

1. למה לרוץ?

*ההשפעות הגופניות והנפשיות של הריצה הן רבות ומגוונות,
אבל בסופו של דבר, אנחנו ממשיכים באימונים בשביל אותם
רגעים שבהם נגלה לנו "אלוהי הריצה"*

אלוהי הריצה

למה לרוץ? לשאלה הזו תשובות רבות – התועלת לבריאות, שהוכחה זה מכבר, הזמינות הגבוהה, העלות הכספית הנמוכה ותחושת ההישג הנלווית לריצה – אבל הסיבה האמיתית, זו שתגרום לנו להמשיך לרוץ כמו שציפורים עפות, היא ההתגלות.

אלוהי הריצה מתגלה בפנינו הרצים רק לעיתים נדירות. לעיתים הוא מופיע באמצעות שליחים, ולעיתים הוא שם, ישיר וחד-משמעי, לא מלאך ולא שרף. הוא יכול להיות צבי מלכותי הצופה עלינו מראש הר בבוקר צונן כשאנחנו מפלחים את השבילים במעלה הרי ירושלים, או נשר החג מעלינו תחת שמש רחומה במדרונות המסולעים של הגולן. לעיתים זוהי ארנבת דוהרת בתלמים החרושים של האדמה האדומה של שפלת החוף, ולעיתים סתם זנב שועל, שחומק בין הסלעים הצחיחים של המדבר.

בזעפו, אלוהי הריצה יטיח בנו מטר זלעפות או קרני שמש יוקדות, ובנוחו יחלוק איתנו שמיים ארגמניים מלאי הוד או כחול של ים מתקצף. ברגעי החסד הללו תחושות האושר, השמחה והשלווה גואות בנו, ואחריהן גם הכרת התודה – לגוף, וגם לאלוהי הריצה.

ברגעי ההתגלות מתבהרת מהותה של הריצה. לא חוויה נרקוטית של ערפול חושים, וגם לא חוויה סזיפית של מאמץ אינסופי – להפך. חידוד חושים, ערנות מלאה, מודעות מלאה ונינוחות. הרמוניה עם הטבע הסובב אותנו, והרמוניה עם הגוף שמשרת אותנו. לא התמודדות סגפנית וחדגונית עם משטח ריצה תוך בהייה אטומה במסך ממול, אלא שיחה מרתקת ומעניינת עם מי שרץ איתנו או עם עצמנו.

את המולת בית הקפה מחליפים קולות הטבע, ואת הישיבה מחליפה התנועה. בקצב נוח, כזה המאפשר דיבור, צעד אחר צעד נגמאים עוד ועוד קילומטרים. הגוף מכתוב את הקצב, אפשר למהר אך לא צריך. "עזוב, זה סיפור ארוך" כבר אינו עוד תירוץ, הריצה היא הזדמנות לספרו: בפירוט, לאורך קילומטרים רבים. דרמות נפרשות לאורך שבילי העיר והכפר, חוויות אישיות, לבטים, מחשבות, שמחה ועצב.

צעדי הריצה המשותפים מחזקים קשרים, מהדקים חברויות, ממרקים את הנפש. העיניים בולעות את המראות המתחלפים, האוזניים מקשיבות בדריכות, כפות הרגליים מרחפות מעל האדמה הרטובה מהגשם. והגוף – הגוף איננו.



יש אנשים שרצים כדי להתמודד עם מתחים ולהפיג לחצים. אחרים מבקשים דווקא להציב לעצמם אתגר, להתכונן לתחרות או לשבור שיא אישי. יש שמבקשים לרדת במשקל, להתמודד עם מחלה או בריאות רופפת, ויש שסתם רוצים לבלות עוד כמה שעות שבועיות מחוץ לבית. באורח פלא, רבים יגלו מדוע הם רצים, רק אחרי חודשים או שנים של אימונים.

ובכל זאת, לטובת מי שזקוקים לסיבות מעשיות, לעצמם או לסביבתם, הנה כמה מההשפעות הגופניות והנפשיות של הריצה:

● **בריאות.** הריצה, כשהיא מבוצעת באופן מבוקר ונכון, משפרת את הבריאות. כמעט כל הגוף יוצא נשכר מהריצה. מערכת הלב-ריאה מתחזקת, גמישות כלי הדם נשמרת, הסיכוי להתקף לב ולאירוע מוחי פוחת באופן משמעותי, ולחץ הדם – אחד מהגורמים לשורה ארוכה של מחלות קשות – מתאזן. לריצה תפקיד חשוב גם בהורדת הכולסטרול ובשמירה על צפיפות העצם. טענות בדבר נזק לברכיים ולשאר מפרקי הגוף הופרכו בשורה של מחקרים. כשרצים נכון, הבריאות משתפרת.

