

ריצת מרתון – למי זה מתאים?

ריצת מרתון היא ריצה למרחק של 42.195 קילומטרים. מקור שמה של הריצה הוא באגדה עממית אודות פידיפידס, שליח אתונאי אשר רץ מהעיר מרתון ועד אתונה בשנת 490 לפנה"ס, על מנת להביא את בשורת הניצחון היווני על הפולש הפרסי בקרב מרתון, ומת מיד לאחר שמסר את הידיעה. הנחת היסוד בעבר הייתה שמרחק זה הוא קצה גבול יכולת האדם האנושי. לימים, מרתון היה אחד מהמקצועות שנכללו באולימפיאדה המודרנית הראשונה ב-1890.

לפני שנדבר על ריצת מרתון, נסביר בקצרה למי זה מתאים ולמי לא, ומתי הכי כדאי לרוץ מרתון.

המעבר לריצת מרתון יכול ליצור עומס עצום ולגרום נזק, לכן רצוי לעשות לבנות את האימונים בהדרגה לפי יכולת המתאמן או המתאמנת. למיטב הבנתי, רוב האנשים יכולים לרוץ מרתון כל עוד אין להם מגבלות בריאותיות ואורתופדיות. לכן, אני ממליץ לבצע מס' בדיקות בריאותיות לפני שמתחילים להתאמן למרתון:

- 1, בדיקה קלינית
- 2, בדיקה ארגו מטריית (במאמץ)
- 3, סקירה אורתופדית ואנתרופומטרית
- 4, בדיקת דם

כמובן, יש לבחור את העונה המתאימה לאימונים (רמז, לא יולי –אוגוסט), כאשר הכי מומלץ באביב, בו מזג האוויר נעים לריצה וגם הטבע בשיאו - פורח וירוק, כך שהחוויה היא כיפית ונעימה, מעבר למאמץ הכרוך באימונים.

פופולריות תחרויות המרתון הולכת וצוברת תאוצה כל שנה. כמעט לכל עיר גדולה בעולם יש תחרות מרתון בינלאומית לפחות פעם אחת בשנה. ניו יורק, לונדון, ברלין, דובאי, פריז, אתונה, רומא וטבריה – ערים אלו נכללות במספר המצומצם של ערים, המארחות מרתונים גדולים בהיקפים של 30-40 אלף משתתפים - מקצוענים וחובבנים יחד בכל שנה.

רוב הרצים החובבנים, שנוסעים או טסים לכל מקום בעולם בו יש מרתון, רצים בעיקר בשל חוויות אישיות או קבוצתיות. רבים מהם מטיילים ומבלים לפני ואחרי התחרות, ולחלקם ההישג או התוצאה פחות חשובה להם, לעומת כל החוויה מסביב הכרוכה בנסיעה לחו"ל. לעומתם, עבור רצי עילית (מקצוענים) התוצאה היא העיקר, או כמו שנהוג לומר "באים לעבוד". בתור ספורטאי, שהיה רץ מקצועי והסתובב כמעט בכל העולם, אני חייב לציין, כי לא זכור לי שהיה לי הרבה זמן לטייל או לבלות לפני ואחרי התחרויות שהיו לי, ומאחר שהייתי ממוקד מטרה, למעשה כל מה שעניין אותי היה רגע התחרות וההישגים אליהם שאפתי.

מטרת הריצה היא לגרום לשיפור של המערכת הקרדיוסקולרית. בנוסף, היא מקנה יתרונות בריאותיים נלווים נוספים כמו השפעה חיובית על הרכב הגוף (מסת שומן, לעומת מסת שריר), הפחתת התחלואה, הגברת חילוף החומרים, הפחתת מדדי הדיכאון, אמצעי טיפול ללוקים במחלות נפוצות כמו סוכרת, אוסטיאופורוזיס, סרטן, מחלות לב ויתר לחץ דם, שיפור בניצול הסוכר בדם, שיפור בפרופיל שומני הדם, הפחתת כאבי גב תחתון ועוד.

