الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

استخدام التكنولوجيا القابلة للارتداء لتحسين الأداء البدني في جامعة زايد العسكرية

AARON RAWNSLEY

1. التحقق من صحة برنامج التدريب طويل الأجل
2. إنشاء الأداء اليومي الأمثل

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

الإطار العام

- جامعة زايد العسكرية.
- الأجهزة القابلة للارتداء: ماذا ولماذا؟
- الفوائد ودواعي القلق.
- التحقق من فعالية التدريب.
- الأداء اليومي الأمثل.
- التوجهات المستقبلية.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

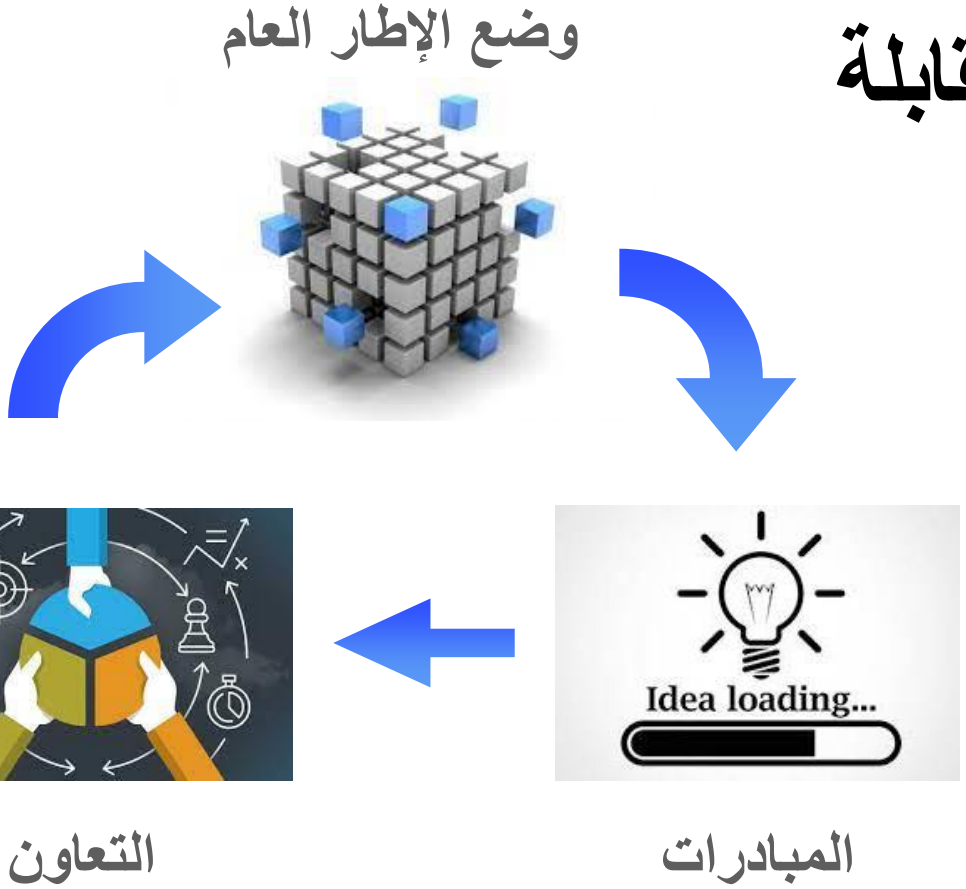
جامعة زايد العسكرية

- المسار الدراسي للمرشح الضابط.
- برنامج البكالوريوس لمدة 3 سنوات.
- هيكل تدريبي الهجين.
- تركيز قوي على القيادة.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

لماذا استخدام التكنولوجيا القابلة للارتداء؟

- فرصة التعلم.
- الوضوعية ولغة الارقام.



ما هو "ووب"؟

- التكنولوجيا القابلة للارتداء (مستشعر علامات الجسم الحيوية).
- لا يحمل خاصية تحديد الموقع الجغرافي.
- مؤشر الاستشفاءالعام.
- مؤشر حمل التدريب العام.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

الفوائد في التنفيذ التشغيلي

- يوميا: المسؤولية والوضوح والتدخل.
- أسبوعية / شهرية: مراجعة الأداء.
- متوسطة الأجل: مراجعة البرنامج وتعديله.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

