



הסברים כלליים על TI

מאת: גדי כץ, מדריך ראשי, TI ישראל, אוקטובר 2007

כללי. למרות שהנושא צוין לא מעט פעמים בפורומים שונים, אני מוצא לנכון להדגיש שוב: TI היא שיטת לימוד שחייה ולא סגנון שחייה. כל מי ששוחה Freestyle, בין אם הוא למד לשחות בשיטת TI ובין אם לאו, שוחה בסגנון החופשי/חתיירה/TI.

1. **איך לומדים ומלמדים בשיטת TI.** בגדול, TI וטרי לוכלין לא המציאו דבר בכל הקשור לשחייה כספורט. מעטים האנשים בעולם שיכולים לשחות 400 מטר רצוף (שברי אחוזים) ואלו שכן יכולים לשחות למרחק קצר מתעייפים מהר מידי. ב-TI אנחנו ממשילים את זה להילוכים באופניים – רוב תלמידינו בתחילת תהליך הלימוד נהנים משני הילוכים (במקרה הטוב) – הילוך מהיר והילוך מהיר קצת פחות. זו גם הסיבה שאין ביכולתם להתמיד ולשחות למרחק מעל ל-400 מטר. המאמץ רב מדי ואין להם היכולת 'להוריד הילוכים' ולבחור הילוך איטי או בינוני בו יוכלו להתמיד לאורך זמן. הסיבה היא בעיקר יעילות נמוכה ואיזון לקוי. ב-TI מלמדים לסגל עוד 10 הילוכים לבחירה, וכך ניתן לתרגל לאורך זמן מבלי להעלות דופק, ועם הזמן להתאמן גם במהירויות/הילוכים גבוהים. כמה מילים על שיטת הלימוד:

1.1 החידוש הגדול שהביא טרי לוכלין עם TI הוא בפירוק סגנון השחייה לחלקים קטנים הקלים לביצוע. הלמידה נעשית מן הקל אל הכבד עם שימת דגש על הפרטים הקטנים ביותר בכל תרגיל ותרגיל ורק בסופו של התהליך מחברים את כל החלקים לכדי סגנון מלא. (ניתן לצפות ברצף התרגילים ב-DVD שלנו או בלינק: <http://www.totalimmersion.net/ti-workshop-day.html>).

1.2 רצף המיומנויות מפורט באתר TI. למעשה, התרגילים אינם חדשים בעולם השחייה ומי שלמד פעם שחייה מכיר את רובם. השינוי הוא ביכולת לגרום לתלמידים, שאינם נסמכים על בעיטות אפקטיביות ברגליים, לבצע את התרגילים מבלי להתעייף ובאופן כמעט מושלם.

1.3 בהרבה מובנים שיטת הלימוד של TI מתנהלת למעשה בהגזמה של תנועות גם כדי לגרום לתלמיד להפטר מסגנונו הקודם וגם משום שרוב התנועות בשחייה הן אנטי אינטואיטיביות והגזמה מכוונת בזמן הלימוד תביא למנח הנכון בסימו.

2. **השורשים של TI.** טרי לוכלין (ניתן לקרוא על ההיסטוריה שלו כאן: <http://www.ti-swim.co.il/history.asp>) שאב חלק ניכר מהידע שלו ממאמן שחייה, שבזמנו היה פורץ דרך, בשם ביל בומר. בומר היה הראשון שדיבר על הקונספט של 'The Length of the Vessel', יתרון הארכת הגוף באמצעות FQS - Front Quadrant Swimming (שחייה שבה החלפת הידיים מתבצעת לפני הראש ראו איור כאן: <http://www.ti-swim.co.il/step2.asp>) ועל גלגול האגן או ה-Roll המפורסם. חניכיו הצעירים של בומר, הם כיום מאמנים מנוסים בשנות החמישים לחייהם המחזיקים במשרות מכובדות בעולם השחייה ביניהם:

- Richard Quick 3 פעמים מאמן אולימפי בארה"ב. מאמן ראשי של נבחרת הנשים של אוניברסיטת סטנפורד. 17 אליפויות NCAA.
- מאמן אוניברסיטת Auburn David Marsh. 7 אליפויות NCAA ו-8 פעמים Coach of the Year.





• המאמן הראשי של אוניברסיטת וושינגטון Michael Wender.

מפרסומים שונים של מאמנים אלו ניתן ללמוד הרבה על הנקודות בהם מרוכזים רוב מאמציהם:

- 2.1 לימוד השחייה ממרכז הגוף כלפי חוץ (Inside-Out). החשיבות מתחילה במה עושה ה-Core Body ורק אחר כך בהתנהלות הגפיים. לכן, רוב תרגילי TI (למעט תרגילים למציאת איזון מושלם במים) מتركזים ב-Switches – תזמוני החלפות הידיים המלווים בתנועת אגן מוגזמת.
- 2.2 התקדמות דרך ה-High Side/הצד שאליו מסובבים את הגוף באמצעות גלגול האגן מעל ומעבר לנקודת העגינה (וכיצד לעגן את היד נכון), תוך שמירה על FQS (חפיפה של הידיים לפני הראש) או במלים אחרות, ה-Snap של האגן בליווי תנופת היד הנכנסת מעל העוגן (דימוי החזקת שלב בסולם) היא הגורם העיקרי לתנופה המהירה קדימה.
- 2.3 רובם מדברים על כך שלא משנה היכן נכנסת היד למים אבל מדגישים שרוב התנופה/מהירות לא באה מהיד הגורפת/חותרת אלא מהיד הנכנסת (ה-High Side).

