



العزم AL AZIM



اصدار خاص بمناسبة تخريج دورة المرشحين 36 لكلية زايد الثاني العسكرية - 5 ديسمبر 2011



من أقوال المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ زايد بن سلطان
آل نهيان طيب الله ثراه.

« إن إقامة الكلية العسكرية خطوة هامة من أجل بناء
الأمة وهي قوة للوطن العربي الذي نعمل جميعاً من أجل
أن يعم السلام والأمن والاستقرار العالم كله. فإن التاريخ
يقدم لنا الكثير من العظات والدروس فكم أمة استرخت
وظنت أنها تنام على فراش من حرير، فما استيقظت إلا وقد
داهمها الخطب فما وجدت لتفادي الخطب سبيلاً».





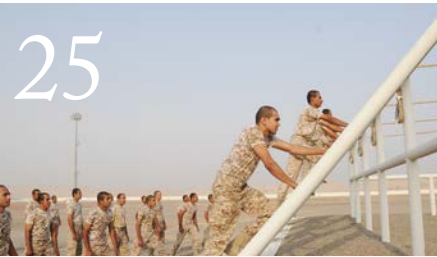
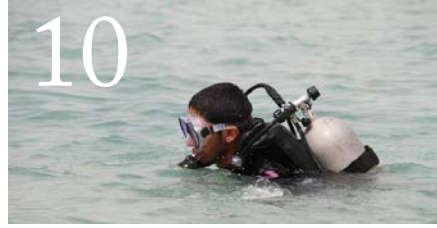
أن كلياتنا ومعاهدنا العسكرية تدفع كل عام بدماء
جديدة في شرايين قواتنا المسلحة من خلال تخريج
الدفعات المتوالية من الرجال الذين نذروا أنفسهم
للدفاع عن كرامة الوطن وصون سمائه وأرضه
وتحقيق مجده.

«خليفة بن زايد آل نهيان»









12 كلية زايد الثاني
العسكرية والتعليم الجامعي
من أجل المستقبل

19 تعاون كلية زايد الثاني
العسكرية مع كلية ساندهيرست

29 التغذية والتدريب

10 التدريب على المخاطر
وأهمية في حياة المرشح

17 الجيوستو، الرياضة للقتال

25 الإعداد البدني ودوره
في رفع كفاءة المرشح

كلمة العدد، كلية زايد الثاني
العسكرية خطوات متجددة
نحو المستقبل

15 مراحل التحول
من الحياة المدنية إلى
الحياة العسكرية

21 تدريبات التحدي
المساعدة في تنمية وتطوير
صفات العسكري

31 كلية زايد الثاني العسكرية
إحدى ثمار الاتحاد





كلمة العدد

وفي هذا الصدد تقوم الكلية بتعليم وتدريب المرشحين، والمرشحين الدارسين، والضباط الجامعيين كي يكونوا ضباطاً في القوات المسلحة يتحلون بالخلق والشرف والاحتراف والولاء للوطن والقدرة على ممارسة القيادة لخدمة دولة الإمارات العربية المتحدة . كما تقوم في الوقت نفسه بتطوير مناهجها التعليمية وبرامجها التدريبية كي تكون مواكبة لمقتضيات التطور العلمي والتكنولوجي على المستويين المحلي والعالمي، وقادرة في الوقت نفسه على تلبية احتياجات القوات المسلحة من الكوادر الوطنية المدربة والمؤهلة تأهيلاً علمياً وعسكرياً صحيحاً ومناسباً؛ بحيث تكون هذه الكوادر قادرة على مواجهة تحديات الحاضر والتفاعل الإيجابي مع مستجدات المستقبل والمنافسة الشريفة في مجتمع المعرفة والمعلومات .

كلية زايد الثاني العسكرية خطوات متجددة نحو المستقبل

يعد استشراف المستقبل والإعداد له غاية تسعى إليها الدول كافة، وتتعاظم أهمية هذه الغاية في ظل التطورات التاريخية الفارقة التي يمر بها عالمنا المعاصر، تلك التطورات التي أزكتها ثورة المعرفة والمعلومات، وما واكبها من تطور علمي وتكنولوجي غير مسبوق.

وفي سعي الدول للأخذ بأسباب النهوض المستقبلي تتجلى ضرورة الاهتمام بالعنصر البشري كونه يمثل - في الوقت نفسه - غاية التقدم ووسيلته، فهو الذي يحقق هذا التقدم، وهو الذي سيجني ثماره في المستقبل.

من هذا المنطلق تضع كلية زايد الثاني العسكرية هذه القضية على رأس أولوياتها .



التدريب على المخاطر وأهميته في حياة المرشح»

تقوم كلية زايد الثاني العسكرية بتعليم الدراسين وتأهيلهم وتدريبهم وتمكينهم من أن يكونوا ضباطاً في القوات المسلحة، يتحلون بالأمانة ومكارم الأخلاق، ويتمتعون بالقدرات القيادية والمهنية اللازمة لخدمة دولة الإمارات العربية المتحدة.

القيم المطلوبة منه بوصفه ضابطاً بالقوات المسلحة وإبرازها في أدائه وسلوكه.

من هنا جاء دور قسم تطوير القيادة بالكلية، في إتاحة الفرص والتجارب والممارسات والتحديات وإعطاء المرشح الدعم اللازم لتطوير مهاراته القيادية، وواحدة من هذه التجارب والممارسات التي يواجه فيها المرشح بتحديات كبيرة هي أنشطة التدريب على المخاطر في رأس الخيمة والتمارين المختلفة التي يقوم القسم بتنفيذها في معسكر العين؛ مثل المهارات التي يقوم بها المرشحون عند النزول من الجبال أو الأماكن العالية، والملاحة في الجبال مسافات بعيدة صعوداً ونزولاً، وركوب الدراجات الجبلية، ودخول الكهوف واستكشافها، والإبحار بقوارب (الكانو والكياك)، ففي كل هذه الأنشطة يعمل المرشح ضمن مجموعة صغيرة لتنفيذ مهام معينة، أو القيام برحلات استكشافية؛ وهو مما يفرض على المرشح تحديات جسمانية وعقلية، وكذلك عليه أن يتغلب على عوامل الخوف الشديد من الارتفاعات الشاهقة، وعدم وجود المياه الكافية، ليكمل الرحلة الشاقة في المناطق الوعرة التي تمتد لمدة يومين أو ثلاثة أيام.

وفي بداية كل دورة دائماً ما يقوم هذا القسم بتدريب المرشحين على مبادئ القيادة السليمة والمهارات الضرورية التي تساعد على معالجة الأمور القيادية والإدارية وغيرها في البيئة التي يمارسون العمل فيها، سواء كان ذلك في الصحراء، أو في المناطق الجبلية، أو في البحر. ومع تقدم الدورة يتم تعزيز قدرات المرشحين بإعطائهم مزيداً من المسؤوليات في مجال التخطيط وتنفيذ المهام المتنوعة في البيئات المختلفة

وبناءً على ذلك فإن قسم تطوير القيادة بكلية زايد الثاني العسكرية هو القسم المسئول عن تقديم التدريب الذي يساعد على تطوير القدرات القيادية للمرشحين، للمساعدة على خلق ضباط مؤهلين وقادرين على ممارسة القيادة في حياتهم العملية.

