



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

الرياضة
للجميع

SPORTS
FOR ALL



دليل تدريب المشاركين في سباق الماراثون

11 فبراير



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

تجربة الماراثون

والأهم، استمتع بوقتك!

الجرى وسيلة للابتعاد عن ضغوط الحياة والاستمتاع بالهواء الطلق. الماراثون هو أحد التحديات الرياضية المميزة والمشاركة فيه يعتبر إنجاز يفتخر به.

خط النهاية مو بعيد عليك

أشهر قليلة تفصلنا عن الحدث الرياضي الحماسي: ماراثون الرياض 2022.

تحدي نفسك لتحقيق إنجاز رياضي مميز، الهدف؟ الوصول لخط النهاية من خلال قطع مسافة 42,195 كلم.

قد التحدي؟ حان الوقت للاستعداد! تم العمل على هذا الدليل التدريبي الذي سيسهل عليك المشاركة في أول ماراثون كامل في المملكة... باختصار، سيقدم لك هذا الدليل كل ما تحتاج معرفته لتكون على أتم الاستعداد للوصول إلى خط النهاية لأن خط النهاية مو بعيد عليك!

انت قد التحدي!

متأكدين ان قطع مسافة ماراثون كامل يعتبر تحدي غير بسيط، ولكن انت قدها!

خطوة بخطوة، يوم بعد يوم، عليك بتحفيز نفسك والاستعداد لمواجهة هذا التحدي وتحقيق هدفك.

كلنا معاك!

انت جزء من الفريق. شارك أصدقاءك وعائلتك خطتك التدريبية للماراثون وإنجازاتك فهم مصدر كبير لدعمك في جميع مراحل هذا التحدي. الجري مع مجموعة من أفراد العائلة أو الأصدقاء دائماً ممنوع. مهما كانت مستويات لياقتكم مختلفة، بإمكانكم تحفيز بعضكم في تحقيق أهدافكم وتجاوز التمارين الصعبة.



42.195 KM

تاريخ المسار

عام 1896 في مدينة أثينا:
في دورة الألعاب الأولمبية
لهذا العام، تم إطلاق سباق
تحمل بمسافة أكثر من 40
كلم تربط مدينة أثينا إلى
قرية "ماراثون".

عام 1908 في مدينة لندن:
طلب ملك المملكة
المتحدة إدوارد السابع
أن ينطلق العدائون من
قصر وندسور للوصول إلى
الملعب الأولمبي لألعاب
لندن. المسافة: 42,195
كلم.. وبهذه الطريقة تم
تحديد مسافة المسار.



قائمة المصطلحات

تعرف على بعض مصطلحات الماراثون

التمارين المتنوعة

أكد لازم تكون استعداداتك للماراثون تشمل رياضات مختلفة. ممارسة التمارين المختلفة تساعدك على تجنب التأثيرات السلبية والاصابات. استمتع بجولة بالدراجة أو شارك أصدقائك في النادي الرياضي أو مارس رياضة السباحة.

تمارين الـ "فارتليك"

هو مصطلح سويدي لنظام الجري للتنسيق بين السرعة وقدرة التحمل. ويساعد هذا التمرين على تعزيز القوة وقدرة التحمل من خلال تغيير المسافة والسرعة أثناء التمارين.

الهرولة

الجري بسرعة منخفضة يساعد على تعزيز قدرتك على التحمل. تقدر تجري وتتكلم في نفس الوقت؟ ممتاز! هذا دليلك على أن سرعتك مناسبة.

المكملات الغذائية للطاقة

خلال أيام التمارين الرياضية المكثفة، استشر الطبيب أو أخصائي التغذية فيما يخص تناول المكملات الغذائية أو المشروبات التي تمدك بالطاقة.

السرعة

الوقت الذي تستغرقه حتى تجري مسافة كيلومتر واحد. هل يمكنك الجري لمسافة 10 كم في ساعة واحدة؟ بالتالي، يبلغ معدل سرعتك 6 دقائق لكل كيلومتر.

المعالجة الجلدية

احرص على استخدام مرهم طبي مناسب لحماية الجلد في منطقة القدمين والمناطق الحساسة وتقليل الاحتكاك.

التدريب المتقطع

التدريب المتقطع جديد عليك؟ تتضمن سلسلة تمارين عالية الكثافة (الجري) وسطها يكون فترات قصيرة للتعافي.

يساعد هذا التدريب على تطوير لياقتك.



قائمة المصطلحات

استنفاد قوتك

يمكن أن تحدث هذه الظاهرة الفسيولوجية عند مسافة الـ 30 كيلومتراً. بعد الوصول إلى حدٍّ معيّن من المجهود البدني، تصبح احتياطات الجليكوجين مستنفدة. لا يعود لديك ببساطة أي قوة في عضلاتك!

أفضل مدة شخصية

أفضل مدة شخصية وأفضل رقم قياسي شخصي هو أفضل مدة من الوقت تُسجّلها على مدى مسافة معيّنة.

منطقة الانطلاق

لتجنب الازدحام عند منطقة الانطلاق (وعند خط النهاية!)، لا ينطلق العدّاءون جميعاً في نفس الوقت. تكون بداية السباق على دفعات، في أوقات محددة مسبقاً.

السرعة الهوائية القصوي

سرعة الجري التي يصل بها استهلاك الأوكسجين إلى أقصى حد. في المتوسط، يمكنك فحسب أن تصمد من 4 إلى 8 دقائق على هذه السرعة بشكل متواصل!

مشروب الطاقة

خلال التمارين الرياضية المكثفة، يوفر شرب أحد هذه المواد الهلامية دفعة سريعة للطاقة. كيف تعمل؟ محتوياتها متاحة على الفور لتمتصّها عضلاتك أثناء التمرينات!

