



על האופניים

רכיבת אופניים הרכוב נדרש להיות בריכוז מלא - המבט לפני, הידיים אחוזות בכידון והרגליים מדושות ומסובבות את הפדלים. זה קשה, בעיקר בעליות או כשיש רוח חזקה. כמו שנאמר במשפט הידוע: "החיים הם כמו רכיבה על אופניים"; ברגע שלומדים יציבה ושיווי משקל, שטים בהרמוניה ובזרימה בשטח או בכביש

ענף רכיבת האופניים הוא גם ענף פופולרי להמונים. ויכוחים רבים ניטשים בין הצרפתים, הגרמנים והאמריקאים בנוגע למי שהמציא אותם. קיימים גם שרטוטים של אופניים של לאונרדו דה וינצ'י (טוב, הוא גם המציא את ההליקופטר, רק בלי מנוע). ואולם, אין חולק על כך שבשנת 1839, נפח סקוטי בשם קירקפטרק מקמילן יצר את האופניים המודרניים הראשונים. הוא שבנה את האבטיפוס של הגלגל שאליו מתחברים פדלים ודושות לצורך הנעת הגלגל האחורי. כלומר, הוא המציא את פעולת הדיווש.

הולנד ארץ האופניים

ההולנדים התאהבו לראשונה ברכיבת אופניים בסוף שנות ה-80 של המאה ה-19. האופניים הראשונים הופיעו בערים הגדולות. שני עשורים בלבד לאחר מכן, נסללו שבילי האופניים הראשונים במדינה השטוחה. כיום יש כמעט 18 מיליון זוגות אופניים במדינה, כלומר 1.3 זוגות אופניים לכל

את סנדרה לאורך הירידה של רחוב ששת הימים בכפר סבא. למותר לציין שבאותם ימים עדיין לא רכבו עם קסדות וכמובן שטרם הגו את ההמצאה הרעה ביותר שהומצאה לבני הנוער - אופניים חשמליים, ממונעים.

מאמץ פיזי אדיר

בתחילת שנות האלפיים נסק מעלה ענף רכיבת האופניים, בעיקר אופני הכביש, והציבור הרחב גילה בו עניין רב. זה קרה בעיקר בזכות השגריר הטוב ביותר של הרכיבה - כמובן עד לתפיסתו המבישה, המבזה והעצובה - לאנס ארמסטרונג האמריקאי. הוא ניצח את מחלת הסרטן הקשה שממנה סבל, וניצח גם את כל יריביו כמה וכמה פעמים בתחרות הקשה ביותר בעולם, הטור דה פראנס - כשלושה שבועות מתישים של רכיבה, ובהם רק יומיים נפרדים של הפוגה. ענף רכיבת האופניים, בעיקר המקצועני אבל גם החובבני, היה מראשיתו כר נוח

רכיבת אופניים היא הספורט הכי בריא שיש; זה בדוק ואתם מוזמנים לבדוק בעצמכם. ניסיתי את כל סוגי הספורט, ומכולם רק רכיבת אופניים מפעילה את כל חלקי הגוף בהרמוניה ובסינרגיה.

עלייה וקוץ בה

אחד ממאמניי אמר לי שכל אחד יכול לרכב (מה לעשות, אני פחות אוהב את המילה התקנית "לרכוב") על אופניים, השאלה היא מה קורה בעליות. כמה שזה נכון. חשבו על כך בפעם הבאה שתטיילו במערת הנטיפים, בצובה, באריאל או אפילו בחרמון. הדופק של הרכוב בשמים, כל הגוף מתכנס ומתאמץ והרכוב מזיע, מתנשף ורוגש ורק חושב על איך להמשיך ולפדל ולא לעצור. וכן, המהירות של רוכב ממוצע בעליות כאלה היא כ-12 קילומטר לשעה - זאת לעומת מהירות של יותר מ-60 קילומטר לשעה בירידה. משקל הרכוב, מיומנותו והכוח שהוא מפיק מרגליו ומלבו הם שקובעים מי מגיע מחוץ בין הראשונים ומי מגיע אחרון בשארית כוחותיו. המרוץ המפורסם בעולם, הטור דה פראנס, מוכרע בהרים. שם, כדברי הפרשנים "הילדים מפנים את מקומם לאבאים המנוסים", ושם, ורק שם, נקבע האלוף החדש. בכלל, קחו את נושא העליות בספורט ותרגלו אותו בחיים. היכן אנחנו מתקדמים בחיים? בעליות, כמובן, היכן שקשה. בענף הטריאתלון, דהיינו שלושה ענפי ספורט יחד, רכיבת אופניים היא הענף השני לאחר שחייה ולפני ריצה. בדרך כלל הרכיבה תופסת את הנתח הגדול ביותר מבחינת אחוז הפעילות של סך כל התחרות. יש גם משהו רומנטי ברכיבת אופניים. אתה רוכב כשהרגליים מפושקות לצדדים (זה בדיוק ההפך מאיך שצריך לרכוב, שכן הברכיים צריכות לפנות פנימה כדי להשיג יעילות מרבית) ומרכיב את חברתך על ה"רמה". אחד מזיכרונות ילדותי הראשונים, למשל, הוא היום שבו הרכבתי

