

الانتقاء في رياضة السباحة

الفصل الاول:

أ/ كيفية انتقاء السباحين :

من الأشياء التي غدت معروفة في الوسط الرياضي هو كيفية انتقاء السباحين واخذ يتصدر هذا اهتمام المتخصصين في مجال السباحة من خلال البحث والتقصي عن الأشخاص الذين تتوفر فيهم المواصفات المطلوبة من مواهب وقدرات نفسية وبدنية وقدرة على التحمل وهذا ما يميزهم عن الآخرين ومن هذه الرؤية بدأت ظاهرة احتضان المتميزين والقادرين على بلوغ المستويات العليا خصوصا الأعمار التي تتراوح من 6-10 سنوات رغم أن بعض الصفات في هذه السن المبكرة تكون غير ناضجة أو كاملة.. لذا فان خبرة المدربين وإمكانية التنبؤ قدر تعلق الأمر بانتقاء الرياضيين الصغار المتوقع أن يصبحوا أبطال المستقبل الحقيقيون بعد مرور السنوات القادمة.

إذن من هم السباحون الذين يكونون أصحاب المستويات العالية والذين لديهم القدرة في اجتياز النواحي التالية:

1- **فسيولوجياً:** يتصف بسعة عالية للرئتين ولديه كفاءة تمكنه من استهلاك الأوكسجين، وعنده مستوى منخفض من النبض في حالة الراحة ويتمتع بمستوى عال في ضربات القلب عند بذل المجهود العنيف.

2- **بدنياً:** لديه مرونة عالية في حركة الكتفين كذلك نفس الميزة في القدمين ويمتلك قوة نسبية عالية وقوة شد عالية أيضا مع رد فعل عال ويتصف برشاقة في أداء المهارات المتنوعة وعنده إمكانية توافق واتزان في الوسط المائي.

3- **صحياً:** يتميز بوضع صحي ممتاز، ولا تعاوده نزلات البرد بصورة متكررة.

4- **نفسياً:** لديه القدرة والإمكانية على المطاولة والمنافسة وعنده الاستعداد والتحمل لفترات طويلة في مكان التدريب.

5- **شخصياً:** ذو شخصية متزنة في التصرف، ملتزم ومنظم في المواعيد، محبوب بين زملائه، متفوق دراسياً، لديه الرغبة والاستعداد في السباحة.

6- **النواحي الخاصة بديناميكية الماء:** ذو طفو عال مع اتزان مقتدر داخل الماء ويتميز بقوة عالية في اختراق الماء مع امتلاكه إمكانيات فائقة على التوافق الحركي في الأوضاع الغير مألوفة.

خطوات الانتقاء:

يتم الانتقاء السليم للسباح عبر أربعة خطوات وكل خطوة تتقدم على التي سبقتها أي تكون أكثر صعوبة، وكلما زاد عمر السباح سنا كانت المواصفات المطلوبة أصعب رغم امتلاكه المؤهلات أما الخطوات فهي:

الخطوة الأولى: تبدأ هذه الخطوة بالفئات العمرية من 8-10 سنوات بالنسبة للبنات ومن 9-10 سنوات للبنين ويكون التركيز على النواحي المورفولوجية التي لا تتأثر كثيراً بالتدريب.

الخطوة الثانية: تبدأ بعد 4-6 أشهر من بداية التعليم، وبعد تعلم المبتدئ السباحة، يتم التركيز على كيفية التعامل مع الماء مثل (الطفو - الاتزان في الماء - الانزلاق).

الخطوة الثالثة: بعد انقضاء سنتين من التدريب والممارسة إضافة إلى المواصفات التي ذكرت سابقاً يتم الاستنتاج والوقوف على الأمور الآتية:

* مدى استيعاب السباح للأحمال التدريبية.

* قدرته على المنافسة.

* مدى إمكانيته تحمل البقاء في المكان.

المحاضرة التاسعة

*النجاح والتوافق الدراسي مع التدريب.

