نصف ماراثون جدة
Jeddah Half Marathon

الرياضة للجميع
SPORTS FOR ALL

البرنامج التدريبي
لنصف ماراثون جدة

ديسمبر 10

الإتحاد العربي السعودي لألعاب القوى
Saudi Arabian Athletics Federation

Saudi | Saudi

وزارة الرياضة
Ministry of Sport

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM

رؤية VISION 2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

البرنامج التدريبي

كمبادرة مجتمعية، سيقدم نصف ماراثون جدة 2022

3 برامج تدريبية لإعدادكم جميعا لقطع المسافة المفضلة لديكم.

4km
برنامج تدريبي - التقويم ونصائح مفيدة

10km
برنامج تدريبي - التقويم ونصائح مفيدة

21.0975km
برنامج تدريبي - التقويم ونصائح مفيدة

البرنامج التدريبي

4KM

أول مرة تشارك في سباق؟ مهتم بالتدرب على أول سباق بمسافة 4 كيلومترات ، حسنا هذا التدريب مناسب لك.

نحن نضمن لك ، ستكون تجربة لطيفة ولكن هناك نوع من التحدي. اتبع برنامج التدريب الأسبوعي لمسافة 4 كم وقابلنا عند خط البداية.

التزم ب 3 حصص أسبوعيا لمدة 8 أسابيع حسب جدولك الزمني وسنأخذك بدون إصابات إلى خط البداية لنصف ماراثون جدة 2022 في 10 ديسمبر 2022.

إذا كنت جديدا على الجري من أجل الاستمتاع بتجربتك ، فإن برنامجنا التدريبي سيبقيك تقريبا في منطقة الراحة الخاصة بك حتى تكون مستعدا ليوم السباق.

ومن اجل استراتيجية أفضل، قمنا برفع كثافة و حجم التدريب تدريجيا لك لتتمكن من الاستفادة من الخطة المرسومة

8
أسابيع

3
حصص / لكل أسبوع

25-50
دقيقة / لكل جلسة

RPE

نسبة معدل الجهد المدرك ونبضات القلب

ماهو معدل الجهد المدرك (RPE):
معدل الجهد المدرك (الجهد) هو كثافة التدريب الخاصة بك من قدراتك البدنية و العقلية. يسمح لك هذا المعدل بالتدريب بكثافة معينة لتحقيق أهداف التدريب الخاصة بك.

المنطقة 1 — * فقط ملحوظة

0	1	2	40-50%
لا يوجد	جدًا ضعيف	ضعيف	من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 2 — ** الخفيف

3	4	51-60%
معتدل	قوي نوعاً ما	من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 3 — *** قوي

5	6	61-75%
قوي		من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 4 — **** ثقيل

7	8	76-85%
قوي جداً		من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 5 — ***** قوة قصوى

9	10	86-100%
جدًا جدًا قوي		من معدل ضربات القلب القصوى

برنامج 8 أسابيع

1/2

تم تخصيص هذا البرنامج للمبتدئين ، كل ما تحتاجه هو متابعته بشكل أسبوعي وهذا سيؤكد من عبورك خط النهاية.

الأسبوع 1

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
20 دقيقة - المشي 4:30 دقيقة / جري30 ثانية سهل RPE 1/4	25 دقيقة - المشي 3 دقائق / جري 30 ثانية سهل RPE 1/4	28 دقيقة - المشي 6 دقائق / جري 60 ثانية سهل RPE 1/4

الأسبوع 2

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
25 دقيقة - المشي 4 دقائق / جري 1 دقيقة سهل RPE 1/4	28 دقيقة - المشي 3 دقائق / جري 1 دقيقة سهل RPE 1/4	30 دقيقة - المشي 4 دقائق / جري سهل 30 ثانية / جري سريع 30 ثانية RPE 2/7

الأسبوع 3

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
30 دقيقة - المشي 2 دقيقة / جري 30 ثانية سهل RPE 1/5	35 دقيقة - المشي 2 دقيقة / جري 30 ثانية سهل RPE 1/5	38 دقيقة - المشي 3 دقائق / جري سهل 90 ثانية RPE 1/6

الأسبوع 4

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
35 دقيقة - المشي 3 دقائق / الجري 2 دقيقة RPE سهل 1/5	38 دقيقة - المشي 3 دقائق / جري سهل 1 دقيقة / تدريب سريع 30 ثانية RPE 2/7	42 دقيقة - المشي 2 دقيقة / الجري السهل 2 دقيقة RPE 1/6

برنامج 8 أسابيع

2/2

تم تخصيص هذا البرنامج للمبتدئين ، كل ما تحتاجه هو متابعته بشكل أسبوعي وهذا سيؤكد من عبورك خط النهاية.