● **ירידה במשקל.** הריצה היא אחד מסוגי הספורט היעילים ביותר לירידה במשקל. רק סקי במישור משתווה לריצה בכל הקשור לאנרגיה המושקעת בו, ובישראל זו אינה ממש אפשרות. אצל רבים, ההתאהבות בריצה החלה דווקא בניסיון לרדת במשקל. אבל ריצה אינה רק תחליף לדיאטה: נוסף על השלת הקילוגרמים, היא בונה מסת שריר, עוזרת בחיטוב הגוף ומפעילה גם חלק גדול משרירי פלג הגוף העליון. עוד על הנושא בפרק "ריצה וירידה במשקל".

● **זמינות ומחיר.** הריצה היא הזמינה, הנוחה והזולה מבין הפעילויות הספורטיביות. אפשר לרוץ בכל מקום – בשכונה כמו בנסיעת העסקים – וכמעט בכל מזג אוויר. כדי לרוץ אין צורך בציוד מתוחכם ויקר: לכל היותר, השקעה של כמה מאות שקלים בנעלי ריצה ובבגדי ריצה. גם בכל הקשור ליחס בין הזמן המושקע לפעילות האימון, הריצה מספקת את התמורה הגדולה ביותר: אפשר לקבוע את האימון בשעה ובמקום הנוחים לנו, אין צורך לנסוע לבריכת השחייה או למגרש הטניס, האימון יכול להתחיל ביציאה מהבית ולהסתיים בחזרה אליו. אין ציוד שיש לתחזק ואין צורך במינויים או כרטיסי חבר. אפשר לרוץ תמיד ובכל מקום.

● **הפגת מתחים.** היוםיום שלנו מורכב מסדרה מתמשכת של משימות הקשורות לעבודה, לחיי המשפחה, ללימודים וליתר דאגות השגרה. לעיתים רק בסופי השבוע נזכה לרגיעה ממערכת הלחצים המתמשכת, ולעיתים אפילו זה לא קורה. זרם החיים חזק ומהיר, ואנחנו נסחפים בו ללא שליטה, מתקשים להאט או לעצור. הריצה יכולה להפוך עבורנו לאי של שלווה ושל רוגע. אם נבצע אותה נכון, הריצה, בעיקר בחיק הטבע, תאפשר לנו להתנתק מהמולת הטלפונים, התקשורת ומבול המידע המוטח בנו במהלך כל שעות הערות שלנו, ותסייע לנו להיות קשובים לעצמנו ולגוף שלנו. כשנרוץ לבד, הריצה תעניק לנו חוויה של התכנסות ודיאלוג פנימי עם עצמנו, של חירות מחשבתית נטולת כבלים. כשנרוץ בקבוצה, נעניק לעצמנו את התמיכה החברתית ואת הקרבה לאנשים השותפים לנו ברגעי המאמץ ובדקות האושר, אנשים הדומים לנו ושמקרבם אננו מפיקים הנאה וכוח.

● **בריאות הנפש.** כבר כתבתי על אודות חשיבות הריצה להפגת מתחים, אבל חשיבות הריצה היא גדולה מכך. הריצה יכולה להיות כלי מרכזי בבניית הדימוי האישי שלנו כאנשים השמים לעצמם מטרות ומשיגים אותן, ולסייע לנו להבין את הכוחות הטמונים בנו ואת יכולותינו לממש את הפוטנציאל הגלום בנו. כל מי שחצה את קו הסיום בסופה של תחרות או השיג מטרה מאתגרת שהציב לעצמו, מכיר את תחושת ההנאה המיידית מההצלחה, אבל גם את תחושת הגאווה העצמית ואת תחושת הערך העצמי שנלווית לה. מי שהצלחות הללו יהיו חלק מחייו, ידע לקחת את תחושת הביטחון העצמי ואת בניית הערך העצמי למקומות אחרים בחיים, ואלו יעזרו לו בקריירה המקצועית, ביחסים הבינאישיים ובראש ובראשונה ביחסיו עם עצמו.

