الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الإنقطاع عن التدريب وتأثيرة علـى الجاهزية البدنية

د . عبد الرحمن أحمد عبد الرحمن محمد

باحث ومحاضر بمجال التربية البدنية وعلوم الرياضة - دولة الإمارات العربية المتحدة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

المقدمة

تتطلب كفاءة المقاتل أعلى مستويات الكفاءة البدنية، التي ترتكز عليها عناصر الجاهزية القتالية في مواجهه التحديات ، وتحمل أعباء المهام والواجبات الشاملة التي تنفذ في ظروف ميدانية خاصة على المستويين الفردي والجماعي .

والإعداد البدني وإن كان هام للمواطنين بصفه عامه من أجل الفرد الذى يتمتع باللياقة البدنيه ، والخالى من الأمراض والقادر على أداء متطلبات الحياة بكفاءة إلا أنها تحتل مكانة خاصة عند منتسبي القوات المسلحه لأنها مرتبطة أرتباط وثيق بالجاهزية القتالية وتعتبر جزء من الأمن القومي للدولة.

DR . ABD EL RAHMAN AHMED

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الإعداد البدني في القوات المسلحة

عملية تعليمية و تدريبية تستخدم فيها وسائل تدريبية بطرق علمية لرفع المستوى الوظيفي لأعضاء وأجهزة الجسم بالإضافة إلى تنمية الصفات البدنية و النفسية و المهارات الحركية الضرورية .

الإعداد البدني هو العملية التطبيقية لرفع مستوي اللياقة البدنية للوصول لأعلي مستوى ممكن في الكفاءة القتالية

الأهداف

الإرتقاء بالمستوي البدني والنفسي والصحي والمهاري

أكتساب منتسبي القوات المسلحة كفاءة بدنية متكاملة

تمكين الأفراد من مواجهه حدة المهام العسكرية

تأسيس نموذج سلوكي بممارسة التدريب البدني بشكل إرادي و بإستمرار

للوصول للجاهزية القتالية الشاملة

DR . ABD EL RAHMAN AHMED

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الإنقطاع عن التدريب(Detraining)

الإنقطاع عن التدريب (Detraining)

يؤدي إلى تغيرات في التكيفات الفسيولوجية والبدنية و نقص في مستوي الإنجاز البدني وينتج عنة استنزاف وهبوط في مستوى الأداء الحركي في الفاعليات المختلفة .

حيث أن الإنقطاع عن التدريب سواء كان كلياً أو جزئياً فهو يؤدى إلى فقدان التكيفات الفسيولوجية والتشريحية والأنجازات المرتبطة بالأداء البدنى وكلما زادت فترة الإنقطاع عن التدريب زادت نوعية التكيفات الفسيولوجية والبدنية المفقودة وكميتها.

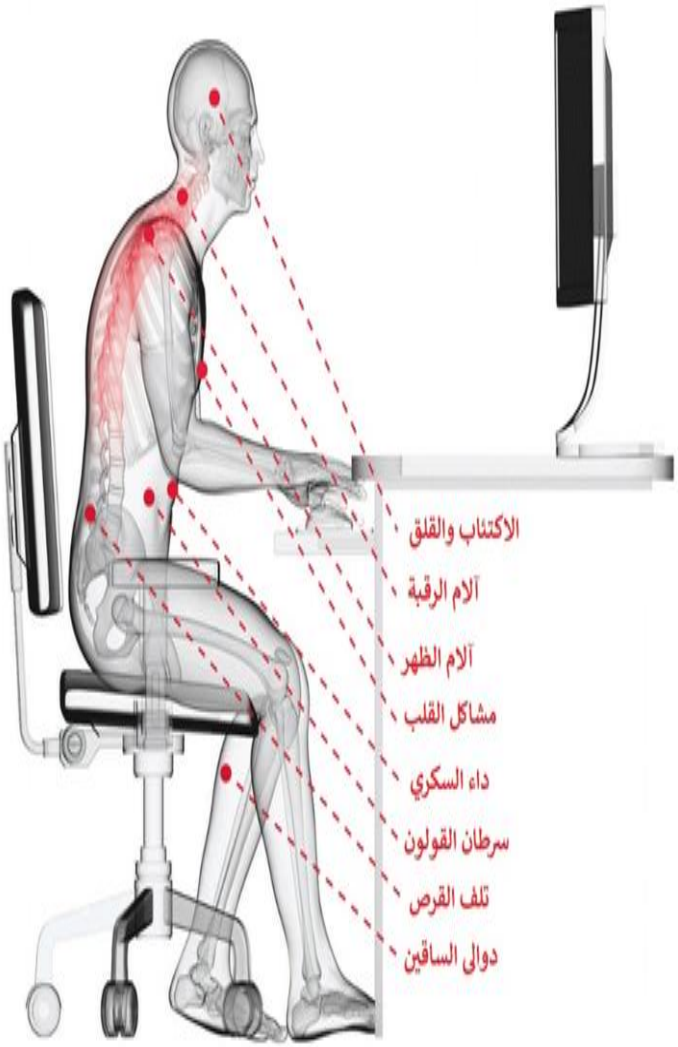
يحتاج الفرد إلى أيام قليلة ليفقد ما اكتسبه في سنوات