جليكوجين

هذه هي الطريقة التي تقوم بها عضلاتك وكبدك بتخزين الجلوكوز (السكر): أحد أنواع الوقود اللازمة للتمرّن. هذا هو المخزون الذي تحصل العضلات على بعض من طاقتها منه.



التكيف مع تدريبك

الأولوية - معرفة قدراتك، وهذا ليس أمرًا سهلًا. ومع ذلك، فإن معرفة قدراتك وجوانب التحسين بها هي ما سوف يساعدك على تصميم برنامج تدريب فعال.

المبتدئ: هل ستستمر في الدورة؟

- اعرف نفسك، وقدر إمكاناتك. في أثناء التدريب، سوف تتحسن وتيرتك الأساسية وقدرتك على التحمل وخطواتك حتى تصل إلى خط النهاية.
- كن متواضعًا. الركض في سباق طويل يتطلب حدًا أدنى من الخبرة لتجنب الإصابات. لا توجد حاجة إلى أن تنطلق من الأعلى: حافظ على نسق مريح، ولا تفكر في الوقت ليستمع بهذه التجربة الأولى. التزم بخطة التدريب ولا تضيف إليها شيئًا.

مثبت: خض مخاطر محسوبة

- في ما يأتي إليك بعض النصائح لتجنب الفشل عندما يتعلق الأمر بالأداء المُقاس بالوقت:
- التغلب على الوقت بشكل كبير هو أمر نادر في نصف الماراثون. ربما لا يبدو التحسن لبضع ثوانٍ مبهراً، لكنه علامة على التقدم الحقيقي.
 - العلامة المثالية؟ أفضل وقت لك. انطلق من أفضل ما لديك عند 42,195 كم، وعليك أن تقدر، دون التخلي عن تواضعك وإدراكك للواقع - هامش تقدمك حتى تظل قادرًا على التكيف مع تدريبك. لا تنس حذو رواد الميدان، من الأفضل غالبًا الاعتماد عليهم بدلا من الركض بمفردك.

هل ترغب في التعامل مع مسافة أطول؟

ما الحياة إلا تحديات جديدة نخوضها! إذا ركضت بالفعل سباقاً مسافته 10 كم أو نصف ماراتون وترغب في زيادة مسافتك إلى ماراتون الرياض، فأليك بعض النصائح المهمة التي عليك تذكرها.

المثابرة والانضباط

قبل أن تصل إلى نصف الماراتون، جهز خطة تدريب كاملة للتأكد من جاهزيتك لبدء الركض. حافظ على انتظام جهودك: تخطي جلسة بسبب الكسل فحسب أمر غير وارد. ما الطريقة المثالية لتجنب الإحباط؟ وزع تدريبك على مدار الأسبوع، واحرز تقدماً على مراحل.

السرعة والتحمل

يعتمد التحمل على إيقاع بسيط. يعني ذلك أنه من الأفضل أن تبدأ ببطء على أن تنطلق بسرعة وترهق نفسك بعد بضعة مئات من الأمتار. ومن واقع الخبرة، ستجد أن السرعة التي تركز بها تبدو طبيعية ومريحة. ستنتقل بسرعة أكبر مع مرور الوقت.





بعض النصائح

5

01 الاتحاد قوة: الركض في أزواج، أو حتى في مجموعات، يضمن التحفيز المشترك، ويمنعك من إيجاد الأعذار لتترك التدريب.

02 الركض مرتين إلى 3 مرات أسبوعيًا على الأقل أمر ضروري حتى تهين نفسك وتكون في أفضل حالة بدنية لركض نصف ماراتون.

03 تكييف نظامك الغذائي لجهد يتجاوز في بعض الأحيان ساعة و30 دقيقة: تناول عشاء غني بالسكريات البطيئة في اليوم السابق للركض، وتناول وجبة خفيفة متوازنة في نهاية الركض الطويل.

04 تغيير مسار الركض بانتظام حتى لا تدع الروتين يعيق طريقك.

05 ارتداء ملابس مناسبة لحالة الطقس: هذه فرصتك لتجربة الملابس في اليوم الأول.

06 استخدام منتجات طاقة حتى يعتاد جسدك على أسلوب التغذية هذا.

07 التحلي بالصبر والاستمرار: قم بزيادة مسافتك في الخطوات.

08 اكتب نتائجك كل أسبوع لتقييم تقدمك المحرز!



ملا بفس عدائى الماراثون

6

حزام الترطيب

أفضل صديق لأي عداء ماراثون، فهو يحافظ على ترطيبك طوال السباق! لا تنس أن تجربه أثناء التدريب!

صدرية السباق

إنها الدليل الوحيد على أنك مسجل نظامياً في السباق، لذلك يجب عليك أن تتسلمها قبل بداية السباق بوقت طويل وأن ترتديها خلال السباق.

الملابس

يجب أن تكون مريحة ومناسبة لبنييتك. يوصى بارتداء ملابس مصنوعة من المنسوجات الاصطناعية: القطن ليس جيداً عندما يكون مبللاً بالعرق.

الموسيقى

لكل شخص ذوقه في الموسيقى، ولكن الكثيرون يحبون إعداد قائمة أغان حماسية من أجل سباق الماراثون. إنها طريقة رائعة لمنحك دفعة إضافية خلال السباق!

الحذاء الرياضي

إنه سلاحك السري! اختيارك للأحذية مهم جداً: تحتاج إلى لبس أفضل حذاء لذلك يتعين عليك تجربة نماذج مختلفة من الأحذية أثناء التدريب. ويوم الماراثون، عليك تجنب ارتداء حذاء رياضي جديد.

الجوارب

يجب أن تكون جواربك مناسبة تماماً لشكل قدميك، كما لا ينبغي أن تكون رقيقة، وينبغي أن تحيط بقدمك وبكاحلك بشكل صحيح. ارتداء الجوارب الصحيحة يجنبك التقرحات!



الماراثون /7 يمكنك النجاح!

