الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

عقيد ركن / خالد راشد حميد الزعابي

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

- التمهيد.
- القصد
- النظام الحالي لإختبارات اللياقة البدنية.
- الخلاصة.
- التوصيات.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

التمهيد

أصبح الأرتقاء بتطوير التدريب البدني المعاصر للعسكريين ضرورة ملحة لمواجهة التحديات والصعوبات المتصاعدة في الآونة الأخيرة.

تعتبر الاختبارات والقياسات مصدر اساسي لتقييم الجاهزية الشاملة

إختبارات اللياقة البدنية ⟷ **إختبارات اللياقة الوظيفية** ؟

إختبارات اللياقة البدنية

1

اختبار جرى 3200 متر

2

اختبار ثني الذراعين

3

اختبار الجلوس من الرقود

من خلالها يمكن تحديد المتغيرات التنبؤية للأداء القتالي ببيئة العمليات العسكرية وتساهم بدور فعال في توجيه البرامج التدريبية للاعداد البدني بالقوات المسلحة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

القصد

دراسة وتحليل الخصائص الحركية والبدنية التي تحتاج إلى التطوير والتحديث بإختبارات اللياقة البدنية بالقوات المسلحة لدولة الإمارات العربية المتحدة وبيان مدى الحاجة إلى هذا التطوير ، مع وضع اسس لتقييم اللياقة الوظيفية والتخصصية لمختلف الوحدات مع تقديم التوصيات المناسبة.

مبدأ تطوير اختبارات اللياقة

تحفيز - متزامن - شاملة - متوازن - حركي - عضلي - فسيولوجي - ذهني

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

الغرض من دراسة طرق تطوير منظومة الاختبارات.

أ. الخطوة الاولي : - تحليل مقومات الأداء الحركي لزوايا الثنى والمد أثناء الأوضاع الحركية لإختبارات اللياقة البدنية وخاصة إختبار الجلوس من الرقود وتأثيرها على إصابات (الرقبة – وأسفل الظهر).

ب. الإرتقاء بآليات البحث والتطوير على المستوى الفردي والجماعي للوحدات العسكرية بإستخدام الطرق التكنولوجية الحديثة.

جـ. المساهمة في تصميم وتقنيين البرامج التدريبية الموجه بالوحدات المختلفة.

د. وضع آليات خاصة لإختبارات اللياقة البدنية والكفاءة القتالية للوحدات ذو الطبيعة الخاصة وقوات الواجب في المهام الخارجية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

النظام الحالي لإختبارات اللياقة البدنية من منظور عملياتي.

المصادر الاساسية لتصميم الاختبار

- عمليات عسكرية سابقة
- خبرات جيوش اخرى
- مصداقية الاختبار
- التغييرات بالجيوش

نظرة واقعية لمعايير إختبار اللياقة البدنية (الجري، ثني الذراعين، الجلوس من الرقود) ظلت فى قالبها التقليدي و تستخدم من فترة طويلة نسبياً لتقييم لياقة العسكريين .

- عدم وجود دراسات على المستوى الدول العربية خاصة لتحديد الاسلوب الأمثل لتقييم المحددات البدنية الخاصة والمرتبطة بالمهام العسكرية التخصصية وخاصة إختبارات القدرات الحركية والسرعة والقوة الانفجارية.
- إختبارات قياس قوة القبضة التى تعد احد أهم عناصر مقومات الإداء العسكري فى بيئة العمليات العسكرية التى تمكن العسكري من أداء مهام الرفع والحمل وشحن الذخائر والحفر والطرق والتسلق بفاعلية (الشد على العقلة والقوة النسبية).

