

היבטים פסיכולוגיים של רכיבה

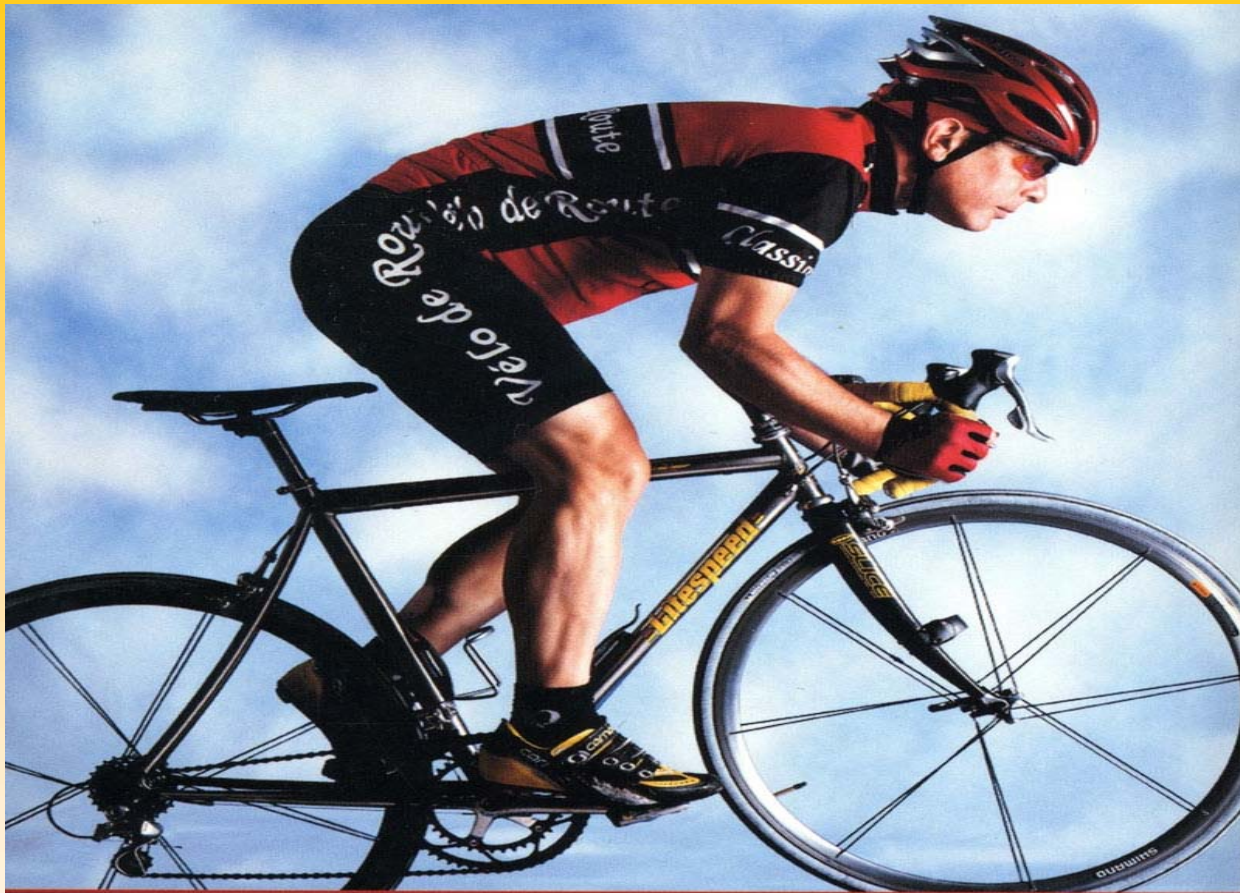
פרופ' רוני לידור

המכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן, מכון וינגייט

Lidor@wincol.ac.il

נקודות לדיון

- מבוא – הפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני: רקע קצר
- מאפיינים של רכיבה
- סוגי רכיבה על כביש
- היבטים פסיכולוגיים ייחודיים של רכיבה
- טכניקות פסיכולוגיות בשימוש הרוכב
- הערות סיכום



חנוך מרמרי על האופניים

עם עובד • עולמות



מבוא

"בורדמן התכונן לשבירת השיא
במשטר אימונים שונה לגמרי מזה
שהיה נהוג לפני מאה שנה – משטר
המבוסס על ההתקדמות המשמעותית
של מדעי הספורט, התזונה ותורות
האימון, כך שכמו כל מקצוען בן ימינו
היה כשיר לאין שיעור מבני דורו של
דגראנז"

(מרמרי, 2005, עמ' 89).

