

MUDARRIB
مدرب

قنا
وزارة الشباب
قراراتنا ... مستقبلنا

منظمة
العمل
الدولية



النساء والرياضة في الأردن

تدريبك هدف للحياة: تحسين مهارات مدربي اللياقة
البدنية والمدربين الشخصيين





النساء والرياضة في الأردن ◀

تدريبك هدف للحياة: تحسين مهارات مدربي اللياقة
البدنية والمدربين الشخصيين

مقدمة

كشف تحليل إحصائي نفذته دائرة الإحصاءات العامة الأردنية عن معدل بطالة 21.9% في الربع الأول من عام 2023. يشير التحليل المفصل إلى وجود تفاوت قائم على النوع الاجتماعي في أرقام البطالة، إذ تبلغ النسبة للذكور 19.6% ونسبة أعلى بكثير للإناث تبلغ 30.7%. تسلط البيانات الضوء كذلك على بطالة واضحة بين خريجي/خريجات الجامعات، بنسبة 25.8%، على عكس الأشخاص الذين يحملون مؤهلات أكاديمية أخرى. إن معدل البطالة بين الشباب في الفئة العمرية 15 - 24 سنة مرتفع بصورة خاصة، إذ يبلغ 46.1%، (42.1% للذكور؛ 64.1% للإناث). إضافة إلى ذلك، يبلغ معدل مشاركة المرأة في سوق العمل نحو 13%.

الارتفاع في معدلات البطالة، خاصة بين الشباب، والمصحوب بالآثار السلبية لجائحة كوفيد - 19 على سوق العمل الأردني - الذي يتميز بارتفاع معدلات البطالة ومتطلبات متغيرة - دفع شركة "مدرّب - الوجه المثالي للاستشارات الرياضية"، وهي مؤسسة اجتماعية، إلى إطلاق برنامج "تدريب هدف للحياة". يستهدف هذا البرنامج على وجه التحديد خريجات التربية البدنية اللاتي يعانين في الحصول على وظائف.

قبل الجائحة، أشارت بيانات من اللجنة الأولمبية الأردنية ووزارة الشباب الأردنية إلى وجود نحو 325 منشأة رياضية مسجلة وأكثر من 700 مركز تدريب على الفنون القتالية، مثل تايكونديو، وكاراتيه، وكذلك الملاكمة، إضافة إلى 26 منشأة رياضية لكرة القدم، والعديد من المنشآت غير المسجلة. ضمت كل تلك المنشآت نحو 120,000 عضوا/عضوة، بما في ذلك 100,000 شخص دون سن 18 عاما.

بعد تفشي الجائحة، تزايدت التوعية العامة بفوائد الرياضة على الرفاه البدني والنفسي، فضلاً عن فاعليتها في التخفيف من الإجهاد النفسي، مما أدى إلى زيادة نسبة الانضمام إلى المنشآت الرياضية. بالرغم من ذلك التزايد في الاهتمام، لوحظ نقص واضح في مبادرات تطوير التخصصات الرياضية. وفقاً للبيانات الصادرة عن أمانة عمان الكبرى، يشهد القطاع الرياضي توسعاً سريعاً، إذ تفتتح 4 - 5 أندية رياضية جديدة أبوابها شهرياً في مختلف مناطق الأردن. تشير التوقعات إلى استمرار زيادة عدد المنشآت الرياضية. ومع ذلك، تواجه هذه المنشآت عقبات بيروقراطية في الحصول على تراخيص تشغيلية، مما يزيد عدد المنشآت العاملة بدون ترخيص رسمي. في الوقت نفسه، يتزايد الطلب في السوق على معدات الرياضة واللياقة البدنية.

