



سبک جهانی کانگ فوتوآ ۲۱

معاونت آموزش

زبان تخصصی در تربیت بدنی و علوم ورزشی



تقدیم به:

رہروان طریقت دانانی کانگ فوتوآ ۲۱

کرد آورنده: معاونت آموزش و دانشجویی سبک و انجمن کانگ فوتوآ-۲۱ (شماره ثبت ۲۱۵۶۵ از وزارت کشور)

پاپ ۱۴۰۴

Sport Injuries

آسیبهای ورزشی

Inadequate conditioning is a contributing factor in a high percentage of sport injuries.

فعالتهای ورزشی بدلیل ماهیت خاص خودشان موجب صدمات ورزشی می شوند. براساس گزارشهای ثبت شده بالینی، شرایط نامناسب، از عوامل مشارکت کننده در افزایش درصد اینگونه آسیبها می باشد.

It takes time and careful preparation to bring an athlete into competition at a level of fitness that will preclude early-season injury. The most dangerous period in any sport is the first ۳ or ۴ weeks of the season,

آماده سازی ورزشکار جهت رقابت به وقت و زمان نیاز دارد، آمادگی در سطحی که ورزشکار بتواند آسیبهای زودرس را تحمل کند. خطرناکترین مرحله در هر ورزش ۳ یا ۴ هفته اول است.

Training must be considered principally in terms of prevention of injury. Coaches no recognize that a lack of physical fitness is one of the prime causes of sport injury.

اساساً تمرین باید بصورت پیشگیری از آسیبها در نظر گرفته باشد. امروزه مربیان می دانند که فقدان آمادگی جسمانی یکی از اولین علل آسیبهای ورزشی است.

Muscular imbalance, improper timing because of poor neuromuscular coordination, a lack of ligamentous or tendinous strength, lack of flexibility, and inadequate muscle bulk are among the causes of injury directly attributable to insufficient or improper physical conditioning.

عدم تعادل عضلانی، زمان بندی غلط بدلیل کاهش هماهنگی عصبی عضلانی، فقدان قدرت لیگامانها یا تاندونها، عدم وجود انعطاف و ضعف عضلانی از عللی هستند که باعث آسیب شده و مستقیماً با شرایط نامناسب یا ناکافی ارتباط دارند.

Athletes' nutrition

تغذیه ورزشکاران

Pre-event food intake

It is probably best to eat about three hours before competition to allow time for digestion. Generally the athlete can make his food selection in the basis of his past experience.

غذای قبل از مسابقه

معمولاً بهتر است صرف غذا ۳ ساعت قبل از مسابقه باشد که این زمان فرصت کافی برای هضم غذا را فراهم می کند. بطور کلی ورزشکار می تواند غذای خود را بر اساس تجارب قبلی اش انتخاب کند.

Tension, anxiety, and excitement are more apt to cause gastric distress than food selection. It is generally accepted that fat intake should be minimal because it digests more slowly; 'gas formers' should probably be avoided, and proteins and high cellulose foods should be kept to a minimum prior to prolonged events to avoid urinary and bowel excretion.

عصبانیت، اضطراب و هیجان بیشتر از نوع غذا باعث ناراحتی های گوارشی می شوند. به طور کلی مواد چربی باید به میزان حداقل مصرف شوند و پروئینها و غذاهای غنی از سلولز قبل از وقایع طولانی مدت به منظور اجتناب از دفع و ادرار باید به میزان حداقل مصرف شود.

Two or three cups of liquid (avoid caffeine) should be taken to insure adequate hydration. It should be noted that the excitement associated with competition is probably the main reason for having a special diet before participation.

دو یا سه فنجان مایع (از نوشیدن قهوه اجتناب کنید) برای حفظ هیدراسیون (آب) کافی باید مصرف شود. خاطر نشان می کنیم که هیجان موجود در رقابتها مهمترین دلیل مصرف رژیم خاص قبل از شرکت در رقابتهاست.

Since many people who exercise regularly do not compete during their exercise, there is little reason to alter their normal diet before their regular exercise. Likewise, there is no need to delay exercise for long periods after the meal if exercise is to be moderate and noncompetitive.

با توجه به این که اغلب افرادی که منظم ورزش می کنند، در طی ورزش رقابت نمی نمایند. دلایل کافی برای تغییر رژیم غذایی معمول قبل از ورزش منظم احساس نمی شود و نیز نیازی به تأخیر ورزش به مدت طولانی بعد از مصرف غذا نمی باشد بخصوص اگر ورزش حالت غیررقابتی داشته باشد و تمرینات متوسط باشد.

