

المعايير السعودية للياقة البدنية  
مجموعة الخبراء الفنيين (TEG)

المهارات والمعارف لمهنة

مساعد مدرب اللياقة البدنية

(المستوى السعودي الثاني بالاستناد على المستوى  
الثاني من الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) ليوروب  
أكتيف)



وزارة الرياضة  
Ministry of Sports

معهد  
إعداد  
القادة  
LDi

النسخة السابعة

20 سبتمبر 2020

## مساعد مدرب اللياقة البدنية

يدعم هذا المستند إطار الكفاءة السعودي ويشتمل على المهارات والمعارف الأساسية المكتوبة كنتائج تعلم بناء على الأهداف المهنية المطلوبة للعمل كمساعد مدرب لياقة بدنية في القطاع السعودي للصحة واللياقة البدنية بالاستناد على معايير يورو أكتيف للمستوى الثاني من الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF-2).

تهدف هذه المعايير والتعلم المرتبط بها إلى تحقيق الأهداف والنتائج وفقاً للتصنيف العربي المعياري للمهن (ASOC) ورؤية 2030.

سيلزم جميع مساعدي مدربي اللياقة البدنية بالإلمام بالمعرفة الأساسية الخاصة بالمجال الذي يعملون فيه وتعزيز مبادئ الحياة الصحية النشيطة ومبادئ السلامة في بيئة اللياقة البدنية.

### المحتويات

2.....	القسم الأول: المعلومات التمهيديّة
5.....	القسم الثاني: الإطار السعودي للمعايير المهنية
5.....	قوائم المعايير المهنية السعودية والإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF)
5.....	لماذا يستخدم الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) نتائج التعلم؟
6.....	مامعنى المستوى الثاني من الإطار الأوروبي للمؤهلات؟
6.....	مامعنى المستوى الثاني إطار مؤهلات قطاع اللياقة البدنية؟
7.....	القسم الثالث: مساعد مدرب اللياقة البدنية السعودي بالاستناد على يوروپ أكتيف (المستوى الثاني من EQF)
7.....	المهارات والمعارف لمساعد مدرب اللياقة البدنية كجزء من إطار نتائج التعلم للمدرب السعودي
9.....	مساعد مدرب اللياقة البدنية

### الملاحظات:

- تم دمج المسائل المتعلقة بالصحة والسلامة في وحدات أخرى.
- يفترض أن يكون مساعد مدرب اللياقة البدنية (المستوى الثاني من EQF) قد اكتسب جميع المعارف اللازمة للعمل كمساعد لمُدرب اللياقة البدنية حسب ما تم تعريفه في معايير مساعد مدرب اللياقة البدنية السعودي (المستوى الثاني من EQF) ، كما يجب أن يحمل مساعد مدرب اللياقة البدنية إثباتات تؤكد معرفته بإجراءات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

**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" و"اقتصاد 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 بالشراكة 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 تكون ضمن القادة في رياضات محددة إقليمياً وعالمياً.

وتضع رؤية 2030 أهدافاً واضحة لزيادة المشاركة في الرياضة:

- رفع نسبة الأفراد الذين يمارسون الرياضة مرة 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 أطقمنا ومهاراتهم من الأصول والموارد الهامة والغالية، وللاستفادة من إمكاناتهم، 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 المنجدة**

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.

مامعنى المستوى الثاني من الإطار الأوروبي للمؤهلات؟

المعرفة	المهارات	الكفاءة	مستوى الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF)
في سياق ال EQF تكون إما نظرية أو حقائقية.	وهي نوعين في سياق ال EQF: معرفية (تشمل استخدام التفكير المنطقي والحدسي والإبداعي) وعملية (وتشمل البراعة اليدوية واستخدام الطرق والمواد والأدوات).	وفي سياق ال EQF توصف من ناحية المسؤولية والاستقلال.	
المعرفة الأساسية في مجال العمل او الدراسة	المهارات المعرفية والعملية الأساسية اللازمة لاستخدام المعلومات المناسبة لتنفيذ المهام وحل المشاكل الروتينية باستخدام قوانين وأدوات بسيطة.	العمل والدراسة تحت الإشراف مع وجود بعض الاستقلالية.	نتائج التعلم المتعلقة بالمستوى الثاني هي:

مامعنى المستوى الثاني إطار مؤهلات قطاع اللياقة البدنية ؟

مستوى EQF	معايير يوروب أكتيف	المهنة	الجمهور المستهدف
المستوى الثاني	يوروب أكتيف المستوى الثاني المعرفة الأساسية لطريقة عمل الجسم المعرفة الأساسية لنمط الحياة الصحي والنشاط المعرفة الأساسية لطريقة توفير بيئة آمنة ونظيفة وصحية	مساعد مدرب اللياقة البدنية	عامة السكان الفئة العمرية +14 سنة

## المهارات والمعارف لمساعد مدرب اللياقة البدنية كجزء من إطار نتائج التعلم للمدرب السعودي

### المسعى المهني

مساعد مدرب اللياقة البدنية

### الهدف المهني

هدف مساعد مدرب اللياقة البدنية هو تعزيز الصحة واللياقة البدنية للأعضاء الجدد والحاليين، وتوفير بيئة تمارين ودية ومفيدة، ومساعدة العمال الآخرين والأعضاء بنشاط.

### التوصيف المهني

يعمل مساعد مدرب اللياقة البدنية على توفير بيئة نظيفة وأمنة وودودة تشجع على الحضور المنتظم للأعضاء وتلاقي استحسانهم، فهو مصدر للمعلومات ولتشجيع جميع الأعضاء، كما يساعد مدربي اللياقة البدنية بنشاط إن أمكن.

### الأدوار المهنية

يجب أن يتمكن مساعد اللياقة البدنية من:

- 1) توفير بيئة لياقة آمنة ونظيفة وودية
- 2) تعزيز ممارسة اللياقة البدنية كجزء من نمط حياة صحي وأن يكون مثالا إيجابيا عليه
- 3) دعم اللياقة والأهداف والأهداف المتعلقة بالصحة للأفراد
- 4) توفير معلومات حول دور النشاط البدني، وأنماط ممارسة الرياضة والخدمات ذات الصلة
- 5) مراقبة العملاء / الأعضاء دائما وإبلاغهم عند الضرورة بمتطلبات الصحة والسلامة وإجراءات الطوارئ في بيئة اللياقة البدنية
- 6) التفاعل الإيجابي وتحفيز العملاء / الأعضاء للمشاركة في النشاط البدني بانتظام
- 7) تعزيز الأنشطة الصحية للحياة اليومية للعملاء / الأعضاء (إدارة نمط الحياة)
- 8) إحالة العملاء: دعوة العملاء لجلب الأصدقاء وعوائلهم وتعزيز أنشطة اللياقة البدنية في بيئتهم الاجتماعية
- 9) العمل ضمن مقاييس المستوى الثاني والتعرف على المعايير والقيود المهنية لهذا المستوى والاستعانة بأعضاء الطاقم المناسبين للتوجيه والدعم

### المعرفة الأساسية للياقة البدنية

#### لمحة عامة عن القسم

- معرفة وفهم طريقة عمل الجسم
- معرفة وفهم طريقة اتباع أسلوب حياة نشيط وصحي
- معرفة وفهم طريقة توفير بيئة آمنة ونظيفة وصحية

#### 1. طريقة عمل الجسم

1.1 أساسيات جهاز الهيكل العظمي (أسماء وحركة العظام والمفاصل الهيكلية)

1.2 أساسيات الجهاز العضلي (اسم وموقع العضلات)



- 1.3 أساسيات جهاز القلب والأوعية الدموية (مكونات الجهاز الدوري الرئوي ودوره في التمرين)  
1.4 أساسيات جهاز الطاقة والتغذية (مقدمة لمصادر الطاقة والمغذيات الأساسية وعلاقتها بالتمرين)

