



الدليل التدريبي
للمشاركين
في الماراثون
10 فبراير 2024

تجربة الماراثون

استمتع بوقتك!

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

خط النهاية ليس بعيد عليك

أشهر قليلة تفصلنا عن الحدث الرياضي الحماسي ماراثون الرياض 2024. جاء الوقت لتتحدى نفسك وتحقق إنجاز رياضي مميز، الهدف؟

الوصول لخط النهاية من خلال قطع مسافة 42,195 كلم.

حان وقت الاستعداد! تم العمل على هذا الدليل التدريبي ليسهل عليك المشاركة في الماراثون....

باختصار، سيقدم لك هذا الدليل كل ما تحتاج معرفته لتكون على أتم الاستعداد للوصول إلى خط النهاية لأن خط النهاية ليس بعيد عليك.

انت قد التحدي!

قطع مسافة ماراثون كامل يعتبر تحدي غير بسيط، ولكن انت تمتلك القدرات؛ خطوة بخطوة، يوم بعد يوم، حفز نفسك واستعد لمواجهة التحدي وتحقيق هدفك.

كلنا معاك!

لتصل الى خط النهاية شارك أصدقاءك وعائلتك خطتك التدريبية للماراثون وإنجازاتك وتشاركوا التحفيز، محيطك مصدر كبير لدعمك في جميع مراحل هذا التحدي. الجري مع مجموعة من أفراد العائلة أو الأصدقاء دائماً أكثر متعة مهما اختلفت مستويات لياقتكم، تجاوزوا الصعاب معا للوصول لخط النهاية.



42.195 KM

قصة المسافة

الدقيقة

عام 1896 في مدينة أثينا، انطلقت نسخة للألعاب الأولمبية في حقبتها الزمنية العريقة المستمرة، وانطلق سباق تحمل بمسافة أكثر من 40 كلم تربط مدينة أثينا إلى بلدة "ماراثون" وهنا ولد مفهوم الماراثون وسمي كنايةً لبلدة "ماراثون". ثم في عام 1908 في مدينة لندن: طلب ملك المملكة المتحدة إدوارد السابع أن ينطلق العدائون من قصر وندسور وصولاً إلى الملعب الأولمبي للألعاب بلندن. وكانت المسافة 42.195 كلم، فتم تخليد هذه المدة الدقيقة فالتاريخ..



قائمة المصطلحات

بعض مفاهيم ومصطلحات الماراثون

التدريب المتقطع

التدريب المتقطع يتضمن سلسلة تمارين عالية الكثافة (الجرى بالسرعة القصوى) مع فترات قصيرة للتعافي. يساعد التدريب المتقطع على اكتساب اللياقة في وقت قصير، ويتم اتباع هذا النظام من التدريب مع العدائين المحترفين في التدريب.

الهرولة

الجرى بسرعة منخفضة يساعد على تعزيز قدرتك على التحمل. تستطيع الجري والتكلم في آن واحد؟ ممتاز! سرعتك مناسبة.

المكملات الغذائية

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

متوسط سرعة الجري

الوقت الذي تستغرقه لتجري مسافة كيلومتر واحد. جريت مسافة 10 كلم في ساعة واحدة؟ يبلغ معدل سرعة جريك 6 دقائق لكل كيلومتر.

الحماية الجلدية

احرص على استخدام مرهم طبي مناسب لحماية الجلد في منطقة الفخذين والمناطق الحساسة لتقليل الاحتكاك.

“فارتليك”

هو مصطلح سويدي لنظام من الجري يستخدم للتنسيق بين السرعة وقدرة التحمل. ويساعد على تعزيز القوة وقدرة التحمل من خلال معرفة الجهد الأفضل بتغيير المسافة والسرعة أثناء التمارين.





قائمة المصطلحات

جليكوجين

الطريقة او العملية التي تقوم بها عضلاتك وكبدك بتخزين الجلوكوز (السكر)، وصناعة المخزون الذي ستحصل العضلات به على الطاقة.

الرقم القياسي الشخصي

أقصى سرعة تستطيع الجري فيها بسرعتك القصوى لمدة محددة.

السرعة الهوائية القصوى

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

هلام الطاقة

خلال التمارين المكثفة والمارثون يمكن شرب أحد هلاميات الطاقة، كيف تعمل؟ يحتوي هلام الطاقة على مكونات يسهل تحليلها وتحتوي على طاقة عالية ويستطيع الجسم الاستفادة منها بشكل سريع.

الجدار الشفاف

حالة قد نشعر بها عندما نصل الى حد الـ 30 كم، بعد الوصول الى مرحلة معينة من الإجهاد الجسدي، بسبب تدني مستويات الجليكوجين ونفاذ العضلات من الطاقة.



تكيف مع تدريبك

تعرف قدراتك؟ معرفتك لقدراتك أولوية؛ ويعتبر تحديد قدراتك ومعرفة مواضع التطوير الممكنة تحدياً صعباً، ولكن وبمجرد معرفة ذلك أنت ستستطيع إنشاء خطة تدريبية ذات تأثير كبير يحقق أهدافك.

