

الدليل التدريبي للمشاركين في سباق نصف الماراثون



مسار 21 كم: تمّ قبول التحدي!

قم بخطوتك الكبيرة الأولى

هل أنت مستعد لتحدي نفسك وإكمال خطوة نحو إنجاز رياضي لا يُنسى؟ مسار 21.0975 كم ليس مجرد مسافة؛ بل هو اختبار للتحمل، والعزيمة، والإصرار. فرصةٌ لتتجاوز حدودك وتكتشف القوة الكامنة بداخلك.

دليل "أولى مشاركاتي في نصف الماراثون" سيكون رفيقك الرقمي في رحلتك. من التحضير البدني والذهني إلى تقنيات التدريب الاحترافية ونصائح الخبراء، سنكون معك في كل خطوة. سواء كنت تمارس الجري من أجل تطوير نفسك أو للاستمتاع بالحركة، سيضمن لك هذا الدليل عبور خط النهاية وأنت أقوى من أي وقت مضى.

إذا كنت قد أتممت سباق 10 كم سابقًا، فهذا التحدي هو الخطوة التالية المثالية لك!

ثق بنفسك

خوض نصف الماراثون الأول لك، قد يبدو في البداية مهمة شاقة مليئة بالتساؤلات حول قوتك وحافزك وعزيمتك. لكن تذكر، كل عداء يبدأ بخطوة واحدة. ثق بقدرتك على التحسن يومًا بعد يوم. ركّز على التقدم وليس المثالية. خطوةً تلو الأخرى، ستفاجئ نفسك بما تستطيع تحقيقه. ثق بنفسك، لأن الآخرين يثقون بك، وهدفك أقرب مما تظن!

أنت جزء من المجتمع

عندما تتحدى نفسك في نصف ماراثون، فإنك لا تُلهم نفسك وحسب؛ بل تلهم كل من حولك. شارك المقرّبين في رحلتك، وازرع فيهم الحماس والتحفيز. بلا شكّ، سيشاركونك كزملاء في الجري أو كداعمين!

كيلومترات من الابتسامات

تذكر أن الهدف هو الاستمتاع بالتجربة! الماراثون فرصةٌ رائعة للاستمتاع، والحصول على هواء نقي، والتخلص من التوتر، وربما العثور على حالة من الصفاء الذهني. لا ضرورة لأن تكون محترفًا للمشاركة؛ فقط عليك التواجد بروح مستعدة لتحدي جديد!



جميع فوائد الجري



لا شك أنك تعرفها بالفعل كمحبّ للرياضة وعدّاء مشارك بانتظام، ولكن من الجيد دائماً أن تبقىها في ذهنك!

الفوائد البدنية

يعد الجري تمريناً كاملاً للجسم يقوي قلبك وعضلاتك، ويحسن الدورة الدموية ويساعد في تعزيز قدرتك على التحمل. كل خطوة تحافظ على مرونة جسمك وتجّهزك لمغامرات الحياة.

الفوائد الذهنية

للجري فوائد سحرية! يصبح ذهنك صافياً، ويتلاشى التوتر، ويتركك مع شعور بالهدوء والتركيز.

إعادة الاتصال بعالمك

يمنحك الجري فرصة لإعادة الاتصال بنفسك، بالآخرين، وبالطبيعة.

قوة الإنجاز

كل جري، سواء كان هرولة سريعة أو تحدياً لمسافات طويلة، لهو إنجاز يستحق الاحتفال. يعلمنا الجري الصمود، والالتزام، ويمنحنا شعور الرضى لقدرتنا على الضغط أبعد من الحدود القصوى. انضمّ إلى مجتمع الجري المتميز.

الجري يعني الاهتمام بنفسك

قائمة المصطلحات

الحماية الجلدية

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

فارتليك

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.

الجدار الشفاف

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

الهرولة

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

الوتيرة

الوقت الذي تستغرقه لجري مسافة كيلومتر واحد. هل بوسعك الجري مسافة 10 كيلومترات في ساعة واحدة؟ إذا يبلغ معدل سرعة جريك 6 دقائق لكل كيلومتر.

