

الفصل الخامس عشر

المقومات الأساسية في تدريب السباحة

obeikandi.com

الفصل الخامس عشر

المقومات الاساسية فى تدريب السباحة

من أجل التفوق فى سباحة المنافسات والاستمرار فى الارتقاء بالمستوى الرقمى يجب الا ينصب اهتمام كل من السباح والمدرّب على محتوى التدريب خارج وداخل الماء بل يجب أن يوجهوا قدرًا كبيراً من الاهتمام فى ملاحظة الطعام، والنوم الكافى، والراحة، وتجنب الضغوط الذائدة التى قد تؤدى إلى الانهالك.

فعندما يشكو احد السباحين من التعب ويلاحظ انخفاض مستواه وتكرار الشكوى من المرض فيجب على المدرّب أن يجلس معه ويحاول أن يحدد اسباب تلك الشكوى ... يجب أن يتعرف على طعامه، تغذيته؟ .. هل ينغمس فى تناول الاطعمه ... هل غذاؤه متوازن، هل يتناول قدر قليل من الاطعمه فى الوجبات المختلفة؟ شهيته ... لون بشرته ... لون عينيه ... هل فقد وزنه؟ هل ينام نوما كافيا؟ ... هل يستخدم المخدرات؟ هل بدأ فى التدخين؟ هل يجهل السباح بمتطلباته من الغذاء؟ هل هناك ضغوط اخرى - غير التدريب والدراسة واقعة على كاهله؟

وعند الوقوف على اسباب الشكوى - فأن مساعدة السباح على الاستمرار فى التدريب للارتقاء بالمستوى يعد امرأ سهلاً.

وتعكس الخبرات الميدانية للعديد من كبار المدرّبين العاملين أن السبب الرئيسى للتعب والاجهاد والشعور بالمرض ليس ناتجاً من شدة التدريب بمفردها ولكن هناك عوامل اخرى تؤدى إلى زيادة الضغوط الواقعة على السباح، وتكون النتيجة هى التعب واعراض المرض. وقد تظهر هذه الاعراض عندما يحاول السباح أن يتفوق فى كافة المجالات فيتدرب بعنف، ويستذكر لاوقات طويله من الليل إلى جانب النواحي المعيشية الاخرى والمسؤوليات والمتطلبات المتفرعة. فربما يعمل السباح بعض الوقت للكسب. ربما تتعدد جهات التدريب مثل النادى والشركة والمدرسة أو الجامعة ... ربما يكون له متطلبات اجتماعية تجاه والديه أو اصدقاءه ربما يكون مشتركاً فى

أنشطة خارجية تستنفذ طاقته مثل الاجتماعات أو الاشتراك في جمعيات وما إلى ذلك.

فنى موسم التدريب العنيف (تدريبات أو ثلاثة في اليوم) يجب أن يعلم السباح بأنه ليس بالرجل الخارق الذى لا يتعب ولا يجهد، لذا يجب أن يقلل مصادر الضغط إلى الحد الطبيعي الذى يمكن اجهزته من التكيف للضغوط البدنية للتدريب اذا اراد أن يرتقى بمستواه الرقمى - كما يجب أن يعلم والديه واصدقائه ومسئولى الجهات التى ينتمى اليها بهذه الحقائق ويتعاونوا مع السباح ومدربه فى الاقلال من تلك الضغوط.

ويحذر الاشارة بأنه قد تبين أن معظم السباحين الذين يتميزون بالتنظيم الجيد لاوراقاتهم وجهودهم يمكنهم اداء وجباتهم المدرسية وتدريبهم بأقل قدر ممكن من المشاكل والمصاعب. حيث لا يمكن أن يتحقق التوازن بين تلك الامور الهامة فى حالة اضاعة وقت طويل امام اجهزة التليفزيون أو لعب الشطرنج وما إلى ذلك من وسائل اضاعة الوقت. وهنا يبرز دور المدرب فى تنظيم وقت السباح خاصة فى المراحل الحرجه من الموسم. والذى يفضل أن يقوم المدرب بوضع جدول محدد يوضع فيه مواعيد النوم، والتدريب والاستذكار..... والراحة.

الانواع الرئيسية للضغط :

هناك نوعان اساسيان للضغط : الضغط البدنى، والضغط النفسى، ويمثل التدريب العنيف وعدم كفاية النوم والتغذية غير المناسبة الضغط البدنى، بينما ينتج الضغط النفسى من الخوف والقلق والارهاق أو عدم رضا الوالدين أو مشاكل الاصدقاء والدراسة والامتحانات.

