الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مبادئ التدريب البدني في القوات المسلحة

دكتور/ ممدوح محمد أبوالمجد

محاضر بمركز التربية الرياضية العسكري

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

التدريب البدني في القوات المسلحة

هو عملية تربوية تعليمية هادفة ومنظمة وموجهة علمياً "تتبع الأسس والمبادئ العلمية" ، بهدف إعداد العسكريين للوصول لأعليذ المستويات التي تسمح بها قدراتهم وإمكاناتهم لتنفيذ المهام والواجبات الموكلة إليهم بكفاءة وفاعلية ، مع الحفاظ علي هذا المستوي لأطول فترة ممكنة إعتماداً علي مبادئ التدريب

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مبادئ التدريب البدني في القوات المسلحة

- الإستعداد
- الإحماء والتهدئة
- التدرج
- المردود "العائد"
- الفروق الفردية
- التنوع
- الخصوصية
- زيادة الحمل
- التموج
- التكيف

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مبدأ الإستعداد

الحالة الصحية

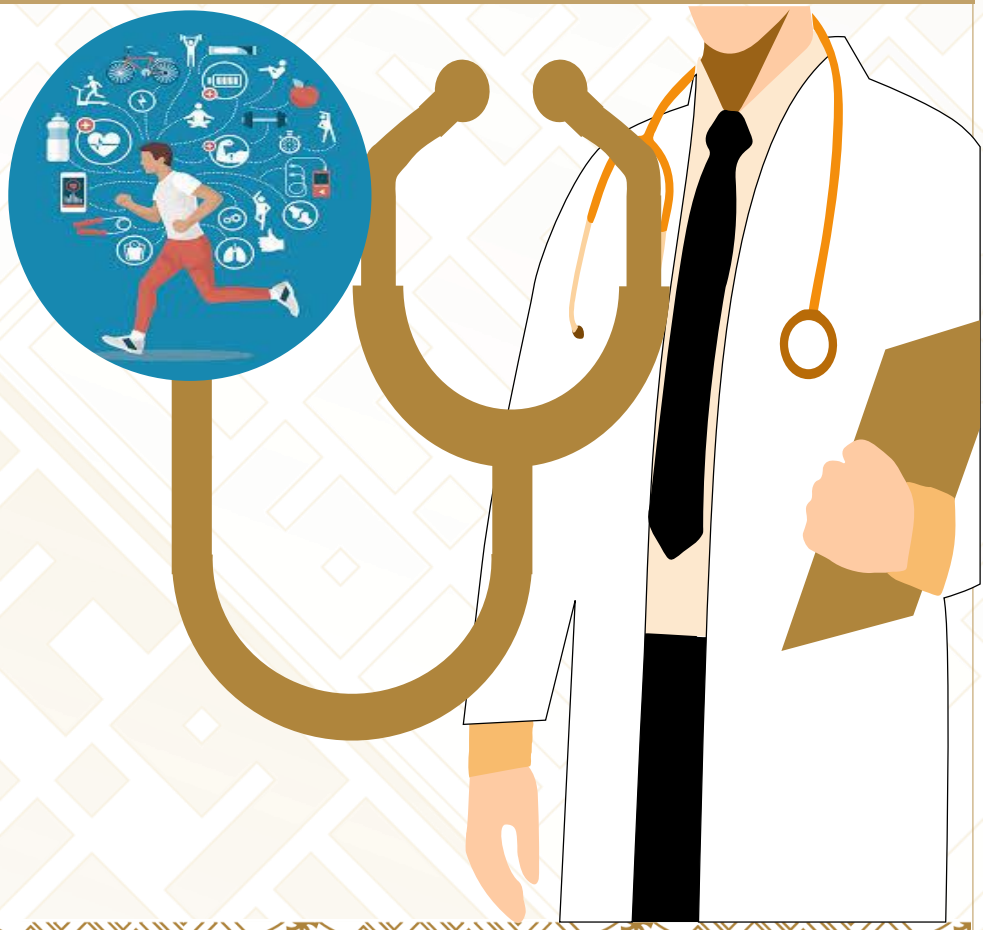
أكد العديد من الأطباء علي أهمية فحص القلب (تخطيط القلب الكهربائي) – نبضات القلب أثناء الراحة والمجهود – ضغط الدم – معرفة التاريخ المرضي، وبعض الفحوصات الطبية الأخري

