ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

الرياضة للجميع
SPORTS FOR ALL

دليل تدريب المشاركين

في سباق النصف 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

1/ تجربة نصف الماراثون

استعد للتحدي!

ما هي إلاّ أشهر قليلة حتى تخوض تجربة جديدة من شأنها أن تجعلك تتفوّق على ذاتك وتحثّك على تجاوز قدراتك. ما هو الهدف؟ قطع مسافة 21,0975 كم في اليوم لتكون أحد العدّائين الذين يجتازون خط النهاية...

حتّى ذلك الحين، حان الوقت للاستعداد للتحدّي!

"تجربتي الأولى في الماراثون" هو الدليل التدريبي الذي سيساعدك على خوض أوّل سباق نصف ماراثون من خلال تزويدك بكافة الأسرار الكفيلة بتمكينك من إصابة هدفك. فهو يتضمّن نصائح حول كيفية الاستعداد للسّباق سواء كان بدنياً أو عقلياً وتقنيات تدريب مختلفة ونصائح وحيل لتُجرّبها قبل السباق ... باختصار، سيقدّم لك هذا الدليل كل ما تحتاج معرفته لتكون على أتّم استعداد لعبور خط النهاية في اليوم المُنتظر.

كن واثقاً من نفسك

قد يبدو الطريق أمامك طويلاً وشاقاً! وربما تتساءل إن كنت تتمتّع بالقوة الجسدية الملائمة أولديك الدوافع اللازمة.. ولكن هل تعرف ما هو الشيء الأكثر أهمية؟ الثقة بالنفس! خطوة بخطوة، يوماً بعد يوم، عليك بتحفيز نفسك لمواجهة هذا التحدي لكي تحرز التقدم على الدوام.

استفد من دعم الآخرين لك

لبلوغ خط النهاية، لايجب أن تخوض هذه الرحلة بمفردك! حتّى لو لم يكن أصدقاؤك وزملاؤك وأفراد عائلتك بجانبك عند خط النهاية، لكن عليك إشراكهم خلال مراحل الاستعداد. يمكنك مناقشة دوافعك معهم، وخطة تدريبك... ستجد أنّهم يشكلون مصدراً كبيراً لدعمك في جميع مراحل هذا التحدي.

والأهم، استمتع بوقتك!

لا تنسَ أبداً أنك تخوض هذا السباق لتستمتع بوقتك! فالجري وسيلة رائعة للتنفيس عن ضغوط الحياة، والحصول على بعض الهواء النقي، والتمتّع بالطبيعة أو حتّى لنُصبح أكثر هدوءاً. حتى لو لم تكن عدّاءاً محترفاً، فإن نصف الماراثون هو أحد تلك التحديات التّي ستستمتع بالتغلّب عليها!

قائمة المصطلحات

فلنتوقف أولاً عند بعض الكلمات والمفاهيم المُفيدة

الإيقاع

إنّه مُتوسّط الوقت الذي تَستغرقه لتركض مسافة كيلومتر واحدهل يُمكنك الجري لمسافة 10 كم في ساعة واحدة؟ ذلك يعني أن معدل إيقاعك يبلغ 6 دقائق لكل كيلومتر.

التدريب المتنوّع

التدريب المتنوّع هو ممارسة رياضات أخرى مختلفة في نظامك التدريبي الذي تستعد من خلاله للماراثون (السباحة وركوب الدراجات وصالة الألعاب الرياضية...). ما الهدف منه؟ تجنّب التأثيرات السلبية لكل خطوة، وتمرين العضلات المُختلفة وحماية نفسك من إصابات مُعينة.

الدِهان المضاد للتَقرُحات

الحلّ المثالي للحماية من التَقرُحات! يحمي الجلد من الاحتكاك بعضه ببعض عند منطقة القدمين والصدر والإبطين ومنطقة ما بين الفخذين. بفضل قدرته على التزليق، فإنّه يقلّل من الاحتكاك وتهيّج البشرة.

