



العداء لجميع الرياضيين

42 KM



RIYADH
MARATHON
ماراثون الرياض
مقدم من
الأول
PRESENTED BY SAB



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

مرحبا بكم في الاختبار التقني للتحضير

تم إعداد هذا الدليل خصيصا
للعَدَّائين أصحاب الخبرة الذين
يتملكون قاعدة تدريب قوية،
ويستعدّون الآن للمرحلة
النهائية من التحضير للسباق.
هدفنا هو مساعدتك على
الوصول إلى خط البداية بثقة
واستعداد مجهّزا بخطة
متكاملة تشمل التغذية،
والتحكّم بالإيقاع، والتعافي، حتى
تتمكّن من تقديم أفضل أداء لك
يوم السباق. أما إذا كان هذا أول
ماراثون لك، فننصحك بالبداية هذا
العام بمسافة نصف الماراثون،
واستخدام هذا الدليل كمصدر
إلهام لرحلتك نحو خوض
الماراثون الكامل في عام 2027.



هل أنت جاهز لخوض العاراثون؟



قبل أن تبدأ، تفقّد مدى جاهزيتك:



تستطيع الجري لمسافات طويلة تتراوح بين 25 و30 كم براحة.



حافظت على مسافات تدريب أسبوعية ثابتة لمدة 3 إلى 4 أشهر على الأقل.



يمكنك التدريب 4 إلى 5 أيام أسبوعيا مع القدرة على التعافي بشكل سليم.



أنهيت مؤخرا سباقا لمسافة 21 كم أو أكثر.

فأنت جاهز للتركيز على مرحلة التخفيف،
وضبط التغذية، وتنفيذ خطة السباق

فرّكّز حاليا على المسافات الأقصر
وبناء التحمل التدريجي على المدى الطويل

إذا كانت
إجابتك نعم

أما إذا كانت لا

نظرة عامة على تركيز التدريب لمسافة 42.195 KM

المدة المتبقية: 12 أسبوعًا.

اليوم	التركيز
الأحد	راحة / تعاف خفيف
الاثنين	جري نوعي (فترات متقطعة أو تمبو)
الثلاثاء	تمارين قوة / مرونة
الأربعاء	جري خفيف
الخميس	راحة
الجمعة	جري طويل (جلسة التحمل الرئيسية)
السبت	مشي / جري خفيف اختياري

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 استعدادًا ليوم السباق.

القوة والتعافي

تُعد جلسات القوة والتعافي ركناً أساسياً في برنامج الجري، إذ تُساهم في تحسين الأداء وحماية الجسم من الإصابات.

عدد الجلسات: مرة إلى مرتين أسبوعياً (مدة كل جلسة 30-40 دقيقة).
التوقيت: نَقْذُها في أيام الجري السهل أو الراحة، وتجنّبها بعد الجري الطويل.
الهدف: تقوية الجذع، وزيادة قوة عضلات الألوية، وتحسين كفاءة الجري والتحمّل.

الروتين المقترح

التمرين	التكرارات × المجموعات	التركيز
سكوات (BODYWEIGHT SQUATS)	15×2	تقوية الساقين
لانجز (LUNGES) لكل رجل	12×2	التوازن وتقوية الألوية
جسر الألوية (GLUTE BRIDGES)	15×2	دفع الورك وتحسين القوة الخلفية
رفع الساق (CALF RAISES)	20×2	تقوية عضلات الساق السفلية
بلانك (PLANK)	30 ثانية × 2	ثبات الجذع وتحسين التوازن
بلانك جانبي (SIDE PLANK)	20 ثانية لكل جانب	التحكم في وضعية الجسم

نصائح كي تحافظ على رحلة التعافي:

- النوم: من 7 إلى 8 ساعات على الأقل كل ليلة، فهو أفضل وسيلة للتعافي.
- التطريب: اشرب 2.5 إلى 3 لترات من الماء يومياً؛ وأضف الإلكتروليتات في أيام الجري الطويل.
- الإطالة: خصص 10 إلى 15 دقيقة بعد كل جلسة، مع التركيز على عضلات الساق الخلفية، وأوتار الركبة، والورك.
- أسطوانة التدليك (FOAM ROLLER): استخدمها 2-3 مرات أسبوعياً لتخفيف التشنجات العضلية.
- أيام الراحة: خذها بجدية — فالجسم يبني نفسه أثناء الراحة، لا أثناء التدريب فقط.





