

الفصل السادس

- التدريب غير المرئي للرياضي .
- غذاء الرياضي .
- التغذية قبل السباق .
- التغذية بعد السباق .
- تأثير نوع الغذاء على الاداء الرياضي .
- فترة الراحة .
- التغيرات التي تحدث في تحليل الطاقة اثناء الراحة .
- الحالات الاجتماعية للرياضي.
- الصحة الفردية لرياضي المستويات العالية .
- التدريب الذاتي .
- اساليب الاسترخاء الجسمي البدني .
- الحوافز و الوصول الى التفوق .
- مفهوم الانتقاء .
- اهمية الانتقاء الرياضي .
- اهداف الانتقاء الرياضي
- انواع الانتقاء الرياضي
- مراحل الانتقاء الرياضي
- محددات الانتقاء الرياضي.
- ١- المحددات البيولوجية .
- ٢- المحددات النفسية و الاجتماعية .

التدريب غير المرئي للرياضي :

يقصد بالتدريب غير المرئي هو مساهمة الفروق و العوامل الصحية و الاجتماعية التي تكمن نتيجة العوامل الخاصة بالتدريب لإتمام اعداد الرياضيين و هذه العوامل غير المرئية التي ياتي منها تسمية التدريب غير المرئي تحدد بغذاء اللاعب ومدة راحته ووسائل الترميم بعد الارهاق و الحوافز و العلاقات الاجتماعية .
ومما تقدم اعلاه نلاحظ ان التدريب غير المرئي اصبح جزء هاماً لا يتجزأ من النشاطات التي يتوجب على الرياضي المتفوق ان يقوم بها وان ينفذها لتحقيق الانجازات الرياضية الكبرى ، وبدون هذا التدريب فان الارقام القياسية التي يحققها ويسجلها الرياضي لن تكون بالمستوى المطلوب ولن تحقق الاهداف المطلوبة .
يتحمل المدرب مسؤولية متابعة تغذية الرياضي و راحته ووسائل الترميم بعد الارهاق والعلاقات الاجتماعية له الا انه لايمكن الاشراف و المراقبة بشكل دائم خلال ٢٤ ساعة كاملة لذا يجب على الرياضي ضبط هذه العوامل الغير مرئية وهنا يأتي دوره بأهمية كبرى وبالغة الصعوبة من اجل ضبط هذه المؤشرات لدى الرياضي .
ان تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية و تسجيل الارقام القياسية و المحافظة عليها يتطلب من الرياضي الاهتمام بالتدريب غير المرئي الذي يعد ضرورة لتحقيق الهدف لمنشود وعلى الرياضي اختيار الغذاء المناسب له حسب الجهد الذي يبذله في الوحدة التدريبية السابقة و التالية ايضا وليس على اساس شهية الرياضي و كذلك فترو الراحة و نوعيتها حسب الجهد المبذول في التدريب و خلال التمرين الواحد ايضا و كذلك اهتمامه بالعلاقات الاجتماعية التي تثير اضطراباته وتوجيهها ايجابيا طبقا لحالته العممة و كذلك فترات النوم الكافية و المبكرة .

غذاء الرياضي :

ان الغذاء الصحي يضمن للرياضي حصوله على العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه التي تعمل على بتائه بالشكل السليم و يضمن له توفير مصادر الطاقة اللازمة لأداء الجهد البدني بأعلى مستوى .
ولأجل ضمان الحصول عليها يجب تصنيف الاغذية الى مجاميع اعتمادا على غناها بالعناصر الاساسية لكي يسهل على الرياضي اختيار المناسب منها ولكل فصل من فصول السنة وحسب مرحلة التدريب و حسب ميزانية الرياضي اذا ليس بمقدور الجميع الحصول على الاغذية باهظة التكاليف المالية من اجل تأمين التغذية الجيدة ، بالإضافة الى ان الاكثار من نوع واحد من الغذاء قد يكون ضارا صحيا كما يجب التمييز بين ما يحتاجه الرياضي و غير رياضي وحسب العمر و الجنس و النشاط البدني الذي يمارسه ، كما ان التغيير في فصول السنة يتطلب تغيرا في طبيعة الاغذية وكيفية اعدادها .
يمكن تقسيم الاغذية الى اربعة اقسام تحدد كيفية الاختيار منها لضمان التغذية الجيدة وهي :

- ١- مجموعة الحليب و مشتقاته .
- ٢- مجموعة اللحوم و البيض و البقوليات .
- ٣- مجموعة الفواكه و الخضار .
- ٤- مجموعة الخبز و الحبوب .

