

## ששה ספרי ריצה

על מה אני מדבר כשאני מדבר על ריצה - הרוקי מורקמי (תרגמה מיפנית עינת קופר) - הוצאת כתר, 2010, 185 עמ'.

אוטוביוגרפיה של ריצה - יוסי מלמן - ידיעות ספרים - 2011, 318 עמ'.

לרוץ מהלב: יומן ריצה של מנתח לב - ד"ר עמי שינפלד - הוצאות אופוס - 2013, 221 עמ'.

נולדנו לרוץ - כריסטופר מקדוגל (תרגמה מאנגלית אסנת הדר) - הוצאת אחוזת בית - 2013, 392 עמ'.

ספר הריצה השלם - דניאל קרן - הוצאת פוקוס - 2012, 368 עמ'.

אנטומיה של ריצה - ג'ו פולאו וד"ר פטריק מילרוי (מאנגלית, איילת גורדון) - הוצאת דיונון - 2011, 195 עמ'.

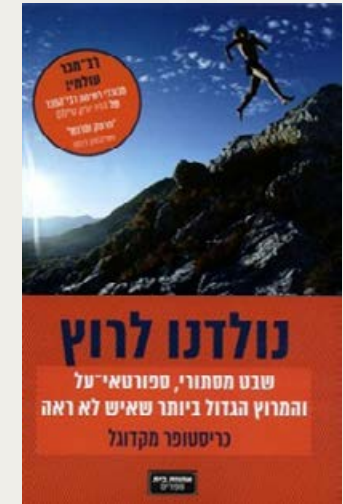


בשנים האחרונות גדל פלאים מספר הרצים/רצות בישראל ובעולם כולו. יש מספר סיבות לכך, אך נדמה שהעיקרית היא טכנית במהותה. יש היום הסכמה גורפת כי יש צורך בפעילות גופנית כלשהי מטעמי בריאות, וריצה היא פשוטה והנוחה ביותר לביצוע. בניגוד לפעילויות ספורטיביות אחרות, אין צורך בחדר כושר, בבריכות שחייה, במכשירי התעמלות, במדריכים/ות מומחים, באביזרים מתוחכמים, ובעצם אין צורך בכלום. אין מי שלא רץ בילדותו, אם מעט ואם הרבה. כולנו יודעים לרוץ ולכאורה אין זו מיומנות שצריכה לימוד. כל שצריך/ה מי שחשקה נפשו להתאמן הוא לנעול נעלי התעלמות, ללבוש בגד פשוט כלשהו, וקדימה לצאת לריצה. אורך הריצה, זמנה, מיקומה, קצבה, כל אלו תלויים אך ורק ברצונו של הרץ, ברצונו יאריך וברצונו יקצר. אין פלא לכן על ריבוי הרצים/ות ששטף את ארצנו ואת העולם כולו.

אלא שעם ריבוי הפעילות עלו גם שאלות הקשורות לכך. כמה ואיך לרוץ? האם הריצה בריאה לכולם? האם יש דרכים לשפר את הריצה? האם יש אביזרים (כגון סוגי נעליים) שחשוב לבחור? האם יש סיבות אחרות שבשלב אנשים רצים? ויחד עם השאלות צמחו גם לא מעט כותבי תשובות ומומחים לענייני ריצה. שלא במפתיע, כמעט כל הכותבים הם רצים בעצמם.

בחרנו לכן לבחור ששה ספרי ריצה לסקירה. שלושה מהם הם מה שמכונה לעתים **ממואָר**, מעין סוגה ספרותית שבה הכותב כורך קטעים מזיכרונות חייו יחד עם נושא שבו הוא מתרכז (לעניינו, הריצה). הקטעים אינם בהכרח קשורים זה לזה מעבר להיותם בנויים סביב אותו תחום. שני ספרים נוספים הם ספרים מקצועיים גרידא שנועדו למי רוצה לשפר את ריצתו. האחרון הוא ספר פסבדו-מדעי שיש בו כמה וכמה טענות מקצועיות משולבות עם סיפורים רבים (לא תמיד בשילוב הגיוני).

