



**ספורט**  
← אתגרים ונהלים

# מכים גלים

הקיץ הזה הציף בשורה חדשהיישנה: שחייה במים פתוחים, כלומר, בים. המשוגעים לדבר שוחים גם בחורף, המתלמדים מתחילים בבריכה והטריאתלטים נאלצים להתעמת עם הגלים ← **אורלי גנוסר**

"בהתכתבות": לא אצל מציל ידוע, אלא בעזרת סרטוני DVD של השיטה, וזה עבר. מתברר שהוא לא היה היחיד. הצורך בהנחיה מקצועית בשחייה למשתתפי הטריאתלון היה גדול, ורבים מהם עשו כמותו ולמדו בעזרת סרטונים. התחום קיבל תפנית חדה בשנת 2005 כשזוכרו כענף אולימפי, וזרם המתעניינים בו התגבר ותפס תאוצה. לפני שמונה שנים החליט כץ לייבא רשמית את השיטה, וב-2006 התחיל ללמד. מספר השוחים בים צמח משמעותית, וכך גם מספרם של המאמנים ושל קבוצות השחייה. מלבד גרי כץ, שמלמד בשיטת TI, נחשפתו לשני מאמנים נוספים, שחולקים איתו מכתבים משותפים שונים.

טכניקת לימוד חתירה מאפשרת ליורדי הים לגמא מרחקים ארוכים תוך שמירה על דופק נמוך ובזבז אנרגיה מוערי. אם זה נשמע לכם כמו פרדוקס, סימן שאתם שייכים לרוב, ובעיקר לקבוצה רחבה שרואה בשחיית חתירה סגנון תובעני שדרוש מאמץ גדול. הטעות הבסיסית נעוצה בשיטת

שחייה התחילו לקפוץ למים המלוחים. בדיעבד אפשר לומר שרבים מהם היו חסרי ניסיון והתמודדו עם האתגר בדרך הקשה, ולא תמיד בהצלחה יתרה. עד אז הייתה מקובלת בעולם שיטה אחת ללימוד סגנון חתירה, זו שהמציאו בצלב האדום לפני כמאה שנה, שכל תכליתה הייתה ללמד הישרדות במים, כי טביעות היו אז נפוצות למדי. המהפכה נולדה במקביל בארצות הברית, ועליה חתום טרי לוכלין, שהמציא שיטה חדשה ללימוד חתירה. השיטה שלו מבוססת על שני עקרונות: לימוד בחלקים ושמידה על תרגול בדופק נמוך. הפירוק לגורמים ויצירת רצף תרגילים שמניע את התנועה הצליחו מאוד, וכך נולדה שיטת TI (Total Immersion).

## שיטת ודי: בזבז אנרגיה מזערי

את TI הביא לארץ גרי כץ. כץ מעיד על עצמו שלא עסק בספורט מעולם, שהיה בעל עורף משקל והחליט להתחיל לעסוק בספורט למען הבריאות. כמו בשיר של כוורת, הוא למד שחייה

כשהזמינו אותי בחורף האחרון להתנסות בשחייה במים פתוחים – סירבתי בנימוס. גם לי יש גבולות. לים, ובעיקר למעמקיו, מועלם לא הייתה לי חיבה גדולה. אני חובבת מים מתוקים פשוטה, ומעדיפה להיות קרובה לקרקעיתם ולגדה כלשהי, או לחוף. מצד שני, האתגר היה כליכך מפתה, שעם בוא הקיץ עליתי על הגל. כל זה לא היה יוצא לפועל לולא שלב א' היה מתבצע במריכה – תא שטח מוכר ומרגיע.

שיגעון השחייה במים פתוחים כבר בארץ. בראשית ימיו היה נחלתם של יחידי סגולה, בעיקר מקרב גיל הזהב, שנצפו בחופים מדי יום עם שחר, בכל עונות השנה. החבורה החסונה הוו של גברים ונשים לא נרתעה מהמלה או מהגלים, והתה בהם בורעות שידעו ימים קשים יותר.

כשתחרייות הטריאתלון הורחלו לנחף הספורטיבי, אישם לפני שניים או שלושה עשורים, שחייה בים הפכה למשימה בלתי נמנעת בעבור רבים, ועוד



**מעל ומתחת לפני המים.** בין המיומנויות הנלמדות: התמצאות במים, מעבר גלים, שחייה בוגר, עקיפה בים ועוד