الحليب و مشتقاته :

يعد الحليب احد اهم الاغذية وأكملها فهو يزود الجسم بالدهون والبروتين و الكربوهيدات والفيتامينات و الاملاح كما يعد الحليب و مشتقاته مدعم جيد للحبوب عند تناولها معا كما لها قابلية هضم عالية .

ينصح يتناول كويين من الحليب يوميا للرياضي وبالنسبة للاشخاص الذين يتضايقون من تناول الحليب باستطاعتهم التعويض عنه باللبن او الجبن حيث ان كل غرام من الحبن يعادل ٦-٧ غم من الحليب .

اللحوم و البيض و البقوليات :

مصدر مهم للبروتين ذي النوعية العالية و الاملاح كالحديد الفيتامينات وتحتوي اللحوم الحمراء المطهية على ٢٣-٣٢ % من البروتين الصافي ودهن بنسبة ١٠-٢٠% ، كما يتمتع البيض بقيمة غذائية عالية لاحتوائه على البروتين ويختلف بياض البيض عن صفاره لاحتوائه على نسبة عالية من الماء و لكن صفار البيض يحتوي على نسبة اعلى من الدهن والبروتين وقسم من الاملاح كما تحتوي على البقوليات على نسبة عالية من البروتين مثل الفاصوليا و البازليا ز الحمص و العدس.

الفواكه و الخضار :

تحتوي الفواكه والخضار (الخضراوات) على نسبة عالية من الماء و الالياف وعلى نسبة عالية من الفيتامينات و الاملاح وبخاصة فيتامين (B_ C) ، وتزود الجسم بسرعات حرارية قليلة ويوصي باحتواء الغذاء اليومي على كميات من الفواكه و الخضراوات .

الخبز و الحبوب :

تحتوي هذه المجموعة على نسبة عالية من الكربوهيدات وتحتوي على نسبة متفاوتة من البروتين الذي يتراوح بين ٧-١٤ % ، ويعد بروتين الحبوب قيمة غذائية واطنة نظرا لنقص عدد من الحوامض الامينية الاساسية كما يحتوي الحبوب على كميات جيدة من الاملاح و الفيتامينات .

ماهي كمية الطاقة التي يحتاجها الرياضي ؟

٢٠٠٠-٢٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم للاشخاص الذين لا يمارسون الرياضة .

٢٥٠٠-٣٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم يحتاج الرياضي للمحافظة على الوزن الطبيعي للجسم .

الرجال عادتا يحتاجون اكثر من النساء ولكي يكون الغذاء اذ قيمة صحية يجب ان ياتي في الغذاء النسب التالية :

- الشحوم ٣٠-٤٠ %

- البروتين ١٠-١٥ %

- الكربوهيدات ٥٥ %

لكن الاشخاص الاكثر نشاطا بحاجة الى طاقة و سرعات حرارية اكثر فكلما زاد النشاط البدني تزداد كمية الطاقة التي يحتاج اليها الرياضي يوميا كلاعب المطولة بحاجة الى ٥٠٠٠ سعرة حرارية او كثر في اليوم ، ان متسابقى الدراجات كانوا يبذلون ١٠٠٠ سعرة حرارية في الساعة الواحدة اما رياضي التزلج على الجليد فيحتاج الى ٦٠٠-٨٠٠ سعرة حرارية في الساعة ، وناكدت البحوث ان هذه الطاقة الاضافية يتم الحصول عليها من خلل الكربوهيدرات الاكثر اهمية من تناول البروتين او الدهون وذلك بسبب سؤعة تحللها الى طاقة .

التغذية قبل السباق

يمكن ان يشكل الغذاء قبل السباق معضلة لكثير من الرياضيين ويعتمد على الحالة النفسية للاعب قبل المنافسة حيث ان التفكير بالسباق و الفوز و الخسارة يجعل منه في حالة نفسية مشدودة تجعله اما يتناول كميات كبيرة من الغذاء او يتجنب تناول الطعام بصورة كافية وفي الحالتين تؤدي الى نتائج وخيمة تؤثر سلبا على ادائه في السباق او المنافسة الرياضية ، ولهذا يجب اتباع التعليمات التالية للتغذية قل السباق :