والمهارات القيادية التي يتلقاها المرشح في هذا القسم إضافة إلى القيم ومعايير السلوك التي يمارسها من خلال التدريب والتمارين المختلفة، ستعينه مستقبلاً على تحقيق ذلك، ليس في مجال عمله بوصفه ضابطاً فحسب، بل ستعينه على تحمل مسؤولياته بوصفه مواطناً صالحاً نحو بلده ومجتمعه وفي أعماله المستقبلية.

تعد القيادة تحدياً شخصياً لأي فرد يريد أن يكون قائداً يمارس القيادة بما تتطلبه من قدرات ومهارات، ومن خلال وجود المرشحين بهذا القسم ستتاح لهم الفرصة لدراسة المواضيع التي تخص فن القيادة نظرياً، كما ستتاح لهم الفرصة لممارسة المهارات القيادية عملياً، وسيكون كل مرشح في هذه الفترة مسئولاً مسئولية شخصية عن تحقيق التقدم والنجاح في هذا المجال المهم. وبما أن المرشح هو ضابط وقائد في المستقبل؛ لذلك يطلب منه بأن يكون قدوة في القيادة، وأن يتحلّى بالسلوك والأداء الذي يتوافق مع القيم المتبعة بالقوات المسلحة مثل (الشجاعة، والولاء، ونكران الذات، والواجب...) وقادراً على تشجيع زملائه وحثهم على القيام بالدور ذاته.

لا يمكن أن تجد عذراً لأي ضابط بالقوات المسلحة إذا كان سلوكه وأدائه متدنياً، وكذلك في الكلية لا تجد عذراً للمرشح إذا لم يبذل ما فيه الكفاية من الجهد لإبراز الهمة العالية اللازمة لتعلم المهارات القيادية وتبني

(مثل عمليات الإنقاذ في الجبال التي يتم تنفيذها في جبل حفيت ،
والرحلات الاستكشافية التي يتم تنفيذها في الجبال والبحر برأس الخيمة
، والقيام بدوريات في طرق وعرة في الصحراء مع تنفيذ المهام والواجبات
التي تبرز بعض التحديات القيادية) ، لتكون المحصلة في النهاية ، تخريج
ضابط ليس قادراً على ممارسة القيادة بفاعلية فحسب ، بل قائداً قادراً
على ممارسة القيادة في أصعب الظروف ، ورجلاً يمكن أن يقدم مزيداً من
الجهد والعمل المتواصل في أشد الظروف قسوة وأشد المواقف حرجاً ، للذود
عن حياض الوطن الغالي .



كلية زايد الثاني العسكرية والتعليم الجامعي من أجل المستقبل»



فلسفة تطوير البرامج الأكاديمية بالكلية،

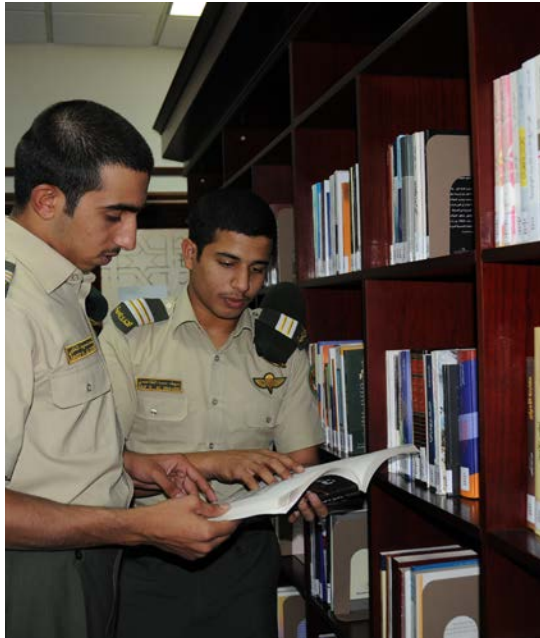
تعاظمت أهمية التعليم في عصر ثورة المعلومات؛ كونه يساهم في تكوين رأس المال البشري القادر على تحقيق غايات التنمية والتقدم. ويكتسب التعليم أدواراً جديدة في ظل مجتمع المعرفة، ذلك المجتمع الذي ينهض على إنتاج المعرفة، ونشرها، وتوظيفها في مختلف مجالات الحياة. ويقتضي ذلك ضرورة تطوير المناهج والمواد الدراسية، والمؤسسات التعليمية؛ كي تتواءم مع التقدم العلمي والمعرفي على الصعيدين المحلي والعالمي.

ولما كانت القوات المسلحة جزءاً من النسيج الوطني، وتتفاعل مع ما يطرأ على واقع التعليم من تقدم، وتسعى في الوقت نفسه لمواكبة هذا التقدم فإنها تعمل دائماً على تطوير برامجها وخططها التعليمية والتدريبية.



وتحقيقاً لهذه الأهداف حصلت الكلية على الاعتماد الأكاديمي من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي لبرنامجها التدريبي بالتعاون مع جامعة أبوظبي بتاريخ ٢٠١٠/٧/١١. وبهذا الاعتماد أصبح خريجو كلية زايد الثاني العسكرية مؤهلين عسكرياً وعلمياً لنيل درجة البكالوريوس في العلوم العسكرية والإدارة المتخصصة بشقيها (الإدارة المالية / إدارة الموارد البشرية).

من أجل ذلك سعت كلية زايد الثاني العسكرية إلى إحداث نقلة نوعية في برامجها الأكاديمية والعسكرية ، تستجيب بشكل ايجابي لما شهدته الساحة العلمية والأكاديمية من تقدم ، وبما يمكن خريجي الكلية من المنافسة داخل سوق العمل المبني على المعرفة، وبما يجعل القوات المسلحة أداة فاعلة في تنمية الوطن وتقدمه، ويجعلها قادرة – في الوقت نفسه – على مواكبة التغيرات التي طرأت على أدوار القوات المسلحة في عصر المعرفة والمعلومات .



إلى إدخال النظام الإلكتروني في الامتحانات . حيث سيمتحن الطالب إلكترونياً، ويتم رصد درجاته ونتائجه إلكترونياً. ومن المتوقع الانتهاء من هذا العمل خلال شهر مايو من عام ٢٠١٢.



ويسؤال مدير جامعة أبو ظبي عن تجربة الشراكة الأولى مع كلية زايد الثاني العسكرية أفاد بأن أحد أهم نتائج هذه الشراكة العلمية تجلت في سهولة حصول الكلية على الاعتماد الأكاديمي للبرنامج . وكان السبب وراء ذلك ما قدمته الكلية من معايير للجودة الشاملة في مجالي التعليم والتدريب . حيث أصبح لدى الكلية القناعة الكاملة لأهمية وجدوى الاعتماد الأكاديمي كمرحلة مهمة في الارتقاء بمستوى خريجي الكلية العسكرية . وأننا نسعى من خلال هذه الشراكة إلى تطبيق أفضل مستويات الجودة التعليمية المحلية والعالمية .

