



الدليل التدريبي للمشاركين في مسار الـ 10 كم

10 فبراير 2024



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

برنامج جودة الحياة
QUALITY OF LIFE PROGRAM



رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

KM10

نصائح لاستعدادك ليوم السباق

أبطالنا المشاركين في سباق الـ 10 كم

مراثون الرياض 2024 سيتيح
الفرصة لكافة الأفراد في المجتمع
في حدث رياضي مليء بالتحدي،
سواء كانت هذه أول مشاركة لك
أو كنت قد شاركت في سباقات
سابقة نتطلع للترحيب بك في 10
فبراير 2024

نثق بأنكم قد التحدي وسنكون
معكم في كل خطوة

لنبدأ بالاستعدادات! ننصح بالبدء
بالتدريب قبل موعد السباق بعدة
أشهر لتطوير اللياقة البدنية
ومراقبة التقدم وإيجاد القدرات
الداخلية الفذة.



تبنى نمط حياة صحي

1

كل إنجاز يبدأ بقرار

واصل بنشاط

الراحة جزء مهم من استعداداتك ليوم الماراثون، حاول الحفاظ على حركة متسمة. واجعلها جزء من حياتك اليومية. يمكن ممارسة تمارين خفيفة مثل المشي أو صعود الدرج بدلا من استخدام المصعد.

شارك محيطك

متعة الجري في مجموعات دائما أكبر. مهما اختلفت مستويات اللياقة يمكنك تحفيز بعض البعض لتحطيم أرقام قياسية جديدة وتجاوز اللحظات الصعبة معا، قم بدعوة أفراد من العائلة او الأصدقاء لمشاركتك فالتدريب وتبادلوا المتعة والتحفيز.

وحتى نسهل عليكم التجربة، جهزنا لكم برنامج لمساعدتكم في التحفيز للسباق خلال ثمانية أسابيع (صفحة 5)

خط الانطلاق يوم 10 فبراير 2024

نراك هناك!

التغذية الصحية والترطيب

من اهم العناصر في استعدادك لماراثون الرياض هو وقودك، يجب عليك اتباع نظام غذاء صحي والمحافظة على شرب الماء.

يتكون جسم الانسان من أكثر من 50% من الماء، لذلك كلما زادت نسبة الماء في الجسم زادت قدرة الوظائف الحيوية وقدرة جسدك على القيام بعمل المزيد بشكل أفضل.

الحمية الغذائية تلعب دوراً رئيسياً في تحسين الأداء الرياضي والصحي بشكل عام. فإذا كنت تتطلع إلى تعزيز جودة وخصوصا الجري، حاول اتباع نظام تغذية صحي.

وللمزيد من النصائح الصحية تفضلوا بزيارة صفحة "حياة صحية" على موقع الاتحاد السعودي للرياضة للجميع.



لا تنسى ان تستمتع بالتجربة.. قد تكون بداية
شغف جديد ونزعة تحدي ممتعة جديدة



المعدات اللازمة

1/2



الملابس

يلزم ان تكون ملابسك مريحة ومناسبة، ننصح بارتداء الملابس المصنوعة من مواد مختلفة، تسمح بالتعرق ودخول الهواء عوضا عن استخدام ملابس مصنوعة من مادة واحدة 100% مثل القطن الذي سيبتل ولن يسمح بعملية تهوية جيدة.

معدات الترفيه

فقرة الترفيه مهمة، بعد اختيارك للسماعات الرياضية المناسبة، يمكنك تجهيز قائمة موسيقية او اختيار بودكاست مفضل او أي محتوى ترفيهي آخر للاستمتاع بالتجربة أكثر يوم السباق.

دائما أحرص على استخدامك للمعدات

المناسبة، لتجربة ممتعة
من اول يوم تدريب وحتى
خط النهاية.

الحذاء الرياضي

اختيار الحذاء الرياضي مهم جداً، لذلك جرب واختر أفضل حذاء لديك وتجنب تجربة حذاء جديد يوم السباق.

