

## بنك اسئله تخصص الملاكمه الفرقه الثالثه قسم تدريب

➤ أولا ضع علامه (✓) أو (x) أمام العبارات التاليه:-

١	تدل الآثار الموجوده علي جدران معابد القدماء المصريين علي أن المصريين القدماء أول من مارس رياضه الملاكمه.
٢	مارس المصريون القدماء الملاكمه علي اساس انها وسيله هامه لإعداد الشباب لتجهيزها للقتال وقت الحرب وأبناء أجسامهم للقيام بأعمال البناء والزراعه وقت السلم.
٣	شهدت الملاكمه تطورا كبيرا في القرن الخامس عشر الميلادي حينما دخلت إنجلترا لذلك تعتبر إنجلترا موطن الملاكمه الحديثه ومنها انتقلت الي جميع أنحاء أوروبا.
٤	في عام ١٧٧٩ تزعم جيمس فينج الذي قام بمنازلاته بالقرب من لندن في شارع أوكسفورد وميدان توتنهام.
٥	كان جاك بورتون أول من فتح مدرسه لتعليم الشباب فن الملاكمه.
٦	ظهر جاك بولتون عام ١٧٣٤ وسمي بأبو الملاكمه لانه أول من وضع قوانين اللعبه وسميت بعد ذلك بقوانين بولتون.
٧	ظهر توم جاكينك (جونسون) عام ١٧٨٣ الذي استطاع الوصول إلي بعض الأساليب الخططيه واهتم بتحركات القدمين وتوجيه اللكمات من زوايا مختلفه.
٨	ظهر جوني جاكسون عام ١٧٨٥ وكان أول من ابتكر المستقيمه اليسري كما أنه حدد مكان الحلبه بعد أن كانت بلا حدود.
٩	تكون الاتحاد الاهلي للملاكمه عام ١٩٨٨.
١٠	كانت اول دوره اولمبيه اشتركت فيها مصر في عام ١٩٢٥ في باريس.
١١	تأسس الإتحاد الأفريقي عام ١٩٦١ وتعتبر مصر من الدول المؤسسه له.
١٢	تحقق الملاكمه النمو البدني المتزن والتمتثل لأجزاء الجسم المختلفه وتكسب الفرد التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي.
١٣	تعمل الملاكمه علي تطوير سلوك لاعبيها الانفعالي من مختلف الجوانب فالتحكم بالنفس وعدم التهور هي صفات اساسيه للاعبي رياضه الملاكمه.
١٤	من الشروط العامه لأداء اللكمات أن تصيب بمقدمه الفخذ المفتوح وان تصيب المناطق المسموح اللكم بها وأن تكون مؤثره اي تكون مصحوبه بنقل الجسم والكتف ولا يشترط أن تكون القبضه مغلقه بأحكام.
١٥	من المهارات الاساسيه في الملاكمه وقفه الاستعداد، التحركات، اللكمات، الدفاعات فقط.
١٦	تتميز وقفه الاستعداد بالتغطية والاتزان وسهوله الحركه واسترخاء العضلات وتعطي الملاكم القدره علي أداء المهارات الفنيه النجوميه والدفاعيه في نفس الوقت.
١٧	توجد نماذج مختلفه أوقفه الاستعداد أو طبقا لمدارس الملاكمه المختلفه الانجليزيه، الفرنسيه، الايطاليه، الأمريكيه، والروسيه بما يتناسب مع امكانيات الملاكم البدنيه والحركيه والفنيه والتنافسيه.
١٨	يقصد بالاتزان في وقفه الاستعداد أن تكون المسافه بين القدمين الاماميه والجانبيه (القاعده) مناسبه، علي أن يكون ثقل الجسم موزعا علي القدمين بالتساوي.
١٩	يقصد بالتغطية في وقفه الاستعداد أن تستخدم الذراعين في تغطيه اكبر جزء من أجزاء الجسم المصرح قانونا للكم بها، كذلك دوران الجذع والحوض جهه اليمين قليلا لمواجهة المنافس بالجانب الأيسر.
٢٠	يقصد بالاسترخاء في وقفه الاستعداد أن تكون عضلات الجسم بما فيها القبضه في حاله استرخاء وعدم تصلب حتي تستطيع العمل بقوه لحظه الحاجه اليها.
٢١	في وقفه الاستعداد يجب أن تكون الركبتين مثنيتين قليلا والقدم اليسري بكاملها علي الارض (للاعب الأيسر) ورفع عقب القدم اليمنى ومشطها متجه للامام.
٢٢	في وقفه الاستعداد يجب أن يكون الرسغ والقبضه وحده واحده وعلي خط مستقيم والكوعان ملتصقان بالجذع وأمام الضلوع وعدم غلق القبضتين بأحكام إلا قبل توجيه اللكمات والقبضه اليسري في مستوي الذقن واليمنى في مستوي الكتف للاعب الأيمن.
٢٣	في وقفه الاستعداد يجب ثني الجذع مع ميل خفيف للامام واليمين وأن تكون الذقن للداخل والقم مقل والنظر للامام.