وتتراكم الضغوط البدنية والنفسية - فالسباح الواقع تحت ضغط عال من استخدام طرق واساليب التدريب المختلفة يجب أن يحاول الاقلال من التعرض للضغوط النفسية والابتعاد عنها بقدر الامكان - وذلك لان هناك دراسات جادة كثيرة اظهرت أن الضغوط الكثيرة ينتج عنها الفشل فى التكيف* - فأنهاك الجسم

* التكيف - يقصد به مجموع التغيرات الفسيولوجية والتشريحية والنفسية المصاحبة للتدريب

وموارده فرصه لهجوم المرض وخاصة في الجزء العلوى للجهاز التنفسى مثل السرد إلى جانب اعراض اخرى مماثلة للفشل فى التكيف فمن المهم أن نتعرف على اعراض الفشل فى التكيف وذلك لمحاولة تلافيها وتلافي عوامل احداث الضغوط التى تحدثها. ففى بعض الاحيان نجد ضرورة الاقلال من التدريب لكى نتلافى الفشل فى التكيف وفى احيان اخرى يقتضى ذلك ايقاف التدريب تماماً حتى يتمكن الجسم من العودة إلى الحالة الطبيعية له.

ومن هنا يبرز الدور الهام للمدرب والوالدين والاصدقاء أو الزوجه والذين يمثلوا بعض الجوانب الهامة من الضغوط النفسية التى تقع على كاهل السباح والتى تؤثر فى قدرته على التكيف. حيث تمثل تلك الضغوط عبئاً عليه يفوق العبء الناتج من العمل البدنى العنيف الذى يؤديه السباح فى الماء.

وتقتضى الادارة الفنية للفريق تبعاً لذلك حكمه بالغة فى توفير البيئة النفسية المناسبة لكل سباح - بمعنى يجب الا تكون البيئة النفسية فى مجال الحمام واحده متمائلة فى نوترها وقلقها وخوفها من الفشل فى تحقيق المراكز والارقام. لذا يجب على المدرب توفير البيئة التى تلائم كل سباح لتمكينه من الاسترخاء والتحفيز المناسب وتمكنه من بلوغ الاهداف الموضوعه وهنا يبرز دور الاعداد السيكوسبيرناتيكى^(*) للسباح.

النوم، الراحة واسلوب الايقاع البيولوجى :

عندما يتدرب السباح بعنف فإنه يتطلب قدر أكبر من النوم عنه فى حالة عدم التدريب أول التدريب البسيط - كما يختلف السباحون فيما بينهم فى كمية النوم شأنه فى ذلك شأن باقى الافراد فهناك من يكفيه شتة ساعات نوم وآخر يكفيه سبعة ساعات دون أن يشعروا بأية اعراض جانبية نتيجة لذلك. فالسباح الأوليمبى جون مورفى كان ينام عشرة ساعات ليلاً، وأثنى عشرة ساعة فى أيام التدريب العنيف وقد يبدو هذا المثال متطرفاً لكنه يؤكد اختلاف الافراد فى كمية النوم. حيث وجد أن

(*) السيكوسبيرناتيكى يقصد به الإعداد العقلى

المعدل الطبيعي لعدد ساعات النوم تحت الظروف الطبيعية سبعة ساعات ونصف في اليوم.

وعندما يتدرب السباح بعنف (مرتين يومياً) فإن الأمر يتطلب إضافة ساعة أو ساعتين إلى المعدل الذي اعتاده من قبل. وتلك حقيقة يللمسها المدربون جيداً في فترة المنافسات.

وعلى ذلك فليس هناك عدد معين من الساعات يمكن أن نوصي به المدربون أو السباحون لكن على السباحين أن يحددوا لأنفسهم القدر المناسب من النوم خلال مواسم التدريب المختلفة ولن يتأتى ذلك بدقة دون التعاون مع المدرب ومتابعة المستويات الرقمية بدقة بالغة.

وفي مواسم الامتحانات ربما يؤدي ضغط الاستذكار أو سوء الانضباط والتنظيم الذاتي إلى نقص عدد ساعات النوم مما يؤدي إلى كثير من المشاكل الخاصة بالفشل في التكيف - لذا يجب أن نضع ذلك كأحدى المشاكل الرئيسية أثناء موسم التدريب العنيف. والتي يبدو فيها السباحون الطلبة كالشمعة التي تترق من كلا طرفيها. حتى تبدد. ونوصي بأعادة تنظيم نشاط السباح لامكانية حذف الأنشطة الزائدة دون فائدة ما من برنامج نشاط السباح مما يوفر جانباً من الوقت والجهد البدني. فيجب على السباح الابتعاد كلياً عن الأنشطة العنيفة أثناء مرحلة التدريب العنيف. كذا يجب أن ينظم ساعات اليوم ويوزعها بدقة على الأعمال الرئيسية الهامة مثل الاستذكار - المدرسة أو الكلية - التدريب .. ووقت حر خال من الأنشطة العنيفة حتى لا يستنفذ الرصيد المتبقى من طاقته. فكثير من السباحين يفضل النوم من نصف ساعة إلى ساعة بين التدريب الصباحي والمساءلي، ونعتقد أنه لا غبار على ذلك ما لم يتعارض مع النوم ليلاً. فكل سباح يجب أن يجد الأسلوب المناسب له من الراحة والنوم. فهناك سباحين آخرون يجدون الراحة في الاسترخاء بدلاً من النوم فالامر متروك للسباح تماماً في تحديد أسلوب الراحة المناسب له. كما نوصي السباحون في هذا الصدد باتباع الأسس الخاصة بالاسترخاء والتي سوف نقوم بتعليمها لسباحونا.