...والتدرب

لكي تستعد للسباق، فإن أفضل استراتيجية هي تنظيم خطة تدريبية على مدى 10 إلى 12 أسبوعاً. وهي فترة طويلة بما يكفي للجسم ليتحمّل تدريجياً مستويات أكثر حدة من الجهد. في هذا المجال، كل شخص هو مدرب نفسه. لذلك علينا أن نعد أنفسنا بأفضل طريقة ممكنة لنكون مستعدين لأداء ثابت يوم السباق!

جرعة من التواضع...

لخوض هذا التحدي، عليك بالتواضع. وحيث أن الشخص الوحيد الذي التغلب عليه هو أنت، يجب ألا تغرّك أمجادك. الطريق أمامك طويل، هل لديك ما يلزم للفوز؟

نزعة إلى التحدي...

دائماً ما يشكّل الماراثون الأول تجربة شديدة وفريدة من نوعها تتطلب استعداداً على المستويين الجسدي والعقلي! تحتاج إلى القوة للتمسك بأهدافك والمضي قدماً حتى النهاية يوم السباق. يمثل أول ماراثون تخوضه فرصة لاستعراض أي "عادات سيئة" لديك. قبل أشهر قليلة من موعد السباق، تحتاج إلى التنبيه إلى ما تأكله، وساعات نومك وأيضاً مستويات التوتر لديك. باختصار، هناك حاجة إلى نهج شامل.





ماذا عليّ أن أكل؟

استفد من مغامرتك الماراثونية لمراجعة
عاداتك الغذائية.

لا تنس أن أداء جسمك

يعتمد مباشرة على نوعية "الوقود" الذي
يشغله. وجبات متوازنة: بروتينات موزعة
بالتساوي وكربوهيدرات ودهون. اشرب كمية
كافية من المياه كل يوم (2 لتر) وأكثر من ذلك
أيام التدريب وفي الفترة التي تسبق يوم
السباق.

وبطبيعة الحال، تجنب الاستهلاك المفرط
لمشروبات الطاقة والمشروبات التي تحتوي
على نسبة عالية من الكافيين.



إذا كنت تعاني من
التعب الشديد،
تحقق من أنك
لا تعاني من أي
قصور أو نقص.



الماء، العنصر رقم 1 / 8

كلّ يوم

يجب على الشخص استهلاك في المتوسط ما لا يقل عن 35 مل من الماء لكل كيلوغرام من الوزن كل يوم. وبناء على هذا الحساب، يجب على الشخص الذي يزن 75 كجم شرب ما لا يقل عن 2.6 لتر من الماء كل يوم!

خلال التمرين

عند بذل مجهود بدني، يختلف الأمر: يجب أن يستهلك الرياضيون 500 إلى 800 مل في الساعة. ولذلك عند التمرن لفترة ساعتين، يعني ذلك أنه عليك أن تشرب حوالي 1.6 لتر من الماء. يجب أن تشرب الماء بكميات صغيرة ومنتظمة: 3 إلى 4 رشقات كل 20-25 دقيقة على سبيل المثال. لا تشرب كامل كمية المياه دفعة واحدة.

بعد التمارين الرياضية

بعد ممارسة الرياضة، يستمر الجسم في فقدان الماء لتحقيق التوازن في درجة حرارته. عليك أن تحاول حينها أن تستهلك تدريجياً ما يقرب من ثلاثة لترات من الماء في الساعات التي تلي ممارستك الرياضة.

كقاعدة عامة، يجب ألا تنتظر حتى تشعر بالعطش. إذ حينها سيكون جسمك قد فقد بالفعل 1% من وزنه من الماء وأكثر من 10% من قدراته البدنية والإدراكية!

اشرب الماء!

خلال السباق، لا تفوّت أي من محطات التزوّد بالمياه. حتى الأولى منها.



9 الحمية المثالية لعُدَّاء الماراثون



يمكن أن نصح رشيقين

لكن لا يجب أن ننسى تناول البروتين!

قبل الماراثون

ليس بالطعام وحده "تفوز" بالسباق. ومع ذلك، فإنه بإمكان الطعام أن يتسبب في خسارتك... إن تحسين نوع الأطعمة التي تتناولها يقلل من خطر الإصابة: التهاب مثل التهاب الأوتار والعضلات (التواء المفاصل وتمزق المفاصل) أو تلف العظام (كسور الإجهاد).

قبل المسابقة، اختبر أفضل استراتيجية للترطيب والتغذية بالنسبة لك خلال تمرين الجري لمسافات طويلة (أكثر من ساعتين وفي ظل ظروف الماراثون). وينطبق الشيء نفسه على الأطعمة الصلبة الموجودة في محطات الشراب (الفواكه المجففة والزنجبيل والموز والبرتقال): تذكر اختبارها قبل يوم الماراثون لمعرفة كيفية تفاعل جسمك معها. نصيحة: عليك مضغ الأطعمة جيداً!

قبل ثلاثة أيام من الماراثون، قم باستهلاك الكربوهيدرات والدهون والبروتين بكميات كبيرة لتحسين تخزين الجليكوجين

يوم السباق

من المهم التخطيط لوقت وجبتك الأخيرة وفقاً لوقت بدء الماراثون. ومن المثالي استهلاك مصدر الكربوهيدرات (الغلام، الأطعمة المضغ، هريس الفاكهة) مع الماء حتى يتمكّن جسمك من امتصاصه بشكل أفضل. ولكن لا تبالغ: يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى تسريع هضم الطعام ويسبب نقص السكر التفاعلي في الدم...

الأهم من ذلك، لا تضع حداً لاستهلاك المياه قبل انطلاق السباق: حضر جسمك لما ينتظرك! خلال السباق، من الأفضل شرب الماء بدرجة حرارة الغرفة. إذا كانت المياه المتوفرة باردة جداً، فيمكنك دائماً الاحتفاظ بها في فمك لبضع ثوان قبل ابتلاعها لتجنب اضطراب المعدة.