٢٤	تحركات القدمين هي القدره علي التنقل علي الحلبه بسهوله وسرعه مع التغيير السريع بين أساليب الدفاع والهجوم المضاد وذلك حسب مواقف اللعب المختلفه.
٢٥	اثناء التحركات يجب أن تكون المسافه بين القدمين مناسبه الطول وباتساع الحوض المحافظه على الاتزان.
٢٦	عند قرب المنافس يجب التحرك بالزحف لأن التحرك بالزحف يمكن الملاكم من التحكم في تحركاته ويحافظ علي اتزان جسمه وعدم رفع مركز الثقل كما في التحرك بالوثب حتي لا يستغلها الخصم ويسدد بلكماته مما يفقد الملاكم اتزانه.
٢٧	تقسم التحركات بالقدمين الي ٨ اتجاهات.
٢٨	عند التحرك للامام تتحرك القدم الاماميه (اليمنى) أماما بمقدار خطوه ثم تتبعتها الخلفيه بنفس الخطوه للاعب الأيسر.
٢٩	عند التحرك للامام تتحرك القدم اليسري إماما بمقدار خطوه ثم تتبعتها اليمنى بنفس الخطوه ليعود اللاعب لوضع الاستعداد.
٣٠	عند التحرك للخلف تتحرك القدم اليسري خلفا بمقدار خطوه ثم تتبعتها القدم اليمنى بنفس الخطوه ليعود اللاعب لوضع الاستعداد.
٣١	عند التحرك للخلف تتحرك القدم الخلفيه (اليمنى) خلفا بمقدار خطوه ثم تتبعتها القدم الاماميه (اليسري) بنفس الخطوه للاعب الأيسر.
٣٢	عند التحرك جهه اليسار تتحرك القدم اليمنى جانبا بمقدار خطوه ثم تتبعتها اليسري بنفس الخطوه .

## بنك اسئله تخصص الملاكمه الفرقة الثالثه قسم تدريب

٣٣	عند التحرك جهه اليسار تتحرك القدم الخلفيه جانبا بمقدار خطو ثم تتبعها الاماميه بنفس الخطوه للاعب الأيسر.
٣٤	عند التحرك جهه اليمين تتحرك القدم الخلفيه جانبا بمقدار خطوه ثم تتبعها الاماميه بنفس الخطوه.
٣٥	عند التحرك جهه اليمين تتحرك القدم اليميني جانبا بمقدار خطوه ثم تتبعها اليسري بنفس الخطوه للاعب الأيسر.
٣٦	عند التحرك في دائرة جهه اليمين يأخذ الملاكم خطوات قصيره بالقدم اليميني في شكل دائره جهه اليمين مع تغيير وضع القدم اليسري لتلائم الاتجاه الجديد.
٣٧	عند التحرك في دائرة جهه اليمين يأخذ الملاكم خطوات قصيره بالقدم اليميني في شكل دائره جهه اليمين مع تغيير وضع القدم اليسري لتلائم الاتجاه الجديد للاعب الأيسر.
٣٨	عند التحرك في دائره جهه اليسار يأخذ الملاكم خطوات قصيره بالقدم اليسري في شكل دائره جهه اليسار مع تغيير وضع القدم اليميني لتلائم الاتجاه الجديد للاعب الأيسر.
٣٩	عند التحرك في دائرة جهه اليسار يأخذ الملاكم خطوات قصيره بالقدم اليسري في شكل دائره جهه اليسار مع تغيير وضع القدم اليميني لتلائم الاتجاه الجديد للاعب الأيمن.
٤٠	من الأخطاء الشائعه في التحركات التحرك بالوثب الخفيف عند تعليم المحترفين والمبالغة في اتساع اوضيق الخطوه بالقدم المتحركه.
٤١	من الأخطاء الشائعه في عدم المحافظه على المسافه بين القدمين مما يفقد الملاكم توازنه وهو شئى أساسى أوقفه الاستعداد وثني مفصل الركبه أكثر من اللازم والنظر لأسفل أثناء الحركه والتصلب في أداء الحركات فقط.
٤٢	اللكمات هي التسديدات التي يوجهها الملاكم لمنافسه وتسد بمقدمه القبضه الي المنطقه المصرح بها قانونا باللكم وهي تتنوع بين اللكمات المستقيمه واللكمات المنحنيه فقط.
٤٣	اشكال اللكمات ١٨ توزع ما بين المستقيمه والاجنبيه والصاعده وتوزع علي مناطق التسديد وهي الرأس ، الصدر والبطن.
٤٤	ترتيب اللكمه المستقيمه اليميني في الرأس هو ٢ بالنسبه للاعب الأيمن.
٤٥	ترتيب اللكمه المستقيمه اليميني في الجذع هو ٤ بالنسبه للاعب الأيسر.
٤٦	ترتيب اللكمه المستقيمه اليسري في الجذع هو ٣ بالنسبه للاعب الأيمن.
