



## הכנה תחרותית לתחרות טריאתלון

### כיצד צריך להיות מוכן לתחרות

מה צריך לעשות על מנת להגיע לטריאתלון מוכנים מבחינה פיזית ומנטלית, מהי רשימת הציוד הנדרשת ואיך להתארגן להחלפות.

מאת שי פיפמן,

בעלים ומאמן ראשי קבוצת הריצה והטריאתלון pipman team

אלוף ישראל בעבר לטריאתלון ואיש ברזל

אתר: [pipman.co.il](http://pipman.co.il)

טלפון: 058-4423802

מייל: [info@pipman.co.il](mailto:info@pipman.co.il)

[www.facebook.com/pipman.team](https://www.facebook.com/pipman.team)



## תכנון אישי להצלחה בתחרות

הכנה נכונה ליום התחרות הינה מתכון להצלחה!

ידועים מקרים של ספורטאים אשר הכינו עצמם היטב באימונים, אך עם בוא התחרות, תהליך ההכנה נפגע עקב חרדות ובעיות שנוצרו ממש לפני התחרות.

קיימים שלושה תנאים הכרחיים בהם יש לעמוד על מנת להגיע מוכנים ולהצליח בתחרות:

1. סיבולת לב-ריאה, היכולת להתמיד במאמץ גבוהה ותזונה נכונה המותאמת לאימונים ולהתפתחות הביולוגית.
2. יכולות טכניות הבאות לידי ביטוי בשחייה, שליטה טובה ברכיבה על האופניים והחלפות טובות בין הדסיפלניות (שחיה, רכיבה, ריצה).
3. יכולות מנטליות: ריכוז אופטימלי, התמדה ומוטיבציה גבוהה.

## **המטרה של הדפים הבאים היא להתכוונן טוב יותר לתחרות**

המטרות העיקריות אשר הצבתי לתחרות:

---

---

שלוש הצהרות חיוביות שאני יכול לומר על הכנותיי לתחרות:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## עצות להכרת המסלול

1. ככל שתכיר יותר את המסלול כך תחוש ביטחון רב יותר בעת הזינוק! אם באפשרותך, עבור על המסלול יום לפני התחרות. באם יש סרטון של תיאור המסלול – מצויין!
2. הכר את סימני הדרך ואת אזור ההחלפה.
3. הכר את מקום הזינוק למים, את כיוון השחייה ואת מקום היציאה מהמים. אם אפשרי, שחה את החלק האחרון בתחרות ורוץ עד אזור ההחלפה.
4. לפני התחרות, לך/רוץ למקום בו מונחים אופניך גם מהכיוון שבו חזרת מחלק הרכיבה והגדר נקודת התייחסות ברורה למקום האופניים.
5. כשתעבור על מסלול האופניים, התייחס לנקודות הבאות:
  - א. שימוש יעיל ונכון בהילוכים בעת סיבובים ועליות.
  - ב. האם לעמוד או לשבת כשתגיע לעליה.
  - ג. מתי להוציא את הרגליים מהנעליים כשתגיע לאזור ההחלפה.
6. הכר את מסלול הריצה, כמה תחנות שתייה ממוקמות ובאילו מהן תיקח שתייה.
7. הכר את קו סיום התחרות ואת מיקומו.



### יום התחרות

1. אני אגיע לאיזור התחרות לפחות כשעה לפני הזינוק.
2. אני אכין את ציוד התחרות ליד האופניים.
3. אני אלך לאזור הזינוק כ- 20 דקות לפני יריית הפתיחה.

### חימום

1. אני אבצע 10 דקות חימום.
2. החימום יכלול את הדברים הבאים: סיבובי מפרקי ידיים, רגליים, גב וקצת מתיחות.

### שחיה והחלפה ראשונה

1. בנקודות הזינוק אתרכז ביכולות השחייה הבאות: \_\_\_\_\_
2. אחזור על תכנית השחייה אשר כוללת: \_\_\_\_\_
3. עם הזינוק אתמקם: \_\_\_\_\_
4. אם ארגיש שאינני שוחה לפי המהירות המתוכננת אתרכז ב: \_\_\_\_\_
5. אשתמש במילה \_\_\_\_\_ שתעזור לי לחזור לקצב השחייה המתוכנן.
6. כשאעבור את המצוף האחרון לקראת יציאתי מהמים אתרכז ב: \_\_\_\_\_
7. בסיום השחייה אעבור לריצה ואעשה את הפעולות הבאות: \_\_\_\_\_