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

الإجراءات الاولية لأختبارات اللياقة البدنية

لائق طبياً

تسجيل البيانات

1. السن
2. الطول
3. الوزن
3. محيط الخصر

المرحلة الاولى القياسات الجسمية

احتساب علامة	
مؤشر كتلة الجسم	محيط الخصر

بدون رسوب

اختبار اللياقة البدنية حسب التخصص وطبيعة العمل

التصنيف حسب الفئة العمرية

الفئات العمرية رجال	
17	22
23	30
31	35
36	40
41	45
46	50
51	52

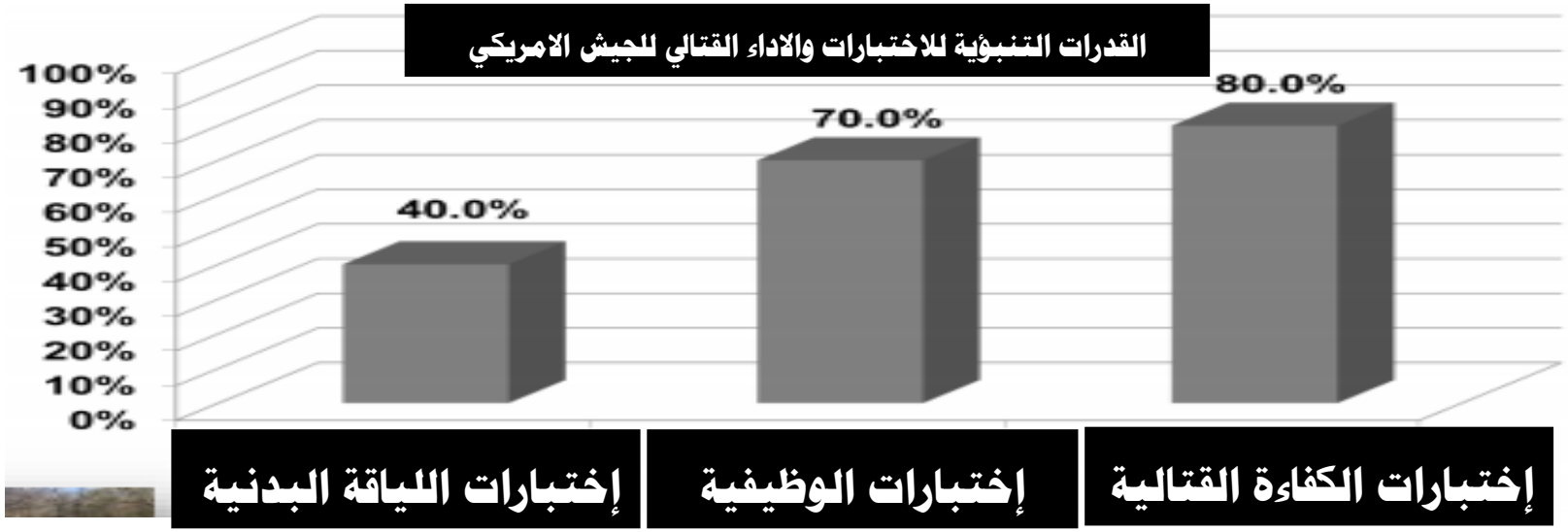
الفئات العمرية سيدات	
17	22
23	30
31	40
36	40
41	45
46	47