٤٧	ترتيب اللكمه الجانبيه اليميني في الرأس هو ٥ بالنسبه للاعب الأيسر.
٤٨	ترتيب اللكمه الجانبيه اليسري في الجذع هو ٨ بالنسبه للاعب الأيسر.
٤٩	ترتيب اللكمه الجانبيه اليميني في الجذع هو ٨ بالنسبه للاعب الأيمن.
٥٠	ترتيب اللكمه الصاعده اليميني في الرأس هو ١٠ بالنسبه للاعب الأيمن.
٥١	ترتيب اللكمه الصاعده اليسري في الجذع هو ١١ بالنسبه للاعب الأيسر.
٥٢	ترتيب اللكمه الصاعده اليميني في الجذع هو ١٢ بالنسبه للاعب الأيمن.
٥٣	الغرض من اللكمه التمهيديه تشتيت انتباه الخصم وفتح الثغرات وتعتبر تمهيد لللكمه الاساسيه أي أن الملاكم لا يبذل جهده كبير.
٥٤	اللكمه الاساسيه يحتسب لها القضاء نقاطا وتكون بذلك مؤثره قويه متبوعه بنقل الجسم.
٥٥	اللكمه المضاده هي أحد اللكمات التي تؤدي بعد حركه دفاع ناجح وهي تتوقف نوع لكنه الخصم وطريقه الدفاع المستخدمه.
٥٦	من المهارات الدفاعية الصد والدفع والخطو والغطس والميل خلفا فقط.
٥٧	اللكمه المستقيمه اليسري في الرأس تعتبر أكثر المستقيمات استخداما حيث يعتبر خط سيرها من اقصر الطرق لاصابه الهدف.
٥٨	تتميز اللكمه المستقيمه اليسري في الرأس بسهوله تعلمها وأدائها وتستخدم للتمويه وخداع المنافس وتتميز بالدهقه والقوه والمنافسة بعيد ويصعب عليه الهروب منها.
٥٩	من مميزات اللكمه المستقيمه اليسري أنها لا تخل من توازن اللاعب أثناء أدائها ويمكن أن تستخدم كتمهيديه فقط وبذلك يستطيع الملاكم جمع أكبر عدد من النقاط بها.
٦٠	تعتبر اللكمه المستقيمه اليميني في الرأس من اللكمات القويه التي يسدها الملاكم بعد أداء تمهيد لها أو عند مقابله خصم مندفع.
٦١	من شروط اختيار المجموعه اللكميه أن يكون هناك ترابط وتناسق طبيعي بين اللكمات المتتابعه والوضع النهائي لللكمه يكون اعداديا وبدايه لللكمه التاليه.
٦٢	الدفاع هو تلك الحركات التي يلجأ إليها الملاكم لكي يتفادي لكمات الخصم ويبعد عن مدي تأثيرها بسرعه وسهوله وبالقدر المناسب من الحركه وفي التوقيت السليم.
٦٣	من اهميه الدفاع أنه يمكن بواسطته إفساد خطط المنافس والدفاع الناجح وسيله للهجوم المضاد وإجادة وسائل الدفاع تزيد من ثقه اللاعب بنفسه والدفاع يتيح للملاكمه اكتشاف نقاط ضعف منافسه.
٦٤	لا يمكن بالدفاع اكتساب نقاط تضاف الي رصيد اللاعب خلال الثلاث جولات.
٦٥	المحافظه علي وضع الاستعداد وعدم المبالغة في أداء الدفاع من أسس الدفاع الناجح.
٦٦	التوقيت السليم واختيار وسيله الدفاع المناسبه تبعا لنوع هجوم الخصم من أسس الدفاع الناجح.
٦٧	تتقسم طرق الدفاع الي أربعة انواع رئيسيه منها الدفاع بالذراعين والدفاع بالكفين والدفاع بالجزع والدفاع بالرجلين.

## بنك اسئله تخصص الملاكمه الفرقه الثالثه قسم تدريب

٦٨	كما ينقسم الدفاع الي دفاع ايجابي الذي يعقبه هجوم ودفاع سلبي ودفاع مختلط.
٦٩	من أساليب الدفاع بالزراعين الصد والاعاقه والايقاف والتحصين والدفع والإطاحة والتغطيه.
٧٠	يقصد بالصد مقابله لكمه الخصم لحظه وصولها بجزء من الجسم أكثر قوه وتحمل من الجزء المسدد إليه اللكمه ومنه الصد بالكف المفتوح والصد بالكثف والصد بالساعد فقط.
٧١	تعرف الإعاقة بأنها قدره الملاكم علي استخدام ذراعيه بتوقيت دقيق لإبعاد مسار اللكمه عن مسارها الحقيقي وذلك بتغيير اتجاهها عن طريق مد الذراع داخل خط سير لكمه الخصم ويرفعها للخارج.
٧٢	يعرف الدفع بأنه حركه مفاجئه وسريعه تؤدي ببطن اليد لحظه وصول لكمه الخصم ويعتمد الدفاع فيها علي التوقيت السليم ويعتبر من أنجح أنواع الدفاع لسهولة تعلمه الي جانب صلاحيته لمعظم اللكمات.
