



استراتيجية فئة الشباب

#مجتمع_صحي_رياضي | 2021



”اننا ندخل في شراكات مع القطاعين العام والخاص لخلق فرص للشباب للعيش بأسلوب حياة صحي أينما كانوا، سواء في المنزل، أو في العمل، أو في صالة الألعاب الرياضية، أو في الخارج“

صاحب السمو الملكي الأمير خالد بن الوليد بن طلال آل سعود

”تعتبر فترة الشباب مرحلة حرجة من حياة الانسان والتي تتطلب بعض الدعم. إننا نهدف إلى توفير مثل هذا الدعم من خلال الأنشطة التي تركز على صحة شبابنا داخل وخارج الجامعة والتركيز على الجانب الاجتماعي للنشاط البدني“

شيما صالح الحصيني



تتمحور رؤيتنا حول رياضة فئة الشباب ونشاطهم البدني



أن نلهم شريحة تحظى بأسلوب حياة
صحية ونشطة ليصبحوا قادة المستقبل ...

... وبالتالي سنقل من نسبة انعدام النشاط البدني بين

فئة الشباب بنسبة 15% بحلول عام 2025



المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة الشباب؟

2 لماذا نركز على فئة الشباب؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

ماذا نعرف عن فئة الشباب؟

1

تُعتبر فئة الشباب مرحلة نمو جوهريّة حيث تتشكل فيها العادات والسلوكيات وقد تؤثر على مسار حياة الفرد تأثيراً كبيراً



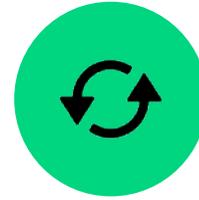
تزداد الاستقلالية كون معظم الشباب يحاول تغيير ما كان يفعله ودائماً ما يبحث عن تجربة جديدة



يقل تشجيع، وتحفيز، ودعم الآباء، كون الكثير من الشباب ينتقلون عن منازلهم لأماكن جديدة مما يزيد ذلك من نسبة حيرتهم



تزداد مسؤولياتهم ويزداد شعورهم بتكلفة كل خطوة أو سلوك يتصرفون به



يوفر التغيير الطارئ على بيئة معظم الشباب فرص لتجربة خبرات جديدة وتطوير عادات حديثة



يصبح الوقت المخصص للأنشطة الترفيهية أقل لا سيما مع ظهور فرص جديدة في انتقال الشباب إلى مرحلة التعليم العالي أو إلى سوق العمل



ماذا نعرف عن فئة الشباب؟

يمكن تصنيف الشباب بتقسيمهم إلى أربعة شرائح مجتمعية فرعية، لكل فرع منها احتياجاتها وخصائصها المختلفة

الموظفة حديثاً

(17%)
0.6 م

- منشغل بوظيفته ومهنته الجديدة
- يتكيف بروتين يومي وأسلوب الحياة جديد مطلوب منه
- تبدأ حياته الزوجية وانجاب الأطفال

ربة منزل

(12%)
0.4 م

- يشكلن تقريباً 25% من الشابات الناضجات
- يقضن معظم وقتهن في المنزل
- يفضلن قضاء وقتهن مع عائلاتهن
- يبحثن عن الأنشطة الترفيهية التي يمكن تنفيذها في المنزل أو مع أفراد عائلاتهن

الباحثة عن عمل

(15%)
0.6 م

- يبحث عن العمل وفرص التنمية
- يحظى بوقت فراغ كبير
- مهدد بخطر تطوير سلوكيات سلبية، كتعاطي المخدرات، والجرائم، وما إلى ذلك

طالبة الجامعة

(56%)
2 م

- يبحث عن فرصة للتواصل الاجتماعي وتحسين تجربته الجامعية
- يركز على بناء مستقبله ومهنته الوظيفية
- يحب استكشاف الأشياء الجديدة ومتابعة الاتجاهات القائمة

المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة الشباب؟

2 لماذا نركز على فئة الشباب؟

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

لماذا نركز على فئة الشباب؟

2

تظهر الأبحاث أن زيادة مستويات نشاط الشباب يمكن أن تؤدي إلى تحقيق مهارات الحياة الأساسية وزيادة فرص النجاح في المستقبل

