

بنك أسئلة للفرقة الثانية " أساسيات ملاكمة " لعام ٢٠٢٠ / ٢٠٢١م

إعداد الدكتور / السيد شبيب

١	كانت الملاكمة محدودة الانتشار في العصور الوسطى، ولم تعد منازلها تثير الجماهير؟
٢	من الخطوات الفنية للتحركات الخطو علي أمشاط القدمين؟
٣	تعتبر اللكمة المستقيمة اليسري سهلة الاداء وهى اول ما يتعلمه المبتدء؟
٤	من الشروط التى يجب توافرها في وقفة الاستعداد الاسترخاء والرشاقة ؟
٥	الوضع الذي يتخذه الملاكم لبداية اللكم مع منافسه والإحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المباراة يعرف بالدفاع ؟
٦	من شروط أحترساب اللكمة أن تكون قويه ومتوسطة ومؤثرة ؟
٧	لم يكن هناك تحديد للأوزان قديماً وكان غالباً ما يفوز في هذه المباريات لاعبي الوزن الثقيل ؟
٨	من الشروط التى يجب توافرها في وقفة الاستعداد الاتزان والتوافق ؟
٩	في ملاكمة الرجال الكبار والشباب (بنين) يكون عدد الاوزان ١١ وزن؟
١٠	تعد اصابة العضلة الضامة أكثر الاصابات شيوعاً برياضة الملاكمة؟
١١	يجب ان يكون طول ضلع حلقة الملاكمة ٦,١٠م؟
١٢	الركن الايمن القريب لرئيس لجنة الحكام هو الركن الأبيض؟
١٣	يعد الاتحاد الأنجليزي هو أول من أهتم بالملاكمة في العصر الحديث، ووضعت لها القوانين والتشريعات ؟
١٤	تعتبر سمة الشجاعة من أهم الخواص النفسية للملاكم وتحصل علي نسبة ١٨% ؟
١٥	من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة وضع القبضة ؟
١٦	تعتبر اصابة شح الحاجب أحد انواع الاصابات الشائعة برياضة الملاكمة؟
١٧	مساحة الافرز يجب أن تمتد إلى مسافة ٨٥ سم خارج حدود الحبال؟
١٨	الركن الايسر البعيد لرئيس لجنة التحكيم هو الركن الاحمر ؟
١٩	يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض ٩٠ سم ؟
٢٠	اللكمات هى التى يظهر بها الملاكم قدراته الفنية أثناء التسديد؟
٢١	من الأخطاء الشائعة التحرك (بالوثب الخفيف) في مرحلة تعليم المبتدئين؟
٢٢	تعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي لرياضة الملاكمة الذي تأسس عام ١٩٥١م ؟
٢٣	من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين أحبال الوثب؟
٢٤	كانت رياضة الملاكمة وسيلة ناجحة لإعداد الشباب بدنياً وقت السلم للعمل ووقت الحرب للقتال؟
٢٥	من أهم الأدوات والأجهزة الخاصة للملاكمين صديري الأثقال ؟
٢٦	تعتبر التحركات من المهارات الأساسية التي يجب ان يبدأ تعلمها للطالب؟
٢٧	من الشروط الفنية في تسديد اللكمة أن تكون بجانب القفاز؟
٢٨	الوضع الذي يتخذه الملاكم لبداية اللكم مع منافسه، والإحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المباراة يعرف بالتحركات؟
٢٩	(AIBA)- وتعنى الاتحاد الدولي للملاكمة ؟
٣٠	الأعمار السنية للملاكمين من الرجال والسيدات تتراوح ما بين ١٩ - ٤٠ سنة ؟
٣٢	لقد تطورت رياضة الملاكمة عبر العصور المختلفة ويعتبر العصر الروماني هو أول عصر بدأ فيه رياضة الملاكمة ؟
٣٣	تعد اصابة الرباط الصليبي أكثر الاصابات شيوعاً برياضة الملاكمة؟
٣٤	يجوز ان يكون طول ضلع حلقة الملاكمة ٦,١٠م؟
٣٥	من شروط أحترساب اللكمة أن تكون قويه وسريعة ومؤثرة ؟

