

## הריצה בטריאתלון

תרגום מאמר של לורטה סולרס מאתר האיגוד הבריטי

בנפרד מהאימונים בשבועות שלפני הארוע הראשון שלך, יש מספר טיפים שיעזרו לך להיות מוכן במלואו לארוע חשוב זה.

אם הארוע קרוב לבית, בצע את אחד מאימוני הריצה הקלים שלך סביב מסלול הריצה בתחרות. רץ בקצב קל והיה בטוח שביום התחרות תרוץ יותר מהר. ברישום שאל ובדוק את נקודות הסיבוב ואיפה ממוקמות תחנות השתיה. כדאי שהחימום לפני הזינוק יכלול אימון קל כולל מעבר נקודות הסיום וקו הסיום במדויק ( שלא תעצר 5 מטר לפני הקו!!)

### ציוד מתאים

מה ללבוש קשור למזג אויר הצפוי. הגוף מתחמם מאוד יחסית לאופניים לכן כדאי להשיל שכבה לפני הריצה. בכל מקרה ודא שמספר הריצה גלוי מקדימה, לא שונה ויש לך חלק גוף עליון מכוסה, אחרת אתה עוד תפסל.

אתה לא חייב לקנות נעלי ריצה לטריאתלון. השתמש בנעלי ריצה שאתה רגיל לרוץ איתם באימונים בהתאם לסוג הקרקע של התחרות. אפשר להחליף את השרוכים בגומי פשוט או בשרוכים מיוחדים שעולים קצת יותר.

אם החלטת ללבוש גרביים היה מוכן להאבק ללבוש אותם על רגליים רטובות. תמיד שים טלך בנעלי הרכיבה והריצה ואם אתה מקבל יבלות מרחק גריז או זלין בנקודות החיכוך בתוך הנעליים. אל תחכה ליום התחרות לנסות זאת, אתה חייב לנסות זאת קודם לכן באימונים.

### שליטה בהחלפה

כפי שהוסבר בתדריך האופניים יש להכיר את הכניסות והיציאות משטח ההחלפה בתחרות. בצע ריצה דרך שטח ההחלפה כך שתוכל לאתר את האופניים במהרה. ניתן למקם מגבת בולטת מתחת לציוד שלך לסייע בזיהוי. התאמן בצורת הנחת האופניים. השאר בקבוק מים או משקה אנרגיה לקחת לתחילת הריצה.

### בזמן הריצה

במיל האחרון של האופניים הורד את הקצב טיפה והורד להילוך יותר קל. התאמן מנטלית על השחרור וההכנה כולל התרוממות ושחרור השרירים.

אחרי ההחלפה סביר שתחוש את הרגליים ממאנות לנוע אחרי הרכיבה לכוון הריצה. אל תתרגש זה ככה אצל כולם. השאר בקצב נינוח לק"מ הראשון עד שתכנס לסגנון הריצה שלך. תקבע מטרה להגביר את הקצב לכל ק"מ נוסף. הרגליים יכאבו אז תתרכז על קצב וצורת נשימה קיציבית. התרכז בשימוש בתנועות ידיים אם יש עליות במסלול. הקטע הקשה ביותר בריצה הינו הקטע המנטלי. כל רץ טוב למרחקים מתרכז בקצב, סגנון וטקטיקה סביב כל המסלול ולגבי טריאתלטים זה אותו הדבר בדיוק. אם אתה נכנס לקטע קשה שכל צעד יוצר כאב ומאמץ תאתר דרך מנטלית חדשה להתמודד עם הבעיה. התרכז בלתפוס או להצמד למתחרה אחר, חשוב על סגנון הריצה שלך, הגבר קצב או חפש את קטע הירידה הבא. אם במצב באמת קשה ( זה קורה לכולם ) אל תתן למחשבות שליליות להשתלט עליך, הורד קצב לזמן קצר, תנסה לחשוב איך לבצע את התחרות על מנת להנות ממנה, אתה הולך לסיים את התחרות בכל מקרה ללא קשר לכמה רע לך.

אם זה יום חם תנסה לשתות בכל נקודות השתיה גם אם אתה לא צמא. שתה הכל ושפוך על הראש גם כן. אם יש משקה איזוטוני שתה רק אם אתה רגיל אליו. לכל תחרות עד שעתיים מיים זה מספיק ולא צריך יותר. למעט התיבשות ומכת חום את היכול לפגוש צריבות

והתכווצויות ברגליים. בשתי המקרים הורד קצב כך צעדים קטנים יותר ותנסה להתאושש פיזית. אם זה לא עוזר אחרי כמה דקות עצור, בצע מתיחות ועיסוי של השרירים הכואבים.

## אחרי הסיום

אל תשכח בסיום לתת כיף לכל הקהל.  
עכשיו תטפל ראשית בגוף שלך לקראת התחרויות הבאות. שנה הרבה כולל משקאות איזוטוניים. בצע מתיחות וריצה קלה של ק"מ בקצב קל, אכול פחמימות.

## תוכנית שמונה שבועות

שבוע	אימון 1	אימון 2	הערות
1	3 ק"מ קצב קל גוגינג	2 ק"מ אימון על מסלול 400 מ' או על קטע מדוד. סיבוב אחד קל, 4 סיבובים מוגברים, סיבוב אחד קל.	שבוע ראשון קל. השתמש באימון 2 כמדד להמשך.
2	5 ק"מ גוגינג/ריצה קלה	3 ק"מ ריצה בקצב זהה לאימון 2 בשבוע ראשון	באימון 2 בעת הגברת הקצב הגדל את גודל הצעד ואת תננועת הידיים.
3	5 ק"מ ריצה קלה	5 ק"מ כשהק"מ האמצעי בקצב מוגבר ועקבי	בקצב המוגבר הגבר קצת ושוב לקראת סוף הקטע הגבר שוב
4	6 ק"מ ריצה קלה	במסלול. 2 הקפות קלות, 4 הקפות יותר מהר משבוע 1, 2 הקפות קלות	אתה צריך להיות מסוגל לרוץ יותר מהר משבוע 1
5	5 ק"מ ריצה קלה	5-6 ק"מ עם פרטלק. חימום ואח"כ 4-5 מתגברות בין 00:30 עד 1:30 דק' שחרור	בפרטלק הכוונה למשחק מהירויות קטעי מהירות מוגברים עם 2 דק' ריצה קלה ביניהם. תנסה לקבל ממש שינויי קצב.
6	4-5 ק"מ ריצה קלה	רכב מרחק תחרות ומייד 3 ק"מ ריצה 2.5 קצב קבוע והשאר קל	זה אימון משולב. שמור על האופניים קבוע וקל. בריצה התרכז על סגנון
7	ריצה על מסלול תחרות 5 ק"מ קצב קל ולהקפיד על מסלול מדויק	6 ק"מ ריצה 1 קל, 3 מהיר קבוע, 2 שחרור	אימון חזק אחרון
8	6 ק"מ קל	לא צריך מקסימום 3 קל.	זמן לנוח ולהתכונן לתחרות