المستوي البدني

تحديد المستوي البدني قبل بدأ التدريب من خلال إختبارت عناصر اللياقة البدنية لكل جزء من أجزاء الجسم يحدد مدي نجاح التدريب في تحقيق أهدافه طبقاً لمبدأ الفروق الفردية

المستوي القتالي

يتحدد من خلال إختبار المستوي القتالي من خلال تحليل الأداء القتالي للمهام والواجبات حسب الطبيعة التخصصية لكل وحدة



- تعتمد مدي إستفادة جسم المتدرب من التمرينات ضمن البرنامج التدريبي علي الإستعداد التركيبي"البنائي" و الوظيفي "الفسيولوجي" تماشياً مع درجة النضج
- تكون معظم إستجابات المتدربين للتدريب في مرحلة ما قبل البلوغ غير مكتملة وخاصةً ما يرتبط منها بالتوافق العضلي العصبي.
- بناء البرنامج التدريبي بما يتناسب مع إمكانات وقدرات ومستوي المتدرب ، ومراعاة العمر الزمني والعمر التدريبي طبقاً لمبدأ الفروق الفردية.

مبدأ الفروق الفردية

مبدأ فردية التدريب أحد المتطلبات الرئيسية للتدريب العسكري المعاصر نظراً لإختلاف وتباين المتدربين في العديد من المتغيرات (الداخلية والخارجية). لذلك يجب أن تتناسب درجات حمل التدريب مع إمكانات وقدرات المتدرب "البدنية والوظيفية"

يتخذ بعض المدربين غير المختصين نهجاً غير علمياً فى التدريب البدني العسكري من خلال إتباع البرامج التدريبية للمتدربين من النخبه مع مدربين أخرين من ذوي المستوي المتوسط ، أو البرامج الرياضية التي أثبتت نجاحاً مع بعض المتدربين بشكل حرفى مع متدربين أخرين.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عوامل داخلية

الوراثة

هي أول وأكبر المتغيرات التي تحدد الفروق الفردية بين الأفراد

النوع

تؤكد الإحصائيات الرسمية الحديثة إلي أن الفروق بين الذكور والإناث في مستويات الأداء 10% لصالح الرجال

السن

تؤكد منظمة الصحة العالمية علي أهمية وفوائد ممارسة النشاط البدني في مختلف الأعمار السنية مع مراعاة الخصائص السنية لكل مرحلة سنية

الدافع

مثير داخلي يدفع الفرد نحو سلوك معين فيزيد من الجهد لمحاولة تحقيقه

عوامل خارجية

البيئة

أكدت العديد من الأبحاث والدراسات علي تأثير البيأت المختلفة علي الإنسان (الساحلية – الجبلية)

المناخ

تؤثر المتغيرات المناخية المختلفة علي الصحة والنشاط البدني للإنسان (درجات الحرارة – درجات الرطوبة)

السلوك

الحالة الصحية والنفسية – النشاط البدني (التدريب) – التغذية – النوم والراحة

الحافز

مثير خارجي يحفز الفرد نحو سلوك معين فيزيد من الجهد لمحاولة تحقيقه

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مبدأ الخصوصية

يتكون الهيكل التنظيمي للقوات المسلحة من ثلاث أفرع أساسية (القوات الجوية والدفاع الجوي – القوات البرية – القوات البحرية) ، وتختلف وتتباين المتطلبات البدنية والقتالية تبعاً لإختلاف الطبيعة التخصصية لكل وحدة "الواجبات والمهام المكلفة بها"

إن مستوي التحسن في أي من المتطلبات البدنية والقتالية التخصصية ناتج عن التدريب علي نفس المتطلبات البدنية والقتالية وعليه يجب أن ندرب المتدربين وفقاً لمبدأ الخصوصية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