*الالتزام والتفكير في الحضور.

*المستوى المطلوب من الصفات البدنية والفسولوجية.

*النظر نسبيا إلى ديناميكية التقدم بالأرقام.

الخطوة الرابعة: بعد مضي أربع سنوات من بداية عملية الانتقاء وعندما يصبح السباح في عمر من 13-15 سنة، عليه امتلاك كافة المواصفات المطلوبة والواجب أن تتوفر لدى الأبطال في هذا السن مع مراعاة أن تكون ديناميكية التقدم بالأرقام مشابهة للتي عند الأبطال.

ب/ الاختبارات والقياسات المطلوبة للانتقاء:

من أجل رسم صورة نموذجية للقياسات التي يتم بموجبها انتقاء السباحين لابد لنا من وضع جدول قياسي للتوضيح وكما مبين في أدناه:

جدول رقم 1 يبين قياسات انتقاء السباحين

قياسات داخل الماء	قياسات بدنية	قياسات فسيولوجية	قياسات مورفولوجية
1-الطفو الراسي	1- مرونة الكتفين	1-السعة الحيوية	1-الوزن
2-التوازن والطفو الأفقي	2- مرونة القدم	2-الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	2-الطول
3-الانزلاق	3-الوثب العمودي		3-طول الذراع
4-قوة الشد بالرجلين	4-الوثب الطويل من الثبات		4-طول الكف
5-قوة الشد بالذراعين	5-قوة القبضة		5-طول القدم
6-قوة الشد بالتوافق الكامل	6-قوة الشد بالذراعين		6-عرض الكتفين
7-زمن سباحة 4×50م 10 ث راحة			7-عرض الحوض
8-زمن سباحة 4×50م			

إن آلية الكشف والانتقاء للذين لديهم استعدادات لممارسة السباحة يجب أن تمر بالمراحل التالية:

1-المرحلة الأولى: يخضع بها الأطفال من عمر 8-12 سنة ويتضمن أسلوب الانتقاء البرنامج الآتي:

*القياسات الانثروبومترية، صفة الهيدروديناميك (انسيابية الحركة في الماء)، مرونة المفاصل، المقدرة اللاهوائية.

يكون دور المدرب اختيار الأشخاص الأكثر طولاً والأقل وزناً، وملاحظة عدم وجود بروز في العضلات (عرض الكتف وطول القدم) في ضوء نموذج القياس المبين سابقاً.

2-المرحلة الثانية: تشمل هذه المرحلة الفئات العمرية من 12-14 سنة ويتضمن برنامج الاختبار ما يلي:

قياسات القوة، المقدرة اللاهوائية، تكرار اختبارات المرحلة الأولى لملاحظة سرعة تطورها، زمن السباح في قطع مسافة معينة، مواظبة الحضور للتدريب كونها مؤشراً للحالة الصحية ومدى الحماس والدافعية لدى الفرد.

المحاضرة التاسعة

3-المرحلة الثالثة: يتضمن برنامج هذه المرحلة للأعمار من 13-16 سنة حيث يتطابق مع زيادة التخصص وتطوير المستوى.. ويشمل أيضا مستوى القدرة اللاهوائية، وفي هذه المرحلة أيضا يجري انتقاء السباحين بهدف إعدادهم للمستويات العالية. ونود الإشارة بان على السباحين تقديم أفضل ما لديهم من جهد وتكنيك وعلى المدرب توجيه السباح إلى ممارسة نوع السباحة التي تتناسب مع امكانياته البدنية.

الفصل الثاني:

النظام الغذائي وتأثيره على السباحين:

تلعب التغذية دورا فعالا في مستوى الأداء الرياضي وان العلاقة بين أنواع الأطعمة وطبيعة الفعل المهاري له مردودا ايجابيا وفقا لقواعد صحية تنسجم ومعادلة حفظ التوازن الذي يخدم السباح ويحافظ على وزنه وقدرته على تحقيق الانجاز والمستوى الأفضل.