منطقة البداية

بهدف تفادي الزحام أثناء الانطلاقة (وكذلك عند خط النهاية)، لا ينطلق العدّاءون في الوقت نفسه. بل عبر دفعات متتالية. هذا ما يساعد في تجنب الزحام عند خطي البداية والنهاية.

هلام الطاقة

خلال التمارين المكثفة والماراثون، يمكن شرب أحد هلاميات الطاقة. لماذا؟ لأنها تضم مكونات يسهل تحليلها لتصبح متاحة بشكل مباشر للعضلات.

غليكوجين

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

التدريب المتقطع

يتضمن التدريب المتقطع سلسلة تمارين عالية الكثافة (الجري 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.

السرعة القصوى الهوائية

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

الرقم القياسي الشخصي

أفضل توقيت بوسعك تسجيله خلال مسافة محددة.

اختبار الجهد

فحص بدني يقوم خلاله الطبيب بمراقبة النشاط الكهربائي للقلب، سواء على دراجة الاختبار أو جهاز المشي، وهو اختبار ضروري. يجب على المشاركين في الماراثون الخضوع للفحوصات قبل السباق، خاصة لمن هم فوق عمر الأربعين!



تعدیل التّمرین

اعرف نفسك، قدراتك، والوقت الذي يمكنك تخصيصه للتدريب بانتظام. من خلال ذلك، ستتمكن من تحديد التوقعات المنطقية والأهداف التي تسعى لتحقيقها.

- تعرّف على نفسك واكتشف إمكانياتك. مع تقدمك في التدريب، ستلاحظ تحسناً في وتيرتك، قدرتك على التحمل، وخطواتك، مما سيساعدك على بلوغ خط النهاية.
- تحلّ بالتواضع. الجري لمسافات طويلة بأمان يتطلب خبرة أساسية لتساعدك على تجنب الإصابات. ابدأ بوتيرة مريحة، وركّز على الاستمتاع بالتجربة بدلاً من السعي لتحقيق زمن قياسي. التزم بخطة التدريب وتجنب الضغط على نفسك بما يتجاوز حدود طاقتك.

نصائح لتحسين الأداء المرتبط بالوقت:

- لا تستهين بالتحسينات البسيطة. إن تمكّنك من تحسين أوقاتك الشخصية ولو ببضع ثوانٍ فقط يعني أنك حققت تقدماً كبيراً يعكس جهدك المستمر وإصرارك. كل ثانية لها قيمتها!
- تذكّر أنك متميز وبطل حقيقي. لا تقارن أداءك بأداء الآخرين. استعمل أفضل أوقاتك السابقة في النصف ماراثون كنقطة انطلاق لتقييم تقدمك، مع التحلي بالواقعية والتواضع. هذا التفكير يساعدك على تعديل خطة التدريب بفعالية.
- استفد من محدّدي الوتيرة، هؤلاء يساعدون المشاركين على تحقيق أوقاتهم المطلوبة من خلال الحفاظ على وتيرة ثابتة طوال السباق. ابحث عنهم يوم السباق – غالباً ما يحملون إشارات أو يرتدون علامات مرئية توضح الزمن المستهدف.

هل هذه المرة الأولى لك مع هذا النوع من المسافات؟

إليك بعض النصائح للاستمتاع برحلتك من اليوم الأول وحتى لحظة نيل ميداليتك عند خط النهاية!

1 ابحث عن شريك أو مجموعة للجري

أفضل وسيلة للبقاء متحفّزًا سيساعدك دعم وتشجيع الآخرين على تجاوز اللحظات الصعبة والالتزام بهدفك.

2 الاستمرارية هي السرّ

حاول الجري من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا. هذا التكرار يبني التحمل والقوة اللازمين لقطع مسافة النصف ماراثون. الاستمرارية على فترة طويلة هي التي ستصنع الفارق الحقيقي يوم السباق.

3 الصبر يساوي التقدم

التحسينات الصغيرة والمستمرة تعزز قدرتك على التحمل وتضمن استعدادك ليوم السباق. قُم بالجري بذكاء!