الأسبوع 1

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
38 دقيقة - تشغيل سهل 1 دقيقة / المشي 1 دقيقة / جري سريع 30 ثانية / المشي 2 دقيقة RPE 2/7	40 دقيقة – جري سهل 90 ثانية / المشي 1 دقيقة / جري سريع 30 ثانية / المشي 2 دقيقة RPE 2/7	50 دقيقة- سيرا على الأقدام RPE 1/2

الأسبوع 2

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
40 دقيقة - تدريب 3 دقائق سيرا على الأقدام 1 دقيقة RPE 2/6	44 دقيقة – جري سهل 4 دقائق / المشي بسهولة 90 ثانية RPE 3/6	48 دقيقة - جري سهل 5 دقائق / المشي 1 دقيقة RPE 1/7

الأسبوع 3

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
دقيقة - تدريب سهل 5 دقائق / المش48ي 1 دقيقة RPE 2/6	50 دقيقة – جري سهل 8 دقائق / جري سريع 1 دقيقة / المشي 1 دقيقة RPE 2/7	50 دقيقة - تشغيل سهل 9 دقائق / المشي 1 دقيقة RPE 2/7

الأسبوع 4

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
50 دقيقة - جري سهل 10 دقائق / جري سريع 1 دقيقة / المشي 90 ثانية RPE 3/8	45 دقيقة – جري سهل 21 دقيقة / جري سريع 90 ثانية RPE 3/8	45 دقيقة - جري سهل 4 دقائق / تشغيل سريع 1 دقيقة RPE 5/8 (أنت مستعد)

هل تعلم أن ..

01

37% من الناس يخطئون بين الشعور بالعطش والجوع لأن الشعور بالعطش يمكن أن تكون غير واضحة (لذالك يجب عليك ترطيب جسمك)

02

الإجهاد وقلة النوم عاملين رئيسيين للتسبب في الإصابات

03

في الوقت الحاضر ما يقرب من 2000 عداء حول العالم قادرون على الجري لمسافة ميل واحد في أقل من 4 دقائق

04

يركض المتسابقون المحترفون أكثر من 150 كم / أسبوع

10KM

البرنامج التدريبي

هل أنت عداء؟ هل أنت على استعداد لتطور نفسك وتتدرب بالطريقة الصحيحة؟ اتبع برنامجنا التدريبي لمدة 8 أسابيع لمسافة 10 كيلومترات وحسن من وقت إنهاءك للسباق وأدائك العام واتبع حياة صحية وسليمة.

هذه المسافة مثالية لأي شخص يريد البقاء بصحة جيدة ونقل تدريبه إلى مستوى آخر. اتبع خطة تساعد في رفع مستوى التحمل أثناء التدريب والأهم من ذلك تدريب عضلاتك لتجنب الإصابات.

الجزء الأكبر من التدريب الخاص بك يجب ان يكون دائما في المستوى الأول والثاني من التدريب الهوائي الذي سيدفع بك لرفع معدل التحمل الخاص بك إلى مستوى أعلى ، وتصبح متمكن من ممارسة رياضة الجري .
الشخص العادي الذي يركض 10 كيلومترات يستغرق حوالي 60 دقيقة، ماذا تنتظر, سجل في أقرب نادي للجري.

8
أسابيع

3
حصص /
لكل أسبوع

30-70
دقيقة /
لكل جلسة

RPE

نسبة معدل الجهد المدرك ونبضات القلب

ماهو معدل الجهد المدرك (RPE):
معدل الجهد المدرك (الجهد) هو كثافة التدريب الخاصة بك من قدراتك البدنية و العقلية. يسمح لك هذا المعدل بالتدريب بكثافة معينة لتحقيق أهداف التدريب الخاصة بك.