قبل الجائحة أيضاً، كان الاتجاه السائد في إنشاء المرافق الرياضية هو تطوير أماكن بمساحة أرضية 200 - 300 متر مربع. لكن بعد الجائحة، تحول الاتجاه نحو بناء مرافق أكبر بكثير، تمتد على نحو 1,000 - 2,000 متر مربع. لوحظ هذا التوسع في العاصمة عمان، وفي مختلف المحافظات أيضاً. أدى افتتاح هذه المجمعات الرياضية الأكثر اتساعاً إلى زيادة كبيرة في الأعضاء/العضوات، إذ ارتفع العدد الإجمالي (ذكورا وإناثا) إلى نحو 350,000 شخص. أدت هذه الزيادة في العضوية في وقت لاحق إلى زيادة الطلب على المدربين/المدربات من حملة شهادات الاعتماد المهنية.



تتضمن تركيبة القوى العاملة في المنشآت الرياضية، البالغة 37,000 شخصاً، مجموعة متنوعة من الأدوار بما في ذلك الكوادر الإدارية، التحكيمية، التدريبية/الإرشادية:

7%

الأشخاص الرياضيون المحترفون

2%

كوادر الاتحادات الوطنية

16%

كوادر التدريب

8%

كوادر الأكاديميات

40%

كوادر المراكز الرياضية

27%

كوادر مختلف الأندية الرياضية

استجابة لكل تلك التطورات، وبشراكة استراتيجية بين وزارة الشباب ومنظمة العمل الدولية، تتواءم مع كل من استراتيجية منظمة العمل الدولية بشأن المهارات والتعلم المتواصل للفترة 03022202 وهدف وزارة الشباب المتمثل بمنح مايقارب 008 شهادة سنوياً بالتعاون مع مركز إعداد لقيادات الشبابة انخرطت الوزارة في مبادرات متعددة، شملت برنامج "تدريبك هدف للحياة"، الذي طورته ونفذته شركة «مدرب» المعروفة بخبرتها في الاستشارات الرياضية. تلتزم الشركة، المسجلة لدى وزارة الصناعة والتجارة الأردنية وبالتعاون مع منظمة العمل الدولية، بتعزيز تمكين النساء من خلال خلق فرص عمل لائقة والتخفيف من معدلات البطالة. يركز البرنامج بصورة خاصة على تزويد المشاركات بالمهارات اللازمة للعمل في مراكز اللياقة البدنية، والمؤسسات التعليمية، ومختلف المنشآت الرياضية. ومن خلال الاستخدام الفاعل لوسائل الإعلام، كما ويسعى البرنامج إلى كسر المفاهيم الخاطئة والصورة النمطية بشأن قدرات النساء.

تعمل الحكومة الأردنية، من خلال وزارة الشباب، على تبني استراتيجيات مبتكرة لتحفيز الشباب، ذكورا وإناثا، على استكشاف مسارات وظيفية بديلة، لا سيما في مجالي الرياضة وريادة الأعمال. وبالشراكة مع القطاع الخاص، شرعت وزارة الشباب بتنفيذ عديد من المسابقات والبرامج الرامية إلى تحديد ودعم الأعمال الريادية الشابة الساعية إلى إيجاد حلول للحد من البطالة. برنامج «تدريبك هدف للحياة» مثال واضح على مثل تلك المبادرات، وهو مصمم خصيصا لمعالجة التحديات الاجتماعية والاقتصادية السائدة.



نظرة عامة عن البرنامج

الأهداف

استراتيجيا، صمم برنامج "تدريبك هدف للحياة" لتزويد الشابات بالخبرات العملية والنظرية اللازمة للتفوق في مجالات التربية البدنية والتدريب الشخصي. يتضمن البرنامج إطارا تعليميا شاملا يعزز الكفاءة في منهجيات وأدوات التدريب على الرياضة المعاصرة. يتمثل هدف محوري للبرنامج في نشر قصص نجاح الخريجات، مما يجعلها منارة لإلهام الجيل القادم من الشابات في قطاع الرياضة.

الأطراف الشريكة

استجابة لتزايد معدلات البطالة بين الخريجات الشابات الحاصلات على شهادات في التربية البدنية، أطلقت وزارة الشباب، بالتعاون مع منظمة العمل الدولية وشركة «مدرّب»، برنامج «تدريبك هدف للحياة». تركز هذه المبادرة على تيسير فرص تحويلية للنساء، وتزويدهن بخبرات تدريبية نوعية تهدف إلى تأمين توظيف مربح يتماشى مع متطلبات سوق العمل الحالية. يقدم البرنامج تدريبا مجانيا مكثفا للشابات الطامحات المصمات على إحداث تغيير إيجابي في مساراتهن الوظيفية. إضافة إلى ذلك، تهدف المبادرة إلى التخفيف من ارتفاع معدلات البطالة، مما يوفر للمشاركات وسيلة لتحقيق إمكاناتهم الكامنة.



