

تحسين الحالة الصحية وتطوير اللياقة البدنية لمنتسبي القوات المسلحة والعاملين في خدمات الطوارئ .

ان مقر شركة أوبتيمال بيرفورمانس في المملكة المتحدة – نبذة عن الشركة ومشروعات سابقة قامت بتنفيذها .

خلفية

- أنشئت شركة أوبتيمال بيرفورمانس في عام 1996 من اجل خدمة أهداف وزارة الدفاع البريطانية .
- يتألف فريق العاملين بالشركة من 15 خبيراً يعملون في مجال اللياقة البدنية والتغذية والصحة ومتخصصون في تحسين الحالة الصحية والأداء لمنتسبي القوات المسلحة والعاملين في خدمات الطوارئ.
- ترتبط الشركة بصلات قوية مع كبرى الجامعات البريطانية والشركات العاملة في نفس المجال مما يوفر التواصل مع خبراء دوليين ومرافق إضافية مثل المختبرات والمكتبات.



إجراء تقييم كامل للصحة واللياقة البدنية



تحسين عملية إختيار وتدريب الأفراد



رفع نوعية الضباط الذين يكملون التدريب إلى أقصى حد

اختيار الأفراد – التأكيد على أن اللياقة البدنية للفرد تستوفي المتطلبات البدنية للعمل مما يعزز من الفعالية العملية ويقلل التكلفة ويطور اللياقة البدنية ويجعل الدراسة ممتعة ويحسن الحالة الصحية .

- تصميم فحوصات اللياقة البدنية لمهام وواجبات العمل بالقوات المسلحة البريطانية:
 - فحوصات المستجدين الذين يلتحقون بالمرحلة الأولى من تدريب الجيش (معايير الاختيار البدني: المستجدين).
 - اختيار أفراد خدمة الاحتياط وإجراء الفحوصات السنوية لهم .
 - فحوصات الاختيار للبحرية الملكية البريطانية.
 - فحوصات أفراد سلاح الجو الملكي قبل إيفادهم في مهامهم.
- تصميم فحوصات اللياقة البدنية لمهام وواجبات العمل للالتحاق بوحدة خدمات الطوارئ في المملكة المتحدة:
 - وحدات المطافئ والإنقاذ البريطانية.
 - دائرة الشرطة في أيرلندا الشمالية .
 - خدمة الإسعاف.



فحص القدرة لرفع الحمولة في الجيش البريطاني



فحص القدرة على حمل المعدات في وحدة المطافئ والإنقاذ البريطانية



فحص الحفر في سلاح الجو الملكي

تدريب الأفراد – التحقق من محتويات، مستوى وسير التدريب للتأكد من تحقيق الأهداف العسكرية وإتباع النهج الدولي لتطوير اللياقة البدنية والصحة العامة.

- التحقق من تطوير كل دورات المرحلة الأولى التدريبية في الجيش البريطاني:
 - دورة تدريب المرشحين لضباط في أكاديمية ساند هيرست العسكرية الملكية.
 - المنهاج العسكري العام للمستجدين في مراكز تدريب الجيش.
 - دورة مشاة الحرس الراجل في مركز تدريب المشاة.
 - المنهاج التدريبي لكتيبة المظليين المشتركة في مركز تدريب المشاة.
- تطوير المرحلة (2) و (3) للتدريب الانفرادي والتدريب الجماعي للجيش البريطاني.
 - تقييم القدرات الفردية لقادة الجماعات في "دورة قادة فصائل قتال".
 - تقييم الأفراد خلال فحص المعدات المضادة للمتفجرات في أيرلندا الشمالية.
 - التحقق من المحددات البدنية لفرق التخلص من المتفجرات.
- تحسين قدرات العاملين في وحدات خدمات الطوارئ في المملكة المتحدة لمواجهة التحديات وصعوبات العمل اليومي وتلك التي تنتج من الحوادث (الكيميائية، والبيولوجية، والإشعاعية والنووية).