اختبار الإجهاد

فحص بدني يقوم فيه الطبيب بمراقبة النشاط الكهربائي لقلبك على دراجة تمارين أو على جهاز المشي. يجب على عدّائي الماراثون إجراء فحص قبل السباق خاصة إن تجاوزوا الـ40 من العمر.

التدريب على فترات

طريقة التدريب هذه تتكوّن من فترات مُتناوبة من التمارين الرياضيّة عالية الكثافة (الجري بسرعات أعلى) مع فترات للتعافي. التدريب على فترات يتيح المزيد من التقدّم الفسيولوجي. وغالباً ما يُمارس على مضمار ألعاب القوى.

فارتليك

مصطلح سويدي يعني "سرعة اللعب"، وهو تمرين للجري في الهواء الطلق يتيح لك العمل على تحسين سرعتك وقوتك من خلال تغيير المسافة والسرعة.

المُتأهل

الهدف المنشود! المُتأهل هو كلّ عدّاء ينجح في اجتياز خطّ النهاية ويتم منحه ميدالية.

قائمة المصطلحات

الهرولة (الركض بسرعة ثابتة)

الجري بسرعة مُنخفضة للعمل على رفع قدرتك على التحمّل. يجب أن تشعر بقدر أقل من ضيق التنفس وتعب عضلات أقل عند الركض. يجب أن تكون قادراً على إجراء محادثة أثناء هذا النوع من الجري.

مشروب الطاقة

خلال التمارين الرياضية المكثّفة، يوفّر شرب أحد هذه المواد الهلامية دفعة سريعة للطاقة. كيف تعمل؟ محتوياتها مُتاحة على الفور لتمتصّها عضلاتك أثناء التمرينات.

جليكوجين

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

الاستعداد البدني العام

المرحلة الأساسية لتطوير الّلياقة البدنيّة للرياضيين.

وهي معنية بالتدريبات المُتعلقة بالقوة والتنسيق.

أفضل مدة شخصية/ الرقم القياسي الشخصي

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

منطقة الانطلاق القصوى

تجنّب الازدحام عند منطقة الانطلاق (وعند خط النهاية!) ، لا ينطلق العداؤون جميعاً في نفس الوقت. وتكون بداية السباق على دفعات وفي أوقات محددة مسبقاً.

السرعة الهوائية القصوى

سرعة الجري التّي يصل بها استهلاك الأكسجين إلى أقصى حد. في المتوسط، يُمكنك فقط أن تصمد من 4 إلى 8 دقائق على هذه السرعة بشكل متواصل.

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، وقدِّر إمكاناتك. في أثناء التدريب، سوف تتحسن وتيرتك الأساسية وقدرتك على التحمل وخطواتك حتى تصل إلى خط النهاية.
- كن متواضعًا. الركض في سباق طويل يتطلب حدًّا أدنى من الخبرة لتجنب الإصابات. لا توجد حاجة إلى أن تنطلق من الأعلى: حافظ على نسق مريح، ولا تفكر في الوقت لتستمتع بهذه التجربة الأولى. التزم بخطة التدريب ولا تضف 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 مبهرًا، لكنه علامة على التقدم الحقيقي.
- العلامة المثالية؟ أفضلُ وقت لك. انطلق من أفضل ما لديك عند 21,097 كم، وعليك أن تقدِّر، 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 بدلًا من الركض بمفردك.

هل ترغب في التعامل مع مسافة أطول؟

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

المثابرة والانضباط

قبل أن تصل إلى نصف الماراثون، جهِّز 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؟ وزِّع تدريبك على مدار الأسبوع، واحرز تقدمًا على مراحل.

السرعة والتحمل

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

5/ بعض النصائح

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

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

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 التحلّي بالصبر والاستمرار: قم بزيادة مسافتك في الخطوات.

08 اكتب نتائجك كل أسبوع لتقييم تقدمك المُحرز!