نقاط القلق المحتملة

- قلق المرشح بشان تجميع البيانات والأبحاث

- النظر والانشغال بالارقام

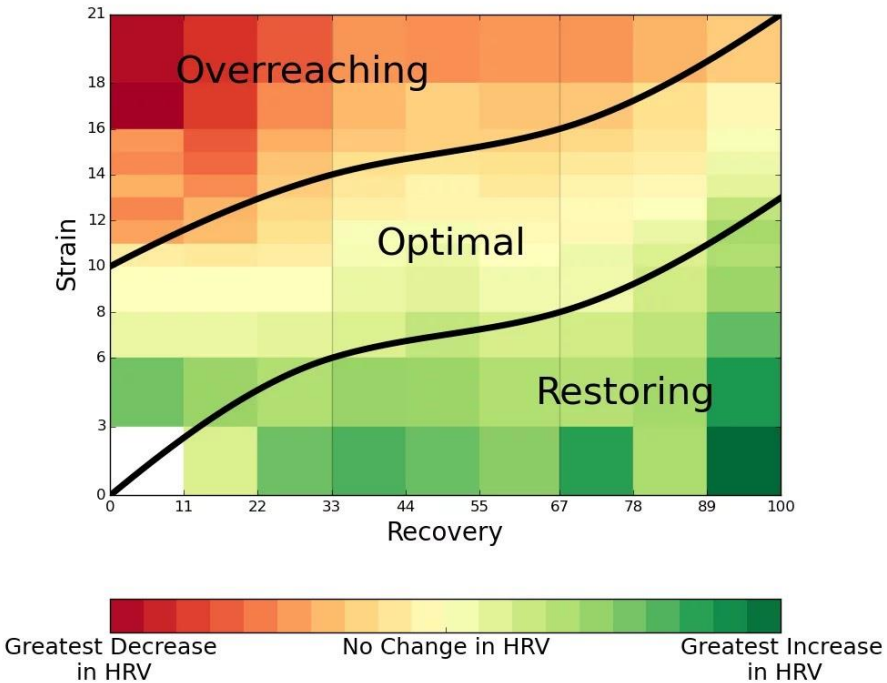
- التنافس المفرط

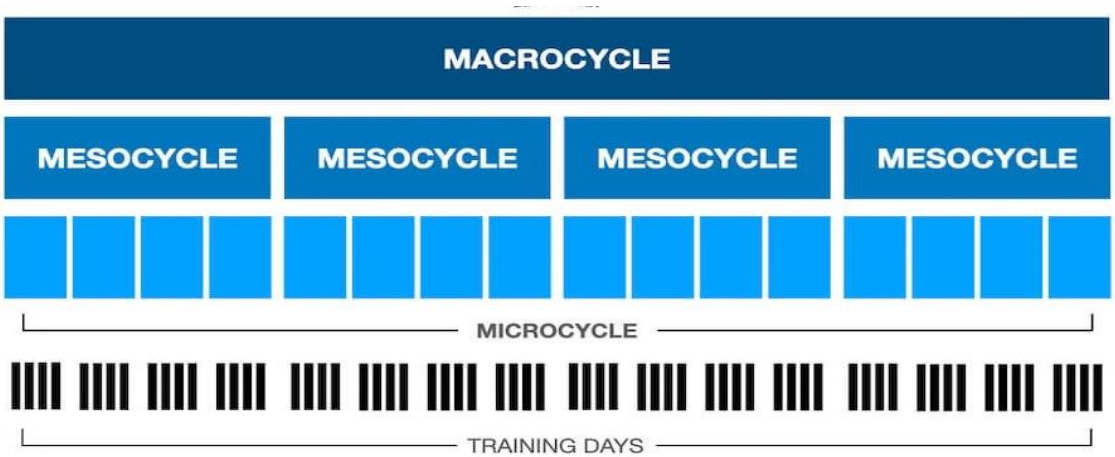
الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

التحقق من صحة برنامج التدريب طويل الأجل

- حمل التدريب المتدرج-طويلة الأجل (متوسط حمل التجريب).
- فحص دورات التدريب الكبرى والصغرى.
- فترات الراحة.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

50 عام الخمسين YEAR OF THE FIFTIETH UAE

STRAIN

Strain represents the amount of cardiovascular exertion you've built per day. Gauge daily patterns of Strain over the year.

Lighter days represent low Strain

Darker days represent high Strain

LEARN MORE

RECOVERY

Recovery represents how ready your body is to take on Strain. Check out your year's Recovery trend.

Red days represent low Recovery

Yellow days represent typical Recovery

Green days represent high Recovery

LEARN MORE

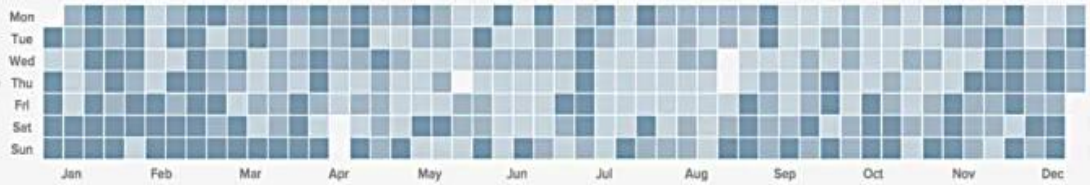
SLEEP PERFORMANCE

Sleep Performance measures the percentage of sleep you needed that you got. Identify your sleep patterns throughout the year.

