



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

الرياضة
للجميع

SPORTS
FOR ALL



دليل تدريب
المشاركين

في سباق 10KM

11 فبراير



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

KM10

نصائحنا لاستعداداتك ليوم السباق

كلمة لأبطالنا المشاركين في سباق 10 كيلومتر

ماراثون الرياض 2023 يتيح الفرصة
لكافة أفراد المجتمع للمشاركة في
هذا الحدث الرياضي!

سواء ستكون هذه أول مشاركة
لك أو قد شاركت في سباقات
سابقا، نتطلع للترحيب بك في 11
من شهر فبراير 2023!

واثقين إنكم قد التحدي في سباق
(10 كيلومتر) وبنكون معكم في كل
خطوة!

خلونا نبدأ بالاستعدادات! ننصح
البدء بالتمرين قبل موعد السباق
بعده أشهر لتطوير لياقتك البدنية
ومراقبة مدى سرعة تقدمك.



تبني نمط حياة صحي

1/

كل إنجاز يبدأ بقرار المحاولة

واصل بالنشاط

الراحة جزء مهم في استعدادك للسباق، ولكن حاول المحافظة على حركة بشكل مستمر. اجعلها جزء من حياتك اليومية ومارس تمارين خفيفة مثل المشي أو صعود الدرج عوضاً عن استخدام المصعد.

شارك عائلتك وأصدقائك الحركة

الجري مع مجموعة من أفراد العائلة أو الأصدقاء دائماً ممتع. مهما كانت تختلف مستويات لياقتكم، بإمكانكم تحفيز بعضكم في تحقيق أهدافكم وتجاوز التمارين الصعبة.

وحتى نسهل عليكم التجربة، جهزنا لكم برنامج لمساعدتكم في التجهيز للسباق خلال ثمانية أسابيع (مزيد من التفاصيل في صفحة رقم 5).

الوعد يوم 11 فبراير 2023 عند خط النهاية!

التغذية الصحية والترطيب

من أهم العناصر في استعداداتك لماراثون الرياض هو اتباع نظام غذائي صحي والمحافظة على شرب الماء.

تعرف أن جسم الإنسان يحتوي على أكثر من 50% من الماء؟ فكلما زادت نسبة السوائل في الجسم، كلما زادت قدرة الوظائف الحيوية على العمل بشكل أفضل.

الحمية الغذائية تلعب دور رئيسي في تحسين الأداء الرياضي والصحي بشكل عام. فإذا كنت تتطلع إلى تعزيز جودة الأداء الرياضي وخصوصاً رياضة الجري، حاول اتباع نظام غذائي صحي.

وللمزيد من النصائح الصحية تفضلوا بزيارة بوابة "حياة صحية" في موقع الاتحاد السعودي للرياضة للجميع.



استمتع بالتجربة.. ممكن تكون بداية شغف جديد



المعدات اللازمة

2

قائمة الصوتيات المفضلة

الحذاء الرياضي

هذا أحد أهم المعدات لك! اختيارك للحذاء الرياضي المناسب مهم جداً: تحتاج إلى لبس أفضل حذاء مناسب لك من خلال تجربة نماذج مختلفة من الأحذية الرياضية أثناء التدريب. وخلال يوم الماراثون، يفضل عدم لبس حذاء رياضي جديد.

الملابس

أكد لازم تكون ملابسك مريحة ومناسبة. ننصح بارتداء الملابس المصنوعة من القماش الاصطناعي وتجنب الملابس القطنية لأنها تمتص العرق.

وننصح أن تكون الجوارب متينة ومناسبة لرياضة الجري حتى ما تضيقك أثناء التدريب وتساعدك على تجنب التقرحات!

رقم السباق

هو دليلك الوحيد على أنك مُسجّل نظامياً. احرص على استلامها قبل السباق بفترة وإبرازها على ملابسك خلال السباق.

فقرة الترفيه مهمة! جهز قائمة أغاني أو حمل أحدث بودكاست أو أي محتوى ترفيهي آخر للاستمتاع فيها خلال يوم السباق.

حقبة/حزام الترطيب

أفضل صديق لأي مشارك في الماراثون، فهو يساعدك على شرب الماء وترطيبك طوال السباق! جربها خلال فترة التدريب عشان تتعود عليها قبل يوم السباق.



**احرص على المعدات
المناسبة للتجربة ممتعة
من أول يوم تدريب حتى
خط النهاية في 5 مارس**



3 / استعداداتك

احرص على أخذ قسط كافى من الراحة واستمتع بتجربة الجري

التدريب خطوة بخطوة

حافظ على الانتظام والمثابرة! خلال أسابيع التدريب، ستكون تجربة ممتعة وتحس أنك تقدر تحقيق المستحيل. وفي بعض الأحيان ممكن تمر بفترات ملئية بالتحديات والارهاق لدرجة أنك تبدأ تشك بقدراتك اللياقية.

تذكر دائما أنها فترة وبتعدي. استمر ولا تفوت التدريبات وواصل بالحركة خلال هذه الأسابيع القليلة وبتلاحظ تقدمك يوم بعد يوم.

اكتشف وحافظ على سرعتك

تقدر تجري وتتكلم في نفس الوقت؟ ممتاز! هذا دليلك على أن سرعتك مناسبة. وإذا حسيت بضيق في التنفس، خفف من سرعتك.

كذا بتستمتع بالسباق وأهم شيء توصل إلى خط النهاية.

