

التدريب التحدي لعمارة ثسون الرياض



21 KM



RIYADH
MARATHON
ماراثون الرياض
2018
PRESENTED BY SAB



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

مبروك على اتخاذ أول خطوة

في ماراثون الرياض، كل عداء لا يركض لنفسه فقط؛ بل يشارك في حركة وطنية متسارعة نحو الصحة، والحيوية، والوحدة في مختلف مناطق المملكة.

رحلتك تبدأ من هنا، ومع كل خطوة، تلهم الآخرين لبدءوا رحلتهم أيضا.

يجمع هذا الدليل بين مبادئ تدريب عالمية مُكيّفة خصيصا لظروف المملكة، ليركز على التقدّم الآمن، والتدريب المتوازن، والتغذية السليمة، والتعافي الفعّال.

وبغضّ النظر عن خلفيتك أو مستوى خبرتك، سيساعدك هذا البرنامج على الاستمتاع بالتدريب، والحفاظ على صحتك، وتحقيق أفضل أداء لك يوم السباق.

نحو تحدّد جديد في ماراثون الرياض، الحدث الذي يجسّد الإصرار، والتحمّل، وروح المجتمع في قلب المملكة العربية السعودية. سواء كان هذا أول سباق نصف ماراثون لك أو كنت تسعى لتحقيق أفضل رقم شخصي جديد، فقد صُمم هذا الدليل بعناية لمساعدتك على عبور خط النهاية بقوة وثقة وفخر.

تذكّر أن تستمتع بالرحلة، فكل خطوة تخطوها إنجاز يستحق الاحتفال.



دليل التحديب - نصف ماراثون الرياض (١٠,٥ كم)

تم إعداد هذا الدليل ليكون مرجعك أثناء استعدادك لسباق ماراثون الرياض لمسافة 21.1 كم، وليرافقك خطوة بخطوة حتى تحقيق هدفك بثقة وأمان



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



اختر المسار المناسب لك:

- مبتدئ: نظام الجري والمشي أو الجري بوتيرة ثابتة.
- متوسط: جري متواصل بوتيرة متوازنة.



فاتتك جلسة تدريبية؟ لا بأس... تابع من حيث توقفت.



خصص أسبوعا خفيفا كل 3 إلى 4 أسابيع من التدريب المتواصل، لتعزيز تعافي جسمك وامتصاص مجهودك



تدرّب على وتيرتك الخاصة واستمع دائما إلى إشارات جسدك



حافظ على الترطيب وتجنّب الجري في أوقات الذروة الحرارية.



يمكنك طباعة هذا الدليل أو حفظه إلكترونيا، وضع علامة ✔ بعد إتمام كل أسبوع لتتبع تقدّمك.

تغذية

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



افضل النصائح للمشاركين الجدد في نصف الماراتون



ابدأ ببطء، وتقدّم بذكاء

الأسابيع الأولى من التدريب هدفها بناء القدرة والتحمل، وليس السرعة. الاستمرارية وليس الشدة، هي التي توصلك إلى خط النهاية بثقة. فانتك جلسة تدريبية؟ لا بأس، استمر وتقدّم. المهم أن تحافظ على الزخم وألا تتوقف.

الترطيب والتغذية السليمة

ابدأ الترطيب من اليوم السابق لكل تمرين. خلال الجري الطويل، اشرب رشقات صغيرة من الماء كل 20 دقيقة. جرّب أثناء التدريب جل الطاقة أو التمر أو مكعبات الطاقة لمعرفة ما يناسبك، لكن لا تجرّب أي شيء جديد يوم السباق.

لا تفوّت فترات التعافي

الراحة ليست كسلاً، بل هي الطريقة التي يتكيف بها جسدك ويصبح أقوى وأكثر استعداداً. استغل أيام الراحة في تمارين تمدد خفيفة، أو مرونة، أو مشي بسيط. احرص على النوم من 7 إلى 8 ساعات يوميا لتحقيق أفضل تعاف ممكن.