כל אחד יכול לרכוב על אופניים, השאלה היא מה קורה בעליות. כשהדופק של הרכוב בשמים, כל הגוף מתכנס ומתאמץ והרכוב מזיע, מתנשף ורוגש ורק חושב על איך להמשיך ולפדל ולא לעצור

תושב בגיל המתאים לרכיבה. כל זאת במדינה קטנה למדי, ששטחה כפליים בלבד משטחה של ישראל. בהולנד יש כיום 35 אלף קילומטר של שבילי אופניים, המרשתים את המדינה. המסלולים, בצבע אדום, נבנו במיוחד לאופניים ועוברים תחזוקה שוטפת. לרוכבי האופניים יש גם תמרורים ומזורים נפרדים. תחבורת האופניים בהולנד נפוצה בשל שילוב של טופוגרפיה, אקלים, חקיקה, מדיניות, תכנון עירוני ותרבות, שיחד הופכים אותה לאפשרות קלה ופשוטה. להתניידות באופניים יש גם יתרונות סביבתיים רבים ותמריצים כלכליים. תמריץ אחד הוא חיסכון בדלק ובהוצאות

לשימוש בסמים אסורים. המאמץ הפיזי הנדרש מרכוב מקצועני הוא אדיר, ואין שני לו בעולם הספורט. אין עוד ענף ספורט שבו נדרש מספורטאי להתחרות כחמש עד שש שעות ביום, יום-יום, במשך שלושה שבועות, ברציפות ובאינטנסיביות מרבית. סמים בספורט (בעיקר EPO, שמגביר את ייצור כדוריות הדם האדומות ומסייע לחולי סרטן) נחשבים לפגיעה באתיקה ברוב ארגוני הספורט הבינלאומיים, ובראש ובראשונה בוועד האולימפי הבינלאומי. הם מסכנים בריאותית את המשתמשים בהם, יוצרים חוסר שוויון בין הספורטאים המתחרים ופוגעים בדימוי הציבורי של הרוח הספורטיבית.



לאנס ארמסטרונג

הרכב הנלוות, ולצדו החיסכון בשטחי חניה. כמו כן, רכיבה על אופניים תורמת לבריאות ולכן חוסכת בעלויות בריאותיות. משנת 2001 מעניקה הולנד הטבות מס לרוכבי האופניים מכיוון שמדיניות זו חוסכת כסף לממשלה ולמשק. אפילו ראש ממשלת הולנד, מרק רוטה, משתמש באופניים לעתים תכופות כדי להגיע לעבודתו. מכירות אופניים חדשים במדינה חצו את רף ה-1.3 מיליון בשנה שעברה, בעלות משוערת של 9.7 מיליארד אירו.

מי בכביש ומי בשטח

רכיבת כביש רוכבי הכביש רוכבים על אופני מרוץ, בדרך כלל לצורך תחרות. זוהי רכיבה קשה יותר פיזית, המאמץ בה אינטנסיבי ואופייה הישגי יותר. לאופניים המתאימים לרכיבת כביש שלדת מתכת או סיבי פחמן וגלגלים דקים, המיועדים לנסיעה בכביש ובמדרכות.