نصائح التغذية

احرص على تحقيق توازن غذائي يدعم طاقتك، ويسرّع تعافيك، ويقوّي مناعتك:

الدهون الصحية (20-25%)

تمنح طاقة مستدامة وتوازن الهرمونات. أمثلة: زيت الزيتون، المكسرات، الأفوكادو، البذور.

البروتين (15-20%)

ضروري لبناء وتعافي العضلات بعد التمارين. أمثلة: الدجاج، السمك، البيض، الزبادي، العدس.

الكربوهيدرات (55-65%)

المصدر الأساسي للطاقة أثناء الجري الطويل. أمثلة: الأرز، الشوفان، الخبز، المعكرونة، البطاطا، الفواكه.



تناول 3 وجبات رئيسية + وجبتين خفيفتين يوميًا.



لا تتخطَّ وجبة الإفطار، وتجنّب الأكل في وقت متأخر من الليل.



قلّل من الأطعمة المقلية أو الحارة أو الجديدة خاصة قبل أسبوع السباق.

قبل الجري

- تناول وجبة خفيفة قبل الجري بـ 2 إلى 3 ساعات تحتوي على كربوهيدرات مع قليل من البروتين. أمثلة: شوفان مع موز، أو قطعة توست بالعسل.
- إذا كنت تتمرّن صباحًا، يمكنك تناول وجبة خفيفة مثل موزة أو تمرتين، أو نصف لوح طاقة.
- اشرب 300-400 مل من الماء قبل التمرين بساعة.

أثناء الجري الطويل

- يجب أن تكون خطة التغذية أثناء الماراثون مجرّبة مسبقًا، لا تجرّب شيئًا جديدًا يوم 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.
- في الجري الذي يتجاوز 90 دقيقة، استخدم الماء والإلكتروليات معًا.
- لا تفرط في الشرب، حافظ على ترطيب منتظم دون امتلاء المعدة.
- اختبر نظامك الغذائي ليوم السباق خلال جولاتك الطويلة؛ لتدريب معدتك وتجنب أي مفاجآت غير سارة.

بعد الجري

- استعد طاقتك خلال 30 دقيقة وتناول وجبة تحتوي على كربوهيدرات وبروتين، مثل حليب بالشوكولاتة أو زبادي مع فواكه، أو شطيرة تونة أو دجاج.
- اشرب الماء مع والإلكتروليات لتعويض السوائل المفقودة.
- بعد ساعة إلى ساعتين، تناول وجبة متوازنة غنية بالكربوهيدرات والبروتين والخضروات.



تركيز التدريب في المراحل الأخيرة

مع اقترابك من الأسابيع الأخيرة لموعد الماراثون،
حان الوقت لتحويل تركيزك نحو:

تعزيز عملية التعافي
من خلال النوم الكافي،
والتمارين الخفيفة،
والتغذية السليمة.

ضبط الإيقاع والسرعة
عبر تمارين الجري
المنتظم (التمبو).

اختبار نظام التغذية
والترطيب خلال جولات
الجري الطويل.

الحفاظ على مستوى
التحمل، وليس زيادة
شدة التدريب.

الأسبوع الأخير قبل العاراثون

الأسبوع الأخير ليس لزيادة اللياقة، بل لاستعادة الطاقة، وشحن التركيز، والوصول إلى يوم السباق بجسم منتعش وعقل جاهز. ثق بتدريبك. احترم الراحة. حضر ذهنك وجسدك للتحدي القادم.