- ١- تناول الغذاء يجب ان يكون بكميات وافية تضمن عدم الشعور بالجوع او النقص .
- ٢- يجب ان يكون توع الغذاء وكميته بدرجة تكون فيه المعدة و القسم الاعلى من الامعاء خالية اثناء السباق ، فالكاربوهيدرات و البروتينات تترك المعدة خلال ٣ ساعات تقريبا اما المواد الدهنية تحتاج الى ٤-٥ ساعات ولهذا يجب تناول الغذاء قبل المباراة ب ٣ ساعات على الاقل و ألا فان الدم سيكون مشغولا بعملية الهضم مما يؤدي الى قلة كفاءة اللاعب مع احتمال حدوث حالات تقيئ و دوار اثناء اللعب .
- ٣- يجب يوفر الغذاء و السوائل المتناولة حالة من الارتواء للاعب و ألا شعر بالعطش الشديد و تيبس في الفم و اللسان مع صعوبة التنفس.
- ٤- يجب ان تكون الاغذية من النوع المعتاد من قبل الرياضي وذو مذاق جيد وخاصة الطعام المفضل لدى الرياضي .
- ٥- عدم تناول المياه الغازية و المالحه و ترك التدخين بما لا يقل عن يوم قبل المباراة .
- ٦- عدم تناول الاغذية المولدة للغازات مثل البقوليات .
- ٧- التركيز على تناول الكاربوهيدرات حيث انها سهلة الهضم و تتحول الى طاقة بسرعة .
- ٨- عدم تناول السكريات حيث انها تحفز افراز هرمون الانسولين مما يؤدي الى نفاذ الكلوكوز بسرعة في الدم و الشعور بالتعب الشديد.

التغذية بعد اسباق :

يجب اعادة ما فقده الجسم من مخزون الكاربوهيدرات ومن المواد الغذائية وخاصة في العاب المطولة حيث ان اخذ وجبة رئيسية بعد السباق بساعة واحدة تعوض كثيرا مما فقده الرياضي ، و اذا كان الرياضي مقبلا على مسابقة اخرى في اليوم التالي فيجب التأكيد على تناول الكاربوهيدرات السهلة الهضم .

تأثير نوع الغذاء على الاداء الرياضي :

ان الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة وقد اكدت البحوث العملية ان تناول الشحوم لإنتاج الطاقة خلال الجهد فان قابلية الرياضي البدنية تنخفض بنسبة ٥٠% وكلما زاد مخزون الجسم من الكلايوجين والذي يمكن الحصول عليه بإحدى الوسائل التالية :

- ١- تناول الكربوهيدرات بكثرة مع باقي الاطعمة لمدة ٣-٤ ايام مع تجنب التمارين الرياضية .
- ٢- تفريغ الكلايوجين من العضلات بواسطة اجراء تمارين رياضية ، ثم تناول الرياضي الكربوهيدرات لعدة ايام مما يؤدي الى مضاعفة الكلايوجين العضلي .
- ٣- استخدام الجهد الشديد لتفريغ العضلات من الكلايوجين ثم تناول الرياضي طعاما غنيا بالدهون و البروتينات لمدة ٣ ايام ثم يعقبها ٣ ايام اخرى يتناول بها الرياضي الكربوهيدرات بصورة خاصة وهنا يجب ان يمارس الرياضي التمارين الشديدة خلال ايام تناول الدهون ولا يمارسها خلال تناول الكربوهيدرات تستخدم الطريقة الاخيرة في الالعاب المطولة بالذات .

فترة الراحة

ان اداء الجهد البدني الذي يبذله الرياضي اثناء العمل العضلي يحدث تغييرات في العضلات و اجهزة الجسم الداخلية وهذا يتطلب اخذ فترة راحة ايجابية من اجل ازالة اثار هذه التغيرات الناتجة من هذا العمل البدني وذلك بإجراء حركات بشدة منخفضة تدريجيا لاستعادة الجسم حالته الطبيعية قبل اداء الجهد و العودة الى الحالة الطبيعية يحتاج الى وقت وحسب نوع العمل الممارس ومدة هذا المجهود البدني .

التغيرات التي تحدث في تحليل الطاقة اثناء الراحة

ان التغيرات التي تحدث في تحليل استهلاك الطاقة التي تحصل في العضلة ستوقف في فترة الراحة حيث ان هذه الفترة تتميز بسيطرة عمليات الاكسدة و عمليات الفسفرة المصحوبة بالاكسدة ، كما ان الحاجة الى الاوكسجين في بداية فترة الراحة بعد قيام العضلات بجهد عنيف ستزداد بشكل واضح .