الجوارب

تأتي أهمية الجوارب بالتكامل مع أهمية الحذاء الرياضي، اختر جوارب تلائم الحذاء الرياضي وتغطي القدم حتى الكعبين.

حزام الترطيب

الصديق المفضل لأي عداء ماراثون، فهو يعتني به ويحافظ على الترطيب طوال المسافة، جرب حزامك وقت التدريب.

صدرية السباق

الدليل على تسجيلك في السباق، جدها في العيد من المناطق بعد تسجيلك وقبل بدء السباق.



3 / استعداداتك

كن على أهبة الاستعداد

احرص على أخذ قسط كافي من الراحة واستمتع بالجري

التدريب خطوة بخطوة

حافظ على الانتظام والمثابرة خلال أسابيع التدريب انت تستطيع تحقيق المستحيل! بعض الأحيان قد تمر بفترات مليئة بالتحديات الشاقة لدرجة أنك ستبدأ الشك في قدراتك. تذكر انها لحظة ضعف. استمر ولا تفوت التدريبات وواصل الجري خلال الأسابيع القليلة ويوم بعد يوم وخطوة بعد خطوة ستبدأ بملاحظة التطور الكبير في قدراتك ولياقتك وستكون على أهبة الاستعداد للتحدي يوم السباق.

أكتشف مستوى السرعة المناسب

الجري بسرعة منخفضة يساعد على تعزيز قدرتك على التحمل وحفظ الطاقة. والجري بسرعة عالية يساعدك على قطع مسافة طويلة، حاول إيجاد التوازن بينها. تستطيع الجري والتكلم في آن واحد؟ ممتاز! سرعتك مناسبة، شعرت بضيق في التنفس سرعتك عالية خفف من سرعتك.

تذكر المهم هو الاستمتاع والوصول لخط النهاية.

يمكنك الجري ببطيء او الهرولة عند الضرورة لاستعادة بعض الطاقة



برنامج تدريبي مقترح

14

يمكنك البدء في يناير 2024 واتباع خطة الجولتين الأسبوعية في هذا البرنامج التدريبي لتكون على أهبة الاستعداد لقطع مسافة 10كم يوم السباق وتصل الى خط النهاية

3 الأسبوع	2 الأسبوع	1 الأسبوع
الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 8-10 تكرارات (جري سريع لمدة 40 ثانية / جري بطيء لمدة 40 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق	الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 8-10 تكرارات (جري سريع لمدة 30 ثانية\جري بطيء لمدة 30 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق	الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 8-10 تكرارات (جري سريع لمدة 20 ثانية\جري بطيء لمدة 20 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق
الجولة الثانية هرولة 50 دقيقة من جري التحمل او الهرولة البطيئة	الجولة الثانية هرولة 45 دقيقة من جري التحمل او الهرولة البطيئة	الجولة الثانية هرولة 40 دقيقة من جري التحمل او الهرولة البطيئة
6 الأسبوع	5 الأسبوع	4 الأسبوع
الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 6 تكرارات (جري سريع لمدة 75 ثانية / جري بطيء لمدة 75 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق	الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 7 تكرارات (جري سريع لمدة 60 ثانية / جري بطيء لمدة 60 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق	الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 8 تكرارات (جري سريع لمدة 50 ثانية / جري بطيء لمدة 50 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق
الجولة الثانية هرولة ساعة من جري التحمل او الهرولة البطيئة	الجولة الثانية هرولة 55 دقيقة من جري التحمل او الهرولة البطيئة	الجولة الثانية هرولة سباق تجريبي بمسافة 5 أو 7 كم
8 الأسبوع	7 الأسبوع	
الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 8 تكرارات (جري سريع لمدة 30 ثانية\جري بطيء لمدة 30 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق	الجولة الأولى جري متقطع التسخين: 20 دقيقة من جري بطيء التحمل: سلسلة من 8-10 تكرارات (جري سريع لمدة 20 ثانية\جري بطيء لمدة 20 ثانية) راحة لمدة 10 دقائق	
الجولة الثانية هرولة يوم السباق أقطع مسافة 10 كيلومترا!	الجولة الثانية هرولة 50 دقيقة من جري التحمل	

مارس الرياضة
مرة واحدة
على الأقل
في الأسبوع
وكن مستعداً
للتحدي..