## אופניים והחלפה שנייה

1. ארוץ לאזור ההחלפה מהמים באופן מבוקר ואמצא את האופניים לפי: \_\_\_\_\_
2. סדר ההחלפה שלי הוא: \_\_\_\_\_
3. כשארוץ עם אופניים ההילוכים יהיו על פלטה קדמית גדולה ומאחור גלגל שיניים 3 או 4 מהגדול
4. אעבוד על פי תוכנית הרכיבה המבוססת על: \_\_\_\_\_ (וואטים/דופק/מהירות)  
על מנת לשמור על קצב רכיבה מהיר אציב מטרות כל \_\_\_\_\_ ק"מ, או לפי אזורים משתנים כמו סיבובים, עליות וכדומה.
5. אני אשתה את \_\_\_\_\_ כל \_\_\_\_\_ ק"מ.
6. אני ארכב את העליות בהילוך \_\_\_\_ / \_\_\_\_.
7. אם מישהו יבוא לצדי כדי לעקוף אותי אני \_\_\_\_\_
8. כשאעבור רוכב אחר אני \_\_\_\_\_
10. אם רוכב יעשה עליי "דראפטיג" אני \_\_\_\_\_
11. כדי שאמשיך בקצב המתוכנן ולא ארד בו אזכיר לעצמי \_\_\_\_\_
12. לפני הגעתי לשטח ההחלפה אעשה את הפעולות הבאות: \_\_\_\_\_
13. ארד מאופניים באופן הבא: \_\_\_\_\_
14. אזהה את מקום ההחלפה לפי: \_\_\_\_\_



## ריצה

1. כשאכנס לאזור ההחלפה אעשה את הפעולות הבאות: \_\_\_\_\_
2. בשלב הראשון של הריצה אתרכז ב: \_\_\_\_\_
3. בהגיעי לעליה אעבור לצעדים קטנים יותר
4. אני רץ ירידות הכי טוב כשאני: \_\_\_\_\_
5. אני אשתה ב: \_\_\_\_\_
6. על מנת שאשמור על קצב הריצה המתוכנן אתרכז ב: \_\_\_\_\_
7. אשתמש במילה \_\_\_\_\_ כדי לשמור על קצב ריצה מתוכנן.
8. אם רץ אחר ינסה לעבור אותי: \_\_\_\_\_
9. כשאעבור על פני רץ אחר : \_\_\_\_\_
10. אתן את כל מה שיש לי כשאגיע ל: \_\_\_\_\_
11. כשאסיים את התחרות: \_\_\_\_\_

## שלב התאוששות

1. כדי שאתאושש טוב מיד אחרי התחרות, אעשה את הפעולות הבאות: אחמם את הגוף, אוכל משהו מלוח ואשתה
2. בהמשך היום למען התאוששות: תרגילי שחרור עצמי או מסג' קל, אמבטיה חמה, אוכל ומנוחה



### מה אעשה במצבים הבאים:

1. אם אאבד פריט מהציוד שלי: \_\_\_\_\_
2. במידה והגעתי מאוחר לתחרות: \_\_\_\_\_
3. אם אבלע מים בזמן התחרות: \_\_\_\_\_
4. אם אאבד את משקפי השחיה בזמן התחרות (יפלו או יקרעו) \_\_\_\_\_
5. אם לא אצליח "לשמור" על רגלי השחיין שלפני: \_\_\_\_\_
6. במידה ונתקלתי במדוזה מולי (אם יש): \_\_\_\_\_
7. כדי שלא אאבד את כיוון השחייה אקח נקודות התייחסות בחוף וגם: \_\_\_\_\_
8. אם בעת ההחלפה מצאתי את ציודי זרוק: \_\_\_\_\_
9. במקרה ששופט עוצר אותי על "דראפטינג" אני: \_\_\_\_\_
10. אם מישהו שם את אופניו במקום שלי: \_\_\_\_\_
11. במקרה והיה לי תקר בגלגל: \_\_\_\_\_
12. במידה וישבר לי "שפיץ" בגלגל" אני: \_\_\_\_\_
13. אם מזג האוויר קר: \_\_\_\_\_
14. במידה וארגיש שהתייבשתי בזמן התחרות: \_\_\_\_\_
15. במקרה ומזג האוויר חם ולח אני: \_\_\_\_\_
16. אם הרוח נושבת בחוזקה: \_\_\_\_\_
17. אם תקרה לי תאונה: \_\_\_\_\_
18. במידה וארגיש כאבים באזור בעייתי בזמן התחרות: \_\_\_\_\_
19. במידה ויתפס לי שריר: \_\_\_\_\_



## שיחזור יכולתי בתחרות

אספקטים חיוביים בתחרות:

1. הכנות: \_\_\_\_\_
2. חימום: \_\_\_\_\_
3. שחיה: \_\_\_\_\_
4. החלפה ראשונה: \_\_\_\_\_
5. רכיבה: \_\_\_\_\_
6. החלפה שניה: \_\_\_\_\_
7. ריצה: \_\_\_\_\_
8. התאוששות: \_\_\_\_\_