مبتدئ: هل ستصل؟

إعرف قدراتك وقدر امكانياتك وأمن بنفسك. مع التدريب ستلاحظ ان قدرتك على التحمل ومتوسط سرعة جريك وعدد خطواتك تتطور بشكل واضح يضمن وصولك لخطك النهائية.

كن متواضعا: الجري في سباق بمسافة طويلة يستعدي الحد الأدنى من الخبرة؛ لذلك تفادي الإصابات انت لا تحتاج للبدء كالمحترفين، اهتم بما يعزز قدراتك ويطورك وركز على خطتك التدريبية ولا تطف الكثير لها.

خبير: خض تحديات مدروسة

في ما يأتي إليك بعض النصائح لتجنب الفشل عندما يتعلق الأمر بالأداء والوقت

التغلب على وقتك بفارق كبير في الماراثون أمر نادر الحدوث، بعض الثواني القليلة لن تبدي التقدم الواضح الذي تبحث عنه، ولكنها بالتأكيد علامة على تقدم حقيقي.

المعيار الحقيقي؟ وقتك المثالي يبدأ من مثاليك، لا تشعر بالإحباط عند عدم التغلب على ارقام خيالية وحاول البقاء إيجابيا ومنطقيا، ركز على تقدمك ولا تنسى الاعتماد على المحفزات.

تريد تحدي أكبر؟

الحياة محطة من التحديات! إذا جريت بالفعل سباق مسافته 10 كلم ورغبت في زيادة المسافة، هذه بعض النصائح التي يمكن تذكرها.

المثابرة والانضباط

قبل الماراثون، جهز خطة تدريب كاملة تضمن جاهزيتك لبدء الجري في الماراثون. ستساعدك الخطة في بناء الطريقة المثالية لعدم فقدان السيطرة، قسم تمارينك على الأسبوع واستمتع بلحظات التطور.

السرعة والتحمل

يعتمد التحمل على عامل الاعتدال. يفضل أن تبدأ ببطء على أن تنطلق بسرعة وتستهلك الكثير من الطاقة بعد بضع مئات من الأمتار. مع الوقت ستجد أن السرعة التي تجري بها تبدو طبيعية ومريحة وستنطلق بسرعة أكبر بشكل تدريجي معتدل.





بعض النصائح

5

01 في الاتحاد قوة التدريب والجري في أزواج، او في مجموعات، يضمن التحفيز المشترك، ويلهيك عن التفكير في الأعذار.

02 الركض مرتين إلى 3 مرات أسبوعياً يساعدك في تهيأت نفسك لتكون في أفضل حالة بدنية لجري الماراثون.

03 كيف نظامك الغذائي لجهد أفضل؛ يساعد النظام الغذائي بتقديم مستوى أفضل في التدريب والجري وقطع مسافات أكبر، يمكن تناول عشاء غني بالسكريات البطيئة في اليوم السابق للجري، وتناول وجبة خفيفة متوازنة في نهاية الجري.

04 غير مسار الجري بانتظام يساعد تغيير مسار الجري في كسر الروتين الذي قد يكون مملاً.

05 وافق الطقس انتهز الفرصة لارتداء ملابس ممتعة ومريحة.

06 استخدم منتجات الطاقة وقت التدريب ليعتاد جسدك على استهلاكها بشكل أفضل.

07 ضع المزيد من التحديات: قم بزيادة مسافات الجري تدريجياً.

08 دون واحتفل بالتقدم الذي أحرزته وتطلع للمزيد!



ماذا يمكن أن يرتدي الماراثون

16

الحذاء الرياضي

اختيار الحذاء الرياضي مهم جداً، لذلك جرب اختر 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.

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 للساعات الرياضية المناسبة، يمكنك تجهيز قائمة موسيقية او اختيار بودكاست مفضل او أي محتوى ترفيهي آخر للاستمتاع بالتجربة أكثر يوم السباق.



ركز على الاستمتاع

17

واستمتع بالتدريب

لتجهيز نفسك، أفضل خطة هي تنظيم خطة تتراوح مدتها بين 10 الى 12 أسبوعاً، مدة كافية تسمح لجسدك بالتطور والتكيف للوصول لمستويات تستمتع برؤية نتائجها فالسباق.

وتذكر أن كل شخص هو مدربه الأفضل، لذلك نحن نرتب أنفسنا بالطريقة المثلى لنكون جاهزين ليوم الأداء الامثل.

جد قوتك الداخلية...

لخوض هذا التحدي بمتعته الكاملة عليك التواضع والبحث عميقاً في داخلك عن قوتك الداخلية اللانهائية بدلا من التركيز على المتغيرات الخارجية، وتذكر انه تحدي تحديته نفسك وتريد اثبات النتائج لنفسك.

.... عش نزعة التحدي

الماراثون الأول دائماً تجربة خاصة مليئة بالتحديات الصعبة الممتعة، ويحتاج للكثير من الطاقة الذهنية والجسدية للوصول لخط النهاية؛ لذلك قم بوضع اهداف واضحة وركز عليها .

ماراثونك الأول فرصتك العظيمة لمعرفة جميع عاداتك السيئة والتخلص منها، ابدأ بتحليل نظام حياتك ونظامك الغذائي وابني خطة للتدريب وكن جاهزاً للتحدي!





