جائزة الحسن للشباب

النشاطات الرياضية للمجموعة الثانية



الملاكمة

مقدمة :

تعد لعبة الملاكمة نشاطا رياضيا فرديا من ألعاب الدفاع عن النفس، ومن الألعاب الاولمبية المعتمدة، وتعتمد المهارات الأساسية كقاعدة، و نجاح اللاعب يتوقف على التدريب المستمر وإتقان اللاعبين للمهارات الأساسية، وهذا يتطلب التدريب لساعات طويلة في مناخ يحيطه الرغبة الحقيقية، والتحدي، والاقتناع، والتحمس مع التركيز على التوافق الفصلي.

المتطلبات

إن مجموع النقاط الممنوحة لإنهاء متطلب النشاط الرياضي يتكون من جزئين اولهما الحضور والرغبة في التدريب.

حيث توجد مراكز تدريب خاصة في جميع أنحاء المملكة .

ولها ١٢ نقطة وتمنح نقطتين لكل أسبوع ولمدة ست أسابيع مهما كانت فترات التدريب لجميع مستويات الجائزة وثامنها الحضور وتحقيق مستويات التقدم والحصول على النقاط التالية كحد أدنى:

- **الجائزة البرونزية ١٢ نقطة على الأقل.**
- **الجائزة الفضية ١٨ نقطة على الأقل.**
- **الجائزة الذهبية ٢٤ نقطة على الأقل.**

يقسم الجزء الثاني لكل لعبة رياضة إلى خمسة موضوعات رئيسية لتقييم التقدم المهاري والمعرفي والثقافي للمشترك، نسبة لمستوى المشترك الأولي.

• الموضوعات الرئيسة

المهـــــــــارات

اللـــياقة البـدنيـة

النواحي الخطـطية

النواحـــي القانونية

النواحي المعـــرفية

المهـــارات

يشمل موضوع المهارات لجميع مستويات الجائزة البرونزية والفضية والذهبية على النواحي التالية :-

برونزي	فضي	ذهبي
وقفة الاستعداد	**التنقلات بواسطة القدمين**	الـــدفـــاع:
مهارات الضربة	للامام.	**أ- أشكال الدفاع:**
المستقيمة.	للخلف.	١. الايجابي.
الجانبية.	لليسار.	٢. السلبي.
الصاعدة	لليمين.	**ب- طرق الدفاع:**
		١. باستخدام اليدين.
		٢. باستخدام القدمين.
		٣. باستخدام الجذع.
		التكتيك الرياضي في لعبة الملاكمة.

اللياقة البدنية		
برونزي	فضي	ذهبي
الاقتصاد في الجهد المبذول.	استعمال القوة المناسبة في الوقت الصحيح.	اقتصاد ممتاز في الجهد المبذول.
عدم التشنج في جسم اللاعب.	انسياب وانسجام الحركة.	انسياب ممتاز في الحركة.
انسيابية الحركة.	دقة التنفيذ.	ثبات ممتاز في مستوى الإنجاز.
ثبات وتيرة الأداء.	إنجاز جيد.	عدم تأثر نوعية التنفيذ والإنجاز بظروف صعبة.
زيادة الإنجاز.		

النواحي الخططية

الجائزة البرونزية :

- التخطيط لاجتياز مرحلة التدريب الأساسي.
- الربط الحركي.
- الحفاظ على التوازن.
- القدرة الإيقاعية.
- الاستجابة السريعة وقدرة السرعة.

الجائزة الفضية :

- التخطيط لمرحلة التدريب البنائي، وفي هذه المرحلة يتم تثبيت جميع المهارات السابقة بإتقان اكبر.
- استخدام الوسائل التدريبية.
- التركيز على القدرات في الخطط.
- التخطيط النفسي والاستعداد.
- إتباع نظام حياتي وصحي.

الجائزة الذهبية:

- التخطيط لمرحلة التدريب الانتقالي، وفيها يتم توجيه العناصر الموهوبة للدخول في مرحلة الإنجاز الوطني والعربي والدولي.
- التركيز على التدريب الخامس بالملاكم.
- السرعة وتحمل السرعة والتصرف بشكل انفجاري.
- تنمية قدرة زيادة درجة بذل الجهد إلى أقصى مدى ممكن.
- التدريب المشابه للنزال وإقامة حجرات تدريبية.