אחד המחקרים הראשונים – במדעי הספורט –

Triplet (1898)

מחקר על ביצועים של רוכבי אופניים
בנוכחות קהל (זוגות וקבוצה)

מאפיינים של רכיבה

- מאמצים ממושכים
- קרבה לקהל
- משטחים מגוונים
- תנאי מזג אוויר מגוונים
- עונה ממושכת של מרוצים/תחרויות
- אירוע כאוטי

סוגי רכיבה (מרוצים) על כביש

- מרוץ חד-יומי (single-day race)
- מרוץ כנגד השעון (time trials)
- מרוץ רב-יומי – שילוב של מרוצים חד-יומיים ומרוצים כנגד השעון (stage race)



The Sport Psychologist's Handbook

A GUIDE FOR **SPORT-SPECIFIC**
PERFORMANCE ENHANCEMENT

Edited by
Joaquín Dosil

היבטים פסיכולוגיים ייחודיים לרכיבה

- עוצמת הרכיבה (intensity)
- התמודדות עם כאב (pain)
- חשש במהלך הרכיבה (fear) – חשש מנזק גופני וממוות, חשש מפציעה חוזרת, חשש מכישלון
- התאוששות ואימון יתר (recovery and overtraining)

טכניקות פסיכולוגיות בשימוש הרוכב

■ עוצמת הרכיבה

פיתוח מודעות לעוצמת הרכיבה – על מה לחשוב במהלך הרכיבה?

"על מה חשבתי כאשר רכבתי על האופניים במשך שש או שבע שעות? זאת שאלה ששואלים אותי כל הזמן, והתשובה לא מרגשת במיוחד. אני חשבתי על רכיבה. מחשבותיי לא נדדו. לא חלמתי בהקיץ. חשבתי על הטכניקות של השלבים השונים. אמרתי לעצמי שוב ושוב שזה מרוץ מהסוג שבו אני חייב לדחוף את עצמי ללא הרף אם ברצוני להמשיך להוביל. חששתי לעמדת היתרון שלי. פקחתי עין על היריבים שלי, פן ינסה מי מהם לפרוץ קדימה. נשארתי ערני לגבי הסובב אותי, ונזהרתי מפני תאונות".

(ארמסטרונג, 2001, עמ' 214)

psych-down ו- psych-up ■

■ האזנה למוסיקה

■ "סידור הנשימה"

■ הרפיה

■ מלמול עצמי

■ הדמיה

■ הצבת מטרות

כאב

■ הבחנה בין הרגשת אי-נוחות ובין כאב

■ תפיסת כאב

■ הדמיה

חשש

■ ביטחון עצמי

■ הדמיה

■ חשיבה חיובית

■ פיתוח מודעות למתרחש במהלך הרכיבה

התאוששות ואימון יתר

■ התאוששות לאחר המרוץ/רכיבה

■ הרפיה

■ האזנה למוסיקה

■ מנוחה

■ האזנה לאותות שמשדר הגוף

■ שינה

■ הצבת מטרות

הערות סיכום

- הרכיבה על האופניים דומה במהותה לענפי סבולת אחרים, אך נראה שמידת הסיכון בה גדלה בהשוואה אליהם.
- יחסית לענפי ספורט אחרים, מעט מחקרים נערכו על רכיבה על אופניים.
- בשלב זה, על הרוכבים ומאמניהם ליישם ממצאי מחקרים בפסיכולוגיה של הספורט והמאמץ הגופני שנערכו על ענפי סבולת אחרים