

## المحاضرة رقم: 04

### تمهيد:

لقد أصبحت الرياضة للجميع نظام اجتماعي متكامل ارتبط تشكله بالاتجاهات الفكرية والتربوية المعاصرة حيث تهتم بالحركة الواعية للفرد وبايقاظ إحساس الفرد بالحاجة للعودة إلى الطبيعة والاستمتاع بأوجه النشاط الخلوي الذي يؤدي في الهواء الطلق، والتي تعبر عن الاهتمام بالصحة والحالة البدنية من خلال تعديل السلوك الاجتماعي للمشاركين في برامجها، كما تهتم بإشباع ميول الفرد وإشباع حاجته للحركة واللعب والترويح عن الذات، وأصبحت ضرورة صحية لتوفير السعادة للحياة وذلك في مختلف مراحل العمر ودون قيود على نوع الجنس أو العنصر أو الديانة أو المستوى التعليمي أو الثقافي أو المستوى الاقتصادي أو الاجتماعي أو المستوى المهاري.

ان الرياضة للجميع تعد ظاهرة اجتماعية معاصرة تتولى عملية الدفاع عن الفرد من متغيرات المجتمع التقني و التي من أهمها نقص الحركة والبدانة وزيادة وقت الفراغ غير المستثمر والتلوث البيئي وكذلك وقايته من الأمراض العصرية المرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض النفسية الناتجة عن مشكلات الحياة اليومية، كما تهئ الرياضة للجميع الفرص للجميع في المشاركة في أي نشاط بدني أو حركي وفقاً لمبدأ وشعار ليصبح كل فرد في رياضته، ولتصبح هناك رياضة لكل فرد، وتهتم برامجها بتنمية العديد من جوانب النمو للمشاركة في ممارسة نشاطها وذلك في ضوء إشراف تربوي من قبل أخصائي الرياضة للجميع على أداء هؤلاء المشاركين.

### 2- خصائص الرياضة للجميع:

أ- نشاط حركي مكفول لجميع المراحل العمرية ولذوى القدرات والميول المختلفة ويتم في جو يسوده المرح ويؤدي إلى تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية.  
ب- تعد مؤشر للنمو ومؤشراً عن عجز رياضة المنافسات في إشباع حاجات المجتمع المعاصر، كما أن الرياضة للجميع تعد طريقة أو أسلوب للبحث عن حياة أفضل للجميع.  
ت- رياضة وقت الفراغ والترويح التي يتم ممارسة أوجه نشاطها في جو تسوده الصدفة والمرح.  
ث- ضرورة صحية لكل فرد ينشد السعادة ويسعى للحفاظ على وقته ورشاقته وسلامة صحته.

ج- الفرص المتاحة لكل فرد ليمارس بدافع من ذاته قادراً من النشاط الحركي وفقاً لميوله وحاجاته وفي حدود قدراته.

ح- إحدى الظواهر الاجتماعية المعاصرة التي تهتم بالصحة والحالة البدنية للفرد وبطريقته في الحياة وبالدفء عن ذاته ضد تغيرات المجتمع التقني، كما تتضمن إتاحة

الفرص للجميع لممارسة أوجه نشاطاتها البدنية أو الحركية بحرية كاملة وفقاً لميوله ودوافعه واستعداداتهم وقدراتهم، دون وضع أي اعتبار للسن أو النوع أو الجنس أو العنصر أو الديانة أو المستوى المهاري أو المستوى التعليمي أو الثقافي أو المستوى الاجتماعي أو الاقتصادي وذلك لتحقيق حياة أفضل للفرد.

### **3- أهداف الرياضة للجميع:**

تعددت الآراء حول أهداف الرياضة للجميع وحول أهميتها النسبية كما تباينت في أهميتها وفقاً ل فلسفة المهتمين بها ووفقاً لفلسفات ولسياسات المجتمعات ولنظمها التربوية والثقافية، ومن أهم واجبات الأخصائي الرياضي نحو تحقيق الرياضة للجميع نذكر ما يلي:

أ-التحسيس بأهمية برامج الرياضة للجميع لدى أعضاء مراكز الشباب والأندية وتوضيح دورها في تنميتهم وذلك بغرض استثمار دافعيتهم للمشاركة في البرامج المعدة لذلك.

ب-الاهتمام بالإعلان والرعاية لتدعيم مفهوم الرياضة للجميع والتأكيد على الدور الايجابي للمشاركة في البرامج وعلى كل مجال (تنمية اللياقة البدنية، تطوير الحالة الصحية، تنمية القدرة على الاستثمار الأمثل لوقت الفراغ، اكتساب خبرات حياتية والعديد من القيم التربوية،

تحسين نوعية الحياة والتغلب على نمطية الحياة اليومية، الوقاية من العديد من أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلق والاكتئاب النفسي وهي الأمراض الشائعة في هذا العصر).

ت-العمل على إشباع ميول وحاجات الأعضاء المشاركين في البرامج، وذلك حتى يتحقق لهم الرضا عن مشاركتهم ويمكن تحقيق ذلك من خلال تنوع أنشطة الرياضة للجميع وفقاً للمراحل العمرية والحالة الصحية للمشاركين بحيث تشمل التمرينات الهوائية الحديثة، الالعاب الشعبية والريفية، المسابقات التنافسية الترويحية، مناشط الخلاء، ألعاب الكرة، ألعاب المضرب، أنشطة المشي والجري...

ث-إستعدادات أشكال للرياضة للجميع وذلك كالتزحلق بالقبقاب ،البولينج ، القوس والسهم ، كرة السرعة ، المضرب الخشبي ، التصويب على المرمى أو السلة.