ماذا يأكل عداء الماراثون؟

استفد من مغامرتك الماراثونية لتطوير عاداتك الغذائية.

تذكر دائماً

يعتمد جسدك بشكل كبير على الوقود الذي يشغله. تناول وجبات متوازنة: بروتينات و كربوهيدرات ودهون موزعة بشكل معتدل.

اشرب كمية كافية من المياه كل يوم 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 حاجة لنوع محدد من الغذاء.

الماء العنصر رقم 1

8

خلال اليوم

متوسط استهلاك الشخص للماء يقارب 35 مل من الماء لكل كيلوغرام من اجمالي وزنه.

بناءً على المعادلة يجب على الشخص الذي يزن 75 كجم شرب ما لا يقل عن 2.6 لتر من الماء كل يوم.

خلال التمرين

يختلف الأمر عند بذل مجهود؛ يجب أن يستهلك الرياضيون 500 إلى 800 مل في الساعة الواحدة يومياً. لذلك عند التمرين لفترة ساعتين، يعني ذلك أنه عليك أن تشرب حوالي 1.6 لتر من الماء. يفضل أن تشرب الماء بكميات صغيرة ومنتظمة: 3 إلى 4 رشقات كل 20-25 دقيقة. لا تشرب كامل كمية المياه دفعة واحدة.

بعد التمارين الرياضية

أثناء ممارسة الرياضة وبعدها، يقوم الجسم باستخدام الكثير من الماء لتحقيق التوازن في درجة حرارته. عليك أن تعوض ما يخسره جسمك من سوائل بما يقارب ثلاث لترات من الماء في الساعات التي تلي ممارستك الرياضة.

كقاعدة عامة، يجب ان لا تنتظر حتى تشعر بالعطش. حينها سيكون جسديك قد فقد بالفعل 1% من وزنه من الماء وأكثر من 10% من قدرته البدنية والإدراكية.

اشرب الماء!
خلال السباق، لا تفوت أي من محطات مياه الشرب.
خصوصاً المحطة الأولى!



الحمية المثالية لعداء الماراثون

9/

من الجميل أن نصبح رشيقيين
لكن يجب ألا ننسى البروتين!



قبل الماراثون

الطعام وحده لن يمكنك من الفوز، لكنه قد يجعلك تخسر التحدي! تحديد غذائك يساعدك في تقليل أخطار الإصابات مثل: الجفاف، تمزق العضلات أو احتكاك العظام.

قبل يوم السباق، اختبر نفسك في جولة جري طويلة (أكثر من ساعتين في ظروف مشابهة لظروف الماراثون) واستخدم أفضل خطة للترطيب والتغذية لإمداد جسدك بالطاقة.

قم بإجراء اختبار على بعض أنواع الأغذية التي تتوقع انها تتناسب مع جسدك، وانظر كيف يتفاعل جسدك معها.

نصيحة مهمة: لا تنسى مضغ الطعام جيدا مع الحماس.

في الأيام الأخيرة قبل الماراثون، ركز على تناول العديد من النشويات والدهون الصحية والبروتين للمحافظة على مستوى جليكوجين صحي.

يوم السباق

يعتبر من المهم جدا تخطيط وجباتك الأخيرة قبل بدء السباق حتى بدء الماراثون ولانتهاء منه. وبشكل عام يفضل استهلاك مصادر الكربوهيدرات (النشويات، الفواكه او جلي الطاقة) مع الكثير من الماء ليستهل على جسدك امتصاصها والاستفادة منها بشكل أفضل. ولكن عليك الانتباه! لا تبالغ في استهلاك الكثير من النشويات فقد يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى سرعة هضم الطعام وبالتالي نقص السكر التفاعلي فالعضلات والدم.

والأكثر من مهم ضع خطة لاستهلاك المياه، قبل البدء لتكيف جسدك لما هو مقبل عليه؛ خلال السباق اشرب الماء بدرجة حرارة معتدلة ويمكنك دائما تلطيف درجة حرارة المياه إذا قدمت لك باردة بإبقائها في الفم لبضع ثواني ثم ابتلعها.

بعد الماراثون

بعد نصف ساعة من انتهاء السباق، يبدأ جسدك بالتعافي، كما يبدأ بتجديد الطاقة ويبدأ ببناء أوتار العضلات.

لتعزيز عملية العلاج اشرب كميات كبيرة من الماء واستهلك طعاما مغذيا مليئا بالطاقة لتجنب خسارة العضلات.

خسارة الوزن أمر جيد. ولكن ليس على حساب كتلة العضلات! يعتمد الجسد على العضلات وتعتمد العضلات على الجليكوجين المخزن فيها، ويعد الجليكوجين مهما في عملية إعادة بناء العضلات وتعافي الجسد بشكل تام.



الهدف: رفع قدرة تخزين الطاقة

الموضوع أبسط مما يبدو: ضع علامة صح أثناء تدريبك للماراثون وحاول ملء جميع الصناديق لتطوير عاداتك الصحية والتدريبية، ابدأ بملء العادات السلمية الموجودة في روتينك اليومي. إذا قمت بتحديد خمسة الى أربعة أهداف جديدة كل شهر ستكون جاهز بنسبة 100% بحلول يوم الماراثون.