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

أشكال الإنقطاع عن التدريب

1. كلي

2. جزئي



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

بعض أسباب الإنقطاع عن التدريب

قلة الوعي وتدهور الثقافة والمعتقدات الخاطئة عن الرياضة وعدم معرفة الفرد الهدف من التدريب	الإنغماس الشديد الغير منظم في العمل /أسباب تتعلق بمشاكل في العمل	الوحدة والإنطواء وعدم التكيف مع المحيطين والزملاء
الفشل في تنظيم الوقت او الشكوى من قلة الوقت	صداقة رفاق السوء الكارهون للنشاط	الأجازات / الإصابات / التساهل في اعطاء الإعفاءات الطبية / عدم التأهيل البدني الجيد
تأخرالنشاط البدني في أولويات بعض القادة و الضباط	التغذية الغير متزنة المرتبطة ببيئة القتال / كثرة السهر وفقد القدرة على النوم الصحي	الراحات بين المواسم (العام) التدريبي
جعل التدريب لغرض الترفيع فقط وليس لغرض الصحة والقتال	عدم الرضا بالحياة المتزنة/ ضغوط الحياة وفقد الإستقرار	اخطاء في تشكيل الحمل التدريبي / التمرينات الخاطئه والخطرة
الإفراط الغير هادف لمشاهدة التلفزيون والإنترنت واستخدام الهاتف	الشعور بالإحباط تجاه النشاط وانخفاض الدافع وعدم وجود حوافز وعدم وجود واقعية وخصوصية في برامج التدريب وعدم وجود التحدي والمنافسة وعدم تنوع وسائل وأدوات التدريب	الطقس السيء والاسباب القهرية واخيرا أزمة وباء فيروس كورونا

فترات الاستمرار بالمهام العملياتية والتدريبية في مسرح العمليات

الإستجابات والتكيفات

مثيرات ذات تأثير تدريبي

إستجابات

تكيفات

متي تحدث التكيفات

تدريب

تعب
وسيله وشرط لحدوث التكيف

هبوط في المستوى

إستشفاء

زيادة إستعادة الأستشفاء
أفضل وقت لامداد الجسم باثارة جديدة

زيادة التدريب

تطور معدل اللياقة البدنية وزيادة التكيفات

لايوجد إنجاز بدون تدريب مستمر وتطبيق عملي لحياة المعركة

مؤشر الإستجابة للحمل

Adaptation التكيف

((وهو التغير الحادث في أجهزة الجسم المختلفة والذى يستهدف مستوى أعلى من الكفاءة))

Nocker 1960

التكيفات لاتختزن و تفقد بالإنقطاع

العوامل المؤثرةفي عملية التكيف

عوامل خارجية

الأحمال التدريبية

نوعية الغذاء

عوامل أخرى

عوامل داخلية

السن

الجنس

الحالة التدريبية

المستوى العالي

المستجدين

والعوامل المؤثرة في المستوى الرياضي كما يراها فاين

1. القدرات البدنية والتوافقية (القوة – السرعة – المرونة – الرشاقة).
2. القدرات التكنيكية والتيكتيكية (المهارات – الخطط)
3. العوامل الخاصة بالنواحي الصحية (الأمراض – التغذية)
4. مكونات الشخصية (العوامل العقلية – الاجتماعية – الأخلاقية)

التدريب على وتيرة واحدة يعوق التكيف

قلة الوحدات التدريبية

خفض متطلبات التحميل كثيراً

التوقف عن التدريب

زيادة مدة الراحه في المرحلة الانتقالية

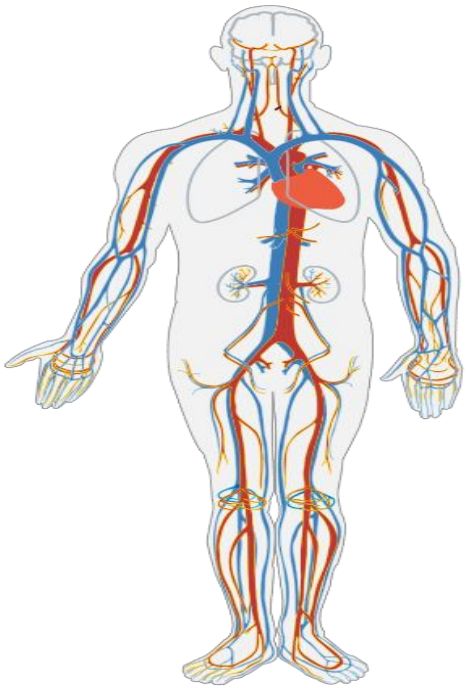
التشكيل الغير صحيح في الجرعات التدريبية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تاثير الإنقطاع عن التدريب

