

المعايير السعودية للياقة البدنية  
مجموعة الخبراء الفنيين (TEG)

المهارات والمعارف لمهنة

مدرب اللياقة البدنية ومدرب اللياقة البدنية  
للمجموعات

(المستوى السعودي الثالث بالاستناد على المستوى الثالث  
من الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) ليوروب أكتيف)  
كجزء من إطار نتائج التعلم لمدرّب اللياقة البدنية  
السعودي



وزارة الرياضة  
Ministry of Sports

معهد  
إعداد  
القادة  
LDi

النسخة السابعة

20 سبتمبر 2020

### مدرب اللياقة البدنية السعودي

يدعم هذا المستند إطار الكفاءة السعودي ويشتمل على المهارات والمعارف الأساسية المكتوبة كنتائج تعلم بناء على الأهداف المهنية، المطلوبة للعمل كمدرّب لياقة بدنية أو مدرّب لياقة بدنية للمجموعات في القطاع السعودي للصحة واللياقة البدنية بالاستناد على معايير يوروب أكتيف للمستوى الثالث من الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF-3) حيث يعد المستوى السعودي الثاني لمساعد مدرّب اللياقة البدنية ( المستوى الثاني للإطار الأوروبي للمؤهلات EQF-2) متطلبا أساسيا.

تهدف هذه المعايير والتعلم المرتبط بها إلى تحقيق الأهداف والنتائج وفقا للتصنيف العربي المعياري للمهن (ASOC) ورؤية 2030. سيلزم جميع المدربين بالإلمام بالمعارف الأساسية والمعارف الخاصة بالمجال الذي يعملون فيه وهو: مدرّب اللياقة البدنية ومدرّب اللياقة البدنية للمجموعات.

## المحتوى

|    |   |
|----|---|
| 4  | القسم الأول: المعلومات التمهيدية .....  |
| 6  | القسم الثاني: الإطار السعودي للمعايير المهنية .....   |
| 6  | فوائد المعايير المهنية السعودية والإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) .....   |
| 6  | لماذا يستخدم الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) نتائج التعلم؟ .....   |
| 6  | مالذي يعنيه المستوى الثالث في الإطار الأوروبي للمؤهلات؟ .....   |
| 7  | مالذي يعنيه المستوى الثالث في إطار مؤهلات قطاع اللياقة البدنية؟ .....   |
| 8  | القسم الثالث: مدرب اللياقة البدنية السعودي بالاستناد على يوروب أكتيف (المستوى الثالث من EQF) .....                      |
| 8  | المهارات والمعارف لمدرّب اللياقة البدنية ومدرب اللياقة البدنية للمجموعات كجزء من إطار نتائج التعلم للمدرب السعودي ..... |
| 9  | مدرب اللياقة البدنية السعودي .....  |
| 11 | القسم الثاني: مدرب اللياقة البدنية .....  |
| 16 | القسم الثالث: مدرب اللياقة البدنية للمجموعات .....  |

### القسم الأول: المعلومات التمهيدية

ازدادت أهمية الصحة والرياضة في المجتمع السعودي، وكما هو الحال في الدول الأخرى، تعد الرياضة عنصراً مهماً في العوامل الاقتصادية والاجتماعية والصحية، وتهدف المعايير المهنية للياقة البدنية إلى دعم محاور رؤية 2030 وهي: "مجتمع نابض بالحياة بشعب منتج" واقتصاد مزدهر ذو فرص مثمرة".

#### الحياة الصحية

يعد نمط الحياة الصحي والمتوازن عماداً أساسياً لجودة الحياة العالية، ولكن غالباً ما كانت فرص الممارسة المنتظمة للرياضة محدودة، ولكن ذلك سيتغير، فنحن نسعى إلى تشجيع المشاركة الواسعة والمنتظمة في الرياضة والأنشطة الرياضية، وذلك من خلال العمل بالمشاركة مع القطاع الخاص لتأسيس منشآت وبرامج إضافية، وبالتالي سيمكن ذلك المواطنين والمقيمين من المشاركة في مجموعة واسعة من الرياضات والأنشطة الترفيهية، فنحن نسعى إلى التفوق في الرياضة وأن نكون ضمن القادة في رياضات محددة إقليمياً وعالمياً.

وتضع رؤية 2030 أهدافاً واضحة لزيادة المشاركة في الرياضة:

- رفع نسبة الأفراد الذين يمارسون الرياضة لمرة واحدة على الأقل في الأسبوع من 13% من السكان إلى 40%.

ويمثل هذا الهدف فرصة واضحة لقطاع الصحة واللياقة البدنية، ولكنه يفرض كذلك مسؤولية تطوير محترفي لياقة بدنية مؤهلين لخدمة هذا التدفق الجديد من المشاركين في النشاط البدني.

