



RIYADH MARATHON

ماراثون الرياض

مقدم من
PRESENTED BY



الاتحاد السعودي للرياضة للجميع
SAUDI SPORTS FOR ALL FEDERATION

الدليل التدريبي لسباق الماراثون



وزارة الرياضة
Ministry of Sport



تجربة الماراثون!

قم بتحدي نفسك على المسافة الأطول

42.195 كم

أقيم أول ماراثون في الألعاب الأولمبية الصيفية الحديثة الأولى في أثينا عام 1896، حيث ركض المشاركون مسافة 40 كيلومترًا حول المدينة في تحدٍّ حقيقي للتحمل. في عام 1908، أصبح الماراثون مشهورًا عالميًا خلال دورة الألعاب الأولمبية الصيفية في لندن، عندما قام الملك إدوارد السابع بتخطيط مسار الماراثون شخصيًا، ل يبدأ من قلعة وندسور وينتهي في الملعب الأولمبي بلندن. ومن هنا، تم تحديد المسافة القياسية للماراثون عند 42.195 كيلومترًا.

الثقة بالنفس والتحفيز

المشاركة في أول ماراثون قد تدفعك للتساؤل عن قدراتك وقوتك البدنية ودوافعك. لذلك، تُعد الثقة بالنفس أداة ضرورية. مواجهة هذا التحدي الكبير تتطلب الثقة بقدرتك على التغلب على الصعاب وتحقيق هدفك.

الاستمرارية هي السرّ لمواجهة التحدي

التقدم المتواصل طوال التدريب سيجهزك للتحدي. كل جولة وكل ميل يقربانك خطوة إضافية نحو خط النهاية.

استمتع بالتجربة!

الماراثون فرصة رائعة للاستمتاع، استنشاق الهواء النقي، وتخفيف التوتر. ليس عليك أن تكون محترفًا للمشاركة في الجري، كل ما تحتاجه هو روح مستعدة لتحدي جديد!

معلومة طريفة

1% فقط من سكان العالم أكملوا ماراثونًا. كن واحدًا منهم!



جميع فوائد الجري

بالتأكيد تعرف فوائد الجري،
لكن لا بأس أن نذكر أنفسنا بها!



الفوائد الذهنية

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

الفائدة البدنية

الجري هو تمرين شامل للجسم، يقوي القلب، والعضلات، ويحسن الدورة الدموية، ويعزز القدرة على التحمل.

إعادة الاتصال بعالمك

يمنحك الجري فرصة لإعادة الاتصال بنفسك، بالآخرين، وبالطبيعة.

قوة الإنجاز

كل جري، سواء كان هرولة سريعة أو تحديًا لمسافات طويلة، لهو إنجاز يستحق الاحتفال. يعلمنا الجري الصمود، والالتزام، ويمنحنا شعورًا بالفخر لتخطي حدود قدراتنا.

الجري نوع من الاهتمام بالنفس

قائمة المصطلحات

هلام الطاقة

خلال التمارين المكثفة والماراثون، يمكن شرب أحد هلاميات الطاقة لتحسين مستويات الطاقة لديك.

غليكوجين

الطريقة أو العملية التي تقوم بها عضلاتك وكبدك بتخزين الغلوكوز (السكر) الذي يعتبر أحد المصادر التي تزود العضلات بالطاقة.

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 بإجراء تخطيط كهربائية القلب (ECG)، 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!

الحماية الجلدية

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

فارتليك

مصطلح سويدي لنظام تدريب من الجري يعني "اللعب السريع" يستخدم لتدريب عدائي المسافات الطويلة التي تتغير فيها الوتيرة والمسارات.

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. من المفترض ألا تعاني بشكل كبير من صعوبة في التنفس أو تعب عضلي أثناء الهرولة.

الوتيرة

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

منطقة البداية

لا ينطلق العدّاؤون في الوقت نفسه، بل يتم توزيعهم في مناطق انطلاق محددة لضمان التنظيم وتجنب الزحام عند خطي البداية والنهاية.

تعديل التمرين

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 إمكاناتك. مع تقدمك في التدريب، ستلاحظ تحسناً في وتيرتك، قدرتك على التحمل، وخطواتك.
- 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 قدرتك.

نصائح لتحسين الأداء المرتبط بالوقت

- لا تستهين بالتحسينات البسيطة، فحتى تحسين أفضل وقت لك ببضع ثوانٍ فقط يُعد تقدماً كبيراً. كل ثانية لها قيمتها!
- لا تقارن أداءك بأداء الآخرين. اعتمد على أفضل أوقاتك السابقة في النصف ماراتون كنقطة انطلاق لتقييم تقدمك.
- محدّدو الوتيرة 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.