4 التغذية للركض الطويل

مع ازدياد مسافات تدريبك، عدّل نظامك الغذائي. وقبل الأيام المخصصة للجري لمسافات طويلة، تناول الكربوهيدرات ذات الامتصاص البطيء مثل البطاطا الحلوة أو الكينوا. بعد الركض، عوّض طاقتك بوجبة خفيفة متوازنة تحتوي على البروتين لدعم التعافي والحفاظ على طاقتك مرتفعة.

5 تزوّد بالطاقة أثناء الجري

أضف منتجات الطاقة مثل هلام الطاقة إلى روتين التدريب ليعتاد جسمك على التزوّد بالطاقة خلال الركض الطويل. جرّبها أثناء التدريب لمعرفة ما يناسبك استعدادًا ليوم السباق.

6 تنويع مسارات الجري

يساعدك تغيير مسارات الجري على التكيف والاستعداد للمفاجآت التي قد تواجهها يوم السباق. كما أنه يجعل تدريباتك ممتعة ويمنحك المرونة والتحمّل للتعامل مع الظروف المختلفة خلال السباق. ومن يدري، قد تكتشف أماكن رائعة جديدة!

7 اختبر معدّاتك

ارتدِ ملابس تناسب حالة الطقس واستخدم فترة التدريب لتجربة المعدّات التي تنوي ارتداؤها يوم السباق. بهذه الطريقة، ستعرف ما يناسبك من أحذية وملابس، وتجنّب مفاجآت غير متوقعة.

8 تابع تقدمك

تتبع نتائجك كل أسبوع لتلاحظ مدى تقدمك وتحافظ على تحفيزك. التطورات إيجابية مهما كانت صغيرة! كل خطوة تساعدك في الوصول إلى النهاية!





ماذا يمكن أن يرتدي عداء الماراثون

الحذاء الرياضي

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

الملابس

- اختر ملابس مناسبة تبقى مرتاحاً أثناء الحركة، من الجوارب إلى القبعة. ولا تقلق، قميص ماراثون الرياض في انتظارك ضمن مجموعة السباق الخاصة بك!

حزام الترطيب

- حزام الترطيب أفضل صديق للعداء في الماراثون، يساعدك على البقاء مرطباً طوال السباق. تأكد من تجربته أثناء فترة التدريب.

الطعام والماء

- قمنا بتوفير نقاط لتوزيع للمرطبات على طول المسار للحفاظ على ترطيبك، ولكن لا تتردد في إحضار وجبات خفيفة خاصة بك مثل الفواكه، والماء، أو ألواح الحبوب لتزويدك بالطاقة، لتحافظ على مستويات الطاقة!

رقم السباق

- رقم السباق هو تذكرتك لدخول الفعالية! تأكد من استلامه مسبقاً وارتدائه في يوم السباق.

الموسيقى او البودكاست

- جهاز قائمة رائعة بوسعها أن تعزز طاقتك ومزاجك وقت السباق!

قبل أن تبدأ بالتدريبات

الاستمرارية هي الأساس

عند بدء تدريبك، ستكون الاستمرارية حليفك الأقوى. ستواجه لحظات قوة ولحظات ضعف. التزم، وتجاوز الأيام الصعبة، وركز على تحقيق تقدم ثابت. كل جلسة تدريبية تجعلك أقرب إلى خط النهاية!

زيادة الشدة تدريجيًا

سيعتاد جسمك تدريجيًا على التدريب، ويصبح أقوى وأكثر قدرة على تحمل الجهد المتزايد. لا تستعجل – كل خطوة هي جزء من الرحلة. التزم بالمسافات والسرعات المحددة بهدف التحسين المستمر وتجنبًا للإرهاق.

3 جلسات أسبوعيًا

يتطلب التدريب لسباق 21.0975 كم، مزيدًا من التركيز. احرص على إجراء ثلاث تمارين جري أسبوعيًا على الأقل، بحيث يكون لكل جلسة هدف محدد:

- 1 الجري الطويل**
لتعزيز قدرتك على التحمل وإعداد جسمك لقطع المسافات الطويلة.
- 2 التدريب المتقطع**
التبديل بين الجري السريع والتعافي العضلي لتعزيز السرعة والقدرة على التحمل.
- 3 التدريب المتنوع**
دمج الفعاليات مثل السباحة أو ركوب الدراجة أو تمارين القوة لتعزيز اللياقة العامة ومنع الإصابات.