٧٣	ينقسم الدفع الي من الداخل ومن الخارج فقط.
٧٤	الدفع من الداخل يتم بواسطة جانب اليد المرافقه من منطقه الرسغ يكون ظهر القفاز للملاكم المدافع.
٧٥	الدفع من الخارج فتكون راحة اليد الملاكم المدافع وظهر القفاز تجاه الخصم.
٧٦	الدفع المتقاطع فيتم باليد المتقاطععه اليد اليسري ضد اليسري للخصم وبالعكس وذلك خارج الجسم.
٧٧	الإطاحة تعني ابعاد لكمت الخصم الي أعلى أو أسفل وهي تنقسم الي الإطاحة لأعلي وتكون براحة اليد والإطاحة لاسفل وتكون بظهر القفاز.
٧٨	يتم الايقاف عن طريق فرد الذراع المستخدمه في الايقاف وبذلك لا تجعلها أو تصل للهدف ويمكن أن تستخدم هذه المهاره عند ايقاف المستقيمات والمنحنيات.
٧٩	من أنواع الدفاع بالجذع الميل خلفا والتمايل مع اللحمه والتطوير والزوغان.
٨٠	الميل خلفا يتم فيه نقل مركز ثقل الجسم علي القدم الخلفيه.
٨١	في التمايل مع اللكمه يميل المدافع بالجذع علي أحد الاجناب يمينا أو يسارا لكي يتفادي لكمه المنافس والملاكمه يميل في اتجاه اللكمه حتي يتعد عن تأثيرها.
٨٢	من أنواع الدفاع بالرجلين الغطس وحركات النقل للجانبين والخلف فقط.
٨٣	عند الدفاع بميل الجذع للجانبين ضد هجوم اللاعب المنافس بلكمه مستقيمه يمني في الرأس يفضل ميل الجذع ناحيه اليسار اي يمين اللاعب الخصم لتفادي اللكمه والقيام بهجوم مضاد في الثغره التي فتحت.
٨٤	عند الدفاع بطريقه ميل الجذع للجانبين ضد هجوم اللاعب المنافس الأيسر بلكمه مستقيمه يسري في الرأس يفضل ميل الجذع ناحيه اليسار اي يمين اللاعب الخصم لتفادي والقيام بهجوم مضاد في الثغره التي فتحت.
٨٥	عند هجوم المنافس الأيسر باللكمه ذات الترتيب ٢ يجوز الدفاع عنها بميل الجذع ناحيه اليسار ثم الغطس من أسفل ذراع الخصم للتحرك بجانبه الأيسر ومهاجمه الثغره التي فتحت.
٨٦	الاماكن المصرح اللكم بها في الوجه هي منطقه جانبي الذقن يسار ويمين ومنطقه جانبي الجبهه يسار ويمين ومنطقه منتصف الوجه أو ما بين الحاجبين.
٨٧	في وقفه الاستعداد يجب أن يكون وزن الجسم موزعا علي القدمين بالتساوي.
٨٨	لا يجوز فنيا تكرار مجموعه اللكم أكثر من مره متتاليه لأن الخصم سيتوقعها.
٨٩	من احكام الفوز بالنقاط، الفوز بالانسحاب، الفوز بايقاف الحكم للمباراة، الفوز بشطب الخصم، الفوز بالضربه القاضيه.
٩٠	إذا سدد الملاكم ١٠ لكمت صحيحه متتاليه من غير أن يتحرك الخصم أو يقوم بدفاع صحيح أو يقوم بلحمه صحيحه فإنه يفوز بايقاف الحكم للمباراة لعدم التكافؤ.
٩١	يوقف الحكم المباراة لعهه اسباب منها عدم التكافؤ، في حاله اصابه، العد الاضطراري فقط.
٩٢	إذا وجد في أول يوم من البطولة قبل لعب اي مباريات أن الملاكم زاد وزنه عن الوزن المسجل فإنه ينقل للفئه الوطني المناسبه له، اما إذا وزن في اليوم التالي للمباراة ووجد أنه زاد وزنه عن الفئه الوزنيه التي كان فيها قبل لعب المباراه الاولي فإنه يقصي بعدم الصعود.
٩٣	يجب وزن اللاعب كل يوم من ايام البطولة.
٩٤	الحلبه عباره عن مربع طول ضلعه ٦,١ سم من داخل حدود الحبال.
٩٥	الابريز هي المساحه التي علي الحلبه وخارج حدود الحبال وتمتد لمسافه ٨٥سم خارج حدود الحبال علي كل جانب.
٩٦	طول ضلع الحلبه بما فيها الابريز ٦,٩٥ م
٩٧	ارتفاع الحلبه عن الأرض ١م.
٩٨	يجب أن تثبت الحبال بابعده اعده في الاربع اركان وتكون الأركان مغلفه بوسادات من الجبهه الخارجيه حتي لا يصاب اللاعب عند الاصطدام بها.