GoalForLife

FOLLOW



جانب من التدريب العملي للخريجات.

المراحل

كشفت دراسة أجرتها شركة «مدرّب» عام 2021، وشملت 50 خريجا/ خريجة من كليات التربية البدنية، عن معدل توظيف يبلغ 20% فقط، أي ان شحصان من كل عشرة أشخاص حصلا فعلا على عمل بعد التخرج. يعزى ذلك في المقام الأول إلى قصور التوعية بالميادين الواسعة المتاحة وما يقابلها من فرص عمل. في الوقت نفسه، أشارت بيانات من اللجنة الأولمبية الأردنية إلى ان نحو 1,500 شخص يتخرج سنويا من كليات التربية البدنية. أظهرت دراسة لاحقة أجرتها شركة «مدرّب» حصول 200 - 300 من الخريجين/الخريجات على وظائف. تؤكد هذه الإحصاءات فاعلية برنامج «تدريبك هدف للحياة» في تعزيز فرص التوظيف إذا توسع لأقصى إمكاناته، إذ من المتوقع ان تزيد معدلات التوظيف بين خريجات التربية البدنية إلى 50% نتيجة تزويد الخريجات بالمهارات والأدوات الأساسية، والرؤى المستنيرة في مسارات وظيفية جديدة وفرص عمل تلبي الاحتياجات المتطورة لسوق العمل.

على مدى السنوات الثلاث الماضية، نجح برنامج «تدريبك هدف للحياة» في تدريب وتخرج المشاركات عبر ثلاث مراحل:



GoalForLife

FOLLOW



ريم أصلان، أخصائية النوع الاجتماعي،
منظمة العمل الدولية.

المرحلة 1

التدريبية واختيار المرشحات المناسبات. شملت الجوانب الهامة لهذه المرحلة إطلاق حملة مكثفة عبر وسائل الإعلام الاجتماعي بهدف زيادة التوعية بأهمية الرياضة ومناصرة زيادة مشاركة النساء في القطاع الرياضي.

احتفلت مجموعة المرحلة الافتتاحية للبرنامج بالترشح يوم الثلاثاء 6 كانون ثاني/يناير 2020، بحضور وزير الشباب، محمد النابلسي (رابط)، والسفيرة السويدية في الأردن، ألكساندرا ريدمارك (رابط). صممت هذه المرحلة في الأصل لاستيعاب 75 مشاركة، إلا أن العدد ارتفع إلى 88 بسبب زيادة الطلب على المشاركة. نجحت 83 من المتدربات في تأمين عقود عمل داخل وخارج الأردن.

ركزت هذه المرحلة الافتتاحية، التي بدأت في نهاية عام 2020، على إنشاء تعاون قوي مع مختلف المكونات الوطنية، بما في ذلك الجامعات والمنشآت الرياضية. شملت الأنشطة الرئيسية تطوير منهج تدريبي شامل وخطوات تحضيرية للمرحلة التدريبية، التي هدفت إلى تدريب وتوظيف 75 مشاركة. كانت فاعلية تكلفة هذه المرحلة ملحوظة، إذ كلف تدريب وتوظيف كل مشاركة 500 دولار أميركي، وهو رقم متواضع مقارنة بمبادرات عالمية شبيهة. إضافة إلى ذلك، ركزت هذه المرحلة على تثقيف المشاركات بشأن حقوقهن ومسؤولياتهن بموجب قانوني العمل والضمان الاجتماعي (رابط). كان للتعاون مع ثلاث جامعات أردنية دور فاعل في تنقيح المواد



GoalForLife

FOLLOW



ألكساندرا ريدمارك، السفيرة السويدية للأردن.

