

الدليل التدريبي لماراثون الرياض



5 KM



RIYADH
MARATHON
ماراثون الرياض
2026
PRESENTED BY SAB



وزارة الرياضة
Ministry of Sport

رؤية
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

وصلت خير!

اتخذت أول خطوة في رحلتك نحو عالم الجري



سباق الـ 5 كم ليس مجرد سباق... بل تجربة مليئة بالطاقة والفخر والانتماء. سواء قررت الجري، الركض بخفة، أو حتى المشي، هذا الدليل سيساعدك على بناء لياقتك بطريقة آمنة، والاستمتاع بكل لحظة وصولاً إلى خط النهاية بثقة وصحة. تمتد خطة التدريب على مدى ثمانية أسابيع، وتعتمد على مبادئ تدريب عالمية معدلة لتناسب المناخ المحلي، وطبيعة المشاركين الجدد في المملكة العربية السعودية

الانطلاقة تبدأ من هنا

تم إعداد هذا الدليل ليكون مرجعك العملي أثناء استعدادك لسباق ماراثون الرياض. لمسافة 5 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



تدرب 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 مهمة للمشركين الجدد في ماراثون الرك كـم



خفيف قبل التدريب... خفيف أثناءه

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

حافظ على الترطيب يوميا

اشرب الماء بانتظام، حتى في الأيام التي لا تتدرب فيها. في مناخ الرياض، فقدان السوائل قد يحدث بسرعة، لذا اشرب 2 إلى 2/5 لتر ماء يوميا، وأضف سوائل تحتوي على المعادن أو الأملاح المعدنية خلال الأيام الحارة

ابدأ بهدوء... وتقدّم بذكاء

ابدأ بجلسات قصيرة وسهلة، أو ادمج الجري بالمشي.. الهدف ليس السرعة، بل بناء القدرة والتحمّل تدريجيا دون إجهاد أو إصابة

الاستمرارية أهم من الشدة

الجري 3 إلى 4 مرات أسبوعيا بوتيرة مريحة أفضل من جري قوي مرة واحدة. الخطوات الصغيرة الأسبوعية تصنع فرقا كبيرا على المدى الطويل

تدرّب بذكاء حسب الطقس

احرص على الجري في الصباح الباكر أو بعد الغروب لتجنّب الحرارة العالية. ارتدّ ملابس عالية التهوية، وضع واقي شمس وقبعة عند الحاجة

تدرّب بملابس وأحذية مريحة ومناسبة

اختر حذاءً مريحاً، ولا ترتدّ حذاءً جديداً يوم السباق. اختر ملابس خفيفة مناسبة لحرارة الجو

استمع إلى جسدك

إذا شعرت بألم أو إرهاق غير عادي، خذ قسطاً من الراحة. يوم راحة أفضل من إصابة طويلة. تذكر: الألم العضلي طبيعي، أما الألم الحاد فإشارة للتوقف

استمتع بكل خطوة

ابتسم أثناء الجري، استمتع بالأجواء، واحتفل بكل تقدّم تحقّقه. كل كيلومتر تقطعه هو دليل على التزامك، وهذا ما يجعلك عداء حقيقيا

ضع هدفا واقعيًا

تذكّر أن الهدف من أول سباق لك ليس أن تكون الأسرع، بل أن تكون الأقوى إرادة ببلوغك النهاية. عبور خط النهاية هو انتصارك الحقيقي

ادمج الجري بالمشي

لا بأس بالمشي، حتى أثناء السباق. اركض عندما تستطيع، وامش عندما تحتاج إلى ذلك، وركّز على إنهاء السباق بقوة

نظرة عامة على خطة التدريب لمسافة 5 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 وفّعال

المدة	عدد الجلسات الأسبوعية	المستوى
8 أسابيع	4 جلسات (3 جلسات جري 1 جلسة تمارين قوة أو تدريب متقاطع)	مبتدئ ومتوسط

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)
- إكمال مسافة 5 كم بأمان، مع تحسين القدرة على التحمل والثقة بالنفس