Lighter days represent poor Sleep Performance

Darker days represent high Sleep Performance

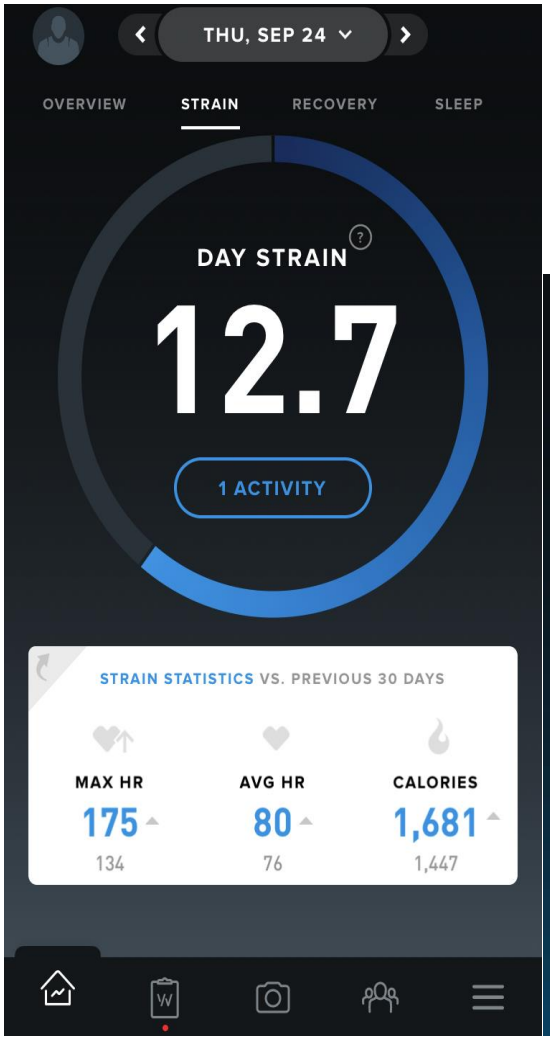
LEARN MORE

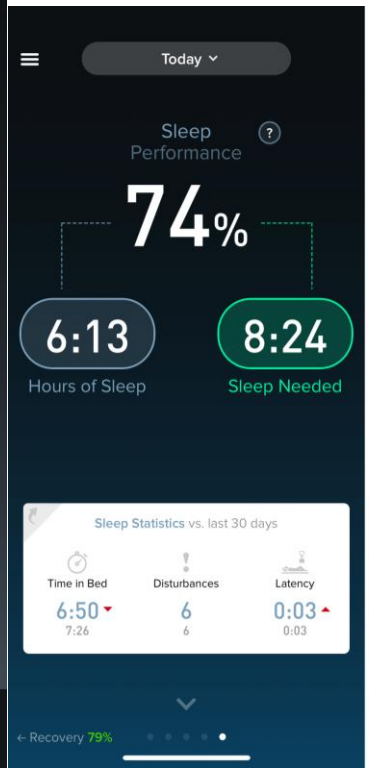


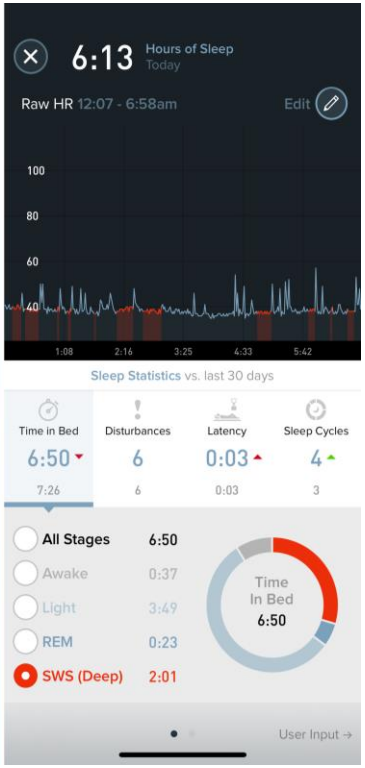
الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

