

الحدث الرياضي المتحدريسي للماراثون الرياضة

10 KM



RIYADH
MARATHON
ماراثون الرياض
مقدم من
الاول SAB
PRESENTED BY



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

إذا كنت قد أكملت مسافة أقصر في السنوات
الماضية، فهذا هو تحدّيك الكبير القادم!

تحدّيك الكبير

سباق الـ 10 كم هو التجربة الأجل
خاصة عندما تخوضها مع الأصدقاء
والعائلة... تدربوا معا، وادعموا بعضكم
البعض حتى خط النهاية. هذا السباق
هو رحلة بحث عن التوازن: المزيج
المثالي بين التحدي، والمتعة، والنمو
الشخصي. سواء كان هذا أول سباق
رسمي لك لمسافة 10 كم، أو كنت
تسعى لتحقيق أفضل رقم شخصي،
فإن هذا الدليل سيساعدك على
الوصول إلى خط النهاية بثقة واستعداد
مثالي وبطريقة آمنة دون إصابات

ماراثون الرياض ليس مجرد حدث رياضي، بل هو رمز حي
للصحة والوحدة والإرادة في المملكة العربية السعودية.
كل خطوة تخطوها لا تُحصى فقط للمسافة... بل تُقدّم
مساهمة حقيقية في بناء مجتمع أكثر نشاطا، وتسهم
في رسم مستقبل أكثر صحة وحيوية للمملكة



الانطلاقة تبدأ من هنا

تم إعداد هذا الدليل ليكون مرجعك العملي أثناء استعدادك لسباق ماراثون الرياض. لمسافة 10 كم، وليرافقك خطوة بخطوة حتى تحقق هدفك بثقة وأمان



اتبع الخطة أسبوعاً بعد أسبوع... لا تتسرع، فالتقدم الحقيقي يُبنى بالاستمرارية لا بالعجلة



بدّل بين المشي والجري وفق احتياجك وقدرتك البدنية



تدرّب في الصباح الباكر أو بعد الغروب لتجنّب الحرارة



التزم بأيام الراحة، فهي جزء أساسي من عملية التطور البدني



دوّن إنجازاتك بعد كل جلسة تدريب، وقيّمها نهاية كل أسبوع، فالتقدم يُبنى تدريجياً، ولا يتحقق بالقوة بل بالثبات

تذكّر

الرحلة أهم من خط النهاية،
فكل كيلومتر تقطعه يقربك من هدفك
ويزيدك قوة وثقة



نصائح موصية للمشركين الجدد في ماراثون الرك كـم



تغذّ بذكاء

تناول وجبة خفيفة قبل الجري، مثل موزة أو تمر أو قطعة توست بالعسل. تجنّب الوجبات الدسمة أو المقلية قبل التمرين أو يوم السباق

الترطيب هو الأساس

ابدأ الترطيب من اليوم السابق لكل تمرين. اشرب رشقات صغيرة منتظمة بدلا من كميات كبيرة دفعة واحدة. في مناخ الرياض، الإلكتروليات ضرورية للحفاظ على التوازن، خصوصا أثناء الجلسات الطويلة. في مناخ الرياض، فقدان السوائل قد يحدث بسرعة، لذا احرص على تعويض الأملاح بإضافة الإلكتروليات، خاصة أثناء الجلسات الطويلة

اضبط سرعتك منذ البداية

اجعل أول كيلو متر مريحا لا سريعا

حضر نفسك ذهنيا

تخيّل نفسك يوم السباق: المسار، الوتيرة، خط النهاية. عندما تشتد التمارين، تذكر لماذا بدأت. فكل خطوة تبني داخلك قوة وتحملا أكبر

تدرّب بذكاء حسب الطقس

احرص على الجري في الصباح الباكر أو بعد الغروب لتجنّب الحرارة العالية. تجنّب حرارة منتصف النهار، وارتدّ ملابس خفيفة قابلة للتهوية، واستخدم واقي الشمس دائما

تدرّب بملابس وأحذية مريحة ومناسبة

اختر حذاء مريحا ومجربا مسبقا، ولا ترتدّ حذاء جديدا يوم السباق. استغل أسابيع التدريب لاختبار ما يناسبك... حتى الجوارب ووجبة الفطور!