רכיבת שטח זהו סוג הרכיבה המועדף על רוב הרוכבים הישראלים. אופני השטח נקראים גם "אופני הרים", ובגדול, אפשר לחלק אותם לתתי הקבוצות העיקריות הבאות. **רכיבה אתגרית, פריייד ודאונהיל.** עיקר ההנאה ברכיבה זו הוא בירידות (תלולות ככל האפשר), בקפיצות ובמדרגות סלע טבעיות. כל מכשול הופך לאתגר טכני, וצליחתו - להנאה צרופה. הרוכבים מצוידים בדרך כלל במיגון מיוחד לראש ולגוף. לאופניים המיועדים לרכיבה זו יש שלדה חזקה לספיגת זעזועים בנחיתות, בולמי זעזועים (קדמי ואחורי), חישובים מחוזקים וצמיגים רחבים. לכן, הם בעלי משקל גבוה יחסית לאופני הכביש.

רכיבה תחרותית, קרוס קאנטרי. רכיבת שטח מהירה המיועדת למי שאוהב לטפס בעלויות, לטוס במישורים ולשרוד בירידות מהירות. האופניים המתאימים לכך הם אופני שטח או הרים. הם קלים וקשיחים ובעלי בולם זעזועים קדמי או בולמים קדמי ואחורי.

רכיבת שבילים, רכיבה מגוונת. על רכיבה זו אמונים יותר מ-90 אחוזים מכלל הרוכבים. היא מתאימה לחובבי מסלולים כגון עליות, שבילים צרים, ירידות אתגריות, קפיצות ומכשולים לצד טיולי טבע ארוכים. האופניים בעלי בולמי זעזועים קדמי ואחורי ומשקלם ממוצע - בין אופני האתגר לאופני הכביש.

על גג העולם

ערב שישי לאחר ארוחת שבת אצל אימא. אני מכין לרכיבת השבת עם חבריי את ציוד הרכיבה והמזון ומנפח אוויר בגלגלי האופניים. בחמש לפנות בוקר אניע את הסקודה שלי, מבית היוצר של נותנת החסות המיתולוגית לטור דה פראנס, וזוהי הסיבה העיקרית לכך שיש לי סקודות זה יותר מעשור. סקודה נתנה חסות לטור גם בימי החשוכים והקשים ביותר, ואני מעריך ומוקיר זאת.

עזר כנגד

לשימוש בגלגלי עזר יש יתרונות וחסרונות. מצד היתרונות, גלגלי עזר מאפשרים ללמוד את מלאכת הדיווש מהשלב הראשון. בגיל שלוש לערך קיימת מסוגלות לרכוב על אופניים. גלגלי העזר חושפים את הילדים לתנועת הדיווש ומאפשרים היכרות ראשונית עם האופניים, והכול אגב חיזוק שרירי הרגליים. כמו כן, ילדים קטנים נוטים להסב את עיניהם, ואז גם את גופם ואת תשומת לבם, לדברים שמעניינים אותם, וגלגלי העזר יכולים למנוע מהם נפילה ברגע של הסחת דעת. מצד החסרונות, הילד מסגל לעצמו הרגל שגוי של שפת הגוף ברכיבה ומתרגל לכוון את האופניים בתנועות חדות של הכידון, בלי להיות מודע לצורך בשמירה על שיווי משקל. לכן, הורדת גלגלי העזר עלולה להצטייר אצל הילד כדבר מפחיד, וביטחון ביכולת הרכיבה שלו עלול להתערער.

האופניים שלי דומים מאוד לאלה של אלוף העולם. ההזדהות שאני חש כמוביל הקבוצה שלי, כשאני נעמד על האופניים ופותח בספרינט, דומה להרגשה שלי בעת צפייה בשידור חי של הטור. הטבע, האנרגיה, העוצמה, המהירות (יותר מ-50 קילומטר בשעה במישור זה מכובד) והתחושה של קבוצה מאוחדת מעניקים לי בכל סוף שבוע את הכוחות לקום מוקדם, לרכוב, לחתור קדימה, לחייך ולחוש על גג העולם, גם אם זה לא בפריז על הפודיום.

הכותב הוא מאמן מנטלי וגופני לספורטאים ולאלה ששואפים להיות, מאמן טריאתלון (בוגר מכון וינגייט), ספורטאי פעיל טריאתלט, מרתוניסט, איש הברזל, יזם ומאמן הקבוצה "רצים עם אסף" ונהנה מכל רגע. www.asaflev.co.il