Nutrient needs of athletes

نیازهای غذایی ورزشکاران

Adequate intake of nutrients is of essential importance for the maintenance of an appropriate nutritional status, optimal performance, adequate recovery and the reduction of health risks. Athletes are known to have an increased exercise-induced utilization/loss of macro- and micronutrients. This loss should be compensated by the diet.

مصرف به اندازه مواد غذایی از اهمیت اساسی برای حفظ حالت تغذیه ای متناسب، عملکرد خوب، بهبود یافتن مناسب و کاهش خطرات سلامتی برخوردار است. ورزشکاران به این موضوع شناخته می شوند که بهره برداری یا کاهش مواد غذایی کم یا زیاد بعلت ورزش در آنها اتفاق می افتد.

Carbohydrate

Carbohydrate (CHO) is the most important nutrient for high intensity performance. Energy release from CHO is up to three times as fast as from fat. However, CHO stores in the body are small, which

limits the time to perform high intensity exercise. Apart from decreasing performance, CHO depletion induces an increased utilization of protein for energy production.

کربوهیدرات (CHO)

کربوهیدرات، اصلی‌ترین ماده غذایی برای فعالیت جسمی شدید است. آزادسازی انرژی از CHO سه برابر سریعتر از چربی است. با این وجود، CHO که در بدن ذخیره می‌شود محدود است، و زمان انجام فعالیت‌های ورزشی شدید را محدود می‌سازد. جدا از کاهش عملکرد، تخلیه CHO باعث افزایش بهره‌برداری از پروتئین برای تأمین انرژی می‌شود. که این مسأله موجب ایجاد آمونمی می‌شود که خستگی را تشدید می‌کند.

Adequate CHO ingestion between training sessions/days or intense performance is of utmost importance to avoid progressive fatigue development/overtraining.

مصرف به اندازه CHO مابین روزها یا جلسه‌های تمرین و تمرین‌های شدید از اهمیت زیادی برخوردار است و در جلوگیری از توسعه خستگی پیشرونده در حین شدید مؤثر می‌باشد.

Fat is a 'slow' energy source. When using fat as prime energy source, athletes can only work at ۶۰-۷۰% of their maximal capacity. Nevertheless, increased fat utilization, as a result of training, reduces the use of CHO from the stores in the body, and thus will influence CHO availability and fatigue.

چربی یک منبع انرژی کند است. ورزشکاران هنگامی که از چربی به عنوان منبع انرژی اولیه استفاده می‌کنند تنها می‌توانند ۶۰-۴۰ درصد از حداکثر توانایی خود را به کار برند. با این وجود، بهره‌برداری زیاد از چربی در هنگام تمرین، موجب کاهش استفاده از CHO موجود در ذخایر بدن می‌شود، و بنابراین در میزان CHO و خستگی تأثیر می‌گذارد.

Daily fat intake in athletes should be relatively low, allowing for an increase in the proportion of CHO in the diet. Saturated fat sources should be avoided and vegetable-, fish- and plant-oil 'based foods' should be promoted.

مصرف روزانه چربی در ورزشکاران باید نسبتاً پایین باشد تا امکان استفاده بیشتر از CHO در رژیم غذایی فراهم شود. از استفاده از منابع اشباع شده چربی باید خودداری کرد و غذاهای که بر پایه سبزیجات، ماهی و روغن گیاهی هستند را باید مصرف نمود.

The protein requirement of athletes is increased and, according to present knowledge, amounts to approximately ۱,۲-۱,۸g/kg body weight. The reason for this increase is enhanced utilization of amino acids in oxidative energy production during physical exercise, a process which is known to be intensified at higher work levels and in a state of carbohydrate store depletion.

نیاز ورزشکاران به پروتئین اضافه شده است و بر طبق دانش فعلی تقریباً ۱/۸-۱/۲ گرم در هر کیلوگرم از وزن بدن است. به دلیل این افزایش استفاده از اسیدهای آمینه در تولید انرژی اکسیداسیون در طول ورزش‌های بدنی تشدید شده است، روندی که در سطح ورزشی بالاتر و در موقع تخلیه ذخایر کربوهیدرات شدیدتر می‌شود.

Fluid and electrolytes are of prime concern during prolonged physical exercise, especially in the heat. Progressive fluid loss from the body, by means of sweating and breathing, and in endurance

events also by diarrhea, is associated with a decreased blood flow through the extremities, a reduced plasma volume and central blood volume, a reduction in sweating and heat dissipation, and under circumstances of high-intensity work in the heat with heat stroke/collapse.

