

טבילה מושלמת

יודעים לשחות? ואיך אתם בחתירה? כדאי לכם לנצל את הימים האחרונים של הקיץ: גדי כץ יכול ללמד גם אתכם לחתור. כן, כן, גם אם נדמה לכם שאתם מבוגרים מדי

מאת ברק צור

לתי, "פשוט תביט עם הראש למטה, ולא קדימה. רוב האנשים מביטים לפני, מקשיתים מאוד את הצוואר וגורמים לרגליים לשקוע". משפט פשוט כל כך, אחד הטיפים המידיים שאימצתי, ושמיד שיפר את יכולת הציפה שלי על המים.

"רוב האנשים חושבים שהמפתח להתקדמות הוא תנועות הגריפה במים", מסביר כץ. "סגנון ה-T.I בעצם מלמד אותך להשתמש בכל התנופה שהאגן וכתפיים יכולות ליצור, כך שתוכל להציב רוחק לפני עם היד, ופחות להתעסק בגריפה. כדי להגיע ליכולת הזו, השחיין צריך ממש לסובב את גופו מצד לצד ברומה לגוף של סירה".

● למי מתאימה השיטה?
"לכל מי שרוצה לשפר את סגנון שחיית הח' תירה שלו", אומר כץ. ספורטאי טריאתלון רבים גדלקו על השיטה כי היא מאפשרת להם לצאת מהמים רעננים מאוד, אחרי שכמעט לא השתמשו ברגליים, שאותן הם צריכים לרכיבה ולריצה.

● מאיזה גיל אפשר להתחיל?
"בנים מגיל 11, בנות מגיל 10, כיוון שצריך לא מעט קואורדינציה כדי לתרגל את סגנון ה-T.I".

● כמה זה עולה?
1,200 שקל לחמישה שיעורים בני שעה. בדרך כלל גברים נזקקים לעשרה שיעורים כדי להיטמיע את הסגנון החדש. נשים, שהן הרבה יותר קואורדינטיביות ופתוחות ללימוד, יסתפקו בפחות.

● איפה לומדים את זה?
לימוד שיטת Total Immersion מתקיים כרגע רק בקאנטרייקלאב רמת-השרון, אך גדי כץ כבר שוקד על פתיחת קורס מדריכים, כדי להפיץ את השיטה בבריכות נוספות.

מי שמעוניין לקרוא עוד על השיטה (ובעיקר לראות את גדי ותלמידיו), מוזמן לגלוש לאתר www.ti-swim.co.il וליהנות. ■

ריצה החליט לשלב גם אימוני שחייה, ושם נתקל בחוסר היעילות של תנועותיו במים. הוא חיפש תשובה באינטרנט, "פגש" את תורתו של טרי לור' כליין, והחליט להשתלם בשיטה בחו"ל. המפגש עם לוכלין הפך לתשוקה להביא את בשורת ה-Total Immersion לארץ.

גדי מספר "ברומה לאומנות לחימה, שבה האימון והחזרה האטית על התנועות יוצרת הרמור' ניה תנועתית וזרימה של האנרגיה, כך אנו בעצם מעבירים את פילוסופיית השחייה בשיטת ה-T.I מסביר כץ. "שחייה אינה רק ספורט. זו פעילות חברתית, במיוחד במדינות חמות, וזו גם מיומנות שמקנה הרבה מאוד ביטחון עצמי.

"שיטת ה-T.I מאפשרת למורה לנתח את טעויות התלמיד בזמן אמת, ומסייעת לו להשתפר, ובעיקר להירגע במים: לא להתנשף, לחסוך בתנועות לא יעילות, להתמוג עם מחשבותיו, ובין היתר גם להשיג ביצועי שחייה מהירים ואפקטיביים יותר".

ברק קופץ למים

החלטתי לקפוץ למים להתנסות קלה. שחייה היא תחום שהתחריתי בו בצורה מקצועית בנעוריי, ואני עדיין שוחה, והרבה. גדי ביקש ממני לשחות בריכה אחת בסגנון חתירה. הוא נשאר מחוץ לבריכה וספר את תנועותיי. כדי לחצות את 25 המ' טרים ביצתי 23 תנועות. "כעת", ביקש גדי, "נסה לעבור את אותו מרחק בכמה שפחות תנועות". ירדתי ל-21 תנועות יריים. גדי עבר אותו המרחק ב-12 תנועות.

כשיצאנו מהמים הראה לי גדי תצלום תת-מימי של סגנון השחייה שלי. זה כלי עבודה מדהים שהוא משתמש בו. "תראה איך הרגליים שלך נגרות בעומק ולא צפות", הראה לי. "מה לעשות?" שא

ובנו מתחילים לשחות בגיל צעיר. אחרי שיעורי השחייה אנחנו אמורים לדעת להסדרד במים בבטחה, לצוף, לא להסתכן בטביעה ולדעת מעט על מגוון סגנונות השחייה. לשחות קילומטרים? ממש לא. וזה לא רק מפני שהמים אינם הסביבה הטבעית שלנו. זה גם מפני שרובנו מסגלים טכניקות שחייה לא נכונות, ולכן מתאמצים מאוד במים, מפעילים שרירים רבים ויוצרים סביבנו "רעש" רב.

הגודל לא קובע

טרי לוכלין, מאמן שחייה אמריקני שהיה שחיין מקצועי בעצמו, גילה בשלב מוקדם מאוד של הקריירה שלו את חוסר היעילותנו במים. מתוך ההתבוננות בתלמידיו השחינים, הוא זיהה את אלה שפשוט התמוגו עם המים בצורה הרמונית, דבר שהפך אותם למהירים יותר. מה שהשיע על המהירות לא היה גודל "המנוע שקידם את הספינה, אלא מבנה הספינה והתנהגותה בזמן שהיא חוצה את המים". כשהשחינים התנתקו מהקיר בצורת ראש חץ, הם נעו הכי מהר. כשהחלו חובטים בידיים וברגליים, היה נראה שהם עסוקים בעיקר בהוצאת אנרגיה ובועות, ופחות בהתקדמות.

ההתבוננות והתובנה הזו דרבנו את לוכלין לחקור ולפתח שיטת שחייה אסתטית ושקטה, שנועדה לגרום לשחינים להתמוג עם המים כמו דגים, תוך יעילות גופנית מקסימאלית. באנגלית קוראים לשיטה שלו Total Immersion, טבילה מושלמת בתרגום חופשי.

מי שהביא את השיטה לארץ הוא גדי כץ, עורך-דין בהכשרתו, שבדומה לסיפור הנוזר והפי' רארי, הגיע לשלב בחיים (ולמשקל עודף) שחייב אותו להתחיל להתאמן. לאחר תקופה של אימוני