لمساعدتك في بناء نظام غذائي متوازن نشاركك هذا النموذج

✓	الترطيب
	اشرب ما لا يقل عن لترين من الماء كل يوم + 500 مل لكل ساعة تقوم فيها بالتمارين الرياضية
	توقف عن شرب المشروبات السكرية (المشروبات الغازية والمشروبات المحلاة ومشروبات الطاقة).
	خفف من تناول المياه الفوارة لأنها تحتوي على الأملاح (تكون مفيدة بعد تمرين دام لمدة تجاوزت الساعة والنصف).
✓	كل يوم
	لا تتخطأ أبدا الوجبات الرئيسية الثلاث.
	إذا كنت بحاجة إلى وجبة خفيفة، تناول حصة من الفاكهة المخطط لها في البداية للوجبة التالية
	يجب ان تستمر الوجبة 20 دقيقة على الأقل حتى تشعر بالشبع، قم بالبدء بالحساء او بعض المقبلات لتجنب الشعور بعدم الشبع.
✓	الحبوب
	تناول الكثير من الحبوب الكاملة: المعكرونة، الرز، البرغل، مخبوزات الدقيق البكر، الشوفان...
	في المساء استهلك نصف كمية الحبوب إلا إذا كانت الليلة تسبق يوما يتبعه تدريب سيدوم أكثر من ساعة ونصف.
	لا تجمع بين الخبز والأطعمة النشوية في نفس الوجبة، استمتع بالنشويات مع كمية من الحبوب التي تعد مصدر حقيقي للطاقة.
	في وجبة الإفطار تجنب المخبوزات والبسكويت حيث انها لا تشعرك بالشبع لفترة طويلة.
	اختر حبوب الإفطار المصنوعة من الشوفان، المضاف اليها المكسرات والفواكه المجففة أو رقائق الشوكولاتة غير المحلاة بدلا من الحبوب المحلاة أو المصنعة أو المشكلة.
✓	وجبات متوازنة
	من أجل الحفاظ على كتلة العضلات، تناول مصدرا 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 إذا كان الطبق الرئيسي لا يحتوي على أي خضروات.
	تناول أحد المنتجات الغنية بالكالسيوم كاللوز والتوفو والسبانخ والبقول والفواكه بعد كل وجبة (ثلاث مرات في اليوم) يمكنك تناولها كوجبة خفيفة بعد التمرين.
	تناول حصة من الفاكهة الطازجة مع كل وجبة (ثلاث مرات في اليوم).
	استبدل القشطة والزبدة وزيت القلي في وجباتك الرئيسية بملعقة كبيرة من الزيت الصحي.



ماذا على التطبيق؟

1 ملعقة طعام

من الزيت الصحي، استبدل الزبدة وزيت القلي بزيت الزيتون او زيت الأفوكادو.

3 مفرحات صغيرة

يسمح لك بتناول 3 من المفرحات غير الصحية كل أسبوع: كأس من المشروب الغازي، قطعة من الكعك او بعض رقائق البطاطس



3 وجبات كل يوم

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

20 دقيقة

الوقت الأدنى للشعور بالشبع



نصائح تدريبية

/11

خطة تدريب متوازنة

خوض سباق ماراثون للمرة الأولى يتطلب الكثير من المجهود. لكن لا يتطلب أي شيء مستحيل، ثلاث جلسات تمرين في الأسبوع ضرورية. يجب أن تنظم وقتك!

مفتاح النجاح في الماراثون بسيط؛ ضع بعض الأهداف وسجل تقدمك والتزم بتحقيقها

الخطة المقدمة لك نسميها "خطة الماراثون الأول" وقد تم تصميمها خصيصاً لإيصالك الى خط النهاية.

الاتساق

التمرين في عطلة نهاية الأسبوع فقط لا يكفي، يجب توزيع التدريب على أيام الأسبوع بشكل متسق. كما يجب الاتساق في الضغط على الجسد وخصوصاً في البدايات. إذا شعرت بالتعب خلال الجري خذ يوم من الراحة، في حال استمر الألم تأكد مع طبيبك من كونها إصابة بسيطة لن تؤدي الى أي مضاعفات مع الاستمرار في التدريب.

اطلع على خطط التدريب العديدة على
WWW.RIYADHMARATHON.ORG

قاعدة متوسط سرعة الجري

بشكل عام يعتقد أن متوسط سرعة الجري يقل بنسبة 1\كم\س بين نصف الماراثون والماراثون.

لنفترض أنك جريت نصف الماراثون بسرعة 12\كم\س، هدف جري كامل الماراثون بسرعة 12\كم\س هو هدف منطقي.



أبطال ماراثونيين!

وصلوا خط النهاية..

كانت هذه هي أطول مدة ركض بالنسبة لي، وقد انتهيت من السباق بتعلم درس في الحياة، وكان هذا المدى الطويل جهداً جماعياً، والبقاء ضمن المجموعة ومساعدة بعض البعض لأطول فترة ممكنة. وعندما يحين وقت الجري أكثر، 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 دائماً في السباق والأهم من ذلك أن أتدرب بذكاء.