مایعات و الکترولیت‌ها در طول ورزشهای بدنی ممتد بخصوص در گرما از اهمیت اولیه‌ای برخوردار هستند. کمبود پیش‌رونده مایعات بدن که بوسیله عرق کردن و تنفس کشیدن و یا در رویدادهای طاقت‌فرسا و نیز بوسیله اسهال ایجاد می‌شود همراه با کاهش جریان خون در بدن، افت حجم پلاسما و افت حجم خون مرکزی، پایین آمدن تعریق و خارج ساختن گرما است و در مواردی که ورزشکار فعالیت شدید بدنی در گرما انجام می‌دهد موجب شوک گرما و کلاپس (فوت ناگهانی بر اثر کاهش فشار خون) می‌شود.

Dehydration of >1.5 liters is known to reduce the oxygen transport capacity of the body and to induce fatigue. Appropriate rehydration is known to counter these effects and to delay fatigue.

از دست دادن آب به میزان ۱/۵ لیتر گنجایش اکسیژن انتقالی از بدن را کاهش می‌دهد و ایجاد خستگی می‌کند. آبرسانی متناسب با این اثرات مقابله می‌کند و خستگی را به تعویق می‌اندازد.

Vitamins have received widespread attention. They are essential cofactors in many enzymatic reactions involved in energy production and in protein metabolism. Any shortage of a vitamin is 'therefore' linked to suboptimal metabolism, which in the long term will result in decreased performance or even illness.

ویتامینها از توجه وسیعی برخوردارند. این مواد عوامل اصلی در بسیاری از واکنشهای آنزیمی هستند که در تولید انرژی و متابولیسم پروتئین شرکت دارند. بنابراین هر گونه کمبود ویتامین موجب کاهش متابولیسم می‌شود. که در طولانی مدت باعث افت عملکرد یا حتی بیماری می‌شود.

Anatomy and Kinesiology *آناتومی و حرکت شناسی*

Roles of Muscles

A muscle can only contract or relax, and under normal conditions contraction results only from a series of nerve impulses. A muscle may contract fully or partially, with maximum force or less.

نقش ماهیچه ها

یک ماهیچه، فقط می‌تواند منقبض شود یا استراحت کند که آن هم به دنبال یک سری امواج عصبی در شرایط طبیعی بوجود می‌آید. یک عضله را می‌توان با حداکثر و حداقل نیرویی که به آن وارد می‌کنیم به طور کامل یا موضعی منقبض نمود.

A muscle may contract isometrically or isotonicly, singly (in rare instances) or as a member of a group. Because muscle can contract in these different ways, they have the ability to act in different roles and to change quickly from one role to another.

عضله ممکن است به صورت ایزومتریک یا ایزوتونیک منقبض شود و به تنهایی (در موارد بسیار کم) یا به عنوان عضوی از یک گروه باشد. به خاطر این که عضلات می‌توانند به این شیوه‌های مختلف منقبض شوند، توانایی انجام وظایف مختلف را نیز دارند و قادر به جایگزینی سریع یک نقش به نقش دیگر هستند

نقش آگونیست (حرکت‌دهنده یا موافق) Agonist (Mover) Role

A muscle is a mover (agonistic to the movement) when its concentric contraction contributes to the desired movement of a segment of the body. For instance, in flexion at the elbow, the biceps brachia is a mover, as are seven other muscles in this case.

یک عضله، زمانی که مرکز انقباض آن به سمت حرکت دلخواه بخشی از بدن، باشد، حرکت‌دهنده (موافق حرکت) می‌باشد. به عنوان مثال، هنگام خم شدن آرنج، دو سر بازو، نقش حرکت‌دهنده را دارند، در حالی که هفت عضله دیگر در این حرکت دخالت دارند.

نقش آنتاگونیست (مخالف) Antagonist Role

A muscle is antagonistic to a movement when it must relax to allow the movement to occur. Antagonist muscles cause actions opposite those caused by the agonist muscles. The triceps brachia is antagonistic to flexion at the elbow; therefore, the triceps must relax in order to allow flexion to occur efficiently

یک عضله زمانی آنتاگونیست (مخالف) یک حرکت است که باید استراحت کرده تا اجازه دهد حرکت انجام شود، ماهیچه‌های آنتاگونیست باعث ایجاد عملکردهایی متضاد عملکرد ماهیچه‌های آنتاگونیست می‌شوند. عضلات سه سر بازویی نسبت به خم شدن آرنج از عملکردی آنتاگونیستی برخوردارند، بنابراین بمنظور خم شدن آرنج به طور مؤثر، عضلات سه سر باید استراحت کنند.