6/ ملابس عدائي الماراثون

الحذاء الرياضي

إنّه سلاحك السري! اختيارك للأحذية مهم جداً: تحتاج إلى لبس أفضل حذاء لذلك يتعيّن عليك تجربة نماذج مختلفة من الأحذية أثناء التدريب. ويوم الماراثون، عليك تجنّب 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 يجنّبك التقرحات!

حزام الترطيب

أفضل صديق لأي عدّاء ماراثون، فهو يحافظ على ترطيبك طوال السباق! لا تنسَ أن تُجربه أثناء التدريب!

صدريّة السباق

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

الملابس

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

الموسيقى

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

7/ قبل أن تبدأ بالتدريبات

3 ركضات في الأسبوع

مؤكد أنك تعرف أن الركض لمسافة 21,0975 كيلومتر ليس بالأمر السهل.

لإعداد نفسك، يجب أن تتنقّل بين 3 أنواع من الركض في الأسبوع على الأقل.

يجب عليك أيضاً أن تنوّع هذه الدورات التدريبية!

قم بعمل تمرينات طويلة للعمل على إيقاعك.

وعليك بالقيام بتمرينات قصيرة أو طويلة على الركض المُتقطع.

وذلك بالإضافة إلى التمرين المتنوّع مع الرياضات الأخرى (السباحة وركوب الدراجات، وصالة الألعاب الرياضية.

...مع زيادة حدة التدريب

سوف يعتاد جسمك على هذه الوتيرة من التدريب وسوف يصبح أقوى. وسوف تمضي قدماً بثبات وتتحمّل المزيد والمزيد من الجهد. لكن احذر ألا تفوّت أي من الخطوات! يجب أن تبقى ملتزماً بخطة التدريب المُحددة والمسافات المقطوعة والوتيرة المعتمدة مهما كلّف الأمر.

...التدريب خطوة بخطوة

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

الركض لساعة واحدة كبداية لتدريباتك

قبل البدء في التدريب، تحتاج أولاً إلى معرفة مستواك. للقيام بذلك، قم باختبار أولي لمدة 60 دقيقة من الهرولة. لا تضغط على نفسك خلال تمرين الركض الأولي هذا!

هرول ببطء وامشِ عند الضرورة إذا كنت لا تستطيع الركض لساعة كاملة. الهدف من ذلك هو تسجيل المسافة المقطوعة.

تحت مسافة الـ10 كم، يجب أن تركز جهودك على القدرة على التحمل.

أما فوق مسافة الـ10 كلم، تعلّم صقل المهارات الخاصة بك!

8/ الماء، أفضل صديق للعدائين

كلّ يوم

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

خلال التمرين

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

بعد التمارين الرياضية

بعد ممارسة الرياضة، يستمرّ 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 ألاّ تنتظر حتى تشعر بالعطش. إذ حينها سيكون جسمك قد فقد بالفعل 1% من وزنه من الماء وأكثر من 10% من قدراته البدنيّة والإدراكية.!

اشرب الماء!

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

9/ الحمية المثالية لعدّائي نصف الماراثون

يمكن أن نصبح رشيقين لكن لا يجب أن ننسى تناول البروتين!

قبل الماراثون

ليس بالطعام وحده "تفوز" بالسباق. ومع ذلك، يُمكن للطعام أن يتسبّب في خسارتك... إنّ تحسين نوع الأطعمة التي تتناولها يُقلّل من خطر الإصابة مثل التهاب الأوتار والعضلات (التواء المفاصل وتمزّق المفاصل) أو تلف العظام (كسور الإجهاد).

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

قبل ثلاثة أيام من نصف 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 (الهلام، الأطعمة المضغة، 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: حضّر جسمك لِما 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 احتياطياته من الطاقة ويعيد بناء ألياف العضلات التالفة. لتحسين عملية التعافي، عليك بشرب المياه الغنية بالمعادن واختر الأطعمة عالية الطاقة القابلة للهضم بسهولة.

احترس من خمول 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 المجهود 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 بلوغك هدفك الرياضي!