#### اقتصاد مزدهر وفرص مثمرة

تعد كفاءات أطفالنا ومهاراتهم من الأصول والموارد الهامة والغالية، وللاستفادة من إمكانياتهم، سنبني ثقافة تكافؤ الإصرار وتمنح الفرص للجميع وتساعد الجميع على اكتساب المهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم الشخصية، ولذلك سندعم قدرة الاقتصاد على خلق فرص عمل متنوعة وسنضع نموذجاً جديداً لجذب المواهب والمؤهلات العالمية.

ومن الجانب الاقتصادي، ثلاثة أهداف ضمن محور "الاقتصاد المزدهر" لها صلة بالمساهمة الممكنة للاقتصاد الرياضي المتنامي:

- خفض معدل البطالة من 11.6% إلى 7%
- زيادة نسبة مساهمة الخبراء المختصين في الناتج المحلي الإجمالي من 20% إلى 35%
- زيادة نسبة مشاركة المرأة في القوى العاملة من 22% إلى 30%

كما يمكن للصحة واللياقة البدنية أن تكون حافزاً للتغيير لمجالات العمل التالية التي تندرج ضمن المحور ذاته:

#### التعلم للعمل

سنستمر في الاستثمار في التعليم والتدريب ليكون شبابنا وشاباتنا مؤهلين لوظائف المستقبل، كما نريد أن يحصل الأطفال السعوديون في كل مكان على تعليم ذو جودة عالية ومتعدد الأوجه.

#### دعم المشاريع الصغيرة والأسر المنجحة

تعد المشاريع الصغيرة والمتوسطة (SMEs) من أكثر العناصر أهمية للنمو الاقتصادي فهي تخلق الوظائف وتدعم الابتكار وتزيد من الصادرات، ولكن لم تقدم المشاريع الصغيرة والمتوسطة (SMEs) في المملكة مساهمات كبيرة في الناتج المحلي الإجمالي حتى الآن بالمقارنة مع الاقتصادات المتقدمة، ولذلك سنسعى إلى خلق فرص وظيفية مناسبة للمواطنين من خلال دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة والخصخصة والاستثمار في مجالات جديدة.

#### توفير فرص متساوية

سيوفر اقتصادنا فرصاً للجميع – الرجال والنساء وصغار السن وكبار السن – وذلك لكي يساهموا بأفضل قدراتهم، كما سنركز على ضرورة التدريب المستمر وسنسعى إلى الاستفادة من إمكانيات قوانا العاملة وذلك بتشجيع ثقافة الأداء العالي، كما أن من أصولنا المهمة شبابنا النابض بالحياة، ولذلك سنضمن تطوير مواهبهم وتوظيفها بشكل مناسب.

القسم الثاني: الإطار السعودي للمعايير المهنية

فوائد المعايير المهنية السعودية والإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF)

تستند المعايير المهنية السعودية للياقة البدنية على معايير يوروب أكتيف التي تتبع نظام المستويات الذي حدده الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF).

فالإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) هو نظام مرجعي أوروبي مشترك يقوم بربط أنظمة وإطارات مؤهلات وطنية لدول مختلفة معا، وهو يعمل كجهاز ترجمة يجعل المؤهلات أكثر وضوحا، ويساعد ذلك المتعلمين والعاملين الراغبين في التنقل بين الدول أو تغيير وظائفهم أو التنقل بين المؤسسات التعليمية في بلدانهم.

لماذا يستخدم الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) نتائج التعلم؟

يستخدم الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) ثمانية مستويات مرجعية مبنية على نتائج التعلم (تم تعريفها من حيث المعرفة والمهارات والكفاءات)، وسينقل الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) التركيز من المدخلات (كمدة خبرة التعلم ونوع المؤسسة) إلى ما يعرفه الشخص الحامل للمؤهل وما يمكنه القيام به، أي التركيز على نتائج التعلم:

- دعم التوافق بين احتياجات سوق العمل (للمعرفة والمهارات والكفاءات) والتعليم والتدريب المقدم.
- تسهيل عملية تدقيق والتحقق من صحة التعلم غير الرسمي وغير النظامي.
- تسهيل نقل المؤهلات والاستفادة منها في دول وأنظمة تعليم وتدريب مختلفة.

كما يقر هذا الإطار بأن أنظمة التعليم في أوروبا متنوعة جدا وأن مقارنتها بناء على المدخلات كمدة الدراسة ستكون غير مجدية ولا يمكن تنفيذها.