بعد الماراثون

بعد نصف ساعة من انتهاء السباق، يبدأ جسمك بالتعافي. وهو يجدد احتياطاته من الطاقة ويعيد بناء ألياف العضلات التالفة. لتحسين عملية التعافي، عليك بشرب المياه الغنية بالمعادن واختار الأطعمة عالية الطاقة القابلة للهضم بسهولة.

احترس من حمول العضلات!

إن خسارة الوزن أمر جيد. ولكن ليس على حساب كتلة العضلات! يكمن وقود التمثيل الغذائي في الجسم أساساً (الجليكوجين) في العضلات. من دون كتلة عضلية، من المستحيل تحمل الجهود المستمر...



الهدف: الرشاقة والقوة

لمساعدتك في الحصول على نظام غذائي متوازن، إليك مخططاً للاستعداد للجري في نصف الماراثون.
المبدأ بسيط جداً: حاول وضع علامة على جميع المربعات أثناء التدريب! ضع علامة على جميع البيانات التي تتوافق مع عاداتك الحالية. إذا حدّدت لنفسك أربعة إلى خمسة أهداف جديدة كل شهر، فيجب أن تكون قريباً من تحقيقها جميعاً عند بلوغ هدفك الرياضي!

الترطيب	✓
اشرب ما لا يقل عن لترين من الماء كل يوم + 500 مل كل ساعة تقوم فيها بالتمارين الرياضية	
لا تتخطأ أبداً الوجبات الرئيسية الثلاث	
إذا كنت بحاجة إلى وجبة خفيفة، تناول حصة من الفاكهة تم التخطيط لها منذ البداية للوجبة التالية.	
يجب أن تستمر الوجبات لمدة 20 دقيقة على الأقل، وهو الوقت اللازم للشعور بالشبع. قم بتضمين مقبلات في وجبتك (مثل الحساء)	
توقف عن احتساء المشروبات السكرية (المشروبات الغازية والمشروبات الساخنة المحلاة وعصير الفاكهة والاسكواش(عصير معبأ))	
خفّف من تناول المياه الفوارة لأنها تحتوي على الملح (إلا بعد جلسة تستمر أكثر من 1.5 ساعة)	
الترطيب اليومي	✓
تناول الحبوب الكاملة في الغالب: المعكرونة والأرز والبرغل والقمح والقمح الكامل / العجين المخمر/ خبز الخبيبية	
في المساء، تناول نصف كمية الحبوب، إلا إذا كانت الليلة التي تسبق جلسة تدريب تستمر لأكثر من 1.5 ساعة	
الحبوب	✓
يجب أن يحتوي طبقك دائماً على الخضروات أكثر من الأطعمة النشوية	
لا تجمع بين الخبز والأطعمة النشوية في نفس الوجبة. احتفظ دائماً بمنتجات حبوب، لأنها هي المصدر الحقيقي للطاقة	
حتى في وجبة الإفطار، تجنب المكسرات والبسكويت لأنها لا تسدّ جوعك لفترة طويلة	
اختر حبوب الميوسلي (MUSELI) الخالية من السكر (مع المكسرات والفواكه المجففة أو رقائق الشوكولاتة) بدلاً من الحبوب المحلاة أو المصنعة أو المشكّلة	
وجبات متوازنة	✓
أضف طبق مقبلات من الخضروات النيئة إذا كان الطبق الرئيسي لا يحتوي على أي خضروات	
تناول أحد المنتجات الغنية بالكالسيوم (اللوز والتفوفو والسبانخ والفاكهة) مع كل وجبة (ثلاث مرات يوميًا). من الناحية المثالية، تناولها كوجبة خفيفة بعد التمرين. خفيفة بعد التمارين الرياضية	
تناول حصة من الفاكهة الطازجة مع كل وجبة (ثلاث مرات في اليوم)	
استبدل القشدة والزبدة وزيت القلي في وجباتك الرئيسية بملعقة كبيرة من الزيت (زيت اللفت أو الزيتون) لكل وجبة	



ماذا على التطبيق؟

1 ملعقة صغيرة من الزيت

مع كل وجبة استبدل القشدة والزبدة والقلبي بزيت الزيتون أو بزيت اللفت

3 تحليات صغيرة

مقرمشات، رقائق البطاطا، شريحة من الكعكة، يُسمح لك بتناولها كلها 3 مرات في الأسبوع، ولكن لا أكثر



3 وجبات

طوال فترة التدريب وبعد الماراثون، لا تفوت أي من الوجبات الرئيسية الثلاث

3 دقيقة

الوقت الأدنى لكل وجبة لتشعر بالشبع



نصائح تدريبية

/11

خطة متوازنة

خوض سباق ماراثون للمرة الأولى يتطلب التضييق. لا شيء مستحيل بالطبع ، ولكن لا بدّ من ثلاث تمرينات في الأسبوع. يجب أن تكون منظماً والأهم؟ حدد لنفسك أهدافاً تقدّمية... والتزم بها! تم إعداد خططنا التدريبية لـ"ماراثوني الأول" خصيصاً لإرشاد كل واحد منكم إلى ما يلزم لاجتياز خط النهاية.

الاتّساق

إن التمرّن خلال عطلة نهاية الأسبوع وحده ليس كافياً، إذ يجب توزيع المسافة الأسبوعية على مدار أيام الأسبوع المختلفة.

أيضاً، أصغ إلى جسمك! إذا كنت متعباً حقاً أو تعاني من حرارة مرتفعة، ارتح لمدة يوم واحد. في حال تكرار الألم، تأكد من أنه ليس علامة على إصابات محتملة في المستقبل.

