



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

الرياضة
للجميع

SPORTS
FOR ALL



دليل تدريب
المشاركين

في سباق 4KM

11 فبراير



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

KM 4

نصائحنا لاستعداداتك ليوم السباق

كلمة لأبطالنا المشاركين في سباق 4 كيلومتر

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

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

واثقين أنك قد تحدي سباق (4 كيلومترا) وبنكون معكم في كل خطوة!

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



تبني نمط حياة صحي

1

كل إنجاز يبدأ بقرار المحاولة

شارك عائلتك وأصدقائك الحركة

الجرى 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 ستة أسابيع (مزيد من التفاصيل في صفحة رقم 5).

الوعد يوم 11 فبراير 2023 عند خط النهاية!

التغذية الصحية والترطيب

من أهم العناصر في استعداداتكم 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.

واصل بالنشاط

الراحة جزء مهم في استعداداتك 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.

استمتع بالتجربة..
ممکن تكون بداية
شقف جديد



المعدات اللازمة

2

قائمة الصوتيات المفضلة

لكل منا تفضيلاته، وللتمرين والتحضير قبل السباق يمكنك إعداد قائمة لتشغيل ما ترغب بسماعه من البودكاست أو الموسيقى أو أي مواد ترفيهية أخرى تفضلها خلال السباق.

الحذاء الرياضي

هذا أحد أهم المعدات لك! اختيارك للحذاء الرياضي المناسب مهم جداً: تحتاج إلى لبس أفضل حذاء مناسب لك لذلك يتعيّن عليك تجربة نماذج مختلفة من الأحذية الرياضية أثناء التدريب. وخلال يوم الماراثون، عليك تجنب ارتداء 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 تضايقك أثناء التدريب وتساعدك على تجنب التقرحات!

احرص على المعدات
المناسبة لتجربة ممتعة
من أول يوم تدريب حتى
خط النهاية في 11 فبراير



استعداداتك

3

احرص على أخذ قسط كافي من الراحة واستمتع بتجربة الجري

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.

التدريب خطوة بخطوة

حافظ على الانتظام والمثابرة! خلال أسابيع التدريب، بتكون تجربة ممتعة وتحس أنك تقدر تحقق 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.

عليك بالجري البطيء أو الهرولة عند الضرورة إذا كنت لا تستطيع الجري بسرعة طوال الوقت



برنامجك التدريبي

4

يساعدك هذا البرنامج في البدء بالتدريب إذا كنت جديد وعندك شغف لرياضة الجري.
ابدأ في يناير 2023 واتبع خطة جولتين لكل أسبوع حتى توصل إلى خط النهاية لسباق
4 كيلومترات في 11 فبراير!

الأسبوع 3

الجولة 1 جري متقطع

التسخين: 10 دقائق من جري التحمل وهي سلسلة من 4 مرات (جري سريع لمدة 30 ثانية / جري بطيء لمدة 30 ثانية) التبريد لمدة 5 دقائق

الجولة 2 هرولة

20 دقيقة من الجري البطيء أو الهرولة

الأسبوع 2

الجولة 1 جري متقطع

التسخين: 10 دقائق من جري التحمل وهي سلسلة من 4 مرات (جري سريع لمدة 20 ثانية / جري بطيء لمدة 20 ثانية) التبريد لمدة 5 دقائق

الجولة 2 هرولة

15 دقيقة من الجري البطيء أو الهرولة

الأسبوع 1

الجولة 1 جري متقطع

التسخين: 10 دقائق من جري التحمل وهي سلسلة من 4 مرات (جري سريع لمدة 15 ثانية / جري بطيء لمدة 15 ثانية) التبريد لمدة 5 دقائق

الجولة 2 هرولة

10 دقائق من الجري البطيء أو الهرولة

لا توقف! حافظ على ممارسة رياضة الجري لمرّة واحدة في الأسبوع على الأقل واستعد للعام المقبل...

بداية رحلتك في رياضة الجري

” نصيحة المدرب ”

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 مع تكرار

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

الأسبوع 6

الجولة 1 جري متقطع

التسخين: 10 دقائق من جري التحمل وهي سلسلة من 4 مرات (جري سريع لمدة 30 ثانية / جري بطيء لمدة 30 ثانية) التبريد لمدة 5 دقائق

الجولة 2 يوم السباق الانتهاء من أول 4 كيلومتر

الأسبوع 5

الجولة 1 جري متقطع

التسخين: 10 دقائق من جري التحمل وهي سلسلة من 4 مرات (جري سريع لمدة 45 ثانية / جري بطيء لمدة 45 ثانية)

الجولة 2 هرولة

20 دقيقة من الجري البطيء أو الهرولة

الأسبوع 4

الجولة 1 جري متقطع

التسخين: 10 دقائق من جري التحمل وهي سلسلة من 4 مرات (جري سريع لمدة 40 ثانية / جري بطيء لمدة 40 ثانية) التبريد لمدة 5 دقائق

الجولة 2 هرولة

25 دقيقة من الجري البطيء أو الهرولة

والآن، الأمر يتوقف عليك



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

نتمنى لك التوفيق
في استعدادتك!