

قائمة المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية

أولا المراجع باللغة العربية :

- ١- إبراهيم وجيه محمود : البحوث النفسية والتربوية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
و محمود عبد الحليم منسي
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
- ٣- _____ : المناهج في التربية الرياضية (للأسوياء - والخواص) ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤- _____ : مقارنة فاعلية أسلوبين من أساليب التدريس علي المستوي المعرفي و البنني بدرس التربية الرياضية بالمرحلة الإعدادية ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الثامن ، العدد الحادي عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ م .
- ٥- إسماعيل حامد عثمان : مبادئ تعليم الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
- ٦- إسماعيل حامد عثمان : مشروع مراكز الناشئين للموسم الرياضي ٢٠٠١، ٢٠٠٢
وآخرون بالإتحاد المصري للملاكمة الهواه ، وزارة الشباب ، جهاز الرياضة - قطاع البطولة ، إدارة صناعة البطل ، ٢٠٠١ م .
- ٧- إسماعيل حامد عثمان : تعليم وتدريب الملاكمة ، ط ٢ ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة و آخرون ٢٠٠٢ م .
- ٨- إقبال رسمي محمد : قياس المعارف القواميه لدي تلميذات الحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٩- إقبال عبد السدايم : بناء اختبار معرفي في مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ١٠- أمال أحمد فسزاد : بناء اختبار معرفي للتربية الرياضية للصف الثامن من التعليم الأساسي بنات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ١١- أمل سيد أحمد : بناء اختبار معرفي في كرة السلة لطلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ١٢- أمين أنور الخسولي : أثر الوسائل السمعية والبصرية علي المجال المعرفي للتربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

- ١٣- أمين أنور الخسولي : أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل - التاريخ - الفلسفة) دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ١٤- أمين أنور الخسولي : المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
و محمود عبد الفتاح غنان
- ١٥- جابر عبد الحميد جابر : سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، ط ٦ ، دار النهضة العربية القاهرة ، ١٩٨٣م .
- ١٦- حلمد حسين أحمد : بناء اختبار معرفي في مسابقات الرمي لمدرسي ألعاب القوى في جمهورية مصر العربية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م .
- ١٧- حلمد رفقى محمود : الملاكمة بين النظرية والتطبيق ، مكتبة النهضة المصرية ١٩٩٣م .
- ١٨- رشام محمد أشرف : بناء اختبار في المعرفة الرياضية لتلاميذ مدرسة الموهوبين رياضيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ١٩- رضا حنفي أحمد : بناء اختبار معرفي مصور لتقييم المعلومات الخاصة بالأداء الحركي للمهارات الأساسية لكرة السلة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان ، ١٩٩٤م .
- ٢٠- رمزية محمد الخريب : التقويم والقياس النفسي التربوي ، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة ، ١٩٧٧م .
- ٢١- سامي محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، مركز ريف للطباعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ٢٢- صفوت فـراج : القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
- ٢٣- صفية أحمد محي الدين : بناء اختبار معرفي في الرقص الإبتكاري الحديث لطالبات كلية التربية الرياضية بنات ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد السابع كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .
- ٢٤- صلاح السيد قـلادوس : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٢٥- ضياء الدين محمد العزب : أثر استخدام التعليم المبرمج علي بعض المهارات الأساسية لرياضية الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .
- ٢٦- طلعت منصور : التعلم الذاتي وارتقاء الشخصية ، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة ، ١٩٧٧م .

- ٢٧- عادل حسني السيد : بناء مقياس معرفي لمدرربي كرة السلة بالوجه القبلي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة أسيوط ، ١٩٩١ م .
- ٢٨- عادل عبد المنعم محمد : وضع اختبار معرفي لتمارين الإعداد البدني و المهاري بدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة الغربية رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م .
- ٢٩- عاطف مغاوري شعلان ومحمد عبد العزيز غنيم : تحديد أكثر الكلمات استخداما في مباراة الملاكمة ، بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٣٠- عباس محمود عوض : القياس بين النظرية و التطبيق ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٣١- عبد العزيز أحمد و ناريمان الخطيب : بناء اختبار للمعلومات والمعارف الخاصة بتدريب المقاومة المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٣٢- عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ٣٣- عزيزة عبد الغني علي : بناء اختبار معرفي لنشاط الجمباز في درس التربية الرياضية لتلميذات المرحلة الثانوية ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٣٤- علاء الدين الدسوقي : بناء اختبار معرفي في الثقافة الرياضية لتلاميذ المدارس الثانوية بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٣٥- علي مصطفى طه : بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية (شعبة تطعيم)، المجلة العلمية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢ م .
- ٣٦- علي يحيى المنصوري : الاتجاهات الحديثة المعاصرة للثقافة الرياضية ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ١٩٧٣ م .
- ٣٧- عماد محمد عبد المجيد : تأثير المعرفة كتغذية مرتدة علي تعلم بعض مهارات كرة السلة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٨- عمر علي سالم العياط : بناء اختبار في المعرفة الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٣٩- فؤاد أبو حطب و سيد عثمان : التقويم النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ط ٢ ، ١٩٧٦ م .

- ٤٠- فؤاد البهــي السيد : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي القاهرة ، ط ٣ ، ١٩٨٥ م .
- ٤١- كمال عبد الجابر مهران : تأثير برنامج للعمل العضلي الأيزوتوني لتنمية القوة العضلية لبعض اللكمات لدى الملاكمين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٢- ليلى السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠١ م .
- ٤٣- ليلى عبد العزيز زهران : الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٤٤- محمد السيد علي : بناء اختبار معرفي في رياضة الجودو لطلبة التربية الرياضية بنين بالهرم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٤٥- محمد المتوكل حسن سليمان : بناء اختبار معرفي للاعبين المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٤٦- محمد حسن علاوي : علم النفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٧ م .
- ٤٧- _____ : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، ١٩٨٦ م .
- ٤٨- محمد حسن علاوي : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٦ م .
- ٤٩- محمد صبحي صلاتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة ، الطبعة الثالثة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٠- _____ : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية مطابع دار الشعب ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٥١- محمد صبحي صلاتين : الأسس العلمية للكرة الطائرة ، وطرق القياس للتقويم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٢- محمد عبد المنعم محمد : بناء اختبار معرفي لمدرس التربية الرياضية في مجال التدريس رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٥٣- محمد محمد الحماحي : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٠ م .

- | | | |
|-----|--|--|
| ٥٤- | محمد محمد الحماحمي | : أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة ، مكتبة الانجلو الحديثة بورسعيد ، ط ٢ ، ١٩٩٢ . |
| ٥٥- | محمد أحمد خليفة | : بناء اختبار معرفي لطلبة تخصص كرة اليد بكلية التربية الرياضية الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م . |
| ٥٦- | محي الدين السعيد عابد | : مبادئ الملاكمة الحديثة "تعليم - تدريب - إدارة" ، دار أم الفري للطباعة والنشر ، المنصورة، ٢٠٠٣ م . |
| ٥٧- | مدحت سيد صالح | : بناء اختبار معرفي لمادة كرة السلة لطلاب كلية إعداد المعلمين بعرعر ، كلية إعداد المعلمين ، المملكة السعودية ، ١٩٩٠ م . |
| ٥٨- | منال أحمد أمين | : بناء اختبار معرفي في الأنشطة الرياضية للمعاقين بنديا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥ م . |
| ٥٩- | نبيلة أحمد علي | : بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة للاعبات الدرجة الأولى رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م . |
| ٦٠- | هــــــــــــــــرا | : أصول التدريب ، ترجمة عبده علي نصيف ، جامعة بغداد ، بغداد ١٩٧٥ م . |
| ٦١- | يحيى السيد الحساوي
وضياء الدين محمد العزب | : تأثير بعض التدريبات الخاصة باستخدام أجهزة وأدوات التدريب على معامل التحمل للملاكمين ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلة علمية رياضية متخصصة ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ١٩٩١ م . |
| ٦٢- | يحيى حامد هنادام
وجابر عبد الحميد جابر | : المناهج ، أسسها ، تخطيطها ، تقويمها ، دار النهضة العربية القاهرة ، ١٩٧٥ م . |

ثانيا المراجع باللغة الأجنبية :

- 63 - Barrel . Johnson , Jack . Nelson : **Practical Measurements For Evaluation in Physical Education** , Macmillan Publishing Company . New York,U.S.A.,1986.
- 64 - Baumgartner Ted . A . and Jackson Andrew S. : **Measurements For Evaluation in Physical Education** , Houghton Mifflin CO . Boston , 1975 .
- 65 - Barrow , M . H . & MC Gee R. A : **Practical Approach to Measurement in Physical Education** , 2nd ed , Philadelphia and Feblger ,1976 .
- 66 - Charles , A Bucher and Evelyn M . Read : **Physical Education and Health in the Elementary school** , New York , U.S.A. , 1971.
- 67 - Danna , S. : **Boxing the complete guide to training and fitness** , Berkley publish group New York , U.S.A. , 2000 .
- 68 - Daughtrey , G . & Lewis , C : **Effective teaching strategies in secondary physical education**, third ed ., W . B. Saunders Co. , Philadelphia , 1979 .
- 69 - Donald , k . Mathews D. P. : **Measurements in Physical Education** , W. B. Saunders Company Philadelphia , London ,Toronto ,1978.
- 70 - Doug , W. : **Boxers start –up : A beginners guide T boxing** , Tracks publishing San Diego , California , U.S.A. , 1999 .
- 71- Frank , K. and Peter , W . : **Fitness boxing**, Sterling Publishing Co. , Inc. , New York , U.S.A.,1999
- 72 - Gagne , Robert M. : **the learning of principles on analysis of Concept learning** , N.Y, Academic press , 1966.

- 73 - Helen , M .Eckert . : **Practical Measurements of Physical Performance** , London , 1974.
- 74 - Louie , L. H. : **Knowledge of Physical Education and Voluntary Couches in Hang Kong Secondary School** , In Lipinski W. and siuinski W . Hang Kong , 1995 .
- 75 - Page , G.T & Thamas , J.B . : **International Dictionary of education** , Koganpage , London , 1979 .
- 76 - Russell J. D. : **Quantitative Knowledge For information among Sportsmen** , International J. Of psychological Sportive Medicine , April P 47 -59 , 1992.
- 77 - Singer , Robert N & dick , Walter : **Teaching physical education** , A systems approach , Second ed ., Houghton Mifflin co. Boston , 1980 .
- 78 - Taba , H . : **Curriculum Development Theory and Practice** , New York , 1975 .
- 79 - Williams , Frank E . : **Models for encouraging creativity in the class room by integrity Cognitive effective behaviors** , educational technology , December , 1969.

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

الذين استعان بهم الباحث

قائمة بأسماء السادة الخبراء لإبداء الرأي في محاور الاختبار ومفردات الاختبار

م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.د/ إسماعيل حامد عثمان	أستاذ الملاكمة و رئيس قسم بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان نائب رئيس الاتحاد الدولي للملاكمة رئيس الاتحاد العربي والمصري للملاكمة رئيس لجنة الحكام الدولية
٢-	أ.د/ عبد الفتاح فتحي خضر	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٣-	أ.د/ ماجدة محمد إسماعيل	أستاذ الملاكمة ووكيل الكلية للدراسات العليا بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان - رئيس لجنة الملاكمة النسائية بالاتحاد الدولي للملاكمة عضو مجلس إدارة الاتحاد المصري للملاكمة عضو لجنة الملاكمة النسائية بالاتحاد الدولي للملاكمة
٤-	أ.د/ محمد طلعت إبراهيم	أستاذ الملاكمة ورئيس قسم المنافسات بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٥-	أ.د/ يحيى السيد الحاوي	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
٦-	أ.د/ عبد الرحمن عبد العظيم سيف	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٧-	أ.د/ ضياء الدين محمد العزب	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان مدرب المنتخب الوطني للشباب للملاكمة عضو اللجنة العلمية بالاتحاد العام للملاكمة عضو مجلس إدارة نادي زفتي الرياضي
٨-	أ.د/ محمد عبد العزيز غنيم	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان مدرب المنتخب الوطني للملاكمة رئيس لجنة المدربين في الاتحاد المصري للملاكمة عضو اللجنة العلمية بالاتحاد العام للملاكمة
٩-	أ.م.د/ عاطف نمر خليفة	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
١٠-	أ.م.د/ صلاح السيد قلاوس	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
١١-	أ.م.د/ أحمد أمين محمد أحمد	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
١٢-	أ.م.د/ سامح عبد الروؤف محمود	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس
١٣-	أ.م.د/ سامي محب حافظ	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
١٤-	د / محمود عبده خليفة	مدرس بكلية التربية الرياضية - جامعة قناة السويس

مرفق (٢)

استمارة استطلاع

رأي الخبراء في محاور الاختبار المعرفى



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم المناهج وطرق تدريس

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث إبراهيم إبراهيم عبده غنيم المعيد بكلية التربية النوعية شعبة التربية الرياضية بدمياط . جامعة المنصورة بإجراء دراسة موضوعها .
" بناء اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كليات التربية الرياضية " .
ولما كان هذا البحث يقتضي التعرف علي آراء المتخصصين العاملين في ميدان رياضة الملاكمة ، فقد رأى الباحث الاستعانة بآراء سيادتكم في هذه الدراسة
برجاء التكرم من سيادتكم بإبداء الرأي في مدى كفاية المحاور للحكم علي المعرفة والفهم والتطبيق ، ومناسبة المحاور للحكم علي الجوانب المعرفية في رياضة الملاكمة و تحديد الأهمية النسبية لكل محور مع الأخذ في الاعتبار أن الاختبار المعرفي يتم تصميمة لطلاب تخصص الملاكمة " شعبة تدريس " بكليات التربية الرياضية.