اختبر كل شيء قبل يوم السباق

استخدم تدرّيباتك لتجربة الحذاء، والملابس، والمعدات. تجنّب ارتداء أي شيء جديد يوم السباق، فالراحة أهم من المظهر.

التحضير الذهني

ستمر بأيام رائعة وأخرى صعبة، وهذا طبيعي. تخيّل نفسك وأنت تعبر خط النهاية في الرياض؛ قويا، مبتسما، وفخورا بنفسك. التحدي الحقيقي ليس في السرعة، بل في الاستمرار رغم الصعوبات.

خطّط لبرنامجك الغذائي

في الليلة التي تسبق الجري الطويل، تناول كربوهيدرات بطيئة الامتصاص مثل الأرز أو الشوفان أو المعكرونة. تجنّب الأطعمة المقلية أو الحارة لتفادي أي اضطراب بالمعدة. بعد الجري الطويل، تناول وجبة غنية بالبروتين والكربوهيدرات خلال 30 دقيقة؛ لدعم تعافيك العضلي واستعادة طاقتك.

تدرّب بذكاء حسب الطقس

تدرّب في الصباح الباكر أو بعد الغروب لتجنّب الحرارة العالية. إذا شعرت بالدوار أو الإرهاق الحراري، خفّف السرعة، اشرب الماء، أو توقف فورا.

انضم إلى مجتمع الجري

التدريب مع الأصدقاء أو المجموعات المحلية يمنحك الدافع، والانضباط، والمتعة. انضم إلى جلسات تدريب ماراثون الرياض أو مجتمعات الجري التابعة للاتحاد السعودي للرياضة للجميع (SFA). معا، تصبح كل خطوة أكثر متعة.

التخفيف قبل السباق (TAPER)

آخر أسبوعين قبل السباق مخصصان للراحة الذكية لا للزيادة في الجهد. قلّل المسافات، واحرص على النوم الجيد والتغذية المتوازنة، وركّز على التعافي. لقد أنجزت الجزء الأصعب... الآن فقط دع جسمك يستعد للتألق.

استمتع بيوم السباق

ابتسم، لوّح للجمهور، واستشعر طاقة الرياض من حولك. ابدأ بوتيرة مريحة، اعثر على إيقاعك، واستمتع بكل خطوة. وعندما تعبر خط النهاية، ارفع رأسك بفخر... لقد استحققت هذا الإنجاز العظيم.

نظرة عامة على خطة التدريب

المدة	عدد الجلسات الأسبوعية	المستوى
12 أسبوعاً	4 جلسات	مبتدئ ومتوسط
(3 جلسات جري + 1 تمارين قوة أو تدريب متقاطع)		

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

التكيف مع المناخ الحار: احرص على أن تكون الجلسات في الصباح الباكر أو بعد الغروب لتجنب الحرارة المرتفعة.

التقدم الأسبوعي: يُبنى التحمل بشكل تدريجي وآمن، مع تخفيف شدة التمرين في الأسبوعين الأخيرين استعداداً ليوم السباق.

