



قائمة الاسئلة

منازلات 2 -المستوى الثاني -التدريب الرياضي والالعاب الاولمبية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (30)

د. عيسى مقبل موسى

- (1) دخلت الملاكمة الألعاب الأولمبية في الدورة الثالثة في سانت لويس عام
- (1) - 1990م
- (2) - 1995
- (3) + 1904م
- (4) - لا شئ مما ذكر.
- (2) هي عملية النهوض بجميع مكونات الملاكمة:
- (1) + متطلبات الملاكمة
- (2) - اللكمة المستقيمة.
- (3) - اللكمة الصاعدة.
- (4) - كل ما ذكر صحيح.
- (3) يهدف الى تنمية وتطوير كافة الصفات البدنية
- (1) - الاعداد المهاري
- (2) - الاعداد الفني
- (3) - اكتساب المهارة.
- (4) + الاعداد البدني العام
- (4) يهدف الى تعليم الملاكم المهارات الحركية الاساسية.
- (1) - الاعداد الخططي
- (2) + الاعداد المهاري
- (3) - الاعداد النفسي
- (4) - لاشئ مما ذكر.
- (5) يشتمل الاعداد المهاري على
- (1) - وقفة الاستعداد.
- (2) - حركة القدمين
- (3) - الدفاع.
- (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (6) وضع القبضة الصحيح توضع الابهام على :

- (1) - الابهام على السبابة
- (2) + الابهام على السبابة والوسطى.
- (3) - الابهام على الخنصر.
- (4) - لاشئ مما ذكر.
- (7) المبادئ الأساسية التي يتعلمها الملاكم ليستخدما اثناء النزال هي:
- (1) - القبضة .
- (2) + المهارات الأساسية في المنازلات.
- (3) - وقفة الاستعداد.
- (4) - لا شئ مما ذكر.
- (8) هي الوضع الأساسي الذي يؤدي من ة الملاكم مهاراته ببسر وسهولة :-
- (1) - القبضة.
- (2) + وقفة الاستعداد.
- (3) - اللكمة الجانبية.
- (4) - لاشئ مما ذكر.
- (9) يتاح فيها للملاكم التغطية لأكبر جزء من منطقة الراس والجسم :-
- (1) - اللكمة المستقيمة.





- (2) + وقفه الاستعداد.
- (3) - الاعداد البدني.
- (4) - كل ما ذكر صحيح
- (10) من شروط وقفه الاستعداد الصحيحة:
- (1) - الاسترخاء.
- (2) - التغطية.
- (3) - التوازن.
- (4) + كل ما ذكر صحيح.
- (11) تستعمل اثناء التلاحم مع الخصم وعند فك التلاحم:
- (1) + اللكمة الصاعدة.
- (2) - اللكمة الجانبية.
- (3) - اللكمة المستقيمة .
- (4) - لاشيئ مما ذكر.
- (12) من أخطاء وقفه الاستعداد :
- (1) + الانحناء المبالغ للراس وللجسم لمام وللأسفل.
- (2) - المسافة بين القدمين باتساع الحوض.
- (3) - التغطية .
- (4) - كل ما ذكر صحيح
- (13) هي لكلمات توجه للامام بشكل مستقيم وتصيب الوجه:-
- (1) - اللكمة الخطافية (الجانبية)
- (2) + اللكمة المستقيمة.
- (3) - اللكمة الصاعدة.
- (4) - لا شيئ مما ذكر.
- (14) من مميزاتها تستخدم لجمع اكبر عدد ممكن من النقاط :
- (1) - اللكمة الصاعدة.
- (2) - اللكمة المستقيمة اليمين
- (3) + اللكمة المستقيمة اليسرى.
- (4) - كل ما ذكر صحيح.
- (15) هي لكمة جانبية تؤدي من الجانب الأيمن للملاكم لتصيب الجانب الايسر للخصم.
- (1) + اللكمة الخطافية اليمنى. .
- (2) - اللكمة المستقيمة اليسرى.
- (3) - اللكمة الصاعدة.
- (4) - لا شيئ مما ذكر.
- (16) من الأخطاء الشائعة لوقفه الاستعداد:
- (1) - المسافة بين القدمين باتساع الكتفين.
- (2) + التصلب بالوقوف.
- (3) - كل ما ذكر غير صحيح
- (4) - يبقى قدم الكعب الخلفية مرفوع قليلاً.
- (17) عدد اللكمات الرئيسية هي.
- (1) - (2) لكلمات
- (2) + (3) لكلمات
- (3) - 7 لكلمات
- (4) - (5) لكلمات
- (18) هي لكمة تؤدي مع مستوى النظر وتصيب الوجه:
- (1) - اللكمة الجانبية اليمين.
- (2) + اللكمة المستقيمة .
- (3) - اللكمة الجانبية اليسرى
- (4) - كل ما ذكر صحص.
- (19) هي لكمة تؤدي من الأسفل الى الأعلى.