In other words, the biceps and triceps are antagonistic to each other.

Generally, extensors and flexors are antagonistic to each other, as are abductors and adductors and medial rotators and lateral rotators.

به عبارت دیگر، عضلات دو سر و سه سر نسبت به یکدیگر دارای عملکرد آنتاگونیستی (متضاد) هستند.

عموماً، اکستانسورها و فلکسورها نسبت به هم آنتاگونیست هستند، زیرا به صورت اداکتور (نزدیک کننده به بدن) و آداکتور (دورکننده از بدن) و یا چرخش به داخل و خارج عمل می‌کنند.

Physical and Motor Fitness

Physical fitness in the sporting context is difficult to define since it can refer to psychological, physiological or anatomical states of the body. To most physical education teachers, it is seen as a concept obtained by measuring and evaluating a person's state of fitness by using a battery of tests.

از آنجایی که می‌توان آمادگی جسمانی را به شرایط روانی فیزیولوژیک یا آناتومیک بدن اطلاق کرد، لذا ارایه تعریف مشخصی از آن در ورزش مشکل است. برای اغلب مربیان تربیت بدنی، آمادگی جسمانی هر فرد از طریق انجام چند آزمون تعیین می‌شود.

Sport Manegment

Administration of Physical Education:

Administration is the process by which an organization attempts to achieve its goals. The more efficient the administrative process the more likely it is that the goals will be achieved.

مدیریت تربیت بدنی:

مدیریت روندی است که بوسیله آن یک سازمان تلاش می‌کند تا به اهداف خود برسد. هر چه که روند اداره مؤثرتر باشد احتمال بیشتری برای دستیابی به اهداف وجود دارد.

Sport Psychology

Motivation in Sport Psychology

Psychologists consider motivation to consist of two dimensions: intensity and direction. Intensity is concerned with how activated or energized the person is, that is, how much effort is being given to reach a certain goal.

روانشناسی ورزشی

نقش انگیزش در روانشناسی ورزشی

روانشناسان انگیزه را دارای دو بعد می‌دانند: شدت و جهت. شدت در این مورد است که فرد تا چه اندازه فعال یا با انرژی است، یعنی، چه میزان کوشش برای دستیابی به هدف صرف می‌شود. جهت راجع به انتخاب هدف است.

Understanding the person's needs, which are the bases of the person's goals, is among the most important aspects of motivation. Motivation has two sources, from inside the person (intrinsic) and from outside the person (extrinsic).

درک نیازهای فرد که پایه اهداف او است، از مهمترین مقوله‌های انگیزه است. انگیزه دو منبع دارد، از درون شخص (درونی) و از بیرون فرد (بیرونی).

People who are intrinsically motivated have an inner striving to be competent and self-determining, to master the task, to be successful. These qualities of competence, self-determination, mastery, and success are goals pursued by those who are intrinsically motivated, and when achieved are their own rewards.

افرادی که از درون برانگیخته می‌شوند کوشش درونی دارند که جزئی از گروه و نقش‌آفرین باشند. فعالیت را رهبری کنند و موفق باشند. این کیفیت‌های رقابت، نقش‌آفرینی شخصی و ریاست و موفقیت‌اهدافی هستند که توسط افرادی مطرح می‌شوند که به صورت درونی با انگیزه هستند. و با حصول این اهداف پاداش خود را دریافت می‌نمایند.

In sport, athletes who play the game because they love the game are intrinsically motivated. They play for inner pride, which is what compels them to do their best even when no one is watching.

در ورزش، ورزشکارانی که بدلیل عشق به بازی مسابقه می‌دهند از لحاظ درونی با انگیزه هستند. آنها برای افتخار درونی بازی می‌کنند که این افتخار آنها را کامل می‌کند تا تمام سعی خود را به کار گیرند حتی زمانی که هیچ فردی آنها را تماشا نمی‌کند.

Extrinsic motivation comes from other people through positive and negative reinforcements. (Reinforcements are those things that increase or decrease the likelihood of certain behaviors recurring).

انگیزه بیرونی از افراد دیگر و از طریق تشویق‌های منفی و مثبت ناشی می‌شود. (تشویق یعنی مواردی که احتمال دوباره تکرار شدن رفتارهای خاصی را افزایش یا کاهش می‌دهد).