5 KM خطة التدريب

الأسبوع	التركيز	الجري الطويل	تمارين القوة/الكروس فيت	الجلسة 2 (أضف 15 دقيقة للإحماء والتهدئة)	الجري الخفيف/التعافي
1	ابدأ ببطء؛ الاتساق أولاً	3 كم (مبتدئ) / 4 كم (متوسط)	تمارين الأرجل وعضلات البطن (سكوات، بلانك، جسر الألوية)	تمارين الأرجل وعضلات البطن (سكوات، بلانك، جسر الألوية)	20 دقيقة (مبتدئ) / 25 دقيقة (متوسط)
2	تحقيق الاتساق	3-4 كم	الألوية وعضلات البطن (لانجز، ستيب أب، بلانك جانبي)	الألوية وعضلات البطن (لانجز، ستيب أب، بلانك جانبي)	25-30 دقيقة جري خفيف
3	ركّز على التنفس وتنظيم الوتيرة	5-5/3 كم	تمارين بطن	تمارين بطن	30 دقيقة جري خفيف
4	عزّز السيطرة على الخطوة والإيقاع	4-5/5 كم	تمارين القفز (سكوات قفز، بوش أب)	تمارين القفز (سكوات قفز، بوش أب)	30 دقيقة جري خفيف
5	بناء الثقة والسيطرة	5-6/4 كم	تمارين الجسم بالكامل (صعود الدرج، ضغط الكتف، البلانك)	تمارين الجسم بالكامل (صعود الدرج، ضغط الكتف، البلانك)	30 دقيقة جري خفيف
6	ضبط الوتيرة والإيقاع	5-6/5 كم	كروس فيت وظيفي (قفز على الصندوق، تجديف، تمارين بطن)	كروس فيت وظيفي (قفز على الصندوق، تجديف، تمارين بطن)	35 دقيقة جري خفيف
7	بداية التخفيف — قلّل الشدة	4-5 كم	تمارين المرونة وتقوية عضلات البطن	تمارين المرونة وتقوية عضلات البطن	30 دقيقة جري خفيف
8	أسبوع السباق؛ استمتع بالجري وبق تدريبك!	Race Day: 4 KM	أسبوع الراحة	أسبوع الراحة	10 دقائق جري خفيف

• 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

تمارين القوة والتعافي جزء أساسي من أي برنامج ناجح للجري، فهي تحافظ على توازن الجسم، وتمنع الإصابات، وتحسّن الأداء العام

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

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): 10 تكرارات





التغذية اليومية

الدهون الصحية (%20)

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

البروتين (%20)

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

الكربوهيدرات (%50-60)

تمدّد بالطاقة اللازمة
للجري والأنشطة اليومية
أمثلة: الأرز، المعكرونة،
الفواكه، الشوفان

- الترطيب: اشرب 2-2.5 لتر من الماء يوميا، وأضف الإلكتروليتات في الأيام الحارة لتعويض الأملاح المفقودة
- قبل الجري بـ 30 دقيقة: تناول وجبة خفيفة مثل موزة أو تمر أو قطعة توست بالعسل
- بعد الجري: احرص على تناول وجبة تحتوي على كربوهيدرات + بروتين خلال نصف ساعة من الانتهاء
- نصيحة مهمة: تجنّب الأطعمة المقلية أو الحارة في اليوم السابق للسباق

التضخية قبل السباق ويوم السباق

خلال الأسبوع الذي يسبق السباق:

- خفف من شدة التدريب واكتفِ بجلسات خفيفة وسهلة
- اشرب الكثير من الماء وتناول أطعمة مألوفة ومجربة
- لا تُسبب لك أي اضطراب هضمي
- جهّز حقيبة السباق والملابس والحذاء مسبقاً

صباح يوم السباق:

- تناول فطوراً خفيفاً قبل البداية بـ 2-3 ساعات
- أمثلة: توست بالعسل، موزة، تمر، أو زبادي
- قم بتمارين إحماء بسيطة لمدة 10 دقائق قبل الانطلاق
- ابدأ بهدوء، تنفس بعمق، واستمتع بمسار السباق

بعد السباق:

- استمر في المشي بضع دقائق
- بعد عبور خط النهاية
- اشرب الماء وتمدد بلطف
- احتفل بإنجازك... لقد نجحت!





المنافذ المحليين ويوم السباق [السعودية]

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

- تمرّن في الصباح الباكر أو بعد الغروب لتجنّب الحرارة العالية
- اعتمد روتين الترطيب ونظامك الغذائي الذي جربته أثناء تدريباتك، وتجنب تجربة أي شيء جديد يوم السباق
- تجنّب الوجبات الدسمة أو الغنية بالألياف قبل ليلة السباق أو صباحه لتفادي أي اضطرابات في المعدة



الأسبوع الأخير و التحضير للسباق: قائمة التحقق

الراحة وتقليل الجهد:

- خفّف من شدة التدريب بنسبة 40-50٪، وركّز على الجلسات السهلة
- تجنّب التمارين الجديدة أو المجهدة
- احرص على النوم 7-8 ساعات يوميا، مع المواظبة على القيام بتمارين الإطالة

التغذية الذكية:

- التزم بالأطعمة المألوفة والمتوازنة فقط
- زد كمية الكربوهيدرات (أرز، معكرونة، بطاطا) خلال آخر يومين أو ثلاثة
- اشرب 2-2.5 لتر ماء يوميا وأضف سوائل تحتوي على المعادن أو الأملاح المعدنية مرة واحد في اليوم

تجهيز حقيبة السباق:

- جهّز كل شيء في الليلة السابقة:
- حذاء مريح ومجرب
- رقم السباق والدبابيس
- ملابس خفيفة، قبعة، ساعة
- وجبة خفيفة (موزة أو تمر)
- قنينة ماء أو حزام ترطيب حسب الحاجة

تجهيز حقيبة السباق:

- تخيّل نفسك تعبر خط النهاية بابتسامة وفخر
- ركّز على إيقاعك الخاص، وليس على الآخرين
- ذكّر نفسك: لقد تدرّبت بجد... أنا مستعد
- ثق بتدريبك، واستعد لتعيش أفضل لحظاتك يوم السباق!





نصائح ليوم السباق

قبل السباق:

- استيقظ مبكرا وتناول فطورا خفيفا قبل 2-3 ساعات من البداية
- أمثلة: توست بالعسل، موزة، تمر مع الزبادي
- اشرب 400-500 مل من الماء قبل ساعة إلى ساعتين من الانطلاق
- احرص على الوصول إلى موقع السباق مبكرا، قبل 60-90 دقيقة من البداية
- قم بالإحماء لمدة 10-15 دقيقة (جري خفيف، تمارين ديناميكية، تمدد بسيط)

أثناء السباق:

- انطلق بوتيرة مريحة ودع جسدك يجد إيقاعه خلال الكيلومتر الأول
- تنفس بانتظام وابقِ كتفك مرتاحين
- ركّز على وتيرتك الخاصة، ولا تدع الآخرين يحددون إيقاعك
- عند نقاط المياه، اشرب رشقات صغيرة فقط
- في حال شعرت بالإرهاق، امشِ قليلا ثم عُد للجري... المهم أن تنهي السباق بقوة وليس بسرعة

بعد السباق:

- استمر في المشي 5-10 دقائق بعد عبور خط النهاية ودع جسدك يهدأ تدريجيا
- اشرب وأضف سوائل تحتوي على المعادن أو الأملاح المعدنية لتعويض السوائل المفقودة
- تناول وجبة خفيفة للتعافي مثل: موزة، زبادي، أو حليب بالشوكولاتة
- بعدها، احرص على تناول وجبة غنية بالبروتين لدعم الاستشفاء العضلي
- قم بتمارين تمدد خفيفة وتنفس بعمق
- والأهم... ابتسم واحتفل بإنجازك! لقد استحققت هذه اللحظة

تذكير سريع:

- جرّب كل شيء قبل يوم السباق: الحذاء، الملابس، الوجبات، وحتى طريقة الإحماء
- ابتسم، تنفّس، واستمتع بالأجواء، فالיום ليس اختبارا بل احتفالا
- تذكّر أنك لا تركض فقط 5 كم... بل تشارك في رسالة مجتمعية نحو الصحة والحياة النشطة في الرياض
- كل خطوة تخطوها اليوم تسهم في بناء مجتمع أقوى وأكثر نشاطا

بانتظارك عند خط النهاية!

لقد التزمت بـ 8 أسابيع كاملة من التدريب والانضباط والإيمان بنفسك، وهذا بحد ذاته انجاز كبير. سواء وصلت خط النهاية راكضا بكل قوتك، أو ماشيا بكل إصرارك، أو بخطوة تجمع بينهما، تذكّر أن كل خطوة قطعتها قد صقلت قوتك وصبرك وشخصيتك. ماراثون الرياض ليس مجرد سباق، بل هو احتفاءً بالحركة، بالصحة، وبروح المجتمع. وأنت اليوم جزء فعال من انجاز مجتمعي، من ثقافة واعدة للصحة في المملكة العربية السعودية.

قبل انطلاقك،
خذ نفسا عميقا،
ثق بتدريبك،
واستمع بكل خطوة



اركض بفخر
اركض لهدف
اركض في قلب
الرياض



RIYADH MARATHON

ماراثون الرياض

مقدم من
PRESENTED BY



الأول
SAB