

جري التحمل أو ما يطلق عليه الجري لمسافات طويلة، وهو يتكون من جميع سباقات الجري التي تبدأ من 3 كم وحتى سباقات الماراثون. [١][٢] ما هي أنواع سباقات جري التحمل الأكثر شيوعاً؟ تعد سباقات المسافات 5 كيلومترات، هي من أكثر أنواع سباقات جري التحمل شيوعاً. [١] ما هي أنواع سباقات جري التحمل الأخرى؟ تعد سباقات نصف الماراثون، هي الأنواع الأخرى الأقل شيوعاً من أنواع سباقات جري التحمل. [١] أين تتم إقامة مسابقات جري التحمل في العادة؟ يتم إقامة سباقات 5 كم، في المسابقات الكبرى في العادة على مضمار السباق، [١] كيف يمكن أن يستعد الشخص لسباقات جري التحمل؟ يمكن أن يستعد الشخص لسباقات جري التحمل من خلال التدريب المنتظم لزيادة قدرة اللاعب على التحمل، [٢] ما هي الفائدة التي يحصل عليها الشخص من التدريب على سباقات جري التحمل؟ من أهم فوائد التدريب على سباقات جري التحمل، [٣] كما أنها تساعد على بناء اللياقة البدنية للشخص أيضاً. [٢][٤] ما هو الهدف من تدريب جري التحمل؟ تهدف تدريبات جري التحمل إلى بناء نظام القلب والأوعية الدموية، وذلك بهدف جعل جسد الإنسان يتعامل بسهولة مع قسوة عملية الجري. [٢] إلى ماذا يحتاج الشخص حتى يبدأ تدريبات جري التحمل؟ ينبغي أن يكون الشخص الذي يرغب بالبدء بتدريبات جري التحمل قوياً بحيث يتحمل قوة التمارين وشدتها، [٥] ما هي أهم متطلبات جري التحمل؟ أهم متطلب والشرط الأساسي لرياضة جري التحمل، [٦] على ماذا يعمل تدريب جري التحمل؟ يعمل تدريب جري التحمل على التدريب على الشكل الصحيح لضربة القدم، حيث أنهم يسجلون الأرقام القياسية العالمية في جميع سباقات المسافات الطويلة.