لا تفوّت فترات التعافي

أيام الراحة جزء أساسي من التدريب. هي التي تسمح لعضلاتك بالتكيف والنمو لتصبح أقوى. قم بتمارين التمدد، أو استخدم أسطوانة التدليك (Foam Roll)، أو اكنف بمشي خفيف في أيام الراحة

استمتع بالرحلة

سباقك الأول لمسافة 10 كم هو إنجاز يستحق الاحتفاء، وليس اختبارا للقدرة. احتفل بكل تمرين، بكل تطوّر، وبكل درس تتعلمه على الطريق. فالشعور الذي يغمرك عند عبور خط النهاية لن يُنسى أبدا

انضم إلى مجموعة جري

التدريب الجماعي يمنحك الدافع، والمسؤولية، والمتعة. انضم إلى مجموعات الجري التابعة لـ الاتحاد السعودي أو إلى (SFA) للرياضة للجميع جلسات التدريب التابعة لماراثون الرياض القريبة منك

لا تقارن نفسك بالبآخرين

كل عداء يخوض سباقه الخاص. تنفس بعمق وركّز على إيقاعك وأهدافك. السباق الحقيقي هو الذي تخوضه لتتجاوز حدودك أنت

نظرة عامة على خطة التدريب لمسافة ١٥ كم

تم إعداد هذه الخطة التدريبية لتساعدك على الوصول إلى هدفك بثقة، من خلال برنامج مدته ثمانية أسابيع يوازن بين التدرّج، والراحة، وبناء اللياقة البدنية بشكل آمن وفَعّال

المستوى

مبتدئ ومتوسط

عدد الجلسات
الأسبوعية

4 جلسات
(3 جلسات جري 1 جلسة تمارين قوة أو تدريب متقاطع)

المدة

12 أسبوعا

اليوم	التركيز
الأحد	راحة / تمارين حركة خفيفة
الاثنين	جري سهل
الثلاثاء	تمارين قوة / تدريب متقاطع
الأربعاء	جري نوعي (تمبو / فترات متقطعة)
الخميس	راحة
الجمعة	جري طويل
السبت	تمارين خفيفة / مشي اختياري

توصيات التدريب

- مراعاة المناخ الحار (التمارين في الصباح الباكر أو بعد الغروب)
- التقدّم الأسبوعي يبني القدرة والتحمل تدريجيا
- تخفيف الحمل التدريبي في الأسبوعين الأخيرين استعدادا للسباق

10 KM خطة التدريب



الأسبوع	التركيز	الجري الطويل	تمارين القوة/الكروس فيت	الجلسة 2 (أضف 15 دقيقة للإحماء والتهديئة)	الجري الخفيف/التعافي
1	ابدأ ببطء؛ الاتساق أولاً	4 كم (مبتدئ) / 6 كم (متوسط)	تمارين الأرجل وعضلات البطن (سكوات، بلانك، جسر الألوية)	4 مجموعات × 1 دقيقة قوية + 2 دقيقة جري خفيف	25 دقيقة (مبتدئ)/30 دقيقة (متوسط)
2	ثبت الإيقاع واهتم بالتعافي	5-7 كم	الألوية وعضلات البطن (لانجز، ستيب أب، بلانك جانبي)	1×5 دقيقة قوية + 90 ثانية جري خفيف	30-35 دقيقة جري خفيف
3	ركّز على التنفس وتنظيم الوتيرة	5-8 كم	توازن عضلات البطن	15 دقيقة تمبو (مبتدئ) / 20 دقيقة تمبو (متوسط)	35 دقيقة جري خفيف
4	عزّز السيطرة على الخطوة والإيقاع	6-8 كم	تمارين القفز (سكوات قفز، بوش أب)	6 مجموعات × 90 ثانية قوية / 90 ثانية جري خفيف	35 دقيقة جري خفيف
5	زد التحمل وتحكم أكثر بجسديك	7-9 كم	الجزء السفلي (ستيپ أب، دفع الورك)	3 مجموعات × 4 دقائق تمبو / 2 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف
6	منتصف الخطة: ركّز على الوقود والترطيب	8-9 كم	الألوية وعضلات البطن	4 مجموعات × (2 دقيقة قوية + 1×3 دقيقة سريعة)	40 دقيقة جري خفيف
7	منهج التحمل والقوة	8-9 كم	تمارين التحمل بالقوة (أوزان خفيفة)	20 دقيقة تمبو (مبتدئ) / 25 دقيقة تمبو (متوسط)	40 دقيقة جري خفيف
8	أطول جري — محاكاة يوم السباق	8-10 كم	كروس فيت وظيفي (قفز صندوق، تجديف، تمارين بطن)	6 مجموعات × 2 دقيقة قوية + 90 ثانية جري خفيف	45 دقيقة جري خفيف
9	بداية التخفيف — قلّل الشدة	7-9 كم	حركة + تمارين عضلات البطن	3 مجموعات × 5 دقائق تمبو / 2 دقيقة جري خفيف	40 دقيقة جري خفيف
10	ركّز على الاسترخاء والشكل الصحيح	6-8 كم	النيات + تمارين عضلات البطن	4 مجموعات × 90 ثانية قوية	35 دقيقة جري خفيف
11	حسن الإيقاع وخذ قسطاً أكبر من الراحة	5-7 كم	عضلات البطن + تمارين التمدد	15 دقيقة تمبو	30 دقيقة جري خفيف
12	استمتع بالجري وثق بتدريبك!	يوم السباق: 10 كم	أسبوع الراحة	10 دقائق جري خفيف	20 دقيقة جري خفيف + تمارين تسارع قصيرة