إنشاء الأداء اليومي الأمثل



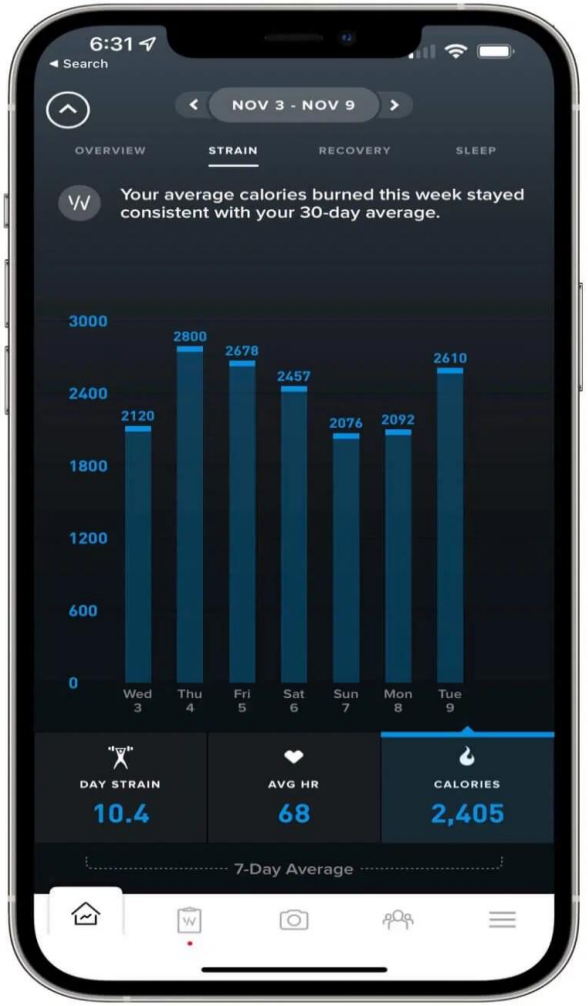


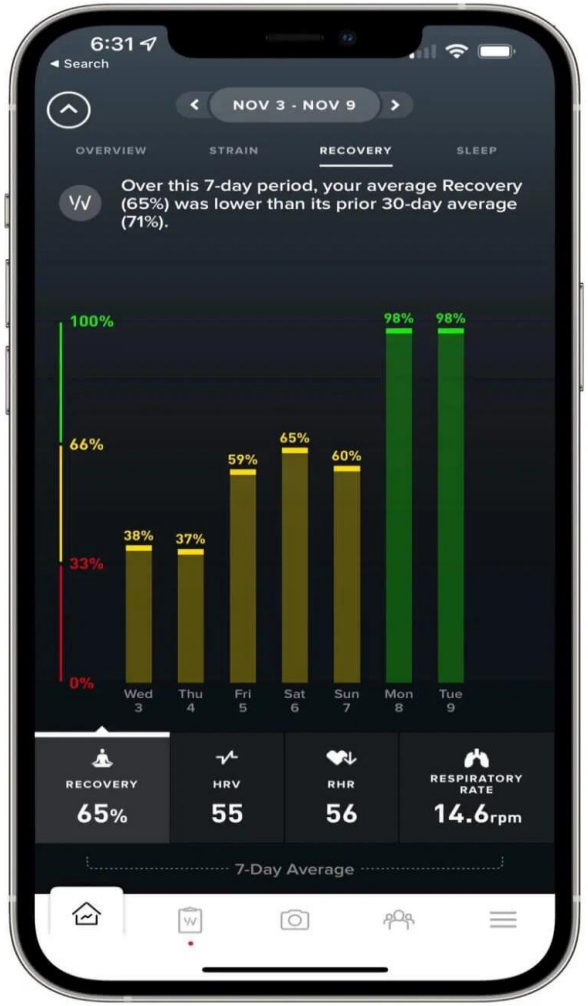


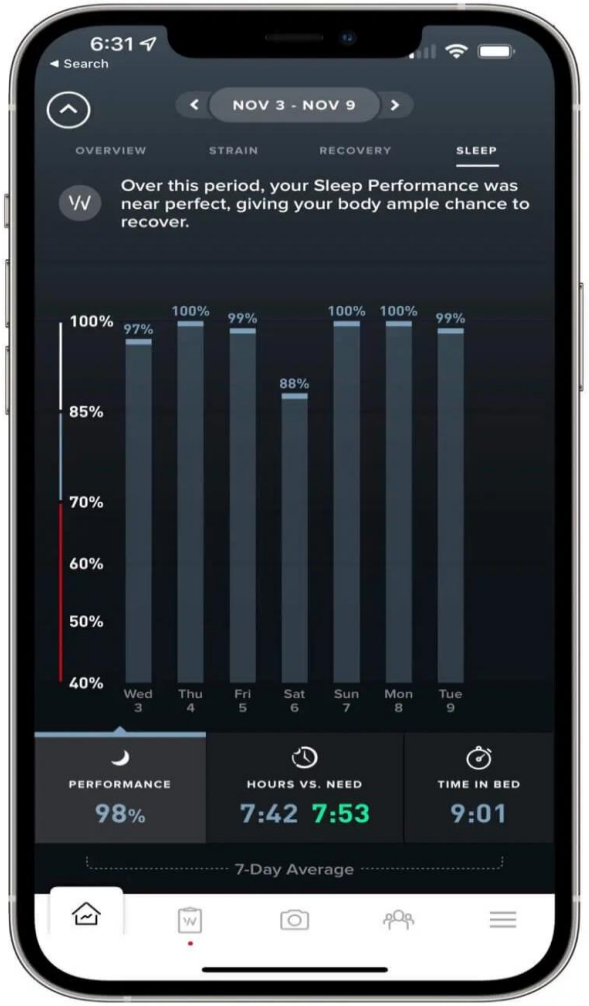
- النوم.
- السعرات الحرارية.
- إجمالي حمل التدريب.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE







الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

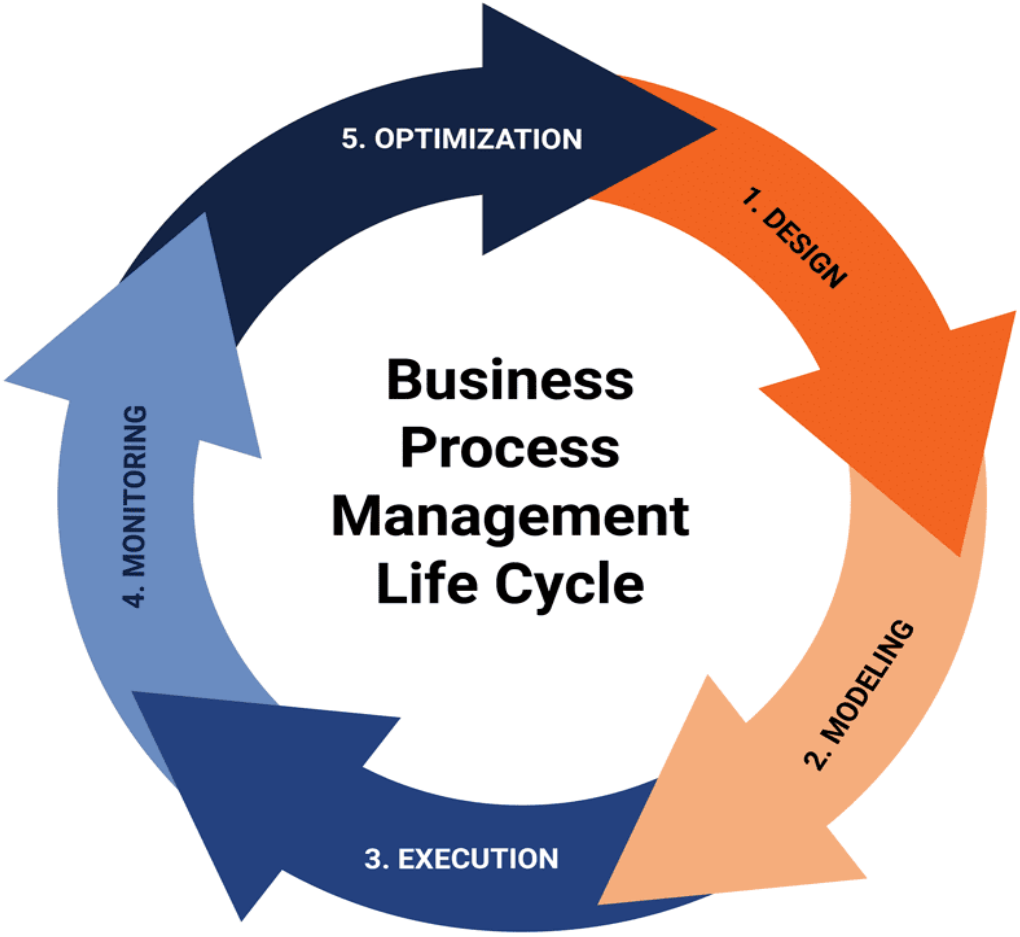
عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50