- (1) + اللكمة الصاعدة.
(2) - اللكمة المستقيمة.
(3) - اللكمة القوية
(4) - اللكمة الجانبية.
(20) تسعمل اثناء التلاحم في الحلبة.
(1) - اللكمة الجانبية.
(2) - اللكمة اللولبية
(3) - اللكمة المستقيمة.
(4) + اللكمة الصاعدة.
(21) هو الوسيلة التي يتبعها الملاكم للتخلص من لجمات المنافس.
(1) - الهجوم.
(2) + الدفاع.
(3) - المناورة.
(4) - لا شئ مما ذكر.
(22) هي لجمات تؤدي بعد عملية دفاع ويحسب لها الحكام نقاط اذا اصابت الهدف.
(1) - اللجمات التمهيدية
(2) + اللجمات المضادة.
(3) - كل ما ذكر غير صحيح
(4) - لجمات اساسية.
(23) نقل ثقل الجسم الى القدم الامامية اليسرى من طرق أداء .
(1) - اللكمة المستقيمة اليمنى.
(2) - اللكمة الجانبية اليمنى.
(3) + المستقيمة اليسرى.
(4) - لا شئ مما ذكر.
(24) يجب ان تكون الحلقة مربعة طول ضلعها من داخل الحبال لا يقل عن .
(1) + 490 سم
(2) - 122 سم
(3) - 350 سم
(4) - 120 سم
(25) تكون للحلقة حبال عدد:
(1) - ثلاثة حبال.
(2) - أربعة حبال.
(3) + كل ما ذكر صحيح.
(4) - لا شئ مما ذكر.
(26) في البطولات الأولمبية يكون عدد الجولات.
(1) + اربع جولات.
(2) - ثلاثة جولات.
(3) - جولتان.
(4) - لا شئ مما ذكر.
(27) في المسابقات الدولية التي تكون من ست جولات يكون زمن الجولة الواحدة.
(1) - ثلاث دقائق.
(2) + دقيقتان.
(3) - خمس دقائق.
(4) - دقيقة واحدة
(28) في البطولات الدولية تحت سن 14 سنة يكون ارتداء واقى الرأس.
(1) - اختياري.
(2) + اجباري.
(3) - عند الإصابة.
(4) - لا شئ مما ذكر.





- (29) التاشير باليد قبل اللكم بعد من .
- (1) - طريقة أداء اللكمة .
 - (2) - الخطوات التعليمية للكلمة.
 - (3) - كل الإجابات صحيحة
 - (4) + الأخطاء الشائعة للكلمة
- (30) الغطس او الميلان مع اتجاه اللكمة يعد من.
- (1) - الخطوات الفنية للاداء.
 - (2) + الطرق الدفاعية للكلمة.
 - (3) - الأخطاء الشائعة.
 - (4) - كل ما ذكر غير صحيح