الترطيب	✓
اشرب ما لا يقل عن لترين من الماء كل يوم + 500 مل كل ساعة تقوم فيها بالتمارين الرياضية	
توقف عن تناول المشروبات السكرية **(المشروبات الغازية والمشروبات الساخنة المحلاة وعصير الفاكهة)**	
خفف من تناول المياه الفوارة لأنها تحتوي على الملح **(إلا بعد تمرين يستمر أكثر من 1.5 ساعة)**	

كل يوم	✓
لا تفوّت أبداً الوجبات الرئيسية الثلاث	
إذا كنت بحاجة إلى وجبة خفيفة، تناول حصة من الفاكهة المخطط لها في البداية للوجبة التالية	
يجب أن تستمر الوجبات لمدة 20 دقيقة على الأقل: الوقت اللازم للشعور بالشبع. قم بتضمين مقبلات في وجبتك	

الحبوب	✓
تناول **الحبوب الكاملة** في الغالب: المعكرونة والأرز والبرغل والقمح والقمح الكامل / العجين المخمر/ خبز الحبيبية	
في المساء، تناول نصف كمية الحبوب، **إلا إذا كانت اللّيلة التّي تسبق تمرين يستمر لأكثر من 1.5 ساعة**. يجب أن يحتوي طبقك دائماً على خضروات أكثر من الأطعمة النشوية	
لا تجمع بين الخبز والأطعمة النشوية في نفس الوجبة. احتفظ دائماً بمنتجات الحبوب، لأنها هي المصدر الحقيقي للطاقة	
حتى في وجبة الإفطار، تجنب المكسّرات والبسكويت لأنها لا تسدّ جوعك لفترة طويلة	
اختر حبوب الميوسلي (MUSELI) الخالية من السّكر (مع المُكسرات والفواكه المجفّفة أو رقائق الشوكولاتة) بدلاً من الحبوب المحلاة أو المُصنّعة أو المُشكلة	

وجبات متوازنة	✓
من أجل الحفاظ على كتلة العضلات، تناول مصدراً للبروتين مع كل وجبة: البقول **(العدس والفاصوليا والحمص)** والكينوا والتوفو	
تناول الفواكه والخضروات النيئة، للحصول على أعلى تركيزات من الفيتامينات ومضادات الأكسدة	
أضف طبق مقبلات من الخضروات النيئة إذا كان الطبق الرئيسي لا يحتوي على أي خضروات	
تناول أحد المنتجات الغنية بالكالسيوم **(اللوز والتوفو والسبانخ والفول والفواكه)** 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	

/11 قواعد الاستعداد البدني

قم ببناء أساس متين

يستغرق التحضير بشكل صحيح لنصف الماراثون من ستة إلى ثمانية أسابيع. يبدأ مع دورات مضبوطة، والتناوب ما بين الهرولة والهرولة البطيئة لمدة ساعة و15 دقيقة على الأقل.

يُعتبر الاستعداد البدني العام هو المرحلة الأولى من أي تدريب. يساعدك على الاستعداد جسدياً وعقلياً للمُضي قدماً أكثر فأكثر!

يتضمن الاستعداد البدني العام تدريب عضلات الساق وعضلات الذراع.

قم بالركض لمسافة طويلة

الركض لمسافة طويلة يساعد جسمك على تعلّم كيفيّة الاستمرار لفترة أطول. الغرض منه هو إعدادك للركض لأكثر من ساعتين. فهذا سبيلك للنجاح!

خصّص الكثير من الوقت في عطلات نهاية الأسبوع. يمكنك حتى أن تطلب من الأصدقاء من نفس مستواك في الجري الانضمام إلى تدريبك.

حافظ على المسافة الخاصة بك

يستغرق التحضير بشكل صحيح لنصف الماراثون من ستة إلى ثمانية أسابيع. يبدأ مع دورات مضبوطة، والتناوب ما بين الهرولة والهرولة البطيئة لمدة ساعة و15 دقيقة على الأقل.

