

# על רבי הריצה שלי ועל התנפחות נפשית

ללכת זקוף; והן כאשר בגיל ההתבגרות מובן כי "הזקנים לא מבינים דבר" ו"לי זה לא יקרה". התנפחות נפשית מאפיינת זוגות מאוהבים, המאמינים כי "אנו צריכים רק אחד את השניה, ואהבתנו תגבר על כל מכשול" (רומיאו ויוליה), כמו-גם מפקדים במלחמה הבטוחים כי יביסו את האויב בקלות, אולם מאחורי ה"יהיה בסדר" מסתתר אסון.

בספורט ההתנפחות מורגשת היטב כאשר קבוצתנו מנצחת ואנו, שחקנים ואוהדים כאחת, כולנו אלופים. ההתנפחות מביאה אותנו לגלות אופקים חדשים ואפשרויות מפליאות, ולעתים גורמת לנו "לקפוץ מעבר לפופיק" ולהזיק לעצמנו.

## סיפורו של איקרוס

סכנת ההתנפחות מומחשת בסיפור המיתולוגי על איקרוס. אביו, דדלוס בונה הלבירינט, יצר עבור הבן כנפיים מנוצות ומשעווה, והזהיר אותו שלא להתקרב לשמש בהתלהבותו מהתעופה. אבל איקרוס, מתבגר בנפשו, שכח לגמרי את אזהרת האב תוך התפעלותו מהשמש, ומשעף גבוה מדי בקרבת השמש, כנפיו נמסו והוא נפל לים וטבע. כמו איקרוס, לב רבינוביץ היה קורבן התנפחות נפשית. שניהם מצאו את מותם בקרני השמש הלוהטת - סמל בפני עצמו להתנפחות, כיוון שהסתכלות בשמש עלולה לגרום לעיוורון.

התנפחות נפשית הוא מוקש הטמון בדרכו של כל מרתוניסט. אנו מנוסים במחזור הכולל הגזמה במרחק, במהירות או בתדירות; פגיעה או חבלה; וחרטה בזמן ההחלמה. כולנו ניסינו לרוץ לפני שהחלמנו לגמרי, והצטערנו על כך במיוחד כאשר הפסדנו עוד ימי ריצה. רוב הפגיעות והחבלות בריצה נגרמות עקב הגזמה בצורה כזו או אחרת.

מרכיב אחד של ההתנפחות הוא ביולוגי: האנדורפינים (endorphins) שהגוף מפריש במצבי מאמץ. הורמונים אלה דומים למורפינים (Morphines) המלאכותיים בהשפעתם - הם משכחים כאבים ומרוממים את מצב הרוח. בטווח הקצר הם גורמים לנו לחוש את עוצמת הכאב של נקע או חבלה, רק אחרי כמה שעות מסיום הפעילות. לטווח רחוק יותר, הם מקטינים חרדות ודכאון. האנדורפינים גם גורמים להתעלות נפשית בריצה (Runners' High), המתבטאת ברצף מתחושת בריאות ואושר בקוטב אחד, עד לחוויות מיסטיות והתייחדות עם היקום, בקוטב השני.

המרכיב השני של ההתנפחות המיוחדת לרצי מרתון הוא פסיכולוגי, ומושרש במשמעות התרבותית של המושג "מרתון", המשתקפת בריבוי המליצות הכרוכות בו בשפת היום-יום: מירוץ שמקיים מסורת בת 2484 שנה, לזכרו של חייל יווני שרץ, מסר את בשורת הנצחון ומת - ואנו מוזמנים לרוץ, לקבל את מסר הנצחון ולחיות. מקובל להעניק בתום המרתון מדליה לכל מסיים - עיטור מיוחד לנצחוננו האישי.

בוגרי המרתון עלולים לגלוש מהזדהות של "יחידה נבחרת" ומתחושת כל-יכול, ישירות לעבר השמש האדירה, המסנוורת והשורפת. מותם של גיורגי שיהן ולב רבינוביץ מעיק על הלב ומוריד אותנו מטה, לעבר הקרקע.

השכיחה והמוכרת ביותר לכל אדם, ולכן היא מקור אדיר להשתנות ולהתפתחות. הוא לימד כי התחרות האמיתית היא אך ורק עם עצמנו, ביחס שבין אפשרות למאמץ, ובשאיפה להגשים את הפוטנציאל הטמון בנו.

שיהן חדר לעומקו של הקסם המיוחד בריצה, והפיץ את הבשורה כי יש תקנה לכל אחד ואחד. רבבות התחילו לרוץ בעקבותיו, ורצים מושבעים שיפרו שיאים בהשראתו. בעידן תרבותי שמעטים בו הגיבורים האמיתיים, הוא התווה דרך לכל אדם להיות מעט יותר גיבור-חיים של עצמו. הספרים שלו היו לרבי-מכר, והוא עצמו נהפך לכוכב תקשורת, אך למרות התהילה המשחררת, הריצה תמיד היתה בשבילו מסע פנימה, מדיטציה, מנטרה בתנועה.

