

תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

בילאט 30-30

ישנם 3 גורמים עיקריים הקובעים את יכולת הביצוע אצל הרץ למרחקים ארוכים – צריכת חמצן מרבית, סף חומצת חלב ויעילות מכאנית בריצה. מהירות הריצה המינימלית בצח"מ (המוגדרת כמהירות הנמוכה ביותר בה מגיעה צריכת החמצן לשיא במסגרת מאמץ מדורג) הינה משתנה פיזיולוגי המשלב למעשה את שתי יכולות המפתח של צריכת חמצן מרבית ויעילות מכאנית בריצה למשתנה. במחקרים שבוצעו נמצא כי למהירות המינימלית בצח"מ יכולת ניבוי מצוינת להצלחה בביצועי ריצה למרחקים ארוכים. שיפור בצריכת החמצן המרבית או ביעילות הריצה ישפרו את מהירות הריצה המינימלית בצח"מ ובעקבות זאת גם את יכולת הביצוע התחרותית כמו גם שיפור ישיר של מהירות הריצה המינימלית בצח"מ.

ורוניק בילאט, פרופסור למדעי הספורט באוניברסיטת לילה (Lille) שבצרפת, פיתחה פרוטוקול אימון אשר נמצא כמספר, כבר תוך 4 שבועות, את מהירות הריצה המינימלית בצח"מ. הפרוטוקול מורכב מחזרות עבודה בנות 30 שניות במהירות המינימלית לצח"מ ומחזרות התאוששות בנות 30 שניות בקצב "שיוט" השווה לכ-50% מהמהירות המינימלית לצח"מ וזה עד אשר לא ניתן לשמור יותר על המהירות המינימלית לצח"מ למשך 30 שניות.

פרופסור בילאט מצאה שבמסגרת פרוטוקול האימון שפיתחה ניתן לשמור על צריכת חמצן מרבית במסגרת האימון למשך זמן רב ביותר (עד 18 דק', בעוד שריצה רציפה בקצב צח"מ יכולה להישמר עד 8-12 דקות בלבד) וזאת הודות לקטעי העבודה הקצרים שלא יוצרים עייפות משמעותית וקטעי המנוחה הקצרים אף הם שבהם נשמרת צריכת החמצן המרבית למשך רוב הקטע וזאת למרות הירידה המשמעותית במהירות הריצה.

בילאט מצאה שספורטאים שמאומנים בצורה מתונה (סטודנטים לחינוך גופני עם צח"מ ממוצע של 54 מ"ל/ק"ג/דק') הצליחו להשיג שיפור משמעותי של 10% בצח"מ שלהם כאשר הם שילבו פעמיים בשבוע את פרוטוקול האימון שלה במשך 8-10 שבועות אימון.

על מנת למצוא את המהירות המינימלית לצח"מ יש לבצע מבדק צח"מ מדורג במעבדה או מבדק שדה הכולל ריצה נגד השעון בת 6 דק' (כאשר המהירות הממוצעת לריצת ששת הדקות מאוד קרובה למהירות המינימלית לצח"מ). עם מציאת המהירות המינימלית לצח"מ, מציעה בילארט שלושה פרוטוקולים לביצוע האימון בדרגת קושי עולה כאשר עם השיפור הכושר ניתן לעבור לפרוטוקול המתקדם יותר, לרוב בטווח של 4-6 שבועות אימון לפרוטוקול (כמובן לפני התחלת הפרוטוקול יש צורך בחימום קפדני ולאחריו שחרור יסודי) –

פרוטוקול ה-30/30 שניות – בו מבצעים חזרות של 30 שניות ריצה במהירות המינימלית לצח"מ עם 30 שניות ריצה קלה להתאוששות (מהירות השווה ל-50% ממהירות המינימלית לצח"מ) עד למצב בו לא ניתן לשמור יותר על המהירות המינימלית לצח"מ למשך 30 שניות.

פרוטוקול ה-60/60 שניות - בו מבצעים חזרות של 60 שניות ריצה במהירות המינימלית לצח"מ עם 60 שניות ריצה קלה להתאוששות (מהירות השווה ל-50% ממהירות המינימלית לצח"מ) עד למצב בו לא ניתן לשמור יותר על המהירות המינימלית לצח"מ למשך 60 שניות.

פרוטוקול ה-3/3 דק' – בו מבצעים 5 חזרות של 3 דק' ריצה במהירות המינימלית לצח"מ עם 3 דק' ריצה קלה להתאוששות.

בנוסף, נמצא שפרוטוקול ה-30-30 של בילאט הוא נוח יותר לגוף ולכן גם מתאים לרצים מתחילים ובינוניים המתקשים להתמודד עם פרוטוקולים מתקדמים יותר של אימוני הפוגות לשיפור הצח"מ (כגון פרוטוקול ה-3-3 דק') או כסוג אימון לתקופה המוקדמת של אימוני הפוגות לשיפור הצח"מ בעונת האימונים.

מאת ניר בדולח, רכז קורס מדריכים לריצות ארוכות, [המכללה האקדמית בוינגייט](#)