ويعتبر عملية ملاحظة اسلوب الايقاع البيولوجي^(*) ذات اهمية كبيرة كعامل مؤثر فى كفاءة الاداء الانسانى - وتلك حقيقته هامه لدرجة كبيرة نهملها فى التنظيم والتدريب لذا لا نجنى الكثير من جراء التدريب ولا تتمكن من تحقيق نفس الانجاز الرقمى السابق أو حتى الاقتراب منه عندما تدعو الضرورة إلى ذلك فالجسم يتكيف ويتواءم لاسلوب الايقاع البيولوجى اليومى والموسمى .

ويجب الا ينزعج السباح عند تواجده فى قاع الايقاع الخاص بأحد هذه الأساليب الايقاعية عند موعد بطولة المنطقة مثلاً - لأن تلك الأساليب بسهل الفائتها والتغلب عليها عن طريق الاستجابة الانفعالية (ميكانيزم الادريالين) ولذلك يسجل السباحون افضل ارقامهم فى البطولات الكبرى .

ويجب أن نشير إلى أن تعرضنا فى هذا الجزء لمناقشة اسلوب الايقاع البيولوجى لاهميته الكبرى وتأثيره على اداء السباح وامكانية تكييفه للايقاع اليومى . الا أننا سوف نتناول هذا الموضوع تفصيلاً فى الجزء الثانى من تلك السلسلة .

فعلى سبيل المثال سباح يتدرب مره واحده يومياً من الساعة الرابعة إلى الساعة السادسة مساء . ويستيقظ فى العادة الساعة الثامنة صباحاً نجد أنه عند مضاعفة التدريب يجب أن يكون موعد التدريب الصباحى من الساعة السادسة إلى الثامنة صباحاً - ويتطلب ذلك الامر الاستيقاظ الساعة الخامسة صباحاً بدلاً من الثامنة - وهنا يبدأ التغير فى ايقاعه اليومى ويبدو ذلك للبعض امراً صعباً . ومشكلة كبيرة .

وظهرت التجارب أن هناك بعض السباحين يستطيعون التحكم والتواءم مع هذا التغير فى أيام ثليله بينما يتطلب البعض الاخر اسبوعاً أو اسبوعين للتواءم مع هذا التغير .

الا أن هناك قلة من السباحين تفر بعجزها عن التواءم بعد ليال قليلة - لا يستطيعون النوم مبكراً، ويظلوا ساهرين - مبررين ذلك بأنهم يدون أكثر كفاءة فى

(*) التغيرات اليومية، والاسبوعية، والشهرية فى الجوانب البدنية والعقلية، والأنفعالية .

الليل وتلك حقيقة نتجت من تكون ايقاعات حيويه خاصة بمثل هذا النمط من الحياة. الا أنهم يجب أن يحافظوا على الذهاب إلى الفراش في وقت مبكر وفي توقيت جديد حتى لو ظل مستيقظاً فترة طويلة قبل النوم، كما يجب أن يستيقظ في توقيت جديد وبذلك يتمكن من كسر الاسلوب الايقاعى القديم وتكوين وضبط الاسلوب الايقاعى البيولوجى اليومى الجديد.

الغذاء :

يجب على السباح أن يهتم بجانبين في غذائه : غذائه اليومى ، وغذاء ما قبل البطولة أو المنافسات. فالغذاء اليومى يجب أن يكون متناسباً من حيث القيمة الغذائية والسعرات الحرارية والفيتامينات والمعادن والبروتينات لمتطلبات التدريب. كما يجب أن تكون قيمة السعرات الحرارية كافية ومتناسبة مع معدل وزن السباح. أما غذاء ما قبل المنافسات فيجب أن يكون سهل الهضم وذو مواصفات غذائية وشروط نفسه معينه. فهناك العديد من المفاهيم الخاطئة المصاحبه لتغذية السباحين. فالسباح الذى يتدرب بوازع من ضميره يتدرب بعنف وبذكاء من أجل الوصول إلى المستويات العالية شديدي اهتمامهم الكبير بوزنهم، بالمأويه وبغذائهم فى محاولة للحصول على كل ميزه ممكنه ومحتمله من الغذاء لاذ يبدو سباحى المستويات العالية شديدي الحساسية لتلك الأمور. كما ظهرت نتائج العديد من الدراسات اهمية تنظيم الغذاء للرياضيين كمأ ونوعاً بما يتناسب مع جرعات التدريب فى مواسم التدريب المختلفة.

وفيما يلى مناقشة لبعض المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالغذاء وتغذية السباحين :

١- البروتين مصدر جيد للطاقة خاصة قبل المسابقات - هل ذلك يعد حقيقة أم لا؟ يعتبر ذلك خطأ - فطعام ما قبل المسابقات يجب أن تكون نسبة البروتينات به منخفضة نسبياً فى نفس الوقت الذى يجب أن تزداد فيه نسبة المواد الكربوهيدراتية.

٢- الطعام ذو نسبة البروتين العالية ضرورى لزيادة قوة عضلات السباح وذلك لأن

العضلات تصنع من البروتين. هل ذلك يعد حقيقة أم لا؟ خطأ - فالغذاء البروتينى الذى يحتوى من ١٠ - ١٥٪ من مجموع السعرات المستهلكة يعتبر كافياً - أما الافراط فى نسبة البروتين فى الطعام فإنه لا يؤدي إلى بناء الانسجة العضلية بشكل افضل من الطعام «الخليط» العادى.