٩٩	الركن القريب من اليسار يكون باللون الاحمر والركن القريب الي اليمين باللون الابيض والركن البعيد الي اليسار باللون الابيض والركن البعيد الي اليمين باللون الازرق.
١٠٠	يجب أن تغطي ارضيه الحلبه باللباد أو المطاط أو اي ماده أخرى مصرح بها وتكون ناعمه ومرنه ولا يقل سمكها عن ١سم ولا

## بنك اسئله تخصص الملاكمه الفرقة الثالثه قسم تدريب

	يزيد عن ٢, ٥سم.
١٠١	يوضع فوق ارضيه الحلبه غطاء محكم من ماده لا تسمح بالانزلاق ويكون لون البساط ازرق.
١٠٢	تشمل الحلبه ٤ حبال منفصله سمكها ٥سم بدون احتساب الغطاء.
١٠٣	ارتفاع الحبل الاول عن الأرض ٤٠ سم وارتفاع الحبل الثاني من الحلبه ٧٠سم وارتفاع الحبل الثالث ١٠٠سم وارتفاع الحبل الرابع عن الأرض ٢٣٠سم.
١٠٤	يجب أن تكون الحبال الاربعه مثبتة من علي كل جانب من الحلبه علي ابعاد متساويه بواسطه قطعيتين من القماش السميك.
١٠٥	يكون للحلبه ٣ سلالم ٢ لكل لاعب و ١ للحكم والطبيب.
١٠٦	يوجد حكم واحد في البطولة ولا يحق له تسجيل النقاط الا في حاله عدم توافر أحد القضاة.
١٠٧	من واجبات الحكم رعايه الملاكمين وحالتهم الصحيه ومراعاة تطبيق القوانين واللعب النظيف بكل دقه وحزم والسيطرة علي سير المباراه في كل مراحلها ومنع الملاكم الضعيف من تلقي لكمات لا مبرر لها.
١٠٨	يستخدم الحكم ٤ كلمات قف، ابتعد، العب، الوقت فقط.
١٠٩	لا يجوز للحكم اعلان الفائز برفع يده أو خلاف ذلك حتي يتم إعلان ذلك.
١١٠	عند شطب الحكم لملاكم أو إيقاف المباراه فعليه أو لا أن يخطر المشرف علي البطوله بالملاكم المراد شطبه.
١١١	عند عدم التحام الملاكمين أو أنهم غير جادين فإن الحكم يوقف اللعب ويستأنفه وإذا تكرر الخطأ فإنه يوقف اللعب للمره الثانيه ويستأنفه وإذا تكرر مره ثالثه فإنه يوقف المباراه ويخسر كلا اللاعبين.
١١٢	من واجبات القاضي تحذير اللاعب أو توجيه إنذار عند ارتكابه خطأ في حاله أن الحكم لم ير الخطأ.
١١٣	من واجبات الحكم شطب اي ملاكم لا يلتزم باوامره.
١١٤	من مسؤوليات الحكم شطب اللاعب نهائيا بإنذار أو بدون إنذار مسبق عند ارتكابه خطأ جسيما.
١١٥	يستعمل الحكم كلمه الوقت عندما يأمر الميقاتي بإيقاف الوقت.
١١٦	من الأدوات العامه في الملاكمه حلبه الملاكمه، اكياس اللكم، الكرات المرتده، وسائد الحائط، الشواخص، الكرات الطبيه، كرات التنس، قفاز المدرب، مرآة التدريب، كاميره التصوير فقط.
١١٧	سمك الحبال لا يقل عن ٣سم ولا يزيد عن ٥سم.
١١٨	تنقسم اكياس اللكم الي خفيف ٣٠كجم، متوسط ٥٠كجم، ثقيل ١٠٠كجم.
١١٩	من أنواع وسائد الحائط المستقيمه وذات الميل وذات البروز من الجانبين فقط.
١٢٠	تستخدم وسائد الحائط المستقيمه مع المحترفين للتدريب علي اللكمات المستقيمه والاحساس بطول الذراع.
١٢١	تستخدم الوسائد ذات الميل في التدريب علي اللكمه الصاعده في الرأس والذراع.
١٢٢	تعتبر من أهم العناصر الخاصه التي تتميزها كرات التنس للملاكم عنصر السرعة الحركيه وسرعته رد الفعل والتوافق فقط
١٢٣	يجب أن تكون الفئله بدون اكمام ويجب أن تكون بلون الركن الخاص بالملاكم ويجب أن تكون قطنيه لامتناصص العرق وان لا تكون واسعه بحيث تعيق حركه الملاكم ولا ضيقه بحيث تعوق حركه العضلات العامله للملاكم.
١٢٤	يجب أن يكون الشورت بلون الفئله وان يوجد به شريط لا يقل عن ١٠سم بحيث يوضح حدود المنطقه المصرح باللكم بها في الذراع.
١٢٥	يعطي الحكم إنذار للملاكم بعد تحذيره ٣ تحذيرات.
١٢٦	فاعليه الأداء المهاري من النقاط التي تأخذ بعين الاعتبار عند تحديد الفائز في حاله التعادل.