21.1 KM خطة التدريب



الأسبوع	الجري الخفيف	الجري النوعي	تمارين القوة	الجري الطويل	التركيز
1	30 دقيقة (مبتدئ) / 35 دقيقة (متوسط)	20 دقيقة بوتيرة ثابتة (مبتدئ) / 4 مجموعات 2 * دقيقة جري قوي (متوسط)	تمارين عضلات البطن والساقين (سكوات، لانج، بلانك)	6 كم (مبتدئ) / 8 كم (متوسط)	بناء الإيقاع والاستمرارية
2	40-35 دقيقة جري خفيف	25 دقيقة بوتيرة ثابتة (مبتدئ) / 3 مجموعات 2 * دقيقة جري قوي (متوسط)	الألوية وأوتار الركبة (ستيب أب، ديدليفت، رفع الساق الخلفية)	8-10 كم	تقوية الجزء السفلي للجسم
3	40 دقيقة جري خفيف	30 دقيقة بوتيرة ثابتة (مبتدئ) / 20 دقيقة تمبو (متوسط)	تمارين عضلات البطن (بلانك، رفع الساق، سوبرمان)	9-12 كم	التركيز على الوضعية والتنفس
4	40 دقيقة جري خفيف	6 مجموعات 1 * دقيقة قوية (مبتدئ) / 400*6 م (متوسط)	تمارين القفز (سكوات قفز، لانج جانبي)	10-14 كم	تحسين القوة والسرعة
5	45 دقيقة جري خفيف	25 دقيقة بوتيرة ثابتة (مبتدئ) / 3*5 دقائق تمبو (متوسط)	تمارين الجسم بالكامل (بوش أب، ستيب أب، كور)	12-15 كم	اختبار الوقود والتدريب
6	45 دقيقة جري خفيف	3*4 دقائق جري قوي (مبتدئ) / 800*4 م (متوسط)	الألوية + عضلات البطن + تمارين الحزام المطاطي	13-16 كم	مراجعة التقدم في منتصف الخطة
7	45 دقيقة جري خفيف	30 دقيقة بوتيرة ثابتة (مبتدئ) / 25 دقيقة تمبو (متوسط)	تحمل القوة (تمارين وزن الجسم + أوزان خفيفة)	14-17 كم	موازنة الجهد والتعافي
8	50 دقيقة جري خفيف	2*6 دقيقة جري قوي (مبتدئ) / 1*5 كم (متوسط)	كروس فيت وظيفي (قفز صندوق، تجديد، تمارين بطن)	15-18 كم	أطول جري—محاكاة يوم السباق
9	40 دقيقة جري خفيف	25 دقيقة بوتيرة ثابتة (مبتدئ) / 3*6 دقائق تمبو (متوسط)	مقاومة خفيفة + مرونة	12-15 كم	بداية التخفيف؛ تقليل الجهد بنسبة 10٪
10	35 دقيقة جري خفيف	2*4 دقيقة جري قوي (مبتدئ) / 800*3 م (متوسط)	تمارين الثبات + الجذع	10-12 كم	تحضير الجسم والعقل
11	30 دقيقة جري خفيف	15 دقيقة تمبو (مبتدئ) / 20 دقيقة تمبو (متوسط)	جلسة تمارين عضلات البطن + الإطالة	8-10 كم	تحضير الجسم والعقل
12	20 دقيقة جري خفيف + تمارين تسارع قصيرة	15 دقيقة بوتيرة سهلة (مبتدئ) / 3*2 دقيقة (متوسط)	أسبوع راحة	يوم السباق: نصف ماراتون 21.1 كم	أسبوع السباق... استمتع بالتجربة واحتفل بإنجازك!

خطة التدريب (ملخص الجدول)

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

أنواع الجري:

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

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 يتضمّن جريا)

المدة: من 25 إلى 40 دقيقة

نصائح للتعافي

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

الروتين المقترح

- سكوات (SQUATS): مجموعتان × 12 تكرارا.
- لانجز (LUNGES): مجموعتان × 12 تكرارا لكل رجل.
- جسر الألوية (GLUTE BRIDGES): 3 مجموعات × 15 تكرارا.
- بلانك (PLANKS): مجموعتان × 20 ثانية.
- رفع الساق (CALF RAISES): 15 تكرارات.





التغذية اليومية

التغذية اليومية المتوازنة

- احرص على تنويع مكونات وجباتك بما يمنحك الطاقة طوال اليوم:
- الكربوهيدرات (55-65%) ← المصدر الأساسي للطاقة أثناء التدريب.
- أمثلة: الأرز، الشوفان، الخبز، المعكرونة، البطاطا، الفواكه.
- البروتين (15-20%) ← يساعد على بناء وتعافي العضلات بعد التمارين.
- أمثلة: الدجاج، السمك، البيض، الزبادي، العدس.
- الدهون الصحية (20-25%) ← تمنح طاقة مستدامة وتوازن الهرمونات.
- أمثلة: زيت الزيتون، المكسرات، الأفوكادو، البذور.
- الترطيب ← احرص على شرب 2.5 إلى 3 لترات من الماء يوميا، وأضف الإلكتروليتات مرة واحدة يوميا في الأيام الحارة أو الطويلة. احرص على الترطيب المنتظم بدلا من الإفراط في الشرب قبل يوم السباق.