• أنواع الجري:

- الجري السهل: بوتيرة مريحة، يمكنك التحدث خلالها دون صعوبة
- الجري السريع (Tempo): بوتيرة متوسطة إلى عالية مع تحكم في التنفس
- بوتيرة متوسطة إلى عالية مع تحكم في التنفس
- التمارين الفاصلة (Intervals): جري سريع يتبعه فترة راحة قصيرة
- الجري الطويل: بوتيرة أبطأ من المعتاد، هدفه بناء القدرة على التحمل

خطة التدريب (ملخص الجدول)

الهدف من هذه الخطة هو بناء القدرة على التحمل بشكل تدريجي وزيادة الثقة بالنفس خلال 8 أسابيع من بدء التدريب

القوة والتعافي

تُعد جلسات القوة والتعافي ركنا أساسيا في برنامج الجري،
إذ تُسهم في تحسين الأداء وحماية الجسم من الإصابات.

عدد الجلسات: مرة واحدة أسبوعيا (الخميس أو أي يوم لا يتضمن جريا)

المدة: من 25 إلى 40 دقيقة

نصائح للتعافي:

- قم بتمارين الإطالة لمدة 10-15 دقيقة بعد كل جلسة
- احرص على الترطيب وتناول وجبة خفيفة متوازنة بعد التمرين
- احصل على 7-8 ساعات نوم يوميا لتحقيق التعافي الأمثل

الروتين المقترح:

- سكوات (Squats): مجموعتان $\times$ 12 تكرارا
- لانجز (Lunges): مجموعتان $\times$ 12 تكرارا لكل رجل
- جسر الألوية (Glute Bridges): 3 مجموعات $\times$ 15 تكرارا
- بلانك (Planks): مجموعتان $\times$ 20 ثانية
- رفع الساق (Calf Raises): 15 تكرارات





التغذية اليومية

الدهون الصحية (%30-20)

مصدر طاقة طويل الأمد
أمثلة: زيت الزيتون،
المكسرات، البذور، الأفوكادو

البروتين (%20-15)

يساعد على بناء وتعافي العضلات
بعد التمارين، أمثلة: البيض، الزبادي
الدجاج، السمك، الفول

الكربوهيدرات (%65-55)

المصدر الأساسي للطاقة
أثناء التدريب، أمثلة: الأرز،
المعكرونة، الفواكه، الشوفان

قبل الجري

- اختر وجبة خفيفة وسهلة الهضم تحتوي على كربوهيدرات مع القليل من البروتين
- أمثلة: شوفان مع موز، أو توست حبوب كاملة مع زبدة مكسرات
- تناول وجبتك قبل الجري بـ 2 إلى 3 ساعات لتجنب أي انزعاج في المعدة
- موزة واحدة أو تمرتين
- وإذا كنت تجري في الصباح الباكر، تناول وجبة خفيفة قبل التمرين بـ 30 إلى 45 دقيقة مثل موزة واحدة أو تمرتين

بعد الجري

- تناول وجبتك خلال 30 دقيقة بعد الجري لتعزيز التعافي
- اجمع بين الكربوهيدرات والبروتين مثل: حليب بالشوكولاتة، تمر مع زبادي، أو شطيرة تونة