فرص وظيفية

من المرجح أن يحصل الشباب النشطين بدنياً على فرص وظيفية بنسبة 7% وعلى فرص إضافية طيلة فترة حياتهم بنسبة 7%-8%



القضايا الاجتماعية

أن يكون الشاب الناضج نشطاً يعني أن يقلل من احتمالية وقوعه في المخدرات ويقلل من السلوك المعادي



عادات لمدى الحياة

أن يكون الشاب الناضج نشطاً في حياته يعني أن يزيد بشكل كبير من احتمالية بقاءه نشطاً طوال فترة حياته



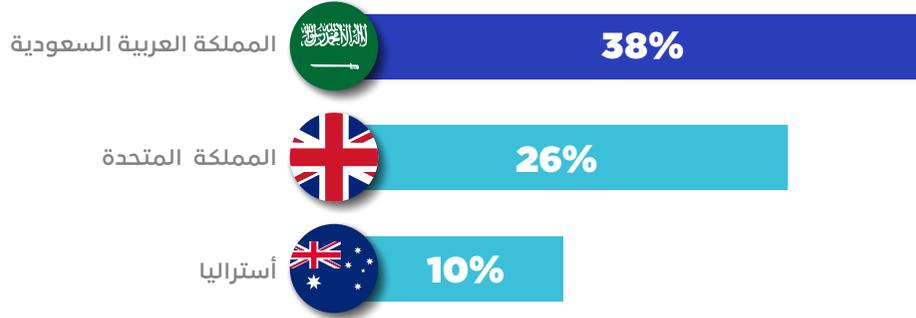
القيادة

يطور الشاب الناضج الممارس للرياضة مهارات قيادية أعلى بنسبة 13% من نظرائه غير النشطين رياضياً



لماذا نركز على فئة الشباب؟

انتشار انعدام النشاط البدني * بين فئة الشباب حسب الدولة



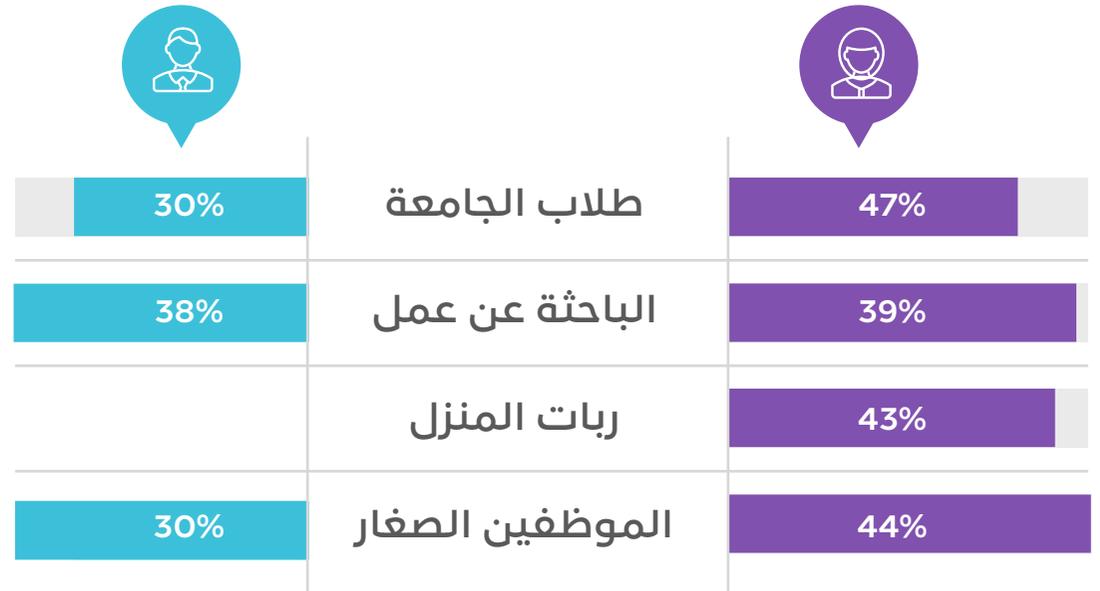
* فئة الشباب الذين لا يستوفون توصيات منظمة الصحة العالمية في ممارسة النشاط لمدة 150 دقيقة على الأقل في اليوم كجدول متوسط الشدة والكثافة الرياضية