قبل التمرين

- تناول وجبة خفيفة قبل الجري بـ 2 إلى 3 ساعات تحتوي على كربوهيدرات مع قليل من البروتين. مثال: شوفان مع موز، أو قطعة توست بالعسل.
- تجنب الأطعمة الدسمة أو الغنية بالألياف لتفادي اضطرابات المعدة.
- إذا كنت تتمرّن صباحا، يمكنك تناول وجبة خفيفة صغيرة مثل موزة أو تمرتين قبل التمرين بـ 30 إلى 45 دقيقة.

بعد التمرين

- استعد طاقتك خلال 30 دقيقة بعد التمرين بتناول بمزيج من الكربوهيدرات والبروتين.
- أمثلة: حليب بالشوكولاتة، زبادي مع فواكه، أو شطيرة تونة.
- هذه النافذة الزمنية تساعد على تعويض الجلايكوجين وإصلاح الألياف العضلية.

الأسبوع الأخير للراحة والاستعداد

الأسبوع الأخير مخصص للتعافي، وليس للتدريب المكثف. هدفك هو أن تصل إلى خط البداية مرتاحا، مشحونا بالطاقة، والتركيز الذهني.

التدريب

- قلّل حجم الجري بنسبة 40-50٪.
- تجنّب الجلسات الطويلة أو الشديدة.
- اكتف بـ 1-2 جلسة جري خفيفة (20-30 دقيقة) للحفاظ على نشاط الساقين.

التغذية والترطيب

- تناول أطعمة مألوفة وغنية بالكربوهيدرات.
- اشرب الماء والإلكتروليتات بانتظام على مدار اليوم.
- التزم بالأطعمة التي اعتدت عليها، ولا تُجرب وجبات أو مكملات جديدة في هذا الأسبوع.

حقيبة السباق

- حذاء الجري المجرب والمريح.
- رقم السباق الرسمي وشريحة التوقيت.
- ملابس خفيفة وقبعة للحماية من الشمس.
- ساعة أو هاتف لتتبع الإيقاع.

التحضير الذهني

- تخيّل نفسك وأنت تعبر خط النهاية بثقة وفخر.
- نم جيدا واستيقظ مبكرا في يوم السباق.
- خطّط مسبقا لمسارك ووسيلة الوصول إلى موقع الحدث لتبدأ يومك بهدوء.

صباح يوم السباق

- تناول وجبتك قبل الانطلاق بـ 2 إلى 3 ساعات.
- قم بالإحماء لمدة 10 دقائق قبل البداية.
- ابدأ بوتيرة مريحة واستمتع بكل لحظة من التجربة!



التضخية قبل السباق ويوم السباق

الليلة التي تسبق السباق

- تناول عشاء غنيا بالكربوهيدرات مع كمية خفيفة من البروتين مثل الأرز أو المعكرونة مع دجاج أو سمك مشوي.
- تجنّب الأطعمة الثقيلة أو الحارة أو الجديدة.
- اشرب الماء طوال اليوم (2.5-3 لترات) مع جرعة إلكتروليات مساء.
- احرص على النوم من 7 إلى 8 ساعات.

صباح يوم السباق

(قبل الانطلاق بـ 2-3 ساعات)

- تناول وجبة خفيفة ومألوفة مثل شوفان مع موز، أو قطعة توست بالعسل، أو تمر مع زبادي.
- اشرب 400-500 مل من الماء أو الإلكتروليتات قبل الانطلاق بـ 1 إلى 2 ساعة.
- وجبة اختيارية قبل الانطلاق بـ 30 دقيقة: نصف موزة أو تمرتين.