01 التغيرات على الدم

نقص حجم البلازما - نقص كرات الدم الحمراء RBC والبيضاء WBC-زيادة التصاق الصفائح الدموية -نقص الحجم الكلي للدم - التأثير على لزوجة الدم – زيادة دهون الدم - ارتفاع ضغط الدم – نقص انحلال مادة الفيبرين مما يساعد على زيادة اللزوجة – انخفاض تركيز الهموجلوبين – انخفاض الكوليسترول عالى الكثافة - نقص حساسية خلايا الانسولين مما يزيد من سكر الدم- انخفاض معدل اطلاق الاكسجين من الميوجلوبين انخفاض نشاط الانزيمات من 40 : 60 % وهي مفتاح التحولات الكيميائية– زيادة تراكم الاكتيك أسيد – انخفاض تخليص الجسم من الحرارة الزائدة .



02 التغيرات على أجهزة الجسم الأخرى

نقص في كثافة العظام وخاصة عظام الرجلين - انخفاض معادن – تنخفض عمليات الإثارة والكف للقشرة المخية

03 التغيرات على الرئتين

يقل حجم الرئة - نقص الحجم الرئوي - زيادة معامل التبادل التنفسي وزيادة عمقة RER - نقص الحد الأقصي لاستهلاك الاكسجين
Vo2max
مساحة أقل لسطح الرئتين ممايعيق الدم بعدم استيعاب كمية كبيرة من الأكسجين- انخفاض حمل الاكسجين من الرئتين إلي خلايا الجسم وثاني اكسيد الكربون إلى الرئتين -انخفاض حمل المخلفات من الجسم إلى الكليتين – تراكم ثاني أكسيد الكربون وزيادة تكوين حامض اللاكتيك

04 التغيرات على القلب

نقص حجم القلب ووزنة - نقص الدفع القلبي (الضخ القلبي) إلى أقل من5 لتر / دقيقة الدفع القلبي = حجم الضربة في معدل القلب - زيادة عدد الضربات في الراحة وبالتالي زيادة وضعف الكفاءة الهوائية - ضعف في سمك الجدار المحيط بالقلب – يقل اتساع حجرات القلب وبالتالي يقل حجم الدقة الواحدة.

05 التغيرات على الأوعية الدموية والجهاز الهضمي

إنخفاض درجة المطاطية -أرتفاع الضغط الشرياني – انخفاض عملية الأيض -.عدم تعزيز حجم الميتوكوندريا (بيوت الطاقة) في الخلايا -

ملخص للتكيف الفسيولوجي الناتج عن التدريب البدني الهوائي.

المتغير	التأثير	المتغير	التأثير
حجم القلب	يزداد	استخلاص الأكسجين في العضلة	يزداد
ضربات القلب في الراحة	تنخفض	جريان الدم في العضلات	يزداد
ضربات القلب دون القصوى	تنخفض	حجم بلازما الدم	يزداد
ضربات القلب القصوى *	لا تتغير	كريات الدم الحمراء	يزداد
حجم الضربة في الراحة **	يزداد	نسبة الهيماتوكريت	تنخفض
حجم الضربة دون القصوى	يزداد	معامل التبادل التنفسي الأقصى	يزداد
حجم الضربة القصوى	يزداد	نبض الأكسجين في الراحة	يزداد
نتاج القلب في الراحة	لا تتغير	نبض الأكسجين دون الأقصى	يزداد
نتاج القلب دون الأقصى	لا تتغير	نبض الأكسجين الأقصى	يزداد
نتاج القلب الأقصى	يزداد	ضغط الدم الشرياني المرتفع	ينخفض
عدد مرات التنفس القصوى	يزداد	ضغط الدم الشرياني الطبيعي	لا تتغير
حجم التنفس الأقصى	يزداد	العتبة اللاهوائية	يزداد
حجم التهوية الرئوية في الراحة	لا تتغير	حجم الميتوكوندريا	يزداد
حجم التهوية الرئوية دون القصوى	لا تتغير	عدد الميتوكوندريا	يزداد
حجم التهوية الرئوية القصوى	يزداد	نشاط الإنزيمات الهوائية	يزداد
استهلاك الأكسجين في الراحة	لا تتغير	نسبة الشحوم في الجسم	تنخفض
استهلاك الأكسجين دون الأقصى	لا تتغير	حساسية الخلايا للأنسولين	يزداد
الاستهلاك الأقصى للأكسجين	يزداد	كثافة العظام	يزداد
مستوى الدهون الثلاثية ($_{TG}$) في الدم	ينخفض	مستوى القلق والتوتر والكآبة	ينخفض
مستوى الكولسترول عالي الكثافة (الجيد) في الدم(HDL-C)	يزداد	نسبة الأوعية الدموية الشعرية إلى الألياف العضلية	تزداد
انحلال مادة الفيبرين في الدم، مما يساعد على سيولة الدم	يزداد	أيض الكربوهيدرات	يتحسن