مالذي يعنيه المستوى الثالث في الإطار الأوروبي للمؤهلات؟

| الكفاءة   | المهارات  | المعرفة   | مستوى الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF)      |
|---|---|---|---|
| وفي سياق ال EQF توصف من ناحية المسؤولية والاستقلال.                                       | وهي نوعين في سياق ال EQF: معرفية (تشمل استخدام التفكير المنطقي والحدسي والإبداعي) وعملية (وتشمل البراعة اليدوية واستخدام الطرق والمواد والأدوات). | في سياق ال EQF تكون إما نظرية أو حقائقية.                                   |   |
| تحمل مسؤولية إنجاز المهام في العمل أو الدراسة، وجعل السلوك ملائما للظروف عند حل المشكلات. | مجموعة من المهارات المعرفية والعملية اللازمة لإنجاز المهام وحل المشكلات باختيار الطرق والأدوات والمواد والمعلومات الأساسية وتطبيقها.              | معرفة الحقائق والمبادئ والعمليات والمفاهيم العامة في مجال العمل أو الدراسة. | نتائج التعلم المتعلقة بالمستوى الثالث هي: |

مالذي يعنيه المستوى الثالث في إطار مؤهلات قطاع اللياقة البدنية؟

| الفئة المستهدفة | المهنة  | معايير يوروب أكتيف  | مستوى EQF      |
|-----------------|---|---|----------------|
| عامة السكان     | <p>المدرّب</p> <p>مدرّب اللياقة البدنية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التدريب الفردي</li> </ul> <p>مدرّب اللياقة البدنية للمجموعات</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التدريب الجماعي:</li> <li>- التمارين على أنغام الموسيقى</li> <li>- التمارين المائية</li> <li>- البيلاتيس</li> <li>- البرامج المصممة مسبقاً</li> <li>- الطرق الأخرى للتمارين</li> </ul> | <p>المستوى الثالث ليوروب أكتيف</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المعرفة الأساسية باللياقة البدنية</li> </ul> <p>المستوى الثالث ليوروب أكتيف بالإضافة إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المتطلبات الإضافية للتدريب الفردي</li> </ul> <p>المستوى الثالث ليوروب أكتيف بالإضافة إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المتطلبات الإضافية للتمارين على أنغام الموسيقى</li> <li>• المتطلبات الإضافية للتمارين المائية</li> <li>• المتطلبات الإضافية للبيلاتيس</li> <li>• المتطلبات الإضافية للبرامج المصممة مسبقاً</li> <li>• الأنواع والطرق الأخرى للتمارين</li> </ul> | المستوى الثالث |

القسم الثالث: مدرب اللياقة البدنية السعودي بالاستناد على يوروب أكتيف (المستوى الثالث من EQF)

المهارات والمعارف لمدرّب اللياقة البدنية ومدرب اللياقة البدنية للمجموعات كجزء من إطار نتائج التعلم للمدرّب السعودي

المسعى المهني

- مدرب اللياقة البدنية
- مدرب اللياقة البدنية للمجموعات

الهدف المهني

هدف مدرّب اللياقة البدنية أو مدرّب اللياقة البدنية للمجموعات هو تشجيع المشاركة في اللياقة البدنية وجعل الأعضاء الحاليين والجدد يغيرون من أجسادهم وعقلياتهم وتصوراتهم المتعلقة بالصحة من خلال تجارب اللياقة البدنية التي تلبّي احتياجاتهم.

التوصيف المهني

يقوم المدرّب بإعطاء تعليمات اللياقة البدنية للأفراد باستخدام المعدات (مدرّب اللياقة البدنية) أو للمجموعات عبر حصص اللياقة البدنية (مدرّب اللياقة البدنية للمجموعات)، وكلا المهنتين لديها الهدف نفسه وتتطلب المستوى نفسه من المعرفة والمهارات والكفاءات، ولذلك سنجد أن معظم المتطلبات هي نفسها للمهنتين، ولكن قد تتطلب هاتان المهنتان معرفة ومهارات وكفاءات إضافية ومخصصة لكل واحدة منهما وذلك لتحقيق الغرض من المهنة.

الأدوار المهنية

يجب أن يكون مدرّب اللياقة البدنية أو مدرّب اللياقة البدنية للمجموعات قادراً على:

1. إعطاء تعليمات لياقة بدنية فعالة وأمنة.
2. تعزيز إدارة نمط حياة صحي.
3. تحديد الحوافز الفردية وأهداف اللياقة البدنية قصيرة المدى وبعيدة المدى .
4. اقتراح التمارين الرياضية المناسبة أو الخيارات لاحتياجات الأفراد واختلافاتهم .
5. إعطاء نصائح للمشاركين عن شدة التمارين وطريقة تطوير الأداء الفردي وتحقيق النتائج.
6. متابعة الأعضاء طوال الوقت وتصحيح أساليب تمارينهم إن كانت غير آمنة .
7. استخدام أساليب تمارين مثالية دائماً (من حيث وضعية الجسد وامتداد الحركة والتحكم والوقت والهيئة) .
8. التفاعل إيجابياً مع الأعضاء وتحفيزهم باستخدام الإستراتيجيات المناسبة لتعزيز الالتزام بالتمارين.
9. تقديم خدمة عملاء جيدة وجعل نفسك قدوة حسنة دائماً .
10. تعزيز الأنشطة الصحية والإستراتيجيات المناسبة لإدارة أسلوب الحياة .
11. تشجيع العملاء على جلب أصدقائهم أو عوائلهم لتعزيز أنشطة اللياقة البدنية في محيطهم الاجتماعي.
12. تعزيز البيئة الصحية والنظيفة.
13. العمل ضمن مقاييس المستوى الثالث والتعرف على المعايير والقيود المهنية لهذا المستوى والاستعانة بأعضاء الطاقم المناسبين للتوجيه والدعم .
14. القدرة على القيام بالفحص البدني.
15. إعادة ترتيب قائمة الأدوار المهنية لمدرّب اللياقة البدنية ومدرب اللياقة البدنية للمجموعات حسب الأهمية.



