

קצב ברגליים

והשבוע: רחוב זלמן שניאור

היסטוריה: זלמן שניאור (1887-1959) היה משורר וסופר שכתב ביידיש ובעברית ושיצירותו נחשבות לציון דרך בספרות העברית החדשה וביידיש תרבות היהודית החילונית. שניאור נולד בעיירה שקלוב בפלך מוהילב במזרח האימפריה הרוסית, גדל בבית מסורתי קצאצא של מייסד חסידות חב"ד רבי שניאור זלמן מליאדי, והיה בעל השכלה תורנית וכללית. כשהיה בן 13 הוא עבר להתגורר באורסה, וכעבור שנתיים בחר בורשה. בשנים 1908-1913 סייר שניאור ברחבי אירופה וצפון אפריקה, ולמשך תקופות קצרות למד בשווייץ ובגרמניה. בזמן שהותו בברלין החלה מלחמת העולם הראשונה ונמנעה יציאתו מגבולותיה של גרמניה. בשנים אלה למד שניאור רפואה ועבר בבית החולים המקומי. בשנת 1923 הוא עבר לצרפת, וב-1940, ועם פלישתם של הנאצים, הוא ברח לסיפרד ומשם לארצות הברית. שניאור חי בניו יורק עד לעלייתו ארצה בשנת 1949, ובישראל הוא כתב לעיתונים היומיים וערך את המהדורות של ספריו. ספרו "פגדרי הגיבור" עובד למחזה שהוצג בתיאטרון הבימה, ותרומתו לתרבות העברית זיכה אותו בפרס ביאליק בשנת 1951 ובפרס ישראל לספרות יפה בשנת 1955. שניאור נפטר במהלך עבודתו בניו יורק בשנת 1959.

קצב ריצה: רבים מהמשתתפים במרוצים למרחקים ארוכים מסיימים אותם בתחושה של פספוס או שהם פתחו אותם מהר מדי ונאלצו בהמשך להאט משמעותית את הקצב, לעבור להליכה ואפילו לפרוש, או שהם היו שמרנים מדי והרגישו על קו הסיום שהתוצאה היתה יכולה להיות מהירה יותר. רצים רבים סבורים שיש להיצמד לקצבים מסוימים רק בזמן אימונים, אבל בפועל, כל רץ צריך להיות מודע לקצב שלו, גם אם הוא רק רוצה לשמור על כושר. מי שיהיה מודע לקצב הריצה שלו יוכל לביצע אימונים יעילים יותר וארוכים יותר ולשפר את הסיבולת - כך צוטט מאמן הריצה האמריקאי אוון גורת' במאמר בנושא קצב הריצה.

בחירת הקצב היא חשובה מאוד והיותה את הנושא המרכזי במחקרים רבים של פיזיולוגים. אם אנחנו בכּוּשֵׁר מספיק טוב כדי לרוץ חמישה ק"מ, נעשה את זה בצורה הכי מהירה שאנחנו יכולים, ובאתרי אינטרנט שונים נוכל למצוא זמני יעד למרחקים ארוכים יותר, כולל ריצת מרתון. אך לא כולנו מסוגלים לרוץ חמישה ק"מ, וגם אם כן - אולי יכריחו לנו לרוץ אותם הרבה יותר טוב אם היינו יודעים מהי אסטרטגיית הריצה הנכונה? ואם יש לנו זמן יעד במרתון או בחצי מרתון ונתאים אליו את הקצבים באימונים, מי אמר שנרגיש אותו הדבר בכל אימון? הרי יכול מאוד להיות שמתאמן ירוץ ביום אחד עשרה ק"מ בקצב של שש דקות לקילומטר וירגיש מצוין, ויומיים לאחר מכן הוא יערוץ את אותו האימון בדיוק ויתקשה לסיים אותו. בכל יום נתון אנחנו יכולים להרגיש אחרת, וגורמים כמו שינה, תזונה, טמפרטורה ומצב פיזי יביאו לביצועים אחרים לחלוטין. וזה ממש לא אומר שאנחנו לא אמורים לרוץ בקצבים האלה. לכן, מה שחשוב, בעיקר באימונים, זה לדעת איך להקשיב לגוף ולהעריך את מה שהוא מסוגל לעשות. נשמע פשוט, אבל לא.

