٢٦ أغسطس ٢٠٢١ محتويات ١ الجري الطويل ٢ أنواع الجري الطويل ٣ الجري الطويل في الألعاب الأولمبية ٤ قواعد الجري الطويل ٥ فوائد الجري الطويل ٦ أضرار الجري الطويل ٧ أفضل عدّائي الجري الطويل ٨ ما الفرق بين الجري الطويل والماراثون؟ ٩ أنواع الجري الأخرى ١٠ المراجع ذات صلة تعريف الجري السريع قوانين رياضة الجري السريع الجري الطويل أحدى أنواع رياضات الجري الرئيسية؛ وهنا (Long distance running :تُعتبر رياضة الجري للمسافات الطويلة (بالإنجليزية يكمن الفرق بين الجري السريع والجري الطويل. ١] أنواع الجري الطويل تشتمل رياضة الجري للمسافات الطويلة على العديد من أنواع الجري؛ التي تختلف باختلاف مراحل الجري الطويل والمسافات التي يتوجب أن يقطعها المُشاركون في السباقات الخاصة بمُنافسات كلِّ نوع:[١] الجري الطويل مسافاتٌ مختلفة: تبدأ من مسافة 3 آلاف متر وتصل إلى 30 ألف متر، فإنه يتم إقامته على الطرق العامة على العكس من الأنواع الأخرى للجري الطويل؛ الجري الطويل في الألعاب الأولمبية تنطوي الألعاب الأولمبية على أنواعٍ مُختلفة من سباقات الجري لمسافاتٍ طويلة وهي:[١] سباقات الخمسة والعشرة كيلومتر. وتنطوي تلك المُنافسات على سباقاتٍ خاصة بكلٍّ من الرجال والسيدات. لأول مرةٍ في الألعاب الأولمبية في عام 1912م حيث كان هذا الحدث في بدايته منوطًا بالرجال فقط بينما تم إدخال مُنافسات هذه الفئة للسيدات في عام 1912م بعد أن كان سباق السيدات يقتصر على مسافة ثلاثة كيلومتر فقط منذ العام 1984م إلى أن تم استبداله بفئة الخمسة كيلومتر. لأولِّ مرةٍ في الألعاب الأولمبية في عام 1912م. قواعد الجري الطويل تجدر الإشارة إلى أن قواعد الجري السريع لا تقتصر على القواعد الرسمية التي تُطبَّق أثناء المُنافسة؛ إذ إن هناك قواعد عامة يجب الالتزام بها والمواظبة عليها لزيادة قدرة الشخص على الركض لمسافاتٍ طويلة بكفاءةٍ عالية، تناوُل الطعام بعد مدةٍ لا تقلُّ عن ساعتين من مُمارسة الجري الطويل. وذلك عن طريق تخفيف وتيرة الجري. التركيز على تناوُل الطعام الذي يحتوي على الكربوهيدرات لبضع أيامٍ قبل مُنافسات الجري الطويل؛ تخصيص يوم راحة على الأقل بعد كلِّ تمرين شاق.

Summarized by © lakhasly.com