ولسيادتكم خالص الشكر والتقدير

الباحث ،

إبراهيم إبراهيم عبده غنيم

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

فيما يلي قائمة تحتوي علي عشرة محاور :

برجاء من سيادتكم قراءتها وإبداء الرأي في المحاور والمستويات المرغوب تحقيقها

وقياسها ، واقتراح ما يضاف إليها وما يحذف منها ، وتحديد الأهمية النسبية لكل محور .

المحاور		المعرفة		الفهم		التطبيق		الأهمية النسبية	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
تاريخ رياضة الملاكمة.									
القانون الدولي للملاكمة.									
مبادئ الصحة.									
مبادئ التغذية .									
الإعداد البدني .									
الإعداد المهاري.									
الإعداد الخططي.									
الإعداد النفسي.									
الإصابات الشائعة.									
الأدوات والأجهزة.									
المجموع									١٠٠

اقتراحات أخرى:

.....

.....

مرفق (٣)

استمارة استطلاع آراء الخبراء حول مفردات
الاختبار المعرفي في رياضة الملاكمة
لطلاب كليات التربية الرياضية



كلية التربية الرياضية

قسم مناهج و طرق تدريس التربية الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة و بعد ،

يقوم الباحث / إبراهيم إبراهيم غنيم بإجراء دراسة علمية ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية و موضوعها :

"بناء اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كليات التربية الرياضية"

و من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية و الدراسات السابقة و نظراً للتطور الحادث في رياضة الملاكمة و ما تبع ذلك من تغيرات جوهرية في النواحي الفنية و الخططية و البنائية والقانونية . و لما لسيادتكم من خبرة من الناحية العلمية و العملية في هذا المجال يأمل الباحث في الاستعانة برأيكم لتحديد المفردات التي تقيس الجانب المعرفي في رياضة الملاكمة مع مراعاة التالي :

١ - أن هذا الاختبار المعرفي يتم تصميمه لطلاب تخصص الملاكمة "شعبة التدريس" بكليات التربية الرياضية حيث أن محاور الاختبار كالتالي :

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| - تاريخ رياضة الملاكمة | - الإعداد المهارى |
| - القانون الدولى للملاكمة | - الإعداد الخططى |
| - مبادئ الصحة | - الإعداد النفسى |
| - مبادئ التغذية | - الإصابات الشائعة |
| - الإعداد البدنى | - الأدوات والأجهزة |

٢ - تم تصميم أسئلة الاختبار في الصور التالية "أسئلة الاختيار من المتعدد ، أسئلة تصواب و الخطأ"

و لسيادتكم جزيل الشكر و وافر الاحترام

الباحث

إبراهيم إبراهيم غنيم

البيانات الخاصة :

الاسم :

الوظيفة :

الدرجة العلمية :

عدد سنوات الخبرة :

المحور الأول : (تاريخ رياضة الملاكمة)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
الاختبار من المتعدد	١ - وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك برتون في عام: أ - ١٧٩٤ ب - ١٧٤٣ ج - ١٧٩٦ د - ١٧٩٧			
	٢ - تكون أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة في عام : أ - ١٩١١ ب - ١٩٢٥ ج - ١٩٢٣ د - ١٩٤٤			
	٣ - تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتبارا من عام : أ - ١٩٧٨ ب - ١٩٨٩ ج - ١٩٨٦ د - ١٩٨٥			
	٤ - وضع قانون (الماركيز اوف كويتري) و هو ثالث قانون في الملاكمة وما زال يعتمد علي محتويته حتى الآن في عام: أ - ١٨٥٦ ب - ١٧٥٨ ج - ١٦٥٥ د - ١٨٩٧			
	٥ - تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي : أ - فرنسا ب - امريكا ج - انجلترا د - مصر			
الصواب والخطا	١ - أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان			
	٢ - يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتباري			
	٣ - تعد المملكة المتحدة ثاني دولة في الاهتمام برياضة الملاكمة			
	٤ - اقيمت أول بطولة اولمبية تشترك فيها رياضة الملاكمة عام ١٨٨٨ ق.م			
	٥ - انشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة ١٩٢٣			
	٦ - تعد العصور الوسطي هي أكثررو أوسع انتشارا لرياضة الملاكمة			

(٣ / ١٠١)

المحور الثاني : (القانون الدولي للملاكمة)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسبي	مناسبي	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- تعد اللكمات الصحيحة هي اللكمات التي تؤدي بجانب القفاز أو باطن القفاز المفتوح			
	٢- من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكا عدوانيا			
	٣- يقوم بتسجيل النقاط في كل مباراة ٤ قضاة من الاتحاد الدولي للملاكمة			
	٤- يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته			
	٥- عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الأولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط			
	٦- تتم عملية الاقتراع قبل عملية الوزن والكشف الطبي			
	٧- عدد الأوزان في رياضة الملاكمة ١١ وزن تبعا للتعديل الأخير في القانون			
	٨- يقوم الملاكم بارتداء جميع أدواته بدون واقى الرأس			
	٩- يستخدم الملاكمون في المباريات و البطولات الدولية قفازات وزنها ١٠ أوقيات			
	١٠- يمكن استخدام أريضة (بنداج) طولها ٣م وعرضها ١٠سم للرسم			
	١١- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ١١٠سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠سم			
الاختبار من المتعدد	١- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول الضلع من داخل الحبل يتراوح: أ- من ٤٥٠ إلى ٦١٠ سم ب- من ٤٩٠ إلى ٧١٠ سم ج- من ٤٩٠ إلى ٦١٠ سم د- من ٤٩٠ إلى ٦٠٠ سم			
	٢- ارتفاع حلقة الملاكمة عن الأرض يتراوح : أ- من ٩٠ إلى ١٢٢ سم ب- من ٩١ إلى ١٢٥ سم ج- من ٩١ إلى ١٢٢ سم د- من ٩٠ إلى ١٢٣ سم			

(٣ / ١٠٢)

الاختيار من المتعدد	٣ - وزن القفاز لجميع أوزان الملاكمة : أ- ٨ أوقية ب- ١٠ أوقية ج- ١٢ أوقية د- ٩ أوقية			
	٤ - مواصفات رباط اليد : أ- طوله ٢,٥ م ، عرضه ٦ سم ب- طوله ٣,٥ م ، عرضه ٥ سم ج- طوله ٣ م ، عرضه ٦ سم د- طوله ٢,٥ م ، عرضه ٥ سم			
	٥ - لكل ملاكم الحق في الاستعانة : أ- بأربعة مساعدين ب- مساعدان ج- بثلاث مساعدين د- مساعد واحد			
	٦ - إذا لم يتوفر العدد الكافي من القضاة لتحكيم المباريات المحلية يكتفي بـ : أ- ثلاث قضاة فقط ب- أربعة قضاة فقط ج- قاضي واحد فقط د- قاضيان فقط			

المحور الثالث : (مبادئ الصحة)

نوع صياغة السؤال	السؤال	ملائم	مناسب	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- يجب إجراء الكشف الطبي الدوري علي الملاكين في بداية موسم التدريب			
	٢- يقوم الملاك بارتداء ملابس ضاغطة "استر تش" أسفل الملابس القانونية			
	٣- تعد حمامات البخار و السونا أحد الوسائل الفعالة لاستعادة الشفاء			
	٤- يجب أن ينظف الملاك قفازة وواقى الرأس والأسنان قبل المباراة			
	٥- تعد التمرينات الهوائية أفضل الطرق الفعالة لإنقاص الوزن للملاكين			
	٦- يوصي العلماء باستخدام الصيام الكامل أو العقاير والأدوية عند إنقاص الوزن			
	٧- تعتبر المنشطات من العوامل الرئيسية في تنشيط اللاعب وتقويته			
	٨- عدم الاهتمام بإعطاء الملاكين توعية صحية عامة			
الاختيار من المتعدد	١- إن أفضل طرق إنقاص الوزن هي التي تعتمد علي التالي :- أ- تنظيم الغذاء ب- تعديل السلوك ج- ممارسة النشاط البدني د- جميع ما سبق			
	٢- أهم أنواع التدليك المستخدمة في الملاكمة هي :- أ- التدليك المائي ب- التدليك المسحي ج- أ ، ب معا د- التدليك الكهربائي			
	٣- من الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات :- أ- الشطب ب- الشطب وضعف الصحة ج- الضعف العام د- ليس لها تأثير			
	٤- اتفق الخبراء علي أن أفضل أساليب إنقاص الوزن هي استخدام :- أ- التدريبات الهوائية ب- التدريبات اللاهوائية ج- الصيام الكلي			

المحور الرابع : (مبادئ التغذية)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- تعتبر الكربوهيدرات أحد أغذية الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات علي هيئة جليكوجين			
	٢- تساعد البروتينات في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود الشاق للملاكم			
	٣- تلعب الأملاح المعدنية دورا هاما في عملية الانقباض والانبساط للعضلات العاملة في الملاكمة			
	٤- يعد الماء أحد المكونات الغذائية الهامة لاحتوائه علي العناصر المعدنية اللازمة للملاكم			
	٥- طريقة تقديم وتهيئة الطعام ليس لها تأثير نفسي علي الملاكمين			
	٦- يجب إعطاء الملاكمين كميات كبيرة من البروتين والدهون والكربوهيدرات في فترة المنافسات			
	٧- عدم تناول الأغذية النباتية التي تزيد من الحموضة في الجسم بعد فترة المنافسات			
	٨- يجب علي الملاكم تناول الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة بساعة واحدة فقط			
الاختيار من المتعدد	١- تحتوي الوجبة الأخيرة علي :- أ- الخبز و الفواكه ب- الخضروات ج- اللحوم والدهون د- أ و ب معا			
	٢- في وجبة ما قبل المنافسة يجب الإكثار من :- أ- البروتين الحيواني ب- الفيتامينات ج- الكربوهيدرات د- الدهون			
	٣- يجب تناول الغذاء قبل بداية المنافسة بحوالي :- أ- ساعة ب- ساعة ونصف ج- ساعتين د- ثلاث ساعات			
	٤- التغذية خلال الأربع والعشرين ساعة بعد المنافسة يجب :- أ- الإكثار من الدهون والبروتينات ب- الإكثار من الكربوهيدرات و الفواكه ج- الإكثار من تناول المعادن والبروتين د- الإكثار من تناول الشراب والسكريات			

(٣ / ١٠٥)

المحور الخامس : (الإعداد البدني)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
المركب والخطأ	١- الجري والوثب والحجل والألعاب الصغيرة لا تستخدم عادة في الإحماء لدى الملاكمين			
	٢- يأتي جزء الإعداد البدني قبل جزء الإعداد المهارى في البرنامج			
	٣- يعد اللكم الحر واللكم التخليى أحد الأساليب الرئيسية لتطوير رشاقة الملاك			
	٤- يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تثبيت مسارات عصبية حركية للمهارات الأساسية			
	٥- تعتبر التمرينات بالانتقال من الركائز الأساسية في تنمية قوة وسرعة اللكمات			
	٦- لا يمكن الاستغناء عن الأدوات والأجهزة المساعدة في تدريب الملاكمة			
	٧- يهدف الإعداد البدني إلى تنمية القدرات الحركية للملاكمين من النواحي العامة والخاصة			
	٨- يفضل أثناء الإعداد البدني للملاكمين الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة			
	٩- يكون جزء الإعداد البدني بشدة "٨٠ - ٩٠%" بالنسبة للناشئين بينما تقل لدى لاعبي المستويات العليا لتكون من "٥٠ - ٦٠%" أثناء إعداد اللاعبين			
	١٠- يمكن تطوير القوة الخاصة بالملاك باستخدام تمرينات حبال الوثب			
	١١- يتم تنمية الرشاقة الخاصة بالملاك عن طريق تمرينات الانتقال			

