



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

بسمه تعالی

معاونت آموزش

دفتر طرح و برنامه های درسی

## استاندارد آموزش شایستگی

# اجرای تکنیک های پیشرفته مهادا

### گروه شغلی

### صنعت ورزش

کد ملی آموزش شایستگی

۳	۴	۲	۲	۳	۰	۹	۱	۰	۰	۱	۰	۰	۳	۱
ISCO-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

۳۴۲۲-۴۹-۰۰۶-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۳۹۴/۸/۴



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۳۴۲۲۳۰۹۱۰۰۱۰۰۳۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته صنعت ورزش:

آقای علی موسوی  
آقای رامک فرح آبادی  
خانم زهرا زمانی زنوز

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شایستگی :

-  
-

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-  
-

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است .

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ، پلاک

۹۷

تلفن ۶۶۵۶۹۹۰۷ - ۶۶۹۴۴۱۲۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Barnamehdarci @ yahoo.com



تهیه کنندگان استاندارد آموزش شغل  شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	رقیه یادگاری	لیسانس	میکروبیولوژی	مدیر و مربی	۱۰ سال سابقه ۴ سال رسمی فدراسیون تربیت بدنی	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۳۳۷۳۲۲۴ ایمیل: <a href="mailto:Nasimyadegari۲۶۱@yahoo.com">Nasimyadegari۲۶۱@yahoo.com</a> آدرس: کرج آموزشگاه هنر زندگی
۲	رضا یادگاری	فوق لیسانس	کارآفرینی		ده سال	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۸۹۸۹۱۱۳ ایمیل: <a href="mailto:yadegari_reza@yahoo.com">yadegari_reza@yahoo.com</a> آدرس: کرج آموزشگاه هنر زندگی
۳	میینا ابراهیمی	دانشجو		مربی ماساژ	دو سال	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ایمیل: آدرس: کرج - آموزشگاه هنر زندگی
۴	مهشید سنایی فرد	فوق لیسانس	کارآفرینی	مربی	ده سال	تلفن ثابت: ۰۲۶۳۲۵۳۹۶۸۵ تلفن همراه: ۰۹۱۲۳۱۶۴۷۳۵ ایمیل: <a href="mailto:Mahshid_fard@yahoo.com">Mahshid_fard@yahoo.com</a> آدرس: کرج آموزشگاه هنر زندگی
						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :



## **تعاریف :**

### **استاندارد شغل :**

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

### **استاندارد آموزش :**

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

### **نام یک شغل :**

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

### **شرح شغل :**

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسؤلیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

### **طول دوره آموزش :**

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

### **ویژگی کارآموز ورودی :**

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

### **کارورزی:**

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود. (مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

### **ارزشیابی :**

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفه ای خواهد بود .

### **صلاحیت حرفه ای مربیان :**

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

### **شایستگی :**

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

### **دانش :**

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

### **مهارت :**

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

### **نگرش :**

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

### **ایمنی :**

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

### **توجهات زیست محیطی :**

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



<b>نام استاندارد آموزش شایستگی:</b>	
<b>اجرای تکنیک های پیشرفته مهادا</b>	
<b>شرح استاندارد آموزش شایستگی:</b>	
اجرای تکنیک های پیشرفته مهادا شایستگی در حوزه صنعت ورزش بوده و شامل کارهایی چون به کارگیری اصول پیشرفته حرکات هدایت نیرو , انجام تکنیک های مهادای خوابیده , انجام تکنیک های مهادای نشسته , انجام تکنیک های مهادای ایستاده , انجام تکنیک های تعادلی می باشد .	
<b>ویژگی های کارآموز ورودی:</b>	
حداقل میزان تحصیلات: پایان دوره متوسطه اول ( پایان دوره راهنمایی ) حداقل توانایی جسمی و ذهنی: حداقل توانایی های جسمانی و ذهنی مهارت های پیش نیاز: استاندارد آموزشی اجرای تکنیک های مقدماتی مهادا	
<b>طول دوره آموزش:</b>	
طول دوره آموزش	: ۵۷ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۱۷ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۴۰ ساعت
- زمان کارورزی	: - ساعت
- زمان پروژه	: ساعت
<b>بودجه بندی ارزشیابی ( به درصد )</b>	
- کتبی:	۲۵%
- عملی:	۶۵%
- اخلاق حرفه ای:	۱۰%
<b>صلاحیت های حرفه ای مربیان:</b>	
دارا بودن مدرک تحصیلی دیپلم با حداقل ۲ سال سابقه کار آموزشی در رشته های ورزشی	



**\* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :**

مهادا انجام تکنیک های حرکات بدنی با کاربرد ابزار و تجهیزات طبق اصول صحیح

**\* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :**

الم نجعل الارض مهادا : Mehada

**\* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد :**

- انجام تکنیک های مقدماتی مهادا
- انجام تکنیک های پیشرفته مهادا
- مربی مهادا
- مهادای شاد