للهرولة ابدأ بالجري بشدة منخفضة، حتى تكون السرعة مريحة لك وتتعرف على كيفية التحكم في نفسك، حيث يعد معرفة نفسك وجسدك وقدراتك جزءاً أساسياً من الجري، تستطيع التنفس والكلام في نفس الوقت إذا سرعتك مناسبة، ابدأ بالجري السريع تدريجياً ثم بالجري بشكل بطيء مع تكرار هذا النمط. تذكر أن هذا ليس يوم السباق، ركز على ان تقطع نفس المسافة مع كل تسارع تدريجي

يوم 5 / السباق

احرص على تناول فطور متوازن

حافظ على اتباع نظامك الغذائي الصحي ولا تفوت أي وجبة خلال اليوم. يوم السباق احرض على تناول طعام مليء بالبروتين والكربوهيدرات مثل جلي الطاقة وبعض الفاكهة، وتأكد من استهلاك الأطعمة التي قمت باختباراتها وكانت مصدر رائعاً لتمد جسّدك بالطاقة يوم السباق.

بعد السباق

خلال ساعات قليلة، ستصل إلى خط النهاية! وقتها كافئ نفسك بوقت ممتع؛ استمتع بأخذ الذكريات في خط النهاية وشارك تجربتك مع أصدقائك وعائلتك ولا تنسى الميدالية التي حققتها بكل جدارة؛ اجعلها لحظة مميزة.

التزم بالموعد

تأكد من وصولك الى مكان السباق بـ 20 دقيقة قبل السباق، أحصل على صدرية السباق واتجه الى خط البداية وابدأ بالاحماء لتكون عضلاتك جاهزة للسباق.

لا تنسى شرب الماء

خلال السباق لا تفوت أي محطة شرب مياه لتعويض السوائل في جسّدك ولترطيب عضلاتك للعمل بشكل أفضل. حافظ على شرب الماء بكميات صغيرة ومنتظمة 3-4 رشقات كل 20 دقيقة على سبيل المثال، يساعدك الماء في تجديد طاقتك والمحافظة عليها وأمتصاص الطاقة وتخزينها من الطعام.



ينتهي السباق ويستمر النشاط

16

استمر دائماً بالجري

حافظ على عاداتك الصحية

بعد إكمالك للسباق يمكنك مواصلة جهودك على المدى البعيد، استمر على عاداتك الصحية وحافظ على نشاطك، ودائماً جرب البحث عن خيارات جديدة للتدريب كالتسجيل في نادي رياضي أو ركوب الخيل، وجرب المشي بدلاً من استخدام السيارة دائماً وضعود الدرج بدلاً من المصعد حتى تستمر في التدريب والنشاط

ابحث عن مصادر جديدة تشجعك على الرياضة

الآن أنت بطل انجز سباق طويل، تحدي نفسك تحد جديد وضع أهدافاً جديدة لتحفزك على مواصلة النشاط والتدريب.

يمكن أن يكون الهدف تطوير لأرقامك القياسية أو التحضير لمسار جري أطول في المستقبل القريب.

حاول دائماً دعوة أصدقائك وعائلتك للمشاركة في الرحلة الرياضية، شعور النشاط مع المجموعة دائماً أكثر متعة ويساعد على تحقيق الأهداف ورفع السقف.



هنا تبدأ رحلتك..



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

نتمنى لك التوفيق
في استعدادتك!