يمكن الإطلاع على خططنا التدريبية بزيارة الموقع الإلكتروني التالي

WWW.RIYADHMARATHON.ORG

قواعد الإيقاع

يُعتبر عموماً أن الإيقاع ينخفض بمقدار كيلومتر واحد/بالساعة في المتوسط بين نصف الماراثون والماراثون.

إذا كنت تجري في نصف الماراثون بسرعة 12 كم/بالساعة، يُعتبر هدف الجري بسرعة 11 كم/بالساعة في سباق الماراثون هدفاً معقولاً جداً!



لقد نجحوا!

كانت هذه هي أطول مدة ركض بالنسبة لي، وقد انتهيت من السباق بتعلم درس في الحياة، وكان هذا المدى الطويل جهدًا جماعيًا، والبقاء ضمن المجموعة ومساعدة بعضنا البعض لأطول فترة ممكنة. وعندما يحين وقت الجري أكثر قليلاً، لا تنظر إلى الوراء، فقط قم بذلك.

هديل السعيد

ليس كل ماراثون يكون بالطريقة التي تريدها. لكنني تعلمت مع كل إصابة وعقبة واجهتها أن أثق دائمًا في السباق والأهم من ذلك أن أتدرب بذكاء.

نايف عبدالله العبيدالله



**شعور جميل أن
أكون ماراثونياً**

إبراهيم عبدالعزيز الزبيدي

**أركض
لاأكتشف
نفسي**
فاطمة المالكي

حلم طال انتظاره.. مارثون الرياض.. وفعلاً تستحق الرياض ان تحتضن فعالية بهذا الحجم والمستوى.. لاسيما ان الرياض عاصمة النمو والتطور والازدهار في شتى المجالات.. قدرة على ان تجعل من مارثون الرياض حدث عالمي يليق بسمعتها ومكانتها.. فرحنا من قبل بنصف مارثون الرياض وتفاعل الناس معه وشغفهم بالمشاركة فيه.. وها نحن اليوم نعيش تجربة وتحدي جديد ان شاء الله.. اتذكر في عهد مضى شهدته قبل اكثر من 30 سنة حيث شاركت في مارثون جامعة الملك سعود عام 1412 هجري.. وان شاء الله القادم افضل.

خالد عبدالله السره

التربية البدنية
رعد فايز الأسمرى

مفاتيح النجاح

13

...مع زيادة الحدة!

سوف يعتاد جسمك على هذه الوتيرة من التدريب وسوف يصبح أقوى. وسوف تمضي قدماً بثبات وتحمّل المزيد والمزيد من الجهد. لكن احذر! لا تفوت أي من الخطوات! يجب أن تبقى ملتزماً بخطة التدريب المُحدّدة والمسافات المقطوعة والوتيرة المُعتمدة مهما كلف الأمر.

ماذا تعني

السرعة الأساسية؟

أثناء التدريب، حاول تذكر إيقاع وتيرة الماراثون قدر الإمكان. هذا الإيقاع غالباً ما يكون قريباً جداً من الهرولة في تدريب التحمل عند البدء.

هذه هي السرعة التي ستجعلك تشعر بالراحة.

السرعة الأساسية التي سوف تركز بها لعدة ساعات في يوم السباق!

4 ساعات 42 دقيقة 19 ثانية

إنه متوسط الوقت في العام 2019.

التدريب خطوة بخطوة...

يجب أن تحافظ على الانتظام والمثابرة! طوال أسابيع التدريب، سوف تمر بلحظات من الفرح، وسوف تشعر وكأنك بطل خارق! ولكن ستعيش أيضاً في بعض الأحيان فترات من التعب، وحتى الشك. ثابر وواظب قدر الإمكان على التدريب: خلال هذه الأسابيع القليلة، حاول عدم تفويت أي تمارين مقررة في جدولك وواصل إحراز تقدم يوماً بعد يوم.



أنواع التمارين الثلاثة

الجرى
لمسافة
طويلة

1

الأساسيات

يُعزِّز الجري لمسافة طويلة من القدرة على التحمل. فهو يساعد جسمك على تعلم كيفية الاستمرار مع مرور الوقت. والفرص منه هو إعدادك لتركز لأكثر من أربع ساعات. كيف تصل إلى هذا الهدف؟

خُصَّ الكثير من الوقت خلال عطلة نهاية الأسبوع. يمكنك حتى أن تطلب من أصدقاءك الذين يتمتعون بالمستوى المماثل الانضمام إليك.

الفوائد

يعلِّمك الركض لمسافة طويلة حفظ الوتيرة التي تشعر بالراحة وأنت تجري بها ممّا من شأنه أن يجعلك قادراً على الاستمرار لفترة أطول. عند التحضير لأول ماراثون تخوضه، تحتاج إلى معرفة السرعة التي تتراح لها خلال هذا السباق. السرعة التي يصبح خلالها الركض سهلاً وتسمح لك بالتحدث دون أن ينقطع نفسك وتلهث

01

ما يهم هو أن تكون قادراً على الاستمرار. مع التمرين، سوف تشعر بمزيد من الراحة، وسوف تزيد قدرة التحمل لديك. سوف تتحسن وتيرتك بطبيعة الحال

02

من أجل زيادة المسافة التي تجري بها تدريجياً، تذكر أن تدوّن مدة كل تمرين جري وزد المسافة شيئاً فشيئاً من أسبوع إلى أسبوع

03

يوفر الجري لمسافة طويلة أيضاً الفرصة لاختبار معدّاتك: الأحذية والملابس والتغذية. عليك اكتساب عادات جيدة بحيث تكون مستعداً تماماً يوم الماراثون

04

تذكر دائماً أنه يجب عليك الاستعداد مسبقاً وعدم اختبار أي شيء جديد يوم السباق

الركض ثلاث مرات في الأسبوع هو كافٍ للتدرّب كما يجب

3



ليس لفترة طويلة

أثناء التدريب، لا جدوى من محاولة الركض طوال الوقت الذي تنوي الجري فيه يوم السباق. لأن القيام بذلك يعرضك لخطر فرط النشاط البدني والإصابات.

