

بحث عن جري التحمل كامل وجاهز للطباعة

مقدمة بحث عن جري التحمل

تعد رياضة جري التحمل نوع من أنواع الرياضة التي تتطلب جهد كبير؛ حيث يقوم الشخص بجري مسافات كبيرة من أجل تحقيق الفوز على المتسابقين الآخرين؛ والجدير بالذكر أن لها العديد من الفوائد الصحية؛ ومنها تقوية عضلة القلب؛ بالإضافة إلى تقوية العضلات ونظام التنفس.

تعريف رياضة جري التحمل

يطلق على رياضة جري التحمل جري المسافات الطويلة؛ حيث يقوم الشخص بجري مسافات كبيرة للغاية من أجل تحقيق الفوز؛ وهو يعد من أشكال التمارين الهوائية التي تتطلب وقت طويل؛ وهو يشمل مسابقات الماراثون.

أنواع سباقات جري التحمل

يوجد العديد من السباقات الخاصة برياضة جري التحمل ومنها؛ سباقات جري مسافات 5 كيلو متر؛ و10 كيلومتر؛ بالإضافة إلى سباقات الماراثون التي تصل مسافتها إلى 42.2 كيلومتر؛ وهي من أكثر الأنواع انتشاراً.

والجدير بالذكر أن يوجد سباقات نصف ماراثون؛ وسباقات الماراثون الفائق؛ وأيضا الجري عبر الضاحية؛ وتعد من أقل أنواع السباقات انتشاراً.

ما الهدف من تمارين جري التحمل

يعد الهدف من تمارين جري التحمل بناء التحمل العضلي؛ وتنظيم القلب والأوعية الدموية؛ بالإضافة إلى تقوية العظام والأوتار من أجل تحمل الجري لمسافات طويلة؛ بالإضافة إلى حمايته من التعرض لإصابات أثناء التمارين.

خاتمة بحث عن جري التحمل

هنا نكون وصلنا إلى نهاية موضوع عن جري التحمل؛ فهي نوع من أنواع الرياضات التي تتطلب جهد كبير؛ ولذلك يجب خضوع العديد من التمارين قبل الاشتراك في سباق من أجل ضمان عدم التعرض إلى أي إصابة.