جري تجريبي لمدة ساعة كبدائية

قبل البدء في خطة التدريب، من المهم أن تعرف قدراتك الحالية في الجري. حدد جلسة جري تجريبية مدتها 60 دقيقة تركز فيها بوتيرة مريحة. ستوفر لك هذه الجلسة أساسًا واضحًا لتحديد مستوى لياقتك الحالي وكيفية ضبط خطة التدريب.



النظام الغذائي المثالي

الغذاء

قبل نصف الماراثون

اختبر استراتيجيتك للتغذية والترطيب أثناء الجري الطويل (أكثر من ساعتين). ركز على تناول الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص وأطعمة مألوفة مثل الفواكه المجففة والموز. في الأيام الثلاثة التي تسبق السباق، زد استهلاكك للكربوهيدرات والدهون والبروتينات لزيادة مخزون الغليكوجين.

يوم السباق

اضبط توقيت وجبتك الأخيرة بناءً على وقت بدء السباق. تناول الكربوهيدرات (مثل الهلام، المضغ، هريس الفواكه) مع الماء، ولكن تجنب الإفراط في الأكل لتفادي مشاكل الهضم. اشرب كمية جيدة من السوائل قبل السباق، واشرب ماء بدرجة حرارة الغرفة خلاله. إذا كان الماء باردًا جدًا، تناول رشفة صغيرة لتجنب اضطرابات المعدة.

بعد نصف الماراثون

خلال 30 دقيقة من إنهاء السباق، تناول الماء الغني بالمعادن وأطعمة سهلة الهضم للمساعدة على تعافي العضلات. حافظ على الكتلة العضلية من خلال الحفاظ على مخزون الغليكوجين الضروري لبذل الجهد المستمر.

الماء

كل يوم

اشرب 35 مل من الماء لكل كيلوجرام من وزن جسمك يوميًا. لشخص يزن 75 كيلوجرامًا، هذا يعادل حوالي 2.6 لتر.

أثناء التدريب

اشرب من 500 إلى 800 مل من الماء لكل ساعة تدريب. تناول رشفات منتظمة بمعدل 3-4 مرات كل 20-25 دقيقة للحفاظ على الترطيب.

بعد التمرين

أعد ترطيب جسمك بحوالي ثلاث لترات من الماء خلال الساعات التالية للتمرين. لا تنتظر حتى تشعر بالعطش، لأن ذلك قد يؤثر على أدائك.

أثناء السباق

لا تتجاهل محطات المياه. الرشفات الصغيرة المنتظمة ستساعدك على الحفاظ على قوتك طوال السباق.

اتبع نظامك الغذائي

إليك جدولًا يمكنك استخدامه كدليل أثناء التحضير.

المبدأ بسيط

حاول أن تملأ جميع الخانات أثناء التدريب! ابدأ بمحاولة إكمال 4 خانات في كل جلسة تدريبية.

الدليل	
اشرب على الأقل لترين من الماء يوميًا أضف 500 مل من الماء لكل ساعة تدريب رياضي	✓
لا تفوت الوجبات الثلاث الرئيسية.	
إذا كنت بحاجة إلى وجبة خفيفة تناول الفاكهة المخصصة للوجبة التالية	
يجب أن تستمر الوجبة لمدة 20 دقيقة على الأقل لمنح جسمك الوقت للشعور بالشبع ويفضل أن تحتوي على طبق مقبلات (مثل الحساء)	
قلل من تناول المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية والمشروبات الساخنة المحلاة والعصائر	
تجنب المياه الغازية التي تحتوي على الملح إلا بعد جلسة تدريب (بفترة تتجاوز 1.5 ساعة)	
الترطيب اليومي	✓
اختر الحبوب الكاملة مثل المعكرونة والأرز والبرغل والقمح والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة أو العجين المخمر	
في وجبة العشاء تناول نصف كمية الحبوب المعتادة إلا إذا كانت الليلة السابقة لجلسة تدريب تدوم أكثر من 1.5 ساعة	



الحبوب

اجعل طبقك يحتوي دائماً على خضروات أكثر من النشويات.