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسبت	في مناسبت	ملاحظات
الاختبار من المتعدد	١- عدم الاحماء الجيد قبل التدريب قد يؤدي الي :- أ- ضمور في العضلات ب- تمزق في العضلات ج- تقلص في العضلات د- كل ما سبق			
	٢- هدف الإعداد البدني هو :- أ- تنمية جسم الملائك أساسا حتي نحقق التناسق في بناء الجسم ب- تنمية مقدرة الملائكين الضرورية لاشتراكهم في المباريات ج- تنمية القدرات الحركية للملائكين من النواحي العامة والخاصة د- تناسق وارتباط وتنمية كل القدرات الحركية للملائكين			
	٣- أهم عناصر اللياقة البدنية في الملائكة هي :- أ- الدقة ، التوافق ، المرونة ، الاتزان ، الخداع ب- السرعة ، القوة ، التحمل ، المراوغة ، الثبات ج- القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة د- السرعة ، القوة ، التوافق ، التحمل ، الجلد			
	٤- تعد طريقة التدريب التي تعطي نموذج أفضل للمنافسة هي :- أ- طريقة المنافسة ب- طريقة الجولات الطويلة ج- طريقة التدريب الفئري د- طريقة الجولات ذات الدقيقتين			
	٥- تشتمل تمرينات الإعداد البدني الخاص للملائك علي :- أ- التدريب علي أجهزة اللكم المختلفة ب- التدريب علي الكرة الراقصة وكرة السرعة ج- التدريب مع الزميل بلكم مشروط و غير مشروط د- جميع ما سبق			

المحور السادس : (الإعداد المهاري)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسبات	ملاحظات
الصواب والخطأ	١ - من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي		
	٢ - يجب على الملاكم في وقفة الاستعداد وضع الذراعين بعيدتين عن الجسم و ذلك حتى يمكنه التحرك بسهولة		
	٣ - تعتبر وقفة الاستعداد من أهم المهارات التي يجب أن يحافظ عليها لاعب الملاكمة أثناء أدائه		
	٤ - تعد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس		
	٥ - تعتبر اللكمات الجانبية الأكثر استخداماً بعد استخدام الحاسب الألي في تحكيم رياضة الملاكمة		
	٦ - يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الأولى للناشئين التي يبني عليها الإعداد الخاص والإعداد النفسي		
	٧ - تستخدم اللكمات الجانبية والصاعدة في مسافات اللكم المتوسطة		
	٨ - من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية وسهولة الحركة		
	٩ - تقسم اللكمات من حيث الشكل إلى لكمة تمهيدية و أساسية ومضادة		
	١٠ - تؤدي اللكمات الصاعدة والذراع على شكل زاوية قائمة		
	١١ - تنقسم وسائل الدفاع في الملاكمة إلى دفاع باستخدام الذراعين ودفاع باستخدام الرجلين فقط		

(٣ / ١٠٨)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
الاختيار من المتعدد	١ - مهارات رياضة الملاكمة هي : أ - اللكمات المستقيمة ، اللكمات المنحنية ، اللكمات الصاعدة ب - دفاع بالرجلين ، دفاع بالجزع ، دفاع بالذراعين ج - وضع القبضة ، وقفة الاستعداد د - كل ما سبق			
	٢ - تنقسم مهارة الدفاع بالذراعين إلى : أ - إيقاف اللكمة ، إعاقة اللكمة ، دفع اللكمة ب - صد اللكمة ، إبطاء اللكمة ج - الزوغان علي جانبي اللكمة د - أ ، ب معا			
	٣ - يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية في : أ - اللكمات بأنواعها ب - الدفاع بأنواعه ج - تحركات القدمين د - كل ما سبق			
	٤ - أي من هذه المهارات تحتوى على مهارة هجومية : أ - الصد بالمرفق والقفاز المفتوح ب - اللكمات الصاعدة والمنحنية ج - اللكمة المستقيمة مع التحرك للخلف د - كل ما سبق			
	٥ - يتم تنمية الإحساس باللكمات عن طريق أ - الكرات الراقصة ب - أكياس اللكم ج - الكرات المعلقة د - كل ما سبق			
	٦ - يتم أداء نموذج لمهارات اللكم عن طريق : أ - صور للمهارة ب - لاعب متميز ج - المعلم د - كل ما سبق			

(٣ / ١٠٩)

المحور السابع : (الإعداد الخططي)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- لا بد من احتواء الإعداد الخططي للملاكم علي خطط للإعداد التربوي النفسي			
	٢- يتركز الجزء الإعدادي بالوحدة التدريبية علي تعلم الأداء الفني المهاري وتطوير القدرات البدنية			
	٣- يتميز الجزء الختامي في الوحدة التدريبية بزيادة شدة حمل التدريب عن الجزء التمهيدي			
	٤- تعتبر طريقة الجولات الطويلة أفضل طرق التدريب في الملاكمة			
	٥- تعد الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط			
	٦- اللعب ضد الملاكم الأعسر يختلف عن اللعب ضد الملاكم العادي			
	٧- تستخدم حركات الرجلين السريعة واللكمات المستقيمة للحد من تقدم الملاكم قصير القامة			
	٨- أنواع خطط اللعب هي خطط هجومية وخطط دفاعية وخطط تسجيل الأرقام			
	٩- الإعداد الخططي هو إعداد الملاكم لكيفية التلاكم أثناء المباراة علي الحلقة			
	١٠- تتميز خطط تسجيل الأرقام بمحاولة تسجيل رقم أو مستوي معين وفق ظروف المباراة			

الاختبار من المتعدد	١- تتميز الخطط الهجومية في الملاكمة بـ :- أ- بعنصر الدفاع ب- بعنصر رد الفعل ج- أ ، ب معا د- بعنصر الهجوم	٢- تستخدم الخطط الدفاعية في الملاكمة حين :- أ- يلجأ الملاكم الي الدفاع ب- محاولة تجميد نتيجة المباراة ج- تفوق المنافس د- جميع ما سبق	٣- تنقسم مراحل الإعداد الخططي الي :- أ- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية الشاملة ب- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي ج- أ و ب معا د- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة	٤- من أسس نجاح التخطيط الرياضي :- أ- مرونة الخطة وسهولة تنفيذها ب- بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية التربوية ج- تطبيق رغبات المدرب د- أ و ب معا	٥- يجب علي الملاكم عند لعبة مع ملاكم أعسر أن يقوم بـ :- أ- الابتعاد عن يده اليسرى ب- التقهقر للخلف ج- الدوران علي الحلقة عكس قبضته اليسرى د- الدوران علي الحلقة في اتجاه قبضته اليسرى	٦- يجب عند ملاكمة اللعب طويل القامة :- أ- تسديد لكمات قوية للجذع ب- أ ، ب معا ج- تسديد لكمات قصيرة متعددة متنوعة د- الدفاع السلبي بالتغطية
---------------------	--	--	---	---	---	--

المحور الثامن : (الإعداد النفسي)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	مناسب	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- يمكن الفصل بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى			
	٢- إتاحة الفرصة للملاكم لمعرفة المواقف التي تواجهه علي الحلقة مع منافسيه له تأثير سلبي عليه			
	٣- تعتبر حالة اللامبالاة نتيجة زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع هبوط عمليات الإثارة العصبية			
	٤- تزداد عملية الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي في حالة حمي البداية			
	٥- حالة الاستعداد للكفاح يكون فيها الملاكم علي استعداد تام للكفاح بإرادة قوية			
	٦- يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلي تطوير دوافع الملاكمين			
	٧- تنقسم مراحل الإعداد النفسي إلي إعداد نفسي طويل المدى وقصير المدى			
	٨- تؤثر الحالة النفسية الجيدة للملاكم تأثيرا إيجابيا في نتيجة المباراة			
الاختبار من المتعدد	١- يتحقق الإعداد النفسي طويل المدى باستخدام :- أ- إعطاء الملاكم نزهة خلوية ب- الاهتمام بالملاكم وإمداده بالمعارف والمعلومات الخاصة بالملاكمة ج- تهيئة جو من الحماس والاحترق النفسي د- الاهتمام بثبناح رغبات الملاكم			
	٢- التوتر والقلق وزيادة عدد نبضات القلب من علامات :- أ- حالة عدم اللامبالاة ب- حالة حمي البداية ج- حالة الاستعداد للكفاح د- حالة من النشاط والحيوية			
	٣- يجب إعطاء الملاكم راحة تامة قبل المباراة تتراوح ما بين :- أ- يوم واحد فقط ب- من يوم إلي يومين ج- من يومين إلي ثلاثة أيام د- من ثلاثة أيام إلي أربعة أيام			
	٤- يجب تدريب الملاكم خلال الإعداد النفسي علي :- أ- بذل الجهد والكفاح ب- التألكم في جو المباراة ج- تعزيز الملاكم وتشجيعه د- جميع ما سبق			

المحور التاسع : (الإصابات الشائعة)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- من العوامل المساعدة لحدوث شج الحاجب هو استواء عظمتي الحاجب			
	٤- يخفض الملاكم رأسه للأمام لإيقاف نزيف الأنف			
	٣- تحدث حالة الإغماء نتيجة تلقي الملاكم لكملة قوية جدا في الرأس			
	٤- يجب وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه بأي اتجاه			
	٥- يحدث تمزق في أربطة الكتف نتيجة للكمات العنيفة			
	٦- تستخدم الجبيرة في علاج الكسور والخلع			
	٧- تحدث الإصابات نتيجة الحمل الزائد في التدريب			
الاختيار من المتعدد	١- الإصابات الناتجة عن احتكاك الملاكمين بأرضية الحلقة والحبال هي أ- الخلع والكسر والتمزق ب- النزيف والحرق والجروح ج- الكدمات والتسلخات د- الملعج والكسر المضاعف			
	٢- في علاج الكدمات ونزيف الأنف تستخدم :- أ- خلات الرصاص ب- الماء البارد والتلج ج- مسكنات الألم د- ملح اليود			
	٣- أنواع الكسور في رياضة الملاكمة هي :- أ- كسر عظم الأنف وعظام اليد ب- كسر الأضلاع العائمة ج- أ و ب معا د- كسر الساعد والترقوة			
	٤- يمكن تلافي إصابات رياضة الملاكمة بـ :- أ- تطبيق الواجب الدفاعي بشكل جيد ب- تطبيق الواجب الهجومي ج- الاهتمام بعلاج الإصابات د- جميع ما سبق			
	٥- يحدث تمزق العضلات بين الضلوع نتيجة :- أ- اللكمات الصاعدة في البطن ب- اللكمات المباشرة لمنطقة الضلوع العائمة ج- اللكمات المستقيمة في الرأس د- اللكمات الجانبية في الفك			

المحور العاشر : (الأدوات والأجهزة)

نوع صياغة السؤال	السؤال	مناسب	غير مناسب	ملاحظات
الصواب والخطأ	١- تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين			
	٢- تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات			
	٣- يساعد كينس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل			
	٤- تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه			
	٥- تتضح أهمية مراة التدريب بصفة خاصة أثناء تدريبات الملاكمة مع الزميل			
	٦- تساهم الكرة الراقصة في تنمية سرعة رد الفعل			
الاختبار من المتعدد	١- من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي : أ- الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب ب- الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة ج- ترامبولين الحائط ومراة التدريب د - كل ما سبق			
	٢- أي الأدوات التالية يساهم في تنمية عنصر الدقة : أ- أكياس اللكم ب- الكرات المعلقة ج- الكرات المترددة د- ترامبولين الحائط			
	٣- الغرض من استخدام مراة التدريب هو : أ- تطوير اللكم التخلي ب- اكتشاف الأخطاء وإصلاحها ج- أ ، ب معا د- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل			
	٤- الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في : أ- تنمية قوة اللكمات ب- التقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين ج- تحسين اللكم التخلي د- تنمية درجة التوافق العضلي العصبي			
	٥- تساهم أكياس اللكم ذات العلامات الملونة في تنمية :- أ- عنصر التحمل ب- عنصر الاتزان ج- عنصر الدقة د- عنصر المرونة			
	٦- من الأدوات الحديثة في رياضة الملاكمة :- أ- الكرات المعلقة ب- أكياس اللكم ج- الملاكم الآلي د- الترامبولين			