يُعتبر الاستعداد البدني العام هو المرحلة الأولى من أي تدريب. يساعدك على الاستعداد جسدياً وعقلياً للمُضي قدماً أكثر فأكثر!

يتضمن الاستعداد البدني العام تدريب عضلات الساق وعضلات الذراع

اركض على مسار يتضمّن قياسات كي تحسب المسافة المقطوعة بدقّة. ولكي تركّز بشكل كامل من دون الخوف من الإصابة، اختر مساراً مُسطحاً مع سطح جيد.

اختبر استراتيجية الترطيب والتغذية الخاصّة بك عن طريق ارتداء حزام المياه، على سبيل المثال. يُمكنك أيضاً الاستفادة من هذه الدورة لاختبار مشروب الطاقة قبل يوم السباق والأهم من ذلك تحقّق من أن جسمك يمتصها بشكل صحيح.

أحط نفسك بعدائين من نفس مستواك ربما يستعدون لخوض نفس السباق أم لا. القوة تتحقق بالعدد.

12/ الإيقاع الصحيح

هل يمكنك الركض والتحدث في ذات الوقت؟

ستعرف إذا ما وجدت وتيرتك الخاصة بك إذا كنت تستطيع إجراء محادثة وأنت تركض. وبالتحدث، نعني التحدث بصوت عال وقول "جُمل كاملة"! إذا لم يكن هذا هو الحال وأصبت بضيق في التنفس، تحتاج عندها إلى خفض سرعتك.

...اضبط إيقاعك

ما يهم في نصف الماراثون هو الحفاظ على الانتظام. في يوم السباق، ينبغي أن تركض لمسافة أكثر من 20 كم من دون تغيير وتيرتك! يساعدك التدريب على حفظ هذه السرعة المثالية، وهو حل وسط بين الأداء والطاقة.

وهو أسرع من الجري الذي يهدف للتعافي، فينبغي ألاّ تتطلب وتيرة نصف الماراثون قدراً كبيراً من الجهد. وينبغي أن تكون خطوتك طويلة وسلسة. وينبغي أن يبقى ضيق تنفسك معتدلاً.

...حافظ عليها يوم السباق

صباح السباق، ستركض وفقاً لمجموعة جديدة كاملة من الشروط. إذا لم تستطع ضبط إيقاعك، لا تقلق! استمع إلى تنفسك وألم عضلاتك (الشعور بالوكز، على سبيل المثال). ابق مركزاً على هدفك: لا أكثر، ولا أقل.

قوة بعد قوة

التدريب المتقطع

تدريب يتضمن تمارين رياضية مُتكرّرة على عدة مسافات، بإيقاع مختلف، مع أوقات تعافي محددة. وبعبارة أخرى، تمرين منظم تنظيماً جيداً يغير إيقاعات الركض بين فترات المجهود وفترات التعافي. فهي تساعد على تحسين اللّياقة البدنيّة للقلب والأوعية الدموية، وكفاءة الأسلوب الخاص بك وإدارة الطاقة. ولذلك لا غنى عنه عند التدرّب لخوض ماراثون إذ إنه يجبرك على الخروج من نطاق الراحة الخاص بك وتذكر وتيرتك.

8 أسابيع حتى خط الانطلاق

ها هو نصف الماراثون يقترب بسرعة! عليك دمج بعض التدريبات المركّزة في البرنامج الخاص بك مع دورات تدريبية متقطّعة. الهدف؟ تجربة سرعات عالية جديدة مع تحسين وقتك. من المهم أن تكون قادراً على الركض لفترة أطول وأطول بوتيرة ثابتة من دون أي نقاط ضعف.