مستعدّ لأخذ الخطوة التالية؟

إذا كنت قد أكملت نصف ماراثون، فإن ماراثون الرياض هو تحديك القادم. إليك بعض النصائح لإرشادك:

الانضباط

ضع خطة تدريب والتزم بجلساتك بانتظام. وازن بين التدريبات خلال الأسبوع لبناء القدرة على التحمل.

السرعة والتحمل

لتحسين قدرتك على التحمل، ابدأ ببطء وزد وتيرتك تدريجياً. مع المواظبة على التمرين، ستلاحظ تحسناً طبيعياً في سرعتك.

نصائح تدريبية

- 1 قم بالجري مع شريك أو مجموعة من أجل البقاء متحفزاً.
- 2 اجعل هدفك الجري 2-4 مرات أسبوعياً.
- 3 ركز على التغذية المخصصة للجري الطويل باستخدام الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص ووجبات خفيفة متوازنة لتسهيل عملية التعافي العضلي.
- 4 غير مسارات الجري لتتكيف مع ظروف مختلفة.
- 5 ارتد ملابس مناسبة للطقس وجرب ملابس يوم السباق مسبقاً.
- 6 أدخل هلام الطاقة في تدريباتك لتعويد جسمك على التزود بالطاقة أثناء الجري الطويل.
- 7 قم بزيادة المسافة تدريجياً.
- 8 تابع تقدمك أسبوعياً لتحافظ على الحافز!





ماذا يمكن أن يرتدي عداء الماراثون

الحذاء الرياضي

اختيار الحذاء الرياضي مهم جداً، لذلك جرّب واختر أفضل حذاء مريح لديك وتجنب تجربة حذاء جديد يوم السباق لمنع أي إزعاج.

الملابس

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

حزام الترطيب

حزام الترطيب أفضل صديق للعداء في الماراثون، يساعد جسمك على الاحتفاظ بمستوى جيد من السوائل طوال السباق. تأكد من تجربته أثناء تدريبك.

الطعام والماء

قمنا بتوفير نقاط لتوزيع المرطبات على طول المسار لضمان حصولك على ما تحتاجه من الماء والسوائل، ولكن لا تتردد في إحضار وجبات خفيفة خاصة بك مثل الفواكه، والماء، أو ألواح الحبوب لتزويدك بالطاقة. حافظ على نشاطك!

رقم السباق

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

الموسيقى

قائمة رائعة بوسعها أن تعزز طاقتك وتجعلك تشعر بالقوة. لهذا سترافقك الموسيقى والتشجيع على طول الطريق!



الجرى بذكاء

جرعة من التواضع

التواضع أمر ضروري عند مواجهة تحدٍ بطول ٤٢,١٩٥ كم. هذه الرحلة تتطلب الصبر، والقوة، والوعي الذاتي. احترم التحدي، واضبط وتيرتك بشكل مناسب، وامنح جسدك وذهنك الفرصة للوصول إلى خط النهاية.

طعم التحدي..

الماراثون الأول تجربة فريدة ومكثفة تتطلب تحضيراً بدنياً وذهنياً. ستحتاج إلى القوة للبقاء ملتزماً بأهدافك وتحقيقها. ابدأ التحضير قبل بضعة أشهر بالتركيز على نظامك الغذائي، نومك، وإدارة الجهد.

والتدريب..

أفضل طريقة للتحضير هي اتباع خطة تدريبية منظمة لمدة ١٠ إلى ١٢ أسبوعاً. يتيح هذا الإطار الزمني لجسمك التكيف تدريجياً مع المستويات المتزايدة من الجهد. تذكر أنك مدرب نفسك: خطط ونظم وقتك لتكون جاهزاً ومستعداً يوم السباق.

ماذا عن النظام الغذائي؟

مشاركتك في الماراثون هي الفرصة المثالية لتقييم عاداتك الغذائية وتحسينها. الوجبات المتوازنة التي تحتوي على البروتينات والكربوهيدرات والدهون، ضرورية. حافظ على الترطيب (٢ لتر يومياً وأكثر في أيام التدريب)، تجنب مشروبات الطاقة الزائدة والكافيين.

استشر أخصائي الرعاية الصحية إذا شعرت بإرهاق شديد.

