



פילוסופיה של שיפור מתמשך ובלתי נמנע

מאת: גדי כץ, מדריך ראשי, TI ישראל, מרץ 2009

改善

Kaizen קייזן

מאחורי המילה [קייזן](#) עומדת בעצם פילוסופיה של [שיפור מתמיד/מתמשך](#) (Continual Improvement Philosophy). המילה היא בשפה היפנית ופירושה הפשוט הוא שיפור. השיפור המתמיד נוגע לכל האספקטים של החיים. שיפור מתמיד באופן מודע וסיסטמטי. טרי לזכור גילה את המונח לפני מספר שנים, אימץ אותו ובעצם החיל אותו על שחייה ועל פילוסופיית הלימוד והתרגול של TI. להיות שחיין קייזן (Kaizen Swimmer) זה בעצם לשנות וליישם הלך מחשבה אחר ושונה שמאוד לא מקובל בספורט השחייה.

איך גורמים לשיפור מתמיד להפוך לבלתי נמנע

כדי להפוך לשחיין קייזן, כזה שמשתפר כל הזמן, צריכים להתקיים שלושה תנאים: (1) צריך **לצפות לשיפור**; (2) יש **לדעת** כיצד להשתפר; ו- (3) לתרגל מתוך **מטרה להשתפר**. המשימה הכי גדולה של TI היא לגרום לכל שחיין לפתח תשוקה ולהט לשחייה או בקיצור - Passion. למעשה ידע שמשולב עם תשוקה-אהבה לספורט מובילים להצלחה ושיפור. אם בכל פעם שתצאו מהמים אחרי שחייה, תעזבו להוטים לשחות שוב, **שיפור מתמיד** יהפוך לבלתי נמנע.

לצפות לשיפור

רוב השחיינים הבוגרים 'משלימים עם הגורל' של לשחות לאורך שנים מבלי להשתפר. לעומת זאת, המטרה של כל שחיין TI/שחיין קייזן היא להשתפר כל שנה ואפילו כל חודש. מכיוון ששחייה מאפשרת אינסוף אפשרויות לחיסכון באנרגיה/מאמץ 'וזיקוק' הטכניקה, ניתן בעצם לפתח ולשפר לאורך עשרות שנים. בנוסף, היכולת לשמור על פוקוס וריכוז לאורך התרגול משביחה עם השנים ומסייעת מאוד לשיפור.



לדעת כיצד להשתפר

להבדיל מסוגי ספורט אחרים, בספורט השחייה, ההנחות והאמונות באשר לטכניקה ואימונים מבוססות על 'ידע רכילותי' ואגדות אורבניות שלרוב לא מסייעים הלכה למעשה. אפילו רוב החומר והידע שמפורסם במסגרת מדע השחייה (Swimming Science) לקוח ברובו ממחקר מדעי של ענפי ספורט אחרים כמו ריצה, שמקשה לגזור ממחקרים אלה על ספורט שמתרחש במדיום כמו מים. הרעיון הכללי הוא להחליף את האגדות האורבניות וההמלצות הרכילותיות באשר ללימוד ותרגול שחייה באמיתות בדוקות בכל מה שקשור להתנהגות הגוף האנושי במים. אני מאמין ש-TI יודעת לספק כאלו הבחנות וידע.

לתרגל מתוך מטרה להשתפר

טרי לוכלין מספר שהוא מתחיל כל תרגול/אימון שלו עם שתי כוונות מוצהרות וברורות:

1. **לשחות בכל אימון טוב יותר מכל שחייה שהייתה לו בחייו.** כשמניחים את הרף כל כך גבוה, זה מוביל לפוקוס גבוה ורב עצמה. בנוסף, זה ממלא את השחיין במוטיבציה לשחות כשיש מטרה ברורה ומוגדרת לכל בריכה.
2. **לשחות כל סט/חזרה ולהשיג כל מטרה עם הכי פחות מאמץ.** להבדיל מהידע הקונבנציונלי של השחייה שם, כמעט באופן גורף, המטרה היא לעבוד הכי קשה שאפשר. אבל יש לזכור שזמן ואנרגיה הם משאבים מוגבלים בעוד שהאפשרויות להגביר את היעילות הן אינסופיות.

אז מה היה לנו?

ואם חייבתם לסיכום ממצא, ניתן לומר שכדי להפוך שיפור מתמיד לבלתי נמנע זה בעיקר מחייב לשחות [שחייה מודעת](#).