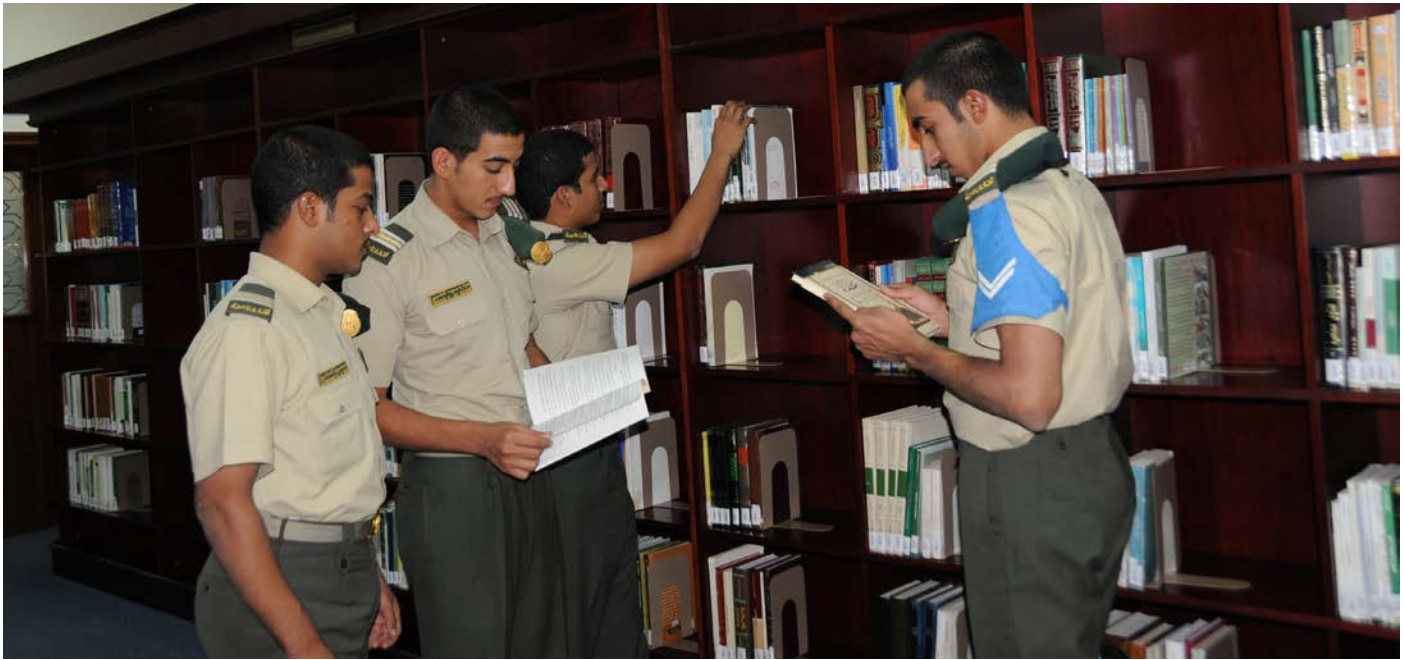
مدة البرنامج

المدة الإجمالية للبرنامج هي ٢ سنوات دراسية. وتبدأ السنة الدراسية بالكلية في شهر سبتمبر، وتنتهي في شهر يوليو. وتنقسم السنة الدراسية، بدورها، إلى فصلين دراسيين رئيسيين، وفصلين صيفيين. ومع بداية الفصل الدراسي الثاني من السنة الدراسية الثالثة يكون المرشح قد أكمل متطلبات التخرج من كلية زايد الثاني العسكرية. وبعد تخرجه من الكلية يبقى له إكمال متطلبات التخصص الجامعي في فصلين دراسيين، يحصل بعدهما الضابط على البكالوريوس في العلوم العسكرية والإدارة المتخصصة من جامعة أبو ظبي.

تطوير مناهج العلوم العسكرية

وفي خطوة موازية قامت الكلية بتطوير مناهج العلوم العسكرية بما يتماشى مع التوجه الجامعي الجديد. حيث تم المزج بين التدريب العملي والنظري. وإعداد جميع مناهج الكلية باستخدام الوسائط المتعددة.

وأفاد قائد الكلية بأن التوجه الحديث للكلية في مرحلتها القادمة يركز على تطوير المناهج لمواكبة مستجدات التطور في العلوم والتقنيات الحديثة. حيث تسعى الكلية في مرحلتها القادمة إلى تطوير منظومة عمل إلكترونية. تبدأ من إعداد المناهج، وإصدار البرنامج الدراسي للمرشح إلكترونياً، وتحويل جميع المقررات الدراسية إلى كتاب إلكتروني يتمكن الدارس من استخدامه داخل قاعة الدرس، وفي السكن. وتسعى الكلية



مراحل التحول من الحياة المدنية إلى الحياة العسكرية»



العسكرية والمهارات القيادية أثناء تواجدهم بالدورة، كما روعي في تصميم برامجها متطلبات التعليم العالي لبرامج البكالوريوس المعتمدة بالكليات العسكرية المختلفة (كلية زايد الثاني العسكرية - كلية خليفة الجوية - الكلية البحرية).

المرحلة الأولى:

مدتها ٦ أسابيع، وهي المرحلة الأساسية لتحويل المرشح من الحياة المدنية إلى الحياة العسكرية؛ وذلك من خلال تدريب المرشحين على المهارات العسكرية الأساسية مثل التدريب على المشاة واللياقة البدنية وذلك بتنوع التمارين الرياضية التي يمارسها المرشح يومياً، وتعليمه تنفيذ الأوامر والتزامه بالضبط والربط العسكري، وتعلمه كيفية تنفيذ التدريب العملي للإسعافات الأولية، واستخدام السلاح الشخصي، وكذلك يتم تدريبه وتعليمه على أهداف تدريبية أخرى للدورة، وعلى المرشح أن يبرز مستوى

اهتمت القيادة العامة للقوات المسلحة بوضع برنامج خاص يعمل على إعداد المرشحين المستجدين المنتسبين للكليات المختلفة بالقوات المسلحة والمرشحين الدارسين، وكذلك المرشحين المنتسبين من دول الخليج العربي والدول العربية الشقيقة بديناً وذهنياً ونفسياً للحياة العسكرية قبل انضمامهم للكليات، وذلك برفع مستوى اللياقة البدنية لديهم، واكتسابهم المهارات العسكرية والمهارات القيادية، وأن يتم تطبيق و إعداد وتصميم منهاجها بما يتناسب مع هذه المرحلة الحساسة من حياة المرشح بكلية زايد الثاني العسكرية.

ولتحقيق الهدف الرئيسي من الدورة وهو تحويل حياة المرشح من الحياة المدنية إلى الحياة العسكرية قبل دخولهم الكليات، تم إعداد واختيار برنامج تدريبي مدته ١٦ أسبوعاً تقريباً من المواد التدريبية الأساسية التي تلبي الاحتياجات الأولية من رفع اللياقة البدنية، وتعلم المهارات



والتي تكسب التدريبات العسكرية المرشح الثقة بالنفس ، وتعلمه كيفية قيادة المرؤوسين، وعمله كفريق عالي الهممة، وكذلك تطبيق القيم التي تتبناها القوات المسلحة مثل: (الشجاعة ، والأمانة ، والواجب ، والولاء ، والشرف واحترام الغير، ونكران الذات (عدم الأنانية)).

المرحلة الثالثة :

مدتها ٤ أسابيع ، من خلالها يتدرب المرشح على رماية المسدس ، والمشاة، ومنافسات المسير، والرماية بالذخيرة الحية للمسدس ، بالإضافة إلى تدريس القانون العسكري، والتدريب على (بروفات) التخرج.



المهارة المطلوبة في المواضيع الأساسية قبل التقدم للمرحلة التالية، وفي حالة اخفاق أي مرشح في هذه المرحلة يتم إضافة حصص إضافية للمرشح لرفع مستواه، وتنتهي هذه المرحلة عادةً باختبارات أولية.