أنظمة إنتاج الطاقة

العضلات العاملة

تمارين مشابهة للأداء

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مبدأ الإحماء والتهدئة

تقسم أجزاء الوحدة التدريبية "حصة التدريب" إلي ثلاث أجزاء أساسية " الأحماء – الجزء الرئيسي – التهدئة " ، إذ تبدأ جميع الوحدات التدريبية علي إختلاف أهدافها وخصائصها ومحتوياتها بالإحماء ، كما تنتهي بالتهدئة

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الإحماء

عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تعمل علي تهيئة جسم المتدرب "بدنياً وفسيولوجياً" من خلال تمارين المشي والهرولة (الجري الخفيف) ، ثم تمارين الإطالة والمرونة ثم تمرينات أساسية بسيطة خاصة بالأداء البدني التخصصي

أهداف الإحماء

- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي (زيادة تدفق الدم، زيادة معدل القلب، زيادة السعة الهوائية، رفع درجة حرارة الجسم)
- تحسين المدي الحركي والوقاية من الإصابات

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

التهدئة

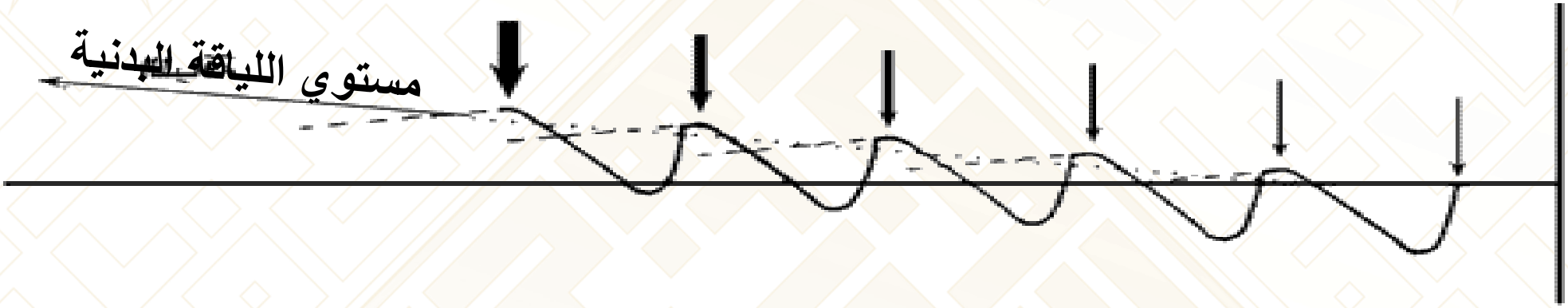
عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تهدف إلي عودة الجسم تدريجياً إلي حالته الطبيعية قبل التدريب البدني