الركيزة الثانية "الغذاء"

قبل الماراثون

اختبر استراتيجيتك للتغذية وشرب السوائل أثناء الجري الطويل (أكثر من ساعتين). كي تجد الاستراتيجية التي تلائمك. في الأيام الثلاثة التي تسبق السباق، زد من استهلاكك للكربوهيدرات والبروتينات والدهون لتعزيز مخزون الغليكوجين في جسمك.

يوم السباق

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

بعد الماراثون

خلال ٣٠ دقيقة من إنهاء السباق، تناول الماء الغني بالمعادن وأطعمة سهلة الهضم لتسريع عملية التعافي العضلي. حافظ على الكتلة العضلية من خلال الحفاظ على مخزون الغليكوجين الضروري لبذل الجهد المستمر.

الركيزة الأولى "الماء"

كل يوم

اشرب ٣٥ مل من الماء لكل كيلوجرام من وزن جسمك يومياً. لشخص يزن ٧٥ كيلوجراماً، هذا يعادل حوالي ٢,٦ لتر.

أثناء التدريب

اشرب من ٥٠٠ إلى ٨٠٠ مل من الماء لكل ساعة تدريب. تناول رشفات منتظمة بمعدل ٣-٤ مرات كل ٢٠-٢٥ دقيقة للحفاظ على الترطيب.

بعد التمرين

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

يوم السباق

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

اتبع نظامك الغذائي

إليك جدولاً 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.
	يجب أن تستمر الوجبة لمدة 20 دقيقة على الأقل لمنح جسمك الوقت للشعور بالشبع ويفضل أن تحتوي على طبق مقبّلات (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 تتجاوز 1.5 ساعة
	السوائل اليومية، مثل الماء والمشروبات الغنية بالإلكتروليتات
	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 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 الموزلي 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.

٣ وجبات خفيفة

استمتع بما يصل إلى ثلاث وجبات خفيفة أسبوعياً مثل رقائق البطاطس، شريحة من الكعكة، أو كوب من العصير، ولكن حاول ألا تتجاوز هذا الحد!

٣ وجبات رئيسية

خلال فترة التدريب وبعد الماراثون، تأكد من تناول الوجبات الرئيسية الثلاث يومياً، حيث إن تفويت الوجبات قد يؤثر سلباً على التعافي والأداء.

٢٠ دقيقة

هذا هو الحد الأدنى من الوقت الذي يحتاجه الجسم بعد الوجبة ليعود في الشعور بالشبع، لذا تناول الطعام ببطء لتجنب الإفراط في الأكل.



أساسيات الوتيرة

عادةً ما تنخفض سرعتك بمقدار ١ كم/ساعة عند الانتقال من نصف الماراثون إلى الماراثون الكامل. على سبيل المثال، إذا كنت تركز نصف ماراثون بسرعة ١٢ كم/ساعة، فإن تحديد هدف سرعة ١١ كم/ساعة للماراثون الكامل هو هدف واقعي.

اقتباسات من العدائين

” لا ينتهي كل ماراثون بالطريقة التي نرغب بها. لكنني تعلمت من كل إصابة وعقبة أن أثق في سير العملية دائماً، والأهم من ذلك أن أتدرب بذكاء.“

- **نايف عبدالله العبيد الله**

” شعور أن تصبح ماراثونياً رائع للغاية.“

- **ابراهيم عبدالعزيز الزايدي**

” أركز لاكتشاف ذاتي.“

- **فاطمة المالكي**



مفتاح النجاح

تدريب تدريجي خطوة بخطوة

الثبات هو العامل الأساسي في التدريب، مع تقلبات بين لحظات الحماس والإرهاق. ستشعر أحياناً بالفرح والعزيمة، وأحياناً أخرى بالتعب والتردد. ركز على هدفك، لا تتغيب عن الجلسات التدريبية، واستهدف تحقيق تقدم ثابت كل يوم.

زيادة الشدة تدريجياً

يتكيف جسمك ويصبح أقوى بمرور الوقت. تحلّ بالصبر، وتجنب التسرع، والتزم بخطة التدريب لتطوير التحمل والقوة تدريجياً.

ما المقصود بالسرعة الأساسية؟

السرعة الأساسية تعني الحفاظ على وتيرة ثابتة تتناسب مع إيقاع تدريباتك الأولى. هذه الوتيرة هي ما تستهدف الحفاظ عليه لساعات طويلة يوم السباق.