نايف عبدالله العبيدالله



شعور أن تكون
ماراثونياً.. شعور
لا يضاهاى!

إبراهيم عبدالعزيز الزبيدي

أركض
لاأكتشف
نفسي

فاطمة المالكي

حلم طال انتظاره.. مارثون الرياض. تستحق الرياض ان تحتضن فعالية بهذا الحجم والمستوى.. لا سيما ان الرياض عاصمة النمو والتطور والازدهار فى شتى المجالات. ان مارثون الرياض حدث عالمي يليق بسمعتها ومكانتها.. فرحناً من قبل بنصف مارثون الرياض وتفاعل الناس معه وكان شغفهم بالمشاركة به في أعلى المستويات.. وها نحن اليوم نعيش تجربة وتحدي جديد ان شاء الله. اذكر قى 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 السرى

التربية البدنية
رعد فايز الأسمرى

مفاتيح النجاح / 13

.. واوصل لأهدافك!

يوم بعد يوم سيعتاد جسدك على هذه وتيرة التدريب وسوف يصبح جسدك أقوى، وسوف تصبح لديه قابلية على استقبال المزيد من التحديات أحرص على عدم تخطي أي تدريبات.

من الأفضل دائماً أن تؤمن بخطة التدريب التي وضعتها، وأن تعطي جسدك الوقت الكافي لتكيف معها، سوف تتطور قدرتك على التحمل والمسافات التي تمشيها مع مرور الوقت.

ماذا تعني

السرعة الأساسية؟

أثناء التدريب حاول تذكر إيقاع متوسط سرعة الجري الخاص بك قدر الإمكان، هذا الإيقاع بالعادة قريب من السرعة التي تبدأ فيها بالهرولة.

السرعة الأساسية هي السرعة التي تشعر فيها بالراحة، ومن الغالب أنك ستعتمد عليها وتمشي عدداً من الساعات في يوم الماراثون بها.

4 ساعات و42 دقيقة و19 ثانية كان متوسط عام 2019م.

تدرب خطوة بخطوة..

يجب أن تحافظ على الانتظام والمثابرة! طوال أسابيع التدريب، ستمر بلحظات من الفرح، وستشعر وكأنك تستطيع فعل المزيد، ولكن ستعيش أيضاً لحظات من التعب والشك. ثابر وواظب قدر الإمكان خطوة بخطوة ولا تقم بتغيير خطتك في التدريب كثيراً لتجنب تفويت أي تدريبات مقررة.



أنواع التمارين الثلاثة

جري المسافات الطويلة

1

الأساسيات

الجري لمسافة طويلة يزيد من القدرة على التحمل.

فهو يساعد جسدك على تعلم كيفية الاستمرار مع مرور الوقت. والفرص منه هو إعدادك لتجري لمدة أكثر من أربع ساعات.

كيف تبدأ؟ ضع عدداً كافياً من الساعات في نهاية الأسبوع. يمكنك ان تدعو عدداً من الأصدقاء او الأقرباء للإضمام لك لتعزيز الفائدة.



الفوائد

الركض لمسافة طويلة يساعدك على معرفة متوسط السرعة المناسب لك الذي يساعدك على معرفة السرعة الأساسية التي تشعر فيها بالارتياح وتستطيع الإنطلاق فيها لفترات طويلة. عند التحضير لأول ماراثون ستخوضه تحتاج إلى معرفة السرعة التي ترتاح بالجري فيها وتسمح لك بالجري لمسافة طويلة. سرعة معتدلة حيث يتحول الجري الى عملية سهلة وممتعة تستطيع فيها اجراء محادثة بدون أن ينفذ نفسك

المهم هو تطوير قدرتك على التحمل؛ مع الجري لمسافات طويلة سوف تشعر بالمزيد من الراحة يوم بعد يوم، وسوف تزيد قدرة التحمل لديك وسوف تتحسن وتيرتك في اكتشاف قدراتك

لتضمن تطوير المسافة التي تجريها، تذكر دائماً إبقاء المسافات التي جريتها ومدتها لقياس التقدم وتطوير الخطط حسب الأداء

يوفر الجري لمسافة طويلة أيضاً فرصة اختبار معداتك ومعرفة المعدات والملابس المفضلة التي ستستخدمها يوم الماراثون، كما تعد فرصة رائعة لبناء العديد من العادات الصحية في وقت مبكر

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

يقترح القيام بتدريب الجري لمسافة طويلة
كل أسبوع ثلاث مرات

3



لا! للمبالغة فالتدريب

أثناء التدريب، لا جدوى من الجري طوال الوقت، ركز على خطتك المعتدلة للتدريب والجري وستكون جاهز يوم السباق. الجري الكثير قد يعرضك لخطر فرط النشاط البدني والإصابات.

حتى بالنسبة لسباق ماراتون تبلغ مدته أكثر من 4 ساعات، لا جدوى من محاولة الجري أكثر من 3 ساعات. يجب أن تأخذ في الاعتبار الأميال التي تقطعها كل أسبوع ككل وليس المسافة المقطوعة خلال جلسة تمرين واحد فقط.