ومع أن فئة الشباب البالغين تُعتبر أكثر الشرائح العمرية نشاطاً في المملكة، إلا أن مستويات نشاطهم أقل بكثير مقارنة بمستويات نشاط أفضل الدول

تُعتبر فئة الشباب من الذكور أكثر شريحة نشطة مقارنة بنظرائهم من الإناث انتشار إنعدام النشاط البدني حسب الشريحة الفرعية

الخلاصات الرئيسية

- تحتل شريحة الباحثين عن العمل من الذكور بمستويات أعلى نسبياً في انعدام النشاط البدني والسبب يعود إلى تركيز أولوياتهم على أنشطة أخرى كالبحث عن الفرص الوظيفية والعلاقات الاجتماعية
- تُعتبر فئة الذكور كمتوسط فئة أكثر نشاطاً من فئة الإناث والسبب يعود إلى ارتفاع فرص توفر الأنشطة المختلفة لهم، خاصة لطلاب الجامعات



لماذا نركز على فئة الشباب؟

هناك عدد من المعوقات التي تقف عثرة أمام فئة الشباب
لممارسة النشاط البدني

يشكل قضاء الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي
أولوية لهم بدلاً من ممارسة النشاط البدني

33%

من نسبة فئة الشباب لا تحظى
بعنصر الوقت والذي يشكل معوقاً
يحول دون ممارسة النشاط البدني

45%

من نسبة فئة الشباب تقضي
أكثر من 4 ساعات في اليوم
على وسائل التواصل الاجتماعي

تشكل التكاليف عائقاً رئيسياً تحول دون مشاركتهم

24%

من نسبة فئة الشباب ترى أن
القيمة المالية هي المحفز الرئيسي
عند اختيار المنشأة الرياضية

24%

من نسبة فئة الشباب مستعدين
لدفع أقل من 200 ريال سعودي
شهرياً على المنشآت الرياضية

لم يسبق لبعض فئة
الشباب غير النشطين من
ممارسة التمارين الرياضية
بانتظام من قبل

22%

من نسبة الشباب غير النشطين لم
يمارسوا التمارين الرياضية
المنتظمة من قبل

لا تزال المعوقات
السلوكية تشكل عائقاً
رئيسياً لشريحة الشباب

11%

من نسبة فئة الشباب يشعرون
أن بالكسل الكبير يحول دون
مشاركتهم في الرياضة

لا يُستفاد من المنشآت
الرياضية التابعة للجامعات
حق الاستفادة

1% فقط

من نسبة فئة الشباب يمارسون
الرياضة في المنشآت الرياضية
التابعة للجامعات

توجد ثقافة محدودة
للعمل التطوعي

19% فقط

من نسبة فئة الشباب الذين تطوعوا
في الرياضات العام الماضي

المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة الشباب؟

1

2 لماذا نركز على فئة الشباب؟

2

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

3

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

4



الهدف 2:



بناء ثقافة تتمحور
حول النشاط البدني

تحويل النشاط البدني ليكون نمط
حياة لهذه الشريحة بجعله نشاطاً
اجتماعي، ميسراً، وممتعاً



الهدف 1:



تعزيز عادات النشاط

توفير فرص المشاركة لفئة الشباب
داخل الجامعة وخارجها لتعزيز
عاداتهم في النشاط



3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

وتُظهر أبحاثنا أن هناك محفزات واضحة تساهم في مشاركة فئة الشباب لممارسة النشاط البدني

يمكن الاستفادة من المنصات الرقمية لزيادة النشاط البدني

23%

من نسبة فئة الشباب يلعبون ألعاب الفيديو لأكثر من 2 ساعتين في اليوم

17%

من نسبة فئة الشباب يرون أن التطبيقات الرقمية ستساعدهم على ممارسة التمارين الرياضية

الأنشطة المتعلقة باللياقة البدنية هي المحفز الرئيسي

13%

من نسبة فئة الشباب يحظون بعضوية في أحد الصالات الرياضية

21%

من نسبة فئة الناضجين يمارسون الأنشطة المتعلقة باللياقة البدنية مرة واحدة في الشهر على الأقل

