

المحاضرة الثانية كونغ فو الفرقة الثانية (قديم)

اعداد: د/ ربيع سليمان

خامسا / الشروط الصحية :

- _ يجب ان يكون سليم البنية قوى الجسد والبدن .
- _ ذو قوام معتدل وسليم .
- _ ان يكون خاليا من الامراض المزمنة كالقلب والكبد والكلى .
- _ غير مستخدم لادوات الغير .

سادسا / الشروط الثقافية:

- _ المعرفة العامة بمختلف العلوم الرياضية .
- _ المعرفة الخاصة بكل شىء عن تخصصه من فنون واساليب وحركات .
- _ ان يربط العلوم الاخرى بالكونغ فو .
- _ ان يكون على دراية بتاريخ اللعبة واهميتها فى هذا العصر .
- _ ان يكون على دراية ومعرفة كاملة باصابات الملاعب، وكيفية علاجها والوقاية منها .
- _ المعرفة بكل شىء فى التخصص (المهارات - الاعداد البدنى الخاص - خطط اللعب).

عوامل الامن والسلامة اثناء ممارسة رياضة الكونغ فو:

ظهرت قديما تلك الرياضة يشوبها عدة شوائب، منها عدم الامان او وجود كثيرا من الاصابات، ولكن الناظر الواعى اليوم يجد انه لا تقف ممارسة هذه الرياضة عند كونها نشاطا يساعد فى الاحتفاظ بالحيوية والنشاط واعداد المواطن الصالح للدفاع عن نفسه ووطنه، فهى ايضا تهتم بعوامل الامن والسلامة اثناء التدريب، لذلك يجب على كل لاعب العناية الكافية بارتداء الملابس والادوات الوقائية اللازمة، كذلك على المدرب ان يشدد باستمرار على هذه الناحية قبل بداية التدريب، من اجل اقلال فرص اصابة اللاعبين، خاصة اثناء التدريبات الزوجية (التدريب مع الزميل).

تتلخص هذه النواحي الوقائية فى استعمال الرباط الضاغط على اصابع اليد والمعصم، وكذلك على اصابع ومفصل القدم، بغرض تخفيف الصدمات على العظام والاربطة

العضلية اثناء اداء الضربات باليدين والقدمين وعدم تعرض الزميل للاصابات المباشرة، كما انه لابد من العناية بارتداء واقي الراس الذى له اشكال متعددة وواقى ما بين الفخذين وواقى الاسنان وواقى الساق والركبة ومفصل المرفق وواقى الصدر والبطن وقفازات التدريب، ويشترط فى هذه الملابس ان تكون خفيفة الوزن ومقاساتها مناسبة لاجزاء الجسم، حتى تؤدى الوظيفة المطلوبة منها .

وتنقسم عوامل الامن والسلامة الى:

أ / الملابس الوقائية :

وتتلخص هذه النواحي الوقائية فى استعمال الرباط الضاغط على الاصابع، والايدي والارجل- " المعصم" بغرض تخفيف الصدمات على العظام والاربطة العضلية اثناء اداء الضربات باليدين اة القدمين.

وكذلك لابد من العناية بارتداء :

_واقى الراس. _ واقى ما بين الفخذين.

_واقى الصدر. _ قفازات اليدين.

_واقى الاسنان.

*يجب على اللاعبين ارتداء الاوقية اللازمة للعب بامان.

*يجب على اللاعبين ارتداء بدلة التدريب اللازمة .

*تكون الملابس فضفاضة ومريحة للاعبين.

ب / عوامل امن وسلامة بالنسبة للقانون:

يحذر الحكم من الهجوم خلف الراس والرقبة، وما بين الفخذين، والهجوم باستخدام الراس والكوع والركبة مما قد يؤذى اللاعب، او استخدام افعال ممنوعة، مثل اسقاط الخصم راسا على عقب او تعمد ايذاؤه .

ج / بالنسبة للملعب- " البساط" :

*يكون البساط مغطى بمراتب، وهو بساط ناعم من مادة الفل او الاسفنج المقوى الذى يمتص الصدمات والسقطات القوية .

*تكون المراتب ثابتة تحت الاقدام ،وذات خاصية امتصاص الصدمات اثناء السقطات ،
وتكون بارتفاع ٨٠ سم .

*خلو الملعب من البروز والنتوءات التي قد تصيب اللاعبين .

*وجود مساحة بين اللاعبين والجمهور .

*ان يكون سطح الملعب مستوى .

*وجود مساحة امان حول البساط مغطاة بمراتب ، لمنع الاصابات خارج البساط .

د / عوامل الامن والسلامة والتدريب :

*تكون الصالات جيدة التهوية .

*تكون جميع الاجهزة كاملة وسليمة .

*يكون المدرب مطمئن على سلامة اللاعبين .

هـ / عوامل الامن وسلامة بالنسبة للصالة :

لا بد ان يوجد بها شروط وامكانيات :

*اذا كان التدريب ليلا، فلا بد ان تكون بها الاضاءة الكافية، واذا كان الطقس باردا، فلا بد ان

تكون الابواب والنوافذ مغلقة بقدر الامكان، حتى لا يحدث نزلات برد للاعبين .

*اما اذا لم تتوفر الامكانيات، فعلى المدرب ان يطلب من اللاعبين لبس ملابس شتوية في

الشتاء وعندما يكون الجو باردا .

*فى الصيف لا بد من التاكيد على التهوية الجيدة ولبس الملابس الفضفاضة .

و / النظافة الشخصية للاعبين :

*يجب ان تكون الاوقية نظيفة وجافة ولا ينبعث منها رائحة كريهة .

*يجب ان تكون اظافر اليدين والقدمين مقصوصة حتى لا يحدث لها اى كسر او اصابة

للخصم .

*يجب ان يكون المتسابق على درجة مقبولة من النظافة الشخصية .

*يجب ربط الشعر الطويل حتى لا يسبب للمنافس اى مضايقات .