Extrinsic Rewards

The most basic principle of human behavior and motivation is the law of effect, which says this: Rewarding a behavior increases the probability that the behavior will be repeated, and punishing a behavior decreases the probability that the behavior will be repeated.

اساسی‌ترین اصل رفتار انسانی و انگیزه، قانون تأثیر است، که چنین می‌گوید :

پاداش دادن برای یک رفتار احتمال تکرار آن رفتار را افزایش می‌دهد، و تنبیه برای یک رفتار احتمال تکرار آن را کاهش می‌دهد.

Applying the law of effect by using extrinsic rewards, and to a much lesser extent punishments, can be very effective in motivating athletes when the rewards and punishments are properly used.

استفاده از قانون تأثیر با به کار بردن پاداش‌های بیرونی و به میزان بسیار کمتری تنبیه می‌تواند در با انگیزه ساختن ورزشکاران بسیار مؤثر باشد، و استفاده مناسب از پاداش و تنبیه می‌تواند بسیار مؤثر باشد.

Two final comments about extrinsic rewards: First, coaches tend to think of themselves as the only source of rewards. However, through instruction and creation of a warm, supportive environment, coaches can encourage athletes to reward each other.

دو نظریه نهایی راجع به پاداش‌های بیرونی است :

نخست مربیان تمایل دارند تا خود را بعنوان تنها منبع پاداش محسوب کنند. با این وجود مربیان می‌توانند از طریق آموزش و یک محیط گرم و حمایت‌کننده ورزشکاران را دلگرم کنند که به یکدیگر پاداش دهند.

When fellow athletes, or less manipulative, and as a result more rewards can be given out. Furthermore, research has demonstrated that athlete-administered rewards are more effective than coach-administered rewards in motivating swimmers to practice.

هنگامی که ورزشکاران پاداش می‌دهند، به نظر می‌آید که مربی کنترل کمتری بر ورزشکاران دارد یا کمتر مؤثر است و در نتیجه پاداش‌های بیشتری داده می‌شود. بعلاوه، تحقیق ثابت کرده است که پاداش‌های ورزشکاران مؤثرتر از پاداش‌های مربیان در ایجاد انگیزه در شناگران برای تمرین است.

Finally, coaches can use extrinsic rewards to help athletes learn to reward themselves, which in essence develops intrinsic motivation. We now consider these intrinsic rewards.

در نهایت، مربیان می‌توانند پاداش بیرونی را به کار برند تا به ورزشکاران کمک کنند که بیاموزند به خودشان پاداش دهند، که در اصل انگیزه درونی را کامل می‌کند. اکنون ما این پاداش را درونی محسوب می‌کنیم.

once a need is satisfied, it no longer is a goal and loses its power to reward. Thus trophies, medals, money, and other forms of extrinsic rewards tend to lose their reward power more quickly than the intrinsic rewards of feeling competent and satisfied, which are self-fueling rewards.

هنگامی که نیازی برآورده شد آن نیاز دیگر هدف نیست و قدرت خود را برای پاداش‌دهی خود را سریعتر از دست می‌دهند نسبت به پاداش‌های درونی که احساس رقابت و رضایت ایجاد می‌کنند و پاداش‌های انرژی بخش هستند.

One of the problems with extrinsic rewards is that the more rewards a person gets, the less need he or she has for the same type of reward in the future. Thus as extrinsic rewards are earned, they become less valued.

یکی از مشکلات پاداش‌های بیرونی این است که هرچه فرد پاداش بیشتری دریافت می‌نماید، او نیاز کمتری به آن نوع پاداش در آینده خواهد داشت. بنابراین هنگامی که پاداش‌های بیرونی بدست می‌آیند از ارزش کمتری برخوردار می‌شوند.

It is very important for athletes to understand that extrinsic rewards are nice moments of a successful experience, but that the primary purpose for playing is the enjoyment and satisfaction of accomplishment.

برای ورزشکاران بسیار مهم است که درک کنند که پاداش‌های بیرونی لحظات خوبی از یک تجربه موفقیت‌آمیز هستند، اما هدف ابتدایی برای بازی لذت بردن و رضایت از کار است.

What coaches should strive to accomplish, therefore, is to transform extrinsic motivation into intrinsic motivation.

بنابراین آنچه که مربیان باید کوشش کنند تا انجام دهند این است که انگیزه بیرونی را به انگیزه درونی تغییر دهند.