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تاثير الإنقطاع عن التدريب

إن استمرار التدريب أساس هام لتطوير الحالة التدريبية والإنقطاع سواء لفترة كبيرة أو صغيرة قد يؤدي إلي عواقب كبيرة في العملية التدريبية ، وقد أثبتت الدراسات العلمية انه في غضون أسبوعين بعد التوقف عن التدريب يحدث تراجع في التكيفات الفسيولوجية ومنها الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين قد تصل إلي 25% بعد أقل من 20 يوم من التوقف عن التدريب وتقل الآلية في الأداء، وإذا ما توقف الجنود عن التدريب قد يحدث الأتي :

11 — السمات الشخصية

انخفاض في بعض السمات الإرادية الخاصة بالمهارات العسكرية البدنية نتيجة الإنقطاع عن التدريب

10 — الاقتصاد

إنعدام الاقتصاد في الجهد المبذول أي أن القوة المستعملة اكبر من اللازم وفي غير مكانها

09 — ظروف التنافس

عدم القدرة على التكيف مع الظروف والمواقف التي يمر بها في أرض المعركة

08 — التحكم

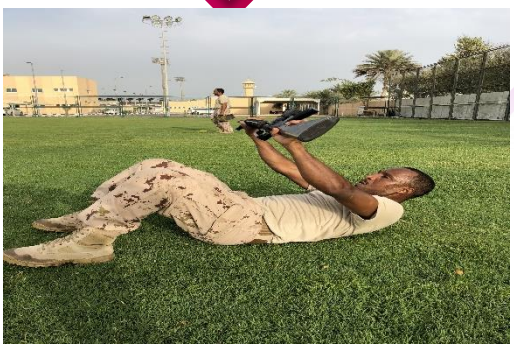
عدم التحكم في المسكات لإنخفاض مستوى القوة المثالية والدقة.

07 — الانسيابية

عدم السهولة والانسيابية في الحركة وعدم القدرة على أداء حركات مركبة بشكل جمالي .

06 — الحركة

يقل التوافق والإيقاع السليم بين مكونات الحركة



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الأستمرارية مبدأ من أسس التدريب الرياضي والتوقف يهدم هذا المبدأ الهام جدا والتدريب المستمر طوال العام يضمن التحميل المناسب الشامل الذي يؤدي بإنتظام إلي تطوير مستوى اللياقة البدنية والتوقف عكس ذلك تماما .

12

التوقف يؤدي إلي الفقد التدريجي للمتطلبات الفسيولوجية اللازمة لأداء الحركة .

13

التوقف يؤدي إلى ضعف النتيجة المنجزة والمخطط لها من قبل القيادة.

14

التوقف يؤدي إلى عدم القدرة الجيدة على استيعاب الحركات وعدم تثبيت المعلومات المكتسبة وبالتالي عدم تعلم مهارات جديدة حيث لابد من إتقان وتثبيت المهارات السابقة.

15

التوقف يؤدي إلى قلة الإحساس الحركي الغير متطور بشكل كافي .

16

التوقف يؤدي إلى ضعف في العمليات العصبية زيادة تراكم اللاكتك أسيد وزيادة الخمول والشعور بالارهاق وسرعة الوصول لتعب والاجهاد

17

التوقف يؤدي إلي انهيار مخططات التدريب وزيادة الدهون الحشوية وزيادة السمنة - زيادة هرمونات الجهد الأدرينالين والنورادينالين وانخفاض فاعلية البيتا اندروفين (مما قد يزيد من حالات القلق والاكتئاب) .

توقف التدريب يُعيق عملية التكيف للحمل ومن ثم لا يرتفع مستوي المقاتل كما أن فترات االراحة الطويلة بين كل وحدة تدريبية تعود بالجنود إلي مستواهم الأول وبذلك لا يتقدم والعكس من ذلك فان إعطاء حمل جديد قبل تمام فترة الاستشفاء يؤثر على أجهزة الجسم بالسلب مما يترتب علية هبوط في مستوي التكيف فالتكيف عملية مؤقتة فَإذا توقف الجندى عن التدريب لفترة طويلة يهبط مستواه وفقاً لما كانت علية حالته قبل تثبيت التكيف

التوقف يؤدي إلي عدم الوصول للمستوي القتالي المحدد له وعند العودة لمسرح العمليات يؤدى لعدم السيطرة والخوف سواء الخوف من الأخطاء المتكررة نتيجة نسيان الأداء وفقد السمات الإرادية الخاصة بالنشاط وعدم القدرة الجيدة على استيعاب الحركات نتيجة الراحة أو الخوف من الإصابة لعدم جاهزيته البدنية.