שלושת ספרי הממואָרים נכתבו על ידי אנשים שונים לחלוטין. הראשון הוא ספרו של הרוקי מורקמי "על מה אני מדבר כשאני מדבר על ריצה". מורקמי הוא אחד הסופרים היפניים הנודעים ביותר, שרבים מספריו תורגמו לעברית. הוא גם חובב ריצה ומשתתף בריצות מרתון, טריאתלון, אולטרה-מרתון, ועוד. השני הוא ספרו של יוסי מלמן, עיתונאי ישראלי, המשמש גם כפרשן צבאי. גם הוא אצן



שנים רבות ועוסק גם בטריאתלונים, תחרויות איש הברזל, רכיבה על האופניים, ועוד. השלישי הוא ד"ר עמי שינפלד, מנתח לב שלא רץ כלל עד שהחליט שמן הראוי שירוץ לפחות עשרה קילומטרים. בניגוד לשניים הקודמים, הוא איננו רץ מרתונים ומסתפק במרחקים קצרים הרבה יותר.

למרות ההבדלים בין הכותבים, הספרים דומים מבחינות מסוימות. כל השלושה מדברים על הקשיים המנטליים שיש לרץ החובב, על הקושי לקום לריצה לפני זריחת השמש, על החום הלוהט, על הקור המקפיא, על הריאות המשוועות לאוויר ועל הרגליים המסרבות לזוז. ובעיקר, השאלה ששואל את עצמו כמעט כל רץ וכמעט אולי בכל ריצה קשה, 'למה לי את זה?' ויחד עם זה הם מדברים על תחושת הסיפוק שבסיום, על ההרגשה העילאית בסוף המרוץ, ועל ההנאה המטופשת לעיתים בשבירת שיאים אישית זו או אחרת. כל השלושה מדגישים שהצלחה בריצה מצביעה בראש ובראשונה על מנטליות רוחנית (נחישות!) וקשורה הרבה פחות ליכולת הפיזית האישית.

כולם גם מודים שהם אינם רצים מסיבות רציונליות ברורות. הם אינם רצים בשל הבריאות גרידא, משום שזו בוודאי איננה דורשת ריצות ארוכות מדי (ואפילו להיפך). הם נהנים כמובן מהעמדת האתגרים והשגתם, אך גם זה איננו נימוק מספק. הם מסכימים כי יש לריצה תועלות מנטליות שאינן פיזיות אבל ריצתם איננה ברורה להם עצמם. כל השלושה מגדירים עצמם באמצעות הריצה והיא חלק חשוב מחייהם (במיוחד שני הרצים 'המקצועיים'). מורקמי כותב כי היה מבקש שעל מצבתו יירשם 'סופר (ואצן)' וכן ייכתב כי 'לפחות לא הפסיק לרוץ עד הסוף'. מלמן מבקש להמשיך לרוץ לנצח ובלשונו 'אני חושב שכשיבוא יומי, הייתי רוצה גם לרוץ כל הדרך להלוויה שלי'.

הם גם משתפים את הקורא בהכנותיהם למרוצים השונים, בתרגילים הספציפיים שאותם ביצעו, וכמובן נותנים את עצותיהם לרץ המתחיל. באופן לא מפתיע, כל אחד מהם מתאמן בדרך שונה, אבל המכנה המשותף הוא שהם מתאמנים רבות. כל אחד מהשלושה גם הכניס לספרו פרקים מההיסטוריה הפרטית שלו. מורקמי מדבר על ספרות, כתיבת סופרים ומנסה לעתים למצוא קשר בין ספרות לריצה (קשר קצת מעורפל). מלמן מספר על עברו בסיירת שקד ועולם העיתונאות, וכמו



כל ישראלי הגון, משלב זאת בביקורתו על תהליכים ותופעות בישראל שאינם נושאים חן בעיניו. שינפלד מביא אפיזודות לא מעטות מעבודתו כמנתח לב (כולל כמה וכמה הסברי מונחים הקשורים למחלות לב למיניהם).