ويجدر الاشارة إلى أنه لا يوجد سباح امريكى واحد من نقص البروتين الا أنه وجدت حالة واحدة فى المكسيك نتجت عن حرمان السباح من غذائه اليومى (التورته والحبوب) مما أدى إلى ظهور اعراض عدم كفاية البروتين.

٣- يعتبر العسل مصدر جيد للطاقة قبل السباقات ويساعد على الأداء الجيد - فما مدى صحة هذا الأمر؟

خطأ : فتلک عادة اعتاد أن يتبعها الرياضيون منذ سنوات عدة معتقدين بأنه يرفع من معدل سكر الدم مما يساعد على الانجاز المطلوب. حيث أظهرت البحوث خطأ ذلك المفهوم - بينما أكدت فائدة العسل أو أى نوع من أنواع السكر لسباحى المسافات الطويلة «الماراتون». الا أنه ليس ذو فائدة فى المنافسات القصيرة مثل ٥٠ متر إلى ١٥٠٠ متر.

فالغذاء ذو مستوى السكر العالى مثل العسل وما شابه ينتج عنه هبوط أكثر منه ارتفاع فى مستوى سكر الدم ويرجع ذلك لما يعرف بصدمة الانسولين.

٤- يعتبر تناول بعض الفيتامينات أمراً مساعداً فى تحسين الاداء - فهل هذا حقيقة أم يعتبر ذلك مفهوماً خاطئاً؟

خطأ : فليس هناك دليل يظهر التأثير الايجابى لأى من الفيتامينات والمعادن والبروتين ... الخ يمكنها أن تحسن أداء السباح فى الحقيقة - يعتبر الافراط فى تناول كمية معينة من الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى تأثير سام.

وهناك العديد من البدع والافكار الخاطئة سبق الاشارة إلى بعضها الا أنه ما زال العديد من المعتقدات الخاطئة التى تستوجب التصحيح. واختيار الامثلة الاربعة السابقة يعزز ويزيد من تأييد الحقيقة الخاصة بأن الغذاء المتنوع افضل لكل الأفراد

بشكل عام وللأفراد الرياضيين بشكل خاص وفيما يلي بعض الخطوط الإرشادية في تخطيط الغذاء اليومي للرياضيين، والتغذية قبل المنافسات.

فمن المعروف أن كل الأفراد رياضيين أو غير الرياضيين يجب أن يحصلوا على الغذاء من المصادر الطبيعية بشكل اساسى وليس من المصادر الصناعية وبمعنى آخر عدم استكمال الطعام بالفيتامينات والمعادن واقرص البروتين وزيت البذرة الأبيض ... الخ لذا يجب أن يتضمن الغذاء اليومي على مصادر تنتج السعرات المحدده التالية من المواد التالية :

١٥٪ تقريباً من السعرات من البروتينات.

٣٥٪ تقريباً من السعرات من الدهون.

٥٠٪ تقريباً من السعرات من الكربوهيدرات.

ويمكن اتباع دليل التغذية التالى حيث يحقق تناسب المشار إليه.

دليل الغذاء اليومي

أوصت المنظمة الاهلية الامريكية بدليل التغذية التالى - حيث وضعت الاطعمه المختلفه فى أربعة مجموعات رئيسية - ويمكن اتباع هذا النظام بسهولة ويسر تحقق التوازن وتفى بالاحتياجات الغذائية الضرورية.

١ - مجموعة اللبن : ثلاثة أو أكثر أكواب لبن - زبد جبنه - آيس كريم وأى من منتجات الالبان الاخرى.

٢ - مجموعة اللحم : شريحتين أو أكثر من اللحم - السمك - الدجاج - البيض.

٣ - الخضروات : خضروات طازجه داكته أو صفراء.

٤ - الخبز والحبوب : يقدم اربعة أنواع أو أكثر مصنوعة من الذرة أو تحتوى على ذرة أو مكرونة أو رز.

٥- الفواكة : تفاح - خوخ - موز - موالح - تين - أناناس - جريب فروت - عصائر - فواكة طازجة.

ويحتاج كل فرد إلى تناول الاطعمه المتدرجه تحت الخمسة مجموعات السابقة. كما يجب أن يتناول غذاءه من تلك الاطعمه ليصل إلى الوزن المناسب. وقد يقتضى الأمر إلى زيادة الغذاء للوصول إلى الوزن الطبيعى. وفى هذه الحالة يجب أن يتضمن نفس النسب من المجموعات الخمسة من أجل التأكد من مبدأ توازن الغذاء.

وفى مرحلة التدريب العنيف يجب على السباح استهلاك مزيد من السرعات الحرارية لذا يجب مراعاة التناسب المقترح عالىه أكثر من زيادة السرعات عديمه الجدوى الغذائية وفيما يلي قائمة اضافية للاغذية المعروفة من المجموعات الأربعة.

