

הלימוד הקונבנציונלית הנהוגה במקומותינו, שלפיה השחייה מתבצעת על הבטן ברגש גדול על עבודת רגליים מאומצת ועל הרבה תנועות יריים. זה אולי מתאים לבריכות ולמרחקים קצרים, אולם במים פתוחים ובמרחקים ארוכים המתורה משתנה והתכלית הפוכה: שחייה שעיקרה על הצד, עם מאמץ קטן של הרגליים ועם מעט תנועות יריים.

למפגש עם המאמן דניאל קציר הגעתי בלי שביב מהמירע הנ"ל, ובעיקר עם העובדה שחתירה ואני לא היינו מעולם חברים. ההתחלה בבריכה הייתה מנחמת. קציר היה אלוף ישראל בשחייה למרחקים, והגיע למקום התשיעי באליפות העולם בספרד ב-2008. שיטת הלימוד שלו מבוססת על אותה טכניקה, שלפיה הגוף צף על הצד, יר אחת מתווה את הכיוון קדימה ובאלכסון למטה, ותנועת הגריפה מתחילה רק לאחר שהיד השנייה מגיעה לפנים תוך קיפול מרפק קל. מבולבלים? או יש עוד. הנשימה, למשל, צדית, הראש לא יוצא גבוה מחוץ למים כי זה מעלה דופק, ובכלל הוא שולט על 70% מהאיזון

וכשהוא למעלה הרגליים ישקעו למטה ויחטאו את המטרה. והרגליים? אלה נעות בקלות, כשהשאיפה היא לשתי בעיטות בכל מחזור תנועת יריים. במפגש בן שעה הייתי תלמידה טובה, והגענו לתרגילים משיעור מספר שלוש. בפועל השינוי התחיל בתורעה (הבנת הרציונל) ועבר לגוף (מימוש הטכניקה). התרגול משנה רפוסים, ואני מודה שהיה לי קל לנוע במים ולהתקדם יפה. בכל שלב נוסף עוד אלמנט. צפנו על צד אחד, עבדנו על נשימה, על תנועה נכונה ועל החלפות יריים. בסוף האימון חשתי כה בטוחה, שאפילו הסכמתי לצאת לים.

### לשבור את הגלים

הגלים הגדולים שקיבלו אותנו כפו עלינו תרגול חלקי. קציר ציין שכדי לשחות 500 עד אלף מטרים, צריך לדעת לנווט, להרים ראש טוב, להציף את הגוף נכון ולשחות בלי תחושת מאמץ. כל זה טוב ויפה כשהים פלטה, ועם הגלים מסביב נאלצנו לשחות בקרבת החוף כי לעבור אותם היה מצריך לשחות מאתמים עד 300 מטרים מהחוף, וזה היה כבר קו אדום מבחינתי.

ביום למדתי על ה"דראפט" - שחייה לרגלי שחיין מוביל, פעולה שתורמת לקצב מזויז יותר. לדברי קציר, לטריאתלטים השחייה חשובה מאוד, כי מי שיוצא אחרון מהמים סיכויי להרביק את הקבוצה קטנים יותר. אימון בטכניקה משפר זמנים ומגדיל את הסיכוי לצאת בדבוקה הראשונה.

גם את אבי לוגסי, מרדכי בכיר בשיטת ה-TI, פגשתי בבריכה, בשיעור לדוגמה עם עוד שלושה גברברים שטענו שאינם יודעים חתירה. ראשית קיבלנו דף תרגול שבנוי לפי מערכי השיעור. לכל תרגיל יש שם, וקל יותר להסתדר עם השלבים. שנית, בכל תרגיל אפשר לצפות בערוץ יוטיוב באינטרנט וללמוד את הטכניקה. בשלב הבא נכנסנו למים, ושחינו את החתירה שאנחנו יודעים. לוגסי צילם אותנו מעל ומתחת לפני המים, כדי שיוכל לנתח את הטעויות הנפוצות של כל אחד מאיתנו ולתקן אותן. אחר כך התחלנו לתרגל, וכדי לרכך את המהלומה הוא ליווה כל אחד בכל שלב. הבדלים היו בכמה אלמנטים: הראש נכנס יותר עמוק, הנפת היר שונה, וכף היר נשארת במים וגורפת קדימה בקלות. מכיוון שמדובר בשחייה שעיקרה על הצד (כי על הבטן ההתנגדות של המים גדולה ומאיימה), אז גם המעבר מצד לצד שונה. במשך כמעט שעה תרגלנו ציפה על צד אחד,