تُعتبر بعض الأنشطة ذات شعبية كبيرة بسبب سهولة الوصول إليها

17%

من نسبة فئة الشباب يمارسون رياضة كرة القدم مرة واحدة في الشهر على الأقل

34%

من نسبة فئة الشباب يمارسون رياضة المشي أو الهرولة مرة واحدة في الشهر على الأقل

هناك طلب قوي على النشاط البدني

69%

من نسبة فئة الشباب على استعداد لتجربة رياضات جديدة

50%

من نسبة فئة الشباب غير النشطين على استعداد لممارسة النشاط في المستقبل

يُعتبر المظهر في غاية الأهمية بالنسبة لفئة الشباب

36%

من نسبة فئة الشباب بدأوا بممارسة التمارين لتحسين مظهرهم الخارجي

يشكل الجانب الاجتماعي للنشاط البدني أهمية بالغة بالنسبة لفئة الشباب

56%

من نسبة فئة الشباب يقضون أكثر من 2 ساعتين في اليوم مع أصدقائهم

16%

من نسبة فئة الشباب يرون الجانب الاجتماعي من الرياضة المحفز الأساسي

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

ولذلك، حددنا أربعة محفزات رئيسية لفئة الشباب بناءً على رؤانا

4

أنشطة لياقة بدنية

تحظى الأنشطة التي تستند على اللياقة البدنية بشعبية كبيرة كون أن هنالك تصور بين الشباب أن هذه الأنشطة هي الطريقة الفعالة لتحسين مظهر الشخص الخارجي والمحفز الرئيسي لهم



3

أنشطة اجتماعية

تُعتبر الأنشطة التي تشمل اللعب والمشاركة مع الآخرين أنشطة مرغوبة بشدة كونها تسمح للشباب الناضجين بمقابلة أشخاص جدد وقضاء المزيد من الوقت مع أصدقائهم



2

أدوات رقمية

تُعتبر ألعاب الفيديو والأدوات الرقمية العصرية شائعة بشكل كبير بين الشباب كونها توفر لهم طرق بسيطة ومسلية لقضاء وقتهم



1

تجارب جديدة

تُعتبر التجارب الجديدة مثيرة للاهتمام بالنسبة للشباب الناضجين كون التجارب تمثل فرصة مهمة لتطوير مهارات جديدة ومقابلة أشخاص جدد الذي بدوره سيقودهم إلى الشعور المتزايد بالاستقلالية



3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

تعتمد إستراتيجيتنا الجديدة: إستراتيجية فئة الشباب على 4 أربع ركائز رئيسية



السياسة

سنؤثر على سياسات الجهات المعنية من خلال عرض التأثير الذي يقدمه النشاط على الشرائح المجتمعية الأخرى



الأشخاص

سنضمن تطوير المتطوعين والمدربين المستقلين وتوفير الفرص لهم لزيادة العروض المخصصة لفئة الشباب



الأماكن

سنضمن تسهيل الوصول إلى منشآت الجامعات والمرافق المجتمعية على نطاق واسع لتلبية احتياجات شريحة فئة الشباب



البرامج

سنوفر مجموعة كبيرة من الفرص الشاملة داخل الجامعة وخارجها



في الجامعة

تقدم البرامج التي تُقام داخل الجامعات فرصاً لجميع الطلاب، حيث تشكل هذه الشريحة أكبر عدد ديموغرافي من بين شريحة الشباب، كما أن هذه البرامج تساهم في تطوير المجتمعات، وتجعل النشاط البدني نمطاً في الحياة الجامعية

سنقدم التوجيه والدعم لربط الأندية الطلابية الرياضية بالمجموعات الرياضية من خلال تقديم برامج مشتركة. وسندعم هذه البرامج من خلال توفير التوجيه وأفضل الممارسات لضمان تحقيق أقصى تأثير

سنعرض فوائد الأندية الرياضية التي يقودها الطلاب والتي تُعتبر معترف بها رسمياً بين الجامعات، حيث أنها ستؤدي إلى زيادة تنوع العروض الرياضية وتحسين الحياة في الحرم الجامعي. كما أننا سندعم الجامعات في وضع معايير واضحة للتعرف على النادي الرياضي الذي يسهل العمليات للطلاب

سنعمل بشكل وثيق مع الجامعات الشريكة لإنشاء أنشطة مجتمعية بين شريحة الطلاب. كما سندعم الطلاب في إنشاء أندية رياضية عن طريق تقديم الإرشادات والترويج عنها. سنضمن كفاءة عملية التنفيذ من خلال تشغيل برامج تدريبية مع جامعات مختارة وتزويد الطلاب بها بالإرشادات التوجيهية حول كيفية تشغيل الأندية الرياضية لضمان الاستدامة



