



المجلس الأعلى للشباب

مركز إعداد القيادات الشبابية

تعليمات  
إعداد وترخيص  
مدربو اللياقة البدنية/ الصحية

Youth Leadership Center

## تعليمات إعداد وترخيص مدربي اللياقة البدنية/ الصحية

- تم إصدار هذه التعليمات إستناداً إلى المادة رقم 13/ من نظام المركز رقم 110 / لسنة 2002 م .

### المادة (1):

تسمى هذه التعليمات المعدلة لـ ( تعليمات إعداد وترخيص مدربي اللياقة البدنية/ الصحية ) ويعمل بها اعتباراً من تاريخ اعتمادها.

### المادة (2):

يكون للكلمات والعبارات التالية حيث وردت في هذه التعليمات المعاني المخصصة لها أدناه ما لم تدل القرينة على غير ذلك:

المجلس :	المجلس الأعلى للشباب .
الرئيس :	رئيس المجلس .
المركز:	مركز إعداد القيادات الشبابية .
اللجنة :	لجنة إدارة المركز.
رئيس اللجنة:	رئيس لجنة إدارة المركز (الرئيس) .
المدير:	مدير المركز.
اللجنة الفنية:	اللجنة الفنية للمدربين.
الاتحاد:	الإتحاد الرياضي أو النوعي الذي يشكل بمقتضى النظام الصادر إستناداً لأحكام قانون اللجنة الأولمبية الأردنية
الدورة:	هي الفترة الزمنية التي يقضيها المشارك بهدف إعداده كمدرباً للياقة البدنية .

### المادة (3) : مهام اللجنة الفنية

تتولى اللجنة الفنية الإشراف على تنفيذ هذه التعليمات وتتولى بهذه الصفة المهام التالية:

- (أ) : وضع برامج دورات مدربي اللياقة البدنية التي يعقدها المركز وتسمية المحاضرين لها.
- (ب) : التنسيب لإعتماد نتائج دورات مدربي اللياقة البدنية ومنح رخص التدريب
- (ج) : معادلة نتائج الدورات التي تعقد خارج المركز في ضوء مقارنة مساقات الدورة مع متطلبات المركز لإعتماد نتائج هذه الدورات أو رفضها، على ألا تقل نسبة التطابق في المحتوى عن نسبة (80%) والا يقل عدد الساعات عن عدد الساعات المقررة وفق أحكام هذه التعليمات.
- (د) : اعتماد الشهادات العلمية المتخصصة في مجالات تدريب اللياقة البدنية.
- (هـ) : الإشراف الفني على الدورات التي يعقدها المركز.

(و) : إقتراح التعديلات على هذه التعليمات كلما دعت الحاجة لذلك.

(ز) : تشكيل اللجان الفرعية المساعدة وفقاً للحاجة.

#### المادة (4):

يتم عقد دورات مدربي اللياقة البدنية وفق الإجراءات التالية:

- (أ) الإعلان عن عقد دورات مدربي اللياقة البدنية من خلال وسائل الإعلام ومخاطبة الجهات ذات العلاقة.
- (ب) يكون الحد الأدنى لعقد دورات مدربي اللياقة البدنية (20) مشاركاً ويحق للجنة إستثناء عدد المشاركين في بعض الحالات التي تراها مناسبة.
- (ج) استكمال المشاركين جميع الإجراءات الإدارية والمالية ووفقاً للتعليمات المعمول فيها
- (د) تشكيل لجنة من قبل المدير للإشراف على الدورات لتتولى تنظيم أعمال الدورة ورفع التقارير عن سيرها ونتائجها للجنة الفنية.

#### المادة (5):

الشروط الواجب توفرها للمشاركة في دورات مدربي اللياقة البدنية:

- (أ) أن يكون حاصلأ على الشهادة الجامعية الأولى في تخصص علوم الرياضة والتربية البدنية ويسمح المشاركة في الدورة للطلبة الذين أستكملوا (60%) من مجموع عدد الساعات المعتمدة قبل بدء الدورة بموجب كشف علامات مصدق .

(ب) أن يكون لانقأ صحيحاً بموجب شهادة من مرجع طبي معتمد

(ج) ألا يقل العمر عن (20) عاماً.

(د) أن يتقدم بطلب خطي للمشاركة في الدورة على النموذج المعد لذلك من قبل المركز.

#### المادة (6): المنهاج الدراسي .

يحدد المنهاج الدراسي والتدريبي لدورات مدربي اللياقة البدنية/الصحية بواقع (85) ساعة تدريبية موزعه على النحو التالي:

(أ) المواد النظرية

الرقم	المحتوى	النوع	عدد الساعات	ملاحظة
1.	اللياقة البدنية الصحية ماهيتها وإختبارتها	نظري	3 ساعات	
2.	التشخيص الصحي	نظري	ساعة	
3.	التشريح والاداء الوظيفي	نظري	3 ساعات	
4.	النشاط البدني والاستجابات والتكيفات الفسيولوجيه	نظري	ساعتان	
5.	الأصابات الرياضية	نظري	ساعتان	
6.	ميكانيكية الحركة	نظري	ساعتان	
7.	التدريب الرياضي	نظري	3 ساعات	
8.	تصميم برامج تدريبات المقاومة	نظري	3 ساعات	
9.	تصميم برامج تدريبات الايروبيكس	نظري	ساعتان	
10.	تصميم برامج تدريبات البلايومترك والسرعه	نظري	ساعتان	
11.	تصميم برامج تدريبات المرونه	نظري	ساعة	
12.	نظم انتاج الطاقة	نظري	ساعتان	