لا تدمج الخبز مع الأطعمة النشوية في نفس الوجبة. أبقِ دوماً على أحد منتجات الحبوب لأنها مصادر حقيقية للطاقة

في الإفطار تجنب البسكويت والمقرمشات لأنها لا تمنحك شعوراً بالشبع لفترة طويلة.

اختر الجرانولا الخالي من السكر (مع المكسرات أو الفواكه المجففة أو رقائق الشوكولاتة) بدلاً من الحبوب المحلاة والمعالجة



وجبات متوازنة

أضف طبقاً من الخضروات النيئة إذا لم يكن الطبق الرئيسي يحتوي على خضروات.

تناول منتجاً غنياً بالكالسيوم مثل اللوز والتوفو والسبانخ والفاصوليا والفواكه مع كل وجبة ثلاث مرات يومياً. ومن المثالي أن تضعه كوجبة خفيفة بعد التمرين.

تناول حصة من الفاكهة الطازجة مع كل وجبة (أي ثلاث مرات في اليوم)

استبدل الكريمة والزبدة والزيوت المقلية في الوجبات الرئيسية بملعقة من زيت الزيتون لكل وجبة.



الوتيرة المناسبة

حدّد وتيرتك المستهدفة

في يوم السباق احرص على الحفاظ على وتيرة ثابتة على مدى 21 كيلومترًا. هدفك هو الجري بسرعة توازن بين الأداء والطاقة. يجب أن تكون هذه الوتيرة أسرع من وتيرة الجري السهل، ولكنها تبقى مريحة، بحيث يمكنك الحفاظ على خطوات طويلة وسلسلة مع شعور معتدل بضيق التنفس.

التم بوتيترك

قد تختلف الظروف يوم السباق عن ظروف التدريب. إذا واجهت صعوبة في إيجاد وتيرتك، فلا تقلق ركز على تنفسك وشعور الانزعاج العضلي (مثل الشدّ الجانبي) واضبط وتيرتك حسب الحاجة. إذا تمكنت من التحدث بجملة كاملة أثناء الجري فأنت ضمن وتيرتك المستهدفة إذا شعرت بضيق التنفس، خفف السرعة!

أساسيات التحضير البدني

بناء أساس متين

قم بالتدريب لمدة 6-8 أسابيع قبل نصف الماراثون. ابدأ بجلسات تركز على تناوب بين الجري البطيء والهرولة لمدة ساعة و15 دقيقة.

التحضير البدني العام

ركز على تمارين تقوية الأرجل والعضلات الأساسية لوضع الأساس اللازم للتحمل والاستعداد الذهني.

الجرى الطويل

تساعد الجلسات الطويلة على تعزيز القدرة على التحمل وتجهيز الجسم للجري لأكثر من ساعتين. خصص عطلة نهاية الأسبوع لهذه الجلسات وقم بدعوة أصدقاءك ضمن نفس مستوى اللياقة لتحفيزك.

إتقان الجري الطويل

يعتبر الجري الطويل الجلسة الأساسية أسبوعياً. استثمرها بالشكل الأمثل من خلال:

- الجري على مسار مسطح ومُقاس، لتتبع المسافة وتجنب الإصابات.
- اختبار استراتيجيات الترطيب والتغذية مثل حزام الترطيب وهلام الطاقة لضمان مناسبتها لك.

تقدم رحلتك في الجري

ثمانية أسابيع تفصلنا عن نصف الماراثون الذي بات قريباً في المرحلة الأخيرة من التدريب، ركز على جلسات التدريب المتقطعة لتحسين السرعة وكفاءة الجري. الهدف هو بناء القدرة على التحمل للحفاظ على وتيرة ثابتة دون الشعور بالإرهاق بسرعة.

تقدم تدريجي

قم بزيادة مدة التمرين تدريجياً بنسبة 10 إلى 15 بالمئة كل أسبوع. هذا يساعد جسمك على التكيف بأمان ويمنع الإصابات. إذا شعرت بعدم الراحة، توقف عن التمرين وخذ وقتاً للتعافي. لا تضغط على نفسك أكثر من اللازم في وقت مبكر.