التطلع نحو المستقبل.....

- المدربين / المدربين: التعرف المبكر.
- مجالات وفرص التحسين:

الحرم الجامعي في المستقبل.

- آثار من الدرجة الثانية والثالثة.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

نهاية العرض

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
UAE

The Use of Wearable Technology to Optimize Physical Performance at Zayed Military University

AARON RAWNSLEY

1. Long Term Training Program Validation
2. Establishment of Optimal Daily Performance

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

Scope

- Zayed Military University
- Wearables: why and what
- Benefits and concerns
- Training validation
- Optimal daily performance
- Future operations

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

What is ZMU?

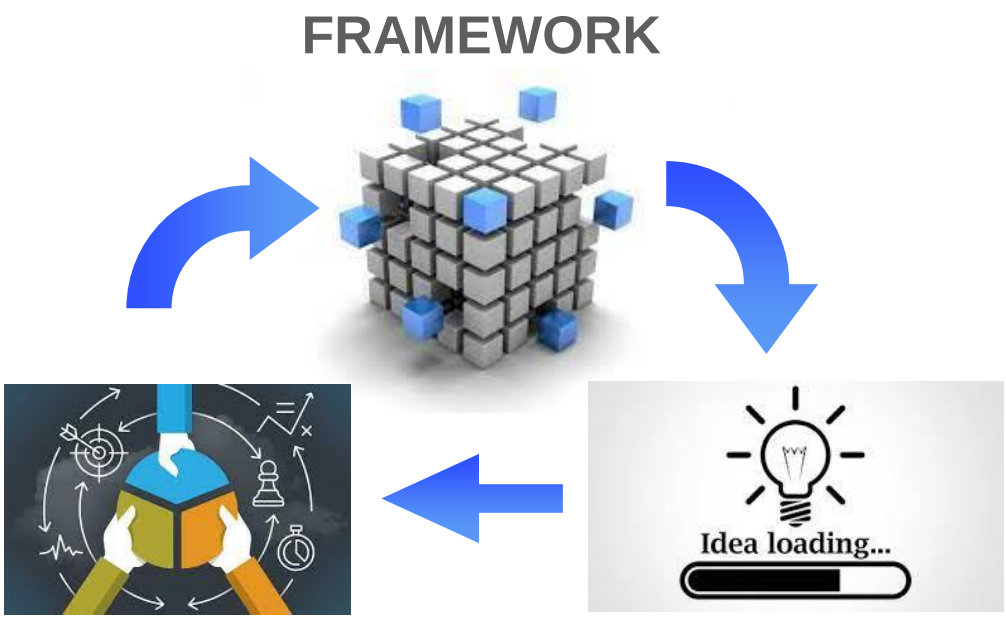
- Officer graduate pathway
- 3-year Bachelor program
- Hybrid training structure
- Strong leadership focus

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

Why Use Wearable Technology?

- Learning opportunity.
- Objectivity.



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
UAE

What is ‘Whoop’?

- **Wearable technology (bio-sensor)**
- **Non-geolocating**
- **‘RECOVERY’ score (sleep / HRV / RHR)**
- **‘STRAIN’ score (cardio output / HR zones)**

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

Benefits in Operational Implementation

- **Daily:**

  accountability, visibility & intervention.

- **Weekly/Monthly:**

  Performance Review Boards.

- **Medium-Long Term:**

  Program review and adjustment.

الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
UAE

Potential Points of Concern

- User anxiety → Research project.

- Users driven by numbers → Limit visibility.

- Excessive inter-person competitiveness → Instructors monitor.

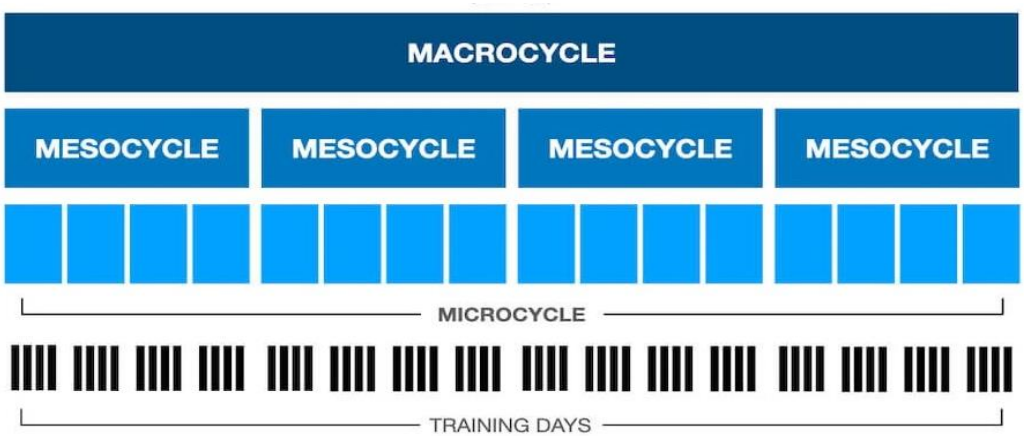
الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