أثناء الجري الطويل (أكثر من 55-75 دقيقة)

- تمرّن على التغذية أثناء الجري
- تناول 30-60 غم من الكربوهيدرات كل ساعة (جل طاقة، أو مكعبات طاقة، أو 2-3 تمرات)
- اشرب رشقات صغيرة من الماء بانتظام لتجنب فقدان أكثر من 2% من وزن الجسم بسبب الجفاف

التغذية قبل السباق ويوم السباق

الليلة التي تسبق السباق

- تناول عشاء غنيا بالكربوهيدرات مع كمية معتدلة من البروتين
- مثال: أرز أو معكرونة مع دجاج أو سمك مشوي
- تجنب الأطعمة الجديدة أو الثقيلة أو الحارة في هذه الليلة

صباح يوم السباق (قبل البداية بـ 2 إلى 3 ساعات)

- تناول أطعمة خفيفة ومألوفة مثل شوفان مع موز، أو قطعة توست بالعسل
- استهدف تناول 1-3 غم من الكربوهيدرات لكل كلغ من وزن الجسم
- اشرب 400 إلى 500 مل من الماء قبل الانطلاق بـ 1 إلى 2 ساعة

أثناء السباق

- بالنسبة لمعظم العدّائين، الماء وحده كاف للحفاظ على الترطيب
- أما إذا تجاوز الجري 70 إلى 80 دقيقة، فخذ رشقات صغيرة من الماء عند كل محطة، وتناول جل طاقة صغير أو تمرتين في منتصف السباق

بعد السباق

- اشرب الماء أو مشروب الإلكتروليتات لتعويض السوائل المفقودة
- تناول وجبة خفيفة غنية بالكربوهيدرات والبروتين خلال 30 دقيقة بعد انتهاء السباق
- أمثلة: زبادي مع تمر، أو شطيرة تونة، أو حليب بالشوكولاتة
- استمر بالمشي والتمدد الخفيف لمساعدة الجسم على التعافي





المتأخر المحلى ويوم السباق [السعودية]

يتطلب الجري في مناخ المملكة عناية إضافية بالترطيب للحفاظ على الأداء والسلامة:

- تدرب في الصباح الباكر أو بعد الغروب لتجنب الحرارة العالية
- زد من تناول الإلكتروليتات خلال الأيام الحارة لتعويض الأملاح المفقودة
- اعتمد روتين الترطيب ونظامك الغذائي الذي جربته أثناء تدريباتك، وتجنب تجربة أي شيء جديد يوم السباق
- تجنب الوجبات الدسمة أو الغنية بالألياف قبل ليلة السباق أو صباحه لتفادي أي اضطرابات في المعدة

الأسبوع الأخير والتحضير للسباق: قائمة التحقق

الراحة والتعافي قبل السباق

- خفّف من شدة التدريب بنسبة 40-50٪، لا تركض لمسافات طويلة أو بسرعات عالية
- اكنف بـ 1-2 جلسة جري خفيفة للحفاظ على نشاط الساقين
- احصل على 7-8 ساعات من النوم كل ليلة لدعم الاستشفاء الكامل

تناول أطعمة مألوفة

- التزم بالأطعمة التي اعتدت عليها، ولا تُجرب وجبات أو مكملات جديدة في هذا الأسبوع
- تناول وجبات متوازنة تحتوي على الكربوهيدرات والبروتين والخضروات
- زد حصتك من الأرز أو المعكرونة أو البطاطا في آخر 2-3 أيام
- لتعزيز مخزون الطاقة
- اشرب الكثير من السوائل يوميا؛ ماء + الإلكتروليتات
- للحفاظ على الترطيب

ركّز على التعافي

- قم بتمارين إطالة خفيفة أو مرونة أو مشي قصير
- للحفاظ على مرونة العضلات
- تجنّب تمارين القوة أو الجيم الشاقة
- استخدم أسطوانة التدليك (Foam Roller) بلطف بدلا من التدليك العميق بحال شعرت بتصلب العضلات

جهّز أدواتك مبكرا

تأكّد من تجهيز كل ما تحتاجه في الليلة السابقة للسباق:

- حذاء الجري (مُجرب ومريح)
- ملابس خفيفة وذات تهوية عالية
- رقم السباق والدبابيس
- قبعة ونظارات شمسية
- ساعة أو تطبيق الجري
- جل طاقة أو تمر (في حال استخدمتها أثناء التدريب)



اليوم السباق

استيقظ مبكرا وتناول فطورا خفيفا قبل 2-3 ساعات من البداية.
أمثلة: شوفان مع موز، أو قطعة توست بالعسل، أو تمر مع الزبادي

احضر مبكرا لتجنّب الزحام؛ احرص على الوصول إلى موقع السباق قبل البداية بـ 60-90 دقيقة على الأقل

اشرب 200-300 مل من الماء قبل السباق بـ 30-45 دقيقة.
تجنّب شرب كميات كبيرة قبل الانطلاق مباشرة لتفادي أي انزعاج في المعدة

قم بالإحماء قبل البداية بوقت كاف. خصص 10 دقائق من الجري الخفيف وتمارين ديناميكية لتحضير العضلات

انطلق بوتيرة مريحة، يجب أن تشعر بالراحة خلال أول 5-10 دقائق من السباق... دع جسدك يجد إيقاعه تدريجيا

تذكّر: سباق الـ 10 كم ليس عن الكمال...
بل عن التقدّم. ابتسم، استمتع بالمسار، ولا تنس شكر المتطوعين على دعمهم!





نصائح ليوم السباق

ابدأ بهدوء

- أول 2 كم يجب أن يكونا مريحين.. ركّز على وتيرتك الخاصة، ولا تدع الآخرين يحددون إيقاعك
- تنفس بانتظام وركّز على وضعية الجسم، وحافظ على إيقاع متوازن

حافظ على الترطيب

- عند نقاط المياه، اشرب رشقات صغيرة فقط
- لا تفرط في الشرب؛ اشرب فقط ما يكفي لتشعر بالراحة دون امتلاء المعدة

اجرّ بذكاء

- حافظ على شكل الجري الصحيح: الرأس مرفوع، الكتفين مرتاحين، والذراعين يتحركان للأمام لا للجانبين
- إذا شعرت بالتعب، قصر خطواتك وتحكّم بتنفسك حتى تستعيد وتيرتك

الإستراتيجية الذهنية

قسّم السباق إلى ثلاث مراحل:



0 - 3 كم: ابحث عن إيقاعك المثالي



4 - 7 كم: ركّز وواصل الجهد بثبات



8 - 10 كم: ادفع خطواتك تدريجياً نحو النهاية... أنه السباق بقوة وفخر

بعد السباق

- استمر بالمشي لمدة 5-10 دقائق لمساعدة القلب على العودة إلى معدله الطبيعي
- اشرب الماء أو مشروب الإلكتروليتات لتعويض السوائل المفقودة
- تناول وجبة تحتوي على البروتين لدعم التعافي
- خلال 30 دقيقة بعد السباق، تناول وجبة خفيفة مثل: موزة، زبادي، أو بار بروتين
- لتخفيف التصلب العضلي (Foam Roller) قم بتمارين تمدد لطيفة أو استخدم أسطوانة التدليك

والأهم... ابتسم واحتفل بإنجازك! لقد استحققت هذه اللحظة.
لقد أكملت بنجاح سباق ماراثون الرياض لمسافة 10 كم!

بانتظارك عند خط النهاية!

لقد التزمت بـ 12 أسبوعاً من التدريب والانضباط والإيمان بنفسك، وهذا بحد ذاته انتصار حقيقي.
سواء عبرت خط النهاية راكضاً بكل قوتك، أو ماشياً بكل إصرارك، أو بخطوة تجمع بينهما،
تذكر أن كل خطوة قطعتها قد صقلت قوتك وصبرك وشخصيتك.
ماراثون الرياض ليس مجرد سباق، بل هو احتفاءً بالحركة، بالصحة، و بروح المجتمع.
وأنت اليوم جزء فاعل من شيء أعظم، من ثقافة واعدة للحياة النشطة في المملكة العربية السعودية

قبل انطلاقك،
خذ نفساً عميقاً،
ثق بتدريبك،
واستمع بكل خطوة



اركض بفخر
اركض لهدف
اركض في قلب
الرياض



RIYADH MARATHON

ماراثون الرياض

مقدم من
PRESENTED BY



الأول
SAB