١- مجموعة اللبن : منتجات اللبن - الجبن - الجبن المعالج - الزبادى.

٢- مجموعة اللحم : الهامبورجر - السجق - اصابع اللحم - الدجاج - الديك الرومى المخاور - البيض - السمك.

٣- مجموعة الخضروات : البصل - البطاطس - السبانخ - الفاصوليا - البازلاء - البامية - القرنبيط.

٤- مجموعة الخبز والحبوب : الحبوب المجففة - الدقيق المطحون - حب الذره - كعك محلى بالسكر - الحلويات - المكونه - التوست - الكيك.

٥- مجموعة الفواكة : التفاح - الموز - الخوخ - الجريب فروت - الفراولة - البرتقال - الأناناس.

الطعام المركب :

تعتبر معظم الاطعمه المحبوبة من النوع المركب من مجموعتين أو أكثر من المجموعات السابقة فالبيتسا المكبة - على سبيل المثال - تتكون من الجبن (المجموعة الأولى) والسجق (المجموعة الثانية) والفلفل والطماطم والبصل ...

(المجموعة الثالثة) وقشرة الرغيف (المجموعة الرابعة) والساندوتش المكسيكى (التاكو) يشابه ايضاً هذا التكوين ويعتمد ذلك على محتواه. فاللحصول على الغذاء المناسب عند تناول مثل هذه الاطعمة يجب أن يراعى جيداً احتوائها على مصادر من المجموعات الأربع.

الأغذية المصنعة من اللحم البقرى الصلب المملح وإخالية من السعرات :

انتشرت فى الآونة الاخيرة - لسبب أو لآخر - الأطعمة السريعة الخدمة - والتي أظهرت الدراسات افتقارها إلى السعرات الحرارية والقيمة الغذائية مثل الاغذية المصنعة من اللحم البقرى الصلب المملح، واللحم الساخن بالمسطرة وغيرها من أنواع اللحوم المصنعة، إلى جانب الحلوى المسكرة. لذا يجب استبدال تلك الاطعمة السريعة الخدمة والتجهيز إلى الاغذية الاخرى المصنعة من اللحوم مثل سندوتشات شرائح اللحم البقرى مع شريحة جبن محمص من الخس والطماطم والبصل، والبطاطس المعد والمعبأ مع الزبد المعالج. واللبن البارد، وقطع الفواكه مع الزبيب والبقول السوداني.

وسوف نتعرض لقائمة بالاطعمة عديمة القيمة الغذائية والتي تجنبها لاحتوائها على قدر قليل من القيمة الغذائية - فقطعة «الكيك» أو الحلوى المسكرة لا تؤدي إلى مزيد من الطاقة ما لم تستبدل بالاطعمة التى تحتوى وتمتد بالمواد الغذائية الهامة مثل الفيتامينات والمعادن والبروتينات ... الخ - وفيما يلى قائمة تضمن من هذه الاطعمة :

١- كل المشروبات المحتواه على الكربونات.

٢- المسكرات.

٣- الايس كريم بالسكويات أو المثلج.

٤- المواد التى تحتوى على نسبة كبيرة من السكر المكرر.

٥- الفشار «البطاطس الشيبسى» - البسكويات الرقيق «الهش».

٦- البيرة والكحوليات.

طعام ما قبل المنافسات :

لقد سبق الإشارة إلى بعض المعتقدات غير السليمة حول الطعام ما قبل المسابقات (مثل .. يجب أن يحتوى على كمية كبيرة من البروتين) - فطعام ما قبل المسابقات يجب أن يكون طبيعياً أو أقل من المعتاد فى نسبة احتوائه على البروتينات والدهون فى نفس الوقت الذى يجب أن يكون مرتفعاً فى محتواه من الكربوهيدرات التى تأتى مباشرة من المجموعة الرابعة (الخبز الحبوب) كما يجب أن يتضمن اطعمه من المجموعه الثالثه (الخضروات والفواكه) وخاصة البطاطس. فالاطعمة التى تطلب وقت طويل للهضم مجهدة للمعدة ويجب تجنبها تماماً، كما أن بعض منها تتسبب فى فقد ماء المعدة وتؤدى إلى الشعور بعدم الراحة.

الاطعمة التى يجب تجنبها فى طعام ما قبل المنافسات :

تقع هذه الاطعمة فى خمسة مجموعات :

١- الاطعمة الدهنية، وأى أطعمه مقلية مثل اللحوم أو الكعك والدجاج والسّمك والسجق والكميات الكبيرة من الجبن والفول السودانى والجوز واللوز والبندق.

٢- الاطعمة المملحة : السردين والفسيح والرنجا ...

٣- السلطات لصعوبة هضمها وقد تؤدى إلى بعض المتاعب عندما يكون السباح عصبياً.

٤- الاطعمة التى تحدث تطبل المعدة وامتلاء البطن بالغازات مثل اللوبيا والفصوليا والحلوى المسكرة والشروبات الغازية والقمح أو الذرة المشوى.

٥- الاطعمة على نسبة عالية من الدكستروز أو الفركتوز والعلل ... فتلك الاطعمة تجتذب السوائل إلى الامعاء الدقيقة وقد تؤدى إلى جفاف الانسجة فى معظم الحالات.