النواحي القانونية

الجائزة البرونزية:

- الحكم ودوره.
- القاضي ودوره.
- الميقاتي.
- مصطلحات تحكيميه.

الجائزة الفضية:

- قانون الملاكمة للهواة.
- وسائل وأدوات الملاكمة القانونية.
- الملابس القانونية.
- أركان الملاكمة.
- آداب الملاكمة والتزام القانون.
- الضربات بغير قانونية.

الجائزة الذهبية:

- قانون الملاكمة (ومن الاتحاد الدولي).
- تعليمات اللقاءات الوطنية والدولية.
- التحكيم بالحاسوب.
- العقوبات والمكافئات.

- الحلقة.
- المدرب وقوانين التدريب.
- سلامة اللاعب والخصم.
- قانون المنشطات وتمديدها.
- الحلقة ومقاييسها ومكوناتها.
- فهم جميع النواحي القانونية التي تحدث أثناء النزال التدريبي التمثيلي.

النواحي المعرفية

الجائزة البرونزية:

- احد أبطال الأردن في الملاكمة.
- احد أعضاء الاتحاد الأردني.
- احد أندية تدريب الملاكمة.

الجائزة الفضية:

- أدوات الملاكمة.
- تاريخ الملاكمة الأردنية.
- أركان الملاكمة خلال المباريات وعناصرها.
- بطولات ملاكمة وطنية وعربية.
- دور الملاكم – الحكم – القاضي.

الجائزة الذهبية:

- أدوات الملاكمة وخصائص وفائدة كل أداة واستخدامها.
- تاريخ الملاكمة عالمياً ووطنياً.
- الحلقة ومقاييسها واستخدام كل جزء.
- الاتحاد الأردني للملاكمة والأندية الأردنية المشتركة.
- أهم الأبطال في المملكة.

النشاط الرياضي (البرونزية ٣-٦ شهور)

نوع الرياضة: ملاكمة- مجموعة ثانية

تاريخ البدء: ٢٠٠٨/١٠/١ **تاريخ الانتهاء:** ٢٠٠٩/٤/١

تقرير المساعد المستشار (معلم الرياضة المباشر) حيث يشمل عدد فترات الحضور وساعات التدريب، المباريات، مستوى الأداء العام، الإلتزام، والتقدم.

صنف سالم مبتدئ في لعبة الملاكمة، وقرر ممارستها لمدة ٦ أشهر والتزم بالتدريب مرة اسبوعيا بواقع ساعة على الاقل، وبعد تدريبي له ابدي تقدما في مهارات اللعبة وتحسنا في لياقته البدنية ومعرفته في الخطط والقانون وتاريخ اللعبة موثقاً إياها في دفتر انجازاته الشخصي

تثبت هذه الشهادة إن المشترك قد أبدى تحسنا في التطبيق، المهارة، النظام، اللياقة البدنية، المعرفة بالقوانين، وتوثيقها بالاضافة الى تقدير الحوادث الممكن وقوعها والمعرفة بالاحتياطات الامنية بها.

اسم المعلم: ..... **التوقيع:** .....

الوظيفة: مشرف رياضي **التاريخ:** ٢٠٠٩/٤/١١

● **مكتب الجائزة الوطني:** الجمعية العلمية الملكية – الجبيهة عمان هاتف: 5356687 06
المقسم: 5356695 فاكس: 5356693 ص.ب : 840908 الرمز البريدي 11181 عمان – الأردن
E-mail:bach-sch@nic.net.jo Website:www.hyaward.org.jo

● **فرع الشمال:** مدينة الحسن الرياضية – في إربد تلفاكس:027252276
المقسم:027279212 (فرعي 623) ص.ب: 449 إربد
E-mail: awardh@yu.edu.jo

● **مركز الجائزة المفتوح:** المركز الرياضي في المدينة السكنية لشركة البوتاس العربية في الأغوار الجنوبية تلفاكس: 032305121 (فرعي 3731)

جائزة الحسن للشباب

البرنامج الأكثر تميُّزاً للشباب الأردني

توفر الفرصة والتحدي والإنجاز

تحقق الإنماء والإنتماء

©2009