(٣ / ١١٤)

مفتاح التصحيح لمفردات الاختبار المعرفي

الأول		الثاني		الثالث		الرابع		الخامس		السادس		السابع		الثامن		التاسع		العاشر	
م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة
١	X	١	X	١	/	١	/	١	X	١	X	١	/	١	X	١	X	١	/
٢	/	٢	/	٢	X	٢	X	٢	/	٢	X	٢	X	٢	X	٢	X	٢	X
٣	X	٣	X	٣	/	٣	/	٣	/	٣	/	٣	X	٣	/	٣	/	٣	X
٤	/	٤	X	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	/	٤	X
٥	/	٥	/	٥	/	٥	X	٥	X	٥	X	٥	/	٥	/	٥	/	٥	/
٦	X	٦	X	٦	X	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/	٦	/
-	-	٧	X	٧	X	٧	X	٧	/	٧	X	٧	/	٧	/	٧	/	-	-
-	-	٨	X	٨	X	٨	X	٨	/	٨	/	٨	/	٨	/	-	-	-	-
-	-	٩	-	٩	-	٩	-	٩	X	٩	X	٩	/	٩	-	-	-	-	-
-	-	١٠	X	١٠	-	١٠	-	١٠	X	١٠	X	١٠	/	١٠	-	-	-	-	-
-	-	١١	X	١١	-	١١	-	١١	X	١١	X	-	-	-	-	-	-	-	-
١	ب	١	ج	١	د	١	د	١	د	١	د	١	ج	١	ب	١	ج	١	د
٢	ج	٢	ج	٢	ب	٢	د	٢	د	٢	د	٢	د	٢	ب	٢	ب	٢	ب
٣	ب	٣	ب	٣	ب	٣	أ	٣	ج	٣	أ	٣	ج	٣	أ	٣	ج	٣	ج
٤	ج	٤	د	٤	د	٤	ب	٤	أ	٤	ب	٤	د	٤	د	٤	د	٤	د
٥	أ	٥	ب	-	-	٥	ب	٥	د	٥	ب	٥	ج	-	-	٥	ب	٥	ج
-	-	٦	أ	-	-	٦	ج	٦	-	٦	ج	٦	ب	-	-	-	-	-	ج

مرفق (٤)

الصورة الأولية للاختبار المعرفي في رياضة الملاكمة
بعد العرض علي الخبراء

اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كليات التربية الرياضية "شعبة تدريس"

عزيزي الطالب/

الاستمارة التي أمامك هي محاولة للوقوف علي مدي إلمامك في تخصص الملاكمة بشعبة التدريس بالجانب المعرفي المرتبط برياضة الملاكمة. والمطلوب منك في الجزء التالي هو أن تقرأ كل عبارة قراءة جيدة ، ثم تقرر إن كانت صحيحة أم خاطئة ، وذلك بوضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة تماماً ووضع علامة (X) أمام العبارة الخاطئة ، مع مراعاة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة. تعليمات الاختبار :-

- ١- قراءة العبارة بدقة .
- ٢- عدم ترك عبارة بدون إجابة .
- ٣- لا تعتمد علي التخمين .
- ٤- تتم الإجابة بالورقة المرفقة الخاصة بالإجابات .

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

البيانات العامة :

الاسم :

الكلية :

التاريخ :

المحور الأول "تاريخ رياضة الملاكمة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان ()
- ٢ - يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتباري ()
- ٣ - تعد المملكة المتحدة ثاني دولة في الاهتمام برياضة الملاكمة ()
- ٤ - أقيمت أول بطولة أولمبية تشترك فيها رياضة الملاكمة عام ١٨٨٨ ق.م ()
- ٥- أنشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة ١٩٢٣م ()
- ٦- تعد العصور الوسطى هي أكثر وأوسع انتشاراً لرياضة الملاكمة ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

١ - وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك برتون في عام:

أ - ١٧٩٤ ب - ١٧٤٣

ج - ١٧٩٦ د - ١٧٩٧

٢ - تكون أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة في عام :

أ - ١٩١١ ب - ١٩٢٥

ج - ١٩٢٣ د - ١٩٤٤

٣ - تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتباراً من عام :

أ - ١٩٧٨ ب - ١٩٨٩

ج - ١٩٨٦ د - ١٩٨٥

٤ - تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي :

أ - فرنسا ب - أمريكا

ج - إنجلترا د - مصر

٥- وضع قانون (الماركيز اوف كويتبري) و هو ثالث قانون في الملاكمة وما زال يعتمد على محتوياته

حتى الآن في عام:

أ - ١٨٥٦ ب - ١٧٥٨

ج - ١٦٥٥ د - ١٨٩٧

المحور الثاني "القانون الدولي للملاكمة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- تعد اللكمات الصحيحة هي اللكمات التي تؤدى بجانب القفاز أو باطن القفاز المفتوح ()
- ٢- من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكا عدوانيا ()
- ٣- يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته ()
- ٤- عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الاولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط ()
- ٥- تتم عملية الاقتراع قبل عملية الوزن والكشف الطبي ()
- ٦- يقوم الملاكم بارتداء جميع أدواته بدون واقي الرأس ()
- ٧- يستخدم الملاكمون في المباريات والبطولات الدولية قفازات وزنها ١٠ أوقيات ()
- ٨- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ٦١٠ سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠ سم ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول الضلع من داخل الحبال يتراوح:

- أ- من ٤٥٠ إلى ٦١٠ سم
ب- من ٤٩٠ إلى ٧١٠ سم
ج- من ٤٩٠ إلى ٦١٠ سم
د- من ٤٩٠ إلى ٦٠٠ سم

٢- ارتفاع حلقة الملاكمة عن الأرض يتراوح :

- أ- من ٩٠ إلى ١٢٢ سم
ب- من ٩١ إلى ١٢٥ سم
ج- من ٩١ إلى ١٢٢ سم
د- من ٩٠ إلى ١٢٣ سم

٣- وزن القفاز لجميع أوزان الملاكمة :

- أ- ٨ أوقية
ب- ١٠ أوقية
ج- ١٢ أوقية
د- ٩ أوقية

٤- مواصفات رباط اليد :

- أ- طوله ٢,٥ م ، عرضه ٦ سم
ب- طوله ٣,٥ م ، عرضه ٥ سم
ج- طوله ٣ م ، عرضه ٦ سم
د- طوله ٢,٥ م ، عرضه ٥ سم

٥- لكل ملاكم الحق في الاستعانة :

- أ- بأربعة مساعدين
ب- بمساعدان
ج- بثلاث مساعدين
د- بمساعد واحد

٦- إذا لم يتوفر العدد الكافي من القضاة لتحكيم المباريات المحلية يكفي ب :

- أ- ثلاث قضاة فقط
ب- أربعة قضاة فقط
ج- قاضي واحد فقط
د- قاضيان فقط

المحور الثالث "مبادئ الصحة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- يجب إجراء الكشف الطبي الدوري علي الملاكمين في بداية موسم التدريب ()
- ٢- تعد حمامات البخار و السونا أحد الوسائل الفعالة لاستعادة الشفاء ()
- ٣- يوصي العلماء باستخدام الصيام الكامل أو العقاير والأدوية عند إنقاص الوزن ()
- ٤- يجب أن ينظف الملاك قفازة وواقى الرأس والأسنان قبل المباراة ()
- ٥- تعتبر المنشطات من العوامل الرئيسية في تنشيط اللاعب وتقويته ()
- ٦- تعد التمرينات الهوائية أفضل الطرق الفعالة لإنقاص الوزن للملاكمين ()
- ٧- يقوم الملاك بارتداء ملابس ضاغطة " استر تش " أسفل الملابس القانونية ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

١- إن أفضل طرق إنقاص الوزن هي التي تعتمد على التالي :-

- أ- تنظيم الغذاء
ب- تعديل السلوك
ج- ممارسة النشاط البدني
د- جميع ما سبق

٢- أهم أنواع التدليك المستخدمة في الملاكمة هي :-

- أ- التدليك المائي
ب- التدليك المسحي
ج- أ ، ب معا
د- التدليك الكهربائي

٣- من الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات :-

- أ- الشطب
ب- الشطب وضعف الصحة
ج- الضعف العام
د- ليس لها تأثير

٤- اتفق الخبراء على أن أفضل أساليب إنقاص الوزن هي استخدام :-

- أ- التدريبات الهوائية
ب- التدريبات اللاهوائية
ج- العقاير الطبية
د- الصيام الكلي

المحور الرابع " مبادئ التغذية "

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- تعتبر الكربوهيدرات أحد أغذية الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات علي هيئة جليكوجين ()
- ٢- تساعد البروتينات في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود الشاق للملاكم ()
- ٣- تلعب الأملاح المعدنية دوراً هاماً في عملية الانقباض والانبساط للعضلات العاملة في الملاكمة ()
- ٤- يعد الماء أحد المكونات الغذائية الهامة لاحتوائه علي العناصر المعدنية اللازمة للملاكم ()
- ٥- عدم تناول الأغذية النباتية التي تزيد من الحموضة في الجسم بعد فترة المنافسات ()
- ٦- يجب علي الملاكم تناول الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة بساعة واحدة فقط ()
- ٧- طريقة تقديم وطهي الطعام ليس لها تأثير نفسي علي الملاكمين ()
- ٨- يجب إعطاء الملاكمين كميات كبيرة من البروتين والدهون والكربوهيدرات في فترة المنافسات ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

- ١- في وجبة ما قبل المنافسة يجب الإكثار من :-
 - أ- البروتين الحيواني
 - ب- الفيتامينات
 - ج- الكربوهيدرات
 - د- الدهون
- ٢- يجب تناول الغذاء قبل بداية المنافسة بحوالي :-
 - أ- ساعة
 - ب- ساعة ونصف
 - ج- ساعتين
 - د- ثلاث ساعات
- ٣- التغذية خلال الأربع والعشرين ساعة بعد المنافسة يجب تناول :-
 - أ- الدهون والبروتينات
 - ب- الكربوهيدرات و الفواكه
 - ج- المعادن والبروتين
 - د- الشراب والسكريات

المحور الخامس "الإعداد البدني"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- الجري والوثب والحجل والألعاب الصغيرة لا تستخدم عادة في الإحماء لدى الملاكمين ()
- ٢- يأتي جزء الإعداد البدني قبل جزء الإعداد المهارى في البرنامج ()
- ٣- يعد اللكم الحر واللكم التخليفي أحد الأساليب الرئيسية لتطوير رشاقة الملاك ()
- ٤- يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تثبيت مسارات عصبية حركية للمهارات الأساسية ()
- ٥- تعتبر التمرينات بالأثقال من الركائز الأساسية في تنمية قوة وسرعة اللكمات ()
- ٦- لا يمكن الاستغناء عن الأدوات والأجهزة المساعدة في تدريب الملاكمة ()
- ٧- يهدف الإعداد البدني إلى تنمية القدرات الحركية للملاكمين من النواحي العامة والخاصة ()
- ٨- يفضل أثناء الإعداد البدني للملاكمين الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ()
- ٩- يكون جزء الإعداد البدني بشدة "٨٠-٩٠%" بالنسبة للناشئين بينما تقل لدى لاعبي المستويات العليا لتكون من "٥٠-٦٠%" أثناء إعداد اللاعبين ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

- ١- هدف الإعداد البدني هو :-
 - أ- تنمية جسم الملاك أساسا حتي نحقق التناسق في بناء الجسم
 - ب- تنمية مقدرة الملاكمين الضرورية لاشتراكهم في المباريات
 - ج- تنمية القدرات الحركية للملاكمين من النواحي العامة والخاصة
 - د- تناسق وارتباط وتنمية كل القدرات الحركية للملاكمين
- ٢- أهم عناصر اللياقة البدنية في الملاكمة هي :-
 - أ- الدقة ، التوافق ، المرونة ، الاتزان ، الخداع
 - ب- السرعة ، القوة ، التحمل ، المراوغة ، الثبات
 - ج- القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة
 - د- السرعة ، القوة ، التوافق ، التحمل ، الجلد
- ٣- تشتمل تمرينات الإعداد البدني الخاص للملاك على :-
 - أ- التدريب علي أجهزة اللكم المختلفة
 - ب- التدريب علي الكرة الراقصة وكرة السرعة
 - ج- التدريب مع الزميل بلكم مشروط و غير مشروط
 - د- جميع ما سبق
- ٤- تعد طريقة التدريب التي تعطي نموذج أفضل للمنافسة هي :-
 - أ- طريقة المنافسة
 - ب- طريقة الجولات الطويلة
 - ج- طريقة التدريب الفتري
 - د- طريقة الجولات ذات الدقيقتين