المنطقة 1 — * فقط ملحوظة

0	1	2	40-50%
لا يوجد	جدًا ضعيف	ضعيف	من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 2 — ** الخفيف

3	4	51-60%
معتدل	قوي نوعاً ما	من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 3 — *** قوي

5	6	61-75%
قوي		من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 4 — **** ثقيل

7	8	76-85%
قوي جداً		من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 5 — ***** قوة قصوى

9	10	86-100%
جدًا جدًا قوي		من معدل ضربات القلب القصوى

برنامج 8 أسابيع

1/2

تم تخصيص هذا البرنامج للمستويات المتوسطة، كل ما تحتاجه هو متابعته بشكل أسبوعي وسيتأكد من عبورك خط النهاية

الأسبوع 1

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
38 دقيقة - من الركض السهل 7 دقائق / جري سريع 1 دقيقة RPE 1/7	40 دقيقة - الركض السهل 4 دقائق / جري سريع 30 ثانية RPE 1/7	44 دقيقة - جري سهل 10 دقائق / جري سريع 1 دقيقة RPE 1/7

الأسبوع 2

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
40 دقيقة - جري سهل 2 دقيقة / جري سريع 30 ثانية RPE 1/7	44 دقيقة - جري سهل 3 دقائق / جري سريع 1 دقيقة RPE 2/8	48 دقيقة - جري سهل RPE 2/6

الأسبوع 3

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
48 دقيقة – جري سهل 2 دقيقة / جري سريع 1 دقيقة RPE 2/8	52 دقيقة – جري سهل 2 دقيقة و 30 ثانية / جري سريع 90 ثانية RPE 2/8	55 دقيقة - جري سهل RPE 2/6

الأسبوع 4

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
52 دقيقة - جري سهل 11 دقيقة / جري سريع 2 دقيقة 2/8	55 دقيقة - جري سهل 2 دقيقة / جري سريع لمدة 30 ثانية RPE 4/9	60 دقيقة - جري سهل RPE 2/6

برنامج 8 أسابيع

2/2

تم تخصيص هذا البرنامج للمستويات المتوسطة، كل ما تحتاجه هو متابعته بشكل أسبوعي وسيتأكد من عبور.ك خط النهاية

الأسبوع 1

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
60 دقيقة - 3 دقائق جري سهل / 1 دقيقة جري سريع RPE 4/9	64 دقيقة - جري سهل 5 دقائق / جري سريع لمدة 2 دقيقة / المشي أو 1 دقيقة RPE 4/9	68 دقيقة – جري سهل RPE 2/6

الأسبوع 2

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
45 دقيقة - جري على سرعة تدريجية تبدأ سهلة وزيادة وتيرتك كل 5 دقائق RPE 4/8	50 دقيقة – جري على سرعة تدريجية تبدأ سهلة وزيادة وتيرتك كل 5 دقائق RPE 4/8	70 دقيقة – جري سهل RPE 2/6

الأسبوع 3

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
55 دقيقة - جري على سرعة تدريجية تبدأ سهلة وزيادة وتيرتك كل 5 دقائق RPE 4/8	60 دقيقة - جري على سرعة تدريجية تبدأ سهلة وزيادة وتيرتك كل 5 دقائق RPE 4/8	70 دقيقة – جري سهل 65 دقيقة / وتيرة أسرع بعد كل 5دقائق RPE 2/8

الأسبوع 4

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
65 دقيقة - اركض بسرعة تدريجية وقم بزيادة وتيرتك كل 5 دقائق ولكن قم بإنهاء اللحظة الأخيرة بركض سريع RPE 2/9	70 دقيقة - جري3 دقائق / جري سريع 4 دقائق RPE 4/8	70min - جري سهل ولكن ادفع عندما تشعر بالرغبة في الدفع، وإنهاء الجري في أعلى مستويات الجري RPE 4/8

هل تعلم أن ..

