

בלבד. את השיטה הביא לארץ לפני כעשור **גדי** כץ. וכמו בהרבה סיפורים מופלאים אחרים, הכל קרה לגמרי במקרה, בעקבות התנסות אישית.

"בגיל 30", מספר גדי, כיום בן 46, "שקלתי 30 קילו יותר. הייתי עורך-דין בהשכלתי ועסקתי בפנינסים, ישבתי כל היום במשרד וחשבתי שאני מלך העולם. לא עסקתי בשום פעילות גופנית. יום אחד, בעודי רופס ונטול אנרגיה, החלטתי לעשות מעשה: פניתי לדיאטנית וקניתי הליכון. ירדתי במשקל, אבל כעבור שנתיים נפצעתי בברך והמליצו לי לעבור לשחייה. במים גיליתי: (1) שכולם יותר מהירים ממני. (2) שאני לא מסוגל לשחות יותר מארבע בריכות. מרוב ייאוש התחלתי לחפש פתרונות באינטרנט. ככה גיליתי את שיטת TI. רכשתי בהתחלה את מארזי ה-DVD שלהם לאימון עצמי, שלא כל-כך הצליח לי. בסוף קיבלתי קריזה והטסתי את עצמי לניו-יורק, כדי ללמוד אצל **טרי לובלין**, המאסטר של השיטה בכבודו ובעצמו."



✚ ללמוד חתירה ב-10 שיעורים (צילום: תומר אבני ל-TI)

כמו דג במים

אם תמיד חלמתם לשחות חתירה ללא לאות, שיטת TI מבטיחה להגשים לכם עכשיו את החלום

גם אתם שמתם לב, שבזמן האחרון יותר ויותר מבוגרים נרשמים ללימודי שחיית חתירה ומתחילים לגמוע בריכות כאילו אין מחר?

מי שהתנסה אי-פעם בעבר בשחיית חתירה

יודע, שלא מדובר בדבר של מה בכך. בניגוד לשחיית חזה, שחיית חתירה תמיד נחשבה למאתגרת מאוד ובלתי אפשרית כמעט לשחייה למשך זמן רב, גם עבור שחיינים מאומנים ומנוסים. אז איך קורה

פתאום, שכל כך הרבה מבוגרים, במנעד גילאים רחב כל-כך הופכים לשחייני חתירה?

מתברר, כי מדובר בשיטת TI, המבטיחה להפוך אותך לשחיין חתירה, כמו דג במים, בתוך 10 שיעורים



✦ כושר אירובי המיטיב עם שרירי הגב (צילומים: תומר אבני ל-TI)

כמה מיתרונות ה-TI:

- ✦ ניתן להירשם, בכל רמת כושר גופני ("גם אם אין כושר בכלל").
 - ✦ צריך רק ידע בסיסי בשחייה, בכל סגנון ("ככל שבאים עם פחות ידע בשחייה – מצליחים יותר").
 - ✦ מתאים לכל גיל ("יש לנו גם תלמידים בני 80"), לכל משקל ולכל מצב בריאותי, גם לפני או אחרי ניתוח ("היו מצבים, שהצלחנו אפילו למנוע את הניתוח").
 - ✦ הפתרון האידיאלי ל"בטטות כורסא".
 - ✦ ההצלחה מובטחת ("אנחנו מחויבים להמשיך עד להצלחה").
- לפרטים נוספים: www.ti-swim.co.il

של פעם בשבוע, בקבוצות קטנות (עד 5 מתאמנים).

נדרשת רק יכולת בסיסית בשחייה, לא משנה באיזה סגנון. אחרי הקורס, כאמור, שוחים חתירה למופת. הקורס עולה 2,100 ש. ולמעוניינים, יש גם קבוצות המשך, כדי להעניק מסגרת אימונים לשחיית החתירה החדשים. יש גם בית-ספר מיוחד לשחייה לילדים.

מדי פעם, הם מקיימים גם משחים במים הפתוחים בים, שהפכו לחגיגה של שחיית חתירה לכל המכורים.

גדי, "באותה הזדמנות גם הציע לי להביא את השיטה לישראל. כמורה בנשמה, מיד הסכמתי. רציתי בהתחלה רק ללמד ולתת את הזיכיון למישהו אחר. בסוף הבנתי, שאני צריך לעשות את הכל בעצמי. ב-2006 התלמיד הראשון בישראל קיבל את השיעור הראשון".

מאז השיטה, שהשמועה על מידת הצלחתה עברה רק מפה לאוזן, התפתחה לרשת המונה 30 סניפים, בפריסה ארצית מהדרום עד לצפון ("כולל במקומות קטנים כמו נופית בצפון") ולאפי שחינים מרוצים. הקורס הבסיסי נמשך 10 שיעורים בלבד, במפגשים

למעשה בשרירי הגב".

בשנות ה-80, גם התחיל להתפתח בארה"ב ענף הטריאתלון, הכולל גם שחיית חתירה ארוכה בים, כך שהקרקע הייתה לגמרי פורייה. כך נולדה שיטת TI, ראשי תיבות של המילים באנגלית Total Immersion (=טבילה מוחלטת), שזכתה להצלחה אדירה בארה"ב ובעקבותיה גם לזיכיונות בכל העולם.

ובחזרה לסיפור הפרטי של גדי. אצל המאסטר בעצמו, הבין מיד את כל הטעויות שעשה. "הוא תיקן את כל הטעויות שלי, בתוך כמה שניות", מספר

טרי לוכלין המציא את שיטת TI כבר בשנות ה-80. הוא היה עד אז מאמן קבוצות לתחרויות ואימן באותם ימים את נבחרת ה"וסט-פוינט", בית-הספר לקצינים של ארה"ב, כשלאשונה עלה בדעתו ללמד מבוגרים לשחות חתירה בסדנא קצרה בת כמה מפגשים.

"שחיית החתירה הרבה יותר טובה לגוף", מסביר גדי, "שחיית החזה, עם ההוצאה התכופה של הראש ממים, כדי לקחת אוויר, לא מיטיבה עם שרירי הגב. שחיית חתירה דווקא מוזקת את הגב, כי היא מפעילה את שרירי הליבה (Core-), התומכים