جلسات التدريب المتقطعة

تعتمد على التناوب بين فترات الجهد والتعافي، لتحسين اللياقة القلبية والوعائية، نوعية الجري ومهارات ضبط الوتيرة. هذا النوع من التدريب يجهد جسمك بطريقة مدروسة ويبني القدرة على التحمل ويهيئك لأداء مميز في يوم السباق.

أمثلة على جلسات التدريب المتقطعة

30/30

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 إلى فترات زمنية أطول.

400 x متر 10

يتطلب التمرين المتقطع الكلاسيكي هذا إدارة جيدة للتكرار. قم بالجري لمسافة 400 متر بشكل سريع ومن ثم هرول لمسافة 200 متر، وبعدها أعد الكرة مرة أخرى. تأكد من الحفاظ على نفس الوتيرة، سواء في تمرين الركض السريع لمسافة 400 متراً وفي تمرين التعافي لمسافة 200 متر.

1,000 x متر 6

تمرين صعب يتطلب حدًا أدنى 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. الجميع يجده صعباً.

10 x دقيقة 3

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



العدّ التنازلي

14 يومًا حتى صافرة الانطلاق

قبل يوم السباق بأسبوعين، ابدأ في تقليص تدريبك، خاصة الجري الطويل. التركيز الآن هو على التعافي. استخدم آخر جلساتك الطويلة لاختبار حذائك الخاص بيوم السباق مرة أخيرة.

اعرف نفسك

يتطلب سباق نصف الماراثون إدارة دقيقة للطاقة. الجري الطويل يساعدك على الاستماع لجسمك وضبط وتيرتك لتجنب نفاد الطاقة أثناء السباق.

لا تفرط في الجهد

إذا شعرت بتعب مفرط، تشنجات، آلام في العضلات، أو إذا كان معدل ضربات قلبك أثناء الراحة أعلى من المعتاد، ربما يكون الوقت قد حان لأخذ استراحة. إذا استمرت الأعراض، يُنصح بزيارة الطبيب. قم بإعطاء الأولوية لصحتك حتى تتمكن من الاستمرار في الاستمتاع برحلة الجري الخاصة بك!

قائمة الاستعدادات ليوم السباق

1

فطور متوازن

تمسك بعاداتك الغذائية الجيدة ولا تبالغ! لا شيء معقد، فقط تحتاج إلى إعادة تزويد جسمك بالطاقة.

تجنب

- الوجبات الجاهزة.
- الأطعمة الدهنية.
- كميات كبيرة من الحبوب المحلاة.
- منتجات الألبان التي قد تسبب حساسية.

استعمل

- ألواح الطاقة
- خبز الحبوب الكاملة
- جرانولا عادي
- شاي أخضر
- ماء

2

اعتن بالمناطق الحساسة!

احم المناطق الحساسة في جسمك حيث يمكن أن يسبب الاحتكاك تهيجًا في الجلد. ضع لاصقات على بشرتك في نقاط الاحتكاك مع ملابسك وأحذيتك. ضع طبقة سميكة من كريم مضاد للاحتكاك على طيات الجلد والمناطق التي قد يتعرض فيها الجلد للتهيج بسبب الاحتكاك المستمر أثناء الجري.

3

عقدة مزدوجة أو ثلاثية

شدّ أربطة حذائك، لكن لا تشدها بشكل مفرط لأن قدميك ستنتفخان أثناء التمرين. سواء ربطت العقدة مزدوجة أو ثلاثية، فهذا يعود لك.

4

في الوقت المحدد

على الأقل قبل 20 دقيقة من وقت البدء، توجه إلى منطقة الانطلاق المحددة وفقًا لوقتك المحدد، وقم بالإحماء على أنغام الموسيقى.

5

السرور والإيجابية

لا تنس، نحن هنا أيضًا للاستمتاع بوقتنا! بعد بضع ساعات، ستكون قد حققت هدفك كأحد الذين أكملوا السباق.

خطة تدريب

من 8 أسابيع لنصف ماراثون

الأسبوع 1

التمرين الأول

هرولة لمدة 50 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تجمية لـ 30 دقيقة
- 4 جولات لكل دقيقتين بسرعة معتدلة
- للتعافي = دقيقتين هرولة بطيئة
- فترة راحة 10 دقائق

التمرين الثالث

الجرى لمسافة طويلة جري لمدة ساعة و20 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

نصيحة مدرب

تأكد من أنه بوسعك إجراء محادثة أثناء التدريب. يجب أن يكون التدريب المتقطع تحت السيطرة وبوتيرة معتدلة.

