

תוכן מקוצר

17	הקדמה מאת נחשון שוחט
21	ההתחלה
23	חלק ראשון: מתחילים
55	חלק שני: איך מתאמנים?
157	חלק שלישי: תחרות
185	חלק רביעי: תוכניות אימונים
267	חלק חמישי: תזונה, שתייה ומשקל
303	חלק שישי: פיזיולוגיה, פציעות ומחלות
347	חלק שביעי: נספחים
363	מפתח העניינים

תוכן עניינים

17הקדמה מאת נחשון שוחט

21ההתחלה

23חלק ראשון: מתחילים

25.....1. למה לרוץ?

25.....אלוהי הריצה

32.....2. גם לרוץ צריך לדעת

32.....א. איך לא לרוץ

35.....ב. מהר זה לאט

37.....3. הנאה, איפוק, סבלנות

43.....4. בחירת נעלי ריצה

45.....טיפים בבחירת נעלי ריצה

48.....5. בחירת בגדי ריצה

51.....6. ריצה או הליכה?

55חלק שני: איך מתאמנים?

57.....1. בפנים או בחוץ?

64.....2. אבני הבניין: סוגי האימון

65.....א. אימון סבולת: הבסיס של תוכנית האימונים

67.....ב. פֶּרְטֶלֶק: לשחק עם הקצב

69.....ג. אימון הפוגות: ללמוד לרוץ מהר

71.....	ד. אימון טמפו: כמו בתחרות.....
72.....	ה. אימון עליות.....
80.....	ו. אימון התאוששות.....
83.....	3. אימון טכניקת ריצה.....
84.....	א. תרגילי טכניקת ריצה.....
88.....	ב. כללי יסוד לריצה נכונה.....
93.....	4. חימום ושחרור.....
93.....	א. מי בכלל צריך חימום?.....
94.....	ב. איך מבצעים חימום?.....
95.....	ג. שחרור.....
97.....	5. מתיחות וגמישות.....
98.....	א. סוגי המתיחות.....
100	ב. עשה ואל תעשה: הכללים למתיחות.....
102	ג. תרגילי מתיחות.....
111	6. ריצה במזג אוויר חם.....
119	7. ריצה במזג אוויר קר.....
127	8. ריצה לפי דופק.....
128	א. מדידת דופק.....
131	ב. ריצה עם שעון דופק.....
135	9. פסיכולוגיית ריצה.....
136	א. מדידה ביחס לעצמנו.....
136	ב. לחזק את הכושר הנפשי.....
138	ג. יסודות האימון הפסיכולוגי.....
143	10. ריצה בגיל מבוגר.....
149	11. יומן ריצה.....
154	דוגמה ליומן ריצה.....

חלק שלישי: תחרות 157

1. למה להתחרות? 159
2. התחרות הראשונה 162
3. אסטרטגיית תחרות 165
 - א. השלמת תחרות ראשונה 166
 - ב. קביעת שיא אישי או זמן מטרה 167
 - ג. חיזוי זמן מטרה 168
 - ד. תחרות מול אחרים 173
4. הכנה נפשית לתחרות 174
 - א. דמיון מודרך 174
 - ב. חשיבה חיובית 176
 - ג. מיקוד 177
 - ד. שגרה 178
 - ה. התמודדות עם כישלון 178
5. המרתון הראשון 180
 - א. השבוע שלפני המרתון 180
 - ב. שלושה ימים לפני התחרות 181
 - ג. יומיים לפני התחרות 181
 - ד. יום לפני התחרות 182

חלק רביעי: תוכניות אימונים 185

1. עקרונות האימון 187
2. למה צריך תוכנית אימונים? 190
3. פירמידת האימון 192
4. הצבת מטרות 195
5. דגשים כלליים לגבי תוכניות האימונים 198

204	6. אימוץ תוכנית אימונים
207	7. איך לקרוא את התוכנית
210	8. תוכניות ריצה
210	ריצת 5 ק"מ למתחילים
214	ריצת 10 ק"מ
229	ריצת מרתון
231	המטרה: לסיים את המרתון הראשון
259	9. ריצה לטריאתלטים

חלק חמישי: תזונה, שתייה ומשקל.....267

269	1. תפריט מאוזן
276	2. ריצה וירידה במשקל
278	א. מלחמת העולמות של המאזן הקלורי
280	ב. שיעור חשבון
283	ג. "המשקל לא יורד!"
284	ד. דיאטה
287	ה. ריצה והורדת קצב חילוף החומרים בגוף
288	ו. קצב הריצה וירידה במשקל
290	ז. סיכום: המשולש הקדוש
292	3. ויטמינים, תוספי תזונה, ג'לים וחטיפי אנרגיה
294	א. ג'ל אנרגיה
297	ב. משקאות איזוטוניים
299	ג. מלח

חלק שישי: פיזיולוגיה, פציעות ומחלות.....303

305	1. מהן פציעות?
309	ריצה, פיזיולוגיה ומצבי מחלה שונים
309	מערכת הלב וכלי הדם

311	 א. כיצד להימנע מפציעות
311	 ב. איך מזהים כאב פציעה?
312	 ג. טיפול בפציעות
316	 2. הימנעות מפציעות: ריצה על כריות כפות הרגליים
318	 א. אימוני ריצה על כריות כפות הרגליים
319	 ב. מתיחות לאחר אימוני כריות
322	 3. פציעות ספורט נפוצות
322	 א. סוגי הפציעות
326	 ב. פציעות נפוצות
333	 4. התאוששות מפציעות
334	 א. התאוששות פעילה
336	 ב. מנוחה מוחלטת ופציעה מתמשכת
339	 5. מחלה והחלמה
339	 א. מחלת הסוכרת
341	 ב. ריצה ודלקת
342	 ג. ריצה ובריאות העצם
343	 ד. ריצה ומחלות הסרטן
344	 ה. ריצה ומחלות נוספות

347..... חלק שביעי: נספחים

349	 1. מסלולי ריצה בישראל
349	 תל-אביב
352	 השרון
352	 נחל אלכסנדר
352	 דרום
353	 צפון
354	 הרי יהודה וירושלים

356 2. טבלאות חישוב קצב ריצה

358 3. טבלאות לניבוי תוצאות תחרות

361 4. טבלת תוצאות התחרויות שלי

363..... מפתח העניינים