المحور السادس "الإعداد المهاري"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ()
- ٢- تعد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس ()
- ٣- تعتبر اللكمات الجانبية الأكثر استخداماً بعد استخدام الحاسب الآلي في تحكيم رياضة الملاكمة ()
- ٤- يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الأولى للناشئين التي يبني عليها الإعداد الخططي والإعداد النفسي ()
- ٥- تستخدم اللكمات الجانبية والصاعدة في مسافات اللكم المتوسطة ()
- ٦- من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية وسهولة الحركة ()
- ٧- تنقسم اللكمات من حيث الشكل إلى لكمة تمهيدية و أساسية ومضادة ()
- ٨- تؤدي اللكمات الصاعدة والذراع علي شكل زاوية قائمة ()
- ٩- تنقسم وسائل الدفاع في الملاكمة إلى دفاع باستخدام الذراعين ودفاع باستخدام الرجلين فقط ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١ - مهارات رياضة الملاكمة هي :

- أ - اللكمات المستقيمة ، اللكمات المنحنية ، اللكمات الصاعدة
- ب - دفاع بالرجلين ، دفاع بالذراع ، دفاع بالذراعين
- ج - وضع القبضة ، وقفة الاستعداد
- د - كل ما سبق

٢- تنقسم مهارة الدفاع بالذراعين إلى :

- أ - إيقاف اللكمة ، إعاقة اللكمة ، دفع اللكمة ب - صد اللكمة ، إطاحة اللكمة
- ج - الزوغان علي جانبي اللكمة
- د - أ ، ب معا

٣- يتم نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية في :

- أ - اللكمات بأنواعها
- ب - الدفاع بأنواعه
- ج - تحركات القدمين
- د - كل ما سبق

٤- يتم تنمية الإحساس باللكمات عن طريق:

- أ - الكرات الراقصة
- ب - أكياس اللكم
- ج - الكرات المعلقة
- د - كل ما سبق

٥- يتم أداء نموذج لمهارات اللكم عن طريق :

- أ - صور للمهارة
- ب- لاعب متميز
- ج - المعلم
- د - كل ما سبق

المحور السابع "الإعداد الخططي"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- يركز الجزء الإعدادي بالوحدة التدريبية علي تعلم الأداء الفني المهاري وتطوير القدرات البدنية ()
 - ٢- يتميز الجزء الختامي في الوحدة التدريبية بزيادة شدة حمل التدريب عن الجزء التمهيدي ()
 - ٣- تعتبر طريقة الجولات الطويلة أفضل طرق التدريب في الملاكمة ()
 - ٤- تعد الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط ()
 - ٥- اللعب ضد الملاكم الأعسر يختلف عن اللعب ضد الملاكم العادي ()
 - ٦- تستخدم حركات الرجلين السريعة والكلمات المستقيمة للحد من تقدم الملاكم قصير القامة ()
 - ٧- أنواع خطط اللعب هي خطط هجومية وخطط دفاعية وخطط تسجيل الأرقام ()
 - ٨- الإعداد الخططي هو إعداد الملاكم لكيفية التلاكم أثناء المباراة علي الحلقة ()
- ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١- تتميز الخطط الهجومية في الملاكمة ب:-

- أ- بعنصر الدفاع
ب- بعنصر رد الفعل
ج- أ ، ب معا
د- بعنصر الهجوم

٢- تستخدم الخطط الدفاعية في الملاكمة حين :-

- أ- يلجأ الملاكم الي الدفاع
ب- محاولة تجميد نتيجة المباراة
ج- تفوق المنافس
د- جميع ما سبق

٣- تنقسم مراحل الإعداد الخططي الي :-

- أ- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية الشاملة
ب- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي
ج- أ و ب معا
د- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

٤- من أسس نجاح التخطيط الرياضي :-

- أ- مرونة الخطة وسهولة تنفيذها
ب- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية التربوية
ج- تطبيق رغبات المدرب
د- أ و ب معا
٥- يجب علي الملاكم عند لعبة مع ملاكم أعسر أن يقوم ب:-

- أ- الابتعاد عن يده اليسرى
ب- التقهقر للخلف

- ج- الدوران عكس قبضته اليسرى
د- الدوران في اتجاه قبضته اليسرى

المحور الثامن "الإعداد النفسي"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- يمكن الفصل بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ()
 - ٢- إتاحة الفرصة للملاكم لمعرفة المواقف التي تواجهه علي الحلقة مع منافسيه له تأثير سلبي عليه ()
 - ٣- تعتبر حالة اللامبالاة نتيجة زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع هبوط عمليات الإثارة العصبية ()
 - ٤- تزداد عملية الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي في حالة حمي البداية ()
 - ٥- حالة الاستعداد للكفاح يكون فيها الملاكم علي استعداد تام للكفاح بإرادة قوية ()
 - ٦- يهدف الإعداد النفسي طويل المدى إلي تطوير دوافع الملاكمين ()
 - ٧- تنقسم مراحل الإعداد النفسي إلي إعداد نفسي طويل المدى وقصير المدى ()
- ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة :-

١ - يتحقق الإعداد النفسي طويل المدى باستخدام :-

- أ- إعطاء الملاكم نزهة خلوية
- ب- الاهتمام بالملاكم وإمداده بالمعارف والمعلومات الخاصة بالملاكمة
- ج- تهيئة جو من الحماس والاحترق النفسي
- د- الاهتمام بإشباع رغبات الملاكم

٢- التوتر والقلق وزيادة عدد نبضات القلب من علامات :-

- أ- حالة عدم اللامبالاة
- ب- حالة حمي البداية
- ج- حالة الاستعداد للكفاح
- د- حالة من النشاط والحيوية

٣- يجب إعطاء الملاكم راحة تامة قبل المباراة تتراوح ما بين :-

- أ- يوم واحد فقط
- ب- من يوم إلي يومين
- ج- من يومين إلي ثلاثة أيام
- د- من ثلاثة أيام إلي أربعة أيام

٤- يجب تدريب الملاكم خلال الإعداد النفسي على :-

- أ- بذل الجهد والكفاح
- ب- التلاكم في جو المباراة
- ج- تعزيز الملاكم وتشجيعه
- د- جميع ما سبق

المحور التاسع "الإصابات الشائعة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية:-

- ١- من العوامل المساعدة لحدوث شج الحاجب هو استواء عظمتي الحاجب ()
- ٤- يخفض الملاكم رأسه للأمام لإيقاف نزيف الأنف ()
- ٣- تحدث حالة الإغماء نتيجة تلقي الملاكم لكمة قوية جدا في الرأس ()
- ٤- يجب وضع المفصل المخلوع في وضع مريح وعدم تحريكه بأي اتجاه ()
- ٥- يحدث تمزق في أربطة الكتف نتيجة للكمات العنيفة ()
- ٦- تستخدم الجبيرة في علاج الكسور والخلع ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

- ١- الإصابات الناتجة عن احتكاك الملاكمين بأرضية الحلقة والحيال هي:-

- أ- الخلع والكسر والتمزق
ب- النزيف والحرق والجروح
ج- الكدمات والتسلخات
د- الملع والكسر المضاعف

- ٢- في علاج الكدمات ونزيف الأنف تستخدم:-

- أ- خللات الرصاص
ب- الماء البارد والتلج
ج- مسكنات الألم
د- ملح اليود

- ٣- أنواع الكسور في رياضة الملاكمة هي:-

- أ- كسر عظم الأنف وعظام اليد
ب- كسر الأضلاع العائمة
ج- أ و ب معا
د- كسر الساعد والترقوة

- ٤- يمكن تلافى إصابات رياضة الملاكمة ب:-

- أ- تطبيق الواجب الدفاعي بشكل جيد
ب- تطبيق الواجب الهجومي
ج- الاهتمام بعلاج الإصابات
د- جميع ما سبق

- ٥- يحدث تمزق العضلات بين الضلوع نتيجة:-

- أ- اللكمات الصاعدة في البطن
ب- اللكمات المباشرة لمنطقة الضلوع العائمة
ج- اللكمات المستقيمة في الرأس
د- اللكمات الجانبية في الفك

المحور العاشر "الأدوات والأجهزة"

ضع علامة صواب أو خطأ أمام العبارات التالية :-

- ١- تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين ()
- ٢- تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات ()
- ٣- يساعد كيس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل ()
- ٤- تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه ()
- ٥- تتضح أهمية مرآة التدريب بصفة خاصة أثناء تدريبات الملاكمة مع الزميل ()
- ٦- تساهم الكرة الراقصة في تنمية سرعة رد الفعل ()

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:-

١- من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي :

- أ- الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب
- ب- الكرات الراقصة والمعلقة والمترددة
- ج- ترامبولين الحائط ومرآة للتدريب
- د - كل ما سبق

٢- أي الأدوات التالية يساهم في تنمية عنصر الدقة :

- أ- أكياس اللكم
- ب- الكرات المعلقة
- ج- الكرات المترددة
- د- ترامبولين الحائط

٣- الغرض من استخدام مرآة التدريب هو :

- أ- تطوير اللكم التخيلي
 - ب- اكتشاف الأخطاء وإصلاحها
 - ج- أ ، ب معا
 - د- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل
- ٤- الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في :

- أ- تنمية قوة اللكمات
 - ب- التقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين
 - ج- تحسين اللكم التخيلي
 - د- تنمية درجة التوافق العضلي العصبي
- ٥- تساهم أكياس اللكم ذات العلامات الملونة في تنمية :-

- أ- عنصر التحمل
- ب- عنصر الاتزان
- ج- عنصر الدقة
- د- عنصر المرونة

مرفق الإجابة على الاختبار

فيما يلي جدول الإجابة على المحاور بالترتيب المسلسل :-

الأول		الثاني		الثالث		الرابع		الخامس		السادس		السابع		الثامن		التاسع		العاشر	
م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة	م	الإجابة
١		١		١		١		١		١		١		١		١		١	
٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢	
٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣	
٤		٤		٤		٤		٤		٤		٤		٤		٤		٤	
٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥		٥	
٦		٦		٦		٦		٦		٦		٦		٦		٦		٦	
-		-		٧		٧		٧		٧		٧		٧		-		-	
-		-		-		٨		٨		٨		٨		-		-		-	
-		-		-		-		٩		٩		-		-		-		-	
١		١		١		١		١		١		١		١		١		١	
٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢		٢	
٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣		٣	
٤		٤		٤		٤		٤		٤		-		٤		٤		٤	
٥		٥		-		٥		٥		-		-		-		٥		٥	
-		-		-		-		-		-		-		-		٦		-	

مفتاح التصحيح للاختبار المعرفي

[illegible]

مرفق (٥)

الصورة النهائية

للاختبار المعرفي في رياضة الملاكمة

اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كليات التربية الرياضية "شعبة تدريس"

عزيزي الطالب/

الاستمارة التي أمامك هي محاولة للوقوف علي مدي إلمامك في تخصص الملاكمة بشعبة التدريس بالجانب المعرفي المرتبط برياضة الملاكمة. والمطلوب منك في الجزء التالي هو أن تقرأ كل عبارة قراءة جيدة ، ثم تقرر إن كانت صحيحة أم خاطئة ، وذلك بوضع علامة (/) أمام العبارة الصحيحة تماماً ووضع علامة (X) أمام العبارة الخاطئة ، مع مراعاة عدم ترك أي عبارة بدون إجابة. تعليمات الاختبار :-

- ١- قراءة العبارة بدقة .
- ٢- عدم ترك عبارة بدون إجابة .
- ٣- لا تعتمد علي التخمين .
- ٤- تتم الإجابة بالورقة المرفقة الخاصة بالإجابات .