● **הקלה.** הריצה מסוגלת לתת מענה מידי לקשיים של חיי היומיום. מלאים תוקפנות וכעסים? אין כמו ריצה מהירה כדי לשחרר את האנרגיות השליליות. סובלים מבעיה הטורדת את מנוחתכם? לעיתים קרובות, במהלך ריצת נפח ארוכה של שעה-שעתיים בחיק הטבע, מחשבותינו משוטטות אנה ואנה, והפתרון כמו צץ מעצמו. הריצה מועילה גם בפתרון בעיות מוחשיות הרבה יותר – היא נמצאה יעילה בהתמודדות עם התמכרות לסמים ולאכזריות, בהפחתת עישון ובבעיות התמכרות נוספות.

● **הגשמה.** העולם הוא אולי כאוטי ומנוכר, אבל המודל הבסיסי של הריצה הוא פשוט, טהור וצודק: תתאמן – תשתפר. תתאמן – תזכה לגמול הולם. בשל כך הריצה היא כלי מצוי לבניית תחושת ערך עצמי וביטחון. לעיתים קרובות, מחזור האימונים מורכב מהצבת מטרה ובניית שגרה של אימונים לקראתה. במהלך האימונים אנו נאלצים להתמודד עם קשיים, חרדות ופחדים, ולגייס אמונה וכוחות נפשיים. כשאנו מצליחים, תחושת השגת המטרה חושפת בפנינו את החריצות, ההחלטיות והנחישות הקיימות בנו, שלא תמיד היינו מודעים לקיומן. התחושה הטובה הזו תיוותר בנו ותלווה אותנו בקשיים שאנו עתידים להתקל בהם בחיים.

● **חברה.** מועדון ריצה הוא מסגרת נהדרת להכיר אנשים מרתקים. אני אמנם משוחד, אבל לתחושת רצים למרחקים ארוכים הם אנשים סבלניים יותר, רגועים יותר, ערניים יותר ואפילו מעניינים יותר. ההסבר שאני מספק לעצמי לכך הוא שרצים למרחקים ארוכים פורקים את התוקפנות והמתחים באמצעות הפעילות הגופנית, ובהדרגה הופכים שלווים ונעימים יותר. במועדון הריצה אין מסיכות ואין העמדות פנים. המנכ"ל ונציג שירות הלקוחות נראים דומים במכנסי הריצה ובגופייה; המנהלת והסטודנטית נועלות את אותן הנעליים. ביחד יגלו את היערות והדרכים וגם זה את זה. מועדון ריצה מספק את כל הפעילות תומכת הריצה: מסיבות, הרצאות, סרטים ומחנות אימון בארץ ובח"ל. בהדרגה הוא הופך לביתם של הרצים, והריצה ללא רק עוד אמצעי לירידה בחמישה קילוגרם לקראת הקיץ המתקרב, אלא לחלק מאורח חיים אחר.

● **מטרה.** מרבית האוכלוסייה מבינה את חשיבות הפעילות הגופנית ומודעת לכך שלשלושה-ארבעה אימונים בשבוע יש השפעה דרמטית על איכות החיים. ובכל זאת, שמירה על משטר אימונים לאורך שנים הינה משימה קשה. זו הסיבה שמרבית המתאמנים מציבים לעצמם מטרות כגון תחרויות ריצה ומקצים עממיים בטווחי זמן של חודשים אחדים. להשגת היעדים הללו חשיבות גדולה עבורנו: הם הופכים לנקודות ציון בחיים, מעין תחנות התרעננות, השוברות את השגרה ומעניקות לזמן העובר תחושה של ערך ומשמעות.

● **חיוניות.** אחד הפרדוקסים הידועים של האימונים הוא שדווקא הוצאה של אנרגיה מובילה לחיזוק תחושת החיוניות ולהגברת הערנות. הפתגם "העצלן תמיד עייף" מבטא יותר מכול את הנרפות השורה על אנשים לא פעילים, ואת היתרונות של פעילות גופנית סדירה. רצי בוקר מעידים שהריצה נותנת להם כוח ואנרגיה למשך כל היום, ואילו רצי הערב יודעים לספר שהאימון מעיר אותם אחרי יום עבודה קשה והופך את שארית שעות הערות למהנות ועשירות יותר. השילוב של משטר אימונים נכון עם תזונה הולמת עשוי לחולל נפלאות לתחושת החיות שלנו.