الحالات الاجتماعية للرياضي .

ان وصول الرياضي الى اعلى مستوى و تحقيق الانجاز الرياضي يتطلب منه بالاضافة الى اعداده من الناحية البدنية و المهارية و النفسية و الخططية وانتظامه بعملية التدريب و امتلاكه صفات بدنية و جسمية و غيرها من الموروثات المكتسبة لا بد من الاهتمام بعوامل اجتماعية كثيرة تعمل على تسريع وصوله لتحقيق هذا الانجاز و بدرجات مختلفة من اهمها :

- ١- النوم الليلي الكافي المبكر و الهادئ و حياة عائلية خالية من المشاكل .
- ٢- عدم التدخين و عدم شرب المواد الكحولية و المضرة .

- ٣- الاعتناء بجسمه من حيث النظافة و الراحة .
- ٤- تقسيم وقته بانتظام و الموازنة بين التدريب و العمل و الدراسة ووقت الفراغ .
- ٥- حياة اجتماعية هادئة وعلاقات جيدة مع العائلة و الاصدقاء و اعضاء الفريق .
- ٦- علاقة قوية و مترابطة مع المدرب و الهيئة الادارية للفريق.
- ٧- حياة جنسية منظمة .
- ٨- الابتعاد عن المشاكل و النزاعات و توجيه التفكير نحو الانجاز الرياضي .

الصحة الفردية لرياضي المستويات العالية :

ان الصحة الفردية للرياضي تعتبر من اهم عوامل وصوله الى تحقيق الانجاز و المستوى العالي وقد اكد علم الفسلجة الي يعد من العلوم التي تهتم بالتركيب العضوي لأجهزة الجسم ان الرياضي لا يختلف عن غيره من الاشخاص الغير رياضيين الا ان تعرضه الى احمال تدريبية عالية الشدة يتطلب منه الاعتناء بصحته بشكل اكثر من غيره من الاشخاص العاديين ومن التوجيهات الهامة للمحافظة على صحة الرياضي نذكر منها :

- ١- الاعتناء بالجلد و الجسم : لان الرياضي اكثر عرضه للتعرق الذي يؤدي الى افراز حوامض العرق مما يؤدي الى طراوة الجلد وبذلك يهدم غطاء المحافظة الطبيعي وتظهر التهابات في المناطق التي يكون فيها الاحتكاك كثيرا مثل الاحتكاك بالملابس و الاجهزة .
- ٢- الاعتناء بالفم و الاسنان : اي التهاب او مرض (وجد) في الفم او الاسنان سوف يؤثر على وظيفة الاجهزة الوظيفية للجسم كالمعدة و الامعاء و عمليات الهضم مما يؤدي الى انعدام الشهية او سوء الهضم وغيرها لذا يجب مراجعة طبيب الاسنان بشكل دوري .
- ٣- الصلابة (المناعة ضد الامراض و التغيرات الحيوية) عن طريق الاجهزة العضوية الداخلية ومنها قابلية الاجهزة على توازن الحرارة و المحافظة عليها اذا ان قابلية الرياضي يمكن ان ترفع من الصلابة لديه ، ان لعب الرياضي في ظروف مناخية مختلفة تحتم عليه كيفية التكيف مع هذه الظروف الجديدة بالاضافة الى تأثير الضغط و الحرارة في المناطق المرتفعة .
- ٤- صحة الملابس الرياضية .
- ٥- الاهتمام بارتداء الملابس الرياضية التي تلائم المناخ من حيث الحرارة و البرودة و المطر و الاشعة و استخدام بعض التجهيزات لمنع حدوث الاصابات .
- ٦- التعرف الصحي للمنافسة : مثل التعرف من خلال اسلوب الحياة الصحيحة و الوقت المنظم و بالنسبة لاستعمال العقاقير ينبغي ان تستخدم عم طريق الطبيب المختص و عدم الاستماع لنصائح الجهلاء في المجال الرياضي ، على سبيل المثال دهن ارجل راكبي الدراجات من اجل توسيع الشعيرات الجلدية من اجل الشعور بالدفء اثناء البرودة للجو ان تلك العقاقير تحقق ايضا منع رد فعل الاوعية الجلدية الطبيعية كما يظهر عنه ضرر على الاوعية بسبب البرودة .