כדי לשחות  
ביום צריך  
לדעת לנווט,  
להרים ראש  
טוב, להציף  
את הגוף נכון  
ולשחות בלי  
תחושת מאמץ.  
כל זה טוב  
ויפה כשהים  
פלטה. עם  
הגלים מסביב  
זה לא בשות

מעבר מצד לצד. החוויה הייתה מוצלחת. שלושת המוסקטרים שלצדי מיד נרשמו לקורס הבא.

### שיטת WWEST: התאמה אישית

אופציה נוספת היא "עולם המים" בפולג, מרכז גדול להידרותרפיה, שגם מלמדים בו שחייה. שיעורי השחייה למים פתוחים קיימים במקום כעשור, אבל בחמש השנים האחרונות הל גירול משמעותי מאותן סיבות מוכרות (טריאתלון, תחרויות והשראה מהעולם). שיטת הלימוד שנוסדה במקום מכונה WWEST והרקע שלה הוא טיפולי לגמרי, ולכן שונה. למעשה את סגנון השחייה מתאימים לכל שחיין באופן אישי, בהתאם לרקע שלו, לגמישות, להיסטוריה הרפואית ועוד.

כל שחיין עובר אבחון וצילום מחוץ ובתוך המים, ממלא שאלון ונבדק בשלושה פרמטרים עיקריים: מספר התנועות בבריכה, הזמן והדופק. לפי שקלול התוצאות ניתנים הרגשים הרלבנטיים ליישום, ולדברי אורי סלע, הבעלים, התוצאות ניכרות כבר במפגש הראשון. העיקרון המנחה הוא שמירה על ניטרליות של צוואר וגב, כדי למנוע בהם סטרס ונוקשות. מעבר לכך מוסיפים אלמנטים כמו דראפט, התמצאות במים שחשובה בים פתוח, מעבר גלים, שהוא קריטי לטריאתלטים, שחייה בוגג, עקיפה בים ועוד.

בהמשך האימון בוחרים את המטרות ומתאימים תוכנית אימון אישית, אם בשיעורים פרטיים, בקבוצות קטנות או באימונים למתקדמים. את התוכנית אפשר, אנכי, ליישם בכל מקום ובכל מקרה. בכל קבוצה יש הפרדה לקבוצות משנה כדי להתאים כמה שיותר לרמה ולקצב. המכנה המשותף הרחב כולל גם שחייה על הצד (גוף צד וארוך) ומדגיש עבודה יעילה למרחק גדול ולאורך זמן בנימוס מאמץ, מה שתואם את המתודות שהוזכרו.

לדברי סלע וערן שומרון, המנהל, אם מתאימים לשחיין תוכנית בשל קושי בגמישות, למשל, הרי עם הזמן הגמישות משתפרת, וגוררת אפקט אוטומטי המשפר את טכניקת השחייה. בהמשך אפשר לעבוד מרמה לרמה בהתאם לשיפור ביכולות. המאגר של עולם המים כולל כיום כאלף תוכניות אישיות, ומעבר לכך יש תוכנית אינטרנטית, שבה ממלאים שאלון שמגדיר את מה שהם מכנים "הדג" של השחיין ומקבלים תוכנית עבודה מותאמת. התחום, כאמור, תופס תאוצה נפח גדול של שוחים. גדי כץ, מביא שיטת ה-TI לישראל, אומר שהים פועל חינוך בכל השנה, וישראל היא גן עדן למים פתוחים. צריך רק לקחת.

**מחירים:** נעים בין 1,700 ל-2,100 שקלים לקורס בן עשרה מפגשים. אחר כך אפשר להצטרף לקבוצת שחייה בבריכה או בים (30-50 שקלים לאימון יחיד). ב"עולם המים" הקורס אינו מוגבל בזמן, וכלול בו מחיר מנוי - 320-440 שקלים לחודש, שבו כלולים כבר שני אימונים בשבוע.

**לפרטים:** שיטת TI, טל' 03-5400710; עולם המים, טל' 03-6992995; דניאל קציר, טל' 054-5728163