خارج الجامعة

تتكفل البرامج التي تُقام خارج الجامعة بتوفير فئة الشباب بالفرص المناسبة لجميع الجوانب الحياة والتي بدورها تلبي احتياجاتهم الخاصة، مما تساهم في سد الثغرة ما بين تجارب فئة الشباب ومستقبلهم في مرحلة النضج

سنضمن دمج التقنيات الرقمية من خلال تصميم البرامج التي تربط النشاط البدني بمنصات الألعاب. كما سنقدم تقنيات رقمية للبرامج الحالية والجديدة لتحفيز فئة الشباب مع ضمان تسهيل جميع البرامج وابتكارها، وتنافسيتها وتقديم المكافأة

سنضع تعليمات وإرشادات واضحة لدعم الشركات في تطوير برامج الرفاهية التي تخدم فئة الشباب. وسنعمل على ذلك من خلال تأسيس الشراكات ودعم الشركات لتصميم البرامج

سنصمم برامج مخصصة حسب احتياجات المرأة بحيث تركز على الاحتياجات وبشكل خاص على ربات المنزل، وتدعم شركاء التنفيذ لتنفيذ هذه البرامج

سنصمم برامج لياقة بدنية يسهل الوصول إليها مُصممة خصيصاً لفئة الشباب من خلال دعم المدربين المستقلين وشركاء التنفيذ مع تمويلها وتقديم التوجيه لإنشاء عدد كبير من برامج اللياقة البدنية

سنقوم بتصميم مسابقات غير رسمية للمجتمع المحلي سواء في الرياضات الجماعية أو الفردية، وسندعم شركاء التنفيذ في تنفيذ تلك المسابقات من خلال التأكد من أن النماذج تأخذ في الاعتبار الأنشطة المجتمعية، والمكافآت، والقدرة على تحمل التكاليف، وسهولة الوصول إليها



الأماكن العامة ومراكز خدمة المجتمع

تعتبر هذه الأماكن مهمة لفئة الشباب كونها توفر صالات رياضية بديلة منخفضة التكلفة لممارسة أنشطتهم المفضلة

سنعمل مع الجهات ذات الصلة لوضع إرشادات، وتوجيهات، وبرامج تدريبية لزيادة الاستفادة من مراكز خدمة المجتمع والأماكن العامة ولتقدم عروض ومزايا لممارسة اللياقة البدنية



المنشآت الجامعية

: تشكل هذه الأماكن أهمية كبيرة لضمان تسهيل وصول الطلاب الجامعيين للمنشآت الرياضية وذلك للحفاظ على نشاطهم وتوفير فرص النشاط البدني لجميع الطلاب

سنعمل عملاً وثيقاً مع جامعات مختارة من خلال زيادة الوعي لدى الطلاب وتقديم التعليمات والإرشادات بكل ما يخص تحسين عمليات المنشآت الرياضية. سنعمل ذلك من خلال إجراء البحوث لتحديد ما يحفز الطلاب وما يعيقهم، ومن خلال تبادل أفضل الممارسات في عمليات المنشآت الرياضية وإدارتها



المتطوعون

يُعتبر المتطوعون عنصراً أساسياً في منظومة الرياضة المجتمعية، لا سيما مع تواجدها ثقافة للعمل التطوعي بين فئة الشباب، حيث ستكون هذه الفئة هي الفئة الرئيسية التي ستساهم في تنفيذ الفعاليات والبرامج المجتمعية

وسنشجع على العمل التطوعي باستخدام منصة العمل التطوعي الوطني القائم، وكذلك العمل مع الشركاء لتوفير فرص التدريب المحددة للمتطوعين. وسنعمل على ذلك من خلال جذب وتطوير، ونشر، ومراقبة، ومكافأة، الشباب على التركيز على الشريحة الفرعية الباحثة عن العمل



المدربون المستقلون

يمكن أن يلعب المدربين المستقلين دوراً رئيسياً في ضمان توفير الفرص المناسبة لفئة الشباب سواءً كان العمل معهم بشكل فردي أو جماعي. حيث يُعتبر المدرب المستقل صلة فعالة في تقديم الحصص للياقة وأنشطة الرقص، ويمكن تنشهر هذه الإتجاهات بشكل سريع لا سيما وأنها منخفضة التكلفة