٣٦	الوضع الذي يتخذه الملاك لمبدأة اللكم مع منافسه، والإحتفاظ بهذا الوضع خلال جولات المباراة يعرف بوقفه الاستعداد ؟
٣٧	لم يكن هناك تحديد للأوزان قديماً وكان غالباً ما يفوز في هذه المباريات لاعبي الوزن الثقيل ؟
٣٨	الركن الايمن القريب لرئيس لجنة الحكام هو الركن الازرق؟
٣٩	يعد الاتحاد السوفيتي هو أول من أهتم بالملاكمة في العصر الحديث، ووضعت لها القوانين والتشريعات ؟
٤٠	تعتبر اصابة الاضلاع العائمة أحد انواع الاصابات الشائعة برياضة الملاكمة؟
٤١	الركن الايسر البعيد على يمين لجنة التحكيم هو الركن الاحمر؟
٤٢	تعتبر سمة المباداه من أهم الخواص النفسية للملاكم وتحصل علي نسبة ١٢% ؟
٤٣	تعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي لرياضة الملاكمة الذي تأسس عام ١٩٧١ م ؟
٤٤	قدرة الملاكم على تحديد قرارات معينة والسعي نحو تحقيقها حتي في مختلف الظروف الصعبة تسمى عدم التردد ؟
٤٥	من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين الكرة المترددة ؟
٤٦	تعتبر اللكمة اليسري سهلة الاداء وهي اول ما يتعلمه المبتدء؟
٤٧	لقد تطورت رياضة الملاكمة عبر العصور المختلفة ويعتبر العصر الفرعوني هو أول عصر بدأ فيه رياضة الملاكمة ؟
٤٨	تعد إنجلترا أول من أهتم بالملاكمة في العصر الحديث، ووضعت لها القوانين والتشريعات ؟
٤٩	تعتبر مصر من الدول المؤسسة للاتحاد الأفريقي الذي تأسس عام ١٩٦١ م، كما أنها أكثر الدول اشتراكاً في البطولات الأفريقية والقارية ؟
٥٠	من الشروط التي يجب توافرها في وقفة الاستعداد الاتزان والأرتقاء ؟
٥١	كانت الملاكمة تمارس قديماً بغرض ترويجي للحكام والقياصرة، وكانت تنتهي بموت أو استسلام أحد اللاعبين ؟
٥٢	تعد اصابة كسر الضلوع العائمة أكثر الاصابات شيوعاً برياضة الملاكمة؟
٥٣	تعتبر حبال الوثب من الادوات والاجهزة العامة للملاكمين ؟
٥٤	تعتبر سمة الثقة بالنفس هي قيادة المباراة هجومياً وذلك بالسيطرة على المنافس وفرض الأسلوب الهجومي عليه؟
٥٥	تعد اصابة الرباط الصليبي أكثر الاصابات شيوعاً برياضة الملاكمة؟
٥٦	من أهم التشوهات القوامية التي تساعد على حدوث الاصابة صغر حجم الرأس؟
٥٧	يبلغ ارتفاع الحلقة عن الأرض ١٠٠ سم ؟
٥٨	الدفاعات هي التي يظهر بها الملاكم قدراته الفنية أثناء التسديد؟
٥٩	يجب ان يكون وزن القفازات "٢٨٤ جرام" ؟
٦٠	تزود الحلقة بثلاثة مجموعات من السلالم اثنان منها في الركنين المتقابلين لاستخدام اللاعبين والمساعدين والثالث في الركن المحايد لاستخدام الحكم وطبيب الحلقة ؟
٦١	جلد القفاز يجب ان يكون مصنوعاً من جلد عال الجودة مثل جلد بقري ؟
٦٢	الانذار الثالث في المباراة يؤدي بالملاكم مزوماً تلقائياً، ويعلن الملاكم المنافس فائزاً بالمباراة بالشطب؟