أنواع الجلسات الثلاثة

1. الجري الطويل

يساعد الجري الطويل على بناء القدرة على التحمل عن طريق تدريب جسمك على تحمل الجهد لفترات طويلة. الهدف هو الاستعداد للجري لأكثر من أربع ساعات. خصص عطلة نهاية الأسبوع لهذه الجلسات، وفكر في الانضمام إلى أصدقاء بمستوى لياقة مماثل.

الفوائد

حفظ الوتيرة

يساعدك الجري الطويل على إيجاد وتيرة مستدامة تتيح لك الجري براحة لفترات طويلة

زيادة تدريجية

زد مدة كل جلسة جري طويلة تدريجياً لتعزيز التحمل.

بناء القدرة على التحمل

مع الممارسة المستمرة، ستتحسن قدرتك على التحمل وتحسن الوتيرة

اختبار المعدات

استخدم الجري الطويل لاختبار حذائك، وملابسك، واستراتيجيتك الغذائية. تجنب استخدام أي معدات جديدة أو أساليب غير مجربة يوم السباق.



2. الهرولة

تستغرق جلسات الهرولة مدة تتراوح بين ٤٥ و٧٥ دقيقة، وهي تمارين منخفضة الشدة تهدف إلى بناء القدرة على التحمل وتعزيز التعافي من التدريبات الأكثر شدة.

الفوائد

سهولة الجدولة

يمكن دمج الجري البطيء بسهولة ضمن برنامجك التدريبي الأسبوعي.

تحسين التحمل

تُحسن قدرة القلب والعضلات على التحمل.

كفاءة الطاقة

يمكنك مرة واحدة أسبوعياً القيام بجلسة جري على معدة فارغة (لمدة تقل عن ساعة) لتحسين قدرة جسمك على استخدام مخزون الطاقة في نهاية الماراثون.

3. التدريب المتقطع

التدريب المتقطع يعتمد على التبديل بين فترات من الجهد العالي وفترات التعافي، مما يساهم في تعزيز لياقة القلب والأوعية الدموية، وتحسين تقنية الجري، وإدارة الطاقة. يُعد هذا النوع من التدريب أساسياً للتحضير للماراثون، حيث يدفعك خارج منطقة الراحة لديك ويُحسن مهارات ضبط الوتيرة.

الفوائد

تفاوت السرعات

يُساعد التدريب المتقطع على التمرن بسرعات مختلفة، مما يعزز القدرة البدنية بشكل عام.

تحسين الكفاءة

يُحسن خطوتك وتقنيات الجري، مما يحافظ على طاقتك ليوم السباق.

الاحتياطات

اختبار الجهد

إذا كنت فوق سن الأربعين، يُفضل إجراء اختبار إجهاد قبل البدء بتدريب متقطع عالي الكثافة.

تجنب الإفراط

لا تُجدول جلسات تدريب متتالية ليومين، واحرص على تحقيق التوازن بين الجري الطويل والجري البطيء لتحقيق أفضل النتائج.



أمثلة على جلسات التدريب المتقطعة

30/30

الأسلوب الأساسي للتدريب المتقطع. ويتألف من تكرار الجري لمدة ٣٠ ثانية جري سريع، ٣٠ ثانية جري بطيء (هرولة بطيئة أكثر من كونه مشي) ويمتاز بإمكانية القيام به من قبل جميع الأشخاص في كل مكان. يجب على المبتدئين محاولة تحقيق مجموعة أولى من ١٠ تمرينات ٣٠/٣٠ متكررة قبل التفكير في الانتقال إلى فترات زمنية أطول.

400 x 10 متر

يتطلب التمرين المتقطع الكلاسيكي هذا إدارة جيدة للتكرار. قم بالجري لمسافة ٤٠٠ متر بشكل سريع ومن ثم هرول لمسافة ٢٠٠ متر، وبعدها أعد الكرة مرة أخرى. تأكد من الحفاظ على نفس الوتيرة، سواء في تمرين الركض السريع لمسافة ٤٠٠ مترًا وفي تمرين التعافي لمسافة ٢٠٠ متر.

1,000 x 6 متر

تمرين صعب يتطلب حدًا أدنى من الخبرة. يمكن تقسيمه إلى كتلتين منفصلتين ((٣×٣×١٠٠٠م مع فترة تعافي مدتها دقيقتان بين كل ١٠٠٠ متر ودقيقتين بين الكتلتين. لتوفير الطاقة التي تمكنك من الوصول إلى نهاية الهدف، لا تضغط على نفسك كثيرًا خلال جلسات التمرين الثلاث الأولى. ولا تتفاجأ إذا وجدت التمرين صعبًا؛ الجميع يجده صعبًا.

