**تمهيد:**

 لقد أصبحت الرياضة للجميع نظام اجتماعي متكامل ارتبط تشكله بالاتجاهات الفكرية والتربوية المعاصرة حيث تهتم بالحركة الواعية للفرد وبإيقاظ إحساس الفرد بالحاجة للعودة إلى الطبيعة والاستمتاع بأوجه النشاط الخلوي الذي يؤدى فى الهواء الطلق، والتي تعبر عن الاهتمام بالصحة والحالة البدنية من خلال تعديل السلوك الاجتماعي للمشاركين فى برامجها، كما تهتم بإشباع ميول الفرد و إشباع حاجته للحركــة واللعب والترويح عن الذات، وأصبحت ضرورة صحية لتوفير السعادة للحياة وذلك فى مختلف مراحل العمر ودون قيـود 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 معــاصرة تتولى عملية الدفاع عن الفرد من متغيرات المجتمــع التقني و التى من أهمها نقص الحركة والبدانة وزيــادة وقت الفراغ غير المستثمر والتلـوث البيئي وكذلك وقايته من الأمراض العصرية المرتبطــة بأمراض القلب والأوعية الدموية والأمراض النفسية الناتجة عن مشكلات الحياة اليوميـــــــــة، كما تهيئ الرياضة للجميع الفرص للجميع في المشاركة في أي نشاط بدني أو حركي وفقاً لمبدأ وشعار ليصبح كل فرد فى رياضته، ولتصبح هناك رياضة لكل فرد، وتهتم برامجها بتنميـــة العديد من جوانب النمو للمشاركة فى ممارسة نشاطها وذلك فى 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 فى جو يســوده المرح ويؤدى إلى تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحيــــة.

ب-تعد مؤشر للنمو ومؤشراً عن عجــز ريـاضة المنافسات فى إشباع حاجات المجتمع المعاصر، كما أن الرياضة للجميع تعد طريقة أو أسلــوب للبحث عن حياة أفضل للجميع.

ت-رياضة وقت الفــراغ والترويح التي يتم ممارسة أوجه نشاطها فى جــو تسوده الصدفة والمرح.

ث-ضرورة صحيــة لكل فرد ينشد السعادة ويسعى للحفاظ على وقتـه ورشاقتـه وسلامـة صحته.

جـ-الفرص المتاحة لكل فرد ليمارس بدافع من ذاتـه قدراً من النشاط الحركي وفقاً لميوله وحاجاته وفى حدود قدراته.

حـ-إحدى الظواهر الاجتماعية المعاصرة التي تهتم بالصحة والحالة البدنية للفرد وبطريقته في الحياة وبالدفـاع عن ذاته ضد تغيرات المجتمـع التقني، كما تتضمن إتاحة الفرص للجميــع لممارسة أوجه نشـاطاتها البدنية أو الحركية بحــرية كاملــة وفقاً لميـوله ودوافعــه واستعداداتهم وقدراتهم، دون وضع أي اعتبار للسن أو النـــوع أو الجنس أو العنصــر أو الديـانة أو المستــوى المهاري أو المستـــوى التعليمي أو الثقافي أو المستــوى الاجتماعي أو الاقتصادي وذلك لتحقيق حياة أفضل للفــــرد.

**3-أهداف الرياضة للجميع:**

 تعددت الآراء حول أهداف الرياضة للجميع وحول أهميتها النسبية كما تباينت فى أهميتها وفقــاً لفلسفة 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 الرياضــة للجميع لدى أعضـاء مراكز الشبـــاب والأندية وتوضيـــح دورها في تنميتهم وذلك بغرض استثمار دافعيتهم للمشاركة فى البرامج المعدة لذلك.

ب-الاهتمـــام بالإعلان والرعاية لتدعيم مفهوم الريـاضة 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 فى 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، أنشطـــة المشي والجري...

ث-إستعدادات أشكال للرياضة للجميع وذلك كالتزحلق بالقبقاب ،البولينج ، القــوس والسهم ، كرة السرعة ، المضـرب الخشبى ، التصـويب على المـرمى أو السلـة.