ספרו של כריסטופר מקדוגל שיצא לאור (באנגלית) ב - 2009 ובעברית ב - 2013, היה רב מכר בארצות הברית. המחבר הוא עיתונאי וספורטאי חובב שהחליט בשלב כלשהו לעבור לריצה. אלא שבניסיון זה סבל מפציעות ריצה שרופאיו לא מצאו להם פתרון. באופן מקרי, נודע למקדוגל על אנשי שבט הטראומארה במקסיקו שיכולים לרוץ ימים ללא עייפות. מקדוגל יצא לשם, פגש באמריקאי המכונה בין בני השבט 'הסוס הלבן' שהצטרף אליהם ולמד לרוץ כמותם. מקדוגל פוגש אותו (לאחר הרפתקאות!) והשניים מארגנים מירוץ שבו באופן לא מפתיע זוכים אנשי השבט. זהו הסיפור הכללי אך תוך כדי כך אנו שומעים אינספור אנקודות על ענייני ריצה ואנשים/נשים הנוהגים לרוץ. מדובר בספר קריא, אך לא בהיר במיוחד.

הטענה המרכזית שבו היא כי רצוי לרוץ יחף, וכי נעלי הריצה גורמות ליותר נזק מאשר תועלת, ובמיוחד היקרות שבהן. ההסבר לכך פשוט. כל מי שרץ יחף שם לב מייד לכך שהוא רץ ונוחת על כריות הרגליים, ולא על העקב. למה? כי נחיתה על העקבים פשוט כואבת! המכה לכן היא קלה ונבלמת ע"י שרירי כפות הרגליים ושרירים אחרים המותאמים לכך. אך כיום, הנעליים המודרניות והרכות בולמות את הזעזועים ולכן אנו נוחתים על העקבים. ממילא המכות עוברות אל השלד והעצמות, גורמות לבעיות בברכיים, בגב, בקרסולים, ועוד. טענה זו הייתה הבסיס לדגמים רבים של נעליים שניסו לחקות ריצה יחפה. בדרך כלל על ידי סוליה צרה ומבנה קל (קרוב יותר ל-'סנדלי ריצה'). נעיר כי רבים מסכימים שריצה על כפות הרגליים עדיפה, אלא שזו יכולה לגרום לכאבים ופצעים במקומות אחרים ברגליים, במיוחד לאלו שאינם מאומנים בריצת כפות רגליים, כך שיש להיזהר בה.

**ה**טענה המרכזית שבו היא כי רצוי לרוץ יחף, וכי נעלי הריצה גורמות ליותר נזק מאשר תועלת, ובמיוחד היקרות שבהן. ההסבר לכך פשוט. כל מי שרץ יחף שם לב מייד לכך שהוא רץ ונוחת על כריות הרגליים, ולא על העקב.

ספר הריצה השלם של דניאל קרן הוא כשמו. הוא מכיל אינספור עצות, רעיונות, ונתונים לרץ החובב. הוא מכיל הרבה מאוד, כולל שיטות ריצה, מה לאכול, מה ללבוש, תרגילי מתיחות, תרגילים טכניים, תוכניות אימונים ועוד. הכל בצורה שיטתית ומסודרת. כל מי שמחפש/ת לדעת איך מתאמנים, יוכל למצוא בספר את מבוקשו. אפשר לעתים להתווכח על העצות, אך הן קיימות.

הספר האחרון ברשימתנו, 'האנטומיה של ריצה' מכיל חומר טכני על שרירי הגוף. טענתו היא כי כדי לרוץ יש לחזק גם קבוצות שרירים שהשימוש בהם משני במהלך ריצה. ריצה לבד לא תספיק ולכן הוא מציע תרגילי כוח לשרירים שונים. כל זה מלווה באינספור שרטוטים ודיאגרמות ברמה גבוהה.

מן ההכרח לחזור על טענה שעולה בצורה מרומזת כמעט בכל הספרים - לרוץ זה בריא, וכל המרבה הרי זה משובח (בתנאי כמובן שמדובר בגבר/אישה בריאים). טענה זו גורסת כי בני האדם נולדו למעשה לרוץ. אבולוציונית, אנו מתוכננים לרוץ והרבה. זה מה שמסביר את רגלינו הארוכות ואת העובדה שהתפתחנו כפי שאנו. תהליך זה נוצר במאות אלפי שנים וממילא גופנו איננו שונה הרבה מאותם רצים קדמונים.

