

اللجنة
السعودية
اليوغا

SAUDI YOGA
COMMITTEE



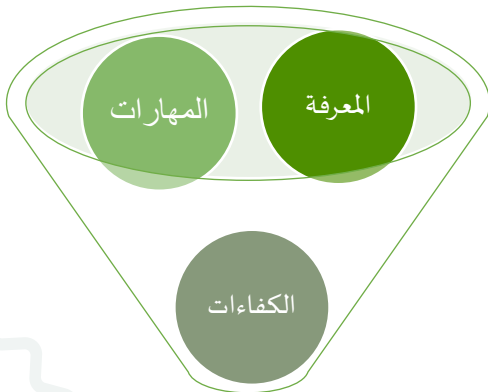
الدليل المرجعي لمدربي ومدربات اليوغا

اللجنة
السعودية
اليوغا

SAUDI YOGA
COMMITTEE



المعايير السعودية لاعتماد مدرب/ة اليوغا



مخرجات التعلم المحققة

لمدرب اليوغا

www.yoga.sa



+966 53 353 3127



info@yoga.sa



المعرفة:



- علم التشريح
- علم وظائف الأعضاء
- مبادئ ممارسة الأسانا، والبرانايما، واليوغا نيدرا والتأمل
- معرفة تاريخ وفلسفة اليوغا
- مفاهيم اليوغا العامة

المهارات:



- استخدام التفكير المنطقي والبديهي والإبداعي
- البراعة والمهارات البدنية واستخدام الأساليب والمواد والأدوات
- حل المشكلات باستخدام تعديلات اليوغا
- المهارات المعرفية والعملية المطلوبة لتدريس حصص اليوغا الفردية والجماعية المصممة بأمان.

الكفاءات:



- تحمل المسؤولية والاستقلالية.
- إنجاز المهام في العمل أو الدراسة لتكييف سلوكهم مع الظروف في حل المشكلات.

اللجنة
السعودية
اليوغا

SAUDI YOGA
COMMITTEE



المعرفة الأساسية لمدرّب/ة اليوغا (ما لا يقل عن ٢٠٠ ساعة):



ممارسة تمارين اليوغا وتمارين التنفس بطريقة آمنة

فيسيولوجيا التمارين الرياضية

اليوغا ونمط الحياة الصحي

مبادئ اليوغا وفلسفتها

الحركة البشرية

الالمام بالممارسات الممنوعة



مدرب/ة اليوغا للمجموعات الكبيرة والجماهير:



- خبرة لا تقل عن عام واحد في تدريب اليوغا للمجموعات للتمكن من التدريب الجماهيري.
- القدرة على تصميم برامج اليوغا الخاصة للجماهير والمجموعات الكبيرة من حيث الحدة والشدة والسرعة ومستوى التمارين المختارة.
- المعرفة بكيفية انهاء البرنامج بتمارين الاسترخاء.
- المعرفة بتطبيق بروتوكول اليوم العالمي لليوغا حسب المدة الزمنية المحددة للبرنامج (٦٠/٤٥/٣٠/١٥) دقيقة، بالإضافة الى عدد الأشخاص.
- القدرة على قيادة بروتوكول اليوغا لليوم العالمي لليوغا للمجموعات الكبيرة والجماهير.
- القدرة على إعطاء التعليمات الشفوية مع الأداء الجسدي للتمارين.
- القدرة على إعطاء التعليمات الشفهية للمساعدة في تأدية التمارين البدنية في المجموعات الكبيرة والجماهيرية.



اشتراطات الصحة والسلامة لجميع مستويات اليوغا:



شهادة الإنعاش القلبي الرئوي (CPR)

شهادة الإسعافات الأولية

التدريب الأيمن والأفعال

تعديل التمارين حسب الحاجة الفردية ومعرفة البدائل وتقنيات الدعم

القواعد الأخلاقية في التدريب في منهجية وفلسفة اليوغا (الياما والنياما)

شهادة تأهيل مدربي اليوغا المستوى الأول ٢٠٠ ساعة كحد أدنى