أنواع التمارين الثلاثة

21 الهرولة

الأساسيات

الهرولة على غرار الجري لمسافة طويلة، تمرين رئيسي في خطة التدريب، اجري لفترة تتراوح بين 45 دقيقة إلى ساعة و15 دقيقة، يعتبر تمرين الهرولة تمرين قليل الجهد ويساعدك على زيادة لياقتك وقدرة التحمل، كما يساعد على عمليات الاستشفاء من تمارين الأكثر حدة دون التوقف عن التمرين.

الفوائد

- 01 إدراج الهرولة في أسبوع التدريب الخاص بك سهل ولا يحتاج للكثير من الوقت
- 02 يحسن قدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على التحمل لفترات طويلة
- 03 يمكن القيام بالهرولة مرة واحدة في الأسبوع، على معدة فارغة دون تجاوز ساعة واحدة للسماح للعداء بإيجاد سرعته المناسبة ولتكيف جسديك على استخدام احتياطات الطاقة بشكل أفضل في نهاية الماراثون

أنواع التمارين الثلاثة

3/ التدريب المتقطع

الأساسيات

تمارين رياضية متكررة على عدة مسافات مختلفة، بسرعات مختلفة، مع أوقات تعافي محددة (ببساطة تمرين منظم بأوقات راحة محددة) يساعد هذا النوع من التدريب على تحسين نبضات القلب وجريان الدم، وكفاءة قدرة التحمل الخاصة بجسدك وقدراته على إدارة الطاقة. التدريب المتقطع لا غنى عنه عند التدريب لخوض ماراثون حيث يجبرك على الخروج من نطاق الراحة الخاص بك وتطوير وتيرتك بشكل مستمر.



الفوائد

01 التدريب المتقطع يساعدك على الخروج من نطاق الراحة بشكل سهل، ورغم البساطة يؤثر التدريب المتقطع على تطوير أدائك وقدراتك البدنية بشكل كبير وواضح

02 التدريب المتقطع يعتبر أحد اذكى أنواع التدريب حيث انه يستخدم تكتيك ذو فعالية كبيرة تحافظ على الوقت والطاقة مع قطع للمسافة

احتياطات يجب أخذها بعين الاعتبار

يقترح ان يأخذ العدائون الذين يتجاوزون الـ 40 من العمر اختبار إجهاد قبل بدء برنامج التدريب المتقطع عالي الكثافة.

تجنب القيام بالتدريب المتقطع في يومين متتاليين تمسك بخطة تدريب متوازنة بمزيج من جري المسافات الطويلة والهرولة والتدريب المتقطع.



15/

أمثلة على التدريب المتقطع

30/30 ال

الأسلوب الأساسي للتدريب المتقطع. ويتألف من تكرار الجري لمدة: 30 ثانية جري سريع، 30 ثانية جري بطيء (هرولة بطيئة أكثر من كونه مشي) ويمتاز بأنه يمكن القيام به من قبل جميع الأشخاص في كل مكان. يجب على المبتدئين محاولة تحقيق مجموعة أولى من 10 تمرينات 30/30 متكررة قبل التفكير في الانتقال الى فترات زمنية أطول.

متر 400X10

يتطلب التمرين المتقطع الكلاسيكي هذا إدارة جيدة للتكرار. اجري لمسافة 400 متر بشكل سريع ومن ثم هزول لمسافة 200 متر، وبعدها أعد الكره مرة أخرى. تأكد من الحفاظ على نفس الوتيرة، سواء في تمرين الركض السريع لمسافة 400 متر أو في تمرين التعافي لمسافة 200 متر.

3X10 دقائق

تمرين متقطع مطول. يتضمن الركض بوتيرة قريبة من السرعة التي يمكن أن تجري من خلالها لمسافة 10 كم في الماراثون، ويساعدك في إتقان الركض بسرعة أعلى من السرعة المستخدمة في تمرينات التحمل، وبالتالي تكون قادر على تحمل مستويات سرعة أعلى. احرص على ان تستمر عملية التعافي ما لا يقل عن ثلاث دقائق من الهرولة. شعرت بالتعب الشديد او بضيق في التنفس، خذ وقت أكثر للراحة او حتى توقف وحاول في وقت آخر.

متر 1.000X6

تمرين صعب يتطلب الحد الأدنى من الخبرة. يمكن تقسيمه إلى كتلتين منفصلتين (2x3x1000م) مع فترة تعافي مدتها دقيقتان بين كل 1000 متر و4 دقائق بين الكتلتين. لتوفير الطاقة التي تمكنك من الوصول إلى نهاية الهدف، لا تضغط على نفسك كثيراً خلال جلسات التمرين الثلاث الأولى.

ولا تتفاجأ إذا وجدت التمرين صعباً؛ الكل يجده صعباً.



المزيج المثالي التدريب المتنوع

الأساسيات

يتضمن التدريب المتنوع استبدال أو إضافة تمرين إلى خطة التدريب من خلال ممارسة رياضات أخرى غير الجري.