بعض المهام الوظيفيةالعسكرية الأكثر شيوعا والمرتبطة بميدان المعركة و(بمكونات اللياقة البدنية)

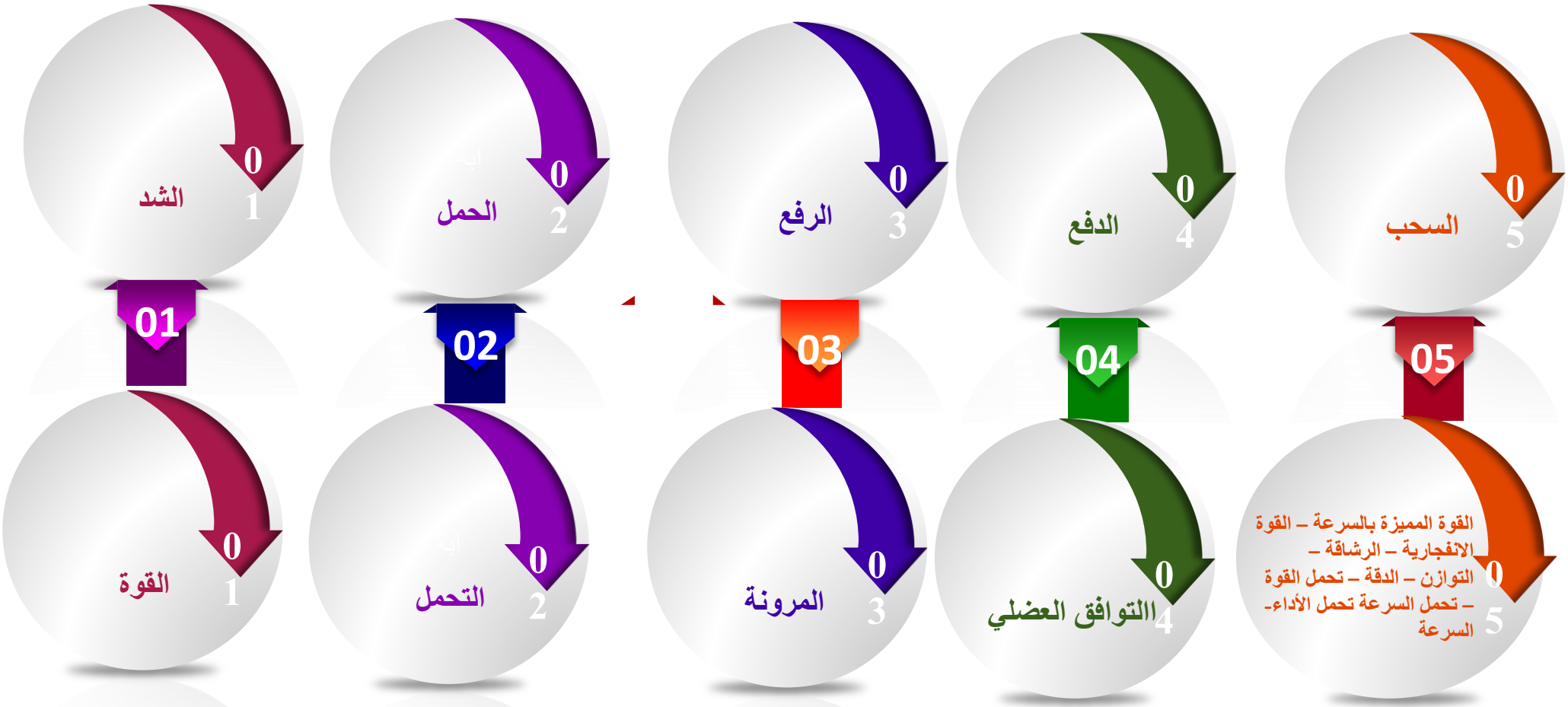
الجرى/ العدو /التعلق الزحف / والتسلق / تغير الاتجاهات المراوغة / القدرة على تحمل المهام / الطعن

القتال القريب العسكري الالتحام والاشتباك القريب / الرمي / الثبات / ودقة التصويب

السباحة العسكرية / الانطلاق / الدحرجة / الوثب / الحفر / الصعود / الهبوط / القرفصاء/ حمل المعدات والجرحي

اجتياز الحواجز والموانع العسكرية والجدران والأسوار والسواتر والاودية / السقوط المتكرر

المسير العسكري بأنواعة / التحرك بالحمولات القتالية/ المد والثني / الوثب والقفز المتكرر



مفهوم الكفاءة البدنية القتالية: هي مجموعة من القدرات الحركية والبدنية والتكتيكية المرتبطة بالمهارات العسكرية وتنفذها وفقا لطبيعة المهام في بيئة العمليات تؤدى بقدر كافي من الاقتصاد في الجهد لمواجهة المواقف الاضرارية والمفاجئة أثناء العمليات العسكرية .