ان الفائدة من المادة الغذائية التي يتناولها السباح ليست بالكميات الكبيرة بل بما تسمح له أجهزته الجسمية وفق تقديرات ذاتية سواء من قبل السباح أو من مدربه، وهناك اختلافا واضحا في متطلبات إنتاج الطاقة بين الأشخاص حسب الجنس والعمر وكمية الجهد المبذول ومن اجل وضع جدول تغذية مناسب يتضمن أنواع يحتاجها جسم السباح علما بان الفرد يحتاج إلى ما يزيد عن أربعين مادة غذائية يوميا حتى تستطيع أجهزته العضوية أن تعمل بأقصى كفاءة وتدخل هذه ضمن مجموعة الأربعة الشهيرة وهي:

1-اللبن بجميع مشتقاته.

2-اللحم بكافة أنواعه.

3-نباتات (الحبوب -الأرز - الذرة) .

4-الفواكه والخضروات بجميع أشكالها.

إن تحرر الطاقة لدى الأفراد يرتبط بشكل مباشر بقدر كمية الطعام الذي يتناوله الشخص اخذين بعين الاعتبار الفروق الفردية إضافة إلى التنوع في الطعام بحيث تتضمن الوجبة الغذائية الواجب تناولها يوميا على الحبوب النباتية و الفواكه والخضروات الطازجة وأدناه جدولاً توضيحيا لقائمة غذائية يتناولها السباح.

جدول رقم 2 يبين مكونات التوازن الغذائي للسباح

القيمة الغذائية	وجبات خفيفة	العشاء	الغذاء	الإفطار
مجموعة فيتامينات B1,B12,A,D,C حديد + بروتين + رايوفلاتين (هو نوع من الفيتامينات الموجودة في اللبن والبيض واللحوم والخضروات)	تفاح خالي من القشور + جبنه + مكسرات	صدر من الدجاج + بطاطا مشوية +فواكه وخضروات + حبوب خضراء + خبز من القمح	شريحة من اللحم أو السمك +خبز من القمح + طماطم خالية من القشور + خضروات	كوب عصير فواكهة + خبز من القمح + بيض +حليب أو احد منتجاته
(إضافات مقترحة)				
كالسيوم + حامض نيكوتين + فيتامين A+B1+D	قهوة او شاي مشروبات رطبة شكولاتة	زبدة وبطاطس، حلوى، شاي أو قهوة	قهوة او شاي سندويش زبدة، كعك، بطاطس، جبس مشروبات رطبة	قهوة ، شاي، كاكاو، خبز محمص، زبدة، مربة، كريمة بدلا من اللبن

المحاضرة التاسعة

إن التوضيح أعلاه لم يعط أهمية لكمية الطعام التي يجب أن يتناولها السباح بل تضمن ماذا يجب أن يأكل السباح من غذاء متكامل يحتوي على قيمة غذائية عالية، وذلك يعتمد على عوامل الجنس والعمر والمجهود.

إذن تناول كمية الطعام يحدده المجهود الذي يبذل، فالسباح الذي يجري تدريباته يوميا وبشكل عنيف حتما سيكون حاجته للطعام أكثر والعكس صحيح عندما يقل المجهود ومدة التدريب خصوصا في مرحلة التهذئة حيث أن أي زيادة في الوزن قد تسبب ضعفا في المستوى الرقمي أو الأداء الفني لدى السباح وإن تناول الغذاء بالنسبة للسباح يتحدد بقدر ما يحتاجه ويؤثر ذلك في إحساسه من عدمه بالجوع أو بعدم الشبع، فحجم الرياضي كسيارة تعمل بالوقود فإذا لم يكن الوقود محتويا على المركبات اللازمة وفق القياسات الكيماوية المعتمدة أي ذات مواصفات تتمتع بالجودة فإن محرك السيارة لا يمكن أن يشتغل بفعالية وبنفس القوة والكفاءة وعندما نعمل مقارنة ميكانيكية بين الاثنين نجد وجهة التقارب بينهما هكذا هي طبيعة جسم الإنسان وإن الحاجة اللازمة لتحرر الطاقة يعتمد على ما يتناوله من غذاء كونه يمثل عصب الحياة وديمومتها، وما تحتويه من مركبات الدهون و الكربوهيدرات والبروتينات، وظيفتها الأساسية العمل من أجل نمو وتجديد أنسجة وعضلات الجسم إضافة إلى مدها بالطاقة والحوية. والجدير بالذكر أن الدهون لها مخزون دائم داخل جسم الإنسان فليس من المعقول تناول كميات كبيرة منها خشية تراكم دهون إضافية كما لا تحدث زيادة في الوزن بل اخذ كمية قليلة جدا ومعقولة.