أهداف التهدئة

- سرعة اللإستشفاء والتخلص من حامض اللاكتيك
- تحسين المدي الحركي

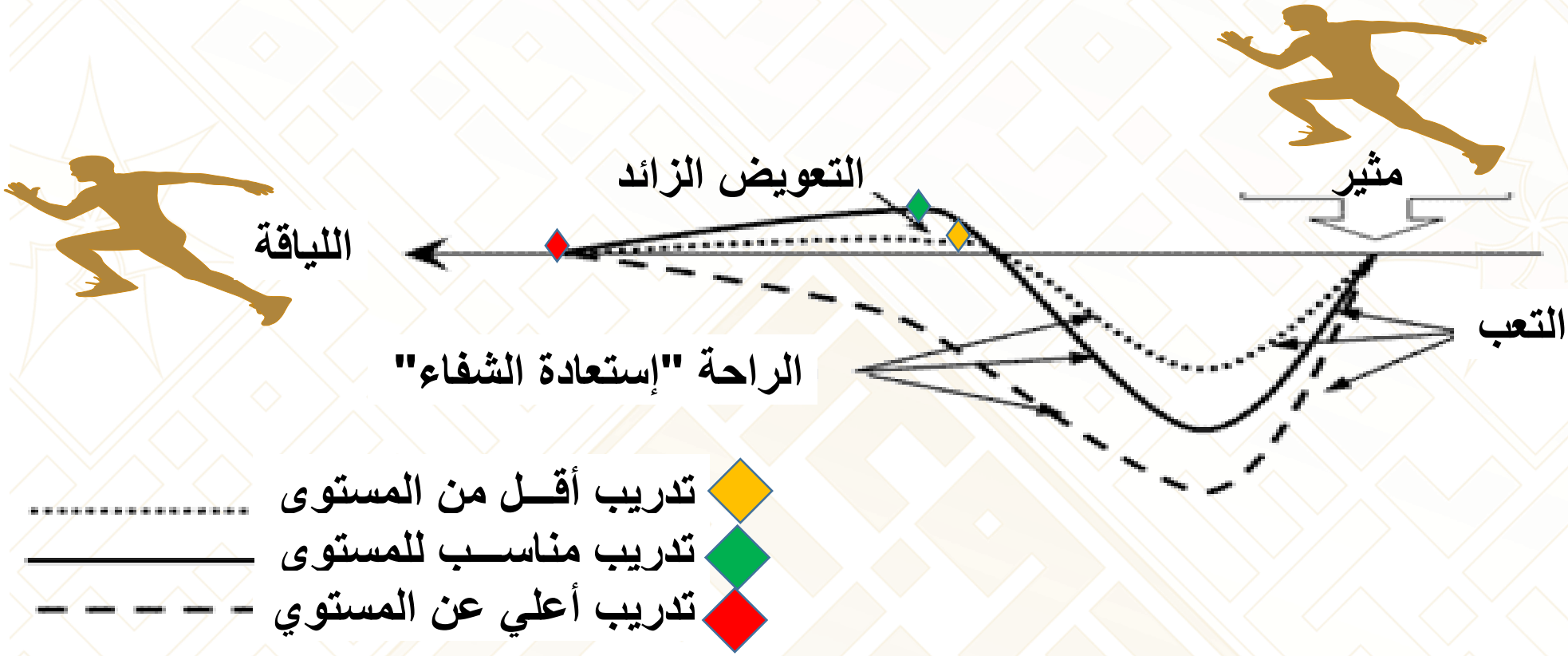
مبدأ زيادة حمل التدريب

أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية تستطيع أن تتكيف على أحمال كبيرة وأكبر من متطلبات التدريب البدني ،ولضمان إستمرارية هذا التحسن يجب زيادة أحمال التدريب تدريجياً ومراعاة الوقت اللازم للإستشفاء وصولاً إلي التعويض الزائد لجعل الجسم يتكيف بشكل أفضل ويجنبنا إحتمالية حدوث الإصابات ، وإذا لم يتم تطبيق مبدأ زيادة حمل التدريب (ظل التدريب بنفس الحمل لفترات طويلة) فإن تأثير التدريب سوف يتوقف عند حد معين ولن يسمح بتطور أداء المتدرب أكثر من ذلك.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

الأحمال التدريبية المختلفة لها تأثيرات مختلفة علي درجة إستشفاء المتدرب



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

حمل التدريب

خارجي

- الشدة
- الكثافة
- الحجم

داخلي

- المتغيرات
- البدنية
- الوظيفية

إحتساب شدة حمل التدريب

الطريقة الأولي:

- 220 – العمر = MAX H R

الطريقة الثانية:

- بالنسبة للرجال: 223 – 0,9 × السن = MAX H R
- بالنسبة للسيدات: 226 – 0,9 × السن = MAX H R

الطريقة الثالثة:

