

عنوان مقاله:

مولفه های فیزیولوژیک و آمادگی جسمانی در رزم در محیط های نامتعارف گرم، سرد و مرتفع: مروری روایتی

محل انتشار:

مجله طب نظامی، دوره 22، شماره 4 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مهديه ملانوری شمسی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران

بهزاد بازگیر

محمد ولدی اطهر

احمدرضا یوسف پور دهقانی

خلاصه مقاله:

نظامیان بر حسب ماموریت‌های خود، مستلزم استقرار و انجام عملیات، تحت شرایط محیطی متغیر و نامتعارف هستند و همزمان اختلالات تغذیه‌ای، خواب و فشارهای روانی را تجربه می‌کنند؛ شرایطی که نقش به‌سزایی در تغییر هموستاز، مولفه‌های ورزشی و نظامی و نهایتاً موفقیت در ماموریت‌های محوله دارد. عدم توجه به پاسخ‌های فیزیولوژیک در شرایط مذکور و تامین نیازهای تمرینی، تغذیه‌ای و انگیزشی، ضمن به خطر انداختن سلامتی، موجب کاهش بهره‌وری و نهایتاً شکست در عملیات خواهد شد. دیدگاه‌های مختلفی برای مواجهه با اختلالات ایجاد شده در محیط‌های پر استرس ارائه شده‌اند؛ به نظر می‌رسد بررسی پاسخ‌های فیزیولوژیک در استرس‌های محیط‌های نظامی، بر اساس ویژگی‌های منحصر به فرد آنها و به کارگیری استانداردهای مشخص برای انجام ماموریت در محیط‌های مذکور، بخشی از راهکارهای احتمالی است. این مطالعه مروری ضمن ارائه پاسخ‌های فیزیولوژیک ایجاد شده در محیط‌های با استرس‌های گرمایی، سرمایی و محیط‌های مرتفع و اثرات احتمالی آنها بر عملکرد افراد نظامی، به بخشی از راهکارهای تمرینی و تغذیه‌ای برای مقابله با استرس‌های ایجاد شده در این محیط‌ها اشاره خواهد کرد. اما باید تاکید شود که ارائه راهکارهای دقیق براساس نیازهای موجود، به شبیه‌سازی محیط‌های عملیاتی به صورت آزمایشگاهی و تهیه دستورالعمل‌های مدون براساس تحقیقات جهت دار نیاز خواهد داشت.

کلمات کلیدی:

آمادگی جسمانی، محیط های نامتعارف، مولفه های فیزیولوژیک، آمادگی در رزم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1735129>