١	من أهم الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة ؟	
	كدمات حول الفم (C) كدمات حول الأنف (B) كدمات حول العين (A)	
٢	علي الرغم من المميزات العديدة للأدوات والأجهزة إلا أن لها بعض الإضرار منها ؟	
	ابعاد الملاكم عن الجو الحقيقي للمباراة (C) ابعاد الملاكم عن الجدية في التدريب (B) ابعاد الملاكم عن الأستثارة والتشويق (A)	
٣	كانت الملاكمة قديما تمارس بغرض ؟	
	ترويجي للحكام (C) البقاء في الحكم (B) الوصول للحكم (A)	
٤	مساحة الأفريز يجب ان تمتد الى خارج حدود الحبال على كل جانب مسافة ؟	
	٨٥ سم (C) ٨٤ سم (B) ٨٣ سم (A)	
٥	الركن الأيسر البعيد لرئيس لجنة الحكام هو الركن ؟	
	الأحمر (C) الأزرق (B) الأبيض (A)	
٦	يمكن تثبيت رباط اليد الطبي الأملس عند الرسغ بقطعة من الشريط اللاصق ؟	
	طول ٧,٥ سم وعرض ٢ سم (C) طول ٧,٦ سم وعرض ٢,٥ سم (B) طول ٧,٧ سم وعرض ٣ سم (A)	
٧	يجب أن تغطي أرضية الحلقة بلباد لا يقل سمكة عن ؟	
	٢ سم (C) ١,٥ سم (B) ١ سم (A)	
٨	من أحكام الفوز في رياضة الملاكمة الفوز ؟	
	جميع ماسبق (C) بالأنسحاب (B) بالشطب (A)	
٩	ارتفاع الحبل الرابع عن الأرض يجب أن يكون ؟	
	٢٤٠ سم (C) ٢٣٠ سم (B) ٢٠٠ سم (A)	
١٠	من أهم التشوهات القوامية التي تساعد علي حدوث الإصابة في رياضة الملاكمة ؟	
	جميع ماسبق (C) كبر حجم الفك (B) كبر العظم الأنفي (A)	

١١	من أنواع الكلمات الشائعة الأستخدام في رياضة الملاكمة ؟	
	المتوسطة (C) المستقيمة (B) الرأسية (A)	
١٢	قدرة الملاكم على مواجهه المواقف المتغيرة فوق الحلقة وهو واثقاً من قدراته ومهاراته تسمى ؟	
	الشجاعة (C) ضبط النفس (B) الثقة بالنفس (A)	
١٣	من أهم مسافات اللكم المستخدمة في رياضة الملاكمة ؟	
	المتوسطة (C) البطيئة (B) السريعة (A)	
١٤	من أهم التشوهات القوامية التي تساعد علي حدوث الإصابة في رياضة الملاكمة ؟	
	الطول الزائد (C) الصدر الحماي (B) النحافة (A)	
١٥	ظهرت الملاكمة في الألعاب الأولمبية القديمة (٧٧٦ ق.م) في الدورة الـ ؟	
	الثانية والعشرين. ٦٨٨ ق.م (C) الثالثة والعشرون ٦٨٨ ق.م (B) الرابعة والعشرون ٦٨٨ ق.م (A)	
١٦	قدرة الملاكم على تحديد قرارات معينة والسعي نحو تحقيقها حتي في مختلف الظروف الصعبة تسمى ؟	
	المباداه (C) التصميم (B) عدم التردد (A)	

