

לרוץ עם מוזיקה – בעד ונגד

מעדיפים לרוץ עם הפלייליסט האהוב עליכם ולהתנתק מהעולם או לרוץ לצלילי הטבע בקצב הדופק שלכם? לפניכם מחקרים שבדקו את השפעת המוזיקה על קצב הריצה ועצימותה ורשימות אישיות על ריצה עם מוזיקה או בלעדיה – מאת מולי אפשטיין, פיזיולוג במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט

זה החל כחלק מתרבות האימון בחדרי הכושר. התמונה – אולם גדוש במתאמנים וברקע מוזיקת טראנס/דאנס/היפ-הופ/פופ בדציבלים מעוררי פלצות. המחזה היה די סוריאליסטי, מצד אחד מתאמנים מיוזעים שמפקירים את גופם לקצב הביטים ומן הצד השני מתאמנים עצבניים שמפצירים באחראי המשמרת להנמיך קצת את הווליום.

עם התפתחותה של הטכנולוגיה השתנתה גם המגמה והמוזיקה נדדה למרחב האישי של כל מתאמן. תחילה היו אלה האוזניות שהוצמדו למסילות הנעות ולשאר המכשירים האירוביים הנייחים וכיום זהו תורם של נגני ה-MP3, האיפודים ושל הטלפונים החכמים.

השימוש במוזיקה במהלך הריצה הוא נפוץ ביותר. הוא נפוץ בעיקר בקרב הרצים החובבים, אולם אינו בשימוש כלל בקרב רצים מקצועיים. אתם לא תראו לעולם אתלט מקצוען מתחרה או מתאמן עם נגן ואוזניות, אולם כן תוכלו לראות את התמונה הזו בחימום לתחרות, אבל זה כבר סיפור אחר. לעומתם, רצים חובבים רבים בחדרי הכושר או בפארקים ולאורך הכבישים כאשר לזרועם נגן ובאוזניהם תחובות אוזניות. חלקם עושים זאת על מנת להסיח את דעתם מן הפעילות, במיוחד אם הם לא נהנים ממנה והשאר פשוט נהנים לרוץ עם מוזיקה.

הרעיון של מוזיקה כמשפרת ביצוע הוא נושא מחקרי חדש למדי בפסיכולוגיה ובפיזיולוגיה של המאמץ. בשנים האחרונות נעשו מספר עבודות שבדקו האם האזנה למוזיקה (סוגים שונים, עוצמות, קצב) משפיעה על ביצועים ספורטיביים, בכך נעסוק בהמשך.

מוזיקה וביצועים גופניים

במחקר שנערך ב-2003 על ידי Atkinson ואחרים, נבדקה השפעתה של מוזיקה אלקטרונית קצבית על ביצועיהם של 16 רוכבי אופניים. הרוכבים ביצעו מבחן זמן סימולטיבי למרחק של 10 ק"מ על גבי אופניים נייחים, פעם אחת עם מוזיקה ופעם אחת ללא מוזיקה. כאשר הרוכבים האזינו למוזיקה הקצבית (142 ביטים בדקה) הם רכבו מהר יותר. מניתוח זמני הביניים של הרוכבים נמצא שהשיפור ביכולת הביצוע הושג בעיקר בק"מ הראשונים ובק"מ האחרון. מקטע הרכיבה בין הק"מ ה-5 ל-9 היה זהה בשני המצבים. הרוכבים דיווחו שהמאמץ אותו הם השקיעו ברכיבה עם המוזיקה היה קשה יותר.

על מנת לבדוק כיצד המוזיקה משפיעה על ביצועים גופניים יש לקחת בחשבון גורמים רבים, מה שמקשה כמובן על החוקרים בבואם להשוות בין מחקרים שונים. מוזיקה יכולה להיות מהירה, אטית, רועשת, שקטה או כל דבר בין לבין. מחקר שנערך ב-2006 באוניברסיטת Plymouth באנגליה ניסה לשפור מעט אור על הסוגיה המבלבלת הזו.



במסגרת המחקר נבדקו שני משתנים – קצב ועוצמה. 30 נבדקים מאומנים נבחנו ב-5 מצבים: חזק/מהיר, חזק/איטי, שקט/מהיר, שקט/איטי וללא מוזיקה כלל. הנבדקים התבקשו לבצע בכל פעם מאמץ בקצב עצמי למשך 10 דקות על גבי מסילה נעה. כצפוי, התוצאות הראו שהן העוצמה והן הקצב גרמו לנבדקים לבחור במהירות ריצה גבוהה יותר מה שגרר בעקבותיו דרגת מאמץ גבוהה יותר ודופק גבוה יותר.

