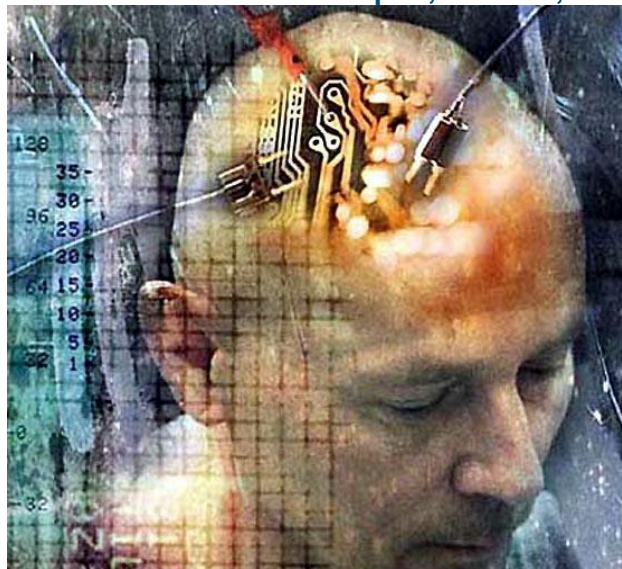


## לתכנת מחדש את המוח

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



בזמן שמתודת הלימוד והתיאוריה על פי TI לא מסובכות, אף אחד מהפעולות והתרגילים מרגישים טבעי. האדם נועד ונולד ללכת ולא לשחות. שחייה לא צרובה ב-DNA שלנו בני האדם – יש צורך במעין תכנות ראשוני של המוח כדי להפוך את השחייה לטבע שני...

### כמה נקודות למחשבה

1. זה 'לא בא לנו' טבעי. כמה שחיינים נותנים לגוף שלהם דווקא לשקוע במים ולא לצוף בצורה מאוזנת? לשחות עם הגוף ולא עם הידיים? להביט לקרקעית הבריכה ולא קדימה? להאריך תנועות ולא לקצר?
2. שינוי הרגלים רעים (Bad Habits). ייקח זמן לשנות הרגלים שהוטמעו לאורך שנים (ואפילו עשורים) של טכניקה לא יעילה. זה דורש ריכוז והתמקדות על נקודה אחת וסבלנות.
3. נדבך על נדבך. הטכניקה בנויה על סדרה של 'מיני-מיומנויות', המורכבות אחת על השנייה, משל היו אבני בניין המונחות אחת מעל השניה.

### תכלית חדשה

על כן, כל אלה בעצם מחייבים מעין תכנות מחדש של המוח, של המערכת העצבית (Neuromuscular System) כדי לפתח דרך מחשבה חדשה או תכלית חדשה. חלק עיקרי 'בתכנות' זה הוא ההחלטה שלא לשחות יותר מבלי שתהיה מטרה ונקודת פוקוס מודעת ומוצהרת מראש. בכל בריכה ובכל סט, ממש לפני הדחיפה מהקיר.

**אוקיי, המוח תוכנת מחדש – לוח האם נקי - איך לומדים נכון?**

כשיש תכלית חדשה והמוח מתוכנת באופן אחר, כמעט הפוך, או אז מתקיים תהליך של לימוד שמוביל, בהגדרה, לשיפור.

על לימוד בכלל, מומלץ לקרוא את הפוסט על [ארבעת עקרונות הלימוד](#) של מיומנות חדשה.

איך מגיעים לרמה גבוהה של ביצוע של מיומנות כלשהי, מומלץ לקרוא את הפוסט על הספר של ג'וש ווטצקין – אומנות הלימוד (The Art Of Learning) ועל [Making Smaller Circles](#).