بحث محددات رجال الإطفاء وتحسين الأداء



تطوير محتويات ومستويات التدريب لجيش
البريطاني



تمديد نطاق قدرة العمل خلال إزالة التلوث من ضحايا
الحوادث الكيميائية والبيولوجية والإشعاعية والنووية

مجالات خبرات أخرى

- التحقق من نظام العمل الأمثل والأمن لفترات العمل - الراحة للعاملين في وحدات خدمات الطوارئ.
- تحديد عوامل الخطر للإصابة في الجيش البريطاني لمراعاة ذلك عند وضع إستراتيجية التدريب المستقبلية.
- قياس درجة حرارة الجسم للحد من الأعباء الناتجة عن الحرارة لدى الأفراد ورجال الإطفاء .
- تقدير حجم الجسم، والصحة واللياقة البدنية لتحديد مخاطر الإصابة ومراعاة ذلك في تصميم التدريب .
- قياس النشاط البدني واستهلاك الطاقة لتحديد سير وتطور البرامج التدريبية.
- تحليل الحمية الغذائية لتوفير السوائل والغذاء الأمثل للأداء العقلي والجسدي



التحقق من المتطلبات الخاصة للقيام بالعمل لإنقاذ
المصابين من المباني المنهارة



إجراء تجارب لأجهزة التنفس الإصطناعي الجديدة
للجيش البريطاني



وزن الطعام لتحديد مقدار الطاقة للمستجدين
العسكريين

مشاريع شركة اوبتيمال بيرفورمانس في الإمارات العربية المتحدة - المساعدة في إعداد القوات المسلحة لدولة الإمارات العربية المتحدة من خلال تحسين الصحة و تطوير اللياقة البدنية .

خلفية

- تعاقبت القيادة العامة للقوات المسلحة مع شركة اوبتيمال بيرفورمانس في العام 2007 لإجراء دراسة للصحة والتغذية لطلاب المدرسة الثانوية العسكرية .
- قام فريق من علماء شركة الأداء الأمثل بالعمل مع 30 طالباً لقياس:
 - الغذاء، وحجم الجسم، اللياقة البدنية، و النشاط (الحركة)، درجة حرارة الجسم، المعلومات الصحية
- أصدرت شركة اوبتيمال بيرفورمانس التوصيات اللازمة لتحسين الصحة والرفاهية للطلاب، وبالتالي تحسين معيار نوعية ضباط المستقبل في القوات المسلحة لدولة الإمارات العربية المتحدة
- وكانت النتيجة إفتتاح مركز الصحة والطب الرياضي في المدرسة الثانوية العسكرية في العام 2008 وحالياً، يعمل المركز بإشراف كامل من طاقم موظفين من اوبتيمال بيرفورمانس.



فريق علماء شركة اوبتيمال بيرفورمانس في المدرسة الثانوية العسكرية عام 2007



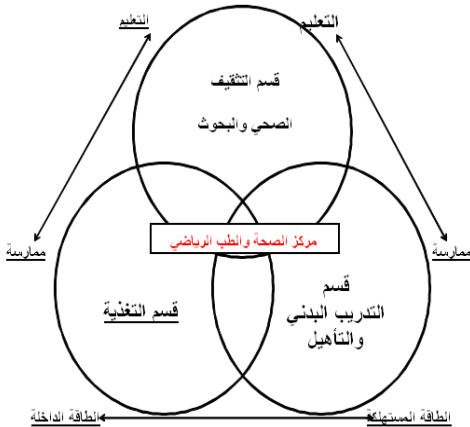
تحليل البول لقياس نسبة السوائل



وزن الطعام لتقييم النظام الغذائي لطلاب المدرسة الثانوية العسكرية

مركز الصحة والطب الرياضي في المدرسة الثانوية العسكرية

- المهمة: تحسين الصحة، وتطوير اللياقة البدنية، وتحقيق الرفاهية لجميع الطلاب
- أقسام مركز الصحة والطب الرياضي هي: قسم التغذية، وقسم التنقيف الصحي والبحوث، وقسم التعليم والتدريب البدني
- طاقم موظفي مركز الصحة والطب الرياضي: 7 خبراء من شركة اوبتيمال بيرفورمانس، 7 أخصائيي تغذية أماراتيين، وموظفي إسناد و مدرب أنشطة علاجية واحد
- برنامج مركز الصحة والطب الرياضي: تصميم وتطبيق سياسة صحية في تناول الطعام، وعيادات المحافظة على الوزن، وتصميم ومراقبة الجودة لبرنامج التدريب البدني، وإعادة التأهيل من الإصابات، والحملات الصحية، وتصميم منهاج الصحة واللياقة البدنية، وتقييم صحي منتظم لجميع الطلاب



