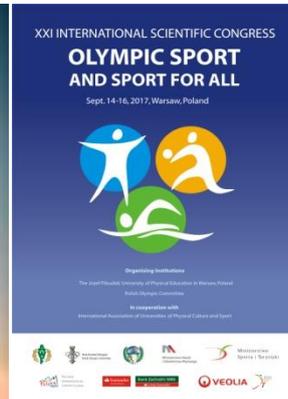
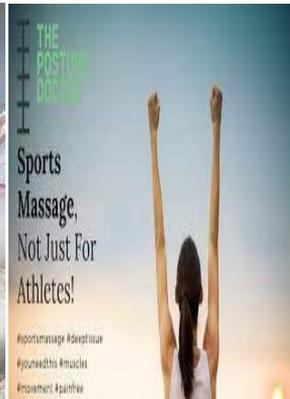




تمهيد:

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 والترفيه 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 تهيب 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.



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 ممارستها أوجه نشاطها في جو تسوده الصدفة والمرح.

ث- ضرورة صحية لكل فرد ينشد السعادة ويسعى للحفاظ على وقته ورشاقتة وسلامة صحته.

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

ح- إحدى الظواهر الاجتماعية المعاصرة التي تهتم بالصحة والحالة البدنية للفرد وبطريقته في الحياة وبالدفاع 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 لفسلفة المهتمين بها ووفقاً لفسلفات ولسياسات المجتمعات ولنظمتها التربوية والثقافية، ومن أهم واجبات الأخصائي الرياضي نحو تحقيق الرياضة للجميع نذكر ما يلي:

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

ب- الاهتمام بالإعلان والرعاية لتدعيم مفهوم الرياضة للجميع والتأكيد على الدور الإيجابي 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 حتى مرض الفتاك كوفيد بأنواعه 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، الألعاب الشعبية والريفية، المسابقات التنافسية الترويحية، منشط الخلاء، ألعاب الكرة، ألعاب المضرب، أنشطة المشي والجري... الخ.

ث- استعدادات أشكال للرياضة للجميع وذلك كالتزحلق ،البولي نج ، القوس والسهم ، كرة السرعة ، المضرب الخشبي ، كرة القدم التصويب على المرمى أو كرة السلة...الخ.

4- تقويم فاعلية برامج الرياضة للجميع

ويمكن تحقيق ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية من طرف الفاعلين في هاته العملية النبيلة :

1. هل يوجد زيادة في الطلب على المشاركة في برامج الرياضة للجميع من قبل أعضاء مركز الشباب أو النادي هاوي أم محترف.
2. هل أهداف برامج الرياضة للجميع بمركز الشباب أو النادي الذي تعمل به تعبر عن حاجات الأعضاء ؟ .
3. هل يمكن قياس نتائج الأهداف المقرر إنجازها من خلال برامج المسطرة للرياضة للجميع ؟.
4. هل أوجه نشاط البرنامج تتماشى مع ميول واهتمامات وحاجات المشاركين في البرنامج ؟.
5. هل أوجه نشاط البرنامج تتوافق مع استعدادات وقدرات ومستوى نضج المشاركين في البرنامج ؟
6. هل أوجه نشاط البرنامج مناسبة لتحقيق الأهداف المتنوعة والمرجوة من البرنامج ؟
7. هل تم الاستخدام الأمثل للإمكانات المتوفرة في مركز الشباب أو النادي أو تلك المتاحة في البيئة المحيطة به ؟
8. هل تهتم برامج الرياضة للجميع بمركز الشباب أو النادي بكل من الفئات التالية ” الأطفال ، الناشء ، الشباب ، المرأة ، كبار السن ، المعاقين ، المرضى ... ؟
9. هل تم تقديم برامج الرياضة للجميع في توقيتات مناسبة خلال أيام الأسبوع أو العطلات الأسبوعية... ؟ الخ