. د/ وائل مبروك إبراهيم



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

المقرر: تخصص رياضات القسم العام الجامعي: 2021م/2022م
التطبيقي (ملاكمة)
الفرقة : الرابعة
الفصل الدراسي : الثاني
النموذج : الثاني
الزمن : 3 ساعات
الدرجة : 45 درجة
التاريخ : 2022/6/14م

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- قم بتظليل الحرف (A) لكى يدل على العبارة الصحيحة وبتظليل الحرف (B) لكى يدل على العبارة الخاطئة (15 درجة)

- (1) التحضين على هذا الملاكم فترات مختلفة طوال جولات المباراة بقدر الإمكان استخدام التلاكم الداخلي حتي يتم التفوق وتبادل مهاجمته بمجموعات لكمية سريعة وقوية للوصول للهدف من أساليب مواجهة الملاكم المندفع أو المتهور .
- (2) عندما يتعرض الملاكم لإصابة نزيف الأنف ترجع رأس الملاكم المصاب للخلف لإيقاف النزيف مع استخدام الثلج أو الماء البار .
- (3) دور المدرب للحد من الإصابة القيام بالإسعافات الأولية بالطريقة الصحيحة التي تمنع تفاقم الإصابة و حدوث مضاعفات أكثر خطورة .
- (4) اذا تلقى الملاكم ضربة قاضية خلال المباراة وهذه الضربة كانت مؤثرة في الرأس وجب الكشف الطبي عليه فوراً وعليه أن يحصل علي 6 أسابيع راحة تامة دون لعب فيها .
- (5) من اختصاصات لجنة التنظيمات الخاصة بأماكن المنافسات تجهيز الأدوات الخاصة بكل ملاكم في كل ركن من أركان الحلقة .
- (6) من تنظيمات أثناء البطولة إعداد وتقديم تقرير كامل عن كل لجنة من اللجان الخاصة بتنظيم البطولة
- (7) اذا حدث أن ملاكماً مستقبياً من الدور الأول وانسحب منافسه في الدور الثاني (أي لم يصعد الي الحلقة ويلاكمه) أو اذا انسحب منافساً أمام ملاكم في دورين متتاليين وجب إجراء قرعة جديدة بين المتنافسين الباقين الذين لم يهزموا بعد وذلك لإيجاد متباري لهذا الملاكم .
- (8) يتم تصنيف الملاكمين من حيث السن من 19 - 40 سنة للكبار وبين 17 - 18 سنة للشباب وبين 15 - 16 سنة للصغار .
- (9) اللكم ضد المنافس الأعرس يقوم الملاكم الأيمن بتغيير من وضع الاستعداد تغيراً بسيطاً بحيث يقترب من وضع المواجهة وذلك بلف الجزع قليلاً جهة اليسار ويستخدم دائماً اللكم الداخلي والاقتراب من الملاكم .
- (10) اللكم ضد المنافس الطويل يجب إيقاف المنافس بواسطة اللكمات الهجومية المضادة المقابلة والجوابية وعدم إعطائه الفرصة من الاقتراب والالتحام وذلك بكثرة تسديد اللكمات اليسرى المستقيمة .

11) الملاكم المستبقى الذي ليس له لعب في الدور الأول وأول من يلعب في الدور الثاني وإذا انسحب من أمام الملاكم المستبقى منافسة فأنة يتم إجراء قرعة من جديد لملاكمي هذا الوزن وذلك لأنه لا يجوز له الاستبقاء مرتين .

12) للحكم أن يحذر الملاكم أو ينذره بشطبه بدون سابق إنذار إذا لم يطيع تعليمات الحكم أو خالف قوانين الملاكمة أو ارتكب خطأ .

13) عندما يقوم الحكم بالعد على الملاكم في الجولة الواحدة أربعة مرات أو خمسة في المباراة ككل فان الحكم يوقف المباراة ويعلن فوز المنافس .

14) إذا سقط واقي الأسنان من فم الملاكم لأول مرة يقوم الحكم بتنبه الملاكم بعد ذلك أي سقوط لواقي الأسنان سينال اللاعب إنذارا .

15) من أحكام الفوز في الملاكمة الفائز بالضربة القاضية تعنى (W.O) وهى اختصار لكلمة Win by Knock- out

السؤال الثاني :- اذكر كلاً من (30 درجة)

1) الخطوات التعليمية للكلمة الصاعدة اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.

2) بعض التمرينات البدنية التي تعمل على تنمية القوة العضلية والسرعة للملاكمين

3) ما يجب تنظيمه ما قبل البطولة .

4) أحكام الفوز في رياضة الملاكمة .

5) الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة مع شرح ثلاثة منها .

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح

أ. د/ وائل مبروك إبراهيم

(نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول :-

- (1) (صح)
- (2) (صح)
- (3) (صح)
- (4) (خطأ)
- (5) (صح)
- (6) (خطأ)
- (7) (صح)
- (8) (صح)
- (9) (صح)
- (10) (صح)
- (11) (صح)
- (12) (صح)
- (13) (خطأ)
- (14) صح
- (15) (خطأ)

أجابه السؤال الثاني :-

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. 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 الطبية

- تمرينات على أجهزة الجمباز
 - تمرينات على جهاز العقلة
 - تمرينات على جهاز المتوازي
 - تمرينات على عقل الحانط
- التمرينات البدنية التي تعمل على تنميته السرعة :-

يمكن تنميتها للملاكم من خلال التلاكم المتنوع ، ويمكن تنميتها من خلال التدريب على الكرات المترددة ووسادة المدرب وعلى كيس اللكم

ما يجب تنظيمه ما قبل البطولة

1. الحصول علي موافقة الهيئة العليا المشرفة علي التنظيمات الرياضية بالدولة (كالمجلس الأعلى للشباب والرياضة)، اذا كانت بطولة دولية أو عالمية، وكذا الاتحاد المباشر .
 2. اعداد الميزانية المناسبة لإقامة الدورة .
 3. الحصول علي موافقة الاتحاد الدولي للملاكمة .
 4. تحديد شروط المسابقة وعدد الأفراد المشتركين .
 5. طلب البيانات الخاصة بكل لاعب والذين من المنتظر اشتراكهم في البطولة .
 6. تحديد أخر موعد للاشتراك في البطولة، وينبه علي المشتركين قبلها بمدة كافية
 7. الاستعانة بحكام محايدين من الاتحاد الدولي للملاكمة .
- وحيث أن نجاح أي بطولة أو دورة يتطلب توزيع الاشراف علي الشئون الفنية وعلي شئون التنفيذ، لذا كان من الواجب توزيع العمل علي لجان مختصة تقوم كل لجنة بوضع تخطيط كامل لتنظيم عملها،

4) أحكام الفوز في رياضة الملاكمة .

الفوز بالنقطة – الفوز بالانسحاب – الفوز بالضربة القاضية – الفوز بالاصابة – الفوز بايقاف الحكم للمباراة – الفوز بعدم الاهلية – الفوز بالطرده او الشطب

5) الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة .

إصابة رسغ اليد – شح الحاجب – نزيف الانف – خلع الكتف – تمزق الشفاه – الكدم