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

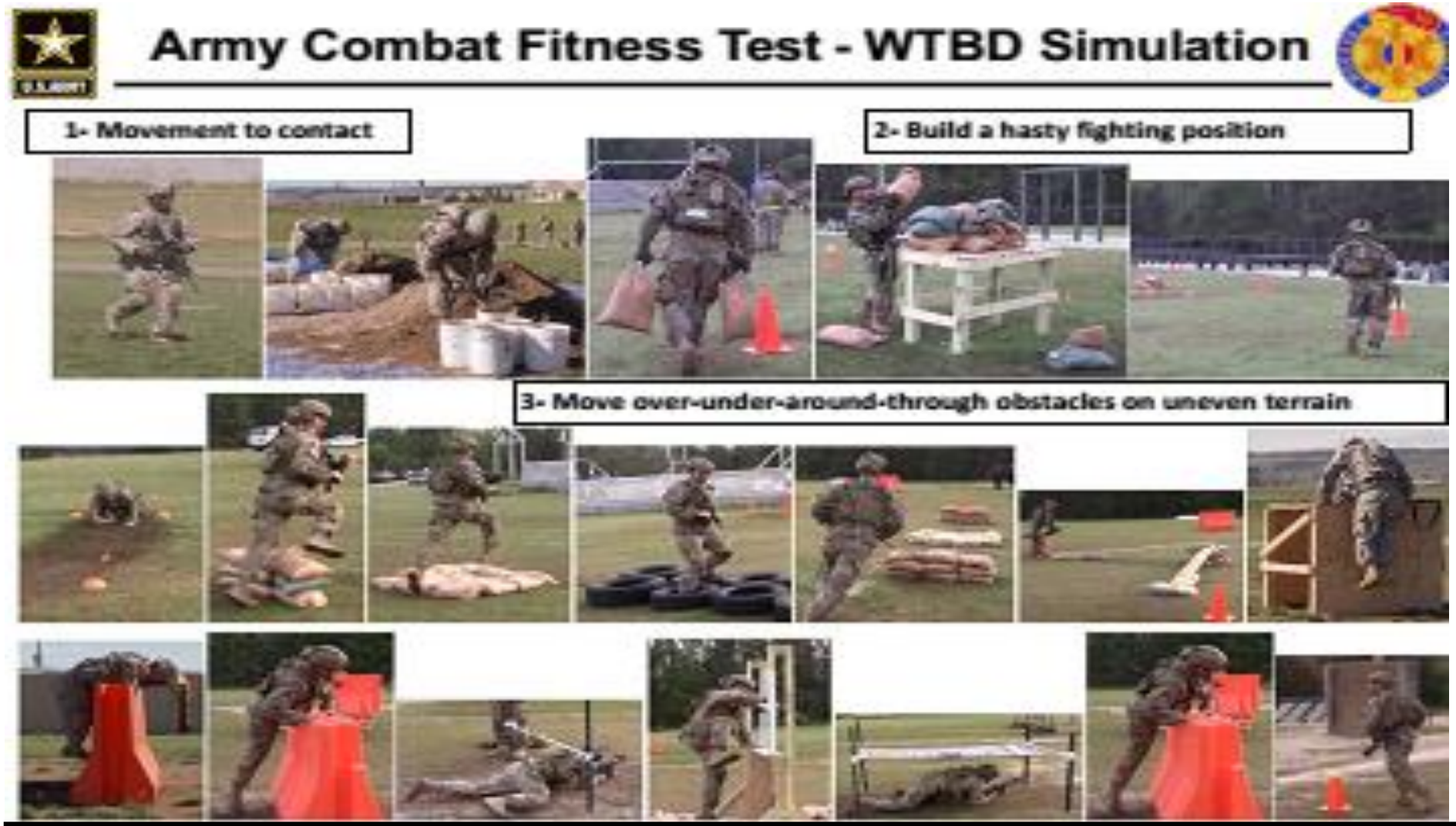
المشاكل المتعلقة باختبار اللياقة البدنية التقليدي

الإعتماد على معايير إختبارات اللياقة البدنية كمصدر لتقييم الجاهزية البدنية الشاملة.



أشار العديد من القادة العسكريين بضرورة تقييم الكفاءة البدنية القتالية إلى جانب اللياقة البدنية العامة حيث ترتبط ببيئة العمليات ولها دوراً حاسماً في عمليات تنفيذ المهام العسكرية المطلوبة و يتم التحقق علمياً من خلال إتباع خطوات تحليل إختبارات اللياقة البدنية مع عناصر الكفاءة البدنية المرتبطة بالمهام القتالية.

نقص متطلبات القوة العضلية والقدرات الحركية المركبة بإختبار اللياقة البدنية.



وجود فجوة حقيقية في اختبار اللياقة البدنية مع خصائص القدرة الحركية والقوة العضلية والقدرات التوافقية مع نتائج المتغيرات التنبؤية للأداء القتالي للجنود داخل أرض المعركة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

نقص متطلبات الوقاية من الإصابات.