مع تمنياتي لكم بدوام التوفيق

البيانات العامة :

الاسم :

الكلية :

التاريخ :

أولا ضع علامة " / " أمام العبارات الصحيحة وعلامة " x " أمام العبارات الخاطئة:-

- ١- أول من مارس رياضة الملاكمة هم الرومان . ()
- ٢- تعد الكلمات الصحيحة هي الكلمات التي تؤدي بجانب القفاز أو باطن القفاز المفتوح . ()
- ٣- يجب إجراء الكشف الطبي الدوري علي الملاكمين في بداية موسم التدريب . ()
- ٤- تعتبر الكربوهيدرات أحد أغذية الطاقة حيث تخزن في الكبد والعضلات علي هيئة جليكوجين . ()
- ٥- الجري والوثب والحبل والألعاب الصغيرة لا تستخدم عادة في الإحماء لدى الملاكمين . ()
- ٦- من الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد هي توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي . ()
- ٧- يتميز الجزء الختامي في الوحدة التدريبية بزيادة شدة حمل التدريب عن الجزء التمهيدي . ()
- ٨- يمكن الفصل بين الإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى . ()
- ٩- من العوامل المساعدة لحدوث شح الحجاب هو استواء عظمتي الحجاب . ()
- ١٠- تعمل حبال الوثب علي تطوير وسرعة الأداء الحركي لدى الملاكمين . ()
- ١١- يرجع الفضل الأول للمدرب جيمس فيج في تنظيم الملاكمة والتحكيم الاعتباري . ()
- ١٢- من الواجبات الرئيسية للحكم طرد أي ملاكم يصدر عنه سلوكا عدوانيا . ()
- ١٣- تعد حمامات البخار و السونا أحد الوسائل الفعالة لاستعادة الشفاء . ()
- ١٤- تساعد البروتينات في إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء المجهود الشاق للملاكم . ()
- ١٥- يأتي جزء الإعداد البدني قبل جزء الإعداد المهاري في البرنامج . ()
- ١٦- تعد اللكمة المستقيمة هي اللكمة الأولى في الجولة حيث أنها لكمة اختبار قدرات المنافس . ()
- ١٧- تعد الوحدة التدريبية هي الركيزة الأولى لعملية التخطيط . ()
- ١٨- تعتبر حالة اللامبالاة نتيجة زيادة عمليات الكف في الجهاز العصبي مع هبوط عمليات الإثارة العصبية . ()
- ١٩- يخفض الملاكم رأسه للأمام لإيقاف نزيف الأنف . ()
- ٢٠- تعد الكرة المترددة من الأدوات الهامة التي تنمي قوة اللكمات . ()
- ٢١- أنشئ أول اتحاد مصري للملاكمة الهواة ١٩٢٣ م . ()
- ٢٢- يحق للتابع أن يسحب ملاكمه في أي وقت إذا شعر بهزيمته . ()
- ٢٣- يجب أن ينظف الملاكم قفازة وواقى الرأس والأسنان قبل المباراة . ()
- ٢٤- تلعب الأملاح المعدنية دورا هاما في عملية الانقباض والانبساط للعضلات العاملة في الملاكمة . ()
- ٢٥- يهدف الإعداد البدني الخاص إلي تثبيت مسارات عصبية حركية للمهارات الأساسية . ()

- ٢٦- يعتبر الإعداد المهاري الركيزة الأولى للناشئين التي يبني عليها الإعداد الخططي والإعداد النفسي. ()
- ٢٧- اللعب ضد الملاكم الأعسر يختلف عن اللعب ضد الملاكم العادي. ()
- ٢٨- تزداد عملية الإثارة العصبية في مراكز متعددة من الجهاز العصبي في حالة حمي البداية. ()
- ٢٩- تحدث حالة الإغماء نتيجة تلقي الملاكم لكمة قوية جدا في الرأس. ()
- ٣٠- يساعد كيس اللكم في تنمية سرعة الضربات المتلاحقة وسرعة رد الفعل. ()
- ٣١- عدد جولات المباراة في بطولات العالم والدورات الاولمبية القارية ٥ جولات زمن كل جولة دقيقتان فقط. ()
- ٣٢- تعتبر المنشطات من العوامل الرئيسية في تنشيط اللاعب وتقويته. ()
- ٣٣- يعد الماء أحد المكونات الغذائية الهامة لاحتوائه علي العناصر المعدنية اللازمة للملاكم. ()
- ٣٤- يفضل أثناء الإعداد البدني للملاكمين الاهتمام بالقوة المميزة بالسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة. ()
- ٣٥- تستخدم اللكمات الجانبية والصاعدة في مسابقات اللكم المتوسطة. ()
- ٣٦- تستخدم حركات الرجلين السريعة واللكمات المستقيمة للحد من تقدم الملاكم قصير القامة. ()
- ٣٧- حالة الاستعداد للكفاح يكون فيها الملاكم علي استعداد تام للكفاح بإرادة قوية. ()
- ٣٨- تساهم الكرات المعلقة في تطوير وتحسين دقة تسديد اللكمات وتركيز الانتباه. ()
- ٣٩- تتم عملية الاقتراع قبل عملية الوزن والكشف الطبي. ()
- ٤٠- يجب علي الملاكم تناول الوجبة الأخيرة التي تسبق المنافسة بساعة واحدة فقط. ()
- ٤١- يكون جزء الإعداد البدني بشدة "٨٠-٩٠%" بالنسبة للناشئين بينما تقل لدي لاعبي المستويات العليا لتكون من "٥٠-٦٠%" أثناء إعداد اللاعبين. ()
- ٤٢- من شروط وقفة الاستعداد السليمة الاتزان والتغطية وسهولة الحركة. ()
- ٤٣- يستخدم الملاكمون في المباريات والبطولات الدولية قفازات وزنها ١٠ أوقيات. ()
- ٤٤- تقسم اللكمات من حيث الشكل إلي لكمة تمهيدية و أساسية ومضادة. ()
- ٤٥- حلقة الملاكمة مربعة الشكل طول ضلعها ٦١ سم ولا يزيد ارتفاعها عن ١٥٠ سم. ()
- ٤٦- تؤدي اللكمات الصاعدة والذراع علي شكل زاوية قائمة. ()
- ٤٧- تنقسم وسائل الدفاع في الملاكمة إلي دفاع باستخدام الذراعين ودفاع باستخدام الرجلين فقط. ()

ثانياً ضع علامة " / " على الإجابة الأكثر صحة :-

٤٨ - وضع أول قانون للملاكمة على يد / جاك برتون في عام:

أ - ١٧٩٤ ب - ١٧٤٣

ج - ١٧٩٦ د - ١٧٩٧

٤٩ - ارتفاع حلقة الملاكمة عن الأرض يتراوح :

أ - من ٩٠ الى ١٢٢ سم ب - من ٩١ الى ١٢٥ سم

ج - من ٩١ الى ١٢٢ سم د - من ٩٠ الى ١٢٣ سم

٥٠ - إن أفضل طرق إنقاص الوزن هي التي تعتمد على التالي :-

أ - تنظيم الغذاء ب - تعديل السلوك

ج - ممارسة النشاط البدني د - جميع ما سبق

٥١ - في وجبة ما قبل المنافسة يجب الإكثار من :-

أ - البروتين الحيواني ب - الفيتامينات

ج - الكربوهيدرات د - الدهون

٥٢ - هدف الإعداد البدني هو :-

أ - تنمية جسم الملائك أساساً حتى نحقق التناسق في بناء الجسم

ب - تنمية مقدرة الملائكين الضرورية لاشتراكهم في المباريات

ج - تنمية القدرات الحركية للملائكين من النواحي العامة والخاصة

د - تناسق وارتباط وتنمية كل القدرات الحركية للملائكين

٥٣ - مهارات رياضة الملاكمة هي :

أ - اللكمات المستقيمة ، اللكمات المنحنية ، اللكمات الصاعدة

ب - دفاع بالرجلين ، دفاع بالذراع ، دفاع بالذراعين

ج - وضع القبضة ، وقفة الاستعداد

د - كل ما سبق

٥٤ - تتميز الخطط الهجومية في الملاكمة ب :-

أ - بعنصر الدفاع

ب - بعنصر رد الفعل

ج - أ ، ب معا

د - بعنصر الهجوم

٥٥ - يتحقق الإعداد النفسي طويل المدى باستخدام :-

أ- إعطاء الملائك نزهة خلوية

ب- الاهتمام بالملائك وإمداده بالمعارف والمعلومات الخاصة بالملاكمة

ج- تهيئة جو من الحماس والاحترق النفسي

د- الاهتمام بإشباع رغبات الملائك

٥٦ الإصابات الناتجة عن احتكاك الملائكين بأرضية الحلقة والحبال هي:-

أ- الخلع والكسر والتمزق

ب- النزيف والحرق والجروح

ج- الكدمات و التسلخات

د- الملخ والكسر المضاعف

٥٧ - من الأدوات والأجهزة المستخدمة في تعليم وتدريب الملاكمة هي :

أ- الحبال وأكياس اللكم وكفوف المدرب

ب- الكرات الراقصة والمعلقة والمتردة

ج- ترامبولين الحائط ومراة التدريب

د - كل ما سبق

٥٨ - تم إدخال التقنية الحديثة في التحكيم والعمل بها اعتبارا من عام :

أ - ١٩٧٨

ب - ١٩٨٩

ج - ١٩٨٦

د - ١٩٨٥

٥٩- لكل ملاكم الحق في الاستعانة :

أ- بأربعة مساعدين

ب- بمساعدان

ج- بثلاث مساعدين

د- مساعد واحد

٦٠- أهم أنواع التدليك المستخدمة في الملاكمة هي :-

أ- التدليك المائي

ب- التدليك المسحي

ج- أ ، ب معا

د- التدليك الكهربائي

٦١- يحتوى غذاء الملائك خلال الأربع والعشرين ساعة بعد المنافسة على :-

أ- الدهون والبروتينات

ب- الكربوهيدرات و الفواكه

ج- المعادن والبروتين

د- الشراب والسكريات

٦٢- أهم عناصر اللياقة البدنية في الملاكمة هي :-

أ- الدقة ، التوافق ، المرونة ، الاتزان، الخداع

ب- السرعة ، القوة ، التحمل ، المراوغة ، الثبات

ج- القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة

د- السرعة ، القوة ، التوافق ، التحمل ، الجلد

٦٣- يتم أداء نموذج لمهارات اللكم عن طريق :

- أ - صور للمهارة
ب - لاعب متميز
ج - المعلم
د - كل ما سبق

٦٤- تستخدم الخطط الدفاعية في الملاكمة حين :-

- أ- يلجأ الملاكم إلى الدفاع
ب- محاولة تجميد نتيجة المباراة
ج- تفوق المنافس
د- جميع ما سبق

٦٥- يجب إعطاء الملاكم راحة تامة قبل المباراة تتراوح ما بين :-

- أ- يوم واحد فقط
ب- من يوم إلي يومين
ج- من يومين إلي ثلاثة أيام
د- من ثلاثة أيام إلي أربعة أيام

٦٦- أنواع الكسور في رياضة الملاكمة هي :-

- أ- كسر عظم الأنف وعظام اليد
ب- كسر الأضلاع العائمة
ج- أ و ب معا
د- كسر الساعد والترقوة

٦٧- الغرض من استخدام مرآة التدريب هو :

- أ- تطوير اللكم التخيلي
ب- اكتشاف الأخطاء وإصلاحها
ج- أ ، ب معا
د- تنمية وتطوير سرعة رد الفعل

٦٨- تعد أول دولة اهتمت برياضة الملاكمة هي :

- أ - فرنسا
ب - أمريكا
ج - إنجلترا
د - مصر

٦٩- إذا لم يتوفر العدد الكافي من القضاة لتحكيم المباريات المحلية يكتفى بـ :

- أ- ثلاث قضاة فقط
ب- أربعة قضاة فقط
ج- قاضي واحد فقط
د- قاضيان فقط

٧٠- من الأخطار الناجمة عن تناول المنشطات :-

- أ- الشطب
ب- الشطب وضعف الصحة
ج- الضعف العام
د- ليس لها تأثير

٧١- تشمل تمرينات الإعداد البدني الخاص للملاكم على :-

- أ- التدريب علي أجهزة اللكم المختلفة
ب- التدريب علي الكرة الراقصة وكرة السرعة
ج- التدريب مع الزميل بلكم مشروط و غير مشروط
د- جميع ما سبق

٧٢- تنقسم مراحل الإعداد الخططي إلى :-

- أ- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية الشاملة
- ب- مرحلة اكتساب وإتقان الأداء الخططي
- ج- أ و ب معا
- د- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة

٧٣- يجب تدريب الملائك خلال الإعداد النفسي على :-

- أ- بذل الجهد والكفاح
 - ب- التلاكم في جو المباراة
 - ج- تعزيز الملائك وتشجيعه
 - د- جميع ما سبق
- ٧٤- يمكن تلافي إصابات رياضة الملاكمة ب :-
- أ- تطبيق الواجب الدفاعي بشكل جيد
 - ب- تطبيق الواجب الهجومي
 - ج- الاهتمام بعلاج الإصابات
 - د- جميع ما سبق
- ٧٥- الكرة الراقصة من الأدوات التي تساعد في :-
- أ- تنمية قوة اللكمات
 - ب- التقليل من سرعة تحركات القدمين للملاكمين
 - ج- تحسين اللكم التخيلي
 - د- تنمية درجة التوافق العضلي العصبي
- ٧٦- من أسس نجاح التخطيط الرياضي :-
- أ- مرونة الخطة وسهولة تنفيذها
 - ب- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية التربوية
 - ج- تطبيق رغبات المدرب
 - د- أ و ب معا
- ٧٧- يحدث تمزق العضلات بين الضلوع نتيجة :-
- أ- اللكمات الصاعدة في البطن
 - ب- اللكمات المباشرة لمنطقة الضلوع العائمة
 - ج- اللكمات المستقيمة في الرأس
 - د- اللكمات الجانبية في الفك