كن "متدرجاً"

طوال فترة التدريب، من المهم أن تكون متدرجاً تماماً من حيث مدة التمرين. لماذا؟ لأنها أفضل طريقة لجعل جسمك معتاداً على تحمل الإجهاد وبالتالي تقليل خطر الإصابة. إذا بدأت تعاني من أي ألم أو إزعاج، فلا تتردد في وقف التدريب. زد كل أسبوع وقت التمرين تدريجياً بنسبة 10 إلى 15%. لا تقلق إذا كنت تكافح من أجل اتباع هذه القاعدة. من المهم أن تعرف متى تصل إلى مرحلة لا يمكنك العودة فيها لإحراز أي تقدم، حينها عليك إعطاء جسمك الوقت للتعافي قبل أن تخوض جدولاً أكثر طموحاً من حيث الوقت والمسافة المُجتازة.

الحفاظ على حافزك

مفهوم النهوض

لا يعني مزيد من التدريب بالضرورة أنك سوف تتحسن في كل جلسة. إذ يوجد حد للعدَّاء، والذين لن يصبح العمل بعده مجديًا. 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 تطول 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، قسِّم المسافة في عقلك إلى أجزاء صغيرة بدلًا من التفكير فيها كمسار كامل.

كن واثقًا بنفسك

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

/15

احرز تقدماً:

4 أمثلة على التمرين المتقطع

30/30

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

10X400 متر

يتطلّب التمرين المتقطع الكلاسيكي هذا إدارة جيدة للتّكرار. 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.

100X6 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 تُمكنك من الوصول إلى نهاية المجموعة، لا تضغط على نفسك كثيراً خلال المجموعات الثلاث الأولى.

ولا تتفاجأ إذا وجدت التمرين صعباً: الكل يجده صعباً.

100X6 متر

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، يعلمك إتقان الركض بسرعة أعلى من تلك المُستخدمة خلال تمرينات التحمل، وبالتالي تكون قادراً على التحمّل عند مستوى عال من الحدّة. وتستمر عملية التعافي لما لا يقل عن ثلاث دقائق من الهرولة. إذا كنت متعباً جداً أو تشعر بضيق في التنفس، فمن الأفضل إبطاء أو حتى تقليص التمرين.

14 /12

يوم حتى الانطلاق

حافظ على هدوئك وامض قدماً

أسبوعان حتى يوم السباق

حان الوقت لتُخفّف من وتيرة تدريبك، وخاصة بالنسبة إلى الجري لمسافة طويلة.

وصلنا إلى المرحلة الأخيرة، والتعافي هو الأهم!

هذه هي آخر تمريناتك للركض لمسافة طويلة، لذلك إنها فرصتك لاختبار الحذاء الذي تنوي ارتداؤه في يوم السباق للمرة الأخيرة.

اعرف نفسك

إن سباق نصف الماراثون تجربة تحمل تتطلّب منك إدارة الطاقة الخاصة بك بشكل جيد. من هنا فإن الجري لمسافة طويلة لا يقدر بثمن لأنه يجبرك على الاستماع باستمرار إلى ما يقوله لك جسمك ويتيح لك توفير الطاقة بحيث لا ينفذ وقودك.

لا داعي للإفراط بالتدريب!

لديك فقدان شهية؟ سبات عميق؟ تشنجات مُتكررة ووجع في العضلات؟ معدل ضربات قلب أعلى من المعتاد (حتى وأنت مُستريح)؟ حان الوقت لأخذ قسط من الراحة. فكر في زيارة طبيبك العام لإجراء فحص. لا تدع أول نصف ماراثون لك يُفسد المتعة التي تكتسبها من الركض.

يوم السباق: كن مستعداً

01 فطور متوازن

التزم بعادات الأكل الجيدة، لا تفرط! لا تتناول أطعمة معقدة للغاية، تحتاج فحسب إلى تجديد احتياطيات الطاقة الخاصة بك.

02 اعتن بالمناطق الحساسة بجسمك

قم بحماية مناطق جسمك التي يمكن أن يسبب الاحتكاك فيها تهيجًا 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!

03 عقدتان أو ثلاثة؟

شدّ رباط حذائك ولكن ليس كثيراً لأن قدميك ستنتفخان أثناء التمرّن. والخياريعود إليك إن كنت تريد عقد رباط حذائك بعقدتين أو ثلاثة.

