

לקראת סובב עמק – טיפים לשיפור טכניקת הריצה \ מאת ספידי שגב

בניגוד לתחרויות ריצה הנערכות על אספלט בהם אנו מתמקדים בשמירה על הקצב, מרוץ שטח מאתגר כמו סובב עמק דורש טכניקת ריצה יותר טכנית, יכולת ריכוז גבוהה ויכולת תמרון מהירה.

נשמע מרתק לא? האמת שכן ובשביל זה אנחנו פה.

על מנת לעזור לכם להיות מוכנים יותר לקראת המרוץ, ריכזתי כמה טיפים חשובים בנושא טכניקת ריצה על בסיס ההתנסות שלי בסובב עמק ומרוצי שטח בכלל.

נעליים – לפני שנדבר על טכניקה, מילה חשובה לגבי נעלי ריצה. למי שמתחרה או מתכנן להתחרות במרוצי שטח באופן קבוע כדאי לרכוש נעלי שטח בעלי סוליה מתאימה האוחזת טוב יותר את השטח בייחוד בשיפועים. לכאורה נעלי שטח מקנים יותר ביטחון ונוחיות אך היתרון הוא יחסי ולא תמיד משמעותי. למי שהחליט להתנסות באופן חד פעמי במרוץ שטח, אין צורך להשקיע כסף נוסף ברכישת נעלי שטח. את שני התחרויות שלי בסובב עמק רצתי עם נעלי כביש ועדיין הצלחתי לסיים על הפודיום.

עליות – בכדי להתמודד עם הטופוגרפיה של סובב עמק מומלץ להתאמן בעליות. הדבר משפר את היכולת האירובית ומחזק את שרירי הרגליים. העליה יוצרת התנגדות על הגוף ועוזרת לנו להתחזק לקראת המרוץ. כיצד נרוץ בעליות?

- הטו את הגוף מעט קדימה לכיוון השיפוע אך שמרו על גב זקוף וראש מורם והביטו לכיוון קצה העליה, הקטינו צעדים אך הקפידו לרוץ על החלק אמצעי \ קדמי של כף הרגל, על מנת לאפשר הרמת ברכיים ביתר יעילות, הידיים צריכות לעבוד בצידו הגוף ב 90 מעלות כלפי מעלה עד גובה הכתף בערך, בתיאום עם הרמת הברכיים ותמיד זכרו יד נגדית רגל נגדית. כשאתם מגיעים לעליה ארוכה ומשופעת, התחילו בקצב מתון, אל תפתחו את צעדים, הסדירו נשימה ונסו להרפות את המתח הנובע מהחשש שלא תצליחו להתמודד עם העליה. השארו בקצב קבוע כמה שניתן והורידו בהדרגה במידה ואתם מרגישים את העייפות מצטברת. השירו מבט לקצה העליה ואתגרו את הגוף להגיע לפסגה.
- תמיד תשאפו לרוץ על פני שטח מהודק כמה שיותר והמנעו במידת האפשר לרוץ על דרדרת או חול רך, מדי פעם הטו את הראש למטה לרגע ונסו לאתר בורות או מכשולים כמו אבנים בולטות רופפות שעשויות לגרום לכם למעוד או ליפול. אגב, עצה זו רלוונטית גם לריצה במישור וירידות בשטח, אך בעליות קל מאד לאבד את המומנטום בגלל מכשולים כאלו ואחרים.

ירידות – אנו נוטים לחשוב שירידה מאפשרת לנו להוריד הילוך ולאגור כוחות להמשך המרוץ, אך במסלול כדוגמת סובב עמק הירידה לא פחות מאתגרת ודורשת מאמץ וריכוז רב. בירידה אנו מתגלגלים מהר ולעיתים מהר מדי, פני השטח כוללים בורות, קולוסים, אבנים בולטות, דרדרת ועוד. לכן חשוב שנשלוט ביכולתנו לתמרן מבלי להחליק או להפצע בגלל תנועה אגרסיבית מדי, שעשויה להגמר בנזק לרצועות או לשרירים.