مدرب اللياقة البدنية السعودي

مجالات المعرفة

مدرب اللياقة البدنية السعودي

| المستوى الثالث من المعرفة الأساسية |                |                  |                              |                |
|------------------------------------|----------------|------------------|------------------------------|----------------|
| الاتصال                            | الصحة والسلامة | إدارة نمط الحياة | فيسيولوجيا التمارين الرياضية | الحركة البشرية |
|                                    |                |                  |                              |                |
| مدرب اللياقة البدنية للمجموعات     |                |                  | مدرب اللياقة البدنية         |                |
| التدريب الجماعي                    |                |                  | التدريب الفردي               |                |

القسم الأول: المعرفة الأساسية باللياقة البدنية

لمحة عامة عن القسم

- معرفة المبادئ الأساسية للحركة البشرية وفيسيولوجيا التمارين الرياضية بالإضافة إلى طريقة تطبيقها على عناصر اللياقة البدنية.
- معرفة طريقة تطبيق مبادئ التدريب على جميع عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

1.1 الحركة البشرية

- 1.1.1 العظام والمفاصل
- 1.1.2 العضلات وحركات العضلات
- 1.1.3 القلب والرئتان والدورة الدموية وأثار البيئة الخارجية على الجهاز التنفسي (ملاحظة: التعديل والتكيف حسب الجو الجاف (الرياض)، والرطب (جدة والخبر) والحر والمملوث (الجبيل).
- 1.1.4 أجهزة الطاقة
- 1.1.5 الجهاز العصبي

|            |   |
|------------|---|
| <b>1.2</b> | <b>فسيولوجيا التمارين</b>   |
| 1.2.1      | عناصر اللياقة البدنية   |
| 1.2.2      | مبادئ التدريب   |
| 1.2.3      | القوة العضلية والتحمل   |
| 1.2.4      | النظرية الهوائية  |
| 1.2.5      | نظرية التمدد  |
| 1.2.6      | تركيب الجسم   |
| 1.2.7      | الأنواع المختلفة للجسم  |
| 1.2.8      | متابعة شدة التمارين   |
| 1.2.9      | الإحماء   |
| 1.2.10     | التبريد/التهدئة   |
| 1.2.11     | التقدم  |
| <b>1.3</b> | <b>إدارة نمط الحياة والتعديلات</b>                                  |
| 1.3.1      | تعزيز النشاط البدني للصحة   |
| 1.3.2      | إرشادات العناصر الغذائية الأساسية والترطيب                          |
| 1.3.3      | الأساليب الأساسية للتحكم بالضغوطات                                  |
| 1.3.4      | تعريف بالتكييف والتقدم  |
| <b>1.4</b> | <b>الصحة والسلامة</b>   |
| 1.4.4      | شهادات في الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)                               |
| 1.4.5      | تمارين أمانة وفعالة   |
| 1.4.6      | التعديلات على التمارين والبدائل                                     |
| 1.4.7      | الوعي الجسدي وأساليب التمارين                                       |
| 1.4.8      | الصحة والسلامة والتعامل مع الحوادث والحالات الطارئة                 |
| 1.4.9      | المتطلبات القانونية وإجراءات الحالات الطارئة                        |
| 1.4.10     | الاحترافية ومدونة الممارسة والأخلاقيات والمعايير والإرشادات الوطنية |
| <b>1.5</b> | <b>الاتصال</b>  |
| 1.5.1      | تكوين العلاقات  |
| 1.5.2      | الإستراتيجيات التحفيزية   |
| 1.5.3      | الأخلاقيات (المثل الأعلى)   |
| <b>1.6</b> | <b>اللياقة البدنية والمجتمع السعودي</b>                             |
| 1.6.4      | الثقافة والقيم الإسلامية وأثرها على ممارسة التمارين والرياضة        |
| 1.6.5      | الصيام وأثره على وضع برامج التمارين                                 |

القسم الثاني: مدرب اللياقة البدنية

التوصيف المهني

يرحب مدرب اللياقة البدنية بالأعضاء ويعرف بهم ويجعلهم ملتزمين باللياقة البدنية وذلك من خلال المقدمة التعريفية الموجهة للأعضاء الجدد والبرامج المستمرة للأعضاء القدماء، وتحتاج هذه المقدمات والبرامج التي تلها إلى التخطيط والتقييم، ويدرب مدرب اللياقة البدنية الأعضاء خلال هذه البرامج ويكون مسؤولاً عن نتيجة تجربة اللياقة البدنية للفرد والتي يجب أن تكون إيجابية وتحقق رغبات الأعضاء واحتياجاتهم، كما يشتمل هذا الدور على تشجيع المشاركة في التمارين الرياضية والالتزام بها.