בדיוק כמו בתזונה או בנעלי ריצה, גם כאן מדובר בעניין אינדיבידואלי. ברור שכל אחד רוצה לעשות את המקסימום, אבל בהרבה מקרים זה בא לידי ביטוי בצורות שונות. יש רצים מחושבים שיידעו בדיוק מה צריך לעשות, מתי להוריד קצב, מתי



בתמונה רחוב זלמן שניאור

נבצע את המסלול הלך וחזור שלוש פעמים, ובסך הכל ששה ק"מ.

פעם ראשונה: בהלוך נרוץ בקצב קל במשך 90 שניות ונלך במשך 60 שניות. ננוח במשך שתי דקות, ובחזור נרוץ בקצב קל במשך 120 שניות ונלך במשך 60 שניות. בסיום ננוח במשך שלוש דקות.

פעם שנייה: בהלוך נרוץ במשך 180 שניות ונלך במשך 60 שניות. ננוח במשך שתי דקות, ובחזור נרוץ במשך 240 שניות ונלך במשך 60 שניות. בסיום ננוח במשך ארבע דקות.

פעם שלישית: בהלוך נרוץ את כל המסלול, ננוח במשך שלוש דקות, וגם בחזור נרוץ את כל המסלול.

בתום האימון ננוח במשך חמש דקות, ואחר כך מו"מלץ לבצע מתיחות של השרירים הארבע ראשיים, של שרירי הירך האחורית ושל שרירי התאומים, כאשר לכל שריר בכל רגל יש להקדיש 90 שניות.



אז כל מה שצריך זה ללבוש את בגדי הספורט, לקרוא את הטור, לצלם את עצמכם בעת ביצוע האימון, להעלות את התמונה בדפי הפייסבוק "כלבו - חיפה והצפון" או "סטודיו 2aim", ולהיכנס להגרלה שהפרס שלה הוא שבועיים של אימונים אצלי בסטודיו.

הכותב הוא פיזיולוג, אולטראמרתוניסט, מאמן כּוּשֵׁר והבעלים של סטודיו 2aim. לפרטים נוספים: 2aim.co.il

להגביר ומהו הסף שלהם, ויש רצים שרוצים מאוד, אך לעתים הדבר מתבטא בעודף מוטיבציה שגורם להתחלה מהירה מדי של הריצה, אך בהמשך הם "שובקים".

הראשונים יכולים להתחיל ריצת נפח, להתייבב על הקצב הרצוי כעבור קילומטר או שניים, והם אפילו לא צריכים להביט יותר בשעון. הם יכולים להרשות לעצמם לנסות לרוץ בחלק מהאימונים ללא שעון ומרדים, וכך לשפר את הביצועים שלהם. לשניים מומלץ לרוץ לפי הדופק, שהוא המדר הטוב ביותר בשבילם מכיוון שהוא ימנע מהם לבצע טעויות ולפרוש.

בשורה התחתונה, המטרה העיקרית של כל הרצים היא להגיע עם כוחות לשלבים האחרונים של המרוץ. החוכמה הגדולה היא להוציא את כל האנרגיה בסיום ולא בהתחלה או באמצע. חשוב להפנים שבריצות למרחקים ארוכים - מרתון, חצי מרתון ועשרה ק"מ - הדבר הנכון ביותר לעשות הוא לרוץ את המחצית השנייה של המרוץ מהר יותר מהמחצית הראשונה. כל שיאי העולם ממרחק של 1,500 מטר ועד למרתון נקבעו כשהמחצית השנייה של הריצה היתה מהיר יותר מהראשונה. עם זאת, יש תאוריה אחרת לגבי ריצות של חמישה ק"מ שלפיה מומלץ להיות מהירים יותר מקצב היעד בקילומטר הראשון, להרגיע קצת בשלושת הקילומטרים הבאים ולתת את הכל בקילומטר האחרון.

ווייז: נחנה את הרכב בחניון של בית החולים פלימן.

האימון: אורכו של המסלול הוא קילומטר אחד.

→
בריציאות
למרחקים
ארוכים -
מרתון, חצי
מרתון ועשרה
ק"מ - הדבר
הנכון ביותר
לעשות הוא
לרוץ את
המחצית
השנייה של
המרוץ מהר
יותר מהמחצית
הראשונה