המסקנה היא כמובן שמן הראוי לרוץ והרבה ככל האפשר, וריצה כזו לא רק אפשרית, אלא גם תורמת לבריאות. יש לרוץ לא רק קילומטרים בודדים, ואפילו לא מרתון ואולטרה-מרתון, אלא ריצות של ימים שלמים ויותר. מבלי להתייחס לנכונות המדעית של טענה זו (שהרבה חולקים עליה), קשה להסתמך עליה לימינו. ראשית, רוב מוחלט של הרצים היום שוקל הרבה יותר ממה ששקלו אבותינו הציידים-לקטים. אלו שחיו בעבר על ירקות מהטבע וצייד מזדמן, השיגו מספר קלוריות נמוך משמעותי מהאדם המערבי המודרני ומשקלם היה בהתאם. ממילא העומס על השרירים והלב וכלל המערכות גדול הרבה יותר. שנית, אבותינו הציידים-לקטים לא רק רצו כתחביב בשעות הערב ובסוף שבוע, אלא גם היו פעילים גופנית כל שעות היום, מה שלא נכון לנו (שעיקר עיסוק רובנו הוא בשיבה). שלישית ואולי חשוב מכל, אורך החיים בתקופה זו היה נמוך משמעותית (באימפריה

**מ**ן ההכרח לחזור על טענה שעולה בצורה מרומזת כמעט בכל הספרים - לרוץ זה בריא, וכל המרבה הרי זה משובח (בתנאי כמובן שמדובר בגבר/אישה בריאים). טענה זו גורסת כי בני האדם נולדו למעשה לרוץ.

הרומית הוא מוערך כ - 28 שנים). ממילא תופעה של רצים בגילאי החמישים-שישים ויותר, פשוט לא הייתה קיימת.

המציאות שלה מסכימים רוב הרופאים היום היא כי ריצת מרתון איננה בריאה, ולעיתים אף מסוכנת. שלא לדבר על ריצות ארוכות יותר. באופן אנקדוטי הספרים שלפנינו מוכיחים זאת. גיבור ספרו של מקדוגל (נולדנו לרוץ) נמצא מת בגיל חמישים ושמונה במדבר מקסיקו וההשערה היא כי מת מבעיות לב. ליוסי מלמן שכתב את 'אוטוביוגרפיה של ריצה' היה מזל גדול יותר שכן את התקפת הלב קיבל בישראל ולכן ניצל לאחר צינתור. ומדובר במי שעשה מרתונים לא מעטים, טריאתלונים רבים, ועוד. את התקף הלב הוא מסביר בגנים לא חיוביים שכנראה ירש מאביו, אבל האם לא סביר לחשוב שפעילותו האינטינסיבית תרמה לכך?

למען הסר ספק, הרי אין חולק כיום שפעילות גופנית בריאה ומוסיפה שנות חיים ואיכות חיים לעוסקים בה. אולם אין צורך בפעילות קיצונית וכל הגזמה אין בה תועלת. כששואלים מומחים באיזה פעילות גופנית כדאי לעסוק? שחייה, ריצה, חדר-כושר, וכו'? עונים הללו בדרך כלל 'בספורט שתצליח/י להמשיך לעסוק בו'. נראה שזה גם היחס שצריך להיות לריצה. כל שרוצה לרוץ, מוזמן לעשות כן, אולם לא כל ספורט מתאים לכולם ובוודאי לא ריצות מרתון ומעלה. אך נראה שהרצים המושבעים אינם רצים מסיבות בריאותיות, כך שלא נותר להם אלא להיזהר כדי לצמצם נזקים.

כאמור, הספרים שסקרנו הם רק שלל מאינספור הספרים/מאמרים בתחום. מבחינת הממואָרִים הרי ספרו של מורקמי הוא המעניין ביותר, ומבחינה טכנית, ספרו של קרן הוא השלם ביותר. אלו שרואים בריצה חלק מאישיותם וחייהם, ימצאו אולי עניין בכל הספרים גם יחד.

**המציאות שלה מסכימים רוב הרופאים היום היא כי ריצת מרתון איננה בריאה, ולעיתים אף מסוכנת. שלא לדבר על ריצות ארוכות יותר. באופן אנקדוטי הספרים שלפנינו מוכיחים זאת.**