01

كل يوم هو يوم جيد عندما تقوم بالركض.

02

RPE : هومعدل الجهد المدرك وهو كثافة التدريب الخاصة بك من قدراتك البدنية والعقلية

03

37% من الناس يخطئون بين الشعور بالعطش والجوع لأن الشعور بالعطش يمكن أن تكون ضعيفة (لذالك يجب عليك ترطيب جسمك)

04

في سجلات سباق 10 كيلومترات كان للاعب Joshua Cheptegeمن أوغندا الرقم القياسي حيث قطع المسافة خلال 26:11.00 دقيقة اما لمسافة 10,000متر كان صاحب الرقم القياسي هو اللاعب Letesenbet Gidey من أثيوبيا حيث قطع المسافي خلال 29:01.03 دقيقة

05

محافظة العلا في المملكة العربية السعودية تعد واحدة من أجمل الأماكن لتجربة الجري البيئي

06

الحرارة والرطوبة يمكن أن تزيد من السعة القصوى للأكسجين الخاص بك تماما مثل التدرب على ارتفاعات عالية

HALF MARATHON

البرنامج التدريبي

هل أنت مستعد للتحدي التالي؟ زيادة مسافة الجري وتدريب نصف الماراثون الأول الخاص بك.
تابع برنامجنا التدريبي لمدة 8 أسابيع لمسافة 21.0975 كم واركض أول نصف ماراثون لك.

تدريب نصف الماراثون هو الخطوة الاخيرة قبل تدريب الماراثون الكامل. إنها واحدة من أكثر المسافات متعة ولكنها تتطلب جهدا بدنيا وعقليا كبيرا.

متوسط العمر لنصف الماراثون هو 39 سنة لأنه بعد سن 30 عاما يكون جسمك مستعدا لبناء قدرة جيدة على التحمل.

هل أنت مستعد للتدرب الأن ؟

سنقودك الى الطريق، خذها بإرادة قوية.

8
اتبع برنامجنا إذا كنت تستطيع الجري بسهولة لمسافة 10 كم ، فهي جلسات تدريبية متوسطة المستوى
أسابيع

4
حصص
في الأسبوع

1
تدريب
متقطع

45-120
دقيقة/
جلسة تدريب
بسيطة و سهلة

RPE

نسبة معدل الجهد المدرك ونبضات القلب

ماهو معدل الجهد المدرك (RPE):
معدل الجهد المدرك (الجهد) هو كثافة التدريب الخاصة بك من قدراتك البدنية و العقلية. يسمح لك هذا المعدل بالتدريب بكثافة معينة لتحقيق أهداف التدريب الخاصة بك.

المنطقة 1 — * فقط ملحوظة

0	1	2	40-50%
لا يوجد	جدًا ضعيف	ضعيف	من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 2 — ** الخفيف

3	4	51-60%
معتدل	قوي نوعاً ما	من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 3 — *** قوي

5	6	61-75%
قوي		من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 4 — **** ثقيل

7	8	76-85%
قوي جداً		من معدل ضربات القلب القصوى

المنطقة 5 — ***** قوة قصوى

9	10	86-100%
جدًا جدًا قوي		من معدل ضربات القلب القصوى

برنامج 8 أسابيع

1/2

تم تخصيص هذا البرنامج للمستويات المتوسطة، كل ما تحتاجه هو متابعته بشكل أسبوعي وسيتأكد من عبورك خط النهاية. إذا كنت قد تدربت على جري لمسافة 10 كيلومترات يمكنك الاعتماد على هذا البرنامج.

