



על ההבדל בין אימון לתרגול

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

אימונים, בהגדרתם, משמעותם עבודה חזקה יותר או ארוכה יותר בכדי לאמן את הלב, הריאות והשרירים. המשמעות היא יותר בריכות, או בריכות "קשות" או שניהם. התוצאה היא עייפות וחוסר ריכוז שאינם מסייעים בלימוד מיומנויות טכניות. כשהגוף עייף ולא מרוכז יכולת הלימוד מאוד מוגבלת ולעיתים קרובות בלתי אפשרית. בכדי להטמיע את שיטת TI אתם חייבים לסרב לחזור לשחות ולהתאמן בסגנון הישן שלכם. מכיוון שהטכניקה אותה צריך לשפר אינה טבעית לנו (מציאת האיזון במים, שחייה על הצד ועוד), צריך לקבל החלטה מודעת לשחות רק באמצעות תרגולים מפורטים. אם ברצונכם לשחות בצורה הטובה והיעילה ביותר כל הזמן, עליכם לתרגל כל תנועה ותנועה.

שיטת TI מצליחה הרבה יותר מכל שיטת שחיה אחרת מכיוון שזוהי השיטה היחידה שמלמדת מיומנויות שונות בדרך הטובה ביותר – צעד אחר צעד ובשיטת הקל אל הכבד. מיומנויות שמערבות תחושות, הרגלים ותנועות, נראות בתחילה משונות אולם לאחר שלומדים אותן, הן נראות טבעיות. הדרך הטובה ביותר לדעת אם אתם שולטים בתנועה הנכונה היא "להרגיש" נכון. כל תנועה שתלמדו תגרום לכם להרגיש ולהבין כיצד היא צריכה להרגיש ולהתבצע בדיוק.

העיקרון של TI הוא זיכרון שריר ולא כוח שריר. זיכרון שריר הוא מה שמאמנים מכנים – תנועות מוכרות, מורגלות. תודות לזיכרון השרירי אנחנו יכולים לרכב על אופניים, לשרוך שרוכים ולהקליד במחשב מבלי לעצור ולחשוב על כל פעולה לפני ביצועה. מאד קשה "להיפטר" מזיכרון שרירי. זכרו, תמיד ניתן לתקן תנועות לא נכונות, אך כלל שתתרגלו תנועה לא נכונה במשך זמן רב יותר, כך גם יקשה עליכם לתקנה בהמשך.

התחילו את השינוי עכשיו! תתחילו בכך שתהפכו את אימון השחייה מסתם אימון שחייה לתרגול שחייה. המטרה אינה להגיע מצד אחד של הבריכה לצד השני אלא לתרגל שחייה נכונה. עליכם להבין שכל חתירה היא השקעה לעתיד – כל בריכה שתשחו בשיטת TI תשנה את השחייה שלכם לטובה יותר, יעילה יותר ומהירה יותר. השיפור שתשיגו בעזרת TI, יישאר אתכם לתמיד, בניגוד לשיפור בכושר הגופני שיחלוף לו עם השנים.

עליכם להיות מרוכזים פחות במספר הבריכות שאתם שוחים והרבה יותר מרוכזים בכמה מרחק הגוף עובר בכל תנועה. כושר גופני הוא נושא חשוב מאד. הסיבה שצריך להיות בכושר גופני טוב היא לא כדי להיות אתלטים חזקים יותר אלא כדי שנוכל להשתמש בטכניקה טובה למרחק גדול יותר במהירות גבוהה יותר. זו הסיבה שב-TI מלמדים בתחילת תהליך הלימוד בדרך הפשוטה ביותר: תנועות יעילות למרחקים קצרים במהירות נמוכה ובדופק נמוך. אתם תבנו בהדרגה את היכולת להמשיך ולהתמיד לאורך זמן ובמהירות גבוהה יותר בטכניקה הנכונה.

לשחינים ולטניסאים דרוש כשרון מוטורי, שלא כמו לרוכבי אופניים להם יש זיכרון שרירי רב שנים בשל שעות רבות של רכיבה על אופניים כילדים. לשני ענפי הספורט (טניס ושחייה) דרושים כוח וסבולת בשביל להצליח. זאת הסיבה שהיינו מצפים ששני ספורטאים, האחד שחיין והשני טניסאי, ילמדו ויתאמנו באותה שיטה. לצערנו הדבר אינו כך. שחקני טניס, בכדי ללמוד לשחק טוב יותר, לוקחים לעצמם מאמן מקצוען (PRO) שמבין שהדבר החשוב ביותר שהוא יכול לעשות עבור תלמידו





זה לא לאמן אותם אלא ללמד אותם. הם חייבים לרכוש מיומנות כדי לנצח את יריבם. התפקיד של ה-PRO הוא לעזור לתלמידים ללמוד במהירות וביעילות. המשמעות היא להתחיל בתנועות הפשוטות ביותר. כך לדוגמה, בכל השיעורים הראשונים כל מה שעל התלמידה לעשות הוא לעמוד במקום עם המחבט מושט ולחבוט בכדורים שהמאמן חובט בדיוק לעבר המחבט שלה. פעולה פשוטה זו, אשר מתבצעת עוד ועוד פעמים, גורמת לתלמיד ללמוד, להקשיב, להבין ולחוש את מגע הכדור במחבט. בשיטה זו היא מבינה בדיוק היכן הכדור צריך לפגוע במחבט. פעולה זו "נרשמת" במערכת העצבית עד שלאחר מאות ואלפי חבטות נוצר מאגר נתונים גדול במערכת העצבית-שרירית שמזהה את החבטות הנכונות. הפעולה הופכת להיות אוטומטית – שלב ראשון הושלם!! הפעולה הפשוטה של חבטה נרשמה בזיכרון השרירי. זו הדרך ללמד תנועות חדשות – צעד אחר צעד. הגוף לומד כל פעולה, מתרגל אותה עד שהיא הופכת להיות אוטומטית ונרשמת בזיכרון השרירי. רק אז נעבור לפעולה הבאה בצורה מסודרת ומאורגנת.

ובקצרה: בחרו בתרגול ולא באימון ותרגנו את זיכרוכם במשל הצב והארנבת...