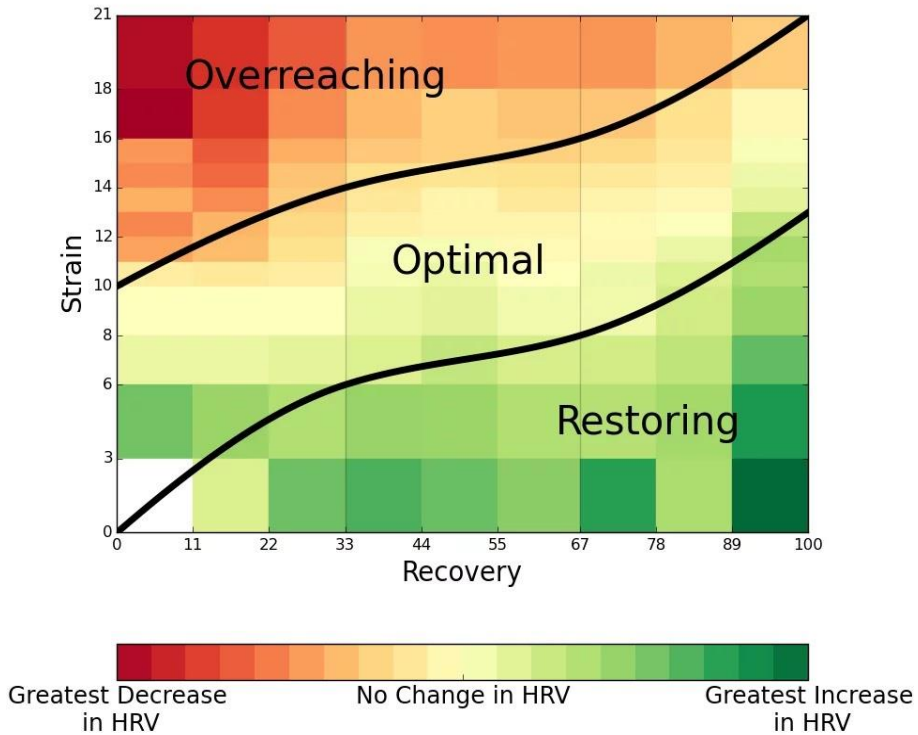
Long Term Training Program Validation

- Progressive overload & long-term adaptations (STRAIN averages).

- Study & examination blocks.

- Periodization structure.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

50 عام الخمسين YEAR OF THE FIFTIETH UAE

STRAIN

Strain represents the amount of cardiovascular exertion you've built per day. Gauge daily patterns of Strain over the year.

Lighter days represent low Strain

Darker days represent high Strain

LEARN MORE

RECOVERY

Recovery represents how ready your body is to take on Strain. Check out your year's Recovery trend.

Red days represent low Recovery

Yellow days represent typical Recovery

Green days represent high Recovery

LEARN MORE

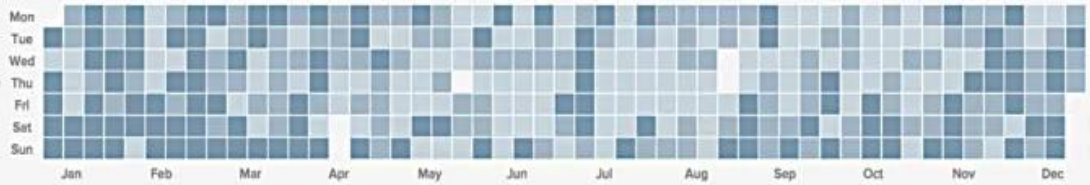
SLEEP PERFORMANCE

Sleep Performance measures the percentage of sleep you needed that you got. Identify your sleep patterns throughout the year.

Lighter days represent poor Sleep Performance

Darker days represent high Sleep Performance

LEARN MORE



الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

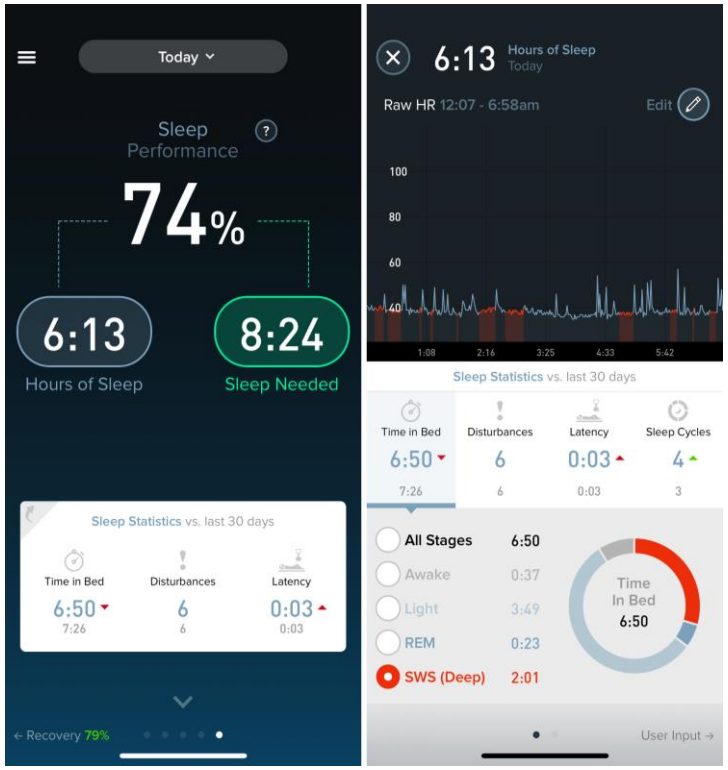
عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
UAE