الأسبوع 1

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
60 دقيقة–جري سهل 30 دقيقة، RPE1/3 6X (جري سهل 4 دقائق، 1 دقيقة جري سريع) RPE 2/6	30 دقيقة - الجري السهل أو التدريب المتبادل أو البيلاتس أو اليوغا	70 دقيقة – جري سهل RPE 1/4

الأسبوع 2

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
65 دقيقة – جري سهل 30 دقيقة، 7X، RPE 1/3 (جري سريع 2 دقيقة، جري سهل 3 دقائق) RPE 2/6	40 دقيقة - التدريب المتقاطع ، السباحة ، اليوغا ، البيلاتس ، التمدد ، إلخ.	75دقيقة – جري سهل RPE 1/4

الأسبوع 3

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
70 دقيقة – جري سهل 20 دقيقة / جري سريع 10 دقائق / جري سهل 30 دقيقة / جري سريع 10 دقائق	40 دقيقة - التدريب المتقاطع، السباحة، اليوغا، البيلاتس، التمدد ، إلخ.	80دقيقة – جري سهل RPE 1/4

الأسبوع 4

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
75 دقيقة – جري سهل 10 دقائق / جري سريع 15 دقيقة RPE 3/8	45 دقيقة - التدريب المتقاطع، السباحة، المشي لمسافات طويلة، اليوغا، التمدد، إلخ.	90دقيقة – جري سهل RPE 1/4

برنامج 8 أسابيع

2/2

تم تخصيص هذا البرنامج للمستويات المتوسطة، كل ما تحتاجه هو متابعته بشكل أسبوعي وسيتأكد من عبور.ك خط النهاية

الأسبوع 1

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
75 دقيقة - الاحماء 15 دقيقة /RPE 1/3. جري4 دقائق سرعة دفع سريعة / جري سهل 1min RPE 6/8	45 دقيقة - التدريب المتقاطع، السباحة، المشي لمسافات طويلة، اليوغا، التمدد، إلخ.	95دقيقة – جري سهل RPE 1/4

الأسبوع 2

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
75 دقيقة - الإحماء 15 دقيقة / RPE 1/3. 10 × سباق لمدة 1 دقيقة RPE 7/8 راحة كاملة 2 دقيقة	45 دقيقة - التدريب المتقاطع، السباحة، المشي لمسافات طويلة، اليوغا، التمدد، إلخ.	100دقيقة – جري سهل RPE 1/4

الأسبوع 3

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
75 دقيقة - الاحماء 15 دقيقة / RPE 1/3. 20 × (30 ثانية عدو / 2 دقيقة 30 ثانية جري سهل) RPE 5/8	45 دقيقة - التدريب المتقاطع، السباحة، المشي لمسافات طويلة، اليوغا، التمدد، إلخ.	105دقيقة – جري سهل RPE 1/4

الأسبوع 4

الأحد	الثلاثاء	الجمعة
75 دقيقة - الإحماء 15 دقيقة / RPE 1/3 20 × (90 سرعة دفع / 90 ثانية جري سهل) RPE 5/9	45 دقيقة - التدريب المتقاطع، السباحة، المشي لمسافات طويلة، اليوغا ، التمدد، إلخ.	110دقيقة – جري سهل RPE 1/4

هل تعلم أن ..

01

كل يوم هو يوم جيد عندما تقوم بالركض.

02

محافظة العلا في المملكة العربية السعودية تعد واحدة من أجمل الأماكن لتجربة الجري البيئي.

03

37% من الناس يخطئون بين الشعور بالعطش والجوع لأن الشعور بالعطش يمكن أن تكون ضعيفة (لذالك يجب عليك ترطيب جسمك).

04

عندما تقوم بالركض يقوم جسمك بأستخدام مصدرين للطاقة لتغذية عضلاتك وهي الدهون والكاربوهيدرات في الغالب .

05

اسم ماراثون يأتي من أسطورة Pheidippides تقول الأسطورة أنه تم إرساله من ساحة معركة ماراثون إلى آثينا ليعلن أن الفرس قد هزموا في معركة ماراثون (التي قاتل فيها للتو) ، والتي وقعت في أغسطس أو سبتمبر ، 490 قبل الميلاد.

نصائح مفيدة و معلومات

النصائح

أرتدي أحذية داعمة وملابس مريحة لكي لا تعيقك أثناء تحركك.

قم بالإحماء وتمارين الاطالة قبل وبعد كل جري.

اشرب المزيد من الماء في الساعات التي تسبق الجري وبعده. خذ الماء معك أثناء الجري إن أمكن.

الحصول على الغذاء المناسب مهم للحصول على أفضل النتائج من التدريب الخاص بك.