## קשוב לחוויה הפנימית

למדתי משיהן להיות קשוב לחוויה הפנימית בריצה. ריצה יומית במסלול קבוע מאפשרת התבוננות. כפסיכותרפיסט אני מקשיב לאחרים, ובריצה אני מאזין לעצמי. בעיה מטרידה, מטופל מסתכל, חלום מהלילה או פרויקט שמעסיק אותי, נראים קצת אחרת אחרי שרצתי אתם, וגם מעצור בכתיבה נמס בריצה.

לצד פטירתו של שיהן, הגיעה לידיעתי דרך העתונות עוד מקרה מוות הקשור לריצה. היה זה לב רבינוביץ, עולה חדש מרוסיה ורץ מרתון, שיצא בשש בבוקר מביתו בערד לאימון במסלול מתוכנן למצדה ומשם לעין בוקק. הוא לא הגיע לנקודת המפגש, חיפושים נרחבים בוצעו, ואחרי כמה ימים נמצאה גופתו הצרובה מהשמש.

לדעתי, זה היה מקרה של התאבדות בריצה (להתאבדות המתבצעות כתאונות דרכים אתיחס בהזדמנות אחרת). המסלול המתוכנן היה יותר ממפרך ויותר ממוגזם - הוא היה אובדני. יתכן שהבחור סבל מחבלי קליטה, וגם לא היה בעל נסיון רב באקלים בדרום הארץ; ועם זאת, המסלול שהוא תיכנן, ללא נקודות מים לאורך קילומטרים רבים, כשהוא יוצא לדרך עם זריחת השמש, מזכיר יחס של "לי זה לא יקרה", המאפיין את גיל ההתבגרות ומצבי התנפחות נפשית אחרים, ושבמקרה זה גרם לטרגדיה.

התנפחות במובן פסיכולוגי הוא מצב נפשי של התרוממות רוח ומחשבות גדולות, ומופיע באופן טבעי במצבים רבים: הן כאשר ילד עובר מזחילה להליכה, לא מפסיק ללכת ו"משתכר" מיכולתו

הגליון האחרון של "עולם הריצה" הביא איתו את הבשורה המרה על פטירתו בטרם עת של ג'ורג' שיהן. למרות שמעולם לא פגשתי אותו, שיהן היה רבי הריצה שלי, המאמן, המורה והמדריך שלי. קראתי את כל ספריו, סימנתי בהם קטעים מרשימים ועודדתי ידידים לעין בהם. שיהן דיבר אלי ובשבילי, ולכן ברצוני לספר על האופקים שפתח עבורי.

התחלתי לרוץ בגיל 36, אחרי שקראתי מאמר בעיתון, וכאינטלקטואל מחוסר תקנה, הגעתי עד מהרה לספרים של שיהן. הוא הלהיב אותי כבר מהדפים הראשונים: רופא שרץ וגם מתבונן לפנימיותו, קרדיולוג עם לב רחב, אדם שבונה פילוסופיה מזיעה ומסבולת, סופר בחסד שכותב מהרהורי נפשו ישירות לליבי. כפסיכולוג הערצתי את הבנתו הפנימית ואת יכולתו לשאוב את המשמעות הרגשית בריצה.

שיהן הבין כי משחק, אף שהוא רק משחק, יכול לשנות את משתתפיו. כאשר לא הנצחון הוא העיקר, כי אם המשחק עצמו, כולם מנצחים. לדבריו, תולדות האדם יכולים להתנקז בספורט למספר שעות, והמגרש מרכז אמוציות של חיים שלמים. אדם יכול להתייטר, למות ולקום לתחיה בשבילי פארק בניו-יורק. ספורט הוא תיאטרון המאפשר לחוטא להפוך לקדוש, ולאיש המצוי לגדול למימדים הרואיים. העבר והעתיד מתמזגים להווה, ואנו חשופים לחוויות-שיא שבהן אנו מתעלים על ניגודים וממצים את הפוטנציאל שלנו. יתר על כן, שיהן הדגיש כי ריצה היא האבטיפוס של הספורט, יסוד האתלטיקה, סמל המאחד את כל הספורט והספורטאים, והפעילות

**ניסוי בגודל אחד**

שותפי לאימונים באקסטר, ניו-המפשיה, משתמשים במד קצב הלב במרבית אימוניהם. מאז תחילת ניטור קצב הלב לפני מספר שנים, הפכו לרצים מתמידים. עלה בידם להימנע ממחזור של עליות וירידות, אותו גורמות תקופות של אימונים מאומצים המלוות בעייפות יתר ופגיעות.

ברוס בטרורות מתאמן בקצב ריצה של 6 דקות למייל בדופק 165. הוא מסוגל לרוץ ברמה זו ארבעה-חמישה ימים בשבוע ללא התמוטטות. שותפי האחרים לאימון, דון וגארי, מעלים את הדופק ל-155 עד 160 פעימות בלבד באותו קצב של 6 דקות למייל, אך מנסיונם, אימונים תכופים מדי בעצימות זו יביאום לידי משבר. לכן הם מצטרפים לאימוניו של ברוס רק פעמיים בשבוע.

