



## לשחות כמו דג – חווית הסרדין

מאת: אבי הפנר, תלמיד TI, ינואר 2008

מיומנויות השחייה שלי עד גיל 48 הסתכמו בציפה על המים. בגיל זה חזרתי לעסוק בפעילות ספורטיבית, הצטרפתי לחוג שחייה והתחלתי ללמוד לשחות חתירה. למדתי לנשום ולשחות, ואחרי שנה של תרגילים ושחייה יכולתי לומר שאני שוחה.

הייתי מאושר מיכולת השחייה שלי, ולקראת יום הולדתי ה-50 הצבתי לי אתגר לשחות מאה מטרים בזמן של שתי דקות בממוצע. התערבתי עם חבר לחוג השחייה מי ינצח במשחים של 100 ו-1500 מטר (גברים אוהבים להשוות הכול). בדרך למטרה עשיתי מה שאני נוהג לעשות בחיי מאז ומתמיד - "מה שלא הולך בכוח, הולך ביותר כוח":

הכפלתי את המרחק, שחיתי כ-3 קילומטרים בכל יום, שחיתי חזק יותר, הרבצתי למים, וכנראה שהמים מאד לא אהבו את זה משום שהתוצאות נשארו אותן התוצאות. התסכול היה גדול. כתוכנית הרזיה התוכנית הוכיחה את עצמה, ורזיתי בצורה ניכרת.

ביקשתי ממורה השחייה שלי לדעת מהן הנקודות החלשות שלי בשחייה, מה מטרת התרגילים הסיזיפיים שאני מבצע בחוג ומה הקשר בין תרגילים אילו לבין בעיות השחייה שלי. תמיד קיבלתי תשובה מנצחת אחת "לעולם לא תוכל לרכוש מיומנות שחייה כפי שאתה רוצה, על מנת להשיג מיומנות כזו עליך להיות בן 16".

פרשתי מחוג השחייה כאשר אני כואב את אובדן חווית החברים, את השיחות אחרי השחייה, את הארוחות המשותפות ואת חברתם. המשכתי לשחות להנאתי, כאשר מדי פעם הייתי שואל שחינים על טכניקת השחייה שלהם ומנסה ליישם את העצות שקיבלתי על עצמי, מהרשמים שהתקבלו, ללא הצלחה מרובה - יכולת השחייה וטכניקת השחייה שלי נשארה כמו שהייתה.

יום אחד, בגיל 52, גיליתי דרך חברים את אתר Ti. התרשמתי מההיגיון שבסרטים באתר, ניסיתי ליישם את המלצות מתוך הסרטים והמאמרים שבאתר, אך ללא הצלחה. כשנפתח חוג השחייה בנפית שבצפון, שמחתי להירשם לחוג.





קבוצות הלימוד בחוג הן אישיות - עד ארבעה תלמידים בקבוצה. תשומת הלב של המאמן, מקסים שחף, לפרטים וליסודות, ההיגיון וההסבר לפעולות ולתרגילים, ההקפדה על היסודות והאלמנטים הבסיסיים, הסבלנות, הנתינה והרצון להעניק - כל אלה שבו את ליבי.

ככל שהתקדמו השיעורים והתרגילים, ואיתם ההתמקדות ביסודות החדשים, איבדתי את היכולת לשחות כמו ששחיתי. ההקפדה על ה-zip הנכון ולימוד הנשימה בעזרת ה-skate בשיעורים מתקדמים (שמות תרגילים בלימוד שחיית Ti), לימדו אותי את חשיבות הצורך להקפיד תמיד על היסודות.

עם התקדמות שיעורי השחייה, התחלתי להרגיש כמו אחד הגיבורים ההרואיים בסיפורים של איין ראנד, גיבורים שבעזרת תבונתם ונחישותם משנים את העולם לטוב ומוצלח יותר.

כיום, אני בעיצומו של תהליך לימוד השחייה, ועדיין איני שולט בטכניקת השחייה החדשה באופן מלא. בשלב זה, אני חושב על האתגר הבא - ריצת מרתון או השתתפות בטריאתלון. חלק מטכניקת השחייה היא לשחות ברפיון, ונדמה שהרוגע והעבודה על היסודות משפיע לטובה על תחומים אחרים בחיי. בשלב זה של חיי Ti היא לא רק שיטת לימוד שחיה היא דרך חיים.

לשמחתי, את שיעורי השחייה אני לומד ביחד עם אשתי. בין השיעורים אנו מאמנים אחד את השני, ולא פעם פונים אליו אנשים כאל מאמן שחייה על מנת שאלמד אותם לשחות, ואני מסביר להם כי אני רק "סרדין" ועדיין תלמיד שחייה בשיטת Ti. אף על פי שרמת השחייה שלי היום רחוקה מלהשביע את רצוני, בעזרת התנועות הארוכות והרגועות אני מרגיש נפלא ומגיע לביצועים טובים כמעט כמו בשחייה הפרועה שלפני תקופת Ti. אני מקווה שאימון ושליטה בטכניקת השחייה החדשה יביאו אותי לבסוף לתוצאות טובות הרבה יותר.

תמונה אחרי שיעור שחיה ביום שישי



החברים שבתמונה משמאל לימין

- (1) אבי הפנר – הסרדין, 1.92 מטר או 1.94 אין לי מושג
- (2) ז'אנה טריגרמן – הכריש, אין לי מושג איך גוף כל כך קטן מגיע לביצועים כל כך טובים, משמשת לי תמיד דוגמא והכוונה למה אני צריך להגיע.
- (3) גדי כץ – הקוסם, מצליח תמיד להוציא 200 אחוז מהאנשים בשחייה ובתחומים אחרים, המאמר הזה הוא ההוכחה
- (4) אילן מילר- מתרגלים ביחד בין השעורים, ותמיד הוא מצליח להדהים אותי בתובנות שהוא מגלה בגילוי השגיאות של אחרים.
- (5) רונה הפנר – אישתי היקרה, הציר המרכזי בחיי
- (6) מקסים שחף – מאמן השחייה, מופיע בעיגול בצד השמאלי של התמונה למעלה, בזכות הסבלנות, אורך הרוח והמקצוענות, הקורס היה חוויה טובה כל כך תודה למקסים שחף וגדי כץ על כל שיעורי הקואוצ'ינג של Ti, ולהתראות בשיעורי הקואוצ'ינג למתקדמים של Ti. הפנר אבי, סרדין מתחיל.