الأقسام الثلاثة المكونة لفريق مركز الصحة والطب الرياضي



إعادة التأهيل للطلاب المصابين في المدرسة الثانوية



إشتراك هيئة الموظفين في الحملات الصحية

- النجاحات التي حققها مركز الصحة والطب الرياضي في المدرسة الثانوية العسكرية – كانت نتائج السنة الأولى مشجعة للغاية.
- تمكن 76% من الطلاب من تحسين زمن الركض لديهم، و74% من الطلاب تحسن أدايمهم في تمارين الضغط و74% من الطلاب تحسن أدايمهم في تمارين البطن.
- تمكنت جميع مجموعات الطلاب ذوي الأولوية (أصحاب الوزن الزائد، أو الذين يعانون من السمنة أو النقصان في الوزن) من تحقيق تغييرات إيجابية في حجم الجسم
- تحسنت عادات الأكل والشرب
- يتلقى جميع الطلاب تعليم منتظم في التغذية والصحة ويشاركون في حملات التوعية الصحية
- بعض النجاحات الباهرة التي تحققت:

- الطالب عيسى الجنيبي البالغ من العمر ثمانية عشر عاماً خسر 14 كيلوغراماً من وزنه خلال الفترة الأولى والثانية من العام الدراسي. رداً على سؤال حول المساعدة التي تلقاها من مركز الصحة والطب الرياضي، قال: "لقد كانت عملية قياس وزني بانتظام وإعطائي معلومات عن الأكل الصحي مفيدة بشكل كبير لي وسوف أحافظ على ذلك بعد تخرجي من المدرسة الثانوية العسكرية"
- السيد خليفة وهو ضابط إماراتي متقاعد ويعمل في وظيفة مشرف طلاب في المدرسة الثانوية العسكرية يتحدث أدناه حول كيفية مساعدة مركز الصحة والطب الرياضي له على إنقاص 9 كيلوغرام من وزنه خلال فترة ثلاثة أشهر: " لقد أعطوني برنامج لإتباع نظام غذائي، مع ممارسة الرياضة والأكل الصحي وإجراء فحوصات منتظمة كل إسبوعين"



كن لائقاً خطواتك محسوبة

حملة المشي فبراير 2009



امشي وأنا اخذ مع اصدقائي عند وقت الغداء..

ملك نمشي ؟ ؟



حملة المشي - واحدة من الحملات الصحية الكثيرة في
المدرسة الثانوية العسكرية



الصورة الأعلى - إختبار اللياقة البدنية في المدرسة الثانوية العسكرية
الصورة الأسفل - أحد طلبة المدرسة الثانوية العسكرية مع إختصاصي التغذية الإماراتي في عيادة المحافظة على الوزن

المستقبل

- لقد أكملت شركة اوبتيمال بيرفومانس مؤخراً الدراسات الإسقصائية الأولية في خمس مؤسسات تدريب للضباط بالقوات المسلحة لدولة الإمارات العربية المتحدة:
 - الجامعة العسكرية في محاوي، كلية خليفة بن زايد الجوية، دورة المرشحين للضباط في كلية زايد العسكرية، دورة المرشحين للضباط المشتركة، والكلية البحرية
- المرحلة المقبلة هي توسيع خدمات مركز الصحة والطب الرياضي لتشمل مؤسسات التدريب هذه ببداية عام 2010 بحيث يمكن للمرشحين الضباط الإستفادة من الخبرات التي يقدمها مركز الصحة والطب الرياضي
- التوسع الإضافي قد يشمل مدارس تدريب الأعرار والقوات المسلحة على نطاق أوسع