



جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

(نموذج إجابة)

مادة الملاكمة

الفرقة الرابعة
" إختياري ثاني "

الفصل الدراسي الثاني

العام الجامعي
٢٠١٤م – ٢٠١٥م

أستاذ المادة

د/ وائل مبروك إبراهيم



العام الجامعي: ٢٠١٤/٢٠١٥ م
الزمن : ساعتان
الدرجة : ١٥ درجة
التاريخ : ٤/٦/٢٠١٥ م

المقرر: اختياري تانى (ملاكمة)
الفرقة: الرابعة نظام قديم
الفصل الدراسي : الثانى

جامعة بنها
كلية التربية الرياضية
قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات

أجب عن الأسئلة الآتية

السؤال الأول :- اذكر كلاً من (١٠ درجات)

- ١) الخطوات التعليمية للكلمة المستقيمة اليسرى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.
- ٢) الخطوات الفنية للكلمة الجانبية اليمنى في الرأس مع ذكر طرق الدفاع الخاص بها.
- ٣) الشروط الواجب توافرها في الوجبة الغذائية للملاكمين قبل المنافسة.
- ٤) ما تعرفه عن تنظيم ما قبل البطولة .

السؤال الثالث :- (٥ درجة)

كيف يتصرف الملاكم في ظروف اللكم الآتية:-

١. اللكم مع ملاكم طويل
٢. اللكم مع ملاكم أعسر

مع أطيب تمنياتي بالتوفيق والنجاح
د/ وائل مبروك إبراهيم

(نموذج إجابة)

أجابه السؤال الأول :-

١) 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 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 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

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

من وقفه الاستعداد يتم ثنى 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 الكلمة عند حد معين وبالنسبة إلى الذراع الأيمن تكون في حالة دفاع عن الوجهة .

طرق الدفاع :-

- الخطو للخلف
- الإيقاف
- ميل الجذع للخلف

٣) إن التغذية الجيده هي عباره عن فن الأكل بحكمه ويجب التعرف على النسبه الملائمه من هذه المواد الكامله والتي تفيد الملائم في التدريب ، إن السرعات التي يحصل عليها الجسم يجب أن تتلائم مع الوزن الذي يهدف الملائم الى المحافظه عليه في المجهود المبذول . وسوف نستعرض بعض نواحي الأختلاف في الوجبه الغذائيه اليوميه للشخص العادى والتي يجب تجنبها .

١- أحتواء الوجبه الغذائيه على كميات كثيره من اللحوم الدهنيه وذلك لايحدث فقط البدانه إنما ذلك يرتبط

أيضا بتصلب الشرايين

- ٢- إشتغال الوجبه الغذائيه على كثير من السكريات مع ممارسه قليل من النشاط البدنى يؤدى الى حدوث مشاكل المرتبطه بالسمنه
- ٣- كميات قليله جدا من فيتامين ب المركب والذى يعمل كعامل مساعد فى تمثيل المواد السكريه وسلامه الجهاز العصبى
- ٤- تناول كميات ضئيله من الخضراوات الطازجه خاصه الخضراء والتي تزود الجسم بعنصر الحديد
- ٥- عدم تتضمن الوجبه الغذائيه قدرا كافيا من الكالسيوم والذى يوجد فى اللبن ومنتجاته
- ٦- عدم احتواء الغذاء على قدر متنوع من البروتين خاصه اللحم
- عدم احتواء الغذاء على قدر كافى من البوتاسيوم

اجابه السؤال الثانى :-

اجابه السؤال الثالث :-

كيف يتصرف الملاك فى ظروف اللكم الآتية:-

١ . اللكم مع ملاكم طويل :-

يستخدم الملاك الطرق الدفاعية بالميل والغطس مما يؤدى إلى فقد المنافس لتوازنه ثم متابعتة باللكمات الهجومية المضادة ويعمل على الاقتراب من الملاكم الطويل باستخدام الحركات الخداعية المختلف ويقوم باللكم الداخلى .

٢ . اللكم مع ملاكم أعسر:-

يتحرك الملاك دائما جهة اليسار على يمين المنافس للهرب من القوه القبضه للمنافس وهى اليد اليسرى ثم يكثر من استخدام الأساليب المختلفه للهجوم المفاجئ والهجوم المضاد على الجهة اليمنى للمنافس بقدر الإمكان .