١٢٧	يجب أن يستخدم قفاز وزنه ١٠ اوز من الفئه الوزنيه ٤٩ حتي الفئه ٦٤ للرجال والشباب.
١٢٨	يجب أن يستخدم قفاز وزنه ١٢ اوز من الفئه الوزنيه ٦٩ الي الفئه الوزنيه أكثر من ٩١.
١٢٩	يجب أن يستخدم قفاز وزنه ١٠ اوز في جميع الفئات الوزنيه للسيدات.
١٣٠	الفئات الوزنيه للرجال والشباب ١٠ فئات.
١٣١	الفئات الوزنيه للسيدات والشبابات ١١ فئه.
١٣٢	تم اعتماد ٦ فئات وزنيه للرجال والشباب في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠.
١٣٣	تم اعتماد ٩ فئات وزنيه للسيدات والشبابات في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠.
١٣٤	الفئات الوزنيه للرجال والشباب التي لم تعتمد في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ هي ٦٠كجم و٤٦كجم فقط.
١٣٥	الفئات الوزنيه للسيدات والشبابات التي لم تعتمد في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ هي ٤٥، ٥٤، ٦٤، ٨١، ٨١+ فقط.

## بنك اسئله تخصص الملاكه الفرقة الثالثه قسم تدريب

➤ ثانيا اختر الاجابه الصحيحه من ما بين الاقواس:-

١	شهدت الملاكه تطورا كبيرا في القرن .....الميلادي حينما دخلت انجلترا لذلك تعتبر إنجلترا موطن الملاكه الحديثه انتقلت الي جميع أنحاء أوروبا. ( الخامس عشر - السادس عشر - السابع عشر )
٢	في عام ١٧٧٩ ترع .....الذي قام بمنازلاته بالقرب من لندن في شارع أوكسفورد وميدان توتنهام. ( جيمس فيج - جاك بورتون - توم جاكليتك )
٣	كان ..... أول من فتح مدرسه لتعليم الشباب فن الملاكه. ( جونسون - جوني جاكسون - جيمس فيج )
٤	سمي .....يايو الملاكه لأنه أول من وضع قوانين اللعبه وسميت بعد ذلك باسمه. ( جوني جاكسون - جاك بورتون - جونسون )
٥	استطاع .....الوصول بعض الأساليب الخططيه واهتم بتحركات القدمين وتوجيه الكلمات من زوايا مختلفه.( جونسون - جوني جاكسون - جيمس فيج )
٦	كان ..... أول من ابتكر المستقيمه اليسري كما أنه حدد مكان الحليه بعد أن كانت بلا حدود. ( جوني جاكسون - جونسون - جاك بورتون )
٧	تكون الاتحاد الاهلي للملاكه عام..... ( ١٩٨٠ - ١٩٨٥ - ١٩٨٨ )
٨	كانت اول دوره اولمبيه اشتركت فيها مصر عام.....في باريس. ( ١٩٢٠ - ١٩٢٤ - ١٩٢٨ )
٩	تأسس الإتحاد الأفريقي للملاكه عام .....وتعتبر مصر من الدول المؤسسه له. ( ١٩٦٠ - ١٩٧٠ - ١٩٦١ )
١٠	من المهارات الاساسيه في الملاكه.....( وقفه الاستعداد - التغطيه - جميع ما سبق )
١١	يقصد ب.....في وقفه الاستعداد أن تكون المسافه بين القدمين الاماميه والاجنبيه مناسبه علي أن ثقل الجسم موزعا علي القدمين بالتساوي. ( الاتزان - الاسترخاء - التغطيه )
١٢	تقسم التحركات بالقدمين الي .....اتجاهات. ( ٨ - ٩ - ١٢ )
١٣	عند التحرك للامام تتحرك القدم ..... إماما بمقدار خطوه ثم تتبعها ...بنفس الخطوه. ( اليمني، اليسري - اليمني، اليسري - اليمني، اليسري - اليمني، اليسري )
١٤	عند التحرك للخلف تتحرك القدم.....اولا للاعب الایسر. ( اليسري - اليمني - الجانبيه )
١٥	عند التحرك جهه اليسار تتحرك القدم..... اولا للاعب الایسر. ( اليمني - اليسري - الاماميه )
١٦	عند التحرك جهه اليسار تتحرك القدم.....اولا للاعب الایمن. ( اليمني - اليسري - الخلفيه )
١٧	عند التحرك جهه اليمين تتحرك القدم.....اولا للاعب الایمن. ( اليمني - اليسري - الاماميه )
١٨	عند التحرك جهه اليمين تتحرك القدم.....اولا للاعب الایسر. ( اليمني - اليسري - الخلفيه )