المرحلة الثانية :

مدتها ٦ أسابيع ، يتدرب المرشح خلالها على الملاحة البرية ، ومهارة الميدان ، وتدريب الأسلحة ، وتعتبر هذه التدريبات هي الأساس لجميع التدريبات التعبوية ، وعلى المرشح أن يكتسب معرفة وخبرة بهذا المجال ، كما يتم تدريبه على مهارات التواصل، ومشاهدة تحديد موقع العدو من خلال نيرانه، والتدريب على المخاطر، متضمنة تطبيقات برنامج شاهين

الجيوجستو، الرياضة للقتال»



ظهرت رياضة الجوجيتسو في الإمارات في التسعينيات حين استقدمها على مستوى دولة الإمارات والشرق الأوسط سمو الشيخ طحنون بن زايد آل نهيان (رئيس هيئة طيران الرئاسة) عقب عودته من الدراسة الخارجية العليا. وقد حظيت هذه اللعبة بمزيد من اهتمام سموه وشباب الإمارات الذين تسابقوا لمعرفة جديدها، وقد أقيمت بطولات لها ورصدت لها أعلى الجوائز في مجال اللعبة.

تم استضافة بطولة العالم الأولى المفتوحة عام ٢٠٠٩، تحت رعاية الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان (ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة)، فكان الميلاد الحقيقي للجوجيتسو البرازيلية الإماراتية.

تعد رياضة الجيوجستو رياضة قتالية، تعتمد على كسب الأرض، واستخدام القبضات والمفاصل لإجبار الخصم على الاستسلام. وتعني كلمة « الجيوجستو» في اليابانية «الفن اللين» أو «الفن الرقيق»، ويرجع أصلها إلى الفنون القتالية التي استخدمها القدماء المعروفون باسم « الساموراي» من اليابان. وفي أوائل القرن العشرين تبنت عائلة « جراسي » هذه الرياضة، وطورتها في البرازيل.

ولا تعتمد هذه الرياضة على اللكمات أو الركلات، وإنما تعتمد على فنون المصارعة والسيطرة على الموقع والتثبيت. وهناك من يرى أنها تشكل الرياضة الأم التي انطلقت منها كل الأنواع الأخرى الخاصة بالدفاع عن النفس؛ مثل الكاراتيه، والجودو، وغيرها من الألعاب التي تشترك جميعها في أسلوب القتال المرتكز على اليد الخالية.



ومن واقع اهتمام قيادة كلية زايد الثاني العسكرية بالمرشحين ، والارتقاء بقدراتهم البدنية والحركية بما يمكنهم من أداء المهام الموكلة إليهم بكفاءة وتميز ، تم اعتماد رياضة ال « الجيوجستو » وتطبيقها ضمن منهاج الكلية. لأنها تسهم في بناء القدرات البدنية والقتالية للمرشحين، فضلاً عن تعزيز الثقة بالنفس ، والتحكم في الانفعالات، والانضباط والمثابرة ، والمنافسة الشريفة، والتعاون والعمل الجماعي.

وقد أدخل عدد ١٦٠ حصة بالمنهاج التدريبي لدورة المرشحين (٣٦) ، وبعد أن ينهي المرشح هذه الحصص يحصل على أربعة أحزمة وفق الترتيب الآتي:

١. الحزام الأصفر (بعد اجتياز ٤٠ حصة تدريبية بنجاح).
٢. الحزام البرتقالي (بعد اجتياز ٨٠ حصة تدريبية بنجاح).
٣. الحزام الأخضر (بعد اجتياز ١٢٠ حصة تدريبية بنجاح).
٤. الحزام الأزرق (بعد اجتياز ١٦٠ حصة تدريبية بنجاح).

وعلى المرشح أداء الحركات القتالية بنجاح، وأن يجتاز الاختبارات والمهارات الفنية المطلوبة لكل حزام.





تعاون كلية زايد الثاني العسكرية مع كلية ساندهيرست»



الفصول (المستجد، المتوسط، والمتقدم). يركز الفصل المستجد على المهارات العسكرية الأساسية. بينما يركز الفصل المتوسط على حاجة المرشح لفهم البيئة من حوله وعلى الدراسات الأكاديمية مثل الدفاع، العلاقات الدولية، الدراسات الحربية، والتعامل مع وسائل الإعلام. كما يتم اختبار قدرات المرشحين في ظروف قاسية خلال تمارين ميدانية حيث يبدأ المرشحون ممارسة مهارات القيادة، أما بالنسبة للفصل المتقدم، فيتم تقديم دراسات بفرن القيادة بشكل عميق مع التدريب التعبوي على مستوى الفصيلة والتركيز مرة أخرى على القيادة.

يعود تاريخ إرسال الضباط من دولة الإمارات العربية المتحدة في الدورات خارجية إلى العام ١٩٧٣ عندما تم ابتعاث (٥) مرشحين من الضباط إلى أكاديمية ساندهيرست الملكية.

تضع أكاديمية ساندهيرست فن القيادة في المقام الأول حيث يركز التدريب على مهارات وصفات الضابط بالإضافة إلى المهارات والقيم الأساسية للضابط في الجيش البريطاني.

تتكون الدورة من (٣) فصول مدة كل فصل (١٤) أسبوع. وتسمى



ينفذ معظم التدريب في أكاديمية ساندهيرست من قبل نقيب ورقيب أول وبعض المتخصصين لتدريس مواد معينة. ويتم اختيار المدربين من جميع وحدات القوات البرية وجميعهم مؤهلين لتدريس المشاة، التعبئة، الإسعافات الأولية، استخدام الأسلحة، الرماية بالذخيرة الحية، العقيدة العسكرية.



وبناءً على التعاون العسكري بين دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة المتحدة يتم ابتعاث عدداً من المرشحين سنوياً للالتحاق بأكاديمية ساندهيرست. كما يتم تبادل الزيارات الرسمية على مختلف المستويات بين الطرفين لتعزيز هذا التعاون وتبادل الخبرات العسكرية. وقد استقبلت كلية زايد الثاني العسكرية في السنوات الماضية قائد كلية ساندهيرست وعدداً من وفود طلاب الأكاديمية ومدربيها. كما قامت وفود من الكلية بزيارة أكاديمية ساندهيرست والاطلاع على برامجها التدريبية والتعليمية.

وتهدف كلية زايد الثاني العسكرية من هذا التعاون المشترك إلى الارتقاء بمنظومتها التدريبية والاطلاع على خبرات الكليات العسكرية العريقة على مستوى العالم.



**«يعود تاريخ إرسال الضباط
من دولة الإمارات العربية
المتحدة في الدورات خارجية
إلى العام ١٩٧٣».**

تدريبات التحدي

المساعدة في تنمية وتطوير صفات العسكري



وقد اتخذت القيادة العامة من توجيهات القيادة العليا نبزاً سارت على هديه في بناء وتطوير قواتنا المسلحة، حيث عمدت إلى مدها بأحدث الأسلحة ووفرت لها أفضل الفرص للاطلاع على آخر ما وصلت إليها التقنيات العسكرية؛ فعمدت إلى إعداد الكوادر البشرية المواطنة التي تتوافر لها القدرة على مواكبة التكنولوجيا الحديثة؛ وذلك عن طريق تهيئة كل الظروف الملائمة للتدريب عليها من خلال التفاعل المستمر مع المؤسسات المدنية المختلفة، وتبادل الخبرات معها، والمشاركة في الدورات المستمرة، والتمارين المشتركة، وبرامج التدريب المشتركة مع بقية الدول؛ وذلك لاكتساب العديد من المهارات التي تؤهله للتعامل مع أحدث التقنيات الحديثة.