## 2. طريقة اتباع نمط حياة صحي ونشط

- 2.1 مبادئ العيش الصحي النشط  
2.2 مكونات نمط الحياة الصحي والنشط  
2.3 دمج النشاط البدني في الحياة اليومية  
2.4 مكونات جلسة النشاط البدني  
2.5 تسجيل النشاط البدني في سجل النشاط الشخصي (PAL) القياسات الأساسية والمعرفة وتشغيل المعدات الأساسية ، وطريقة دعم المتدربين بشكل صحيح  
2.6 استخدام الأساليب التحفيزية لتشجيع نمط الحياة الصحي والنشط (تحفيز وتشجيع في حدود معرفته)

## 3. طريقة توفير بيئة آمنة ونظيفة وودودة

- 3.1 مبادئ الصحة والسلامة في النشاط البدني  
3.2 متطلبات الصحة والسلامة وإجراءات الطوارئ في بيئة اللياقة البدنية  
3.3 خدمة العملاء

---

مساعد مدرب اللياقة البدنية  
مجال المعرفة

---

مساعد مدرب اللياقة البدنية



القسم الأول – معارف أساسية في اللياقة البدنية

نظرة عامة عن القسم

- معرفة وفهم لمبادئ عمل الجسم
- معرفة مبادئ بيئة اللياقة البدنية الآمنة والصحية

عناوين القسم

1. كيف يعمل الجسم

- 1.1 أساسيات الجهاز الهيكلي
- 1.2 أساسيات الجهاز العضلي
- 1.3 أساسيات الجهاز القلبي التنفسي
- 1.4 أساسيات جهاز الطاقة والتغذية

2. طريقة اتباع أسلوب حياة نشيط وصحي

- 2.1 مبادئ العيش الصحي النشط
- 2.2 مكونات نمط الحياة الصحي نشيط
- 2.3 دمج النشاط البدني في الحياة اليومية
- 2.4 مكونات جلسة النشاط البدني
- 2.5 تسجيل النشاط البدني في سجل النشاط الشخصي (PAL)
- 2.6 استخدام الأساليب التحفيزية لتشجيع نمط الحياة الصحي والنشط

### 3. طريقة توفير بيئة آمنة ونظيفة وصديقة

3.1 مبادئ الصحة والسلامة في النشاط البدني

3.2 متطلبات الصحة واللياقة للوقاية من الحوادث وإجراءات الطوارئ في بيئات اللياقة البدنية

3.3 أساسيات خدمة العملاء

## ملخص المحتوى و نتائج التعلم

### 1. كيف يعمل الجسم

#### 1.1 أساسيات الجهاز الهيكلي

يجب إثبات معرفة:

- العظام الرئيسية في جسم الإنسان
- وظائف الهيكل العظمي
- تركيب الهيكل العظمي

#### 1.2 أساسيات الجهاز العضلي

يجب إثبات معرفة:

- مواقع عضلات الهيكل العظمي الرئيسية
- وظائف الجهاز العضلي
- تركيب الجهاز العضلي

#### 1.3 أساسيات الجهاز التنفسي القلبي

يجب إثبات معرفة:

- الوظيفة الرئيسية للرتتين
- تركيب الرتتين
- الوظيفة الرئيسية للقلب
- تركيب القلب

#### 1.4 أساسيات جهاز الطاقة والتغذية

يجب إثبات معرفة:

- فوائد التوازن بين التغذية والنشاط
- المجموعات الغذائية المختلفة
- المقدار اليومي للعناصر الغذائية اللازمة للجسم
- أنواع الوقود المستخدمة لتوفير الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة

## 2. طريقة اتباع أسلوب حياة نشط وصحي

### 2.1 مبادئ الحياة الصحية النشيطة

يجب إثبات معرفة:

- أنواع الأنشطة والتمارين التي تساعد على الحفاظ على الصحة البدنية واللياقة البدنية
- فوائد اتباع نمط حياة صحي نشط
- العوامل المؤثرة على الصحة
  1. أنماط الحياة غير النشيطة
  2. سوء التغذية
  3. العوامل المؤثرة على الصحة
- عوامل الخطر لأمراض القلب والشريان التاجي
- عوامل الخطر المرتبطة بزيادة الوزن والسمنة

### 2.2 مكونات نمط الحياة الصحي والنشط

يجب إثبات معرفة:

- المكونات الخمسة للياقة البدنية
- إرشادات منظمة الصحة العالمية للنشاط البدني (منظمة الصحة العالمية ، 2011)

### 2.3 دمج النشاط البدني في الحياة اليومية

يجب إثبات معرفة:

- أنواع مختلفة من الأنشطة وخيارات الأنشطة التي يمكن دمجها في الحياة اليومية

### 2.4 مكونات جلسة النشاط البدني

يجب إثبات معرفة:

- الغرض والهيكل الأساسي للجلسة:
  1. التسخين
  2. الجلسة الرئيسية
  3. التهدئة/التبريد
- طرق متابعة شدة التمارين

## 2.5 تسجيل النشاط البدني والخيارات الصحية في سجل النشاط الشخصي.(PAL)

يجب إثبات معرفة:

- تسجيل المعلومات الشخصية المتعلقة بالسلوكيات النشطة (القياسات الأساسية والمعرفة وتشغيل المعدات الأساسية)
- القيام بتغييرات على الغذاء اليومي
- طريقة دعم المشاركين بشكل صحيح

## 2.6 الأساليب التحفيزية لنمط الحياة النشط

يجب إثبات معرفة:

- استخدام أساليب التحفيز ضمن حدود معرفة مساعد المدرب

## 3. طريقة توفير بيئة آمنة ونظيفة وودودة

### 3.1 مبادئ الصحة والسلامة في النشاط البدني

يجب إثبات معرفة:

- مبادئ الصحة والسلامة عند الاستعداد للمشاركة في النشاط البدني
- اختيار أنشطة بدنية آمنة وفعالة
- الغرض من نموذج فحص PARQ

### 3.2 متطلبات الصحة واللياقة للوقاية من الحوادث وإجراءات الطوارئ في بيئة اللياقة البدنية

يجب إثبات معرفة:

- المسؤوليات القانونية الوطنية لمساعد مدرب اللياقة البدنية
- المتطلبات والإجراءات الوطنية والمحلية في بيئة العمل / تقييم المخاطر / تحديد الإجراءات.
- طرق التعامل مع حالات الطوارئ وفقا للإجراءات الدولية المعروفة (على سبيل المثال: بيان AHA/ACSM المشترك بخصوص التوصيات بإجراء فحوصات القلب والأوعية الدموية والتوظيف وسياسات الطوارئ في مرافق الصحة واللياقة البدنية من 1998)
- وجوب الاهتمام ببيئة عملهم والتمكن من منع الحوادث و الحالات الطارئة، وحماية أنفسهم وزملائهم وعملائهم.
- مسؤولياتهم القانونية ومساءلتهم عند التعامل مع الناس، والوعي بالحاجة إلى المصادقية والدقة في إثبات صحة ادعاءاتهم عند عرض خدماتهم في المجال العام.

### 3.3 أساسيات خدمة العملاء

يجب إثبات معرفة:

- تعريف العميل بالتمرين
- الترحيب واستقبال العميل
- معرفة حاجة العميل وطريقة التركيز على الخدمة
- طريقة التعامل مع العملاء والرد عليهم بطريقة إيجابية
- المبادئ الأساسية لخدمة العملاء
- تقبل الآراء و التعامل بودية طوال الوقت
- الأساليب والممارسات التي تساهم في العناية بالعملاء
- المهارات الأساسية للعناية الفعالة بالعملاء: التواصل ولغة الجسد