אימונים למרתון צריכים להיבנות בצורה הדרגתית ושיטתית. ברצוני להדגיש (וזו המסר שהכי חשוב לי להעביר) כי דרוש לא מעט זמן להתכונן למרתון. הדבר תלוי כמובן ברץ ביכולותיו ובמוטיבציה שלו, אולם עבור רצים מתחילים נדרשות כמה שנים טובות עד שיהיו מוכנים לרוץ מרתון בצורה בטוחה וכיפית בלי להסתכן עם פציעות.

ריצות ארוכות בכלל, ומרתון בפרט, מצריכות הכנה גופנית ומנטלית מתאימה. את ההכנה מומלץ לעשות עם איש מקצוע הבקיא בהכנה גופנית לספורטאי סיבולת. החשיבות בכך היא, שללא איש המקצוע, עולה הסבירות שספורטאים חובבנים שישתתפו בריצת המרתון ללא הכנה גופנית מתאימה שיפצעו או לחילופין שלא יגיעו להישגים המיוחלים. הכנה לקויה לריצה תגרום גם לשימוש לא מבוקר של מקורות האנרגיה (פחמימות, שומנים וחלבונים), מה שמוביל להשלכות מהותיות על היכולת לסיים את ריצת המרתון.



למרות שהמרכיב העיקרי בריצת מרתון בדרך כלל הוא כושר ארוכי, תכנית האימונים צריכה לכלול באימון השבועי: אימון איכות (אינטרוואלים, עליות, טמפו ופארטלק), אימון התאוששות (ריצות קלות) ואימון נפח (ריצות ארוכות). רוב הרצים החובבנים שמתכוננים למרתון מסיימים את תקופת האימונים כשהקילומטרז' הכי גבוהה שלהם הוא 100-70 ק"מ בשבוע. לעומתם, הרצים המנוסים והמקצוענים מגיעים אף ל 200-160 ק"מ בשבוע. רצוי גם כן לעשות אימוני חיזוקים בעיקר לשרירי הליבה והרגליים, שהם השרירים הכי דומיננטיים בריצה או הכי נפוצים בפציעות בקרב רצים.

דוגמא לאימון אינטרוולים אחרי החימום:

8-12 פעמים 400 – 1000 מ בקצב שנקבע מראש (בערך 10% – 15% יותר מקצב מרתון) עם 2-3 דקות מנוחה אקטיבית (מנוחה בתנועה).

דוגמא לאימון עליות אחרי החימום:

8-10 פעמים 200-500 מ עליות, עולים בקצב מהיר ויורדים בריצה קלה או בהליכה.

דוגמאות לאימון פארטלק אחרי החימום:

ריצה למרחק 6 – 10 ק"מ בפארק, בשדה או בכבישים עם שינויי קצב לפי זמנים. אחרי כל 60 – 90 שניות בריצה קלה, קטע בקצב מהיר יותר למשך 60 – 90 שניות.

דוגמא לאימון התאוששות:

ריצה קלה של המרחק או הזמן המתוכנן לפי הרגשה ולא לפי הזמן, ע"מ לתת לגוף להתאושש לקראת האימון הבא.

דוגמא לאימון נפח:

בדרך כלל כשמתכננים למרתון - פעם בשבוע עושים ריצה ארוכה שעם הזמן הולכת ומתארכת. 3-4 שבועות לפני המרתון עושים את ריצת "המסכמת", שהיא בדרך כלל 36-38 קילומטרים.

לאחר ריצה מסכמת נכנסים לתקופת שנקרא "טייפר" (TAPER), ההגדרה של TAPER היא צמצום/הפחתה לקראת הסוף.

במקרה שלנו לגבי המרתון הכוונה היא הורדה הדרגתית בעומס האימונים עד לתחרות המרתון.