كما قد يؤدى إلى ارتفاع مستوى السكر فى الدم إلى أفرط البنكرياس فى أفراد الانسولين والذى قد يؤدى إلى أفرار الكبد للسكر من الدم تاركاً الفرد بمستوى منخفض من سكر الدم.

«أقل من المستوى الطبيعي». وتعرف هذه الحالة بصدمه الانسولين لذا يفضل البعد عن تلك الاطعمة قبل المنافسات.

توقيت تناول الاطعمة قبل المنافسات :

يجب أن تكون آخر وجبه غذائية قبل السباق بثلاثة ساعات على الأقل. وفي حالة اشتراك السباح فى سباقين واحد منهم بعد ثلاثة ساعات والآخر بعد ساعتين فإنه سوف يشعر ببعض الایام الجوع قبل السباق الثانى وقد يكون محتاجا لتعويض بعض السوائل. ولا مانع من تناول بعض العصائر أو المشروبات غير الغازية فى هذه الفترة مع مراعاة عدم الافراط فى تحليه هذه المشروبات «معلقة شای سكر كل ساعة».

وذلك من شأنه ازالة متاعب الجوع وتعويض السوائل. ويفضل بعض الرياضيين بعض المستحضرات مثل سستيجين والنوترامنت وبعض التركيبات الطبية الخاصة والأمر الجدير بالذكر فى هذا الصدد يجب عدم تناول الاطعمه المسكرة.

السوائل : يكفى كوب واحد من الماء أو كوبين خلال هذه الفترة فالحديث عن مشكلة التغذية يحاط بصعوبات متعددة عنه عند الحديث عن الجوانب الاخرى فى أعداد السباح فىرى بعض المتخصصين أن قوائم الطعام الطبيعية التى تعد فى المنازل للابناء كافية بينما يرى البعض الآخر ضرورة الخروج عن الحدود الطبيعية لهذه القوائم.

ولعدم اصطحاب القارئ لهذا الخضم من الدراسات والبحوث التى جاء فى بعضها اتفاق والبعض الآخر تعارض - نجد أن معظم الدراسات اجمعت على أن السباح يتطلب مقدار وافيا من المواد الغذائية ويعمل خبراء التغذية على تحديد هذه المتطلبات بدقة حتى الآن، حيث يرون أن مشكلة الغذاء للرياضيين بشكل عام والسباحين بشكل خاص قرية الشبه بمشاكل المعتقدات الدينية والسياسية. فنجد أن هناك العديد من المعتقدات الغذائية الخاطئة وما زال البعض متمسك بدرجة كبيرة.

ويرى البعض أن الغذاء الامثل للسباح هو الغذاء الذى يمد السباح بالمناخ والاحساس الطبيعى فالغذاء القليل الكمية يجعل السباح يتألم من الجوع ويختل المناخ البيولوجى المناسب، كما أن الافراذ فى تناول الاطعمة يجعل السباح يعانى من التخمة ويختل المناخ البيولوجى أيضاً - لذا يجب أن يكون الغذاء كافيا من حيث الكم وافيا من حيث النوع. الا أن المشكلة تنحصر وما زالت فى تعبير كاف وغير كاف.

فعندما كان بوب كيبوت يقوم بتدريب كبار السباحين كان يمنع سياحيه من تناول أى فيتامينات أو أى أطعمه خاصة - فكان الطعام بسيطا. فأفطار الابطال هو تدريب عنيف وطويل من أجل توير التحمل، وعشاء الابطال هو جانب من تدريبات القوة أو الطعام الاضافى فهو بمثابة تدريبات السرعة. فالتدريب العنيف يؤدى إلى زيادة السرعة والتحمل والقوة. ويرى كيبوت ضرورة التغاضى عن تناول الفيتامينات والبدع الدوائية التجارية الجديد لانها تصرف السباح عن بذل الجهد الذى هو فى تناول يديه.

واستكمالاً للجوانب البيولوجية فى تدريب السباح فسوف نتعرض لتأثير كل طريقة من طرق التدريب على الجوانب المختلفة للسباح وهو موضوع حيوى لكل من المدرب والسباح والامام به يساعد فى تخطيط برامج التدريب.

- متطلبات جسم السباح من الماء يومياً ٢,٥ لتر يومياً أثناء فترة التدريب وعلى وجه العموم يجب على السباح تناول من ٦ إلى ١٠ أكواب من الماء زو السوائل الاخرى مثل العصائر واللبن يومياً.

هل يحتاج السباح إلى كميات اضافية من البروتين ؟

تعدد المتطلبات اليومية للبالغين من البروتين ٨٠ جرام لكل واحد ك/جم من وزن الجسم وتزداد تلك القيمة إلى ١ جرام لكل ك/جم من وزن الجسم فى مرحلة من ١٠ إلى ١٨ سنة وذلك من أجل سرعة النمو.