هناك علاقة طردية بين معدل اللياقة البدنية ومستوى الكفاءة القتالية وجميع دراسات المتغيرات التنبوئية للأداء القتالي أثبت ذلك

تاثير الإنقطاع عن التدريب على مكونات اللياقة البدنية حيث توصلت مجموعة من الدارسات إلى الآتى :

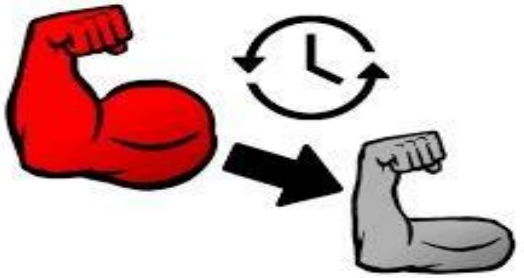
- أحدث التوقف عن التدريب لمدة أسبوعان هبوطاً معنوية في جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة ما عدا السرعة الانتقالية .
- أحدث التوقف عن التدريب لمدة أربعة أسابيع هبوطاً معنوية في جميع عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة.

وجود فروق معنوية في عناصر اللياقة البدنية نتيجة التوقف عن التدريب لمدة أسبوع واحد ـ أسبوعين .

النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية بعد التوقف عن التدريب لمدة أسبوع واحد ، السرعة الانتقالية ٠,٨٨ % السرعةالحركية ٠,٩٥ % (الرشاقة) ١,١٢ %(القوة الانفجارية للرجلين) ١,٢١ %(القوة الانفجارية لذ ارعين) ١,٢٢ %(المرونة) ٢,٢٣ %(القوة للرجلين) ٢,٣٤ %(مطاولة الجهازين الدموي والتنفسي)

ـظهرت النسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية .)٢,٣٨%(أكثر زيادة في الأسبوع الثاني من الاسبوع الاول .

القوة المكتسبة بسرعة تفقد بسرعة والتدريب لفترة طويلة يساعد على القوة المكتسبة التي تبقي



تاثير الإنقطاع عن التدريب على

1 القوة العضلية

01 الكتلة العضلية

انخفاض الكتلة العضلية وسمكها وتقل عدد الشعيرات الدموية والليوفات العضلية وبروتين الانقباض - زيادة اللزوجة في العضلة وضعف الأربطة والاوتار العاملة ضعف في ثبات المفاصل

02 الألياف العضلية

تقل الحزمة ولويفات العضلية سواء ألياف حمراء (بطيئة الانقباض) أو ألياف بيضاء (سريعة الانقباض)

03 مخازن الطاقة

إنخفاض مخزون الطاقة في العضلة ATP - إنخفاض القدرة على تخزين الجلايكوجين بنسبة 40 %انخفاض كمية المياة في العضلات

04 سرعة الانقباضات العضلية

تنخفض سرعة الانقباضات العضلية الانقطاع عن التدريب يجعل الالياف تنقبض وراء بعض وليس انقباض في حزمة واحده مع بعض

05 المثيرات العصبية للألياف العضلية

المسارات العصبية للعضلة تنخفض نتيجة ضعف التكيفات وتردد المثيرات العصبية

06 التعب الإصابات

سرعة التعب نتيجة زيادة في الدين الأكسجيني وتقل سرعة انقباض العضلة وانبساطها – احتمالية الإصابة نتيجة ضعف العضلات

المتغير	قبل التوقف	بعد التوقف	الفرق	
			مطلق	نسبي
كتلة الجسم (كجم)	٦٥,٧ ± ٩,٢	٦٧,٠ ± ٨,٦	+ ١,٣ ± ٣,٤	+ ٢,٠ %
مؤشر كتلة الجسم (كجم/م٢)	٢١,٩ ± ١,٩	٢٢,١ ± ١,٩	+ ٠,٢ ± ١,٤	+ ٠,٩١ %
مجموع سمك طيات الجلد (مم)	٢١,٢ ± ٥,٤	٢٢,١ ٦,١ ± *	+ ٠,٩ ± ١,٨	+ ٤,١ %
نسبة الشحوم في الجسم (%)	١٣,٧ ± ٤,٣	١٤,٥ ٤,٧ ± *	+ ٠,٨ ± ١,٤	+ ٥,٨ %
كتلة الأجزاء غير الشحمية (كجم)	٥٦,٤ ± ٦,١	٥٦,٩ ± ٥,٦	+ ٠,٥ ± ٢,٤	+ ٠,٩ %
قوة القبضة (كجم)	٣٩,١ ± ٦,٥	٤٠,١ ± ٦,٩	+ ١,٠ ± ٣,٥	+ ٢,٥ %
قوة الذراع ثنياً (كجم)	٣٦,٢ ± ٥,٥	٣٧,٢ ± ٥,٦	+ ١,٠ ± ٦,٦	+ ٢,٧ %
قوة الذراع مداً (كجم)	٣٠,١ ± ٣,٨	٣٠,١ ± ٤,١	+ ٠,٠ ± ٤,٥	+ ٠,٠ %
قوة العضلات الأمامية للفخذ (كجم)	٦٦,٨ ± ١٣,٠	٦٧,١ ± ١٠,٩	+ ٠,٣ ± ١٠,٠	+ ٠,٤ %
قوة العضلات الخلفية للفخذ (كجم)	٣٦,٩ ± ٦,٥	٣٥,٠ ± ٧,٤	− ١,٩ ± ٧,٢	− ٥,١ %
نسبة قوة العضلات الخلفية للفخذ إلىالأمامية (%)	٥٥,٤ ± ٠,٠٩	٥٢,١ ٠,١ ± *	− ٣,٣ ± ٠,٨١	− ٦,٠ %
المرونة (سم)	٤٢,٩ ± ٥,٤	٤٢,٠ ٥,٣ ± *	− ٠,٩ ± ١,٩	− ٢,١ %