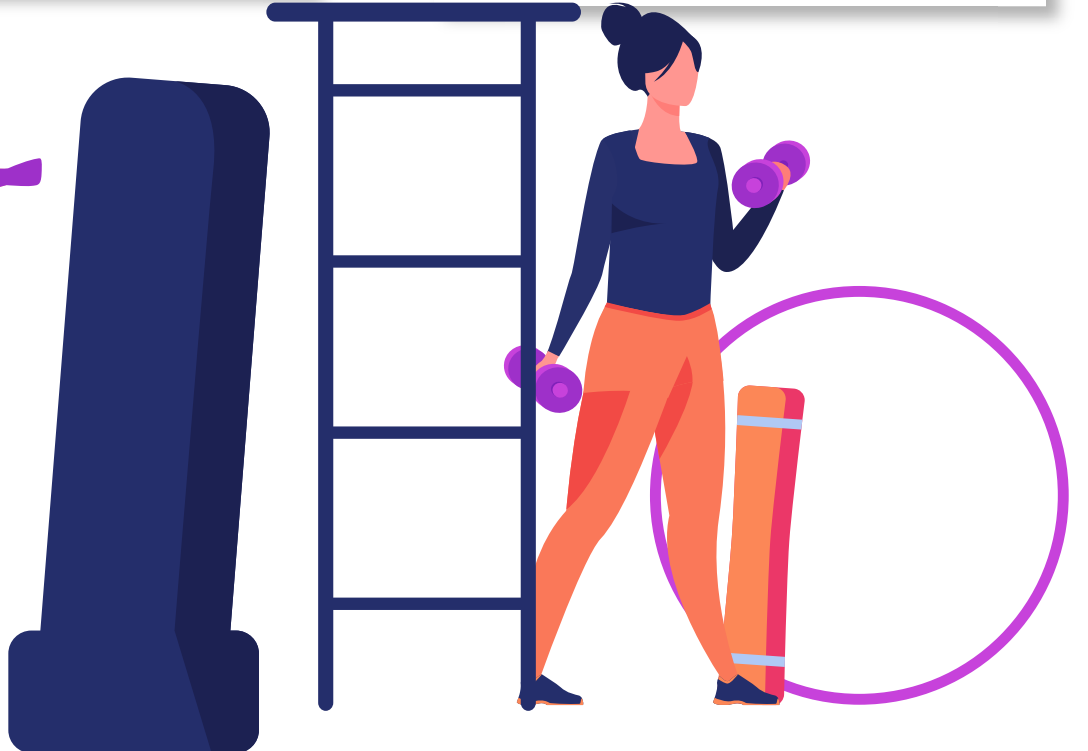


GoalForLife

FOLLOW



محمد سلامة" النابلسي، معالي وزير الشباب.



عام 2023، تخرجت هؤلاء المتدربات، وحصلت عديد منهن على فرص عمل. في هذه المرحلة حظي محتوى التدريب على اعتماد من هيئات معترف بها دولياً، مثل European Register of Exercise Professionals (EHFA)، European Health and Fitness Association (EREPS). تدعم هذه الهيئات تطوير مواد تدريبية للأشخاص الذي يمتحنون تدريب اللياقة والصحة البدنية. طور البرنامج نموذجان تدريبيان من أصل ثلاث، ومن المقرر العمل على النموذج التدريبي الثالث قريباً.