١٩	عند التحرك في دائرة جهه اليمين يأخذ الملاك خطوات قصيره بالقدم.....في شكل دائره جهه..... مع تغيير وضع القدم الأخرى لتلائم الاتجاه الجديد. ( اليمني، اليمين - اليمني، اليسار - اليسري، اليمين )
٢٠	عند التحرك في دائرة جهه اليمين للاعب الایسر يأخذ الملاك خطوات قصيره بالقدم..... في شكل دائره جهه.....مع تغيير وضع القدم الأخرى لتلائم الاتجاه الجديد. ( اليسري، اليسار - اليمني، اليسار - اليمني، اليمين )
٢١	عند التحرك في دائرة جهه اليسار يأخذ الملاك خطوات قصيره بالقدم.....في شكل دائره جهه.....مع تغيير وضع القدم الأخرى لتلائم الاتجاه الجديد. ( الاماميه، اليسار - الخلفيه، اليمين - الخلفيه، اليسار )
٢٢	عند التحرك في دائرة جهه اليسار للاعب الایسر يأخذ الملاك خطوات قصيره بالقدم.....مع تغيير وضع القدم الأخرى لتلائم الاتجاه الجديد. ( الخلفيه، اليمين - الخلفيه، اليسار - الاماميه، اليسار )
٢٣	اشكال للكلمات ..... ( ١٢ - ١٨ - ٢٤ )
٢٤	ترتيب اللكمه المستقيمه اليمني في الرأس هو .... بالنسبه للاعب الایمن. ( ١ - ٢ - ٦ )
٢٥	ترتيب اللكمه المستقيمه اليمني في الجذع هو .... بالنسبه للاعب الایسر. ( ٣ - ٤ - ٧ )
٢٦	ترتيب اللكمه المستقيمه اليسري في الجذع هو .... بالنسبه للاعب الایمن. ( ٣ - ٤ - ٧ )
٢٧	ترتيب اللكمه الجانبيه اليمني في الرأس هو .... بالنسبه للاعب الایسر. ( ٥ - ٦ - ٧ )
٢٨	ترتيب اللكمه الجانبيه اليسري في الجذع هو .... بالنسبه للاعب الایمن. ( ٧ - ٨ - ٩ )
٢٩	ترتيب اللكمه الجانبيه اليمني في الجذع هو .... بالنسبه للاعب الایسر. ( ٥ - ٦ - ٧ )
٣٠	ترتيب اللكمه الصاعده اليمني في الرأس هو .... بالنسبه للاعب الایسر. ( ٩ - ١٠ - ١١ )
٣١	ترتيب اللكمه الصاعده اليسري في الجذع هو .... بالنسبه للاعب الایمن. ( ٨ - ٩ - ١٠ )
٣٢	ترتيب اللكمه الصاعده اليمني في الجذع هو .... بالنسبه للاعب الایسر. ( ١٠ - ١١ - ١٢ )
٣٣	من المهارات الدفاعي ..... ( الصد - الدفع - الخطو - جميع ما سبق )
٣٤	تعتبر اللكمه.....تعتبر أكثر المستقيمات استخداما في اللكم حيث يعتبر خط سيرها من اقصر الطرق لاصابه الهدف. ( المستقيمه اليمني - المستقيمه اليسري - الجانبيه اليسري )
٣٥	من طرق الدفاع الرئيسي .....( الدفاع بالذراعين - الدفاع بالساعد - الدفاع بالقبضه - جميع ما سبق )
٣٦	يقصد ب.....مقابله لكنه الخصم لحظه وصولها جزءا من الجسم أكثر قوه وتحمل من الجزء المسدد إليه اللكمه.( الاعاقه - التغطيه - الصد - التحصين )
٣٧	.....هي قدره الملاك علي استخدام ذراعيه بتوقيت دقيق لإبعاد مسار اللكمه عن مسارها الحقيقي وذلك بتغيير اتجاهها عن طريق مد الذراعين داخل

## بنك اسئله تخصص الملاكمه الفرقه الثالثه قسم تدريب

خط سير اللكمه ويرفعها للخارج. ( التغطية - الإطاحة - الإيقاف - الإعاقه )	
..... هو حركه مفاجئه وسريعه تؤدي بجانب اليد لحظه وصول لكمه الخصم ويعتمد الدفاع فيها علي التوقيت السليم ويعتبر من أنجح أنواع الدفاع لسهوله تعلمه الي جانب صلاحيته لمعظم اللكمات. ( الدفع - التغطية - الإطاحة - الإيقاف )	٣٨
الدفع من الداخل يتم بواسطه..... اليد المرافقه من منطقه الرسغ ويكون ظهر القفاز للملاكم المدافع. ( جانب - وجه - ظهر )	٣٩
في الدفع من الخارج فتكون راحه اليد تشير الي..... ( الملاكم المدافع - الملاكم الخصم - الداخل )	٤٠
..... تعني ابعاد لكمات الخصم الي اعلي أو أسفل. ( الإيقاف - التغطية - الإطاحة )	٤١
الميل خلفا يتم فيه نقل مركز ثقل الجسم علي القدم..... ( اليمنى - اليسرى - الخلفيه )	٤٢