האם זו המוזיקה עצמה או המוטיבציה?

מה שמקובל לחשוב כיום הוא שהמוזיקה במהלך הפעילות הגופנית היא זו שתורמת להעלאת המוטיבציה. תשאלו כל רץ מנוסה עד כמה המוטיבציה חשובה באימון והתשובה שתקבלו כלל לא תפתיע. אין ספק שאימון חזרות למרחק של 400 מטר במזג אוויר שמשי ובחברתם של רצים נוספים הוא נעים יותר בהשוואה לאותו אימון במזג אוויר גשום, קר וסוער כאשר אתה רץ לבדך.

במאמר שפורסם ב-2010 על ידי הצמד Brooks מאוניברסיטת Louisiana Tech נטען שהשפעתה המיטיבה של מוזיקה קצבית ועוצמתית על ביצועים גופניים, כפי שהוצגה במספר מחקרים, צריכה להילקח בעירבון מוגבל משום שלכל המחקרים היה מבנה דומה: נבדקים שאינם מנוסים דיים ופעילות יחידנית במעבדה על גבי מסילה נעה או על גבי אופניים ניחים.

השאלה האם מוזיקה עוזרת לרוץ מהר יותר רק באימונים או שמא גם בתחרות אינה ברורה. עבודות ראשוניות שהשוו בין אנשים מאומנים לאנשים לא מאומנים הראו שאנשים מאומנים מושפעים במידה מועטה מתרומתה של המוזיקה. מצד שני ההגדרה "למאומנים" הייתה די נדיבה משום שהחוקרים הסתפקו באימון למשך שעה לפחות 3 פעמים בשבוע. סביר להניח שתרומתה של המוזיקה כמעט ותיעלם כאשר מדובר בתחרות אמיתית ובספורטאים מיומנים.

מכירים את תיאוריית ה-U הפוך למוכנות תחרותית בפסיכולוגיה של הספורט? כאשר אתה אדיש ואפתי רמת הביצוע שלך ירודה (זוכרים את האימון בקור, בגשם, ברוח ולבד?) וכנ"ל לגבי מצבים בהם קיימת התרגשות יתר חרדה ("נשבר תחת לחץ", "מחנק"). בתנאים בהם הריגוש נמוך, כמו למשל בעת ביצוע מבחן זמן מלאכותי במעבדה, סביר להניח שהמוזיקה תעזור לך לעבוד קשה יותר. אבל בתחרות האמתית אתה ממילא נמצא בריגוש ובמוכנות כזו שגורמים לך להפיק את המיטב. כיום, בחלק מן המרוצים מעודדים ריצה נטולת מוזיקה ובחלקם אף הרחיקו לכת ואוסרים זאת כלל.

לריצה עם מוזיקה, במיוחד בצדי כבישים או בפארקים עלולות להיות גם השלכות בטיחותיות. ריצה עם אוזניות גורמת לך להתעלם מרעשי מכונות, מצלצולי האופניים וממפגעים נוספים שעלולים לסכן אותך. מסיבה זו בלבד מומלץ לרוץ ללא מוזיקה אלא אם כן אתה נמצא על גבי המסילה בחדר הכושר.

ספורטאים עשויים ליהנות מיתרונותיה של המוזיקה (מוטיבציה, מצב רוח, המרצה, הרגעה) בהכנה לאימון או בשלב השחרור אולם, לא במהלך האימון או התחרות עצמה.

יתכן שהמחקר העתידי יגלה לנו צפונות חדשות בנוגע להשפעתה של המוזיקה על ביצועים גופניים. כך למשל נוכל ללמוד אולי מהי מידת השפעתה על תדירות הצעדים בריצה, על עצימות הריצה או על מידת תרומתה בשמירה על תדר הדיווש ברכיבה.



"בלי מוזיקה" מניסיון אישי – מולי אפשטיין

את המעבר שלי לריצות ארוכות עשיתי לפני כ-6 שנים. עד אז השתעשעתי עדיין בריצות למרחקים קצרים, סוג של "קריירה" שהחלה בהיותי אתלט צעיר באגודת מכבי חיפה ונמשכה לתוך קטגוריית הוותיקים (במשך עשור החזקתי בשיאים הישראליים לוותיקים לגילאי 40-44 בריצות ל-100 ו-200 מטר). בתחילת הדרך היו אלה ריצות למשך 30 דקות בחוף הים. בדרך כלל הן שימשו סוג של תירוץ לטבילה בים ולארוחת הבוקר שלאחריה. תבינו, 30 דקות לאצן למרחקים קצרים הן בחזקת נצח! זהו סיוט ששמור רק לעונת ההכנה במהלכה עובדים גם על שיפור יכולות גופניות שאינן רק כוח, כוח מתפרץ ומהירות. עם הזמן התחלתי ליהנות מהריצות האלה והן הלכו והתארכו. חלק מן האתגר היה ללמוד למתן את הדופק "הספרינטרי" שלי שזינק לערכים של 170 פעימות לדקה בריצת דשדוש בחול הים של הרצליה. אני זוכר את ההתרגשות הגדולה כאשר רצנו לראשונה שעה ברציפות! זה היה רגע מכונן, שלאחריו מושג הזמן ועוד בריצה, קיבל יחסיות מחודשת.