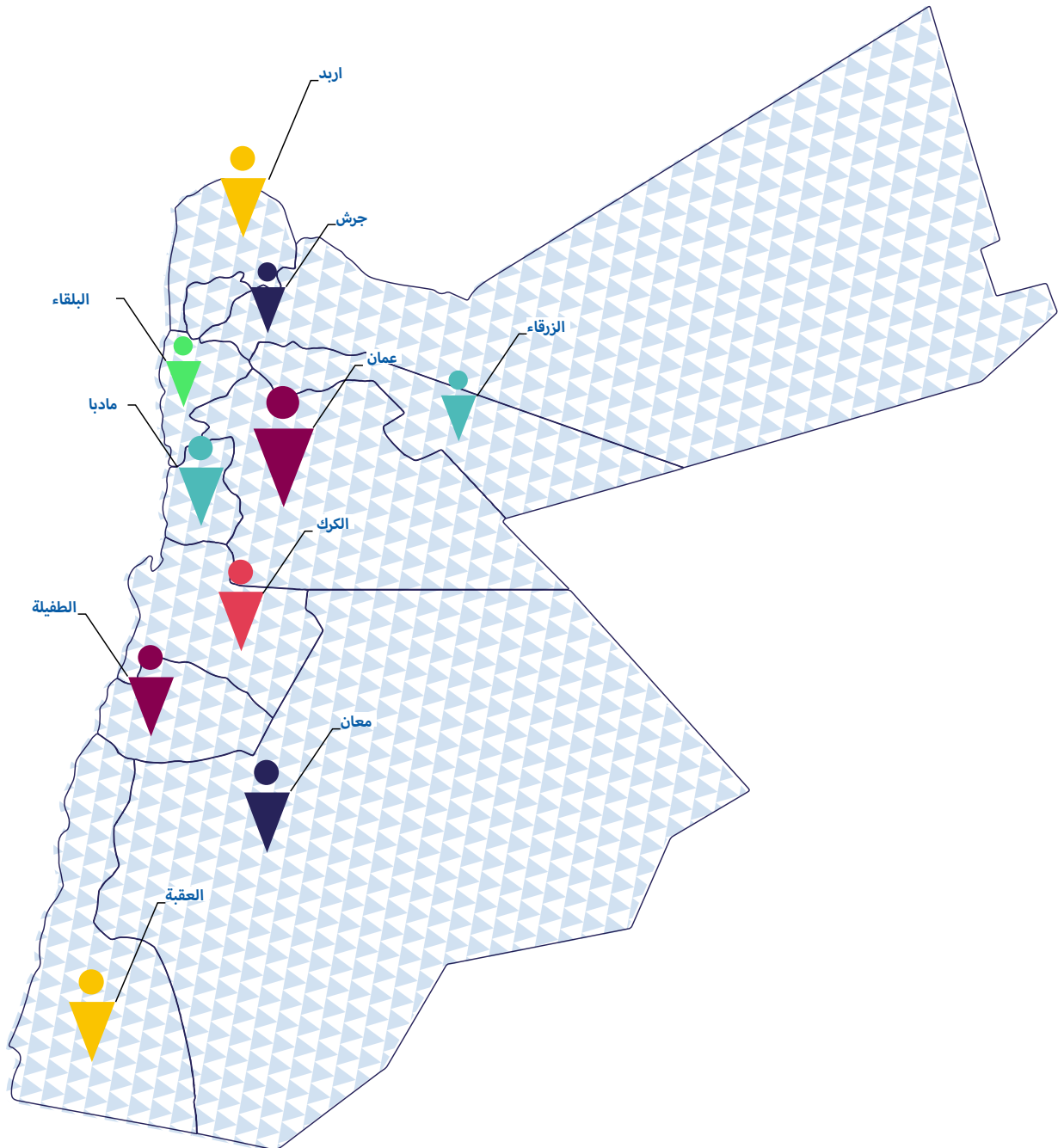
في هذه المرحلة، جرى بناء هيكل برنامج التدريب بصورة شاملة ليتضمن 264 ساعة من التعليم، مقسمة بالتساوي بين تعليم مباشر بقيادة مدرّبين/مدرّبات، وجهود تقوم بها المتدربات. على مدى 16 أسبوعاً، قدمت هذه المرحلة تدريباً مكثفاً في مقر شركة «مدرّب»، مع عقد جلسات مرة أسبوعياً لمدة 8 ساعات يومياً.

شهدت المرحلة الثانية تنقيح وتحسين نماذج التدريب التي أنشئت في المرحلة الأولى، استجابة لتزايد تدفق الطلبات من خريجات التربية البدنية عبر موقع البرنامج الإلكتروني. لإدارة ارتفاع الطلب، استحدثت شركة «مدرّب» تقييمات عملية ومقابلات إضافية لاختيار المشاركات. وبعد اختبارات تقييم صارمة، اختار البرنامج 150 مرشحة، وبعد أربع اختبارات تقييمية أخرى، أكملت 124 مشاركة الدورة بنجاح.