حتى بالنسبة لسباق ماراتون تبلغ مدته أكثر من 4 ساعات، لا جدوى من محاولة الركض لأكثر من 3 ساعات. ما يهم هو أن تأخذ في الاعتبار الأميال التي تقطعها كل أسبوع ككل وليس المسافة المقطوعة خلال تمرين ركض واحد!

أنواع التمارين الثلاثة

الهرولة 21

الأساسيات

إن الهرولة للتدرّب على التحمل يُشكل، على غرار الجري لمسافة طويلة، تمرين رئيسي في خطة التدريب. اركض على مدى فترة تتراوح بين 45 دقيقة إلى ساعة و15 دقيقة، هذا يتوافق مع ممارسة منخفضة الجِدّة ويساعد على تحسين قدرتك على التحمّل، كما يساعدك أيضاً على التعافي بشكل صحيح من التمارين الأكثر جِدّة.

الفوائد

01 إدراج الهرولة في أسبوع التدريب الخاص بك

02 تحسّن قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على التحمّل

03 يمكن القيام بالهرولة مرة واحدة في الأسبوع، على معدة فارغة (من دون تجاوز ساعة واحدة)، للسماح للعداء بإيجاد إيقاعه، ولكن خاصة ليعوّد جسمه على استخدام احتياطات الطاقة بشكل أفضل في نهاية الماراثون



أنواع التمارين الثلاثة

3 / التدريب المتقطع

الأساسيات

تمارين رياضية مُتكررة على عدّة مسافات، بإيقاع مُختلف، مع أوقات تعافي مُحدّدة. وبعبارة أخرى، تمرين مُنظم تنظيمياً جيداً يغيّر إيقاعات الركض بين فترات المجهود وفترات التعافي. فهو يساعد على تحسين اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية، وكفاءة الأسلوب الخاص بك وإدارة الطاقة. ولذلك لا غنى عنه عند التدريب لخوض ماراثون إذ أنه يجبرك على الخروج من نطاق الراحة الخاص بك وتذكر وتيرتك!



الفوائد

- 01 تدفعك التدريبات المتقطعة إلى العمل بوتيرات مختلفة. ومن خلال القيام بذلك، فإنها تحسن قدراتك البدنية
- 02 كما أن التدريب المتقطع يجعل خطوتك وتقنيك أكثر فعالية، مما يوفر طاقتك

بعض الاحتياطات التي يجب أخذها بعين الاعتبار

يُنصح العدائين الذين يتجاوزون الـ40 من العمر إجراء اختبار إجهاد قبل بدء برنامج تدريب متقطع عالي الكثافة. كما عليك تجنب القيام بالتدريب المتقطع يوميين على التوالي.

تمسك بخطة تدريب متوازنة بمزيج من الجري لمسافة طويلة، والهرولة والتدريب المتقطع.



15/



أمثلة على التدريب المُتقطع

30/30

إنه الأسلوب الأساسي للتمرين المُتقطع. وهو يتألف من تكرار الركضات: 30 ثانية جري سريع، 30 ثانية جري بطيء (هرولة بطيئة بدلاً من المشي)، فهو يتميز بأنه يمكن القيام به في جميع أنواع الحلبات. يجب على المبتدئين محاولة تحقيق مجموعة أولي من 10 تمرينات متكررة 30/30 قبل التفكير في فترات زمنية أطول (وبالتالي مسافات أطول).



400X10 متر

يتطلب التمرين المُتقطع الكلاسيكي هذا إدارة جيدة للتكرار. اركض لمسافة 400 متر بشكل سريع ومن ثم هرول لمسافة 200 متر، وبعدها أعد الكرة..

تأكد من الحفاظ على نفس الوتيرة، سواء في تمرين الركض السريع لمسافة 400 متر أو في تمرين التعافي لمسافة 200 متر.

3X10 دقائق

إنه تمرين مُتقطع مطوّل. إن هذا النوع من التمرين، أي الركض بوتيرة قد تكون قريبة من السرعة التي يمكن أن تجري من خلالها لمسافة 10 كم في المنافسة، وهو يعلمك إتقان الركض بسرعة أعلى من تلك المُستخدمة خلال تمرينات التحمل، وبالتالي تكون قادراً على التحمل في المستويات الأعلى من الحدّة. وتستمر عملية التعافي ما لا يقل عن ثلاث دقائق من الهرولة. إذا كنت متعباً جداً أو تشعر بضيق في التنفس، فمن الأفضل إبطاء أو حتى تقليص التمرين.

1.000X6 متر

تمرين صعب يتطلب الحد الأدنى من الخبرة. يمكن تقسيمه إلى كتلتين مُنفصلتين (2 × 3 × 1000 متر) مع فترة تعافي مدتها دقيقتان بين كل 1000 متر و4 دقائق بين الكتلتين. لتوفير الطاقة التي يمكنك من الوصول إلى نهاية الركضة، لا تضغط على نفسك كثيراً خلال الركضات الثلاث الأولى.

لا تتفاجأ إذا وجدت التمرين صعباً! الكل يجده صعباً!



الجمع بين الأمور التدريب المتنوع

الأساسيات

يقوم التدريب المتنوع على استبدال أو إضافة تمرين إلى خطة التدريب من خلال ممارسة رياضة أخرى غير الجري.

السباحة وركوب الدراجات وتمرين القلب وكمال الاجسام، إلخ. على الرغم من أن هذه الرياضات ليست خاصة بالجري، إلا أنها يمكن أن تكون مكمّلة له.

يمكن أن يكون التدريب المتنوع مفيداً بشكل خاص للعدائين الذين هم عرضة للإصابات (التهاب الأوتار، وما إلى ذلك) الذين يمكن أن يقوموا بدورة التحمل على دراجة أو في حمام السباحة، وبالتالي يتجنبون الآثار لكل خطوة على عضلاتهم وأوتارهم.