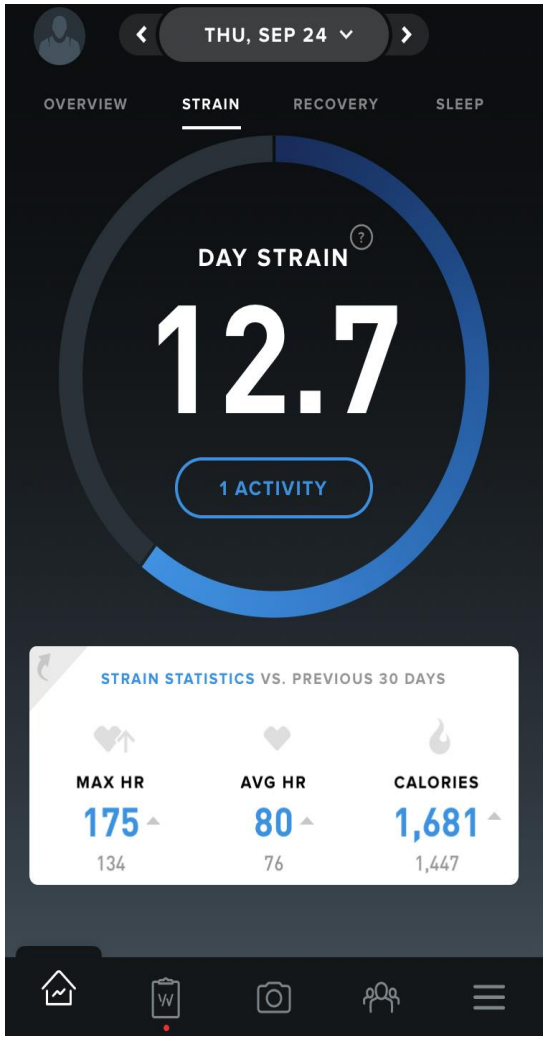
Establishment of Optimal Daily Performance

- Sleep.

- Calories.

- Total strain.





الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

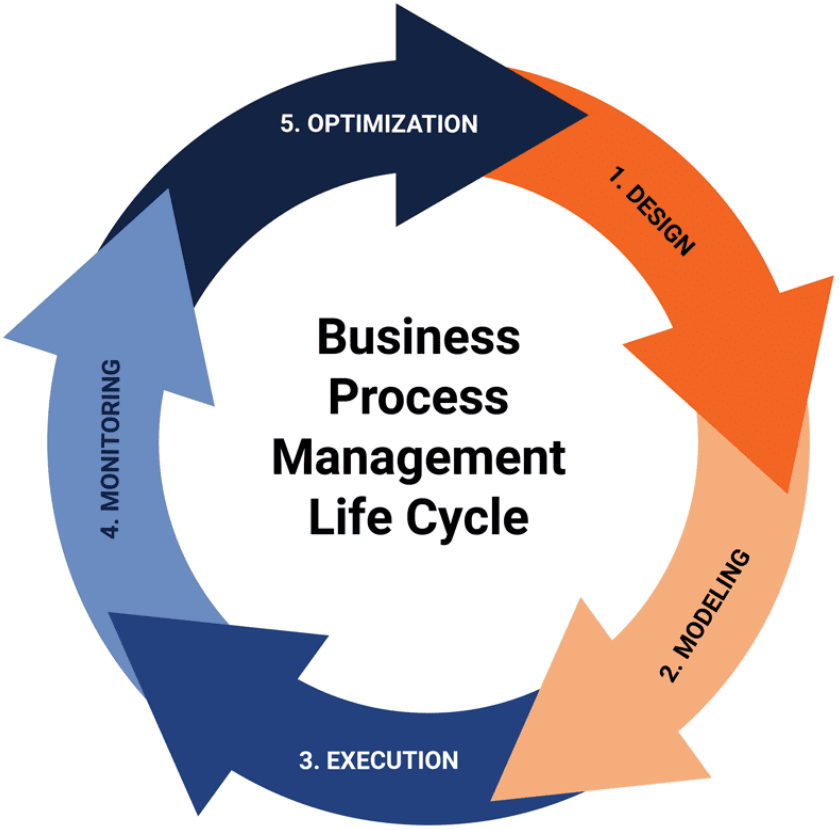
عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
UAE

Looking Towards the Future……..

- Instructors/Coaches:
  early identification.