التحقت المتدربات في مرافق رياضية في عمان، الزرقاء، إربد، والكرك، وبعد الانتهاء من هذه المرحلة العملية، أُجريْن مقابلات عمل نتج عنها توظيف 98 متدربة.

المرحلة 3

كانت المرحلة الثالثة محورية في إعداد المتدربات لتقييماتهن النهائية. شاركت نحو 33 شابة في تدريب يتمشى مع المعايير الدولية. بحلول نهاية



تمارين شامل لشخص لديه مخاوف صحية محددة، مثل السمنة، السكري، وارتفاع ضغط الدم، مما يستدعي فقدان وزنه بمقدار 30 كيلوغراماً في زمن محدد. يتعين على المتدربين تحديد متطوع/متطوعة لتنفيذ خططهم المقترحة للتمرين. في نهاية هذه المرحلة، تعرض دراسة الحالة وبرنامج التمارين ذات العلاقة لفريق التدريب المشرف.

يؤهل اجتياز الامتحان النهائي بنجاح المتدربين للحصول اعتماد دولي من الهيئتين الأوربيتين المذكورتين سابقاً، ومن شركة «مدرب».

تحليل مقاييس التوظيف

في تشرين أول/أكتوبر 2023، نشرت شركة «مدرب» استبياناً مفصلاً بين المتدربين اللائي أكملن بنجاح المراحل الثلاث من البرنامج لجمع بيانات دقيقة بشأن توظيفهم. يوضح الرسم البياني الناتج عن الاستبيان توزيع المتدربين في مختلف المحافظات. من بين 245 متدرباً، أجابت 176 متدرباً على الاستبيان. من المستجيبات، 81% لا يزالن يعملن في وظائفهن الأولية، أو حصلن على وظائف جديدة، أو حصلن على فرص وظيفية أكثر فائدة. فيما يلي توزيع المتدربين على مستوى المحافظات: عمان 56%؛ الزرقاء 23%؛ اربد 12%؛ جرش 4%؛ محافظات أخرى 5%.

بني البرنامج التدريبي ليتضمن تقييمات دورية، إذ لا تتقدم إلى المراحل اللاحقة من المنهج سوى الناجحات في هذه التقييمات. يتألف إطار التقييم من ثلاثة امتحانات مختلفة أثناء فترة التدريب: امتحان عملي، امتحان نظري، وتحليل دراسة حالة.

عند مرور ثلاثة أشهر من برنامج التدريب، يتعين على المتدربات إجراء امتحان عملي مدته 40 دقيقة. عقب هذا التقييم العملي، يعقد فريق التدريب جلسة مدتها 20 دقيقة مع كل متدربة على حدة لاستخلاص لتقييم مدى جاهزيتها. لهذه الجلسة أهمية محورية في مناقشة الأداء الفردي، وتحديد أسباب النجاح أو الفشل، ومواطن القوة والضعف. تتاح للمتدربات اللائي لا يجتزن هذا الامتحان فرصة لإعادة التقييم.

وعند اختتام فترة التدريب المعيارية، تدخل المتدربات مرحلة تحضيرية مكثفة مدتها شهران لاجتياز الامتحانات النهائية. للامتحان النظري، الذي يمتد ساعتين، معيار نجاح حده الأدنى 70%. النجاح في هذا الامتحان النظري شرط أساسي للتأهل لمرحلة الامتحان النهائي.