الفوائد

- 01 إنها طريقة جيدة لإدخال التغييرات في التدريب
- 02 يحسن القيام بنشاط بدني مُختلف للتعافي من تمارين ركض معينة
- 03 فائدة لا يجوز الاستخفاف بها، يمكن زيادة حجم التدريب قليلاً عن طريق اعتماد أنواع مختلفة من الرياضة
- 04 نظراً لأن الجسم كله لا يعمل بنفس الطريقة، يساعد التدريب المتنوع على تقوية العضلات التي يتم إهمالها قليلاً عند الركض
- 05 مهم جداً: من شأن التنوع أن يقلل أيضاً من خطر الإصابة

حافظ على التوازن!

لا يمكن الاستعداد لسباق الماراثون من خلال التدريب فقط على دراجة أو في حمام السباحة. أفضل طريقة للاستعداد للركض تبقى...

الركض! يجب أن يبقى الجري الرياضة المهيمنة في خطة التدريب الخاصة بك.



الحفاظ على حافرك

مفهوم النهوض

لا يعني مزيد من التدريب بالضرورة أنك سوف تتحسن في كل جلسة. إذ يوجد حد للعداء، والذين لن يصبح العمل بعده مجددًا. بل يمكن أن يؤدي في الحالات الأكثر تقدمًا إلى تراجع مع حالة من الإرهاق لفترات طويلة. لا تنتظر حتى ترى علامات الإرهاق أو التدريب الزائد حتى تمنح نفسك راحة كاملة أيامًا أو حتى أسابيع، تخضع خلالها لبرنامج تدريب مُخفض (أسبوع واحد شهريًا عادة).



عندما تتخذ القرار بقلبك وعقلك، فإن ساقيك سوف يتبعانك

الأمر لا ينطوي على لغز أو سر: خلال السباق، سوف تنطلق من حالة بدنية خالصة إلى حالة عقلية عند طول المسافة بالكيلومترات. احرص على أن يكون معك ما يكفي من الطعام، وخصص وقتًا مناسبًا لذلك. لست بمفردك في بذل هذه الجهود: حيث يواجه الجميع وقتًا صعبًا عند الإنهاء. حتى يصبح الأمر أسهل عليك، قسّم المسافة في عقلك إلى أجزاء صغيرة بدلا من التفكير فيها كمسار كامل.

كن واثقًا بنفسك

فترات الشك أمر معتاد في أشهر الاستعداد للماراثون. من الطبيعي أن يكون لأحبائك دور مهم، لا سيما في هذه الحالة: فهم يؤمنون بك وبقدراتك. لذلك كرر العبارة على نفسك: "نعم، أستطيع ذلك!"



الممارسة الجيدة

النوم المنعش عليك بإيجاد التوازن الصحيح

إن التحضير لسباق الماراثون هو أمر متعب ومهم لاختبار مدى جاهزية جسمك. حاول النوم جيداً كل ليلة قدر الإمكان لماذا؟ لتجديد احتياطات الطاقة الخاصة بك وإصلاح الأنسجة التالفة جرّاء التدريب.

تؤدي قلة النوم إلى مضاعفة خطر الإصابة ومضاعفة فرص إصابتك بالبرد أو التهاب الحلق. لذلك لا يمكن الاستخفاف بهذا الأمر. وعلى سبيل التذكير، للحصول على قسط جيد من النوم، عليك النوم لمدة 8 ساعات على الأقل.

حتى لو كنت متحمساً للغاية، احترم جسمك دائماً. فعلى سبيل المثال، إهمال مراحل التعافي أمر غير وارد.

كل أربعة أسابيع، اعطِ لنفسك أسبوعاً "خفيفاً" مع انخفاض في

عدد الكيلومترات. وخلال أيام الراحة، انتهز الفرصة لترتاح. فذلك من شأنه

أن يعطي جسمك فرصة للاستفادة من الجهود المبذولة أثناء التدريب.

وأخيراً، بدلاً من القيام بدورات تدريبية واحدة تلو الأخرى، فكر في خلطها مع غيرها من رياضات التحمّل مثل السباحة أو ركوب الدراجات.



300 كلفغ

يبلغ الحمل الذي يمكن لمفاصل عداً وزنة 75 كجم أن يتحمّله مع كل خطوة، 4 أضعاف وزن جسمه.

العد العكسي:

7 أيام حتى خط الانطلاق

يومان قبل خط الانطلاق

عزّز احتياطات الجليكوجين عندك عن طريق تناول الكربوهيدرات والبروتين. لكن لا تفرط في تناول المعكرونة والأرز.

يوم قبل خط الانطلاق

اختر ملابسك للسباق وفقاً للظروف الجوية. وخذ معك أيضاً شيئاً لإبقاءك دافئاً قبل البداية.

اشرب الماء! لا تذهب إلى أي مكان من دون زجاجة صغيرة من الماء واشرب رشقات قليلة كل ساعة.

يجب أن يبقى البول صافياً!

استرخ وتجنب أي حالات مُجهدة.

الجدول الزمني المثالي؟ استرخ خلال فترة بعد الظهر في المنزل، واكمل نومك بقبولولة!

7 أيام حتى خط الانطلاق

اشرب 2 إلى 3 لترات من الماء يومياً كل يوم قبل السباق. التزم بأوقات الوجبات المحددة. ولا تفرط في الأكل قبل أيام قليلة من الماراثون: تناول الأطعمة الصحية والبسيطة.

3 أيام قبل خط الانطلاق

اركض لفترة قصيرة من 20 إلى 30 دقيقة للحفاظ على لياقتك، ولكن ليس أكثر! ارتح أكثر مما تتعب نفسك. اعثر على نقطة الوسط واعرف كيف ستبلغها.