באותם ימים נהגתי לרוץ לעתים עם מוזיקה. היה זה בעיקר בחורף, בריצות הסולו בפארק הירקון השומם והחשוך. ספרי הארי פוטר שרצו לי אז בראש גרמו לי להרגיש כאילו אני בעיבורו של היער האסור, ליד האגם. חסר רק שהאגריד היה יוצא מן הבקתה...

ריצה עם אוזניות היוותה פתרון מושלם להתגוננות מפני הרוח הקרה שאימה להקפיא את אוזניי. ומה לגבי המוזיקה? אז ככה, הפלייליסט שלי הורכב בעיקר מן המיטב של "שבת עברית" ואריק איינשטיין כיכב שם לרוב.

עם הזמן זנחתי את הריצה עם המוזיקה, בעיקר משום שרציתי להקשיב לשקט/לקולות של הסביבה וגם לשעונים ולמחוננים הפנימיים של הגוף. כאשר רצתי עם חברים המוזיקה הפכה לדבר מיותר. כיום אני רץ ללא מוזיקה כלל. אין לי צורך בכך ואני גם לא מעודד אחרים לסגל את ההרגל הזה, במיוחד לא במרוצים. אני אוהב להקשיב לקולות הטבע, להיות קשוב לרחשי הסביבה, ליהנות מהנוף הסביבתי ובעיקר לא להיות מוסח.

ומה חושבים אחרים?

יעל ארד, המדליסטית האולימפית הראשונה של ישראל וכיום אשת עסקים:
 "ריצה עבורי היא פנאי כמעט יחיד, זמן בו אני משקיעה בעצמי בלי טלפונים, מיילים ווטס-אפים וכל שאר טכנולוגיות שעוטפות את כל כולנו כל רגע.

אני רצה בשביל המיינטננס של הכושר הגופני שלי, בשביל לשרוף קלוריות מיותרות, בשביל הנשמה ובמיוחד בשביל החברה.

מאז שחזרתי לרוץ בצורה מסודרת בתוך החיים העמוסים שלי שרובם אינם קשורים ביומיום לספורט, אני רצה רק עם חברים. כמעט לא תמצאו אותי רצה לבדי אלא תמיד עם חברה או שתיים, ספורטאיות עבר כמוני שאוהבות ספורט וחשוב להן לשמור על כושר טוב.

אם פעם רצתי בקצבים גבוהים, לוחצת את עצמי לקצה, היום אני רצה בקלות, דופק נמוך יחסית ותוך כדי הריצה מדברת עם הפרטנריות שלי. אני קוראת לזה "לשתות קפה יחד בפארק".



כשאני רצה אני אוהבת להתחבר לסביבה בה אני נמצאת, לנשום את הריחות, לראות את הצבעים ולשמע את הקולות. ולכן אף פעם איני רצה עם מוזיקה אלא משוחררת מדאגות ומחפצים, ללא שעון, ללא חיבור לדופק וללא אוזניות.

מתנתקת מהכול ופשוט מתמסרת לריצה ולסביבה ולשיחה הקולחת שאנחנו מפתחות על מה שמעניין אותנו באותו רגע.

אני בטוחה שכיף לרוץ עם מוזיקה אבל אצלי זה לא עובד"

ענת הראל, מאמנת כושר ומנחת תכניות טלוויזיה:

"ריצה למרחקים ארוכים הינה חלק בלתי נפרד מחיי כבר שנים רבות ולכן יצא לי להיחשף לא פעם לדיון בנוגע לריצה עם או בלי מוזיקה. אני יודעת שיש לא מעט אשר טוענים כי הקשבה למוסיקה תוך כדי ריצה, לא באמת מאפשרת ריכוז בריצה עצמה, בקצב הנשימות ובטכניקה של הריצה.