فعليه الانتباه عند ممارسة التدريب في السباحة فإن ذلك يتطلب طاقة أو زيادة في السرعات الحرارية وتعتمد هذه الإضافة على حجم وشدة المجهود المستخدم في النشاط، إذ تقدر نسبة الزيادة في الطاقة لدى الأشخاص ما بين 800-1000 سعر حراري يوميا، أما بالنسبة لسباحي المنافسات عليهم إضافة 300 إلى 500 سعر حراري أخرى عن كل ساعة تدريبية. فمن المعروف أن الطاقة اللازمة لتدريب السباحة تلزم بإيجاد من 6-10 سعر حراري كل دقيقة لتعويض السرعات المنفقة للسباحين وللصفات العمرية المختلفة ولكلا الجنسين.

يؤكد خبراء التغذية أن جسم الإنسان الاعتيادي يحتاج إلى 20-25 سعر حراري لكل كيلوغرام من الوزن المثالي فمثلا الشخص الذي طوله 175 سم ووزنه المثالي يكون 75 كغم فانه يحتاج من 1500-1875 سعر حراري يوميا. لهذا فإن ما يتطلبه الشخص من الطاقة يوميا تكون كالآتي:

المتطلبات الفردية = متطلبات الطاقة الأساسية + متطلبات الطاقة الإضافية.

إن المتطلبات الأساسية هي أن كل كيلوغرام من وزن الجسم يتطلب 1.3 سعر حراري عن كل ساعة.

مثال: الرياضي الذي وزنه 50 كيلوغرام يحتاج إلى $1.3 \times 24 \text{ ساعة} \times 50 \text{ كغم} = 1560$ سعر حراري يوميا أما المتطلبات الإضافية للرياضي فانه يحتاج لكل ساعة تدريبية 8.5 سعر حراري لكل كيلوغرام من وزن الجسم، فالرياضي الذي يكون وزنه 50 كغم يحتاج إلى $8.5 \times 2 \text{ ساعة تدريبية} \times 50 \text{ كغم} = 850$ سعر حراري إضافي، إذن نستنتج بان الرياضي الذي يزن 50 كيلوغرام ويتدرب كل يوم ساعتين فانه يحتاج إلى طاقة 2410 سعر حراري $(850 + 1560)$ لهذا نجد المختصين في علم التغذية يؤكدون على تناول الغذاء الذي يحتوي على المواد والعناصر التالية:

57% *كربوهيدرات (خبز - حلويات - كيك... الخ)

30% *دهون (زيوت - منتجات الألبان... الخ)

13% *بروتين (بيض - لحوم - سمك - طيور)

في ضوء ما تقدم فإن احتياج الرياضي الذي وزنه 50 كيلوغرام تكون كالآتي:

57% *كربوهيدرات من ال 2410 سعر حراري = 1374 سعر حراري، 4 سعر حراري لكل غرام 1374/4 = 343 غرام.

30% *دهون من ال 2410 سعر حراري = 723 سعر حراري، 9 سعر حراري لكل غرام 723/9 = 80 غرام.