مثل السباحة وركوب الدراجات التمارين الهوائية ورفع الأثقال إلخ.. وعلى الرغم من أن هذه الرياضات ليست خاصة بالجري، إلا أنها يمكن أن تكون مكملة وداعمة له.

يكون التدريب المتنوع مفيداً للعدائين الذين هم عرضة للإصابات التهاب الأوتار وغيرها من الإصابات؛ حيث تساعد هذه التمارين على تقليل اصطدام الأقدام بالأرض وحماية العضلات وتوفير فترات تعافي أطول.

الفوائد

- 01 طريقة سهلة لإضافة تمارين جديدة ومختلفة
- 02 توفير وقت للتعافي من الجري مع الحفاظ على تطور اللياقة
- 03 زيادة أنواع التدريب فالخطة بشكل سهل وممتع وعملي
- 04 أعضاء الجسد تعمل بطريقة مختلفة، يساعد التدريب المتنوع على تقوية العضلات التي يتم إهمالها قليلاً عند الركض
- 05 والأهم! يقلل التدريب المتنوع من أخطار الإصابة

حافظ على التوازن!

لا يمكن استبدال الجري بالتدريب المتنوع، ركز على الجري كتدريب أساسي في خطتك. ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة تعد طرق رائعة لتجهيز الجسد للجري.



حافظ على معنوياتك!

مفهوم الراحة لنهوض

المزيد من التدريب لا يعني بالضرورة أنك سوف تتحسن في كل جلسة. يوجد حد لكل عداء، والذي لن يصبح العمل بعده مجدياً. بل يمكن أن يؤدي في العديد من الحالات إلى تراجع مع حالة من الإرهاق لفترات طويلة. لا تتردد أو تنتظر حتى ترى علامات إرهاق كبيرة اسمح لنفسك بأخذ أيام من الاستراحة أو ققل من جدول التدريب بشكل جزئ.

اتخذ القرار، وسيتبعك جسدك

خلال السباق، ينتقل التحدي من الحالة البدنية إلى الحالة العقلية عندما تطول المسافة بالكيلومترات. احرص على أن يكون معك ما يكفي من الطعام الذي سبق تجربته، وضع وقتاً مناسباً لاستهلاكه. وتذكر لست بمفردك في هذا التحدي: يواجه الجميع وقتاً صعباً عند اقتراب خط النهاية. وحتى يصبح الأمر أسهل عليك قسم المسافة في عقلك إلى أجزاء صغيرة بدلاً من التفكير فيها كمسار كامل.



كن واثقاً

فترات الشك أمر معتاد في أشهر الاستعداد للماراثون. كن جاهزاً لها! وتذكر لمحيطك دور مهم في هذه الحالة: حسن محطيتك وخالط العديد من الرياضيين الذين يؤمنون بقدراتهم وبقدراتك. وكرر بعض العبارات على نفسك مثل: أستطيع ذلك، وتذكر. أن تحفز وتتبادل نتائج التقدم مع من هم من حولك.



العادات الجيدة

النوم الصحيح يعيد التوازن الصحيح

التحضير لسباق الماراثون أمر متعب ومن المهم اختبار مدى جاهزية جسدك. حاول النوم جيد كل ليلة قدر الإمكان لماذا؟ لتجديد احتياطات الطاقة وإصلاح الأنسجة التالفة. تؤدي قلة النوم إلى مضاعفة خطر الإصابة ومضاعفة فرص إصابتك بالبرد أو التهاب الحلق. لذلك يعد النوم ذو أهمية كبرى ولا يمكن التقليل من أهميته. للحصول على قسط جيد من النوم، عليك النوم لمدة 8 ساعات على الأقل.

حتى لو كنت متحمساً للغاية تذكر أن تريح جسدك. إهمال مراحل التعافي أمر غير وارد خصص لنفسك أسبوع تدريب خفيف للراحة إذا احتجت لذلك.

كل أربعة أسابيع، اعط لنفسك أسبوع راحة تخفض فيه مسافات الجري، انتهز الفرص لترتاح وتعطي جسدك فرصة للتعافي والاستفادة من الجهود المبذولة أثناء التدريب.

أخيراً، بدلا من تمارين شديدة واحد تلو الآخر فكر في إضافة بعض التمارين المتنوعة مثل السباحة أو ركوب الدراجات.



300 كلف

قدرة تحمل مفاصل العداء الذي يبلغ وزنه 75 كجم في كل خطوة يبلغ ضعف وزنه أربع مرات.

العد التنازلي:

7 أيام حتى صافرة الانطلاق

يومان قبل صافرة الانطلاق

عدد وعزز أنواع احتياطات الجليكوجين في جسدك عن طريق تناول الكربوهيدرات والبروتين ولا تفرط في تناول النشويات.

يوم قبل صافرة الانطلاق

اختر ملابسك للسباق وفق للظروف الجوية. وخذ معك أيضاً شيئاً يبقيك دافئاً قبل البداية.

اشرب الماء! لا تذهب الى أي مكان من دون زجاجة صغيرة من الماء واشرب رشقات قليلة كل ساعة يجب أن يكون لون البول شفافاً وأن يكون صافياً.