مرفق للإجابة على الاختبار

عبارات الاختيار من متعدد				عبارات الصواب والخطأ			
الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال
	٧٣		٤٨		٢٦		١
	٧٤		٤٩		٢٧		٢
	٧٥		٥٠		٢٨		٣
	٧٦		٥١		٢٩		٤
	٧٧		٥٢		٣٠		٥
---	---		٥٣		٣١		٦
---	---		٥٤		٣٢		٧
---	---		٥٥		٣٣		٨
---	---		٥٦		٣٤		٩
---	---		٥٧		٣٥		١٠
---	---		٥٨		٣٦		١١
---	---		٥٩		٣٧		١٢
---	---		٦٠		٣٨		١٣
---	---		٦١		٣٩		١٤
---	---		٦٢		٤٠		١٥
---	---		٦٣		٤١		١٦
--	--		٦٤		٤٢		١٧
---	---		٦٥		٤٣		١٨
---	---		٦٦		٤٤		١٩
---	---		٦٧		٤٥		٢٠
---	---		٦٨		٤٦		٢١
---	---		٦٩		٤٧		٢٢
---	---		٧٠		---		٢٣
---	---		٧١		---		٢٤
---	---		٧٢		---		٢٥

مفتاح تصحيح الاختبار

عبارات الاختيار من متعدد				عبارات الصواب والخطأ			
الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال	الإجابة	رقم السؤال
د	٧٣	ب	٤٨	/	٢٦	X	١
د	٧٤	ج	٤٩	/	٢٧	X	٢
د	٧٥	د	٥٠	/	٢٨	/	٣
د	٧٦	ج	٥١	/	٢٩	/	٤
ب	٧٧	د	٥٢	X	٣٠	X	٥
---	---	د	٥٣	X	٣١	X	٦
---	---	ج	٥٤	X	٣٢	X	٧
---	---	ب	٥٥	/	٣٣	X	٨
---	---	ج	٥٦	/	٣٤	X	٩
---	---	د	٥٧	X	٣٥	/	١٠
---	---	ب	٥٨	/	٣٦	/	١١
---	---	ب	٥٩	/	٣٧	/	١٢
---	---	ج	٦٠	/	٣٨	/	١٣
---	---	ب	٦١	X	٣٩	X	١٤
---	---	ج	٦٢	X	٤٠	/	١٥
---	---	د	٦٣	X	٤١	/	١٦
--	--	د	٦٤	/	٤٢	/	١٧
---	---	أ	٦٥	/	٤٣	/	١٨
---	---	ج	٦٦	X	٤٤	X	١٩
---	---	ج	٦٧	X	٤٥	X	٢٠
---	---	ج	٦٨	X	٤٦	/	٢١
---	---	أ	٦٩	X	٤٧	/	٢٢
---	---	ب	٧٠	---	---	/	٢٣
---	---	د	٧١	---	---	/	٢٤
---	---	ج	٧٢	---	---	/	٢٥

مرفق (٦)

أسماء السادة المحكمين

الذين استعان بهم الباحث

(٦ / ١٤٠)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.د/ عبد الفتاح فتحي خضر	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٢-	أ.د/ محمد طلعت إبراهيم	أستاذ الملاكمة ورئيس قسم المنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٣-	أ.د/ يحيى السيد الحاوي	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق
٤-	أ.د/ عبد الرحمن عبد العظيم سيف	أستاذ الملاكمة بكلية التربية الرياضية - جامعة بالإسكندرية
٥-	أ.م.د/ سامي محب حافظ	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبح النهوض بالرياضة ضرورة قومية وإنسانية باعتبارها من أهم وسائل إعداد وتنمية جميع أفراد المجتمع ، لمواجهة التحديات الحضارية التي تتطلب زيادة في القدرات البدنية و المهارية والمعرفية والوجدانية في المجال الرياضي وتمثل المعرفة الرياضية أحد المجالات الهامة في حياة الفرد الرياضي حيث تعد أحد أهم الوسائل الثقافية التي تسهم في البنية المعرفية للرياضة كظاهرة اجتماعية ، كما تعمل علي تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتعد أحد الدعائم الأساسية في تطوير وتحسين برامج التربية الرياضية وتحليل وانتقاء المواقف التعليمية والتربوية المناسبة .

و تحتل المعرفة الرياضية درجة كبيرة من الأهمية ويتأسس عليها اكتساب السلوك الصحيح للفرد أثناء تعلم المهارات الرياضية ، كما يؤكد علي انه كلما ازداد إتقان المعارف النظرية الخاصة لكل نشاط رياضي وطرق تطبيقها كان المتعلم أقدر علي تنمية وتطوير المستوي المهاري إلي أقصى درجة ، كما انه يستطيع الاحتفاظ بالمعلومات مدة طويلة عن احتفاظه بمهاراته الحركية وكذلك بلياقته البدنية.

كما أن المعرفة الرياضية تهدف إلي التعرف علي العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط الرياضي ، كما تهدف إلي تنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل و التركيب و التقويم لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتسابها إلي التربية البدنية .

و تعد المعرفة أحد الأهداف الهامة لمعظم برامج التربية الرياضية والتي يجب الاهتمام بها ، كذلك فإنها تعتبر جزء أساسي لتعلم المهارة والاحتفاظ بها وارتفاع مستوي أدائها حيث تعد المرحلة المعرفية من أولي مراحل التعلم الحركي للمهارات وأكثرها أهمية والتي من خلالها يلم الطلاب بالمهارة وأبعادها المختلفة مما يساعد تحقيق الهدف المنشود.

و يعتبر تعليم القدرات العقلية المعرفية من أهم الجوانب التي لا يمكن الاستغناء عنها في مراحل تعليم الرياضة ، وأن أنجح المدرسين هم من تنبهوا إلي أهمية الجانب المعرفي العقلي وخططوا لإكساب المعارف النظرية للطلاب .

و غالبا ما تستخدم الاختبارات المعرفية بجانب الاختبارات المهارية لمساعد المتعلم علي فهم القوانين ، الأساسيات الفنية ، المصطلحات داخل الأداء الرياضي لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق أهداف البرنامج التعليمي ، كما أن التقييم في التربية البدنية لا يكتمل دون أن يستخدم

الاختبارات المعرفية حيث أن التقويم والقياس يفيدنا كوسيلة لتحديد مدى النجاح الذي وصلنا إليه كعاملين في هذا المجال وذلك في سبيل تحقيق أهدافنا .

وهناك أهمية لاستخدام أساليب التقويم المناسبة في التربية الرياضية لمعرفة مواطن القوة والضعف للأفراد في البرامج الموضوعية لهم لتحديد مدى تقدمهم ، ولقد ثبت بالبحث العلمي أن جميع الاختبارات تعتبر من أكثر أدوات التقويم استخداما إن لم يكن أكثرها على الإطلاق .

ومن هنا يجد الباحث أهمية بناء الاختبارات المعرفية كوسيلة تقويمية وموضوعية هامة بجانب الاختبارات البدنية والمهارية في المجال الرياضي لكي تحقق العملية التعليمية أهدافها .
إن المعرفة الرياضية والمعلومات المصاحبة للمتعلم أثناء أدائه الرياضي تساعد على فهم أساليب التعليم والتدريب باعتبار أن المعرفة الرياضية ليست أمرا ثانويا ولكنها من الشروط الهامة والأساسية لتعليم وإتقان أي مهارة حركية ، هذا يجعل من واجب المعلم والمدرّب الرياضي الناجح أن يقوم بتوضيح الجانب المعرفي أثناء مواقف التعليم والتدريب المختلفة .
فكلما ازداد إتقان المعارف النظرية الخاصة لكل نشاط رياضي وطرق تطبيقها كان المتعلم أقدر على تنمية وتطوير مستواه المعرفي و المهارى إلى أقصى درجة تبعا لقدراته.

أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث في الدافع وراء هذا الاختبار وهو تقدير الجانب المعرفي كجانب حيوي في رياضة الملاكمة ومحاولة بناء اختبار معرفي يهدف إلى الإطلاع على مقدار الحصائل في مجال رياضة الملاكمة من المعلومات والمعارف لدى طلاب كلية التربية الرياضية حتى يتسنى تقويم تلك الحصائل والعمل على الارتقاء بالجانب المعرفي بما يعود على عملية التعليم والتدريب بالتقدم والتطور ، كما أن وجود هذا الاختبار قد يساعد في توفير أداة قياس لدى العديد من الجهات والقطاعات الرياضية كالاتحاد المصري للملاكمة ومراكز الشباب و الأندية و قد يفيد أيضا في عملية الانتقاء والتوجيه . كما تشير نتائج الدراسات إلى أن استخدام الاختبار المعرفي كمحك يعتمد عليه لقياس الجوانب النظرية والتطبيقية سوف يساهم في الارتقاء بالعملية التعليمية والتدريبية في رياضة الملاكمة بطريقة علمية .

هدف البحث :

يهدف الباحث إلي

بناء اختبار معرفي لطلاب كلية التربية الرياضية في رياضة الملاكمة .

وذلك من خلال:

- ١- تصميم اختبار معرفي لقياس مستوي التحصيل للطلاب في النواحي المعرفية في رياضة الملاكمة .
- ٢- وضع مستويات معيارية للاستفادة منها في تحديد مستوي المعرفة في رياضة الملاكمة .

تساؤلات البحث :

في ضوء هدف البحث يضع الباحث التساؤلات الآتية :

- ١- هل الاختبار المعرفي المقترح يقيس الجوانب المعرفية لطلاب كلية التربية الرياضية في رياضة الملاكمة ؟
- ٢- هل المستويات المعيارية التي حددها الاختبار المقترح يمكن الاستفادة منها في تحديد مستوي المعرفة في رياضة الملاكمة ؟

إجراءات البحث :

- ١- استخدام المنهج الوصفي .
- ٢- اختيار عينة عمدية قوامها (٢٠٠) طالبا من طلاب تخصص الملاكمة "شعبة تدريس" يمثلون كليات التربية الرياضية بالهرم والمنصورة وطنطا .
- وقد اتبع الباحث الخطوات التالية في بناء الاختبار المعرفي :
- ١- تحديد الهدف من الاختبار المعرفي .
- ٢- تحليل المحتوى عن طريق المقررات الموضوعية من أساتذة رياضة الملاكمة بالكليات .
- ٣- تحديد المستويات المعرفية (المعرفة – الفهم – التطبيق) .
- ٤- تحديد محاور الاختبار المعرفي عن طريق: (المراجع التخصصية تحليل الدراسات والبحوث السابقة ، الخبراء المتخصصين في مجال رياضة الملاكمة) .
- ٥- إعداد جدول المواصفات .
- ٦- طرق بناء وصياغة المفردات.

٧- الدراسة الاستطلاعية الأولى .

حيث طبق الاختبار علي عينة قوامها (٣٠) طالبا .

٨- الدراسة الاستطلاعية الثانية .

طبق الاختبار علي عينة قوامها (٦٠) طالبا وذلك لحساب المعاملات العلمية للاختبار حيث تم حساب معامل السهولة والصعوبة والتمييز واستبعاد العبارات التي لم تحقق معامل التمييز الذي يتراوح ما بين (٠,٣ - ٠,٧) ومعامل سهولة و صعوبة يتراوح ما بين (٠,٢٠ - ٠,٨٠) وتم حساب معامل الصدق باستخدام (صدق المحتوي ، صدق المقارنة الطرفية ، صدق الاتساق الداخلي) وحساب معامل الثبات باستخدام (طريقة إعادة الاختبار، التجزئة النصفية) .

٩- تعليمات الاختبار المعرفي .

١٠- تحديد زمن الاختبار : حيث بلغ الزمن المناسب للاختبار (٣٠) دقيقة .

١١- مفتاح التصحيح .

١٢- تطبيق الاختبار المعرفي في صورته النهائية ويضم ٧٧ عبارة .

١٣- إعداد المعايير .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي وجود العينة والإجراءات التي اتبعتها الباحثة قد

توصل إلي النتائج التالية :-

١- تصميم اختبار معرفي لقياس مستوي التحصيل في النواحي المعرفية في رياضة الملاكمة

لطلاب كليات التربية الرياضية شعبة التدريس .