04 في الوقت المحدّد

توجّه قبل 20 دقيقة على الأقل من وقت البدء إلى منطقة الإنطلاق المحدّدة وفقاً للوقت المُستهدف، واستعدّ وأنت تستمع إلى الموسيقى.

05 سعيد وإيجابي

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

الفطور

تجنّب

- لكميات الكثيرة 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
- حبب مبوسلي العادية
- الشاي الأخضر
- الماء

خطة من 8 أسابيع

للتدرّب على خوض نصف الماراثون

أسبوع 1

التمرين 1

الهرولة لـ50 دقيقة
التنفس بشكل مريح

التمرين 2

تمارين متقطعة

تمارين متقطعة التحمية
لـ30 دقيقة على الأكثر
4 x 2 دقيقة بسرعة معتدلة
التعافي = هرولة بطيئة
لدقيقتين
التهدئة 10 دقائق

التمرين 3

الركض لمسافة طويلة
ساعة و20 دقيقة،
التنفس بشكل مريح

نصائح المدرّب

إذا كنت تتنفس بشكل مريح في التمرين منخفض الشدّة فستكون قادرًا على إجراء محادثة أثناء الجري. أما التمرين المتقطع فسيكون أكثر كثافة ولكن يجب أن تحافظ على وتيرته متوازنة وأن تنقطع أنفاسك فيه بانتظام.

أسبوع 2

التمرين 1

الهرولة لـ50 دقيقة
التنفس بشكل مريح

التمرين 2

تمارين متقطعة

التحمية لـ 30 دقيقة على الأكثر
4 x 2 دقيقة بسرعة معتدلة
التعافي = هرولة بطيئة
لدقيقتين
التهدئة 10 دقائق

التمرين 3

الركض لمسافة طويلة
ساعة و20 دقيقة،
التنفس بشكل مريح

نصائح المدرّب

لجعل جسمك يعمل بأقل قدر من الطاقة، يمكنك إتمام الجلسة الأولى من التمرين على معدة فارغة. تذكّر أن تأخذ معك شيئًا لتأكله في حال نقص السكر في الدم خلال التمرين

أسبوع 3

التمرين 1

الهرولة لـ50 دقيقة
التنفس بشكل مريح

التمرين 2

تمارين متقطعة

تمارين متقطعة التحمية
لـ30 دقيقة على الأكثر
4 x 2 دقيقة بسرعة معتدلة
التعافي = هرولة بطيئة
لدقيقتين
التهدئة 10 دقائق

التمرين 3

الركض لمسافة طويلة
ساعة و20 دقيقة،
التنفس بشكل مريح

نصائح المدرّب

استغل المسافات الطويلة كفرصة لاختبار جاهزيتك وللمعدّات التي تود استخدامها أثناء السباق. كما أجعل منها فرصة لاختبار استراتيجية التغذية الخاصة بك (إذا كنت تحتاج لجل طاقة على سبيل المثال)

أسبوع 4

التمرين 1

الهرولة لـ50 دقيقة
التنفس بشكل مريح

التمرين 2

تمارين متقطعة

تمارين متقطعة التحمية
لـ30 دقيقة على الأكثر
4 x 2 دقيقة بسرعة معتدلة
التعافي = هرولة بطيئة
لدقيقتين
التهدئة 10 دقائق

التمرين 3

الركض لمسافة طويلة
ساعة و20 دقيقة،
التنفس بشكل مريح

نصائح المدرّب

من المهم ألا يكون نفسك ضيقًا في التمرين المتقطع، فالتمرين مكثف ولكن يجب أن تسيطر عليه وتحافظ على تنفسك! كما يجب أن تكون المسافة المقطوعة في كل مرحلة مماثلة للمرحلة التي تسبقها

