**برنامج تدريبي متكامل للفنون القتالية المختلطة (MMA) للرجال والنساء الكبار (40+ سنة)**

**الفئة المستهدفة:**

* المستوى: مبتدئ إلى متوسط
* العمر: 40 سنة فما فوق
* الهدف: تحسين اللياقة البدنية، تعزيز القوة، تعلم أساسيات MMA، وزيادة المرونة

**البرنامج الأسبوعي**

**اليوم الأول: الملاكمة الخفيفة وتحسين اللياقة القلبية**

* **الإحماء:**
  + 5 دقائق مشي سريع أو ركوب دراجة ثابتة.
  + 5 دقائق تمدد ديناميكي للذراعين والكتفين.
* **الجزء الرئيسي:**
  + **أساسيات الملاكمة (3 جولات):**
    - الجولة الأولى: لكمة الجاب (Jab) – 10 مرات لكل يد.
    - الجولة الثانية: لكمة الكروس (Cross) – 10 مرات لكل يد.
    - الجولة الثالثة: كمبو بسيط (Jab + Cross) – 2 دقيقة.
  + **تمارين الكارديو:**
    - مشي سريع لمدة 3 دقائق + تمرين قفز جانبي (Side Step) لمدة دقيقة – 3 جولات.
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق تمدد شامل للكتفين والساقين.

**اليوم الثاني: الجوجيتسو الأرضي والدفاع عن النفس**

* **الإحماء:**
  + 5 دقائق حركات توازن مثل الوقوف على قدم واحدة.
  + 5 دقائق تمدد الوركين والظهر السفلي.
* **الجزء الرئيسي:**
  + **تقنيات الجوجيتسو الأساسية (15 دقيقة):**
    - كيفية الهروب من وضعية التثبيت الجانبية (Side Control Escape).
    - الدفاع عن النفس من وضعية الحماية (Guard).
  + **تمارين تطبيقية مع شريك (10 دقائق):**
    - تدريبات عملية للهروب والسيطرة.
  + **تمارين المقاومة الأرضية:**
    - محاولة تثبيت شريك مقاوم لمدة 30 ثانية – 3 جولات.
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق حركات تنفس ومرونة خفيفة.

**اليوم الثالث: تحسين الركلات والتوازن**

* **الإحماء:**
  + 5 دقائق مشي في المكان مع رفع الركبتين.
  + 5 دقائق تمدد الكاحل والفخذ.
* **الجزء الرئيسي:**
  + **أساسيات الركلات (3 جولات):**
    - Front Kicks – 10 مرات لكل ساق.
    - Side Kicks – 10 مرات لكل ساق.
    - Roundhouse Kicks – 5 مرات لكل ساق.
  + **التوازن والتحكم:**
    - الوقوف على ساق واحدة مع تحريك الركبة الأخرى للأمام – 1 دقيقة لكل ساق.
  + **تدريبات الركل بالأكياس الثقيلة:**
    - تطبيق الركلات الثلاث – 3 جولات (2 دقيقة/جولة).
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق تمرينات الاسترخاء.

**اليوم الرابع: الراحة النشطة**

* **نشاط خفيف:**
  + 20 دقيقة مشي أو ركوب دراجة خفيفة.
  + 10 دقائق تمارين تمدد لتحسين المرونة.

**اليوم الخامس: تمارين التحمل والدفاع الواقعي**

* **الإحماء:**
  + 5 دقائق حركات خفيفة مثل رفع الأذرع للأعلى والجوانب.
  + 5 دقائق تمدد الرقبة والكتفين.
* **الجزء الرئيسي:**
  + **تمارين التحمل (3 جولات):**
    - Squats – 10 مرات.
    - Push-Ups على الركبتين – 10 مرات.
    - Plank – 20 ثانية.
  + **تدريبات الدفاع الواقعي:**
    - الهروب من القبضات – 10 مرات.
    - التصدي لهجوم يدوي – 10 مرات لكل يد.
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق تمدد عضلات أسفل الظهر.

**اليوم السادس: تمارين القوة والمقاومة**

* **الإحماء:**
  + 10 دقائق مشي خفيف أو صعود ونزول على الدرج.
* **الجزء الرئيسي:**
  + **تمارين القوة:**
    - Squats باستخدام وزن الجسم – 12 مرة.
    - Push-Ups – 10 مرات.
    - تمرين Lunges لكل ساق – 10 مرات.
  + **تمارين المقاومة باستخدام شريط المقاومة (Resistance Band):**
    - سحب الذراع للأمام – 12 مرة.
    - سحب شريط المقاومة للجانبين – 12 مرة.
* **التهدئة:**
  + 5 دقائق تمدد العضلات الأساسية.

**اليوم السابع: الاسترخاء والاستشفاء**

* **نشاط خفيف:**
  + 15 دقيقة يوجا خفيفة أو تمارين تنفس.
  + جلسة تمدد شامل للجسم لتحسين المرونة.

**ملاحظات:**

1. هذا البرنامج مصمم لتجنب الضغط الزائد على المفاصل والعضلات.
2. يجب ارتداء ملابس مريحة واستخدام أدوات مناسبة مثل شريط المقاومة أو أكياس تدريب خفيفة.
3. الالتزام بالتغذية الصحية والماء الكافي لدعم التمارين.
4. يمكن تعديل كثافة التدريبات بناءً على الحالة البدنية.