أدوار إضافية محددة

- جمع المعلومات حول الأعضاء والتحقق منها
- تحليل المعلومات المتعلقة بالأعضاء
- التخطيط لجلسات لتمرين رياضية آمنة ومناسبة للأندية الرياضية والتدريب فيها وتقييمها
- إعطاء التعليمات للمجموعات أو الأفراد وبرامج التمارين الرياضية العامة بما في ذلك تعريفهم بالمعدات الجديدة عند الحاجة
- اختيار التمارين الرياضية المناسبة وتصميم برامج مناسبة وآمنة دائماً
- استخدام منهجيات التعليم المنطقي والتدريجي عند تقديم مجموعة من التمارين الرياضية التي تناسب أهداف العميل
- اختيار مجموعة متنوعة من طرق تدريبات القلب والأوعية الدموية وتدريب المقاومة لكي يستخدمها الأعضاء
- إعطاء الأعضاء نصائح عامة للتطور في برامجهم الفردية

متطلبات إضافية محددة

بالإضافة إلى المعرفة الأساسية، يجب أن يكون مدرب اللياقة البدنية ملماً بالمعارف والمهارات والكفاءات التالية.

لمحة عامة عن القسم

- معرفة طريقة تصميم برامج وجلسات اللياقة البدنية للأفراد وتعليمها وتقييمها
- الفهم الأساسي لمشاكل الصحة والسلامة بما في ذلك التعامل مع الحالات الطارئة
- الفهم الأساسي لمهارات دعم المشتركين في تطوير لياقتهم البدنية والمحافظة عليها

التدريب الفردي

المعرفة الأساسية

- |   |       |
|---|-------|
| تصميم برنامج اللياقة البدنية للأفراد                              | 2.1.1 |
| إعطاء جلسة اللياقة البدنية  | 2.1.2 |
| جمع المعلومات والقيام بالفحوصات والحصول على الموافقة المسبقة      | 2.1.3 |
| إنهاء الجلسة وإعطاء التقييم والتعليقات أو الحصول عليها من الأفراد | 2.1.4 |
| التخطيط التدريجي والأمن للتمارين الرياضية                         | 2.1.5 |

تمارين المقاومة

|        |  |
|--------|--|
| 2.1.6  | معدات وأثقال تمارين المقاومة (بما في ذلك الإحماء)    |
| 2.1.7  | الأثقال الحرة (بالوقوف)                              |
| 2.1.8  | الأثقال الحرة (بالجلوس) بما في ذلك تمرين ال spotting |
| 2.1.9  | الإرشادات العملية لتعليم تمارين المقاومة             |
| 2.1.10 | طرق تمارين المقاومة                                  |

تمارين القلب والأوعية الدموية

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 2.1.11 | معدات تمارين القلب والأوعية الدموية |
| 2.1.12 | طرق تمارين القلب والأوعية الدموية   |

ملخص المحتوى ونتائج التعلم

|     |                |
|-----|----------------|
| 2.1 | التدريب الفردي |
|-----|----------------|

المعرفة الأساسية

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 2.1.1 | تصميم برنامج اللياقة البدنية للأفراد |
|-------|--------------------------------------|

يجب إثبات معرفة:

- هيكل برنامج اللياقة البدنية للأفراد بما في ذلك الإحماء والنشاط الأساسي والتبريد/التهديئة
- تصميم برامج لياقة بدنية للأفراد
- المهارات الضرورية لمدرّب اللياقة البدنية الفعال والمؤهل

|       |                            |
|-------|----------------------------|
| 2.1.2 | إعطاء جلسة اللياقة البدنية |
|-------|----------------------------|

يجب إثبات معرفة:

- المسؤوليات القانونية والوطنية لمدرّب اللياقة البدنية
- طريقة تحديد حالة المشتركين المتعلقة بمعلومات التي تم الحصول عليها من الفحوصات
- طريقة تحديد التغييرات المطلوبة (البدايل والتكيفات) للأنشطة المخططة
- إجراء فحوصات الصحة والسلامة المتعلقة ببيئة التمارين الرياضية
- المعلومات الضرورية للتعامل مع الحالات الطبية الطارئة بشكل مناسب
- تقديم خطط مناسبة للجلسات

### 2.1.3 جمع المعلومات والقيام بالفحوصات والحصول على الموافقة المسبقة

يجب إثبات معرفة:

- أهمية جمع المعلومات المتعلقة بالمشاركين ومعرفة احتياجاتهم قبل بدء الجلسة بما في ذلك: أسباب الفحص وإيجابيات وسلبيات الفحص الشفهي والمكتوب والغرض من ال PAR-Q والموافقة المسبقة كمتطلب للصحة والسلامة وتوقعات المشارك وحوافزه ومستوى المشاركة السابقة في التمارين الرياضية والمستوى الحالي لقدرة المشارك
- "مدونة الأخلاقيات السعودية للصحة واللياقة البدنية" والمعايير والإرشادات الوطنية بالرجوع إلى قانون الكفاءة والسرية والسلامة

### 2.1.4 إنهاء الجلسة وإعطاء التقييم والتعليقات أو الحصول عليها من الأفراد

يجب إثبات معرفة:

- إعطاء التقييم والتعليقات للمشاركين حيال أدائهم
- جمع المعلومات من المشاركين لتحسين أدائهم الفردي
- التعرف على المصادر الأخرى للحصول على التقييم والتعليقات بما في ذلك من المدراء والمنسقين وزملاء العمل
- طرح الأسئلة المناسبة للحصول على المعلومات المناسبة
- تقييم الأداء الشخصي في قائمة تقييم المعايير
- ضمان مغادرة المشاركين لبيئة اللياقة البدنية بسلامة
- وضع المعدات بعيدا وتقييمها لاستخدامها لاحقا
- ترك بيئة التمارين في حالة سليمة للاستفادة منها لاحقا
- الاتفاق مع المشاركين على أوقات الجلسات ومواقعها ومحتوياتها

### 2.1.5 التخطيط التدريجي والأمن للتمارين الرياضية

يجب إثبات معرفة:

- أهمية التغيرات النفسية التي تطرأ على الجسم وطريقة تطوير التمارين الرياضية مع مرور الوقت
- التغيرات التدريجية التي تحدث من حيث الحمل الزائد (overload) بما في ذلك: التكرار والشدة والمدة والنوع والالتزام ومبادئ التدريب كالتحديد والحمل الزائد (overload) التدريجي وما إلى ذلك

تمارين المقاومة

### 2.1.6 معدات وأثقال تمارين المقاومة (بما في ذلك الإحماء)

يجب إثبات معرفة:

- مصطلحات وتعريف تمارين المقاومة
- أساليب الحمل الصحيحة لجميع معدات تمارين المقاومة بما في ذلك: ضغط الساقين وتمديدها ولفها ورفع الرولة بالجلوس أو الوقوف وتمارين الضغط على المقاعد وتمارين pec dec وتمارين السحب والضغط على الكتفين ورفع الجانبي وتمارين حمل الأثقال بالوقوف أو الجلوس وتمارين lat pully وتمارين العضلات ثنائية الرأس وثلاثية الرأس وتمديد الوركين وتمارين abduction إما بالوقوف أو الجلوس
- ضبط الإعدادات الصحيحة للمعدات (كارتفاع المقعد ونقطة المحور وطول الذراع)
- مجموعات العضلات الرئيسية والفرعية المتعلقة بالتمارين الرياضية
- التمارين المتعددة والأحادية ومدى مناسبتها للمبتدئين
- طريقة الإحماء لتمارين المقاومة
- إيجابيات وسلبيات استخدام أجهزة القلب والأوعية الدموية أو الأثقال للإحماء الفعال

#### 2.1.7 الأثقال الحرة (بالوقوف)

يجب إثبات معرفة:

- الأساليب الصحيحة لحمل الأثقال عند الوقوف (bar and deumbells) بما في ذلك: ال dead lift ورفع بالوقوف باستقامة ورفع الأمامي وتمارين العضلات ثنائية وثلاثية الرأس ورفع الجانبي وتمارين الرفع بالتقرفص و lunge وضغط الكتفين
- استقامة الجسم الصحيحة وتوزيع الوزن في كل مرحلة من التمرين
- مجموعات العضلات الرئيسية والفرعية المتعلقة بالتمارين الرياضية
- التمارين المتعددة والأحادية ومدى مناسبتها للمبتدئين
- البدائل المختلفة التي يمكن اللجوء إليها لتناسب مع الفروقات الفردية

#### 2.1.8 الأثقال الحرة (بالجلوس) بما في ذلك تمرين ال spotting

يجب إثبات معرفة:

- الأساليب الصحيحة لحمل الأثقال باستخدام المقعد بما في ذلك: الضغط على المقعد بميلان أو استقامة وتمديد العضلات ثلاثية الرأس وتمارين الذراع الأحادية وتمارين السحب للذراع عند النثي وتمارين supine dumbbell flies وتمارين dumbbell للصدر بأنواعها
- أساليب المساعدة الآمنة والفعالة
- البدائل المختلفة التي يمكن اللجوء إليها لتناسب مع الفروقات الفردية

#### 2.1.9 الإرشادات العملية لتعليم تمارين المقاومة

يجب إثبات معرفة:

- طريقة شرح تمارين المقاومة وممارستها:

- تسمية التمرين
- تسمية الجزء العام من الجسد
- تسمية العضلة المستهدفة (المحرك الأساسي)
- تأدية التمرين نفسه بصمت لتوضيحه
- شرح التمرين
- إعطاء التعليمات للعملاء لتنفيذ التمرين بطريقة صحيحة مع شرح النقاط الرئيسية والتي يجب أن تشتمل على تقييم الأفراد وطرح الأسئلة والقيام بالتعديلات لهم

#### 2.1.10 طرق تمارين المقاومة

يجب إثبات معرفة:

- طرق وأنظمة متنوعة لتمارين المقاومة كالهرم والدوران والإعداد الممتاز
- قيمة استخدام هذه الطرق بما يتناسب مع أهداف الفرد
- العلاقة بين الجرعة وردة الفعل لهذه الطرق بناء على إثباتات واقعية

#### تمارين القلب والأوعية الدموية

#### 2.1.11 معدات تمارين القلب والأوعية الدموية

يجب إثبات معرفة:

- الطرق الصحيحة لاستخدام معدات تمارين القلب والأوعية الدموية كجهاز المشي وغيره من الأجهزة
- الإعدادات الصحيحة للمعدات والمتغيرات المناسبة لكل جهاز والتعديلات حسب الأفراد (كارتفاع المقعد والمدة والسرعة)

#### 2.1.12 طرق تمارين القلب والأوعية الدموية

يجب إثبات معرفة:

- طرق تدريب متنوعة للقلب والجهاز التنفسي ومناقشة قيمتهم لاحتياجات الفرد (مثل أن تكون مستمرة أو متقطعة)
- العلاقة بين الجرعة وردة الفعل لهذه الطرق بناء على إثباتات واقعية

### القسم الثالث: مدرب اللياقة البدنية للمجموعات

#### التوصيف المهني

يرحب مدرب مجموعة اللياقة البدنية بالأعضاء ويعرف بهم ويجعلهم ملتزمين باللياقة البدنية بإعطاء مقدمات تعريفية للأعضاء الجدد وبرامج مستمرة للأعضاء القدماء، وتحتاج هذه المقدمات والبرامج التي تلمها إلى التخطيط والتقييم، ويدرب مدرب مجموعة اللياقة البدنية الأعضاء من خلال هذه البرامج ويكون مسؤولاً عن نتيجة تجربة اللياقة البدنية للفرد والتي يجب أن تكون إيجابية وتحقق رغبات الأعضاء واحتياجاتهم، كما يشتمل هذا الدور على تشجيع المشاركة في التمارين الرياضية والالتزام بها.

#### أدوار إضافية محددة

- شرح فوائد برامج اللياقة البدنية للمجموعات
- شرح التمارين للمجموعة وتصحيح أساليب الأفراد الخاطئة في التمرين
- خلق بيئة اجتماعية إيجابية تشجع التفاعل بين أعضاء المجموعة
- التواصل مع المشتركين قبل الحصة وبعدها

#### متطلبات إضافية محددة

بالإضافة إلى المعرفة الأساسية باللياقة البدنية يجب أن يكون مدرب اللياقة البدنية للمجموعات ملماً بالمعارف والمهارات والكفاءات التالية.

#### لمحة عامة عن القسم

- معرفة طريقة تصميم حصص اللياقة البدنية للمجموعات وتعليمها وتقييمها
- الفهم الأساسي لمشاكل الصحة والسلامة بما في ذلك التعامل مع الحالات الطارئة
- الفهم الأساسي لمهارات دعم المشتركين في تطوير لياقتهم البدنية والمحافظة عليها

#### عناوين القسم

#### 3.1 تدريب اللياقة البدنية للمجموعات

#### المعرفة الأساسية

- 3.1.1 جمع المعلومات عن المشتركين
- 3.1.2 إخبار المشتركين عن فوائد البرامج والفئة المستهدفة
- 3.1.3 إعطاء حصة اللياقة البدنية للمجموعة
- 3.1.4 إنهاء حصة اللياقة البدنية وإعطاء التقييم والتعليقات أو الحصول عليها من المشاركين



المعرفة الخاصة بالتمرن الجماعي على أنغام الموسيقى (وهو أكثر نمط مستخدم لتمارين اللياقة البدنية الجماعية في هذا المجال)

- 3.1.5. تعليم التمرن الجماعي على أنغام الموسيقى
- 3.1.6. الموسيقى وتصميم الرقص
- 3.1.7. طرق تصميم الرقص
- 3.1.8. إرشادات التمرن الجماعي على أنغام الموسيقى

#### ملخص المحتوى ونتائج التعلم

### 3.1 تدريب اللياقة البدنية للمجموعات

#### المعرفة الأساسية

#### 3.1.1 جمع المعلومات عن المشتركين

يجب إثبات معرفة:

- أهمية جمع المعلومات عن المشتركين وعن احتياجاتهم قبل بدء الحصة ويشمل ذلك: المشتركين الجدد وتجربة البرنامج والأسماء والاستفسار عن الإصابات والتحقق من أن الثياب الرياضية مناسبة
- "مدونة الأخلاقيات السعودية للصحة واللياقة البدنية" والمعايير والإرشادات الوطنية بالرجوع إلى قانون الكفاءة والسرية والسلامة

#### 3.1.2 إخبار المشتركين عن فوائد البرامج والفئة المستهدفة (قبل بدء الحصة)

يجب إثبات معرفة:

- أهداف تمارين البرنامج وفوائدها والمستوى اللياقة المطلوب للاشتراك
- الأشخاص الذين يناسبهم البرنامج والأشخاص الذين لا يناسبهم البرنامج
- توضيح خيارات شدة التمارين وتأثيرها

#### 3.1.3 إعطاء حصة اللياقة البدنية للمجموعة

يجب إثبات معرفة:

- تصميم برامج اللياقة البدنية للمجموعات مسبقا
- الأشخاص الذين يناسبهم البرنامج والأشخاص الذين لا يناسبهم البرنامج
- توضيح خيارات شدة التمارين وتأثيرها
- المسؤوليات القانونية والوطنية لمدرّب اللياقة البدنية للمجموعات
- التغييرات المطلوبة (الخيارات والبدائل والتكيفات) للتمارين المخططة

- المعلومات المطلوبة للتعامل مع الحالات الطبية الطارئة بشكل مناسب

### 3.1.4 إنهاء حصة اللياقة البدنية وإعطاء التقييم والتعليقات أو الحصول عليها من المشاركين

يجب إثبات معرفة:

- إعطاء التقييم والتعليقات حيال أداء المجموعة والأفراد
- طرح الأسئلة المناسبة للحصول على الإجابات المناسبة
- تقييم الأداء الشخصي في قائمة تقييم المعايير
- ضمان مغادرة المشتركين لبيئة اللياقة البدنية بسلامة
- ترك البيئة في حالة سليمة للاستفادة منها لاحقاً
- شكر المشتركين ودعوتهم للحصة القادمة

المعرفة الخاصة بالتمرن الجماعي على أنغام الموسيقى

### 3.1.5 تعليم التمرن الجماعي على أنغام الموسيقى

يجب إثبات معرفة:

- طريقة التحرك على نغم الموسيقى
- هيكل حصة الموسيقى لمجموعة اللياقة البدنية والذي يضم: الإحماء والنشاط الرئيسي والتبريد/التهديئة
- المهارات المطلوبة لمدرّب الموسيقى الفعال لمجموعة اللياقة البدنية
- استخدام الموسيقى لتحفيز المشتركين
- الحركات الأساسية المصممة شخصياً لحصة الموسيقى لمجموعة اللياقة البدنية
- الحركات المحددة المصممة مسبقاً لحصة الموسيقى لمجموعة اللياقة البدنية
- طريقة التحرك في اتجاهات مختلفة
- طريقة الانتقال من حركة إلى أخرى وربطها معاً
- طريقة تعليم الرقصات لفظياً ومرتبياً بوضوح وبشكل مناسب، ويشمل ذلك استخدام لغة الجسد والصوت ونقاط التعليم المختلفة والشرح من زوايا مختلفة

### 3.1.6 الموسيقى وتصميم الرقص

يجب إثبات معرفة:

- إيجابيات وسلبيات استخدام الموسيقى
- النغم البطيء والسريع
- الموسيقى السعيدة والحزينة
- الموسيقى والنغم المناسب للعناصر المختلفة في الحصة
- استخدام صيغة الموسيقى في حركة التمارين الرياضية

- المتطلبات القانونية والوطنية والمسؤوليات المتعلقة باستخدام الموسيقى
- الطرق المختلفة لاستخدام الموسيقى: كموسيقى خلفية أو لتصميم الرقص
- تكوين الموسيقى: المقطع الشعري وما قبل الكورس والكورس والآلات الموسيقية والجسور التي تربط أجزاء الموسيقى ببعض

### 3.1.7 طرق تصميم الرقص

يجب إثبات معرفة:

- طريقة تصميم الرقصات باستخدام طرق مختلفة كاستخدام الأنماط أو تعلم رقصة مصممة مسبقاً وفق إرشادات برنامج محددة
- طريقة شرح برنامج مصمم مسبقاً أو مصمم شخصياً لتصميم الرقص بشكل صحيح

### 3.1.8 إرشادات التمرن الجماعي على أنغام الموسيقى

يجب إثبات معرفة:

- المسؤوليات القانونية والتأمينات وفقاً للإرشادات الوطنية السعودية: تحديد التغييرات المطلوبة (البدائل والتكيفات) لأنشطة الحصص المخططة والتأكد من الصحة والسلامة في بيئة التمارين الرياضية وتحديد المعلومات المطلوبة للتعامل مع الحالات الطبية الطارئة بشكل مناسب