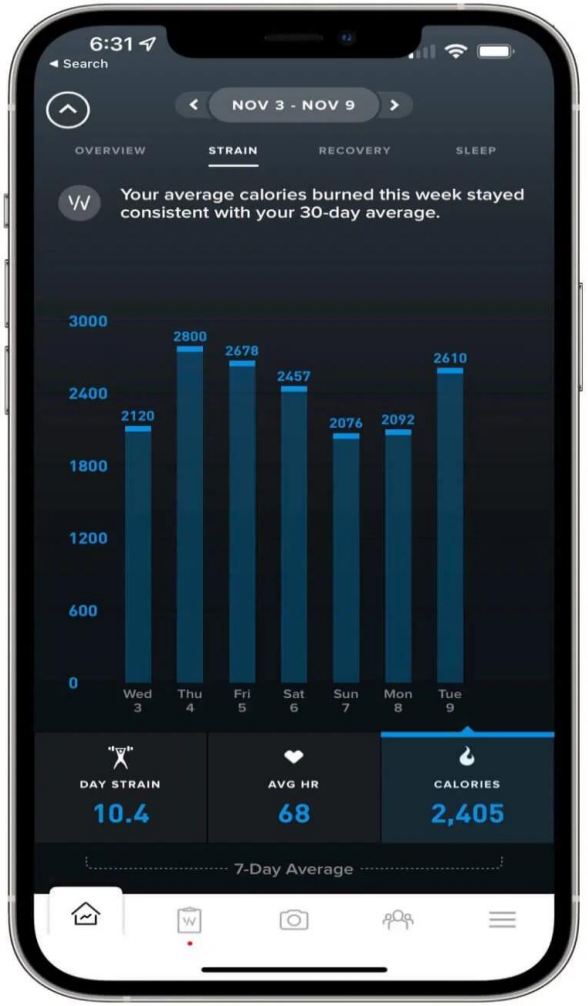
- Optimization Review:
  future campus.

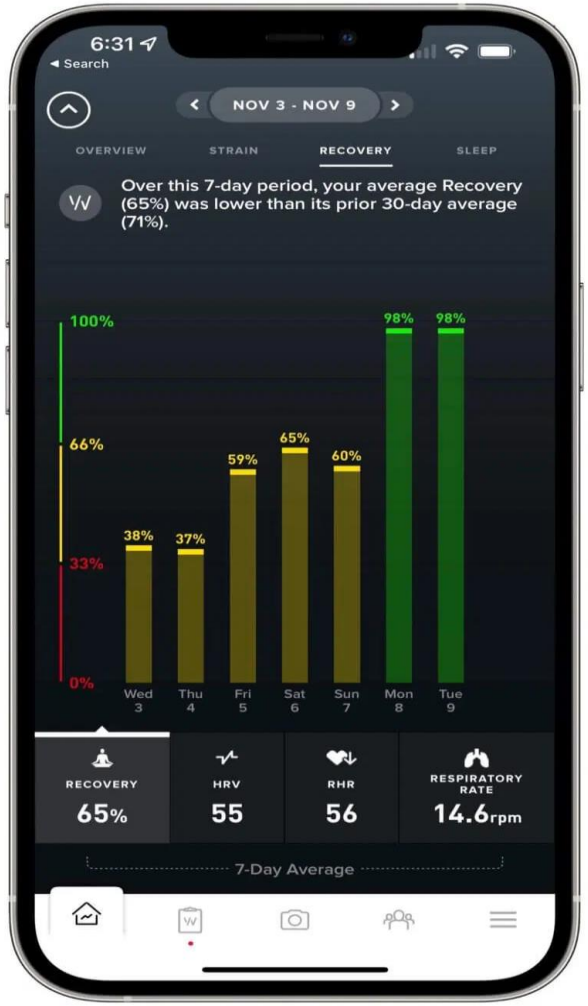
- Second and third order effects.

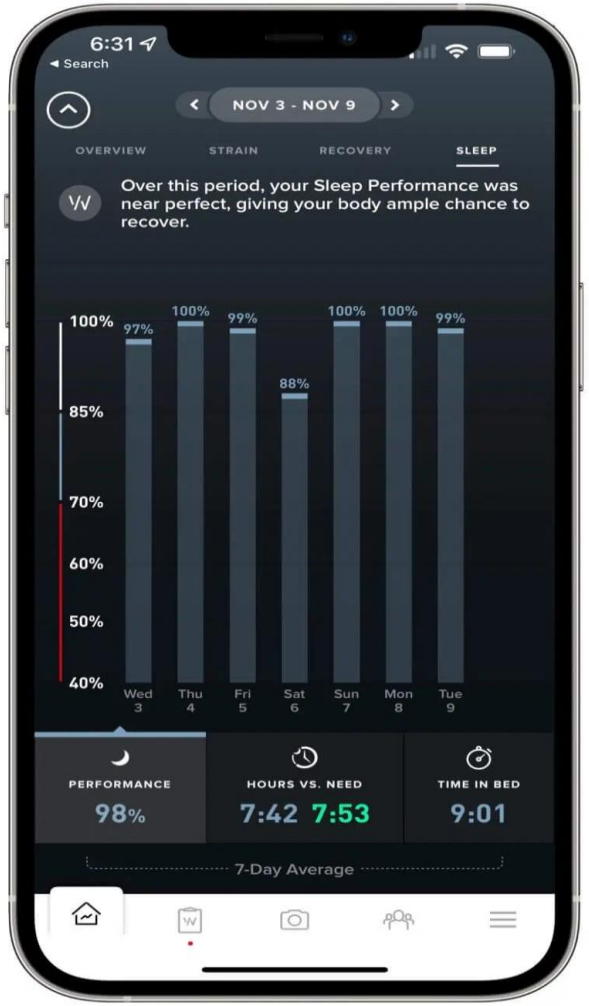


الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE







الإمارات العربية المتحدة
وزارة الدفاع

عام الخمسين
YEAR OF THE FIFTIETH
50
UAE

End of Brief