לי באופן אישי קשה להתחבר לטיעונים אלו משום שעבורי המוזיקה מכניסה המון אושר ועושר לתוך הריצה שלי: עושר מוסיקלי ואפשרות להקשיב למוסיקה אהובה שאין לי מספיק זמן להקשיב לה לאורך היום ואושר רגשי שאנחנו מכירים היטב בכל פעם שמתנגן שיר שאנחנו אוהבים, שיר שמכניס בנו אנרגיה ושמחת חיים.

אני מניחה שקשה לנהל בנושא דיון מדעי משום שמדובר בהעדפה מאוד אישית. בריצות ארוכות, כאשר אני לא רצה עם חברים – המוזיקה היא שמכניסה עניין לריצה ומעבירה את הזמן בקלילות רבה יותר.

במקרה שלי, האזנה למוסיקה אהובה תוך כדי ריצה היא ממש כמו תוספת של זוג כנפיים ועכשיו כל מה שיותר הוא לעשות play ולעוף".

מירי נבו, שדרנית ומגישת חדשות הספורט בערוץ הספורט:

"בדידותו של הרץ למרחקים ארוכים. מכירים את המשפט הזה? עם מוזיקה באוזניים הבדידות הופכת למשהו מאוד נעים. משהו כזה שאפילו רוצים לחזור ולהרגיש אותו שוב ושוב. אני אוהבת לרוץ לבד ובטבע. הריצה עבורי היא בעצם כמעט כמו מדיטציה. והמוזיקה רק מרוממת את תחושת הריחוף, ממריצה אותי אם האנרגיה קצת ירודה, ומעניקה פס קול קסום לנופים שאני רואה סביבי ולמחשבות שחולפות בראש, לחלומות הנרקמים תוך כדי ריצה. המוזיקה באזניים ובשילוב עם מאמץ הריצה מנתקים אותי בכל המובנים מרעשי הימים".

טל שמואלי, מאמן בקבוצת הריצה של צה"ל וכותב הבלוג "ביצים":

"אז מה בעצם רע בריצה עם אזניות? הריצה היא ספורט מונוטוני, קשה ופעמים רבות גם כפוי טובה, כך שכל עזר חיצוני שעשוי להקל בהתמדה ובהתמודדות עמה, מבורך. ובכן, כך לפחות חשבתי כשהריצה בשבילי הייתה תחביב, ולא דרך חיים. אני מניח שאם הקטע שלכם זה 20 דקות קלילות מסביב לשכונה, זה לא חשוב במיוחד אם אתם רצים עם אוזניות או לא, בתנאי שאתם קשובים לדרך, מצייתים לחוקי התנועה ושומרים על דריכות (האוזניות מנתקות את הרץ מסביבתו ומסכנות אותו). אבל בואו נניח לרגע שאתם לא ג'וגרים של פארק הירקון אלא רצים על-אמת שיוצאים מהבית מתוך מחויבות אמיתית לעצמכם ולתהליך האימון.



במקרה הזה האזניות הן לא יותר מהפרעה. ריצה עם אזניות משולה לקריאת ספר עם מוסיקה ברקע – או שלא תיהנו מהמוסיקה או שלא תזכרו מה קראתם.

הקשב של האדם מוגבל, בטח ובטח במהלך פעילות גופנית עצימה, כך שאם עליכם לבחור בין הקשבה למוסיקה, טובה ככל שתהיה, ובין הקשבה לגוף שלכם, שעובד מאוד קשה כדי לרצות אתכם, הייתי מציע להקשיב לגוף. מעבר ללב הפועם בחוזקה, יש עוד המון חלקים בגוף שלכם ובאימון שלכם שדורשים התייחסות בזמן אמת – המכניקה, היציבה, תדירות הצעדים, האיכות שלהם, הנשימה והקצב הפנימי (והחיצוני!) של הריצה – כל אלו הם נתונים שלוח המחווניים האנושי מציג לכם בצורה של תחושות גופניות. המודעות לאותן תחושות והשליטה בהן זה מה שנקרא "אימון". קל מאוד לשכוח את זה כשמדדים באטיות עם לידי גה גה שצועקת לכם "דה אדג' אוף גלורי" באזניים". לבלוג של טל שמואלי

<http://www.beytzim.com/>

מולי אפשטיין – פיזיולוג מאמץ, מאמן ופרשן אתלטיקה, יועץ במרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין במכון וינגייט, רכז

<http://www.wingate.org.il/Index.asp?ArticleID=503&CategoryID=810>

מנהל הפורום: "[פיזיולוגיה וספורט](http://www.wingate.org.il/Index.asp?CategoryID=914)"

באתר מכון וינגייט: www.wingate.org.il

באדיבות מכון וינגייט



מכון וינגייט
 WINGATE INSTITUTE
www.wingate.org.il