تشكل إختبارات اللياقة البدنية العامة في قالبها التقليدي دوراً اساسياً في تأسيس اللياقة البدنية الأساسية للجنود في المراحل المبكرة من التدريب البدني العسكري بما يتماشى مع المستوى البدني المطلوب في الحالات الإعتيادية وحالتهم التدريبية السابقة ومهارتهم الحركية لذلك لابد أن يكون الهدف الأساسي للقياسات والإختبارات البدنية تحقيق مرحلة الجاهزية البدنية الشاملة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

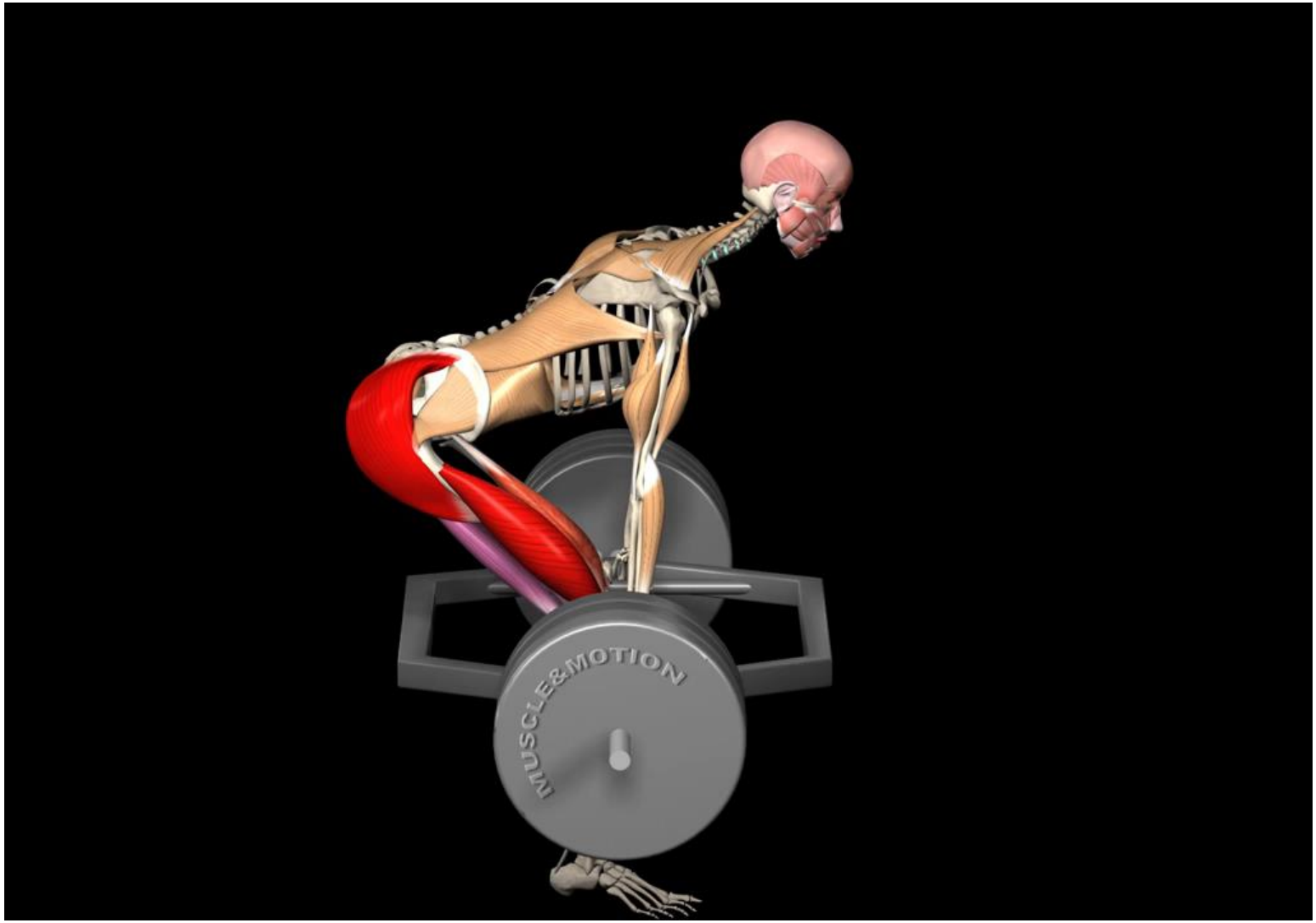
اضافت القوات المسلحة الإماراتية في الفترة الأخيرة بعض التعديلات المستحدثة على نظام إختبارات اللياقة البدنية وبعض الإجراءات الخاصة بمؤشرات ضبط الوزن كبرنامج معالجة جزئية