التدريب وتخفيف الوتيرة (TAPER)

- قلّل حجم الجري بنسبة 40-50٪، واكتفِ بجلسات خفيفة.
- تجنّب أي تمارين جديدة أو مكثّفة.
- احرص على يومي راحة على الأقل قبل السباق.
- قم بتمارين إطالة خفيفة كل مساء للحفاظ على مرونة العضلات.

تذكّر: اللياقة تُبنى أثناء الراحة، لا أثناء الإفراط في التدريب.

التغذية والترطيب

- تناول وجبات متوازنة وغنية بالكربوهيدرات طوال أسبوع السباق مثل الأرز، المعكرونة، البطاطا، الفواكه.
- تجنّب الأطعمة المقلية أو الحارة أو غير المألوفة.
- اشرب 2.5 إلى 3 لترات يوميا من الماء، مع مشروب إلكتروليات واحد يوميا.
- لا تفرط في الشرب ليلة السباق واحرص على الشرب بشكل منتظم طوال اليوم.

التجهيزات واللوجستيات

- جهّز كامل أدوات السباق قبل يومين:
- ✓ حذاء الجري ✓ إرقم السباق والدبابيس ✓ الجوارب ✓ الساعة ✓ القبعة ✓
- لا تستخدم أي معدات أو مكملات جديدة يوم السباق.
- اطلع على خريطة المسار ومواقع محطات المياه.
- خطّط للوصول مبكرا، وحاول أن تكون في منطقة البداية قبل 90 دقيقة على الأقل.

التحضير الذهني

- تخيّل المسار وكيف ستتعامل مع اللحظات الصعبة.
- ركّز على إيقاعك، وتغذيتك، وتنفسك، لا على العدّائين من حولك.
- مارس تنفسا عميقا وهادئا قبل النوم.
- ذكّر نفسك دائما: أنا جاهز. لقد تدرّبت من أجل هذه اللحظة.

التعافي والراحة

- نم من 7 إلى 8 ساعات كل ليلة، خصوصا خلال الأيام الثلاثة الأخيرة.
- ارفع ساقيك لمدة 10 دقائق كل مساء لتحسين الدورة الدموية.
- تجنّب الوقوف أو المشي المفرط في اليوم السابق للسباق، تحرّك فقط عند الحاجة.



نصائح ليوم السباق



قبل الانطلاق

- استيقظ مبكرا وتناول فطورك المألوف قبل 2-3 ساعات من البداية. مثال: شوفان مع موز، توست بالعسل، أو أرز مع تمر.
- اشرب 400-500 مل من الماء أو الإلكتrolيتات قبل الانطلاق بـ 1-2 ساعة.
- احضر إلى موقع السباق قبل 90 دقيقة لتجنب التوتر أو العجلة.
- قم بـ إحماء خفيف: 10 دقائق من الجري السهل، بالإضافة الى تمارين الحركة والتمدد.
- استخدم دورة المياه وتأكد من رقم السباق، وشريحة التوقيت، ومصدر الطاقة لديك.

أثناء السباق

- ابدأ بوتيرة معتدلة: أول 10 كم يجب أن تكون مريحة؛ دع السباق يتطور تدريجيا.
- ابدأ التغذية مبكرا: أول جل طاقة بعد 45 دقيقة، ثم كل 30-40 دقيقة.
- اشرب بذكاء: رشقات صغيرة في كل محطة، وتناوب بين الماء والإلكتrolيتات.
- حافظ على الاسترخاء: أرخ كتفيك، تنفّس بعمق، وابقَ على إيقاع ثابت.

قسم السباق ذهنياً

- 0-10 كم: ابحث عن إيقاعك واستقر عليه.
- 10-30 كم: حافظ على الثبات والتركيز.
- 30-42 كم: ركز وثق بعزيمتك الداخلية، وادفع بثقة نحو النهاية.
- إذا واجهت لحظة صعبة، خفّف سرعتك قليلا، أعد تركيزك، وواصل التقدّم.

