



שני טיעונים למה לא כדאי להשקיע זמן ותשומת לב בסיום הגריפה

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

בשבועונים, ירחונים ואתרי אינטרנט נכתב לא מעט על ניצול מקסימום טווח גריפה, וסיום הגריפה כמה שיותר קרוב לכפות הרגליים עם סיומת אגרסיבית של כף היד. בנוסף, קיימים לא מעט מאמנים שמשקיעים תשומת לב רבה לנושא סיום הגריפה. לעומת זאת, ב-TI לא מלמדים סיומת כזו משתי סיבות עיקריות:

1. אם מסיימים חזק כמה שיותר קרוב לברכיים, מומנטום היד הגורפת נע בכיוון הפוך להתקדמות. כלומר, אנחנו ניצר אנרציה נגד כיוון התנועה ככל ש'נזרוק' את היד הגורפת חזק יותר לאחור.
2. כשכף היד מסיימת את הגריפה בחוזקה לכיוון התקרה, גוף השחיין יוצר תגובה נגדית – הגוף לא נע קדימה אלא למטה (לפי החוק השלישי של ניוטון - המומנטום למעלה ולכן גוף השחיין ינוע מטה).

ב-TI אנחנו מלמדים להוציא את היד בתנועה מעגלית של המרפק והדגש הוא שהכיוון והמומנטום של כף היד היוצאת מהמים יהיה קדימה ולא לאחור. כלומר, בשנייה שבה כף היד יוצאת מן המים היא כבר נעה קדימה (להבדיל מאחורה או כלפי מעלה).