واظهرت دراسات عديده أن تناول ١,٥ جم بروتين لكل ١ ك/جم من وزن

الجسم يساعد في تدعيم تدريبات التحمل. كما أن زيادة الكمية من ٢ إلى ٣ جم لكل ١ ك/جم من وزن الجسم يومياً ربما تطلبها عملية بناء العضلات وبالرغم من توصيتنا السابقة إلا أنه يجب تجنب الإفراط في الامداد بالبروتين لأنه يمكن أن يؤدي إلى الاضرار بقدرة الكلتيّن لازالة النيتروجين الزائد بالإضافة إلى مخلفات احتراق تلك الكميات من البروتين ربما تتجمع في المفاصل مسببه النقرص أو تأكل المفاصل ويمكن تناول كميات البروتين دون افراط من اللحوم الحمراء بحذر شديد ولكن يمكن تناوله من السمك والبيض واللين والحبوب أو حتى اقراص الاحماض الامينية وعلى سبيل المثال فأن كوب لبن يساوي نفس الكمية من الاحماض الامينية التي يمكن الحصول عليها من شريحتين من اللحم الأحمر.

وفيما يلي بعض المتطلبات اليومية من الدهون والبروتينات والنشويات لطفل ذو حجم عادي طبيعي في السن ما بين ١٠ إلى ١٥ سنة ٥٠٠ جرام كربوهيدرات = ٢٠٠٠ سعر حرارى ٥٠ جرام دهون = ٤٥٠ سعر حرارى ١٠٠ جرام بروتين = ٤٠٠ سعر حرارى.

ويتضمن جسم السباح أكثر من ٢٠ نوعاً من المعادن منها الزنك والايدين والكلوريد ذات أهمية كبيرة في تخليق الهرمونات وتقوم البعض الاخرى بوظيفة نظم الحمل مثل الحديد في الهيموجلوبين والميجلوبين كما تلعب بعض المعادن دوراً في الاكتروليتس ويصل نسبة المعادن في الجسم إلى ٤٪ من وزنه.

وفيما يلي المتطلبات اليومية من المعادن للسباحين :

الحديد من ١٠ إلى ١٨ ملليجرام

الكالسيوم ٨٠٠ ملليجرام

الفسفور ٨٠٠ ملليجرام

الصوديوم من ١ إلى ٣ جرام

كلوريد من ١ إلى ٣ جرام

البوتاسيوم من ٢ إلى ٥ جرام

الماغنسيوم ٣٥٠ ملليجرام

الزنج ١٥ ملليجرام

الكروميوم ٠٥, إلى ٢٠, ملليجرام

النحاس ٣ ملليجرام

الكبريت يمد من خلال الاحماض الامينية

الفلوريد من ٢ إلى ٤ ملليجرام

الكوبالت ١, ملليجرام ممزوج بفيتامين ب ١٢

المنجنيز من ٣ إلى ٥ ملليجرام

اليود ١٥, ملليجرام

السيلينيم ٠٥, إلى ٢٠, ملليجرام

كما نوصي بتناول كمية يومية من فيتامين «س» تتراوح ما بين ٤٠٠ إلى ١٠٠٠ ملليجرام. كما نوصي الفتيات بتناول الريبوفلافين (فيتامين ب ٢) من ٢ إلى ٤ ملليجرام يومياً.

ولاشك أن الاختيار الجيد للمواد الغذائية يعد بمثابة اختزال للطاقة داخل جسم السباح، وهناك عدة اساليب للتغذية يمكن أن تستخدم في مثل هذه الحالات وتجعل استخدام الطاقة المخزنة امراً سهلاً وميسوراً وتلعب عدد الوجبات التي يتناولها السباح يومياً دوراً كبيراً في استخدام الطاقة المخزنة المتاحة كما أن لكل اسلوب عدد من الفوائد لذا نوصي :

١- تناول من ٤ إلى ٦ وجبات يومياً (لما في ذلك من أهمية في رفع مستوى جلوكوز الدم مما يساعد على الاحلال الجليكوجيني في العضلات بشكل اسرع بين التدريب الصباحي والمسائي) على أن تكون تلك الوجبات كما يلي :

* الوجبة ١ ، ٢ تبلغ القيمة السعيرية من ٣٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حرارى من مواد كربوهيدراتيه سائلة أو شبه سائلة قبل التدريب الصباحى ويعقب هذا الافطار العادى بعد التدريب .

* الوجبة ٣ ، ٤ ويكون موعدها فى فترة الظهيرة وفى العاده تكون ذات قيمه سعريه قليلة وقبل موعد التدريب الثانى بساعة أو ساعتين وتضمن مواد كربوهيدراتيه مركبه مثل السندوتشات والفواكه .

* الوجبة ٥ ، ٦ وتكون أل من الوجبات العادية فى الكمية وهى بمثابة غذاء محتوى عالى من الكربوهيدرات والسكريات للمحافظة على نسبة جلوكوز الدم طوال فترة الليل «الوجبة ٥ ، ٦ قبل وبعد التدريب المسائى» .

٢- تناول المشروبات الكربوهيدراتيه أو المأكولات الغنية بالسكريات قبل واثناء وبعد التدريب (فقبل التدريب يفضل تناول من ١٠٠ إلى ٤٠٠ سعر من المواد الكربوهيدراتيه العادية صوره صلبة أو شرب كوب كبير من المشروبات الكربوهيدراتيه العاليه أثناء التدريب فهناك أربعة قواعد اساسية تحكمها ويجب مراعاتها بدقة :

أ - أن يحتوى المشروب على كمية كربوهيدرات عاليه وكافيه للوصول إلى مستوى عالى من سكر الدم اثناء التدريب .

