

«تعرف إلى حمية نجوم «البريميرليج»



متابعة: ضمياء فالح

تحولت حمية نجوم كرة القدم في العصر الحديث إلى علم يشرف عليه خبراء التغذية من أجل تحقيق أفضل النتائج على الملعب.

يقول البروفيسور دون ماكلارين، أول خبير بريطاني في التغذية الرياضية الذي عمل في ليفربول وإيفرتون ومانشستر سيتي وبولتون: «التغذية يمكن أن تصنع الفارق بنسبة 10 في المئة عندما تكون سليمة أو خطأ، تنامت أهمية التغذية كثيراً في السنوات الأخيرة، وأصبح المدربون يحرصون على اتباع حمية صارمة».

مدرب مانشستر يونايتد الجديد الهولندي ايريك تن هاج حظر الكحول على لاعبيه أثناء الموسم، وفرض عليهم استلام وجباتهم الثلاث من طبيب التغذية في النادي بدلاً من تعيين «شيف» خاص في المنزل.

وتابع ماكلارين: «من غير المعقول ألا يقتنع مدرب بأهمية التغذية الصحية، المدرب الراحل جيرارد هوييه والإسباني رافائيل بينيتز انتبه مبكراً لأهمية الاستعداد بالتغذية الصحية في ليفربول. سام ألاردايس كان أول مدرب إنجليزي يهتم بالتعرف إلى فوائد التغذية الصحية، بينما كان ديفيد مويز منفتحاً على الفكرة. في بداية عملي كانت هناك مطاعم النادي

التي تديرها في الأغلب طبخة مع مساعدتها، وكان مطبخ إعداد الوجبات ليس واسعاً ولا منظماً؛ لذا لم يكن من الغريب أن يتجاهل اللاعبون تناول الطعام في النادي ويأكلون بدلاً من هذا الوجبات السريعة من المطاعم قرب النادي قبل المباراة. الآن تغيرت الحال وأصبحت مطاعم الأندية وخصوصاً الكبيرة أكثر تطوراً وتنوعاً ويعرف كل لاعب كم الطعام الذي يتناوله في وجبة الفطور والغداء وقبل المباريات».

الحمية المثالية للاعبين في وجبة الفطور، قبل ساعتين من بدء التدريبات، هي البيض أو اللبن أو حبوب الشوفان ونصف لتر ماء على الأقل. في الغداء، دجاج، سمك وخضار مع الباستا أو البطاطا أو الرز إضافة إلى الفواكه. العشاء يتكون من نفس مكونات الغداء ويأخذ كل لاعب وجبته وحتى وجبات لعائلته من مطعم النادي قبل التوجه إلى منزله أما قبل المباريات فهناك وجبات خفيفة مثل الموز وكعك الرز والحلويات وعصير الشمندر أو القهوة أو مشروب الطاقة. بعد المباريات، يكون اللاعبون استهلكوا الكثير من الطاقة، ويستحقون بعض التدليل وفي الأغلب تكون وجبة بيتزا أو سوشي أو برجر لغرفة الملابس. في وقت الإجازة اللاعب مسؤول عن حميته وبمقدوره الاتصال هاتفياً بطبيب التغذية في ناديه للتعرف إلى قائمة الأغذية الممكن تناولها والكثير من الأندية لديها تطبيق عن الطعام في الهاتف. ويضيف ماكلارين: «اللاعبون الصغار ينصتون لما يقوله طبيب التغذية لأنهم يريدون بناء مستقبلهم، واللاعبون الكبار في السن ينصتون لأنهم يريدون تمديد سنوات اللعب. أتذكر كان ستيفن جيرارد وايريك داير يسألان كثيراً عن أنسب الأطعمة للاعبين وعندما جاء فيل نيفيل لإيفرتون في أواخر مسيرته صممنا له حمية ما يزال يشكرنا عليها حتى الآن». ويخضع اللاعبون حالياً لفحص كثافة العضلات شهرياً؛ لذا لا مهرب من الرقابة فالأرقام لا تكذب لأنها يجب أن تكون منسجمة مع ما يريد المدربون من أرقام ونقاط كل أسبوع.