عند الدفاع بميل الجذع للجانبين ضد هجوم اللاعب المنافس بلكمه مستقيمه يمني في الرأس يفضل ميل الجذع ناحيه..... لتفادي اللكمه والقيام بهجوم مضاد في الثغره التي فتحت. ( اليمين - اليسار - يسار الخصم )	٤٣
عند الدفاع بطريقه ميل الجذع للجانبين ضد هجوم اللاعب المنافس الأيسر بلكمه مستقيمه يسري في الرأس يفضل ميل الجذع ناحيه..... لتفادي والقيام بهجوم مضاد في الثغره التي فتحت. ( اليسار - اليمين - يسار الخصم )	٤٤
عند هجوم المنافس الأيسر باللكمه ذات الترتيب ٢ يجوز الدفاع عنها بميل الجذع ناحيه..... ثم الغطس من أسفل ذراع الخصم لتحريك لجانبه الآخر ومهاجمه الثغره التي فتحت. ( اليمين - اليسار - يسار الخصم )	٤٥
يجب في وقفه الاستعداد أن يكون وزن الجسم موزع علي القدمين..... ( بالتساوي - بنسبه اكبر علي القدم الاماميه - بنسبه اكبر علي القدم الخلفيه )	٤٦
من احكام الفوز..... ( الفوز بالقطا - الفوز الشطب - الفوز بإيقاف الحكم للمباراة - جميع ما سبق )	٤٧
في مبدأ حاله التكافؤ يلزم تسديد..... لكمه المنافس قبل ايقاف الحكم للمباراه. ( ١٠ - ١٢ - ١٥ - ٢٠ )	٤٨
الحلبه عباره عن مربع طول ضلعه..... من خارج حدود الحبال. ( ٩٥,٦ - ٩٥,٧ - جميع الاجابات خاطئه )	٤٩
الابريز هي المسافه التي علي الحلبه وخارج حدود الحبال وتمتد لمسافه..... متر خارج حدود الحبال. ( ٨٥ - ٩٥ - جميع العبارات خاطئه )	٥٠
ارتفاع الحلبه عن الأرض..... سم. ( ٩١ - ١٠٠ - ١٠١ )	٥١
الركن..... من اليسار يكون باللون..... ( القريب، الأحمر - البعيد الأبيض - جميع ما سبق )	٥٢
الركن..... من اليمين يكون باللون..... ( القريب، الأبيض - البعيد، الأزرق - جميع ما سبق )	٥٣
يجب أن تغطي ارضيه الحلبه باللباد أو المطاط أو اي ماده اخري مصرح بها ولا يقل سمها عن..... سم. ( ٥,٢ - ٥,١ - ٥,٥ )	٥٤
يجب أن يكون لون البساط..... ( أزرق - احمر - ابيض )	٥٥
سمك الحبال..... م بدون احتساب الغطاء. ( ٤ - ٥ - ٦ - جميع الاجابات خاطئه )	٥٦
ارتفاع الحبل الرابع من الأرض..... سم. ( ٢٢١ - ٢٢١ - ٢٣٠ - ١٣٠ )	٥٧
ارتفاع الحبل الثاني..... سم. ( ١٦١ - ١٧١ - ١٧٠ - ٧٠ )	٥٨
ارتفاع الحبل الثالث..... سم. ( ١٩١ - ٨٠ - ٢٠٠ - ١٠٠ )	٥٩
ارتفاع الحبل الاول..... م من الأرض. ( ٤٠ - ١٤٠ - ١,٣١ - ١,٤ )	٦٠
يوجد..... حكام في المباراه. ( ١ - ٣ - ٥ )	٦١
يوجد..... قضاة في المباراه. ( ١ - ٣ - ٥ )	٦٢
من الأدوات العامه في الملاكمه..... ( حلبه الملاكمه - واقي الرأس - الفازلين الطبي )	٦٣
من أهم العناصر الخاصه التي تنميها كرات التنس للملاكم عنصر..... ( السرعه الحركيه - سرعه رد الفعل - التوافق - جميع ما سبق )	٦٤
وزن القفاز لفته ٦٤ كجم للسيدات في المباريات..... اوز ( ٩ - ١٠ - ١١ )	٦٥
وزن القفاز لفته ٦٩ كجم للرجال في المباريات..... اوز ( ١٠ - ١١ - ١٢ )	٦٦
وزن القفاز لفته ٦٤ كجم للرجال في المباريات..... اوز ( ١٠ - ١١ - ١٢ )	٦٧
يعطي الحكم اللاعب إنذار مع..... ( تحذيرين - ٣ تحذيرات - تحذيرين وانذار )	٦٨
تم اعتماد..... فئات وزنيه للرجال في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ ( ٦ - ٩ - ١٠ )	٦٩
تم اعتماد..... فئات وزنيه للسيدات في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ ( ٦ - ٩ - ١٠ )	٧٠
من الفئات الوزنيه للرجال التي الغيت في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠..... ( ٦٠ - ٦٤ - هما معا )	٧١
من الفئات الوزنيه للسيدات التي الغيت في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠..... ( ٤٥ - ٦٤ - ٨١ - جميع ما سبق )	٧٢