97%

نسبة العدائين الذين بلغوا خط النهاية عام 2017 في ماراثون باريس وليون ورايمز ومارسيليا



قائمة الأمور التي يجب التحقق منها يوم السباق

04



في الوقت المحدد

توجّه قبل 20 دقيقة على الأقل من وقت البدء إلى منطقة الانطلاق المحددة وفقاً للوقت المستهدف، واستعد وأنت تستمع إلى الموسيقى.

01



فطور متوازن

التزم بإعدادات الأكل الجيدة الخاصة بك؛ لا تفرط! لا تتناول أطعمة مُعقدة للغاية، تحتاج فقط إلى تحديد احتياطات الطاقة الخاصة بك.

05



كن سعيداً وإيجابياً

لا تنسى، نحن هنا أيضاً للاستمتاع بوقتنا! في غضون ساعات قليلة سوف تصل إلى خط النهاية.

02



اعتن بالمناطق الحساسة بجسمك

قم بحماية مناطق جسمك التي يمكن أن يسبب الاحتكاك فيها تهيجاً للجلد. ضع اللاصقات الجراحية على مناطق بشرتك المعرضة للاحتكاك بالملابس والأحذية. وضع طبقة سميكة من الدهان المضاد للتهيج على طيات الجلد والمناطق التي يتهيج فيها الجلد بسبب الاحتكاك لفترة طويلة أثناء الجري. عليك تجنب إتلاف تلك الأجزاء الحساسة من بشرتك!

الفطور

تجنّب

- لكميات كثيرة من القهوة أو عصير الفاكهة
- الوجبات الجاهزة
- الأطعمة الدهنية
- أجزاء كبيرة من الحبوب المحلاة
- منتجات الألبان التي يصعب هضمها

استبدلها بـ:

- ألواح الطاقة
- الخبز الكامل
- حبوب مبوسلي العادية
- الشاي الأخضر
- الماء

03



عقدتان أو ثلاثة؟

شدّ رباط حذائك ولكن ليس كثيراً لأن قدميك ستنتفخان أثناء التمرن. والخيار يعود لك إن كنت تريد عقد رباط حذائك بعقدتين أو ثلاثة.

خلال السباق

01 خلال السباق، لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لترطيب نفسك (خاصة عندما تكون درجة الحرارة الخارجية مُرتفعة). خذ رشقات مُنتظمة طوال السباق. يمكن للكميَّات الكبيرة أن تسبِّب لك عدم راحة مفاجئة وآلام في المعدة

02 بمجرد الانتهاء من الزجاجة، ضعها في واحدة من الحاويات المُقدمة بحيث يمكن إعادة تدويرها، صب بقية السائل على الأرض إذا لم تشربه بالكامل

03 سواء كنت جهاز محدد لوتيرة الجري أم لا، هذا الأمر يعود إليك. يمكن لهذا الجهاز أن يساعدك كثيراً في إدارة السباق الخاص بك، ولكن يجب أن تبقى صافي الذهن ومركّزاً على ما تشعر به واستمر في التنبه إلى ما تشعر به

04 خلال أول ماراثون تخوضه، ركز ببساطة على هدف بلوغ خط النهاية، وليس على تحقيق وقت محدد

05 ستجد عند كل 5 كم محطات شراب توفر لك الماء ومشروبات الفيتامين والفواكه الطازجة والفواكه المجففة. الشرب من محطة الشراب الأولى يمنع الجفاف والتشنجات

06 لا تنطلق بسرعة كبيرة جداً وتخطّر بهدر طاقتك بلا داع. لا تنس: الثواني المكتسبة في الكيلومترات القليلة الأولى قد تدفع ثمنها بدقائق عند خط النهاية. إن البدء بسرعة كبيرة ليس أبداً استراتيجية جيدة

07 تسمية بسيطة لإيقاظ عضلاتك تكفي، لأن الكيلومترات القليلة الأولى سوف تُخدم أيضاً هذا الغرض

08 لقد فات الأوان لاختبار منتجات مثل المواد الهلامية للطاقة في يوم السباق. كل فرد يحتاج إلى تحديد استراتيجيته الغذائية مُسبقاً، وذلك خلال التدريب وتمارين الركض لمسافة طويلة



بعد الماراثون

03

بعد 10 أيام

بعد فترة راحة من 7 إلى 10 أيام، قد يكون الأوان قد حان للقيام بأول هرولة للتعافي لك! ابدأ ببطء شديد وهول لمسافة لا تتعدى الـ 5 كم. إذا شعرت بأي ألم غير طبيعي، أوقف كل شيء! اذهب وراجع أخصائي العلاج الطبيعي للحصول على المشورة بشأن أفضل مسار للمضي قدماً.

04

بعد يوم إلى 14 يوم

قد تستمر بالشعور بألم في عضلاتك لمدة تصل إلى أسبوعين بعد الماراثون! لكن يمكن للمشي أن يساعدك في القضاء على الأوجاع. ولا تنسى أن تلتزم بعاداتك الجيدة والنوم لثمانية ساعات على الأقل كل ليلة.

01

مباشرة
بعد السباق

لتجديد احتياطات الجليكوجين، تناول الأطعمة مثل الموز وشرائح الطاقة وتلك التي تحتوي على نسبة سكر منخفضة، مثل الخبز والمعكرونة أو الأرز. استمر في شرب المياه خلال النهار.

02

من يوم إلى 3 أيام
لاحقاً

حان الوقت للتعافي! لذا خذ الأمر على مهل. اسيرج وتناول نظاماً غذائياً متوازناً. يمكن للكربوهيدرات والبروتينات المعقدة مثل الكينوا والبقول (العدس والفاصوليا والحمص) أن تساعد في إصلاح ألياف العضلات.



والآن، الأمر يتوقف عليك



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

نتمنى لك التوفيق
في استعدادتك!