قم بزيادة قوة تحملك والمسافة تدريجيا بنسبة لا تزيد عن 10% في الأسبوع.

دع جسمك يستريح لمدة 24-48 ساعة بين كل جلسة جري.

. قم بتضمين أشكال مختلفة من التمارين في برنامج التدريب الأسبوعي الخاص بك، مثل تدريب المرونة والقوة.

نصائح مفيدة و معلومات

خطة النظام الغذائي الخاص بك وبعض النصائح

الغذاء المضاد للالتهابات: التوت والخضروات الورقية الخضراء.

البروتينات: الفاصوليا والدجاج والسمك و اللحوم.

تجنب جميع أنواع السكر والكربوهيدرات المكررة.

. زيت الزيتون أو الليمون أو السمسم في السلطة دائما اختار وجبة متوازنة.

في يوم السباق استخدم نفس استراتيجيات التغذية التي كنت تستخدمها في تدريبك، واحتمالية إضافة الطعام أو المكملات الغذائية التي لم تكن معتادا عليها يسبب عسر في الجهاز الهضمي وتعيقك على الوصول الى خط النهاية.

من المهم أن تتناول وجبة إفطار خفيفة قبل البدء في تمارينك .

في صباح يوم السباق لمسافة 10 كم ، تأكد من تناول وجبة إفطار قائمة على الكربوهيدرات ، بما في ذلك أشياء مثل الحبوب والخبز و عصائر الفاكهة، قبل 2-3 ساعات من السباق. كما أن شرب الكتروليت تعد وسيلة جيدة للترطيب في الساعات السابقة.

كثير من الناس يرتكبون خطأ الانتظار حتى ليلة السباق لتناول وجبتهم الكبيرة. حاول أن تجعل وجبتك الكبيرة هي الغداء في اليوم السابق للسباق .

هذا يعطي جسمك المزيد من الوقت لهضم العناصر الغذائية، ويقلل من خطر الإصابة بعسر في المعدة، ويمكن أن يساعدك حتى على نوم بشكل أكثر صحي.

لا تزال المعكرونة تعتبر في كثير من الأحيان واحدة من أفضل وجبات ما قبل السباق ولكن بدلا من تناولها على العشاء ، تناولها على الغداء في اليوم السابق للسباق واختر عشاء أخف في ذلك المساء ، بدلا من ذلك.

البروتين مفيد بعد التدريب والسباق الخاص بك .

الفيتامينات الرئيسية التي يجب مراعاتها للعدائين هي الكالسيوم, فيتامين د,فيتامين ج وفيتامين هـ والزنك والحديد ومركب ب والمغنيسيوم.
هذه المكملات الخمسة هي: الكافيين والكرياتين والنترات / عصير الشمندر والبيتا ألانين والبيكربونات. بالنسبة لعدائي المسافات (5000 متر وما فوق) ، فإن الكافيين والنترات هما المكملان اللذان توصي بهما مراجعة الإجماع. يدرك معظم العدائين فوائد الكافيين.
مستويات الكتروليت في جسمك من الممكن أن تصبح منخفضة جدا أومرتفعة جدا. يمكن أن يحدث هذا عندما تتغير كمية الماء في جسمك. تأكد من أن كمية المياه المتناولة تساوي تلك التي تفقدها. يجب استخدام ماء جوز الهند والبطيخ والمشروبات الرياضية والحليب لتجنب الجفاف.

نصائح مفيدة و معلومات

الوقاية من الإصابات

ارتداء الأحذية المناسبة.

الاحماء الجيد وتمارين الاطالة لعضلاتك بعد الجري.

التدريبات مثل الركبتين العاليتين، ركلات الخلفية، تخطي الطاقة، تساعد على زيادة سرعتك وإصلاح تقنياتك.

القوة وقوة التحمل سيمنحك جسما قويا وثابتا، لذا اذهب لنادي وقم بتدريب الأثقال, جسمك هو المنبه الخاص بك و استمع إليه.

فكر دائما في التدريب المتبادل مثل السباحة ورفع الأثقال واليوغا والبيلاتس وما إلى ذلك.