מדוע יכול ברוס לשאת דופק גבוה מזה של חבריו? תשובה פשוטה אינה קיימת. גורמים רבים משפיעים על קצב הלב ועל התדירות בה אתה מסוגל להתאמן בקצב נתון. במקרה דנן, קצב הלב המירבי של ברוס הוא 200, אצל דון וגארי בסביבות 190. לכן, מתאמן ברוס באחוז נמוך יותר של הקצב המירבי מאשר האחרים. כמו-כן, עולה ברוס במשקלו על גארי (ב-7 ק"ג) ועל דון (ב-9 ק"ג).

המסר העיקרי: הנך מהווה יחידת ניסוי בגודל אחד. במשך הזמן, תלמד את תגובות גופך לסוגי מאמצים שונים, ויעלה בידך ללטש את תכנית אימוניך לשם השגת תועלת מירבית.

**תכנית האימון המושלמת, עבורך בלבד**

יש בידך לפתח תכנית אימונים אישית, המבוססת על קצב לב, אשר יאפשר לך לעקוב בדייקנות אחר העליות והמורדות של גופך. אין רץ שיכול לוותר על הידיעה מתי ניתן להעצים את האימון, מתי לנוח ומתי לקיים "סטטוס קוו". לבך מסוגל לספק מידע זה במלואו, אם אך תדע להקשיב לו. להלן מובאת מסגרת תלת-שבועית של דרכי אימון לרץ, אשר כוונתו לתחר במרחקים בין 8-16 ק"מ (5-10 מייל). הימנעות מתופעות של אימון-יתר מכתובה הסתפקות בשלושה אימונים מאומצים מדי שבוע. האחרים מוקדשים להתאוששות (אימונים ב-75-70% מקצב הלב המירבי) או מנוחה מלאה. טבלה 2 מציגה תכנית אימונים לדוגמה לתקופה של שלושה שבועות.

**אימון אחד** מורכב מאינטרוולים ארוכים, אשר מטרתם הגדלת צריכת החמצן המירבית שלך. כדי להשיג את האפקט הפיסיולוגי המירבי, עליך לרוץ ב-85-90% מקצב לבך המירבי. ההתאוששות בין החזרות מכוונת להחזיר את הדופק לשיעור של 60-65% מקצב הלב המירבי, שאז תוכל לחזור לקצב המהיר.

**אימון שני** מורכב מאינטרוולים קצרים, בשבוע הראשון והשני, וריצת קצב, בשלישי. האינטרוולים הקצרים ישפרו את מהירותך ואת הסגנון, ויש לעבור אותם במהירות שתביא את הדופק ל-90-100% מקצב הלב המירבי. ריצת הקצב בשבוע השלישי תלמד את גופך לדחות את הצטברות חומצת החלב, ועליה להתבצע ב-80-85% מקצב הלב המירבי.

**אימון שלישי** בשבוע מורכב מריצה ארוכה, שמטרתה לבנות סבולת. קצב הלב הוא 75-80% מהמירבי. אורך ריצות אלו תלוי בניסיוןך.

הלב להתוויית האימון, תמצא את האיזון הנכון בין עבודה קשה ובין התאוששות, ואז אולי תשיג אותה מטרה עילאית, אליה שואף כל רץ: התקדמות מתמדת לקראת מטרותיך בריצה.

עצימות האימון. יש בידך להשתמש בנתון זה כדי להפיק את התועלת הפיסיולוגית המירבית מאימוניך, בין אם התבצעו על המסלול, בין בריצת קצב ובין בריצה ארוכה ל-25 ק"מ. בשימוש בקצב

**(המשך מעמ' 9)**

רבה ומגוונת. על ידי הבטחת משוב אישי לגבי דרגת הקושי של אימוניך, מגלה לך קצב הלב את מידת עייפות היתר, או מתי תוכל להגביר את



עיריית קרית ביאליק

בנקריית ביאליק



# מרוץ הקריות ה-9

**במעמד דני זק ראש העיר**

**יום שלישי 20.9.94 בגינת סביון, הזינוק החל משעה 16:00**

1000 מ' לבנות גיל 10, 12 - תחרות, עממי. 1500 מ' לבנים גיל 10, 12 - תחרות עממי.

2000 מ' לבנות גיל 14, 16, 19 ולבנים גיל 14, 16 - תחרות, עממי, משפחתי.

10,000 מ' לבוגרים ובוגרות, ותיקים, ותיקות, נכים על עגלות והלכים - תחרות,

**הזינוק החל משעה 16:00, רישום וחלוקת מס' חזה וחולצות משעה 13:00**

פרסים וגביעים, יוענקו למנצחים  
 המרוץ יצולם וישודר  
 ע"י הטלוויזיה בכבלים  
 כל משתתף יקבל  
 חולצה, מדליה ותעודה

איגוד הספורט העממי



\* המירוץ יתקיים בכל מזג אויר \*

קרית ביאליק פנינת הקריות



הזמן של הקריאות!

**הד הקריות**

פרטים נוספים והרשמה: במחלקה לנוער וספורט בעיריית קרית-ביאליק טל. 04-731111