- נסו להטות מעט את הגוף קדימה מאזור האגן, כופפו טיפה את הברכיים, נסו שלא לדרוך על העקבים והימנעו עד כמה שניתן מיישור רגליים. יישור הרגליים גורם להעברת הזעזוע במלוא העוצמה מכף הרגל דרך המפרקים לאגן ועמוד השדרה. לרוב השריר הארבע ראשי סופג את מירב העומס בירידה ולכן נעילת רגליים תכביד עליו עוד יותר. השתדלו שלא לפתח מהירות גדולה מדי על מנת שלא תצטרכו לבלום את עצמכם ביתר מאמץ.



- זרמו עם הירידה, אך בכל רגע תסרקו את המסלול קדימה, נסו לאתר את השביל הבטוח והמהיר ביותר למעבר, השתדלו לחתוך בסיבובים ולמצוא את הקו הכי ישר. תכננו את הקו במבט של כמה מטרים קדימה והמנעו משינויי כיוון של הרגע האחרון, זה יכול להגמר בקלות בנקיעת קרסול או נפילה מיותרת.
- הרימו את הראש, זקפו את הגב והשתמשו בידיים על מנת לאזן את הגוף תוך כדי ריצה מתגלגלת במדרונות. אני אגב, נוהג להרים את הידיים הצידה ולגובה הכתפיים ולקפל אותם לכיוון בית החזה בכדי לקבל איזון יותר טוב.
- קחו בחשבון שריצה מהירה בירידה תעלה את העומס על השרירים והלב. למעשה גם אם לכאורה אתם מנצלים את הירידה בכדי להגביר באופן טבעי את המהירות אתם עשויים להתעייף בהמשך, לכן נצלו את הירידה להגברת הקצב אך אל תאיצו בכל הכוח,

מעברי בקר - מלבד טווי השטח המאתגר והשיפועים החדים ישנם לא מעט מעברי בקר שאותם צריך לעבור בזהירות יתרה. המרווחים בין קורות הברזל מאד בעייתיים וניתן בקלות להתקל וליפול. יש לחצות את המעבר בהליכה או ריצה מאד איטית ובצעדים קטנים.

לסיכומו של דבר, טכניקת ריצה בשטח תבטיח לכם הנאה וסיפוק מהשתתפות במורוץ סובב עמק, אך לא פחות חשוב תעזרו לכם להמנע מפציעות ולסיים בבטחה.

אגב, מומלץ לקראת התחרות להתאמן בשטחים דומים לטווי המסלול על מנת לתרגל את טכניקות הריצה שהזכרתי בכתבה.

שיהיה לכולנו בהצלחה ונתראה במורוץ.

שלכם ספידי שגב!

ספידי שגב אפלבאום, מדריך ריצה מוסמך וינגייט המאמן קבוצות במסגרות שונות החל ממתחילים ועד מרתוניסטים.

לספידי שגב ניסיון של 15 שנים בתחרויות ריצה בכביש ובשטח ובעבר רוכב עילית. כיום בין הרצים הבולטים בקטגוריית הגיל שלו.

בשנתיים האחרונות התחרה ספידי שגב בסובב עמק במקצה 33 ק"מ. בשנת 2012 סיים במקום השני כללי בזמן של 2:30:58 ובשנת 2013 סיים במקום השלישי כללי בזמן של 2:21:21.

לפרטים נוספים –

054-5483666 \ segevap@gmail.com

פייסבוק - קבוצת ריצה Speedy segev



Kibbutz Hazorea 3658100 - Israel

Website: www.ovev-emek.org

Facebook: www.facebook.com/ovevemekrun

Twitter: <https://twitter.com/UltraSovevEmek>

E-Mail: info@ovev-emek.org