

مقدمة الكتاب

تعتبر القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة المرتبطة بصحة الأطفال والمراهقين، كما تعتبر مؤشراً هاماً لتقدير مدى كفاءة أجسامهم في القيام بمهامها الوظيفية، وقد أثّر العديد من الجدل حول جدوى ممارسة الأطفال للتدريب بالمقاومات. لذا جاء هذا الكتاب ليقدم البراهين على جدوى تمارين المقاومة للأطفال شريطة أن تقدم لهم بشكل علمي بحيث تتناسب مع نضجهم، وتحت ظروف أداء آمنة، ومن خلال قيادة مؤهلة، ومن خلال تخطيط جيد كما أوصت بذلك الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال.

ولقد تضمن **الفصل الأول** مفهوم القوة العضلية، وناقش جدوى ممارسة الأطفال لتمارين المقاومة. أما **الفصل الثاني** فقد عرض تطور النمو البدني والفيولوجي للأطفال باعتباره أمر هام للقائمين على تنفيذ برامج تدريب الأطفال بالمقاومات. وجاء **الفصل الثالث** ليعرض تركيب العضلة باعتبارها مكن حركية الإنسان وطبيعة الانقباض العضلي، وأنواع العضلات. وفي **الفصل الرابع** تم عرض أنواع القوة العضلية وتطور نضجها لدى الأطفال ودور الوراثة فيها. أما **الفصل الخامس** فقد عرضنا الآثار الإيجابية للتدريب بالمقاومات. وشرح **الفصل السادس** أسس برامج وقياس وإرشادات التدريب بالمقاومات في مرحلة ما قبل البلوغ. ثم **ختم الكتاب** بفصل تضمن تمارين تنمية القوة العضلية بالمقاومات باستخدام أدوات وأجهزة متنوعة.

دعائي إلى الله عز وجل أن يكون قد وفقنا في عرض مادة هذا الكتاب بالسهولة واليسر والوضوح المأمولين حتى يستفيد منه المدربين والمدربات والمدرسين والمدرسات، آملي أن ينعكس ذلك إيجابياً على القوة العضلية لأبنائنا وبناتنا ليشبوا لاثقين بدينياً متمتعين بالصحة في مواجهة حياة المستقبل.

مفتي إبراهيم