13% *بروتين من ال 2410 سعر حراري = 313 سعر حراري، 4 سعر حراري لكل غرام 313/4 = 78 غرام

إذن يحتاج الرياضي الذي وزنه 50 كغم إلى 343 غرام من الكربوهيدرات، 80 غرام من الدهون، 78 غرام من البروتين. إضافة لذلك نجد الإشارة

المحاضرة التاسعة

إلى أن الأحماض الامينية هي من الضروريات لاستمرار الحياة الطبيعية، حيث يبقى العديد منها أيام وشهور قبل أن يعاد تحريرها مرة ثانية بأحماض جديدة من خلال تناول الغذاء أو من جراء الأنسجة الأخرى. لهذا فان السباحون بحاجة دائمة للأحماض الامينية لغرض إعادة بناء النسيج العضلي إن الأحماض الامينية الأساسية تتوفر في الأغذية الحيوانية كاللحوم والسمك والدجاج ومنتجات الألبان، وهي أفضل المصادر لهذه الأحماض مقارنة بالمصادر النباتية لأنها تحتوي على بروتينات كاملة تشمل على 9 أحماض امينية أساسية. كما يجب الحذر من الإفراط في تناول الأغذية المشبعة بالبروتين خصوصا اللحوم الحمراء لان ذلك يزيد من استهلاك الجسم من الدهون المشبعة ويفضل تناول اللحوم البيضاء كالسمك والدجاج وبعض الأغذية البروتينية مثل البيض واللبن والفاصوليا...الخ. وعلى أساس ذلك يمكننا تحديد الغذاء الذي يجب ان يتناوله السباحين في ضوء النسبة المثوية من المواد الغذائية الأساسية التي تحتوي على:

*الكربوهيدرات من 70-75 من السعرات الحرارية المستهلكة يوميا.

*الدهون من 10-15 من السعرات الحرارية المستهلكة يوميا.

*البروتين من 15-20 من السعرات الحرارية المستهلكة يوميا.

أما بخصوص السوائل وهي المادة التي تلي الأوكسجين من حيث الأهمية في الاستخدام البشري والاستهلاك اليومي لها، أن حوالي 60% من وزن جسم الإنسان يتكون من الماء وثلاثي هذه النسبة توجد ضمن خلاياه، ويشكل الماء كسائل في تكوين مواد ما بين الخلايا وبلازما الدم والسائل اللمفاوي وسائل ما بين المفاصل، إضافة لذلك فان الماء يمنع تركيز بعض العناصر الكيماوية داخل الجسم كما ويقوم بوظيفة تلطيف حرارة الجسم الداخلية ويمد المفاصل بالمرونة ويسهل حركتها. فالسباح يحتاج يوميا لتناول أكثر من 2.5 لتر من الماء أو أي سوائل أخرى كالعصائر المستخرجة من الفواكه الطازجة أو اللبن...الخ.

ولأهمية السوائل في التغذية ولكون جسم السباح يفقد قسما من بعض السوائل خلال التدريب والحركة الاعتيادية مع ارتفاع درجة الحرارة مما يتطلب تعويض ما فقدته جراء ذلك. وبخلافه فان القدرة على أداء المجهود سوف تضعف أو تقل وعليه القيام بالمحافظة على التوازن بين السوائل التي يتناولها وبين تلك التي يستهلكها أو يفقدها. أما بصدد الأملاح فهي من العناصر الغير عضوية ولكنها مهمة وتلعب بشكل أساسي في تنظيم مستوى تركيز ايونات السوائل داخل الخلايا وخارجها، وبعض هذه العناصر تعمل على نقل التنبيه والانقباض العضلي وهي تشكل أيضا جزءا من أنسجة الجسم القوية كالفيتامينات التي يجب ان يتناولها السباحون خصوصا في حالة التدريب الشديد. كما تساهم في المساعدة على زيادة كمية الأوكسجين الواصلة للخلية العضلية ودورها في سرعة الاستشفاء بعد التدريب وبذل المجهود الكبير.