



על מהירות או האם ב-TI מלמדים שחייה איטית (מבוסס על תגובה בפורום שחייה שהתפרסמה באוקטובר 2007)

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

תגובה שכיחה יחסית אחרי צפייה בסרטוני מדריכי ותלמידי TI היא שמי שלמד ומתרגל לפי עקרונות TI שוחה לאט. במאמר זה אנסה 'לפרק' את הטענות ולהציע הסברים אחרים לנושא. הטענות העיקריות שעולה הוא שלא ראו עדיין שחיין TI באליפות עולם או אולימפיאדה.

ראשית, סביר מאוד להניח שלא נראה שחיינים מקצועיים שוחים בטכניקה דומה לסגנון של תלמיד TI מצוי. ההשוואה דומה להשוואת טניסאי חובב לשחקן טניס מקצועי. אין הרבה קווי דמיון (שניהם שוחים ושניהם מחזיקים במחבת – כאן נגמר החלק הדומה).

יחד עם זאת, קווי הדמיון הולכים ומיטשטשים כשמשווים שחיינים במהלך תחרויות לשחיין החובב בזמן תרגול או אימון רגיל. ההשוואה בין מקצוענים ב-Peak Performance/תחרויות לעומת האימונים שלהם או לעומת שחיינים חובבנים אינה במקומה. קיים הבדל משמעותי בין האופן בו שחיינים מקצוענים מתאמנים/מתרגלים לבין האופן בו הם שוחים בתחרויות (ראו כאן: http://www.youtube.com/watch?v=ENDX_e7aRg וכאן: http://www.youtube.com/watch?v=S_M7P_jmgBE).

ניתן לראות שחיינים כמו פופוב ותורפ מתרגלים בסגנון מושלם ושוחים בתחרות בסגנון 'לוקה' או שונה. השוואות בין שחיינים חובבנים השוחים במהירויות שונות (תלמידי ומורי TI) עם שחיינים בתחרויות (דוגמת פופוב) קצת מצחיקה משתי סיבות: ההבדל בין אימון ותרגול לבין תחרות כאמור והיתרונות הפיסיולוגיים של שחיינים לעומת בני אדם רגילים – מספיק להביט בתמונה שמופיעה כאן כדי לעמוד על ההבדלים: <http://www.totalimmersion.net/2004%20articles/august/phelps.html>

ובאופן עקרוני: הייתי מאוד שמח לקבל הסבר מאלו הטוענים שתלמידי TI שוחים לאט, איזה מרכיב בטכניקה מאט את תלמידי TI? אני מניח שתשובה רצינית לא תינתן פשוט מפני שאין כזו – שחייה מהירה קשורה בעיקרה לטכניקה (70%) ואילו רק 30% משויכים לכושר גופני. כל שחיין שמאוזן במים, יודע לעגן את ידיו כראוי ויודע לייצר תנופה קדימה גם מה-High Side וגם מה-Low Side, יוכל לשחות מהר והדרך בה למד אינה מעלה או מורידה.

מספר דגשים על מהירות:

1. טרי לוכלין, מייסד TI, הצליח לשמור על מיקומו בשנת 2007 כשחיין המהיר למרחקים ארוכים בקטגוריית הגיל שלו 55-59 (מעל 1.5 ק"מ במים פתוחים Open Water). אני מצרף מאמר שלו המסכם את עונת התחרויות של 2007: <http://www.totalimmersion.net/2007articles/august/ow-racap.html>. עוד אציין שב-TI יפן חלה חובה על כל המדריכים להשתתף בתחרות אחת לפחות בשנה. ב-Newsletter בו מופיע המאמר הזה, יש גם סקירה על הישגיהם בתחרויות של מורי TI אחרים בארה"ב. TI מלמדת שחייה איטית? אולי לא כל כך.





2. ב- TI אנחנו טוענים ששחייה מהירה היא תרגיל בקואורדינציה: אנחנו מבצעים במהירות גבוהה את אותן התנועות שהטמענו במהירות נמוכה. לכן, בתחילת הלימוד או מקפידים על שחייה בסגנון אופטימלי במהירויות נמוכות, ולאחר שמגיעים לרמה סבירה והפעולות מתבצעות ללא מחשבה ופוקוס אדירים (No Brainer), או מגבירים את מהירות גלגול הגוף והחלפת הידיים.