أ. وضع نسبة مخصصة لإختبارات القياسات الجسمية بواقع 25% من الإجمالي العام لنسبة الإختبار.

ب. وضع الإختبارات التخصصية للطيارين المقاتلين و إختبارات القوات البحرية.

جـ. إضافة إختبارات مؤشرات ضبط الوزن (نسبة محيط الخصر للطول، نسبة الدهون، مؤشر الإستدارة) للمقابلات وإجراءات الترفيع والإنتساب للدورات لضباط القوات المسلحة والعمل بها خلال عام 2021 .

التحليل الحركي لاحد فعاليات الاختبار الامريكي المعدل للكفاءة القتالية



وجود فجوة حقيقية في اختبار اللياقة البدنية مع خصائص القدرة الحركية والقوة العضلية والقدرات التوافقية مع نتائج المتغيرات التنبؤية للأداء القتالي للجنود داخل أرض المعركة.

فعاليات الاختبار الامريكي المعدل للكفاءة القتالية

وجود فجوة حقيقية في اختبار اللياقة البدنية مع خصائص القدرة الحركية والقوة العضلية والقدرات التوافقية مع نتائج المتغيرات التنبؤية للأداء القتالي للجنود داخل أرض المعركة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

تحديات بيئة العمليات بين النظرية والتطبيق

الأراء المضادة بعيدة عن ارض الواقع

تشير بعض الآراء المعارضة أن إختبارات اللياقة البدنية كافية لتقييم حالة جاهزية الجنود وخاصة في حالات السلم حيث يعتقد العديد من القادة أن الحروب أخذت إتجاه معاصر قلص دور الجنود في ساحة الحروب وأصبح الإعتماد الاكبر على الآليات والتكنولوجيا ، كما إن إختبارات اللياقة التخصصية قد تؤدي إلى حدوث إصابات عضلية نظراً لوجد درجات من الصعوبة أثناء الأداء.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

صور للأنظمة الإلكترونية في إدارة عملية اختبارات اللياقة البدنية بجموهرية سنغافورة

الحلول المقترحة

12. شكلت منظومة إختبارات اللياقة البدنية بالقوات المسلحة بدولة الإمارات خلال السنوات الماضية دوراً فعال في تقييم اللياقة البدنية في أوقات السلم من خلال:

أ. إختلاف النظريات التقليدية لأساليب القتال ومواجهة المخاطر والتداعيات الراهنة والمستقبلية .

ب. ضرورة وجود مستوى معاصر من آليات التقييم تتوافق مع الأهداف العامة والخاصة للدفاع والقتال ورفع مستوي الجاهزية.

جـ. وجود نظرة واقعية ورغبة حقيقية للدعم والتطوير وهذا ما أتخذته دولة الإمارات العربية المتحدة كنهج لدعم قدرات القوات المسلحة وزيادة فعاليتها إتجاه التحديات المتصاعدة.

د. أتخذت القوات المسلحة العديد من القرارات بغرض دعم وتعزيز قدراتها العسكرية ومنها مشروع الخدمة الوطنية وتعديل آليات تقييم إختبارات اللياقة البدنية بما يتماشي مع متطلبات الوضع الراهن.

الحلول المقترحة

هـ. تشكيل نظريات الدفاع العسكريباتجاهات مختلفة في مستويات اللياقة العامة والخاصة مع نظريات القتال التى لها العديد من المتطلبات المتوافقة مع إحتياجات ساحة الحرب لذلك قد تشكل أنماط تعديل آليات إختبارات اللياقة ودعمها بالعديد من الخطوات الإيجابية الكثير من الفوائد في السنوات القريبة القادمة.