يجب زيادة التدريب تدريجيا فيما يتعلق بالكثافة والحجم. احصل على نصائح من الخبراء.

اشرب الماء قبل وأثناء وبعد الجري.

لا تتعدى المقدار المعتادة عليه جسمك بشكل مفاجئ.

ضع في اعتبارك السلامة مثل وضع العاكسات الليلية و عدم وضع سماعات الصاخبة في الطرق المفتوحة وما إلى ذلك.

أركض برفقة أحد زملائك.

اذا كنت تركض وحدك، أسلك الطريق المعتاد وخذ هاتفك معك.

نصائح مفيدة و معلومات

كيفية إجراء عمليات الأحماء و تمارين الاطالة

مطلوب منك تمارين الاطالة الديناميكي قبل البدء في الجري، وخاصة هذه المجموعة من العضلات مثل Quadriceps، و glutes، و hip flexors وأوتار الركبة.

القيام بالاحماء لكامل الجسم و تمارين القوة لعضلات البطن.

ضع في اعتبارك هذه التمارين قبل كل جري: رفع الكعب، matrix lunges، القرفصاء، walking hip hinge forward، إلخ.

قم بتمارين الاطالة لمدة 8 دقائق على الأقل بعد الجري.

تجنب الإفراط في التمدد لأنه قد يسبب الإصابة.

تنفس جيدا عندما تعمل على تمارين الاطالة الديناميكي.

التمدد سيمنحك الراحة بعد الجلسات الصعبة.

التمدد هو دائما جزء مهم من تدريبك.

نصائح مفيدة و معلومات

للعدائين

اختارالأحذية و الملابس التي تلائم جسمك و تحركاتك, للأنها ضمن الأولويات عندما تمارس رياضة الجري.

كن في أفضل حالاتك البدنية والعقلية في يوم السباق.

تناول الطعام قبل 80 دقيقة على الأقل من السباق.

ابحث عن صديق مشارك بالسباق قريب من مستواك.

الابتسامة أثناء الجري تساعدك.

قليل دائم أفضل من كثير منقطع , لذالك قم بتقسيم وقت التمرين للمحافظة على مستوى نبضات قلبك.

ابدأ السباق ببطء واجعل نهايتك بطيئة.

استخدم واقي الشمس.

الركض مبكرا أو متأخرا.

أحرص على ترطيب جسمك واستخدام مبردات الثلج على رقبتك.

اجعل تدريبك في في الأماكن المغلقة.

تدرب مع شريك أو مجموعة.

أنواع مضمار الجري

مسار الجري: يضم 8 مسارات وتستخدم في المدارس والنوادي، والجري الموضوعي بأسرع ما يمكن.

عبر البلاد: أشواط صعبة تدفعك إلى ما هو أبعد من حدودك القصوى، والهدف هو تقوية القدرة و زيادة التحمل .

الجري على الطريق: نوعية الجري المعتاد عليه ومفضل في كل مدينة، والهدف هو الاستمتاع به وجعله ممتعا.

درب الجري: استمتع بقلب الطبيعة. تدريب موضوعي جيد للأسفل والأعلى ورفع مستوى التحمل الذهني.

نصائح مفيدة و معلومات

نصائح للعدائين بالاضافة لأنواع أحذية الجري

لدينا 3 أنواع من أحذية الجري: أحذية المسافات القصيرة التي تصل إلى 400 و 800 و 1200 متر للركض ، والمسافة المتوسطة من 1200 متر إلى 7000 متر، والمسافة الطويلة من 7000 متر إلى الماراثون الفائق.

لدينا 3 أنواع من العدائين: الركض بكعب القدم، وضع القوة في منتصف القدم ومقدمة القدم، يجب ان تكون على دراية بتقنيات الجري الخاصة بك عند شراء حذائك

عادة ما يعتمد تاريخ انتهاء صلاحية أحذية الجري على عدد الكيلومترات وجودة قدمك، لذلك إذا كنت تشعر بأن حذائك مهترئ، فقد حان الوقت لتغييره.

مهما كانت العلامة التجارية أو النوع ، يجب أن تكون مرتاحا لارتداء حذائك