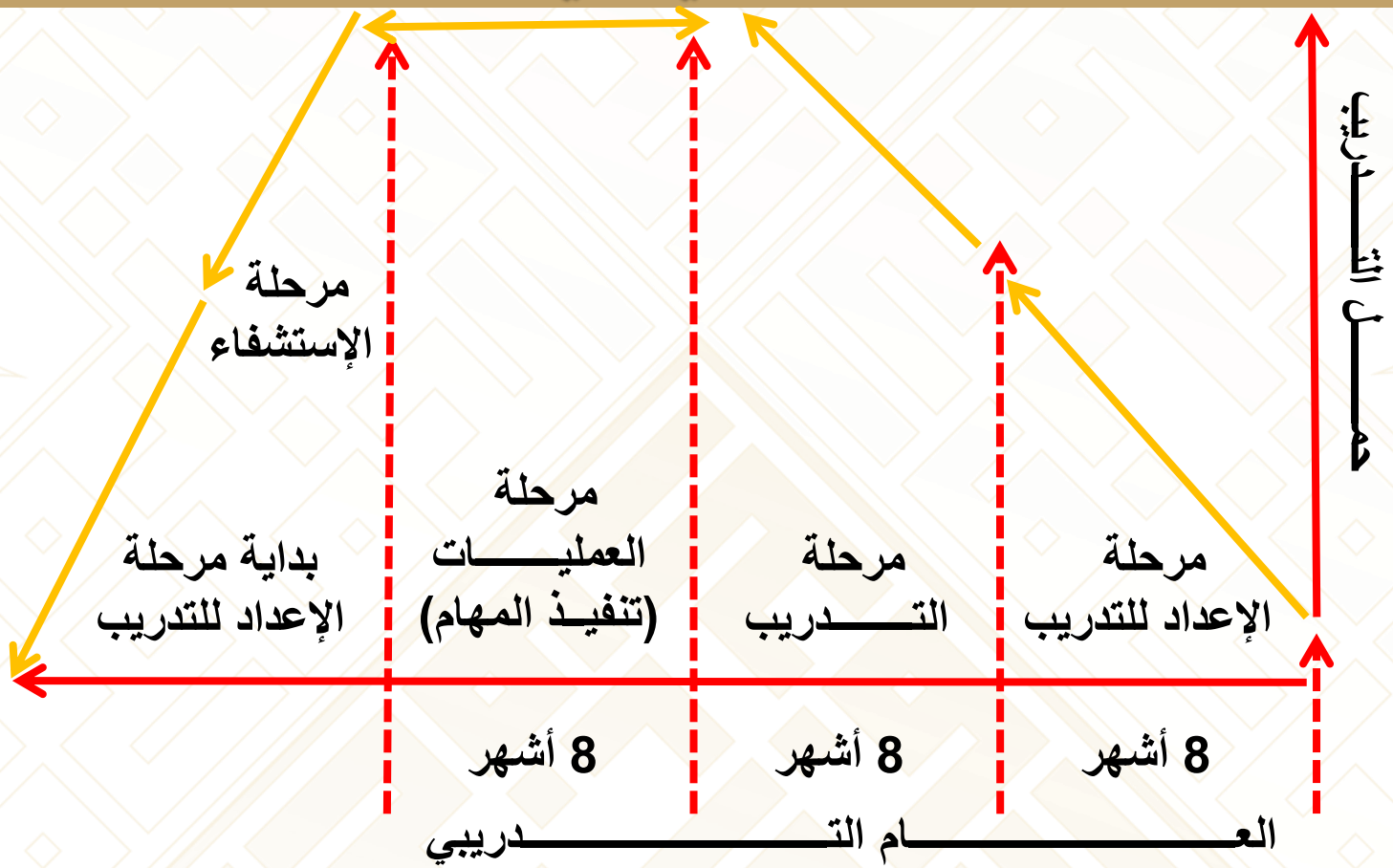
- بالنسبة للرجال: 214 - 0,5 × السن – 0,11 × وزن الجسم "كجم" = MAX H R
- بالنسبة للسيدات: 211 - 0,5 × السن – 0,11 × وزن الجسم "كجم" = MAX H R

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

شدة حمل التدريب

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مراحل التدريب البدني في القوات المسلحة