أثناء السباق

- بعد مرور 45 إلى 60 دقيقة، يمكنك تناول مصدر طاقة يحتوي على 30-60 غم من الكربوهيدرات لكل ساعة، مثل جل الطاقة، مكعبات الطاقة، أو تمر.
- اشرب رشقات صغيرة من الماء كل 20 دقيقة، وتناوب بين الماء الإلكتروليتات في الأجواء الحارة.
- لا تستخدم أي منتجات جديدة في يوم السباق، اختبر كل شيء مسبقًا في التدريب.

بعد السباق

- اشرب الماء مع الإلكتروليتات لتعويض السوائل المفقودة.
- تناول وجبتك خلال 30 دقيقة تحتوي على كربوهيدرات وبروتين، مثل حليب بالشوكولاتة أو زبادي مع فواكه.
- امش لبضع دقائق، قم بتمارين تمدد خفيفة، واستمتع بلحظة إنجازك.





الجرى في مناخ المملكة العربية 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.



يوم السباق والاستعداد

النصيحة 1

احضر مبكرا للإحماء
(10 دقائق جري خفيف
+ تمارين ديناميكية).

النصيحة 2

ابدأ بوتيرة معتدلة: أول
5-10 دقائق يجب أن
تكون مريحة؛ دع السباق
يتطور تدريجيا.

النصيحة 3

منتصف السباق: التزم بخطة
التدريب والتغذية التي اعتدت
عليها في التدريب؛ استخدم جل
الطاقة أو مشروبات الكربوهيدرات
على فترات منتظمة.

النصيحة 4

آخر 5 كم: اعتمد على قوة
تحملك التي راكمتها خلال
الأسابيع الماضية، إذا كان
لديك طاقة إضافية، زد الجهد
تدريجيا وأنه السباق بقوة.

النصيحة 5

بعد خط النهاية: استمر
بالمشي لبضع دقائق، واشرب
الماء أو الإلكتروليتات، وتناول
وجبة غنية بالكربوهيدرات
والبروتين خلال 30-60 دقيقة.

النصيحة 6

قم بتمارين تمدد خفيفة
أو استخدم أسطوانة
التدليك (FOAM ROLLER)
لتسريع التعافي.

النصيحة 7

جهّز كل معدّاتك وخطتك
من الليلة السابقة لتواجه
يوم السباق بثقة وتركيز
كاملين.

نصائح إضافية

النصيحة 1

الاستمرارية أهم من
الكمال: الالتزام بالتدريب
أسبوعاً بعد أسبوع هو ما
يصنع الفرق.

النصيحة 2

استمع لجسّدك: إذا
شعرت بإرهاق أو ألم
مفرط، لا تقاوم... خذ
قسماً من الراحة أو
عدّل الخطة.

النصيحة 3

اختبر كل شيء مسبقاً:
الأحذية، الملابس،
ومكملات الطاقة... لا
شيء جديد يوم السباق.

النصيحة 4

اندمج مع المجتمع:
مجموعات الجري والأندية
المحلية تضيف حماساً ودعمًا
وتساعدك على الالتزام.

النصيحة 5

تناول وجبة غنية
بالبروتين بعد السباق
لدعم التعافي العضلي.

النصيحة 6

والأهم... استمتع
بالرحلة!

بانتظارك عند خط النهاية

لقد التزمت بـ 12 أسبوعاً من التدريب والانضباط والإيمان بنفسك، وهذا بحد ذاته انجاز كبير. سواء وصلت خط النهاية راكضاً بكل قوتك، أو ماشياً بكل إصرارك، أو بخطوة تجمع بينهما، تذكّر أن كل خطوة قطعتها قد صقلت قوتك وصبرك وشخصيتك. ماراثون الرياض ليس مجرد سباق، بل هو احتفاء بالحركة، بالصحة، وبروح المجتمع. وأنت اليوم جزء فعال من شيء أعظم، من ثقافة واعدة للحياة الصحية في المملكة العربية السعودية.

قبل انطلاقك،
خذ نفساً عميقاً،
ثق بتدريبك،
واستمتع بكل خطوة.



اركض بفخر
اركض لهدف
اركض في قلب
الرياض



20
26

RIYADH MARATHON

ماراثون الرياض

مقدم من
PRESENTED BY



الأول
SAB