و. تحليل اسباب تعديل الجيش الامريكي على إختبارات اللياقة البدنية .

ز. وضع نماذج لإختبارات القوة العضلية إختبارات القدرات الحركية

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

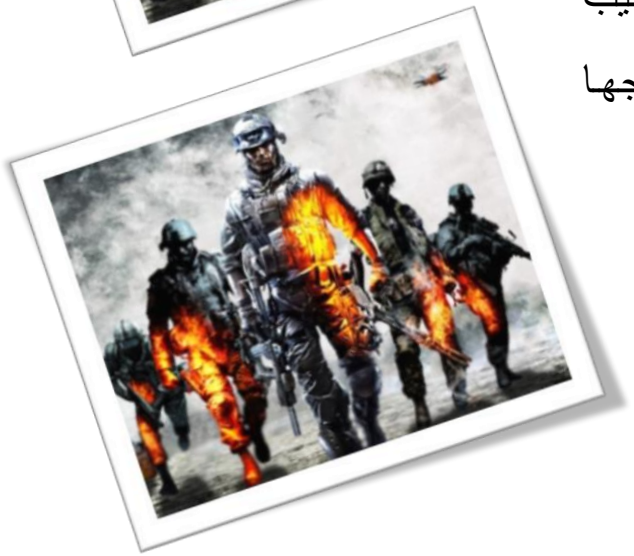
ط. إختبارات التحمل الدوري التنفسي.

ي. تعديل طريقة أداء إختبار الجلوس من الرقود إلى إختبار الإنبطاح بالإرتكاز على المرفقين والثبات .

ك. أشار الجيش البريطاني في الفترة الإخيرة بضرورة تفعيل إختبارات وتدريبات القوة العضلية كأحد العناصر الأساسية فى تطوير لياقة العسكريين .

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

الخلاصة



13. تلعب الإختبارات والمقاييس البدنية بالمؤسسات العسكرية المتطورة دوراً هام في توجيه نماذج التمرينات البدنية بالبرامج التدريبية لمحاكات المهام العسكرية المطلوبة كالمسير لمسافات طويلة بالأراضي والتضاريس الوعرة تحت عبء الحمولة القتالية من معدات و درجات الحرارة البيئية المختلفة وهذا ما أشارت إليه الدراسات العسكرية في ضوء منهجية التطوير وإتباع الأساليب التكنولوجية الحديثة للتحليل والقياس والتقويم لتحديد الفجوة التدريبية وعلاجها بما يتوافق مع تحقيق أفضل معدلات الجاهزية القتالية للأفراد والضباط .

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

التوصيات

14. بعد دراسة موضوع تطوير إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة ، فإنني أوصي بما يلي:

أ. وضع إختبار اللياقة البدنية على مستوى الكتائب مع شرط حضور 80 % للكتيبة ووضع نسبة نجاح 70 % للمعدل العام للكتيبة وفى حالة انخفاض النسب عن المعدلات المطلوبة يحاسب قائد الكتيبة عند المستوى الاعلى.

ب. وضع نماذج للإختبارات التخصصية حسب طبيعة الوحدات .

جـ. تعديل نسب النجاح للضباط و الرتب الأخرى من الفئات العمرية 30 سنة فما دون.

تطوير منظومة إختبارات اللياقة البدنية في القوات المسلحة

التوصيات

د. تفعيل النظام الإلكتروني لإختبارات اللياقة البدنية على مستوى الرتبة والفئة العمرية والوحدة التقييم الجماعي للوحدة .

هـ. وضع شروط خاصة لنسب حضور حصص اللياقة البدنية قبل إختبار اللياقة البدنية بما يعادل 72 حصة خلال مدة 6 اشهر.

و. وضع آليات لتعديل إختبار البطن ، وضع آليات لقياس إختبارات القوة العضلية.

أي سؤال