الاسترخاء وتجنب أي تمارين مجهددة هو الجدول الزمني المثالي لليوم الأخير استرخي وخذ قيلولة وفترات عديدة من الراحة.

7 أيام حتى صافرة الانطلاق

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

3 أيام قبل صافرة الانطلاق

اركض لفترة قصيرة من 20 إلى 30 دقيقة للحفاظ على لياقتك، ولكن ليس أكثر! ارتح أكثر وأعثر على نقطة التوازن واعرف كيف تستخدمها.



أمور يجب التحقق منها يوم السباق

04



في الوقت المحدد

توجه قبل 20 دقيقة على الأقل من وقت البدء إلى منطقة الانطلاق المحددة وفقاً للوقت المستهدف، واستعد للانطلاق.

01



فطور متوازن

التزم بعادات الأكل الخاصة بك، لا تفرطاً في تناول الأطعمة المعقدة للغاية، انت تحتاح فقط إلى تجديد احتياطات الطاقة الخاصة بك.

05



كن سعيداً وإيجابياً

لا تنسى أنت هنا لتحدي نفسك والاستمتاع بالتحدي في غضون ساعات ستصبح ماراثونياً.

02



اعتن بالمناطق الحساسة

قم بحماية مناطق جسمك التي يمكن أن يسبب الاحتكاك فيها تهيجاً للجلد. ضع اللاصقات الخاصة على مناطق بشرتك المعرضة للاحتكاك بالملابس والأحذية. وضع طبقة سميكة من الدهان المضاد للتهيج على طيات الجلد والمناطق التي يتهيج فيها الجلد بسبب الاحتكاك والجري لفترات طويلة.

الفطور

تجنّب

- الكميات الكثيرة من القهوة أو عصير الفاكهة
- الوجبات الجاهزة
- الأطعمة الدهنية
- الكميات الكبيرة من حبوب الإفطار
- منتجات الألبان التي يصعب هضمها

استبدلها بـ:

- ألواح الطاقة
- الخبز الكامل
- الجرانولا
- الشاي الأخضر
- الماء

03



عقدتان او ثلاثة عقد؟

شد رباط حذائك، ولكن ليس كثيراً تذكر أن قدمك ستنتفخان أثناء الجري. ويمكنك اختيار عقد رباط حذائك بعقدتين أو ثلاثة.

خلال السباق

01 خلال السباق، لا تنتظر حتى تشعر بالعطش لترطيب نفسك خاصة عندما تكون درجة الحرارة الخارجية مرتفعة. خذ رشفات منتظمة طوال السباق.

02 بمجرد الانتهاء من الزجاجة، ضعها في الحاويات الموجودة في أماكن عديدة، حتى يتم إعادة تدويرها.

03 جهاز تحديد سرعة الجري، يمكن لهذا الجهاز أن يساعدك كثيراً في إدارة تحدي الماراثون الخاص بك، ولكن تذكر أن تبقى صافي الذهن وتركز على 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. تذكر الشرب من كل محطة خصوصاً الأولى لتفادي الجفاف والتشنجات

06 لا تنطلق بسرعتك الكاملة في بداية السباق ولا تخاطر بهدر طاقتك. البدء بسرعة كبيرة ليس استراتيجية جيدة

07 تسمية بسيطة لإيقاظ عضلاتك تكفي، الكيلومترات القليلة الأولى سوف تخدم أيضاً هذا الغرض حافظ على طاقتك ولا تبالغ فالتحمية.

08 اليوم السباق، فات الأوان لاختبار منتجات جديدة في يوم السباق. تحتاج إلى تحديد إستراتيجيتك الغذائية مسبقاً، وذلك خلال التدريب وتمارين الركض لمسافات طويلة.



ما بعد الماراثون

03

بعد 10 أيام

بعد فترة راحة من 7 إلى 10 أيام، أن الأوان وحان الوقت للقيام بأول هرولة للتعافي ابدأ ببطء شديد وهول لمسافة لا تتعدى 5 كم. إذا شعرت بألم غير طبيعي، أوقف كل شيء! وراجع أخصائي العلاج الطبيعي للحصول على المشورة بشأن أفضل مسار للإستشفاء والمضي قدما.

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 الآلام. حافظ على عاداتك الجيدة وتأكد من النوم لمدة ثماني ساعات على الأقل كل ليلة.

01

مباشرة بعد السباق

لتجديد احتياطات الطاقة، تناول الأطعمة البسيطة المليئة بالطاقة مثل الموز، والكاربوهيدرات مثل الخبز والمعكرونة والأرز. واستمر في شرب المياه بشكل منتظم طوال اليوم.

02

من يوم إلى 3 أيام

الوقت لتعافي بعد الماراثون طويل لذلك خذ الأمر على مهل. استرح واتبع نظاما غذائيا متوازنا. الكربوهيدرات والبروتينات المعقدة مثل الكينوا والبقول والعدس والفاصوليا واللحم تساعد على إصلاح الألياف العضلات بشكل جيد.



هنا تبدأ رحلتك..



ماراثون الرياض
RIYADH MARATHON

نتمنى لك التوفيق
في استعدادتك!