* فروق ذات دلالة عند مستوى ٠٥,٠ أو أقل بعد التوقف عن التدريب مقارنة بما قبل التوقف.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تأثير الانقطاع عن التدريب البدني على مقدار الاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى مجموعات متنوعة من الرياضيين.

المتغير	رياضيو تحمل أمريكيون	شباب كنديون متدربون	لاعبو كرة قدم جامعيون	لاعبو رجبي أستراليون	لاعبو كرة القدم السعوديون
عدد افراد العينة	٧	٢١	١١	٦	٢٢
العمر (بالسنوات)	٣,٢ ٢٩,١ ±	١٨ – ٣٢	١٩–٢١	٢٩– ٢٤,٠ ٢٠	± ٣,٥ ٢٢,٢
الوزن (كجم)	٣,٠ ٦٨,٠ ±	١٢,٢ ٧٦,٧ ±	–	٧٩,٧	٦٥,٧ ± ٩,٢
أداة الجهد	دراجة الجهد	دراجة الجهد	دراجة الجهد	دراجة الجهد	السير المتحرك
الاستهلاك الأقصى للأكسجين قبل الانقطاع (مل/كجم. ق)	٣,٣ ٦٢,١ ±	٩,٥ ٦٤,٢ ±	٣,٣٥ لتر/ق	٥٥,٨	± ٣,٩ ٦٥,٦
مدة الانقطاع (بالأسبوع)	٨	٩	٥	٦	٨
مقدار الانخفاض بعدالانقطاع (%)	١٤,٣	١١	٦,٩	١٢,٢	١٠,٢
المرجع	Coyle, et al., 1984	Ready & Quinney, 1982	Farady, 1969	Allen, 1989	الهزاع، ٢٠٠٥

نصائح عند الإنقطاع عن التدريب وبأختلاف فترات التوقف
(علما أن كل جسم له طبيعة خاصة)

التقليل من الكربوهيدرات ومن كمية الطعام والسعرات الحرارية الداخلة لجسمك

الاهتمام بالمكملات الغذائية لحماية جسمك وخاصة (الجلوتامين – والاحماض الامينية والمعادن.....الخ)

الاهتمام بالفيتامينات وحسب احتياجات وطبيعة جسمك.

لا تحاول أن تنقطع اكتر من ثلث المدة اللي تدربتها لو سنة يبقي الانقطاع لايزيد عن شهر ونصف

حاول تمارس نشاط اخر ، وفي حالة الإصابة لا تنقطع عن التدريب كليا ولكن تأهيل الجزء المصاب وتدريب الإجزاء السليمة من الجسم (لا تقف) عن التدريب .

حافظ على هرمون الذكورة (التستوستيرون) عند العودة من الإنقطاع

بحث تطبيق نظام البطاقة الذكية التي تمر بالنظام الإلكتروني فيظهر التاريخ البدني للفرد من حيث التدريب والإختبارات والإعفاءات وأسبابها.

عند العودة لابد أن يكون التدريب عام وليس خاص وتراعي اسس التدريب ويجب أن يتم رفع مستوى الحمل التدريبي على شكل تموجات

استخدام الأجهزة الحديثة في تقييم المستوي الراهن .

اعرف ان اعادة البناء اسهل بكثير من البناء في البداية لوجود الذاكرة العضلية واساس سابق تبني علية.

نصائح عند العودة وباختلاف فترات التوقف
(علما أن كل جسم له طبيعة خاصة)

ابدأ بإجراء إختبارات وقياسات سواء قبل العودة للتدريب او اثناء الإنقطاع بصفة دورية وخاصة لكل من الجهاز الدوري التنفسي والعضلات وقياسات جسمية

ابتعد عن الشدة العالية وأبدأ بالأهتمام بالقوة العضلية الثابت وتمرينات التحمل وحاول أن يكون كل عنصر في منطقة محددة لتدريبه ...