**\* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :**

- الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب  طبق سند و مرجع .....
- ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت  طبق سند و مرجع .....
- ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور  طبق سند و مرجع .....
- د : نیاز به استعلام از وزارت کار



## استاندارد آموزش شایستگی

- شایستگی ها

ردیف	عناوین
۱	به کارگیری اصول پیشرفته حرکات هدایت نیرو
۲	انجام تکنیک های مهادای خوابیده
۳	انجام تکنیک های مهادای نشسته
۴	انجام تکنیک های مهادای ایستاده
۵	انجام تکنیک های تعادلی
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	



	زمان آموزش			عنوان : به کارگیری اصول پیشرفته هدایت نیرو
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخته وایت برد</li> <li>• ماژیک وایت برد</li> <li>• تخته پاک کن وایت برد</li> <li>• کاغذ A4</li> <li>• بسته های آزمون</li> <li>• نهایی حرکات اصلاحی</li> <li>• جعبه کمک های اولیه</li> <li>• اسکلت (مولاژ)</li> <li>• انسان</li> <li>• نت و آجر و کمر بند ورزشی</li> <li>• میز و صندلی مربی</li> <li>• میز و صندلی کارآموز</li> <li>• یوگاوال</li> </ul>	۲			دانش :
				انواع حرکات هدایت نیرو در حد پیشرفته مهادا
				اهمیت هر یک از تکنیک ها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات
				مفهوم سیکل حرکات و سیکل سلامتی و تندرستی
	۴			مهارت :
				اجرای و انجام تکنیک های پیشرفته هدایت نیرو
				اجرای حرکات ایستاده، نشسته و خوابیده و تعادلی
				انجام سیکل سلامتی و تندرستی
				نگرش :
				- دقت در سنجش توانایی های جسمی و ذهنی افراد
				ایمنی و بهداشت :
				- سیستم تهویه مناسب
			- جعبه کمک های اولیه	
			- کپسول آتش نشانی	
			توجهات زیست محیطی :	
			-	





	زمان آموزش			عنوان : انجام تکنیک های مه‌ادای خوابیده
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۱۰	۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخته وایت برد</li> <li>• ماژیک وایت برد</li> <li>• تخته پاک کن وایت برد</li> <li>• کاغذ A۴</li> <li>• بسته های آزمون</li> <li>• نهایی حرکات اصلاحی</li> <li>• جعبه کمک های اولیه</li> <li>• اسکلت (مولاژ) انسان</li> <li>• نت و آجر و کمر بند ورزشی</li> <li>• میز و صندلی مربی</li> <li>• میز و صندلی کارآموز</li> </ul>	۵			دانش : مفهوم هدایت نیرو
				انواع تکنیک های خوابیده مه‌ادا (جسد، نسیم، پل، حرکت پا و انگشت خوابیده، کشش پا به بالا، چرخش خوابیده، سگ سربالا، کمان)
				اهمیت هر یک از تکنیک ها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات
				محدودیت های حرکات مه‌ادا
	۱۰			مهارت :
				تعیین ویژگی های توانایی های هر یک از مخاطبان
				انجام هدایت نیرو
				نیازسنجی آموزش های تکمیلی موردنیاز برای یکسان سازی مخاطبان
				انجام تکنیک های خوابیده مه‌ادا (جسد، نسیم، پل، حرکت پا و انگشت- خوابیده، کشش پا به بالا، چرخش خوابیده، سگ سربالا، کمان)
	نگرش :			
	- دقت در سنجش توانایی های جسمی و ذهنی افراد			
	ایمنی و بهداشت :			
	- سیستم تهویه مناسب			
	- جعبه کمک های اولیه			
- کپسول آتش نشانی				
توجهات زیست محیطی :				
-				



	زمان آموزش			عنوان : انجام تکنیک های مهادهای نشسته
	نظری	عملی	جمع	
	۴	۱۰	۱۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد ماژیک وایت برد تخته پاک کن وایت برد کاغذ A۴ بسته های آزمون نهایی حرکات اصلاحی جعبه کمک های اولیه اسکلت (مولاژ) انسان نت و آجر و کمر بند ورزشی میز و صندلی مربی میز و صندلی کارآموز	۴			دانش : انواع تکنیکهای نشسته مهادا (نیم پیچ ستون مهره ها- کشش پشت، خم به جلو، سر به زانو، صورت گاو، شتر، بچه، نیمکت، پنجه پا، تخته، سگ سرپایین) اهمیت هر یک از تکنیک ها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات محدودیت حرکات مهادا
				مهارت : تعیین ویژگی های هر یک از گروه های مخاطبان اجرای تکنیکهای نشسته مهادا (نیم پیچ ستون مهره ها- کشش پشت، خم به جلو، سر به زانو، صورت گاو، شتر، بچه، نیمکت، پنجه پا، تخته، سگ سرپایین)
	۱۰			نگرش : - دقت در سنجش توانایی های جسمی و ذهنی افراد ایمنی و بهداشت : - سیستم تهویه مناسب - جعبه کمک های اولیه - کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی : -



	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۴	۱۰	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخته وایت برد</li> <li>• ماژیک وایت برد</li> <li>• تخته پاک کن وایت برد</li> <li>• کاغذ A۴</li> <li>• بسته های آزمون</li> <li>• نهایی حرکات اصلاحی</li> <li>• جعبه کمک های اولیه</li> <li>• اسکلت (مولاژ) انسان</li> <li>• نت و آجر و کمر بند ورزشی</li> <li>• میز و صندلی مربی</li> <li>• میز و صندلی کارآموز</li> </ul>	۴			دانش :
				انواع تکنیک های ایستاده مهادا (کوه، درخت، عقاب، رقااص، خم به جلو، صندلی، نخل موج، کشش زیاد پهلو، نیمه ماه، خم به جلو، مثلث، دروازه، معکوس)
				اهمیت هر یک از تکنیک ها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات
				محدودیت حرکات مهادا
	۱۰			مهارت :
				تعیین ویژگی های هر یک از گروه های مخاطبان
				انجام و اجرای تکنیک های ایستاده مهادا (کوه، درخت، عقاب، رقااص، خم به جلو، صندلی، نخل موج، کشش زیاد پهلو، نیمه ماه، خم به جلو، مثلث، دروازه، معکوس)
				نیازسنجی آموزش های تکمیلی مورد نیاز برای یکسان سازی مخاطبان
	نگرش :			
	- دقت در سنجش توانایی های جسمی و ذهنی افراد			
ایمنی و بهداشت :				
- سیستم تهویه مناسب				
- جعبه کمک های اولیه				
- کپسول آتش نشانی				
توجهات زیست محیطی :				
-				



	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۶	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			انجام تکنیک های تعادلی مهادا
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخته وایت برد</li> <li>• ماژیک وایت برد</li> <li>• تخته پاک کن وایت برد</li> <li>• کاغذ A۴</li> <li>• بسته های آزمون</li> <li>• نهایی حرکات اصلاحی</li> <li>• جعبه کمک های اولیه</li> <li>• اسکلت (مولاژ) انسان</li> <li>• نت و آجر و کمر بند ورزشی</li> <li>• میز و صندلی مربی</li> <li>• میز و صندلی کارآموز</li> <li>• یوگاوال</li> </ul>	۲			دانش :
				انواع تکنیک های تعادلی مهادا (وارونه، ایستادن روی شانه، گاواهن، تعادلی دستها، کنش واسیشتا، پس سر برهمن، پرنده، باران)
				اهمیت هر یک از تکنیک ها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات
				مفهوم سیکل حرکات و سیکل سلامتی و تندرستی
	۶			مهارت :
				انجام تکنیک های تعادلی مهادا (وارونه، ایستادن روی شانه، گاواهن، تعادلی دستها، کنش واسیشتا، پس سر برهمن، پرنده، باران)
				انجام سیکل حرکات
				انجام سیکل سلامتی و تندرستی
				نگرش :
				- دقت در سنجش توانایی های جسمی و ذهنی افراد
			ایمنی و بهداشت :	
			- سیستم تهویه مناسب	
			- جعبه کمک های اولیه	
			- کپسول آتش نشانی	
			توجهات زیست محیطی :	
			-	



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تخته وایت برد	۱/۵ مترمربع	۱	
۲	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱	
۳	سیستم تهویه هوا	استاندارد	۱	
۴	یوگاوال	استاندارد	به تعداد لازم	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود .

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	نوشت افزار	۴ رنگ × ۱۵ نفر = ۶۰	۶۰ عدد	
۲	تخته پاک کن وایت بردی	استاندارد	۱ عدد	
۳	کاغذ A۴	۵۰۰ برگی	۱ بسته	
۴	ماژیک وایت برد	استاندارد	۶ عدد	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کمر بند ورزشی	استاندارد	به تعداد نفرات	
۲	آجر	استاندارد	دو برابر تعداد نفرات	
۳	مت	استاندارد	به تعداد نفرات	
۴	توپ	استاندارد	به تعداد نفرات	
۵	دمبل	استاندارد	به تعداد نفرات	
۶	سایپورت	استاندارد	به تعداد نفرات	

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود .



– منابع و نرم افزار های آموزشی ( اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد )

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	راهنمای عمل تمرینات تخصصی آمادگی جسمانی	دکتر گایینی (دیویان اچ. می. وارد)		تهران ۱۳۸۱	اداره کل تربیت بدنی نیروی نظامی	
۲	کتابچه راهنمای آموزشی مهادا	رقیه یادگاری		-	جزوه	
۳	کتابچه راهنمای مربیان آمادگی جسمانی	بابک سودمند		فدراسیون آمادگی جسمانی ۱۳۸۵	فدراسیون آمادگی جسمانی	

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	Honarzendegimehada.blogfa.com
۲	www.Honarzendegi.ir