أصبحت القوات المسلحة بفضل دعم قيادتنا الرشيدة الحصن المنيع للوطن، تدافع عن سيادته وأمنه واستقراره، وتحفظ منجزاته، ومكتسباته وعلى إثر هذه الخطوة انفتحت قواتنا المسلحة على العصر بفكر مستنير، فعملت على استيعاب أحدث ما وصلت إليه التكنولوجيا العسكرية لتبني إنساناً مؤهلاً قادراً على استيعاب مقتضيات التعامل مع هذه التقنيات.

لقد كان التكوين والتأهيل - ومنذ اليوم الأول - أساساً وعماداً وهدفاً للقيادة العامة للقوات المسلحة وفقاً لتوجيهات القيادة الحكيمة، وقد كرس هذا التوجه وجسده المعاهد والكلية العسكرية التي أنشأتها القوات المسلحة، والتي وظفت التأهيل العسكري بما يلائم متطلبات العصر ومستجدات الأوضاع.

المرحلة الثانية: تنفيذ تدريبات التحدي داخل كافة وحدات وأفرع القوات المسلحة .

المرحلة الثالثة: إرسال بعثات تدريبات التحدي خارج الدولة.

المرحلة الرابعة: إعداد مدربين مواطنين لتنفيذ تدريبات التحدي.

ومن واقع اهتمام قيادة كلية زايد الثاني العسكرية بتعزيز الروح القتالية للمرشحين والمستجدين كان لا بد من الارتقاء بقدراته البدنية والحركية بما يمكنه من أداء المهام الموكلة إليه بكفاءة واقتدار، وكان هذا من خلال التعاون مع مركز التربية الرياضية لتدريب أفراد القوات المسلحة على تدريبات التحدي، والمشاركة أيضاً في العديد من المهام والتدريبات الداخلية والخارجية، وجاءت مهمة تسلق جبال (الهيماالايا) وغيرها

وبتوجيهات من سعادة رئيس أركان القوات المسلحة تم إدخال نظام تدريبات التحدي ضمن مناهج مرشحي الكليات العسكرية، وقيادة التدريب الانفرادي، والمدرسة الثانوية العسكرية، وإنّ الهدف من تدريبات التحدي هو المساعدة في تنمية وتطوير الصفات القيادية، مثل: زيادة الثقة بالنفس، والشجاعة، وتطوير المهارات القيادية، والعمل بروح الفريق، بالإضافة إلى رفع اللياقة البدنية.

وفي الخطة المستقبلية الموضوعة من قبل القيادة العامة للقوات المسلحة توجد هناك عدة مراحل لتدريبات التحدي من المستهدف الوصول إليها حتى يتحقق إدخال مفهوم تدريبات التحدي بالكامل في القوات المسلحة لدولة الإمارات العربية المتحدة، وهذه المراحل هي كالآتي:

المرحلة الأولى: إدخال تدريبات التحدي ضمن مناهج دورات مرشحي الكليات العسكرية والمستجدين وطلاب الثانوية العسكرية.



المتحدة علم دولة الإمارات على قمة «يلاند بيك» المعروفة باسم «إماجا تسي» والتي تقع على ارتفاع ٦١٨٩ متراً ضمن سلسلة جبال (الهيملالايا)، حيث تصل درجة الحرارة إلى ٢٥ درجة مئوية تحت الصفر بعد أن واجه الفريق تحدياً كبيراً تمثل في الارتفاع الشاهق والمسير في الأودية الضيقة شديدة الانحدار والجسور المعلقة صعوداً ونزولاً، بالإضافة إلى قلة نسبة الأوكسجين، والرياح الشديدة الباردة، وسقوط الثلوج بغزارة.

وأهدى فريق البعثة العسكرية هذا الإنجاز الكبير إلى مقام صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة القائد الأعلى للقوات المسلحة «حفظه الله»، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، وإلى أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات، وإلى الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة وإلى شعب الإمارات.

وقال رئيس البعثة العسكرية: «أحمد الله تعالى على وصول الفريق سالمًا إلى جبل آيلاند بيك وتحقيق الهدف المنشود من هذه البعثة، وعلى الرغم من الصعوبات الجسدية والنفسية التي واجهتنا إلا أنها تلاشت جميعاً بمجرد رفع علم دولتنا الحبيبة على القمة».

وحول تفاصيل الصعود والصعوبات التي واجهها فريق البعثة قال رئيس البعثة العسكرية: انطلق الفريق في ظلام دامس واستدل على الطريق باستخدام الأضواء الشخصية، وكانت درجة الحرارة ١٥ تحت الصفر عبر المنحدرات الصخرية المرتفعة المكسوة بالجليد، ثم تبع ذلك المسير على منبسط جليدي تتخلله الحفر والشقوق الجليدية التي بلغ عمقها ٢٠ متراً، حيث قام فريق البعثة بتنفيذ المهارات التي تدرب عليها، وبدأ الإجهاد يظهر على بعض أعضاء الفريق إلا أنهم قاوموا التعب والإعياء واستمروا في الرقي نحو القمة رافعين علم دولة الإمارات عالياً فرحين بالإنجاز العظيم الذي حققوه.

بعثة الإمارات العسكرية تتسلق جبال طوبقال

وصلت البعثة العسكرية للقوات المسلحة إلى المملكة المغربية لتسلق جبل (طوبقال) من سلسلة جبال أطلس الكبرى وهي أعلى قمة في الوطن العربي، وثاني أعلى قمة على مستوى القارة الأفريقية حيث يصل ارتفاعها إلى ٤١٦٧ متراً.

وخضع أعضاء البعثة إلى فترة تدريبية من خلال معسكر تدريبي على ارتفاع ٢٦٠٠ متراً للمساعدة في عملية التأقلم مع الارتفاعات الشاهقة، كما خضعوا إلى فترة تدريبات تحضيرية داخل الدولة تعلموا خلالها بعض المهارات الأساسية اللازمة للتعايش والتأقلم في البيئات شديدة



البعثة الاماراتية

من المهام التي تأتي بتوجيهات من القيادة العامة للقوات المسلحة في إطار مساعي تطوير مفهوم تدريبات التحدي وبمشاركة ٢١ شخصاً من مختلف وحدات القوات المسلحة؛ وذلك بهدف إكساب المشاركين بعض المهارات والخبرات المتعلقة بالمسير الجبلي في الأجواء الباردة، بالإضافة إلى صقل خبرات ومهارات الضباط وضباط الصف.

أول بعثة عسكرية إماراتية تتسلق جبال الهيملالايا

وصلت أول بعثة عسكرية من القوات المسلحة الإماراتية إلى عاصمة جمهورية النيبال الديمقراطية (كاتماندو) لتسلق قمة «آيلاند بيك» المعروفة باسم «إماجا تسي» ضمن سلسلة جبال الهيملالايا.

وأكد رئيس البعثة أن الهدف الرئيس للمهمة هو رفع علم دولة الإمارات العربية المتحدة على قمة جبال (الهيملالايا)، وتنمية العمل بروح الفريق الواحد، والعمل الجماعي، واكتساب خبرات ومهارات جديدة للأفراد، وتنمية الصفات القيادية والجوانب الشخصية اللازم توافرها في منتسبي القوات المسلحة.