3	تنظيم وإدارة صالة اللياقة البدنية	نظري	ساعتان
4	التغذية وضبط الوزن	نظري	ساعتان
5	اللياقة البدنية للحالات المرضية والخاصة	نظري	4 ساعات
6	المنشطات والمكملات الغذائية	نظري	ساعتان
7	الأمان والسلامة و أخلاقيات المهنة	نظري	ساعتان
8	مهارات الاتصال	نظري	ساعة
9	C.P.R الإنعاش القلبي الرئوي	نظري/تطبيقي	ساعتان
10	التمرينات المائية والتأهيلية	نظري	ساعة
11	وسائل الاستشفاء	نظري	ساعة
مجموع عدد الساعات			43 ساعة تدريبية

(ب) المواد العملية :

الرقم	المحتوى	النوع	عدد الساعات
1.	تطبيقات برامج تدريبات المقاومة	عملي	12 ساعة
2.	تطبيقات برامج تمرينات البلايومترك والسرعه	عملي	3 ساعات
3.	تطبيقات برامج تمرينات المرونة	عملي	4 ساعات
4.	تطبيقات برامج تمرينات الإيروبيكس	عملي	10 ساعات
5.	تطبيقات برامج ضبط الوزن	عملي	6 ساعات
6.	نماذج تطبيقية للإحماء والتهدئة	عملي	ساعتان
7.	تقويم عناصر اللياقة البدنية	عملي	ساعتان
8.	التمرينات المائية والتأهيلية	عملي	3 ساعات
مجموع عدد الساعات			42 ساعة

المادة (7): إجراءات تصنيف مدربي اللياقة البدنية

يتم تصنيف مدربي اللياقة البدنية من قبل اللجنة الفنية إذا استكمل المدرب الشروط التالية:

- أن يكون حاصلًا على الشهادة الجامعية الأولى في تخصص / علوم الرياضة والتربية البدنية .
- أن يكون حاصلًا على شهادة تدريب مدرب لياقة بدنية معتمدة من المركز .
- أن يكون حسن السيرة والسلوك بموجب شهادة عدم محكومية
- أن يكون لائقاً صحياً بموجب شهادة من مرجع طبي معتمد.

المادة (8):

تمنح اللجنة الفنية الموافقة على تصنيف مدرب اللياقة البدنية للمدرب في حال توفرت فيه الشروط الواردة في المادة رقم (7) من هذه التعليمات .

المادة (9):

- (أ) - تحدد العلامة الكلية بدرجة (100%) على أن تكون نسبة الإختبار، في المنهاج النظري (40%) ، والمنهاج العملي (60%).
- (ب) - تعتمد علامة النجاح بنسبة (65%) كحد أدنى من المعدل العام على ألا تقل علامة النجاح عن (50%) لكل من الجانب النظري والجانب العملي كل على حدا.

#### المادة (10): الشهادات والرخص

- (أ) يصدر المركز شهادات للمشاركين الذين يجتازون الإختبارات المقررة على ألا تخولهم هذه الشهادات مزاولة التدريب إلا بوجود رخصه سارية المفعول.
- (ب) يتم إصدار رخص مدربي اللياقة البدنية وفقاً للشروط التالية.
- 1- تعبئة طلب الحصول على بطاقة مدرب لياقة بدنية وفق النموذج المعد لذلك من قبل المركز.
  - 2- أن يكون المدرب حاصلاً على كتاب تصنيف مدرب لياقة بدنية صادر من المركز.
  - 3- إستيفاء الرسوم المالية المعتمدة في المركز لهذه الغاية.
  - 4- تحدد مدة صلاحية الرخصة لثلاث سنوات ميلادية من تاريخ التصنيف ولا يتم تجديد الرخصة إلا بعد اجتيازه للفحص المقرر لذلك

#### المادة (11):

يحق بناءً على تنسيب اللجنة الفنية للرئيس إيقاف أو تجميد رخصة المدرب أو عدم تجديدها لمدة معينة إذا أخل التعليمات أو أرتكب مخالفة للأنظمة والتشريعات المعمول فيها في المملكة .

#### المادة (12): أحكام عامه :

- (أ) - يفصل المشارك من الدورة إذا تجاوزت نسبة غيابه عن (10%) من مجموع الساعات المقررة .
- (ب) - لا يسمح بالتدريب في مراكز اللياقة البدنية المرخصة في المملكة إلا من قبل مدربين مرخصين من قبل المركز.
- (ج) - يمنح العاملون في مراكز اللياقة البدنية المرخصة في المملكة لغاية (2016/12/31م) لمنحهم الرخصة .
- (د) - يحق للمركز مخاطبة الجهات ذات العلاقة في حال مخالفة أي مدرب لهذه التعليمات

#### المادة (13):

يحق للجنة بناءً على تنسيب اللجنة الفنية البت في الأمور التي لم يرد فيها نص في هذه التعليمات.

#### المادة (14):

(أ) تعتبر جميع التعليمات الصادرة سابقاً لاغية .

(ب) يعمل بهذه التعليمات إعتباراً من تاريخ 1 / 5 / 2016 م

رئيس المجلس الأعلى للشباب

د. سامي

المجالي