لابد عند العودة مراعاة الإحماء الجيد والتهدئة المناسبة .

ابتعد عن النشاط الفعلي

الوعي الجسدى (احساس بجسدة أثناء الأداء)لإعادة البرمجة العصبية للحركات

محاولة تدوين كل ما يؤدى في التدريب ومن المهم أن تكون أمام المتدرب

اتصال انفعالي إيجابي

الفترة الأولى الاسترخاء النفسي (التصور التذكر الادراك / اللعب بدون ادوات .....)

نبدأ بما يملكة المتدرب لكسب الثقة

لاتزيد الحمل البدني عن 30 % وزيادة المحتوى المعرفي

لا تستعجل خد وقتك / استمتع / مراجعة جميع المهارات المفتقدة/ التنفس بعمق / عدم تقييم نفسك

نصائح عند العودة
(علما أن كل جسم له طبيعة خاصة)

ملائمة التدريب لمراحل النمو

أعرف أنك مازلت في عدم النضج البدني والتدريب متجة للعام وليس الخاص

مراعاة الأوضاع أثناء الأداء

البعد في أثناء التوقف أو عند بداية العودة عن الحماس أو الدخول في منافسات أو التقييم او مقارنة المتدربين ببعض

الفترة القادمة ليست تدريب ولكن قدرة على التكيف مع الفترة الموجودة ودعم المتدرب

الأدوات الواقية

التغذية

الاعتناء بالإصابات الحالية والأهتمام بالتأهيل

المناخ والملابس المستخدمة

لبناء منظومة الجاهزية البدنية الشاملة لابد من توافر .....

القيادة

مركز بحوث ودراسات تدريب رياضي

نظم معلومات وتحليل وإحصاء

- تنمية الوعي بالثقافة الغذائية والصحية في اختيار للمأكولات..
- سياسة تعويض السوائل.
- تنفيذ ورصد معايير سلامة الأغذية.
- برامج الحمية المتخصصة و المحددة
- تصميم برامج مدروسة علمياً في التغذية لبيئة العمليات.

تغذية صحيحة متوازنة

- إختبارات اللياقة والقياسات الجسمية والفسيولوجية ، وزيادة الاختبارات التخصصية
- اختار ات المهمة المحددة "التحليل المهني للأدوار العسكرية».
- تحليل الظروف البيئية للتعليم والتدريب البدني.
- زيادة الاحجام التدريبية
- زيادة الاتجاه التخصصي
- زيادة حجم المنافسة
- زيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة استخدام الوسائل غير التقليدية في التدريب
- برامج التدريب جميعها على طبيعة أرض المعركة.
- الاهتمام بتدريبات القتال القريب بسلاح وبدون سلاح

البرامج الحديثة في التدريب

- الوقاية من الإصابات.
- إدارة ومعالجة الإصابة.
- قاعدة بيانات متكاملة للطب الرياضي ووضع السياسات والإجراءات والمبادئ التوجيهية.
- إجراءات السلامة في التدريب والاختبارات والمنافسات ....الخ
- التأهيل قبل التدريب .
- التعليم قبل التدريب .
- تصميم كراسة لسلامة لكل نوع من أنواع التدريب .

السلامة والتأهيل قبل التدريب

- تطوير المناهج الصحية العسكرية
- تصميم برامج الموارد التثقيفية
- رفع مستوى الإلمام بالشؤون الصحية من خلال الدورات، والمواد الترويجية.
- التوعية بأهمية الراحة والنوم الصحي بعد المجهود والجرعات التدريبيةالشاقة.
- تصميم برامج استشفاء لكل جرعة تدريبية .

التثقيف وتغير السلوك

- مراجعة شاملة للخدمات النفسية لتحديد المجالات الرئيسية التي تركز عليها الخدمات النفسية .
- وضع نظام لتحديد هوية الأفراد في حاجة للمساعدة والمشورة.
- تطوير وتقديم التدريب على المهارات النفسية.
- تأهيل العسكريين لتقبل التدريب الشاق .
- زيادة برامج الحماس والدافعية في التدريب .
- تصميم برامج تدريب عقلي.

استخدام علم النفس الرياضي

البيئة ووسائل التدريب وتأهيل المدربين

زيادة التماثل بين ظروف التدريب وظروف المعركة (تدرب كما تقاتل)

مراعاة مبادئ التدريب

تشجيع البحث العلمي التطبيقي بإجراء البحوث الميدانية على بعض العينات العمدية لقطاعات معينة بالقوات المسلحة ذات الإختصاصات، أو العينات العشوائية لتقدير الحالة البدنية للقوات المسلحة بشكل عام ،لترشيد التدريب البدني لمنتسبي القوات المسلحة بصفة مستمرة.

كـــن مستعدا دائمـــا

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

شكراً على حسن إستماعكم

DR . ABD EL RAHMAN AHMED