10 x دقيقة 3

تمرين متقطع مطول. يتضمن الركض لوتيرة قريبة من السرعة التي يمكن أن تجري فيها لمسافة ١٠ كم في الماراثون، ويساعدك في إتقان الركض بسرعة أعلى من السرعة المستخدمة في تمرينات التحمل، وبالتالي تكون قادرًا 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 وقتًا إضافيًا للراحة، أو أوقف التمرين تمامًا وحاول مرة أخرى لاحقًا.



تنويع التمارين: التدريب المتقاطع

التدريب المتقاطع يشمل أنشطة بديلة عن الجري مثل السباحة، ركوب الدراجات، أو تمارين القوة، ويمكن دمجها ضمن خطة التدريب. يُعد التدريب المتقاطع مفيداً بشكل خاص للوقاية من الإصابات، مثل التهاب الأوتار، حيث يساعد على بناء التحمل دون التأثير الناتج عن الجري على الأسطح الصلبة.

الفوائد

- 1 التنوع**
يُضيف التنوع إلى روتين التدريب.
- 2 التعافي**
يُساعد في التعافي من خلال تقديم تمارين تحمل منخفضة الشدة.
- 3 زيادة الحجم التدريبي**
يُمكنك من زيادة حجم التدريب تدريجياً دون إرهاق الجسم.
- 4 تقوية العضلات المهملة**
يستهدف العضلات التي لا تُستخدم عادة أثناء الجري.
- 5 الوقاية من الإصابات**
يُقلل من خطر الإصابات الناتجة عن الإفراط في التدريب من خلال تحقيق توازن بين الأنشطة البدنية المختلفة.

حافظ على التوازن

يجب أن يبقى الجري المحور الأساسي لتدريب الماراثون. التدريب المتقاطع يُعتبر مكملاً ممتازاً لكنه لا يُغني عن جلسات الجري الأساسية.

حافظ على الحافز

مفهوم التعافي

المزيد من التدريب لا يعني دائمًا المزيد من التحسن. لكل رياضي حدود. لتجنب الإفراط في التدريب، تأكد من تضمين أيام راحة أو أسابيع أخف في برنامجك، عادة مرة واحدة شهريًا. هذا التعافي أمر بالغ الأهمية للتقدم على المدى الطويل.

العقل فوق المادة

بينما تتقدم في تدريبك للماراثون، تصبح القوة الذهنية مهمة تمامًا مثل اللياقة البدنية. خلال السباق، قسم المسافة إلى أجزاء أصغر قابلة للإدارة بدلاً من التركيز على الماراثون الكامل. تذكر أن تحافظ على تغذيتك وترطيبك.

ثق في نفسك

الشكوك أمر طبيعي أثناء التحضير، لكن استمر في المضي قدمًا. لديك دعم من المقربين الذين يثقون بقدراتك. عندما تشك في نفسك، ذكّر نفسك: "نعم، يمكنني فعل ذلك! والناس يثقون بك!"





النوم العميق: تحقيق التوازن المناسب

التحضير للماراثون يتطلب جهداً بدنياً كبيراً، ويُعد النوم عنصراً أساسياً لاستعادة الطاقة وإصلاح الأضرار الناتجة عن التدريب. يُوصى بالحصول على ما لا يقل عن ٨ ساعات من النوم يومياً لتقليل خطر الإصابات وتجنب الأمراض. إهمال التعافي، مثل تجاهل أيام الراحة، قد ينعكس سلباً على الأداء.

خصص كل أربعة أسابيع أسبوعاً "خفيفاً" تقلل فيه من المسافات المقطوعة للسماح لجسمك بالتعافي الكامل. جرب أنشطة التدريب المتقاطع مثل السباحة أو ركوب الدراجات لتقليل الضغط المتكرر على المفاصل، مما يقلل من خطر الإصابات الناتجة عن الإفراط. مثال: مفاصل العداء الذي يزن ٧٥ كجم تمتص ضغطاً يصل إلى ٣٠٠ كجم مع كل خطوة. لذا، تنويع التمارين والالتزام بأيام الراحة يُعدان مفتاحاً لمنع إصابات الإفراط في التمرين.

