



מבוא לתכנית תרגול למתחילים

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

יש לשים לב: השימוש במילה תרגול אינו מקרי, יש הבדל גדול בין תרגול לאימון ועל כך תוכלו לקרוא בפירוט רב יותר במאמר "ההבדל בין אימון לתרגול" (<http://www.ti-swim.co.il/articles/Microsoft%20Word%20-%20gk%20Difference%20Between%20Practice%20&%20Training%2023.07.08.pdf>).

אתם עומדים לצאת להרפתקה שעשויה לשנות את כל מה שידעתם על שחייה, ואולי דרכה גם על עצמכם. TI היא שיטה לימוד שחייה מהפכנית בעזרתה תוכלו לשחות קל יותר ומהר יותר. בבסיס השיטה עומדת ההכרה שלגופנו קשה ללמוד תנועות מסובכות. לפיכך, יש לפרק כל תנועה מסובכת לתנועות קטנות וקלות לתרגול. הלמידה היא מהקל לכבד. בכל שלב לומדים תנועה נכונה ומתרגלים עד שהיא הופכת לטבעית. רק אז ממשיכים לתנועה הבאה. כל דקה בשיטת TI מוקדשת לבניית טכניקה. טכניקה נכונה, מביאה גם מהירות. מחקרים הראו כי הישגים של שחיין עילית נובעים ב-70% הודות לטכניקה ורק 30% הודות לכושר גופני. אולם חשוב לציין ששחייה בסגנון אלגנטי ומלא חן לא שמורה רק לספורטאי עילית או למחוננים שבינינו, לימוד מיומנויות השחייה ותרגולם לא דורשות נעורים, ניסיון, כושר, או כוח. אלו מיומנויות שכל אחד יכול לאמץ ובכל גיל!

לאחר השיעור הראשון בשיטת TI (ראו שיעור ניסיון בחינם - <http://www.ti-swim.co.il/demo.asp>) כל מה שעליכם לעשות זה לתרגל, לתרגל ולתרגל כדי להיפטר מהסגנון הישן או באינסטינקטים הטבעיים וללמד את עצמכם בסבלנות כיצד להילחם באינסטינקטים ובהרגלים ישנים. על כן, המאמץ יהיה בעיקרו מנטלי ולא פיזי. היתרון הוא שאימוני השחייה שלכם יהפכו ממשעממים למעניינים ומאתגרים ומניסיון, חלק מכם בשבועות הקרובים ימצא את עצמה/ו "שוחה" (בראש) בדרך לבריכה, מהבריכה, בחלומות וסתם באמצע היום

כדי לבודד כל תנועה או וריאנט, כמות ההערות בשבועות הראשונים של הלימוד מגוונת ומרובה יחסית. אין לפרש את כמות ההערות כמדד ליכולת ירודה אלא כחלק מאוד אופייני ונהוג בלימוד לפי שיטת TI. יצוין כי התרגילים של TI נעשים על דרך ההגזמה/תיקון יתר וזאת כדי "להשכיח" תנועות שגויות ולהפנים הרגלים נכונים.

התרגול על פי TI

100% נכון זה 100% נכון, 95% נכון זה 100% לא נכון. עליכם להיות מאוד מדויקים כך ש-100% נכון יהיו האופציה היחידה – לא לחפף ולא "לסלוח" לעצמכם.

המלצת הבית

חשוב לזכור: כדי שהלימוד וההטמעה יהיו קצרים ככל האפשר, אנו ממליצים בחום (!!!) לתלמידי TI חדשים לא להתאמן על הסגנון הרגיל ולא לשחות Whole Stroke בשבועות הראשונים לתכנית.

ובמילים יותר פשוטות - אנא אל תנהגו כך:





1. לבצע את תרגילי TI ואח"כ לשחות Whole Stroke
2. לשחות מעל 25 מטר בלי הפסקה
3. לשחות כדי להתאמן (אימוני סבולת או אינטרוואלים)

אלא:

לתרגל. לבצע רק את התרגילים כמפורט למטה. לוקח להטמיע תנועה נכונה ולהשכיח תנועה לא נכונה כ- 90 ק"מ (קיימות מספר דעות לגבי הנתון הזה אבל בכל מקרה לא מדובר במספר מועט של ק"מ או זמן), כך שעוד דרך לפנינו. המלצה לזכרים שבינינו: השאירו את האגו בבית ובצעו רק את התרגילים המופיעים בתכנית האימון למתחילים המופיע בחלק זה באתר (<http://www.ti-swim.co.il/plans.asp>)!!!

ולמקרה ששקלת "לוותר" על המלצת הבית. אל תוותר/י. שחייה בסגנון הישן לא תעזור. ממש לא. גם לא לך. פשוט סמכו על המילה שלי (-):