تحقيق الإنجاز

وقد رفع فريق البعثة العسكرية للقوات المسلحة بدولة الإمارات العربية

المغطاة بالثلوج، وكيفية إبطاء الحركة في حال الانزلاق على منحدر جليدي، وكيفية البحث والنجاة في حال الانهيارات الجليدية، وكيفية التعايش ليلاً في المناطق الجليدية عن طريق المبيت في الحفر الجليدية، بالإضافة إلى تعلم مهارات وتكتيك تسلق الجليد.

وصاحب الفريق ثلاثة مدربين بريطانيين من ذوي الخبرة الطويلة في التسلق والتدريبات الجبلية، وهم: «بول ستيوارت»، و «جون دويل»، و «ديفيد تايلور»، وقد أبدى هؤلاء المدربون إعجابهم بحماس أعضاء الفريق أثناء التدريبات وتمتعهم بالعزيمة والرغبة في إنجاح المهمة.

وبعد انتهاء المهمة عاد فريق بعثة القوات المسلحة لدولة الإمارات العربية المتحدة والموفد إلى المملكة المغربية إلى البلاد لتسلق جبل «طوبقال» من سلسلة جبال أطلس الكبرى، والذي كان قد نجح في رفع علم الدولة على قمة جبل «طوبقال» في المملكة المغربية الذي يعتبر أعلى قمة في الوطن العربي، وثاني أعلى قمة على مستوى القارة الأفريقية، بارتفاع ٤١٦٧ متراً ضمن سلسلة جبال أطلس، بعد أن واجه الفريق ظروف الطقس الصعبة.

وقد أهدى فريق بعثة القوات المسلحة الإنجاز الذي حققوه بوصولهم قمة جبل «طوبقال» إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة القائد الأعلى للقوات المسلحة «حفظه الله»، وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي «رعاه الله»، وإلى أصحاب السمو أعضاء المجلس الأعلى حكام الإمارات، وإلى الفريق أول سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة.

البرودة، وكيفية استخدام الأدوات والمعدات المتخصصة، إضافة إلى بعض المحاضرات والدروس النظرية عن المخاطر المحتملة التي قد يتعرض لها المتسلقون على الارتفاعات الشاهقة، وقد أشرف على تدريبات الفريق عدد من المدربين ذوي الخبرة الواسعة في هذا المجال ليكونوا مصاحبين للفريق على مدار المراحل المختلفة من التدريب وحتى الانتهاء من تنفيذ المهمة.

وأشار خالد الجنيني رئيس البعثة العسكرية إلى أنه تم اختيار المشاركين في هذه البعثة من مختلف وحدات القوات المسلحة، وذلك بهدف تحقيق الانسجام بين أعضاء الفريق، وترسيخ عدد من الصفات الشخصية الضرورية بالنسبة للحياة العسكرية، مثل: التعاون، والتواصل والثقة بالنفس، والعمل الجماعي، وذلك من خلال مواجهة بعض التحديات والظروف الجوية غير الاعتيادية.

وتم تزويد البعثة بكافة المعدات والملابس المطلوبة لتنفيذ المهمة، والتي تعتبر من المواد الضرورية للتعايش والتأقلم على الأجواء الباردة، حيث تتراوح درجات الحرارة ما بين ٥ إلى ٢٠ درجة مئوية تحت الصفر.

وتأتي هذه التدريبات في إطار إعداد وتأهيل الفريق للمرحلة النهائية من التنفيذ وهي الوصول إلى قمة جبل «طوبقال» لتدريب الفريق على بعض المهارات اللازمة والضرورية لتنفيذ المهمة بأمان وسلامة، كما أنها تساعد المتسلقين على التأقلم جسدياً مع درجات البرودة الشديدة والارتفاعات الشاهقة التي سيتعرض لها الفريق.

ومن ضمن المهارات التي تدرب عليها الفريق كيفية التحرك على الأراضي



الإعداد البدني ودوره في رفع كفاءة المرشح



تظل الجيوش مهما تقدمت واستخدمت أحدث الأسلحة والمعدات المزودة بالتكنولوجيا قاصرة عن تحقيق مهامها ، ما لم يوجد الفرد الذي يتمتع باللياقة البدنية العالية والروح القتالية للعمل على تلك الأجهزة والمعدات في الميدان . ومن خلال مفهوم اللياقة البدنية بأنها « ركيزة الكفاءة القتالية ، والوسيلة الفعالة لإعداد المقاتل الواصل بنفسه وقدراته ، والقادر على أداء مهامه العسكرية بكفاءة وتميز » يكون من الضروري التركيز على الإعداد البدني الخاص ، وهو تهيئة المرشح لنوع العمل الممارس ، وذلك بتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الحركية ، حتى يتمكن من أداء مهامه العسكرية بكفاءة عالية ، وفي الوقت نفسه الحفاظ على الإعداد البدني العام.

التمارين البدنية مفيدة للعقل:

هناك علاقة وثيقة تربط بين ممارسة الرياضة النشطة ثلاث أو أربع مرات أسبوعياً والتقدم الدراسي. والتدريبات البدنية هي أي تدريب يحفز وينشط القلب والرئة مدة زمنية تكفي لإحداث تغيرات ملحوظة ومفيدة في الجسم. وتشمل التدريبات البدنية التقليدية المشي والجري والسباحة ، وركوب الدراجات، والتجديف.

تظل الجيوش مهما تقدمت واستخدمت أحدث الأسلحة والمعدات المزودة بالتكنولوجيا قاصرة عن تحقيق مهامها ، ما لم يوجد الفرد الذي يتمتع باللياقة البدنية العالية والروح القتالية للعمل على تلك الأجهزة والمعدات في الميدان . ومن خلال مفهوم اللياقة البدنية بأنها « ركيزة الكفاءة القتالية ، والوسيلة الفعالة لإعداد المقاتل الواصل بنفسه وقدراته ، والقادر على أداء مهامه العسكرية بكفاءة وتميز » يكون من الضروري التركيز على الإعداد البدني الخاص ، وهو تهيئة المرشح لنوع العمل الممارس ، وذلك بتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الحركية ، حتى يتمكن من أداء مهامه العسكرية بكفاءة عالية ، وفي الوقت نفسه الحفاظ على الإعداد البدني العام.

تمارين تنمية القوة والتحمل العضلي :

يحتاج العسكري في ساحة المعركة إلى مستوى عال من القوة والتحمل العضلي إضافة إلى لياقة عالية للجهاز الدوري التنفسي.

ويمكن أن تشمل المهام الميدانية للعسكري خلال اليوم الواحد حمل

- تضبط العضلات في كل أنحاء الجسم ؛ وهو مما يحسن الدورة الدموية بشكل عام، ويقلل من ضغط الدم، وجهد العمل على القلب.
 - تزيد من الكم الإجمالي للدم في الدورة الدموية داخل الجسم، وتزيد من كفاءة الدم في نقل الأكسجين.
 - تغذي عقلك بمزيد من الأكسجين؛ وهو مما يرفع مستوى الذاكرة.
- يمكن أن نجمل كل ما سبق في أن التدريبات البدنية تدرّب الجسم من الداخل، وينبغي أن يظلّ جسدك لائقاً ؛ لأن هذا يرفع من قدرة الجسم على الحصول على كم مناسب من «وقود» الرئيسيّ الأكسجين.

الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية والمهارات الحركية:

- لكي تصبح وتبقى لائقاً بدنياً أنت محتاج إلى ممارسة الرياضة أربع مرات أسبوعياً فقط ، مدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة في كل مرة.
- أما أشكال التدريبات التي سوف تساعدك على بلوغ مستوى اللياقة المطلوبة، والتي سوف تشعر عند ممارستها جيداً بالمتعة والسعادة فهي تشمل: السباحة ، والمشي السريع ، والركض ، والتزلج ، والتجديف ، واستخدام التدريبات التي تحاكي هذه الأنشطة.