**عليك بالجري البطيء أو الهرولة عند الضرورة
إذا كنت ما تقدر على الجري
بسرعة طوال الوقت**



برنامجك التدريبي

ابدأ في يناير 2022 واتبع خطة الجولتين الأسبوعية حتى
توصل إلى خط النهاية لسباق 10 كيلومترات في 5 مارس!



الأسبوع 1 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 8-10 مرات (جري سريع لمدة 20 ثانية / جري بطيء لمدة 20 ثانية) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية هرولة 40 دقيقة من جري التحمل	الأسبوع 2 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 8-10 مرات (جري سريع لمدة 30 ثانية / جري بطيء لمدة 30 ثانية) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية هرولة 45 دقيقة من جري التحمل	الأسبوع 3 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 8-10 مرات (جري سريع لمدة 40 ثانية / جري بطيء لمدة 40 ثانية) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية هرولة 50 دقيقة من جري التحمل
الأسبوع 4 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 8 مرات (جري سريع لمدة 50 ثانية / جري بطيء لمدة 50 ثانية) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية هرولة سباق تحضيري لمسافة 5 أو 7 كيلومتر	الأسبوع 5 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 7 مرات (جري سريع لمدة دقيقة / جري بطيء لمدة دقيقة) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية هرولة 55 دقيقة من جري التحمل	الأسبوع 6 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 6 مرات (جري سريع لمدة دقيقة وربع / جري بطيء لمدة دقيقة وربع) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية هرولة ساعة من جري التحمل
الأسبوع 7 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 5 مرات (جري سريع لمدة دقيقة ونصف / جري بطيء لمدة دقيقة ونصف) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية هرولة 50 دقيقة من جري التحمل	الأسبوع 8 الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري التحمل + سلسلة من 8 مرات (جري سريع لمدة 30 ثانية / جري بطيء لمدة 30 ثانية) التبريد لمدة 10 دقائق الجولة الثانية يوم السباق أقطع مسافة 10 كيلومترا!	لا توقف! حافظ على ممارسة رياضة الجري لمرة واحدة في الأسبوع على الأقل واستعد للعام المقبل..

نصيحة المدرب

للهرولة، ابدأ بالجري بكثافة منخفضة، حتى تكون السرعة مريحة لك وتتحكم في كيفية التنفس. مهم جداً أنك تقدر تجري

مع تكرار هذا النمط. تذكر أن هذا ليس سباق للعدو السريع. لذلك حاول أنك تقطع نفس المسافة مع كل تسارع تدريجي للجري

وتتكلم في نفس الوقت. بالنسبة للجولات المتقطعة من الجري، ابدأ بالجري السريع تدريجياً ثم الجري بشكل بطيء

يوم السباق / 5

بعد السباق

خلال ساعات قليلة، بتوصل إلى خط النهاية! وقتها تقدر تكافئ نفسك بوقت ممتع: استمتع بالصور المتحركة في قرية الماراثون. وشارك تجربتك مع أصدقائك وعائلتك وشجع المشاركين الآخرين ولا تنسى تأخذ صور لك و لميداليتك لأنك فزت فيها عن جدارة.

احرص على تناول فطور متوازن



حافظ على اتباع نظام غذائي صحي: لا تفوت وجبات ولكن لا تكثر بالأكل. احرص على تناول طعام مليء بالبروتين والكربوهيدرات مثل الجلي أو هريس الفاكهة وهي أفضل الأطعمة بالنسبة لك.

التزم بالموعد



لازم توصل قبل موعد السباق بـ 20 دقيقة على الأقل. واتجه إلى منطقة البداية حتى تقابل المشاركين الآخرين وابدأ بتسخين عضلاتك والاستعداد للسباق على أنغام الموسيقى.

لا تنسى شرب الماء



خلال السباق، لا تفوت أي محطة مياه لتعويض السوائل في جسمك ولترطيب عضلاتك للعمل بشكل أفضل. حافظ على شرب الماء بكميات صغيرة ومنتظمة 3-4 رشقات كل 20 دقيقة على سبيل المثال. لا تنتظر شعور العطش لشرب الماء حتى تحافظ على قدراتك الجسدية.



6 / استمر بالنشاط

استمر
دائماً
بالجري

حافظ على عاداتك الصحية

إذا كنت بدأت التدريب قبل أسابيع، وبعد إكمالك للسباق أهم شيء هو أنك تواصل جهودك على المدى الطويل. ابحث عن خيارات جديدة للتدريب، حاول تمشي وتستغني عن ركوب السيارة للمسافات القصيرة، أو اشترك في نادي رياضي جديد حتى تستمر بممارسة الرياضة والتدريب!

ابحث عن مصادر جديدة تشجعك على الرياضة

الآن بعد إنجازه وإنهاء سباق الـ 10 كيلومتر، ابحث وحدد لنفسك أهداف جديدة حتى تكون حافز لك لتواصل التدريب. سواء كان هذا الهدف هو تطوير وقتك القياسي أو التحضير لسباق بمسافة أطول، أكد تقدر تستمر بالجري خلال الأسابيع المقبلة.

حاول دعوة أصدقائك لمشاركتك في رحلتك الرياضية، شعور كله نشاط وحيوية إذا تشجعون بعضكم لتحقيق أهدافكم الرياضية!



والآن، الأمر يتوقف عليك



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

نُتمنى لك التوفيق
في استعدادتك!