تتضمن المرحلة اللاحقة امتحاناً عملياً لدراسة حالة، إذ تعطى المتدربات تحديات بسيناريوهات معقدة. قد تتضمن الحالة التوضيحية ابتكار نظام

مخرجات توظيف المتدربات خلال مراحل البرامج

المرحلة 1 (2021):

مجموع المتدربات: 88

توظيف ناجح: 83

1

المرحلة 2 (2022):

مجموع المتدربات: 124

توظيف ناجح: 98

2

المرحلة 3 (2023):

مجموع المتدربات: 33

مجموع الحاصلات على شهادات اعتماد دولية: 17

توظيف ناجح: < 80%

3



يستخدم برنامج «تدريبك هدف للحياة» منهجاً شاملاً يغطي مجموعة واسعة من المواضيع، من علم النفس الرياضي إلى استراتيجيات إعادة التأهيل، وهو عامل حاسم في تنمية مهارات وكفاءات المتدربين. طور البرنامج بدقة أكثر من 1,000 صفحة من المواد التدريبية باللغة الإنجليزية، والتي تغطي مواضيع مثل:

- الصحة واللياقة العصرية
- التدريب الشخصي
- سيكولوجية التمرين
- التدريب السلوكي
- الجهاز العصبي والجهاز العضلي الهيكلي
- أجهزة القلب، الأوعية الدموية، الغدد الصماء، والهضم
- علم الحركة البشرية
- التمثيل الغذائي والطاقة الحيوية
- التغذية
- المكملات الغذائية
- تقييم الصحة واللياقة البدنية
- تقييم أداء الحركة
- التدريب المتكامل ونموذج تدريب الأداء الأمثل
- مفاهيم المرونة والتدريب
- اللياقة القلبية التنفسية
- مفاهيم التدريب الأساسية
- مفاهيم تدريب التوازن
- مفاهيم التدريب البليومتري
- مفاهيم تدريب السرعة، الرشاقة، وخفة الحركة
- مفاهيم تدريب التحمل والمقاومة
- نموذج تدريب الأداء الأمثل
- مقدمة لأنواع التمارين
- الحالات الصحية المزمنة والخاصة

إطار تقييم التدريب

تقديم الطلب والتسجيل

قبول الطلبات من خلال الموقع الإلكتروني لشركة «مدرب» بدون رسوم للمراحل الثلاث الأولى.

مدة التدريب

أكثر من 16 أسبوعاً. تتلقى المتدربات جلسة مدتها 8 ساعات مرة أسبوعياً في مبنى شركة «مدرب».

امتحان عملي

40 دقيقة امتحان عملي يتبعه جلسة تغذية راجعة فردية (20 دقيقة). يمكن للمتدربات اللاتي لا يجتزن إعادة جدولة التقييم.

امتحان نظري

ساعتان امتحان نظري يتطلب اجتيازه 70% على الأقل. تنتقل المرشحات الناجحات إلى مرحلة الامتحان النهائي.

دراسة حالة

تعالج المتدربات تحديات بدراسات حالة معقدة، تتضمن وضع برامج تمارين مصممة خصيصاً.

التخرج

تحصل المتدربات الناجحات على اعتماد دولي من EHFA؛ EREPS؛ وشركة «مدرب».

مؤهلات فريق التدريب

يتولى تيسير البرنامج فريق تدريب متخصص، وبمؤهلات عالية، ومعتمد دولياً. جرى اختيار الفريق وفق معايير صارمة من جانب خبراء/خبيرات في القطاع، وهو قادر على تزويد المتدربات بالمعارف والمهارات اللازمة لتلبية متطلبات سوق العمل.



المملكة الأردنية الهاشمية

هيئة تنمية وتطوير المهارات المهنية والتقنية

Technical And Vocational Skills Development Commission

وزارة العمل
نبني معاً



MUDARRIB
مدرب

منظمة
العمل
الدولية



Sweden
Sverige



هيئة الأمم
المتحدة للمرأة



التوظيف
والعمل اللائق
للمرأة



اللجنة الوطنية الأردنية
لشؤون المرأة

The Jordanian National
Commission for Women



وزارة الشباب

قراراتنا ... مستقبلنا

DOI: <https://doi.org/10.54394/PWGD9054>

منظمة العمل الدولية
المكتب الإقليمي للدول العربية
عمان الأردن

لمزيد من المعلومات، يرجى التواصل:
ريم اصلان (aslan@ilo.org)
أسماء نشيواتي (nashawati@ilo.org)
دعاء العجارمة (ajarmeh@ilo.org)