إن التدريبات البدنية تعزز قدرتك على التحمل والمثابرة ؛ لأنها تجبر قلبك على ضخ مزيد من الدم الذي يحمل الأكسجين إلى كل عضلات الجسم وأعضائه بما في ذلك العقل.

واللياقة البدنية هي اللياقة العامة التي يطلق عليها عادة اسم «لياقة المثابرة» أو «القدرة على بذل الجهد» ، أي قدرتك على أداء مهمت بدون الشعور بالإجهاد.

إن التدريبات البدنية تحدث تأثيراً يزيد من قدرة الجسم على استخدام الأكسجين.

- فهي تحسن من قوة ضخ القلب وكفاءته. هذا يعني أن مع كل دفقة من دقات القلب، يندفع مزيد من الدماء في كل أجهزة الجسم.
- تحسن من قدرتك على نقل الأكسجين الواهب للحياة من الرئة إلى القلب، ومن ثم إلى بقية أجزاء الجسم .
- تقوى عضلات التنفس ؛ وهو مما يعمل على الحد من مقاومة تدفق الهواء، ويسهل التنفس ، ومن ثم يسهل التدفق السريع للهواء داخل الرئة وخارجها.





يجب أن تبدأ كل جلسة تدريب بخمس دقائق إحماء، يليها ٢٠ دقيقة من تدريبات اللياقة العنيفة، يليها خمس دقائق من التبريد ، يليها خمس دقائق استراحة. أما فترة الإحماء فهي تحقق هدفاً حيوياً وهو إيقاظ الجسم وتبنيه للتدريبات القادمة. وفترة التبريد تضمن الانتقال السلس من مرحلة التدريبات العنيفة إلى النشاط العادي.

عندما تواصل أداء التدريبات العنيفة مدة لا تقل عن عشرين دقيقة ، هناك إشارة يتم إرسالها إلى المخ تحذره من خطورة نفاذ الأكسجين . إنها إشارة تهدد الحياة! والنتيجة هي إشارة «إنذار بالغ الخطورة» يتم إرسالها إلى كل أنظمة وأجهزته ، وهي تقضي بضرورة « العمل الدؤوب » لتتواءم مع المتطلبات المتزايدة. لذا فإن ممارسة النشاط مدة لا تقل عن عشرين دقيقة يعد من الأمور بالغة الأهمية؛ لأنك إن تدربت مدة ١٠ أو ١٥ دقيقة فقط في الجلسة الواحدة ، فإن عقلك وجسمك سوف يقولان عبارة أشبه بالآتية: «إن الأمر سهل ، ولن يدوم طويلاً ، إذن ليس هناك داعٍ للتغيير».

في أثناء فترة التدريبات العنيفة ، يجب أن يحافظ قلبك على معدل نبض يتراوح بين ١٢٠ و ١٨٠ دقة في الدقيقة الواحدة ، تبعاً لسنك وحالتك البدنية الحالية.

مع كل دقة من دقات قلبك سوف تضخ الدماء مباشرة إلى عقلك. فإن وضعت هذه الحقيقة في حسابك ، وهي أن عقلك يزن فقط ما بين ٢ و ٣ ٪ من وزن جسمك ، وأن كثيراً من الشعيرات الدموية التي تحمل الدماء إلى العقل متناهية الصغر ، فسوف تدهش حينما تعرف أن نسبة الدماء الواصلة إلى عقلك مباشرة مع كل دقة من دقات قلبك تتراوح بين ٢٠ و ٤٠ ٪ من إجمالي حجم الدم الذي يضمه القلب ، أي تعد عقلك أهم جزء في جسمك على الإطلاق.

وسوف تحسن تدريبات اللياقة البدنية جودة النوم الذي تحصل عليه ، وسوف تقلل من عدد ساعات النوم التي تحتاج إليها. فعندما تكون لائقاً بدنياً سوف تمنح عقلك قسطاً أكثر عمقاً ، وأحسن نوعية ، وتكاملاً من الراحة ربع اليوم أو ثلثه. أما النسبة المتبقية من اليوم التي سوف تتراوح بين ٦٦ و ٧٥ ٪ من اليوم فسوف تقضيها في حالة اليقظة الحسية والذهنية والإدراكية المرتفعة.

الآثار النفسية لتدريبات اللياقة البدنية:

أظهرت الاختبارات أن هناك علاقة وثيقة تربط بين مستوى الأداء البدني ، والمهارات الأكاديمية ومواصفات القيادة. وقد كشف الاختبارات أيضاً وجود علاقة وثيقة بين الصحة البدنية والفطرة ، أو الرؤية الذهنية. إن الشخص الذي يتمتع بلياقة جيدة يميل إلى الاعتزاز بالنفس ، ويكون أكثر تفائلاً وتصميماً ، ويكون بصفة عامة أكثر شغفاً بمهنته ، وأكثر طاقة وإقبالاً على الحياة.



تأثير أنشطة اللياقة البدنية على عقلك:

إن أهم فائدة سوف تجنيها من وراء اكتساب اللياقة البدنية هي قوة عقلك. تذكر أن العقل السليم في الجسم السليم! أي أنه عندما تكون لائقاً بدنياً تزداد كفاءة عقلك.

- إن القوة العضلية جزء مهم من صحتك الكلية، فهي تشير إلى قدرة عضلاتك وجهازك العضلي على الرفع ، والجذب ، والدفع ، والدوران.
- تتمتع تدريبات القوة بعدد من المزايا:
- تعمل على ضبط اتساقك العضلي.
- تقوى عظامك.
- توسع قدرتك العامة على أداء مهامك العسكرية بكفاءة وتميز.
- تمنحك قوة أكبر لأداء أي نشاط بدني في حياتك اليومية.
- تمنحك قاعدة صلبة لأية رياضة ، أو أي نشاط رياضي.
- تقلل من احتمال إصابتك.
- تساعدك على حماية أعضائك الداخلية.
- تزيد من ثقتك بذاتك.
- تجعلك تبدو في شكل أفضل.
- تشعر بك أنك في حال أفضل.



التغذية والتدريب»



تتأثر نوعية الطعام الذي تتناوله على صحتك البدنية، وقوتك ، وقدرتك العقلية بشكل خاص؟ بكل تأكيد نعم ؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك. فما تغذي به جسمك له أهمية فائقة عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى قمة الكفاءة الذهنية حيث أن هناك العديد من الدراسات تثبت ذلك.

هل تؤثر نوعية الطعام الذي تتناوله على صحتك البدنية، وقوتك ، وقدرتك العقلية بشكل خاص؟ بكل تأكيد نعم ؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك. فما تغذي به جسمك له أهمية فائقة عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى قمة الكفاءة الذهنية حيث أن هناك العديد من الدراسات تثبت ذلك.

هل تؤثر نوعية الطعام الذي تتناوله على صحتك البدنية، وقوتك ، وقدرتك العقلية بشكل خاص؟ بكل تأكيد نعم ؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك. فما تغذي به جسمك له أهمية فائقة عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى قمة الكفاءة الذهنية حيث أن هناك العديد من الدراسات تثبت ذلك.

