



על מיקום היד הנכנסת

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

רוב תלמידי TI ושחיינים מתעניינים ושואלים מדוע היד הנכנסת למים, נכנסת קרוב יחסית לראש. יתרה מכך, במהלך לימוד הקורס אנו מלמדים 'לחתוך' את היד ממש בקו המשקפת.

הבנת המטרה

ננסה לענות על השאלה דרך הבנת המטרה. ובכן, המטרה העיקרית היא לחבר את תנועת האגן לאותה השניה בה מתבצעת כניסת היד. כאמור, הדגש ב-TI הוא על יצירת התנופה מתנועת האגן אל מעבר לנקודת העגינה. לדוגמא: עמדו 80 ס"מ לפני קיר (הפנים אל הקיר), נסו לתת אגרוף לפרצוף דמיוני בגובה הראש שלכם כשהתנועה מתחילה באגן ונגמרת כשהאגרוף על הקיר מול פניכם (בדומה להדיפת כדור ברזל). עכשיו נסו לתת אגרוף לקיר בנקודה הגבוהה ב- 60 ס"מ. אני מניח שהצלחתם 'לייצר' מכה חזקה יותר בפעם הראשונה. זו הסיבה שהתלמידים מתרגלים הכנסת יד קרובה לראש. יש לציין שמיקום כניסת היד אל המים, בתום תהליך הלימוד, נבחרת על ידי התלמידים במקום שהכי נוח להם להכניס את היד והיא אינה נקודה מהותית אלא כזו הקשורה לסגנון האישי שפיתח כל שחיין ולנוחות וגמישות אינדיבידואליות.

הסיבה השנייה לכניסת יד קרובה יחסית אל הראש היא שאותו חלק מגופנו הנמצא מחוץ למים שוקל כמשקלו ביבשה ולא כ- 10% ממשקלו (כמו עצמים השקועים במים). כשהיד 'מבלה' זמן ארוך יותר מחוץ למים, 'סידרנו' לעצמנו משקולת הגורמת לגוף לשקוע. בעניין הטענה של הגברת החיכוך במצב בו היד נמצאת בתוך המים לעומת מחוצה להם, ניתן להעלות שלושה טיעונים:

1. היד אמורה להיכנס ולחזור את המים ליד הראש תוך מתיחה משמעותית קדימה שמתחילה באגן. ידוע שרעש והשפרצות מעידים על התנגדות וחיכוך גבוהים. לכן ב-TI אנחנו מתרגלים 'כניסות כירורגיות' למים כדי להימנע מחיכוך וגרר מיותרים. כשהיד נכנסת קרוב יחסית לראש, אין כמעט השפרצות ורעש ואנו נמנעים מחיכוך מיותר (שלא כמו בכניסת יד רחוקה).
2. שחיינים כמו איאן תורפ, גרנט האקט, אלכסנדר פופוב נמתחים גם מעבר לנקודת הכניסה בתוך המים. כלומר, גם אצל שחיינים מקצוענים יש מתיחה בתוך המים מה שמערער במקצת את טענת החיכוך.
3. לטענת מאמנים רבים וטרי לוכלין בראשם, הגרר שנוצר מכניסת יד שקרובה לראש בטל בשישים לעומת כניסה 'רועשת'. בתחרויות, מקצוענים השוחים במהירות שיא אמנם משפריצים אך קשה לחלץ מזה מסקנה גורפת ביחס לעלות-תועלת לעומת אימונים/תרגולים בשחייה איטית. אני שוב מזכיר שנקודה זו היא די זניחה.

לימוד TI – הסבר מזווית שונה

בשלב הלימוד הבסיסי של TI אנחנו מבקשים מהתלמידים להכניס את היד קרוב לראש. לאחרונה קראתי ספר מרתק שמתקשר לתחום שלנו השחייה ובאמצעות תובנה של הסופר, אני בוחר להרחיב את הנקודה הזו. לספר קוראים The Art Of Learning וכתב אותו ג'וש ווטצקין (מומלץ רצפות בקטע זה: <http://youtube.com/watch?v=lj1gxz5puaQ>).





ווטצקין משתמש בקונספט/תובנה שלה הוא קורא Making Smaller Circles (לייצר מעגלים קטנים יותר). ווטצקין טוען שכמו בכל נושא שלומדים אותו, יש ללמוד את המיומנות ראשית באופן הכי פחות מסובך: בשחמט - לשחק רק עם מלך וחייל מול מלך ולהבין את הכוח של כל כלי - לאט לאט להעלות את מספר הכלים ואת דרגות הקושי. בטאי צ'י זה תרגול של חבטה/מכה אחת שוב ושוב עד שהתלמיד יודע איך בדיוק צריכה להרגיש מכה אחת. ההרגשה הזו מחלחלת לתוך העצמות ואחרי עשרות אלפי חבטות, ניתן לבצע אותה בלי לחשוב בכלל על הטכניקה - ביצוע מושלם. אגרוף ישיר לפניו מתבצע בפיסוק כשרגל שמאל מובילה והכוח עובר דרך כל הגוף מאצבעות כף הרגל השמאלית ועד אגרוף יד ימין דרך ה-Core Body (נשמע מוכר, לא??). כלומר מסלול המכה/חבטה של יד ימין מתחיל מאוזן ימין ומסתיים בפרצוף היריב. מאות אלפי חזרות מטמיעות את התזמון והכוח הנכון בכל תנועה. אולם לא די בכך, ברמה עולמית, כדי לתת מכה אפקטיבית אי אפשר להכות עם כל הגוף כי היריב יכול "לקרוא" את המכה באה ולהתגונן מפניה. ולכן, ברמה העולמית המכות יוצאות במרחב קטן מאוד - ממש קרובות לפרצוף היריב ועדיין אפקטיביות באותה המידה. זו הסיבה שבקרבות מפורסמים לעיתים אנחנו לא מבינים למה אחד מהמתמודדים נפל - צריך לראות בהילוך איטי מה בדיוק קרה שם. לפי ווטצקין - האומנות האמיתית היא לצמצם למינימום את טווח התנועה כדי שהיריב לא יוכל לצפות מבעוד מועד את המהלך. ראית את Kill Bill 2 כשאומה טורמן בורחת מהקבר והיא מכה בארון בטווח אפס? טוב, אז משהו כזה.

אני חושב שניתן להשליך על שחייה את התובנה הזו: בהתחלה אנחנו מבקשים מהתלמידים להכניס את היד ליד האוזן ולהימתח כל הדרך בתוך המים (כדי לחבר את מקור הכוח הרציני לתנועה שזה האגן או ה-Hip). ככל שהתלמיד מיומן יותר, ניתן להכניס את היד רחוק יותר מהראש ואפילו לקבל תנופה רצינית יותר. אלו שלבים שכל אחד מאיתנו עבר כבר. לכן כשאני רואה את איאן תורפ שוחה, הכנסת היד רחוקה אבל הוא עדיין מצליח להשיג את אותו האפקט עם גלגול הגוף וה-Snap האכזרי של האגן. נראה לי שהבנת את הרעיון. קודם תנועות גדולות, גסות ומוגזמות ולאט לאט ניתן לבצע את אותה התנועה במרחב קטן יותר.