ب- يجب أن تتضمن قدرأ من كلوريد الصوديوم «الملح» لاستشارة عملية استهلاك الجلوكوز .

ج- أن تكون سهله الهضم وسهله الوصول للعضلات بالسرعة الممكنة .

د - أن تكون ذات مذاق طيب .

الممارسات الغذائية التي ربما تؤدي إلى تطوير الاداء في اللقاءات والبطولات:

أ- قبل البطولة من ٢ إلى ٣ أيام تعتبر الاغذية التي يتناولها السباح قبل البطولة ذات أهمية كبيرة وذلك لأنها تتضمن الاغذية التي من شأنها الاختزان في الجسم في صورة جليكوجين العلات والتي سوف يستخدمها السباح في البطولات، فيجب أن يجابه السباح في البطولات بمستوى طبيعي زو عالى من جليكوجين العضلات لذا يجب على السباح زيادة محتوى الوجبات من الكربوهيدرات خلال الثلاثة أيام الاخيرة قبل البطولات وفي نفس الوقت يجب الاقلال من الدهون والبروتينات والاغذية ذات النسب العالية منهما خلال هذه الفترة، وقبل اللقاء يجب الاقلال من كل من النوعية والكمية الخاصة بالتدريب لتجنب استهلاك جليكوجين العضلات قبل البطولة.

ب- غذاء ما قبل البطولة :

يتم اختيار غذاء ما قبل البطولة في ضوء المعيار التالي :

* أن يحتوى على ٥٠٠ إلى ٦٠٠ سعر حرارى من المواد الكربوهيدراتيه المركبة.

* أن تكون كمية صغيرة وسهلة الهضم.

* عدم ملئ المعدة.

* أن يكون غذاء مألوف سبق للسباح أن تناوله وخالى من المواد الحريفة أو الاطعمه المسبكة.

* أن تتضمن قدرأ من السوائل الطبيعية أو المصنعه بأشكال مختلفة.

* أن يتم تناول هذه الوجبة قبل السباق بثلاثة ساعات.

ج- الوجبات الخفيفة ذات الطاقة السريعة قبل المسابقات :

سجلت العديد من الملاحظات العلمية والتقارير أن تناول الاغذية التي تحتوى على نسبة عالية من السكر قبل المسابقات فأنها تؤدي إلى التأثير السلبي على الأداء، فامتصاص السكر قبل المنافسات مباشرة ربما يؤدي إلى هبوط حاد في جلوكوز الدم فيؤدي إلى فقد قدر كبير من القدرة التحملية للسباح.

كما نوصى بين المسابقات عندما يكون هناك فقرة زمنية طويلة بينها - لانقاذ استنفاد الجليكوجين - من تناول اغذية كربوهيدراتيه ويجب الحذر من أن توقيت تلك الوجبات يعد امر حرجاً لأن الاحلال الجليكوجين فى العضلات يمكن أن يتم بسرعة عندما يكون الاكل فى خلال ساعة زو ساعتين بعد المسابقات.

ويمكن الاستفادة من هذا الطعام فى خزن جليكوجين جديد فى خلال ساعة أو ساعتين بعد الطعام ويمكن استخدام الوسائل ذات المصادر الكربوهيدراتيه ذات سرعة الهضم والامتصاص ومنها أنواع تجارية عديده، ويمكن للسباح من تناول كوب أو اثنين من تلك المصنفات بين المسابقات كمضاد للاستنزاف الجليكوجينى وفيما يلى بعض المأكولات التى نوصى بتناولها فى تلك الاثناء :

العيش - الموز - الفول السودانى - الخوخ - البرتقال - الكرونة - اللسن المحفوظ - البطاطس - الاناناس - التفاح - المشمش وما شابه.

* الصوم قبل المسابقات :

يمكن الاقلال من الطعام لمدة ١٢ ساعة أو أكثر قبل المسابقات وذلك من أجل استشارة الميكانيزمات الايضية وفى هذه الحالة فأن طاقة اضافية تكون متاحة للمسابقات، كما يرى البعض أن عملية الصوم تضع جسم السباح على عتبه الاستشارة وتجعل ايقاعه مرتفع.

* التحميل الجليكوجينى :

يتلخص هذا الأسلوب بحرمان جسم السباح من المواد الكربوهيدراتيه بشكل يسمح باستنفاد جليكوجين العضلات وقبل المسابقة بيومين أو ثلاثة يسمح للسباح بتناول ما يريد من المواد الكربوهيدراتيه ويساعد هذا الأسلوب على زيادة فعالية النشاط الانزيمى للجليكوجين فى العضلات ورفع عتبة استخدام الجليكوجين فى العضلات يعد ذلك من الأساليب الحديثة فى التجهيز الغذائى للسباحين، ويستخدم هذا الأسلوب فى المسابقات الطويله نسبياً.