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

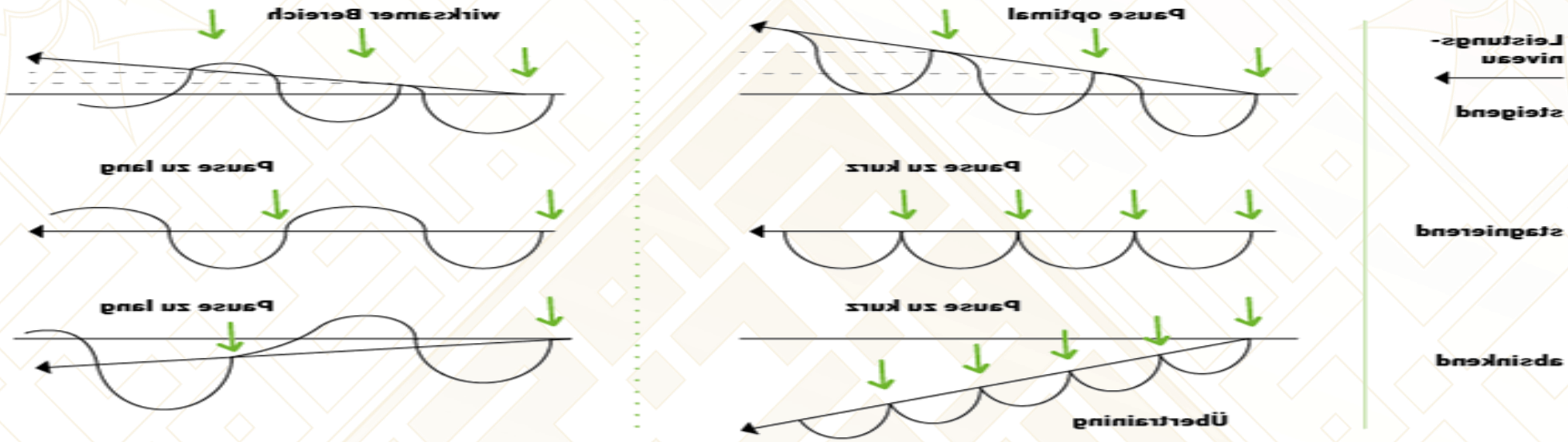
مبدأ التدرج في زيادة حمل التدريب

لتحقيق التحسن في المستوي البدني بشكل مستمر لدي المتدربين يجب زيادة حمل التدريب بشكل تدريجي ليتناسب مع العمر التدريبي للمتدربين(القدرات والإمكانات والخبرات الشخصية)

مثال: أسطورة الفتي ميلو والثور

مبدأ التموج

لتحقيق التحسن في المستوي البدني بشكل مستمر وتقليل إحتمالات حدوث الإصابات لدي المتدربين يجب تغيير حمل التدريب بشكل مستمر ، حيث تلى وحدة تدريبية عالية الشدة وحدة تدريبية ذات شدة منخفضة (يوم شاق يليه يوم سهل)



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مبدأ التنوع

النشاط البدني

التمرينات

حمل التدريب

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

مبدأ المردود "العائد"

إذا لم يحافظ المتدرب علي مبدأ الإستمرارية في التدريب فلن يحدث تحسن في المستوي البدني ، ولن تحدث عمليات التكيف المطلوبه مع الأحمال التدريبية ، حيث نجد أن مستوى اللياقة البدنية يعود ببطء إلى المستوى الأصلي قبل التدريب البدني . فكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية له معدل تراجع خاص به يعود إلى مستواه ما قبل التدريب البدني "تتباين عناصر اللياقة البدنية عن بعضها البعض" . أسرع العناصر رجوعاً إلى حالة قبل التدريب هو التحمل الدوري التنفسي وأبطئها هي المرونة.

مبدأ التكيف

تتألف الواجبات العسكرية من مهام تتطلب جهداً بدنياً كبيراً ، مثل حمل الأسلحة والأدوات الثقيلة أو حفر الخنادق والممرات بالإضافة لإجتياز الموانع ، وقد يستمر ذلك لفترات طويلة مع حمولات إضافية من المعدات القتالية التي قد تزن 25-65 كجم. كل هذه الأعباء البدنية بالإضافة إلي الضغوط النفسية التى يواجهها الأفراد فى بيئات العمل أثناء تنفيذ المهام والواجبات العسكرية

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

طبيعة تركيب الجسم تسمح بإحداث تغيرات فى أعضاءة وأجهزتة إذا ما تعرض لجهد بدنى مؤثر، وهذه التغيرات تسمح برفع كفاءة الجسم لمقابلة هذا المجهود. فالتكيف النموذجى لجسم الفرد الناتج عن التدريب البدني يعنى تحسناً فى وظائف القلب والتنفس والدورة الدموية وكذلك القوة العضلية والتحمل العضلى وزيادة كفاءة عمل العضلات والأربطة والعظام وبالتالى يحدث تحسن بمستوى الآداء

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

التكيف يحقيق أعلي مستوي ممكن من :

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

نشكر لكم حسن إستماعكم