

משטר אימונים של Stroke Deprivation: מבוא - חלק I (מתוך VI)

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



Time Is Money

זמן הוא מצרך יקר. סבלנות עוד יותר... מה שטוב ללימוד של אומנויות לחימה, סייף, טניס, קשתות ועוד, לא מתאים לשחייה. לפחות בישראל. כדי לחדור לשוק הישראלי [ולחולל מהפיכה](#), יש להתאים את 'המוצר' לשוק ולא את השוק למוצר. על כן, ה- Pitch שלנו היה ועודנו שתוך 10-15 שיעורים אנחנו יכולים ללמד כל אחד לשחות חתירה נכון והיטב. עם הקמתה של TI ישראל הבנתי שאנחנו חייבים להציע הצעה שלא ניתן לסרב לה, הצעה שאף אחד לא יכול להתחרות בה ויתרה מכך, הצעה שגם בסניפים אחרים של TI בעולם, כולל בארה"ב, לא מעיזים להציע. כך היה. עמדנו בהצעה, פיתחנו תורת לימוד מהירה ואפקטיבית יותר, כזו המוכוונת ומתאימה לשוק הישראלי הרעב לתוצאות מיידיות. משך הלימוד התקצר וההצלחות לא איחרו לבוא. אחריהן באו ההמלצות והבאזז סביב TI בישראל הלך והתעצם.

TI בישראל - הדור הבא

בדצמבר 2007 הקמנו את [קבוצות המאסטרס](#) של TI. הרעיון הכללי היה להקנות לתלמידינו עקרונות אימון נכונים, להבטיח שיפור מהיר במיומנות ובמהירות למרחקים שונים וברמות מאמץ שונות. ערכנו [טסטים מקיפים ומפורטים](#) לכל מצטרף חדש, כתבתי את תורת האימון ופילוסופיית האימון [בסדרת מאמרים על ה- Tempo Trainer](#) והכנתי [סרטוני הדרכה נלווים](#). שלא בדומה לזמן הלימוד הבסיסי, שם עקומת הלימוד תלולה וקצרה, השיפור במיומנות ובהטמעת הטכניקה בקצבים מהירים יותר, תוך הקפדה על אורך התנועה לא בא ביום וגם לא ביומיים. מדובר בתהליך מובנה ואיטי יחסית ללימוד הטכניקה הבסיסית. [לגידי שפרוט זה לקח ארבעה חודשים](#) של שחייה בקבוצות המאסטרס ולאחרים זה עלול לקחת גם שנתיים... בכל מקרה, דרך מובנית ויעדי ביניים היו והוצבו. ציוותנו את המדריכים הכי ותיקים ומנוסים שלנו להדרכת המאסטרס ויצאנו לדרך.

מחזוריות

כמו בצבא, גם ב-TI אפשר לזהות מחזורים של מסיימי קורסים. בדרך כלל בכל עונה יש פיק מסויים של המוני מצטרפים שעוברים תקופת הכשרה של עשרה שיעורים [בקורס בסיסי](#). מסתיים מחזור. חלקם מגיע לקבוצות המאסטרס והם מתחילים לטפס ברמת המיומנות. אין חוקיות במיומנות: כל אחד מתקדם בצורה שקשה לחזות מראש (כמובן אם הוא/היא מתרגלים באופן סדיר מספר פעמים בשבוע).



התסכול האמיתי הראשון

ברבעון הראשון של 2008, בסיום הקורס הבסיסי, הצטרפו לא מעט שחינים, בעיקר שחיניות, שבחרו לשחות איתנו באופן קבוע. זה תהליך שכיף ללוות ומדהים לחוות מהצד: בתחילה מלטשים את הטכניקה בקצבים איטיים ולאט לאט מעלים את הקצבים, משפרים את הכושר ומתחילים לראות מהירות. התנועה נצרכת לאט לזיכרון השרירי (Muscle Memory), המטרות הופכות מוחשיות והכיוון הכללי ברור יותר.

בדרך כלל, אחרי כשנה של תרגול ואימון מגיע התסכול האמיתי הראשון. "אני לא יכול לרדת מ-20 תנועות כשהקצב יורד (עולה) מעל 1.15", "מה עושים כדי להאריך את התנועה?", "אני לא מבין למה אני עומדת במקום".

אחרי כמה חודשים טובים, כל שחיין ששוחה אצלנו מבין שבקצב נתון, השחיין המהיר יהיה השחיין היעיל ביותר, זה שלוקח הכי פחות תנועות. אם שוחים סט של 200 בקצב של 1.00, שנייה לתנועה, שחיין שיצליח לשחות ב-18 תנועות יהיה מהיר משחיין של 22 תנועות. במקרה הזה בכ-4 שניות לבריכה של 25 מטרים. 4 דקות מהיר יותר למרחק של 1,500 מטרים. הבדל לא קטן.

אם שחייה הייתה דומה לקשתות

אסור להתבלבל. כדי להגיע לכזו רמה של מיומנות יש להשקיע לא מעט שעות בתרגול ועבודה על אורך תנועה. כזה שלא בא מכוח (Brute Force) אלא כזה שמגיע מיעילות, [רפיון](#), הקפדה על הפרטים הכי קטנים וסבלנות. של יפנים. כתבתי לא מעט על אמני הזן היפנים בכל האמור [לאומנות הירייה בקשת](#). ההקפדה על הפרטים הקטנים, המסלול המפרך, העובדה שהתלמידים לא יורים בקשת בשנתיים הראשונות, המודעות לרפיון ולגוף, כל אלה יוצרים תנאים מייטביים להצלחת התלמידים. ועוד משהו: עקומת לימוד ארוכה ומובנית. גומרים-הולכים: עניין של שבע שנים... אבל בלבנט (ויש להודות שבכל העולם המערבי) כולם רוצים הכל, רק אם אפשר כמובן, [כאן עכשיו](#), [מיד ובדיעבד](#). דור ה-Download. שוכחים מהר מאוד את נקודת ההתחלה ולוטשים עיניים ראוותניות לעבר נקודת הסיום. ברם המציאות מכתובה קצב אחר. איטי יותר.

ליפנים יש סבלנות

בנוסף לעבודה שאין קסמים ואין תחליף לזמן ותרגול, יש גם לא מעט אילוצים: התחרות הקרובה (יש לנו לא מעט [טריאתלטים של אנדוור](#) שצריכים להצליח ומהר), המהירות המתבוסשת להגיע, תסכולים, פציעות, העדר סבלנות, תקופות לחוצות בעבודה אשר מונעות תרגול ואימונים סדירים ועוד ועוד.

הגביע הקדוש

הפוסט הזה, על כל חלקיו, דן בעיקר באורך תנועה (Stroke Length). כתבתי לא מעט על חשיבות אורך התנועה בשחייה אבל אם תמונה שווה אלף מילים, כמה מילים שווה וידאו? בסרטון הרצ"ב [שינג'י טקיאושי](#), המדריך הראשי של TI יפן ואחד ממאמניו מדגימים שחייה בקצבים שונים. אמנם נושא הסרטון הוא שליטה על קצב אבל ניכר ששחיין עם אורך תנועה עדיף, מהיר יותר: [לצפייה באיכות גבוהה הקישו כאן](#).

סדרת הפוסטים בנושא זה נכתבה עבור כל שחיינו המתוסכלים באשר הם ©

המשך: [משטר אימונים של Stroke Deprivation](#) - חלק II: <http://tiisrael.blogspot.com/2009/04/stroke-deprivation-ii.html>