بعد خط النهاية

- امشِ لمدة 5-10 دقائق لتبريد الجسم وخفض نبض القلب تدريجيا.
- اشرب الماء أو الإلكتrolيتات لتعويض السوائل.
- تناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات وبروتين، مثل موز مع زبادي، أو حليب بالشوكولاتة، أو شطيرة خفيفة.
- قم بتمارين تمدد خفيفة، وخذ بضع دقائق لتستمتع بلحظة إنجازك.
- إذا شعرت بدوار، توجّه فوراً إلى الخيمة الطبية... سلامتك أولاً.

تذكر:

- اختبر كل شيء مسبقاً: الأحذية، الملابس، ومكملات الطاقة... لا شيء جديد يوم السباق.
- التزم بخطة الإيقاع والتغذية التي تدربت عليها.
- ركّز على الجهد الثابت، فالماراثون اختبار للصبر، لا للسرعة.
- ابتسم عندما ترى الكاميرا، فأنت اليوم جزء من قصة الرياض.

المفتاح المحلي ونصائح يوم السباق (المملكة العربية السعودية)

الجري في الرياض يعني التعامل مع الحرارة، والجفاف، والبدايات المبكرة، لذا خطّ بذكاء لتؤدي بقوة وتستمتع بالتجربة.

الطقس والتوقيت

- ابدأ مبكراً: درجات الحرارة في الصباح تتراوح بين 12 و20 درجة مئوية لكنها ترتفع بسرعة.
- ارتدِ ملابس خفيفة وقابلة للتنفس، مع قبعة أو واق للشمس.
- ضع واقي شمس بمعامل حماية 30+ قبل الانطلاق بوقت كاف.

الترطيب

- حافظ على ترطيب جسمك بانتظام من اليوم السابق للسباق، وتناول 400-500 مل من الماء قبل 1-2 ساعة من بداية السباق.
- اشرب رشقات صغيرة في كل محطة مياه، وتناوب بين الماء والإلكتروليات.
- اعتمد خطة الترطيب الخاصة بك أثناء التدريب، ولا تجرّب شيئاً جديداً يوم السباق.

الإلكتروليات

- استخدم مشروبات الإلكترونيات أو أقراص الأملاح أثناء الجري لمسافات تتجاوز 25 كم.
- راقب علامات الجفاف مثل التشنجات أو الدوخة، فهي إنذارات تستدعي التوقّف والانتباه الفوري.

الإيقاع والجهد

- الحرارة تزيد من الجهد، لذا خفّف سرعتك بنسبة 3-5% في الأجواء الحارة.
- ركّز على إيقاع ثابت وتنفس منتظم للحفاظ على الأداء حتى خط النهاية.

نصائح سريعة

النصيحة 1

تجنّب الملابس القطنية، واستخدم ملابس رياضية وأحذية مجرّبة مسبقاً.

النصيحة 2

لا تتجاوز محطات المساعدة الأولى، حتى لو كنت تشعر بالراحة.

النصيحة 3

بعد انتهاء السباق، استعد السوائل المفقودة، وتناول وجبة خفيفة لمساعدة جسمك على التعافي.

بانتظار عند خط النهاية!

الماراثون أكثر من مجرد سباق
الماراثون هو رحلة تحمّل، وصبر، وإيمان بالنفس.
كل خطوة خطواتها كانت استعداداً لهذه اللحظة.
نتظرك عند خط النهاية.. يتحوّل الجهد إلى فخر،
والإنجاز إلى قصة تُروى. المدينة كلّها تحتفي بك
وبكل عداء اجتاز المسافة ووصل لحلمه.



اركض بفخر
اركض لهدفك
اركض في قلب
الرياض



20
26

RIYADH MARATHON

ماراثون الرياض

مقدم من
PRESENTED BY



الأول
SAB