תקופת טייפר אופטימלית היא תקופה בת שלושה שבועות בין האימון העצים ביותר לבין מירוץ המרתון, כאשר יש לבצע את הריצה הארוכה המסכמת כ – 3-4 שבועות לפני המרתון. בעצם זו ירידה לשם עליה והצלחה במרתון: הצלחה במרתון אינה תלויה רק באימונים מספקים וטובים – חשוב להבטיח שאתם נחים כמו שצריך ושהגוף שלכם מתאושש כמה שיותר עד יום התחרות.



מרתון פרג אחד מהמאות הגדולים

שני דברים נוספים שחשובים הם תזונה נכונה כמובן וציוד מתאים, תזונה נכונה – המשמעות היא שכל שמעלים בקילומטרז', הגוף זקוק לתזונה טובה הכוללת את כל ארבעת אבות המזון, ע"מ לשקם את השרירים והרקמות שנהרסים בזמן האימונים. אם אין לכם מושג מה התזונה המתאימה, רצוי בהחלט להתייעץ עם תזונאי/ת.

באשר לציוד, בעבר חובבי הריצה רכשו נעליים סטנדרטיות, שהתאימו כמעט לכל אדם, היו אף שרצו ללא נעליים. כיום יש סוגים ודגמים רבים של נעלים, לכן אני ממליץ לרכוש נעלים שמתאימות לרגל שלכם ולמשטח הריצה עליו אתם רצים.

מועדון ריצה "GRC" הוא המועדון הוותיק בשוהם ובסביבה, נמזמין אתכם להצטרף לקבוצת הריצה ולחוות את האדרנלין שהריצה מעניקה. הקבוצה מורכבת מאוכלוסייה בגילאי 18 ומעלה ומתאימה לרמות כושר שונות. האימון מורכב מבניית סיבולת לב ריאה, לימוד טכניקת ריצה נכונה, חיזוק שרירים רלוונטיים ולימוד הרפיה ומתיחות של כל הגוף.

האימונים מתקיימים :

בימי שלישי – 19.30-21.00

בימי שישי – 06:00 – 07:30

בנוסף, **תפתח השנה קבוצת עילית** חדשה של מועדון הריצה בשיתוף מועצת שוהם וחבל מודיעין. הקבוצה מיועדת ל**נערים/ות בגילאי 12-16** אשר. תקדם ילדים מוכשרים עם אהבה לריצה לממש את כישרונם.



GRC



Gezachw Running Club

מכבי GRC שוהם וחבל מודיעין
בהנהלתו של גזצ'או יוסף

"מצטיינים בריצה"

מועדון ריצה "מכבי GRC שוהם וחבל מודיעין" בהנהלתו המקצועית של גזצ'או יוסף - אלוף ושיאן ישראל בריצות ארוכות, מודיע על פתיחת קבוצת ריצה עילית לגילאים 12-16.

בנות ובנים מוכשרים שרוצים להצטרף לנבחרת מוזמנים להגיע למיונים בתאריכים: 17 לספטמבר ו-8 לאוקטובר בשעה 18:00 לגן החבל.

מוכשרים ואוהבים לרוץ? | מחפשים מסגרת אימונים מסודרת ומקצועית שתוכל להביא אתכם לרמות הכי גבוהות בריצה? | מחפשים מאמנים מקצועיים עם ניסיון רב? רוצים לפתח את היכולת האתלטית שלכם? | רוצים להצטיין בריצה?

הצטרפו עכשיו לנבחרת ריצה של
"מכבי GRC שוהם וחבל מודיעין"



גזצ'או יוסף

מאמן ריצה מוסמך (מטעם מכון ווינגייט),

24 פעמים אלוף ישראל ושיאן ישראל בריצות ארוכות,

מאמן על פי יעדים ומטרות לרצים חובבניים,

למתחילים ולמתקדמים, בשילוב תוכנית אישית