الأسبوع 2

التمرين الأول

هرولة لمدة 50 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تجمية لـ 30 دقيقة
- 4 جولات لكل دقيقتين بسرعة معتدلة
- للتعافي = دقيقتين هرولة بطيئة
- فترة راحة 10 دقائق

التمرين الثالث

الجرى لمسافة طويلة جري لمدة ساعة و30 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

نصيحة مدرب

تمرن على الجري على عدة فارعة للتعود على استخدام مخازن الطاقة. احمل معك وجبة خفيفة تحسباً لانخفاض مستوى الطاقة.

الأسبوع 3

التمرين الأول

هرولة لمدة 50 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تجمية لـ 30 دقيقة
- 3 جولات لكل 5 دقائق بسرعة معتدلة
- للتعافي = دقيقتين هرولة بطيئة
- فترة راحة 10 دقائق

التمرين الثالث

الجرى لمسافة طويلة جري لمدة ساعة و40 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

نصيحة مدرب

استخدم الجري لمسافات طويلة لاختبار استراتيجيتك للتغذية والترطيب.

الأسبوع 4

التمرين الأول

هرولة لمدة 50 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تجمية لـ 30 دقيقة
- 6 جولات لكل دقيقة بسرعة معتدلة
- للتعافي = دقيقتين هرولة بطيئة
- فترة راحة 10 دقائق

التمرين الثالث

الجرى لمسافة طويلة جري لمدة ساعة و20 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

نصيحة مدرب

حافظ على التحكم الجيد بالتنفس أثناء التمرين المتقطع مع ضمان الحفاظ على وتيرة ثابتة.

الأسبوع 5

التمرين الأول

هرولة لمدة 50 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تحمية لـ 30 دقيقة
- 5 جولات الأولى منها 5 دقائق مع تقليل المدة بمعدل دقيقة في كل جولة
- للتعافي = هرولة بطيئة نصف مدة التمرين
- فترة راحة 10 دقائق

التمرين الثالث

الجرى لمسافة طويلة جري لمدة ساعة و45 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

نصيحة مدرب

حافظ على الترطيب مع ضمان نوعية نوم جيدة من أجل استعادة نشاط العضلات.

الأسبوع 6

التمرين الأول

هرولة لمدة 50 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تحمية لـ 30 دقيقة
- 3 جولات لكل 6 دقائق بسرعة معتدلة
- للتعافي = دقيقتين هرولة بطيئة
- فترة راحة 10 دقائق

التمرين الثالث

الجرى لمسافة طويلة جري لمدة ساعة و30 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

نصيحة مدرب

حافظ على الثبات في الترطيب والتغذية طوال فترة الجري.

الأسبوع 7

التمرين الأول

هرولة لمدة 50 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تحمية لـ 30 دقيقة
- نفذ جولات من 4 دقائق، 6 دقائق، 4 دقائق و2 دقيقة بوتيرة متوسطة.
- للتعافي = هرولة بطيئة.
- فترة راحة 10 دقائق

التمرين الثالث

الجرى لمسافة طويلة جري لمدة ساعة و15 دقيقة مع التنفس بشكل مريح

نصيحة مدرب

ركز على بذل جهد ثابت واختبر استراتيجياتك ليوم السباق.

الأسبوع 8

التمرين الأول

هرول واركض لمدة 30 دقيقة

التمرين الثاني (تمرين متقطع)

- تحمية لمدة 20 دقيقة
- 3 جولات بتغيير السرعة تدريجيًا مع تسارع كل 20 ثانية
- للتعافي = عد إلى نقطة البداية سيرًا على الأقدام.

التمرين الثالث

يوم الماراثون!

نصيحة مدرب

تجنب الانطلاق بسرعة كبيرة واستمتع بالتجربة!

الأمر الآن بين يديك

كن البطل في الثامن من فبراير!



قم بتحميل التطبيق الرسمي لـ SFA للحصول على
المزيد من المعلومات حول الفعالية وجلسات التدريب
الجماعية