هل تؤثر نوعية الطعام الذي تتناوله على صحتك البدنية، وقوتك ، وقدرتك العقلية بشكل خاص؟ بكل تأكيد نعم ؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك. فما تغذي به جسمك له أهمية فائقة عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى قمة الكفاءة الذهنية حيث أن هناك العديد من الدراسات تثبت ذلك.

هل تؤثر نوعية الطعام الذي تتناوله على صحتك البدنية، وقوتك ، وقدرتك العقلية بشكل خاص؟ بكل تأكيد نعم ؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك. فما تغذي به جسمك له أهمية فائقة عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى قمة الكفاءة الذهنية حيث أن هناك العديد من الدراسات تثبت ذلك.

هل تؤثر نوعية الطعام الذي تتناوله على صحتك البدنية، وقوتك ، وقدرتك العقلية بشكل خاص؟ بكل تأكيد نعم ؛ وهناك أدلة متزايدة تؤكد ذلك. فما تغذي به جسمك له أهمية فائقة عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى قمة الكفاءة الذهنية حيث أن هناك العديد من الدراسات تثبت ذلك.

الأسماك

عُرِفَتْ منذ القدم بأنها « غذاء العقل » ، وقد أكدت عديد من الأبحاث تلك المقولة. يتألف ٦٠٪ من العقل من دهون خاصة (الليبيدات) ، أو السوائل التي لا يمكن تخليق معظمها داخل أجسامنا. أي إننا يجب أن نحصل عليها عن طريق الغذاء، وتعد الأسماك المصدر الأساسي لهذه الدهون الأساسية.

اللحوم

اللحوم هي إحدى العناصر الغذائية الغنية ، على أن يقتصر تناولها من مرة إلى ثلاث مرات أسبوعياً على الأكثر. إن خطورة العديد من أنواع اللحوم تكمن في أنها يمكن أن تكون معبأة بعناصر كيميائية مختلفة، لذا يفضل تناول اللحوم الطازجة قدر الإمكان.



غذاء العقل والجسم

تمثل معظم أنواع الطعام التي أشرنا إليها أساس النظام الغذائي الصحي، وهي تحتوي على عناصر عديدة نافعة للعقل (وما ينفع العقل ينفع الجسم)، إن العقل والجهاز العصبي يتغذى بشكل خاص على بعض الأحماض الأمينية (مكونات البروتين) وفيتامينات (ب) المركبة، والدهون الأساسية التي تتوافر بغزارة في الأسماك، وبعض الأملاح المعدنية، مثل: البوتاسيوم، والمغنسيوم، والحديد، والزنك. إن أي طعام صحي يجب أن يحتوي على هذه العناصر الغذائية الأساسية.

و أخيراً كلما زادت لياقة جسمك البدنية، زادت قدرة جهازك الهضمي على هضم الطعام، وزادت فعالية وكفاءة الدم في حمل ونقل العناصر الغذائية لكل جزء من أجزاء الجسم والعقل.



ابتعد عن الوجبات السريعة، إن معظم سلوكيات الطعام لا تعدو كونها عادة، فنحن كثيراً ما نقول «نعم» لكل وجبة خفيفة أو عابرة «نعم» لكل كوب من الشاي أو القهوة، احرص على انتقاء الطعام والشراب الذي تتناوله.

تمثل التوصيات التالية قاعدة جيدة للغذاء لكل من جسمك وعقلك يمكنك إجراء التغييرات التي تناسبك، فالأمر متروك لك، فاحرص على انتقاء الأنسب، والأكثر فائدة وقيمة لجسمك.

الخضراوات والفاكهة

تمثل الخضراوات والفاكهة القاعدة الأساسية لأي طعام صحي؛ فهي غنية بالعناصر الغذائية، وتحتوي على كمية وفيرة من الألياف اللازمة لتنقية الجهاز الهضمي، والحفاظ على صحتك العضلية ومرونتها؛ وهي سهلة وسريعة الهضم، وإذا تم تناولها بشكل لائق سوف تمثل غذاءً متكاملًا. لذلك يجب أن تحرص على تناول الفاكهة ضمن أي نظام غذائي متوازن.

المكسرات، والبذور، والحبوب الكاملة

مصادر غنية بالبروتين والأملاح المعدنية، بالإضافة إلى الأحماض الدهنية (أوميغا٦) وهي واحدة من مجموعة الأحماض الدهنية التي يستخدمها العقل. حيث أن كل نوع من البذور والمكسرات يحتوي على تنوع خاص به من المغذيات فمن الضروري تناول خليط متنوع منها للوصول إلى أقصى فائدة صحية.



كلية زايد الثاني العسكرية إحدى ثمار «الإتحاد»

الكرامة للمغفور له بإذن الله الشيخ زايد، وبدعم وتوجيهات صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة - حفظه الله تؤدي رسالتها في تأهيل قادة المستقبل على أساس متين، وأرض صلبة لاتلين تبدأ من لحظة القبول بالكلية العسكرية.

فتخرجت أول دورة من الكلية في ١٠ / ٤ / ١٩٧٢، وأصبح أولئك الخريجون يتولون اليوم المناصب القيادية بالقوات المسلحة..

ومع تطور وتقدم الدولة في كل المجالات تطورت كلية زايد الثاني العسكرية، وشهدت تقدماً في خططها، وبرامجها التدريبية، وتوسعت مناهجها الدراسية لتكون أكثر شمولية، وأكثر مواكبة للعصر، وحصلت على الاعتماد الأكاديمي من قبل وزارة التعليم العالي لتكون بذلك كلية عسكرية أكاديمية تمنح البكالوريوس في العلوم العسكرية والإدارة المتخصصة بالتعاون مع الجامعات المحلية، وواكب التدريب العسكري بالكلية أحدث الأساليب العلمية والمعايير الدولية.

واليوم تحتفل كلية زايد الثاني العسكرية باليوم الوطني الأربعين لدولة الامارات العربية المتحدة، وقد أصبحت رافداً هاماً من روافد القوات المسلحة، وأصبح خريجوا الكلية على قدر المسؤولية الملقاة على عواتقهم، يحملون الأمانة الموكلة إليهم والمتمثلة في الذود عن حياض الوطن وحماية مكتسباته والحفاظ على أمن مواطنيه.

قبل أيام احتفلت حكومة وشعب دولة الإمارات بذكرى مرور أربعين عاماً على قيام دولة الإمارات العربية المتحدة، ونذكر بكل الفخر أن كلية زايد الثاني العسكرية هي إحدى ثمار هذا الإتحاد، إذ أدركت القيادة الرشيدة أن الكيان الاتحادي لا بد وأن تواكبه قوات مسلحة عزيزة الجانب تحافظ على سيادته ومكتسباته وأيقنت القيادة أن هذه القوات لا بد وأن تقوم وتنهض بسواعد أبنائها، وجاءت التوصية من المغفور له بإذن الله الشيخ زايد بإنشاء كلية عسكرية تكون نواة لتخريج كوكبة من فرسان الوطن يتحلون بالأخلاق الحميدة، والمتمثلة في معنى الشرف العسكري المبني على النزاهة والطاعة والانضباط، والاعتزاز بالخدمة العسكرية، ليكونوا ضباطاً في القوات المسلحة، ويتم تأهيلهم ليتولوا المناصب القيادية في مستقبل أيامهم.

وصدر القرار السامي رقم (١٤) لعام ١٩٧٢ بإنشاء كلية زايد الثاني العسكرية، وبدأت الكلية تستقبل أبناء المواطنين الراغبين في الالتحاق بقواتهم المسلحة وبدأت الكلية بفضل الرعاية