- **תנועה.** לכאורה, הריצה היא ספורט "פשוט" שכולנו התנסינו בו מגיל צעיר, אולם ההתמדה בו, במיוחד בחיק הטבע ובתוואי שטח משתנה, תשפר את שיווי המשקל ואת הקואורדינציה שלנו. לאימוני ריצה קבועים השפעה כוללת על התנועה והיציבה שלנו.
- **עזרה הדדית.** הריצה היא דרך נהדרת ליצירת קשר והעמקתו לדוגמה בין אדם עיוור למלווה שלו, והיא אמצעי חברתי טיפולי נפלא עבור קבוצות של נערים בסיכון או נגמלים. כיום מקובל לערוך תחרויות כאמצעי לגיוס כספים ליצירת הזדהות עם מטרות חברתיות: השקעת המאמץ הקולקטיבית, ללא שכר או רווח מיידי, מעוררת הערכה ואמפטיה בקרב הציבור.
- **סקס והריצה הארוכה.** עבור מי שלא מסתפק בכל הסיבות הללו, מחקרים מגלים שלעוסקים בפעילות גופנית חיי מין מספקים יותר. לפי מחקר של אוניברסיטת הרווארד, גברים בני 40 עד 60 המתאמנים בריצה באופן סדיר, מקיימים יחסי מין בתדירות של גברים הצעירים מהם ב-20 שנה. ואם אנחנו כבר במיטה, אז חשוב לדעת שהריצה משפרת גם את איכות השינה.



במהלך האימונים לקראת תחרות טריאתלון איש הברזל (Ironman) שהתקיימה באוסטריה

"רחמים עצמיים. כמו אויב, הם אורבים להכות בנקודות התורפה וברגעי השבירה. לפעמים זה באמצע האימון, כשהגוף עייף, הריאות זועקות לחמצן והרגליים משוועות למנוחה, ולפעמים דווקא בזמן שהגוף חזק אבל הרוח חלשה. אבל יותר מכול, הרחמים העצמיים תוקפים בלי רחם בשעת הבוקר המוקדמת, כשבחוץ עדיין חושך וגשם דופק בחלון. ערפילי השינה מסרבים להתפזר כשהשעון המעורר קורע את הדממה ומזכיר שצריך להיפרד משמיכת הפוך ומחמימות המיטה, ובניגוד לכל הרפלקסים וההיגיון, לצאת לאימון. גם לקראת האימון הגופני עצמו צריך להתכונן, במילים אחרות: אימון לאימון. אתה לומד לדעת כי שעות הבוקר הן לא השעות לפקפוק, לשאלות למה והאם זה כדאי ובכלל, זה לא זמן לקושיות. השעון צילצל – צריך לקום מיד ובלי שאלות, בלי עוד דקה או שתיים להתפנק במיטה, בלי דחיות ובלי רחמים עצמיים. לכל אלה יש מקום, ואפילו מקום של כבוד, בתחילת הדרך, בזמן שיקולי הבעד והנגד המחושבים. מרגע שהתקבלה ההחלטה, חייבים לציית לה בלי שאלות ופקפוקים. ניתן לשקול אותה מחדש, ניתן לערער עליה, אבל בזמן הראוי – כשהנפש לא סוערת, כשהגוף במנוחה, כשהמחשבה צלולה ורגועה. לעיתים, הספקות ינקחו גם שעה ארוכה לאחר שקרעת את עצמך מחום המיטה וממתיקות השינה. כך, בטרם יאיר אור היום, לאור הזרקורים בברכת האוניברסיטה, שקוע במי הברכה ובהרהורים קיומיים טורדניים כשבכל חתירה שלישית הראש מופנה מעלה ועובר ממי הכלור לטיפות הגשם הניתך. הגוף מפלח את המים הקרים בתנועות קצובות, המבט בקרקעית הברכה עוקב אחר השתקפותן של קרני השמש הראשונות החודרות מבעד לעננים, הראש מתמכר לחדגוניות התנועה ולתחושת המים הצוננים העוטפים את הגוף, ומתרוקן לאט ממחשבות. עוד דרך למירוק הנפש."