١٧	قفازات اللكم التي تستخدم في عملية التعليم والتدريب تنقسم الى ؟		
	قفازات اقل من ١٠ أوقية (C)	قفازات اقل من ١٢ أوقية (B)	قفازات اقل من ١٥ أوقية (A)
١٨	من أهم الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة ؟		
	الأضلاع الكاذبة (C)	الأضلاع الحقيقية (B)	الأضلاع العائمة (A)
١٩	من أهم الأدوات والأجهزة الخاصة للملاكمين ؟		
	الكرة المترددة (C)	أحبال الوثب (B)	قفاز المدرب (A)
٢٠	من أنواع اللكمات الشائعة الاستخدام في رياضة الملاكمة ؟		
	الدائرية (C)	المستقيمة (B)	الرأسية (A)
٢١	من أهم مسافات اللكم المستخدمة في رياضة الملاكمة ؟		
	السريعة (C)	الطويلة (B)	البطيئة (A)
٢٢	الركن الايمن القريب لرئيس لجنة الحكام هو الركن ؟		
	الأحمر (C)	الأزرق (B)	الأبيض (A)
٢٣	يبلغ عدد القضاة القائمين بتحكيم مباراة رياضة الملاكمة ؟		
	٤ قضاة (C)	٥ قضاة (B)	٦ قضاة (A)
٢٤	أول دورة اشتركت فيها مصر أولمبياد عام ١٩٢٤ م هي دورة ؟		
	باريس (C)	انجلترا (B)	اسبانيا (A)
٢٥	تعتبر سمة المباداه من أهم الخواص النفسية للملاكم وتحصل علي نسبة ؟		
	١٢% (C)	١٥% (B)	١٨% (A)
٢٦	يجب أن يكون غطاء أرضية الحلقة ببساط لونة ؟		
	أحمر (C)	أزرق (B)	أبيض (A)
٢٧	من أحكام الفوز في رياضة الملاكمة الفوز ؟		
	بالقرعة (C)	بالتذكية (B)	بالشطب (A)
٢٨	يبلغ عدد جولات ملاكمة الهواه للرجال والشباب وزمن الراحة بين الجولة والآخرى ؟		
	٣ جولات و ١ق (C)	٤ جولات و ١,٥ق (B)	٥ جولات و ٢ق (A)
٢٩	ارتفاع الحبل الثالث عن الأرض يجب أن يكون ؟		
	١٨٠سم (C)	١٩٠سم (B)	٢٠٠سم (A)
٣٠	قدرة الملاكم على التحكم في سلوكه أثناء المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية تسمي ؟		
	المباداه (C)	ضبط النفس (B)	التصميم (A)

٣١	قفازات اللكم التي تستخدم في عملية التعليم والتدريب تنقسم الى ؟	
	قفازات اقل من ٨ أوقية - C	قفازات اقل من ٩ أوقية - B
	قفازات اقل من ١٠ أوقية - A	
٣٢	عدداًأوزان في ملاكمة الهواه للرجال والشباب ؟	
	٩ أوزان (C)	١٠ أوزان (B)
	١١ أوزان (A)	
٣٣	من أهم الأدوات والأجهزة العامة للملاكمين ؟	
	كرات التنس (C)	حبال الوثب (B)
	صديري الأثقال (A)	
٣٤	تعتبر وسائل الحائط من الاداوت والجهزة العامة للملاكمين وتنقسم الى ؟	
	وسائل ذات بروز دائري (C)	وسائل ذات بروز من الجانبين (B)
	وسائل ذات بروز مستقيم (A)	
٣٥	تعتبر سمة التصميم من أهم الخواص النفسية للملاكم وتحصل علي نسبة ؟	
	١٢% (C)	١٥% (B)
	١٨% (A)	
٣٦	يجب أن يكون غطاء أرضية الحلقة ببساط لونة ؟	
	أحمر (C)	أزرق (B)
	أبيض (A)	
٣٧	من المهارات الأساسية في رياضة الملاكمة ؟	
	وضع القبضة (C)	تحركات القدمين (B)
	تباعد القدمين (A)	
٣٨	زمن الراحة بين الجولة والآخرى ؟	
	٦٠ ث (C)	٩٠ ث (B)
	٣٠ ث (A)	
٣٩	ارتفاع الحبل الأول عن الأرض يجب أن يكون ؟	
	١٦٠ سم (C)	١٥٠ سم (B)
	١٤٠ سم (A)	
٤٠	جلد القفاز يجب ان يكون مصنوعا من جلد عال الجودة مثل ؟	
	جلد البقر (C)	جلد الثعبان (B)
	جلد النمر (A)	
٤١	الانذار الثالث في المباراة يؤدي بالملاكم مزوماً تلقائياً، ويعلن الملاكم المنافس فائزاً بالمباراة ؟	
	بالضربة القاضية (C)	بالشطب (B)
	بعدم الصعود (A)	
٤٢	تزود الحلقة بمجموعة من السلالم في الركنين المتقابلين وفي الركن المحايد ؟	
	خمس سلالم (C)	أربع سلالم (B)
	ثلاث سلالم (A)	
٤٣	يجب ان يكون وزن القفازات ؟	
	٢٨٦ جرام (C)	٢٨٥ جرام (B)
	٢٨٤ جرام (A)	
٤٤	أول من أهتم بالملاكمة في العصر الحديث، ووضعت لها القوانين والتشريعات دولة ؟	
	روسيا (C)	انجلترا (B)
	فرنسا (A)	

انتها بنك الاسئلة تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح،،،