3. ב- TI לומדים לשחות לאט ובדופק נמוך. ניסיתם פעם ללמוד למבחן קובע בדופק גבוה? סביר להניח שלא ואם כן או שלא הצלחתם ללמוד הרבה או שהיה לכם קשה לשמור על ריכוז. על אותו העיקרון אנחנו מלמדים את תלמידינו בדופק נמוך עם הרבה הפסקות כדי שיוכלו לשים לב לפרטים הקטנים ולא להתעמת עם מאמץ גופני גבוה בנוסף ללימוד עצמו. המהירות תבוא בשלב מאוחר יותר, באימונים אישיים (כמה חודשים אחרי הלימוד הבסיסי שנערך במתכונת של 10 שיעורים). כמו באומנויות לחימה, בריקוד, בנגינה ועוד: קודם הקאטות ורק אחר כך הקרבות, קודם הצעדים הפשוטים ואחריהם הפירוואטים המתקדמים, קודם התווים, הסולמות והקצב ובהמשך הסימפוניה התשיעית כולה.

4. ב- TI או מבחינים בין תרגול, אימון או תחרות (ראו <http://www.ti-swim.co.il/articles/Microsoft%20Word%20-%20gk%20Difference%20Between%20Practice%20&%20Training%2019.07.08.pdf>).

גם שחיינים מקצוענים נראים אחרת כשהם מתרגלים או מתאמנים לעומת איך שהם נראים בתחרויות. בויאדו המופיע בעמוד הבית למעלה, רואים אותי מתרגל מספר תנועות מינימלי לבריכה ועל כן המהירות היא כמובן נמוכה מאוד אולם ה- Stroke Length גבוה. אל תסיקו מכך שב- TI שוחים לאט. דוגמה טובה היא פופוב: טרי לוכלין מספר שכשפופוב הגיע למשחקי ה- Good Will בארה"ב 1992, נאספו רבים ממאמני השחייה לצפות בו מתאמן. אלו הופתעו לגלות שפופוב תרגל לאורך כל ימי התחרות במספר תנועות נמוך (6 או 7 תנועות ל- 25 מטרים!) במהירות נמוכה מאוד תוך שהוא משנה מרכיבים שונים בסגנונו ובעיקר בתזמון התנועות. פופוב הגדול, לא שחה אף בריכה אחת בזמן האימונים במהירות. רבים מהמאמנים הבכירים בארה"ב הסיקו מסקנות ארוכות לכת מאימוני פופוב ומההרצאות שהעביר מאמנו דאז גנאדי טרוצקי – ניתן ללמוד עוד על טרוצקי ומשנתו כאן: http://www.limmatsharks.com/svl_swim_like_a_fish.html. הסיבה שבגללה פופוב תרגל מעט מאוד תנועות היא שהוא התאמן במשטר של Stroke Deprivation – הוא מע מעצמו תנועות כדי שבתחרות הוא יוכל להרשות לעצמו 'להתפרע' ולשחות בכמה תנועות שירצה. באותם משחקים פופוב, הספרינטר, עשה 33 תנועות לבריכה כששאר השחיינים עושים בסביבות 40 תנועות. נציין כי לפי כל המחקרים שבוצעו, השחיינים ששחו במספר תנועות נמוך, הם אלו שניצחו ברוב התחרויות. משטר תרגולים של Stroke Deprivation יכול לסייע לרבים מכם להשיג דווקא תוצאות מהירות טובות יותר.

5. שחייה כאמצעי לשיפור הכושר והסבולת. כאמור, לאחר שלב הלימוד הבסיסי, אין מניעה לשחות לשיפור הכושר על ידי אינטרבאליים, מרחקים ארוכים, שימוש בתזמון החלפת ידיים שונה, בקצב שונה ועוד. להפך, רצוי וכדאי לשפר את המיומנות גם בקצבים ומאמץ גבוהים, אבל – רק לאחר שרכשנו והטמענו את הסגנון הנכון במהירות נמוכה. כלומר: לשלוט קודם בטכניקת השחייה ורק לאחר מכן לשחות באלגנטיות, ביעילות ובמהירות. אני ממליץ לכם להתייעץ בתכניות האימון למתקדמים באתר TI.