## נקודות אותן ארצה לשפר

1. בהכנה: \_\_\_\_\_
2. בחימום: \_\_\_\_\_
3. בשחיה: \_\_\_\_\_
4. בהחלפה הראשונה: \_\_\_\_\_
5. ברכיבה: \_\_\_\_\_
6. בהחלפה השניה: \_\_\_\_\_
7. בריצה: \_\_\_\_\_
8. בהתאוששות: \_\_\_\_\_





## רשימת ציוד לתחרות

### שחייה

- חליפת שחייה
- חליפת טריאתלון
- משקפת
- כובע ים

### אופניים

- אופניים תקניות
- קסדה תקנית
- משקפי שמש
- בקבוק שתייה
- חולצה (אופציה)
- משאבה
- נעלי רכיבה
- ביגוד שמתאים לתנאי מזג האוויר הצפויים

### ריצה

- נעלי ריצה עם שרוכים מהירים או נעלי תחרות
- ביגוד ריצה במידה ותרצו להחליף
- כובע

## לא לשכוח בבית

פרטים קטנים שנשכחים בבית יכולים לקלקל את התחרות. לא לשכוח להביא:

- זולין למניעת חיכוך
- מספר משתתף
- מספר אופניים
- שבב (ציפ)
- מגבת לניגוב חול
- נייר טואלט
- ארנק
- טלפון
- בגדים להחלפה



## טיפים חשובים לטריאתלון

### הדגשים כלליים

- חשוב להגיע מוקדם, לסדר את הציוד ללא לחץ של זמן, להיצמד לרשימת ציוד ולוודא שהכל נמצא ומסודר בסדר הגיוני.
- בתחרות להתחיל לאט ולשמור כוחות, במעברים בין שחייה לרכיבה ולריצה לוקח לגוף כמה דקות להתרגל.
- **שבוע לפני:** הורדת נפח אימונים, ריצות קצרות יותר במהירות התחרות.
- **יום לפני:** להרבות בשתייה.
- **כשעה לפני:** להגיע לשטח ההחלפה, לסדר את הציוד בלי לחץ בסדר הגיוני.
- **כחצי שעה לפני:** חימום של 5-10 דקות בקצב נוח, בעיקר הנעת מפרקים ותרגילי מתיחה. ניתן להוסיף 4 מקטעים באורך 60 מטר של ריצה מתגברת ולהמשיך במתיחות קלות עד הזינוק.

### 10 הטיפים החשובים ביותר לתחרות

1. **שינה:** יומיים לפני התחרות חשוב לישון 8 שעות.
2. **תזונה:** בערב לפני מומלץ לאכול כמה שיותר פחמימות ללא סלט או ירק.
3. **שתייה:** יום לפני התחרות להרבות בשתייה, רצוי מים כ- 2 - 3 ליטר
4. **קופאין:** להפסיק את הקפה שבוע לפני התחרות, ביום התחרות שעה וחצי לפני הזינוק לשתות כוס קפה חזק ללא חלב אם אפשרי.
5. **פוקוס ושקט נפשי:** בלילה לפני התחרות קחו 5 דקות למדיטציה. מצאו מקום שקט והתחילו שאיפות ארוכות דרך האף לחלל הבטן ונשיפות קצרות מהפה. דמיינו בראשכם את המסלול, חישוב על חלוקת הקצב והכי טוב שאתם מסגלים ושחזרו את התוכנית במלואה.
6. **ציוד:** להביא את כל הציוד לפי הרשימה למעלה, בשטח ההחלפה לסדר את הציוד ברצף הגיוני ונוח לגישה. כשיוצאים מהמים שמים את המספר, חולצה אם רוצים, משקפיים, קסדה, גרביים ונעליים. וכנ"ל כשמתארגנים לריצה, מחליפים לנעלי ריצה וחובשים כובע.
7. **תזונה ביום ובמהלך התחרות:** כשעתיים לפני הזינוק אכלו חטיף, לחם פרוס עם דבש/ריבה או פרי טרי/יבש. במהלך הרכיבה שתו הרבה מים ו/או איזוטוני. אפשר גם ג'ל או חטיף לפי הצורך.
8. **חימום:** שימרו על חום גופכם עד קרוב לזינוק,
9. **במהלך התחרות:** שימרו על עצמכם בשחייה, רכבו ורוצו בקבוצה בקצב שלכם.
10. **חייכו:** רוצו עם חיוך רחב מאוזן לאוזן אפילו אם אתם מרגישים עייפים, כואבים או סתם חסרי אנרגיה. חלקו חיוכים לכל הסובבים ובטח בכניסה לקו הסיום, הלא אתם רוצים תמונה טובה, לא כר?

\*\* הכול נכתב בלשון זכר לגברים אך ללא ספק הכוונה לגברים ונשים בכל הגילאים

**בהצלחה!!!**