خطة من 8 أسابيع

للتدرّب على خوض نصف الماراثون

أسبوع 5

التمرين 1

الهرولة لـ50 دقيقة
التنفس بشكل مريح

التمرين 2

تمارين متقطعة

التحمية لـ30 دقيقة على الأكثر 5 دقائق/ 4 دقائق/ 3 دقائق/ دقيقتان/ دقيقة بسرعة معتدلة. التعافي: هرولة بطيئة خلال نصف مدة التمرين

التهدئة 10 دقائق

التمرين 3

الركض لمسافة طويلة
الركض لمسافة طويلة ساعة و45 دقيقة، التنفس بشكل مريح

نصائح المدرّب

نبدأ الأسابيع الأكثر حدّة من الخطة، تابع العمل الجيد! للتعافي الفعال، تذكر أن تأكل وتشرب جيداً بين التمارين. نوعية النوم هي أيضاً مهمة جداً.

أسبوع 6

التمرين 1

الهرولة لـ50 دقيقة
التنفس بشكل مريح

التمرين 2

تمارين متقطعة

التحمية لـ30 دقيقة على الأكثر
3x6 بسرعة معتدلة
التعافي: هرولة بطيئة لمدة 3 دقائق.

التهدئة 10 دقائق

التمرين 3

الركض لمسافة طويلة
الركض لمسافة طويلة ساعة و30 دقيقة، التنفس بشكل مريح

نصائح المدرّب

تذكر أن تأخذ معك شيئاً لتشربه عندما تذهب للركض لمسافة طويلة وذلك لتعتاد على الشرب أثناء ممارسة الرياضة وتجنب التشنجات. شرب كميات صغيرة وعادية

أسبوع 7

التمرين 1

الهرولة لـ50 دقيقة
التنفس بشكل مريح

التمرين 2

تمارين متقطعة

التحمية لـ30 دقيقة على الأكثر دقيقتان/ 4 دقائق / 6 دقائق/ 4 دقائق/ دقيقتان/ بسرعة معتدلة.
التعافي: هرولة بطيئة خلال نصف مدة التمرين

التهدئة 10 دقائق

التمرين 3

الركض لمسافة طويلة
الركض لمسافة طويلة ساعة و15 دقيقة

نصائح المدرّب

نبدأ الأسابيع الأكثر حدّة من الخطة، تابع العمل الجيد! للتعافي الفعال، تذكر أن تأكل وتشرب جيداً بين الجلسات. نوعية النوم هي أيضاً مهمة جداً

أسبوع 8

التمرين 1

التناوب بين الهرولة والركض لـ30 دقيقة التنفس بشكل مريح زد السرعة في المجموعة الثانية 5x20 ثانية التعافي: عد إلى نقطة الانطلاق سيراً

التمرين 2

تمارين متقطعة

يوم قبل السباق التحمية لـ20 دقيقة على الأكثر 3x20 ثانية مع زيادة سرعة تدريجية التعافي: العودة إلى نقطة الانطلاق سيراً

التمرين 3

مسابقة نصف ماراثون

نصائح المدرّب

لقد حان الوقت!
خلال السباق، لا تنطلق بسرعة كبيرة لتجنب نهاية صعبة للسباق. يبدأ نصف الماراثون حقاً من الكيلومتر العاشر. وقبل كل شيء، استمتع بوقتك

خطة تدريبية مصممة للعدائين المبتدئين، الذين ليسوا معتادين على التمارين المتقطعة أو المفاهيم التقنية للتدريب على الجري والذين يخوضون سباق نصف الماراثون للمرة الأولى.
أول إجراء وقائي أساسي يجب اتخاذه قبل بدء التدريب هو تحديد موعد مع طبيب رياضي وإجراء اختبار إجهاد.
المدرب: أوليفييه غايار، الاتحاد الفرنسي لألعاب القوى، مدرب جري خارج الملاعب من المستوى 2، مدرب جري مدني، نصف ماراثون 1:09 وماراثون 2:32

والآن، الأمر يتوقف عليك

ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

نتمنى لك التوفيق
في استعدادتك!