٢- أشتمل الاختبار في صورته النهائية علي (١٠) محاور موزعة علي (٧٧) عبارة منهم

(٤٧) عبارة بشكل الصواب والخطأ و (٣٠) عبارة بشكل الاختيار من المتعدد و (٥٣)

عبارة تمثل مستوي المعرفة و (١٨) عبارة تمثل مستوي الفهم و (٦) عبارات تمثل

مستوي التطبيق .

٣- يمكن الاعتماد علي الاختبار المعرفي بعد أن تم استخراج معامل السهولة و الصعوبة

والتمييز وكذا معامل الصدق والثبات ، حيث بلغ معامل الثبات ٠,٩٨٦ .

٤- الاختبار المعرفي المصمم يفرق بين طلاب تخصص الملاكمة الممتازين والضعاف في الجوانب المعرفية المرتبطة بالرياضة الملاكمة .

٥- تم وضع مستويات معيارية للاختبار المعرفي يمكن من خلالها التعرف علي مستوي طلاب تخصص رياضة الملاكمة بكلّيات التربية الرياضية للبنين (الهرم - المنصورة طنطا) التي تعمل بنظام التشعيب .

التوصيات :

- استخدام الاختبار المعرفي المصمم في رياضة الملاكمة بصورة دورية لتقويم الطلاب إلى جانب الاختبارات البدنية و المهارية .
- استخدام المستويات المعيارية للاختبار المعرفي المصمم في رياضة الملاكمة للتعرف علي المستوي المعرفي لدي طلاب تخصص الملاكمة .
- بناء الاختبارات المعرفية بصفة عامة وخصوصا في محور القانون الدولي للملاكمة وتطبيقها بصفة دورية علي الطلاب وأيضا اللاعبين لمعرفة مدي استيعابهم للتعديلات الجديدة في نص القانون .
- إجراء دراسة مقارنة باستخدام الاختبارات المعرفية بين طلاب تخصص الملاكمة بكلّيات التربية الرياضية في اللائحة القديمة واللائحة الجديدة .

مستخلص البحث

بناء اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كليات التربية الرياضية

تهدف الدراسة إلى :

بناء اختبار معرفي في رياضة الملاكمة لطلاب كلية التربية الرياضية

و ذلك عن طريق الآتي :

- ١- تصميم اختبار معرفي لقياس الجوانب المعرفية في رياضة الملاكمة .
- ٢- تحديد مستويات معيارية للاستفادة منها في تحديد مستوى المعرفة في رياضة الملاكمة .

و قد اختيرت العينة بالطريقة العمدية وكان قوامها (٢٠٠) طالب من كليات التربية الرياضية للبنين بالهرم و المنصورة و طنطا ، وشملت محاور الاختبار (تاريخ الملاكمة القانون الدولي للملاكمة ، مبادئ الصحة ، مبادئ التغذية ، الإعداد البدني ، الإعداد المهاري الإعداد الخططي الإعداد النفسي ، الإصابات الشائعة ، الأدوات والأجهزة) ، و تم تطبيق الاختبار المعرفي في صورته النهائية من خلال الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٢٠٠) طالب و ذلك في الفترة من ٥/٤ - ٥/٨ /٢٠٠٤م و استخدم الباحث المنهج الوصفي .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي بناء اختبار معرفي يقيس الجوانب المعرفية في رياضة الملاكمة لطلاب كليات التربية الرياضية وفقا للأسس العلمية لبناء الاختبارات المعرفية ، و تم وضع مستويات معيارية للاختبار المعرفي يمكن من خلالها التعرف علي مستوي طلاب تخصص رياضة الملاكمة .

ومن أهم التوصيات هي استخدام الاختبار المعرفي في رياضة الملاكمة بصورة دورية لتقويم الطلاب إلي جانب الاختبارات البدنية و المهارية ، و استخدام المستويات المعيارية للاختبار المعرفي في رياضة الملاكمة للتعرف علي المستوي المعرفي لدي طلاب تخصص الملاكمة .

*Mansoura University
Faculty Of sports Education
For Men in Mansoura Curriculum and
Methods Of sports Education Department*

***Constructing Objective Knowledge Test In Boxing
For sports Education Students***

Prepared by

Ibrahim Ibrahim Abdou Ghonim

**Demonstrator in Department of Sports education
The Faculty of Specific Education Damietta**

***Submitted for Partial Fulfillment for the Requirements of Master
degree in Sports education***

Supervisors

Prof.

Abou El Naga Ahmed Ezz El Din

**The Professor Of Teaching Methods
And the agent of the faculty
Of sports Education
Mansoura University**

Dr.

Mohiy El Din El Saeid Abed

**Assis -Professor in Curriculum And
Teaching Methods Department
Faculty of sports Education
Mansoura University**

1425 E – 2004 A.D

Summary

Research Introduction and problem:

Advancement of sports has become a national and human necessity . For it is one of the most important means for preparing and improving all the members of society in order to face the civilized challenges which require an increase in physical , skillful cognitive , and emotional abilities in the field of sports . Thus sport knowledge represents one of the important fields in the athletic individual . For it is one of the most important cultural means which contributes to the cognitive structure of sport as a social phenomenon . Besides , it helps achieve the educational and pedagogical objectives and it is one of the main props in the development and improving of the programs of sports education as well as in analyzing and selecting the suitable educational and pedagogical stands .

The sport knowledge occupies a very important place and is the basis of the individuals acquisition of the sound behavior during his learning of athletic skills . He asserts that the greater the increase in the mastery of the theoretical knowledge of every athletic activity and the ways of its application , the more able the learner in developing and improving the skillful level to its utmost . He can also keep the information for along time through his keeping of his kinetic skills as well as his fitness .

The above –mentioned knowledge aims to recognizing the relationship between practicing the physical activity on one hand ,

and the cognitive values experiences , and concepts which can be acquired through this practice on the other . It also aims to improving the cognitive information and skills such as comprehension , application analysis , synthesis , and the evaluation of essentially cognitive aspects though they belong to physical education .

The knowledge is one of the most important objectives for most physical education programs and it must be taken into consideration . besides ,it is an integral part for learning and keeping the skill as well as improving its level . For cognitive phase is one the initial phases of the kinetic learning of skills and one of the most important through which students become familiar with the skill and its various aspects , a matter that helps achieve the desirable objective .

The fact teaching the cognitive mental skills one of the most indispensable important aspects in the stages of learning sport and that most successful teachers have been those who were aware of the importance of this cognitive mental aspects and who planned to let the students acquire this theoretical knowledge .

The cognitive tests are often used with the skill tests to help the learner understand the rules technical foundations , and terms within the sport performance due to their great importance in achieving the objectives of the educational program . Besides , the evaluation in physical education remains incomplete unless we use the cognitive tests . For this evaluation and measurement benefit us

as a means for defining the extent of success we have reached as workers in this field in our effort to achieve our goals .

the importance of using the suitable evaluative methods in physical education to put our finger on the strengths and weaknesses of the individual in the programs set up for them to determine the extent of their development . Scientific research has proved all tests are the most used among evaluative tools .

Hence , the researcher points out the importance of setting up the cognitive tests as an important evaluation and objective way besides the physical and skill tests in the athletic field in order for the educational process to achieve its objectives.

The athletic knowledge and the accompanying information to the learner during his athletic performance help him understand the styles of teaching and training given that this knowledge is not a secondary issue , but it is one of the important and fundamental conditions for learning and excelling any kinetic skill . this makes the duty of the successful athletic teacher and trainer is to clarify the cognitive aspect during various teaching and training situations.

For the greater the excellence of the theoretical knowledge of every athletic activity and its applications , the more able the learner is to improve and develop his cognitive and skillful level to maximum due to his abilities .

The Important of Research:

The importance of the research is clear in the motivation behind this test , namely , the evaluation of the cognitive side as a vital one in boxing and the trial to set up a cognitive test that aims to know of the amount of information and knowledge in the field of boxing concerning the students of the faculty of physical education in order to evaluate them and work to increase the cognitive side a matter which entails improvement and development in the teaching and process . beside , the existence of such a test could help provide a measuring tool for many athletic sectors and authorities , such as the Egyptian boxing federation , youth centers as well as clubs . It may be useful , too, in the process of selecting and directing . the results of the previous studies refer to the fact that using this cognitive test as a reliable touch for measuring the theoretical aspects and the applied sides will contribute to the development of the teaching and training process in boxing a practical way .

Aims of Research :

The researcher aims at :
constructing objective knowledge test in Boxing For sports Education Students through the following :

- 1) designing a knowledge test to measure the cognitive aspects (theoretical and applied) in boxing .
- 2) determining standard levels to benefit from in determining the knowledge level in boxing .

Question of the research:

In the light of the research aims the researcher raises the following questions :

- 1- Does the suggested cognitive test measure the cognitive aspects of the boxing students in the faculty of physical education ?
- 2- Is it possible to benefit from the standard levels specified by the suggested test in determining the knowledge level in boxing ?

The Procedures :

To achieve this ,the researcher has followed the following steps :

1. Using the descriptive method .
2. Choosing an intentional sample of (200) students of the boxing division " teaching division " who represent the faculties of education at El-Haram , El-Mansoura and Tanta .

the researcher has followed the following steps in the setting up the cognitive test :

1. Determining the objective behind the cognitive test.
2. Analyzing the content through the curricula designed by the boxing professors in the faculties.
3. Determining the cognitive levels (knowledge – comprehension – application) .
4. Determining the axes of the cognitive test through :
 - specialized references .
 - analysis of previous student and research .
 - the specialist experts in the boxing field .
5. Preparing specifications table .
6. Studying the ways of constructing and forming vocabulary .

7. First pilot study : the test was applied on a sample of (30) students .

8. second pilot study :

the test was applied on a sample of (60) students to count the scientific coefficients of the test . The coefficients of easiness , difficulty , and distinction were calculated as the phrases which did not achieve the distinction coefficient (0.3 -0.7) and easiness and difficulty coefficients (0.20 – 0.80) were excluded . Besides , the coefficient of validity was calculated using (content validity - validity of extreme comparison - validity of internal consistency) as well as calculating the constant coefficient (test & retest method – split half method) .

9. Cognitive test instructions .

10. Determining the test time :

the suitable time of the test was (30) minutes .

11. Correction Key .

12. Applying the cognitive test in the final form which contains (77) phrases .

13. Preparing the criteria .

Conclusions :

In the light of the objectives and with the sample and the procedures the researcher has undertaken , he reached the following conclusions :

1- Setting up a cognitive test that measures the cognitive aspects in boxing of the faculties of physical education according the scientific bases for setting up cognitive tests .

- 2- The test , in its final form , contained (10) axes distributed to (77) phrases (47) of which are true / false phrases , and (30) multiple – choice questions .
- 3- The cognitive test is reliable after extracting the coefficients of easiness , distinction , validity , and Constance .
- 4- The extracted cognitive test distinguishes the excellent and weak boxing students concerning the cognitive aspects of only .
- 5- Standard levels of the cognitive test have been put through which we can know the level of the boxing students .

Recommendation :

According to the results of this research , the researcher recommends the following :

- 1- Using the cognitive test in boxing periodically to evaluate the students in addition to physical and skill tests .
- 2- Using the standard levels of the cognitive test in boxing to know the cognitive level of boxing students .
- 3- Setting up the cognitive test , especially in the domain of the international boxing law , and applying them periodically on the students and the players as well to know how far they have absorbed the amendment in the law text .
- 4- Conducting a comparative study among the boxing students of both old and new regulations as well as the other sports .
- 5- We should take care of the teachers , theoretical explanation during the practical lectures .

Abstract

Constructing Objective Knowledge Test In Boxing For sports Education Students

Aims of Research :

The researcher aims at :
constructing objective knowledge test in Boxing For sports Education Students through the following :

- 1) designing a knowledge test to measure the cognitive aspects (theoretical and applied) in boxing .
- 2) determining standard levels to benefit from in determining the knowledge level in boxing .

The researcher used the descriptive method , Choosing an intentional sample of (200) students of the boxing division " teaching division " who represent the faculties of education at El-Haram , El-Mansoura and Tanta in 4, 5,8 / 5 / 2004 .

the researcher has concluded :

Setting up a cognitive test that measures the cognitive aspects in boxing of the faculties of physical education according the scientific bases for setting up cognitive tests . Standard levels of the cognitive test have been put through which we can know the level of the boxing students .

the researcher recommends:

- Using the cognitive test in boxing periodically to evaluate the students in addition to physical and skill tests .
- Using the standard levels of the cognitive test in boxing to know the cognitive level of boxing students .