سنحدد المدربين المستقلين والمدربون الفنيون وإقامة شراكات معهم لتقديم برامج بأسعار معقولة مخصصة لفئة الشباب وسنعمل على ذلك من خلال دعم الممرنين والمدربين المستقلين لزيادة عروض فئة الشباب بالإضافة إلى ربطهم من خلال المنصات الرقمية



الجامعات

تُعتبر نقطة "ضمان وجود اللوائح الصحية" عنصراً أساسياً في تحفيز وزيادة فرص النشاط البدني للطلاب

سنعرض فوائد النشاط البدني على الأهداف الجامعية ، وسوف نعمل مع الجامعات لتعزيز التنظيمات المرتبطة بالأنشطة الرياضية المجتمعية. سنعمل على ذلك من خلال تطوير وتحسين أنظمة التقدير والتنظيمات الرسمية للصالات الرياضية، وزيادة خدمة الدعم المقدم لمبادرات الطلاب في النشاط البدني، وحسبة ساعات العمل التطوعي الرياضي وتقديرها



الصالات الرياضية

تشكل تخفيف القيود التنظيمية التي تفرضها التراخيص على الصالات الرياضية منخفضة التكلفة عنصراً مهماً لجذب المزيد من المستثمرين إلى سوق هذا المجال، وبالتالي ستتوفر خيارات عديدة على صعيد عضويات الصالات الرياضية وبأسعار معقولة لفئة الشباب

سنعمل بشكل وثيق مع وزارة الرياضة لتسهيل عملية التراخيص واللوائح التنظيمية لدخول الصالات الرياضية ذات التكلفة المنخفضة للسوق. سنراجع هيكل رسوم التراخيص للصالات الرياضية منخفضة التكلفة، وسنعمل على تسهيل التنظيمات للحصول على التراخيص والحفاظ عليه، وتسهيل المعايير وطرق الفحص للصالات الرياضية منخفضة التكلفة

عوامل التمكين



الشراكات

سنحدد نهج مخصص
وسنستخدمه لإقامة شراكات
مع الجامعات وغيرها من
الجهات المعنية لتعزيز
العروض والمزايا المقدمة
لفئة الشباب



التقنية الرقمية والبحوث

سنقوم بوضع وظائف على
المنصات الرقمية تلبي
احتياجات ورغبات فئة
الشباب بشكل مباشر،
كتوفير التدريب الافتراضي،
والتمارين المنزلية، وسنجري
المزيد من الأبحاث على
الشرائح الفرعية لفئة
الشباب



الاتصال الإدارية

سنضمن تخصيص الرسائل
والحملات الإعلامية
اليومية لتركز على
احتياجات مختلف الشرائح
الفرعية وشريحة فئة
الشباب من خلال
استخدام بياناتنا ورؤانا

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

مبادئ تصميمنا الرئيسية



المحتوى

1 ماذا نعرف عن فئة الشباب؟

1

2 لماذا نركز على فئة الشباب؟

2

3 ما هي استراتيجيتنا الجديدة لفئة الشباب؟

3

4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

4



4 ما الذي نحاول تحقيقه؟

أهدافنا لفئة الشباب



القياس

- نسبة الشباب الذين لا يستوفون توصيات منظمة الصحة العالمية لممارسة النشاط لمدة 60 دقيقة على الأقل في اليوم كجدول متوسط الكثافة
- نسبة فئة الشباب الذين يمارسون التمارين الرياضية مرة واحدة في الأسبوع على الأقل لمدة 30 دقيقة كجدول متوسط الكثافة
- نسبة الشباب الذين أدلو بإجابات إيجابية عندما عن ما إذا كان النشاط الرياضي والبدني يُعتبر نمط وأسلوب حياة لهم
- نسبة فئة الشباب الذين تطوعوا في الرياضات المجتمعية مرة واحدة على الأقل في العام الماضي



المعايير المرجعية

- نسبة انتشار النشاط البدني من بين فئة الشباب
- نسبة فئة الشباب النشطين
- نسبة فئة الشباب الذين ينظرون إلى الرياضة كنمط وأسلوب حياة
- نسبة الشباب الذين يتطوعون في رياضات مجتمعية

#HealthyActiveCommunity