العد التنازلي

سبعة أيام قبل السباق

سبعة أيام قبل السباق

اشرب يومياً من 2 إلى 3 لترات من الماء. التزم بمواعيد تناول الطعام. تجنب تجربة أطعمة جديدة قبل أيام من الماراثون؛ حافظ على وجبات بسيطة وصحية.

ثلاثة أيام قبل السباق

قم بتمرين جري خفيف لمدة 20 إلى 30 دقيقة فقط للحفاظ على اللياقة، ولا تجهد نفسك. احصل على راحة كافية. حدد مكان التجمع بدقة وتأكد من كيفية الوصول إليه.

يومان للسباق

زد من مخزون الجليكوجين بتناول الكربوهيدرات بطيئة الامتصاص والبروتين. لا تُفرط في تناول المعكرونة أو الأرز!

اليوم الأخير قبل السباق

اختر ملابسك وفقاً لظروف الطقس، وتأكد من وجود لباس دافئ ترتديه قبل البداية. اشرب الماء فقط! احتفظ بزجاجة صغيرة واشرب بضع رشقات كل ساعة، واحرص على أن يكون لون البول شفافاً. استرخِ وتجنب أي نشاط قد يسبب التعب أو الإرهاق.

الجدول المثالي؟ قضاء فترة بعد الظهر في المنزل مع قيلولة مريحة!

نسبة الذين أنهوا ماراثون
باريس 2024

97%

قائمة الاستعدادات ليوم السباق

1

فطور متوازن

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

تجنب

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

استعمل

- ألواح الطاقة
- خبز الحبوب الكاملة
- ميوسلي 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 ستتفخان 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

أثناء السباق

1

الترطيب

اشرب الماء بانتظام أثناء السباق، خاصة في الطقس الحار، ولا تنتظر الشعور بالعطش. تجنب شرب كميات كبيرة لتجنب انزعاج المعدة.

2

إعادة التدوير

بعد الانتهاء من زجاجة الماء، تخلص منها في الحاويات المخصصة وصب أي كمية متبقية على الأرض.

3

المحدد الزمني

استخدام محدد زمني هو خيار شخصي. قد يساعدك على إدارة السباق، لكن الأهم هو الاستماع إلى إشارات جسمك

4

التركيز على الإنهاء

إذا كان هذا أول ماراثون لك، اجعل هدفك الوصول إلى خط النهاية بدلاً من تحقيق زمن محدد.

5

محطات الترطيب

اشرب في كل محطة لتجنب الجفاف والتشنجات، بدءاً من المحطة الأولى.

6

البداية البطيئة

تجنب الانطلاق بسرعة كبيرة للحفاظ على طاقتك للأميل الأخيرة، فالوقت الذي توفره في البداية قد يكلفك لاحقاً.

7

الإحماء

إحماء خفيف يُعتبر كافياً، حيث ستساعدك الكيلومترات الأولى في تنشيط عضلاتك.

8

استراتيجية التغذية

لا تجرب أي منتجات غذائية أو هلام طاقة جديد يوم السباق؛ خطط استراتيجيتك الغذائية خلال فترة التدريب.

ما بعد الماراثون

مباشرة بعد السباق

لتعويض مخزون الغليكوجين في جسمك، تناول أطعمة مثل الموز، ألواح الطاقة، والأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المنخفض مثل الخبز، المعكرونة، أو الأرز. استمر في شرب الماء طوال اليوم.

بعد يوم إلى ثلاثة أيام

حان وقت التعافي! استرخ وتناول نظامًا غذائيًا متوازنًا. يمكن للكربوهيدرات المعقدة والبروتينات مثل الكينوا والفاصوليا أن تساعد في إصلاح الألياف العضلية.

بعد ١٠ أيام

بعد استراحة من ٧ إلى ١٠ أيام، قد يكون وقت الركض الاستشفائي الأول! ابدأ ببطء شديد ولمسافة لا تتجاوزه كيلومترات. إذا شعرت بأي ألم غير طبيعي، توقف فورًا! استشر أخصائي العلاج الطبيعي للحصول على نصيحة حول الخطوات القادمة.

بعد ١٤ يومًا

قد تستمر آلام العضلات لمدة تصل إلى أسبوعين بعد الماراثون! لكن المشي يمكن أن يساعد في التخلص من السموم. ولا تنس الحفاظ على عاداتك الجيدة بالنوم لمدة تزيد عن ٨ ساعات يوميًا.

في 8 فبراير، ستحصل على الفرصة !لتجري في المدينة وتكون البطل



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