

INTRODUCTION

TI

LIFE BEGINS IN THE WATER



ברוכים הבאים!



3	ברוכים הבאים
4	התכנית
5	החזון
6	מה זה TI?
7	TI – לא סגנון נוסף
8	התאמה
9	היכולת ללמוד לא מושפעת מגיל, משקל ומין
10	האם צריך לדעת לשחות חתירה לפני?
11	רמת הכושר לא רלבנטית להתאמה לתכנית
12	למה התכנית כל כך ארוכה?



ברוכים הבאים



שלום,

שמחים שהחלטתם נכון!

ריכזנו עבורכם כמה נושאים חשובים לפני שאנחנו מתחילים. קצת עלינו, על דרך הלימוד ועל הדרך שבה אנחנו מעדיפים שתצרכו את החומרים שריכזנו עבורכם.

התכנית



את כל החומרים של התהליך תוכלו למצוא כאן. התכנית תיפתח לפי השבועות ולאורך הזמן. יש לנו לא מעט תכנים כאן ואנחנו רוצים שתצרכו אותם במשורה – כל שבוע קצת. אין צורך לעבור על כל החומר לפני הקורס.

נקודה נוספת וחשובה שרצינו להדגיש היא – צפייה בסרטוני הוידאו שצירפנו מאוד מאוד תעזור לכם. עצם הצפייה עצמה תגרום לכם להבין את התנועות ולתרגל אותן לאט לאט בהתאם להתקדמות התכנית.

אתם הולכים לעבור תהליך מרתק. אנחנו מקנאים בכם שזו הפעם הראשונה שלכם (:

בהצלחה!

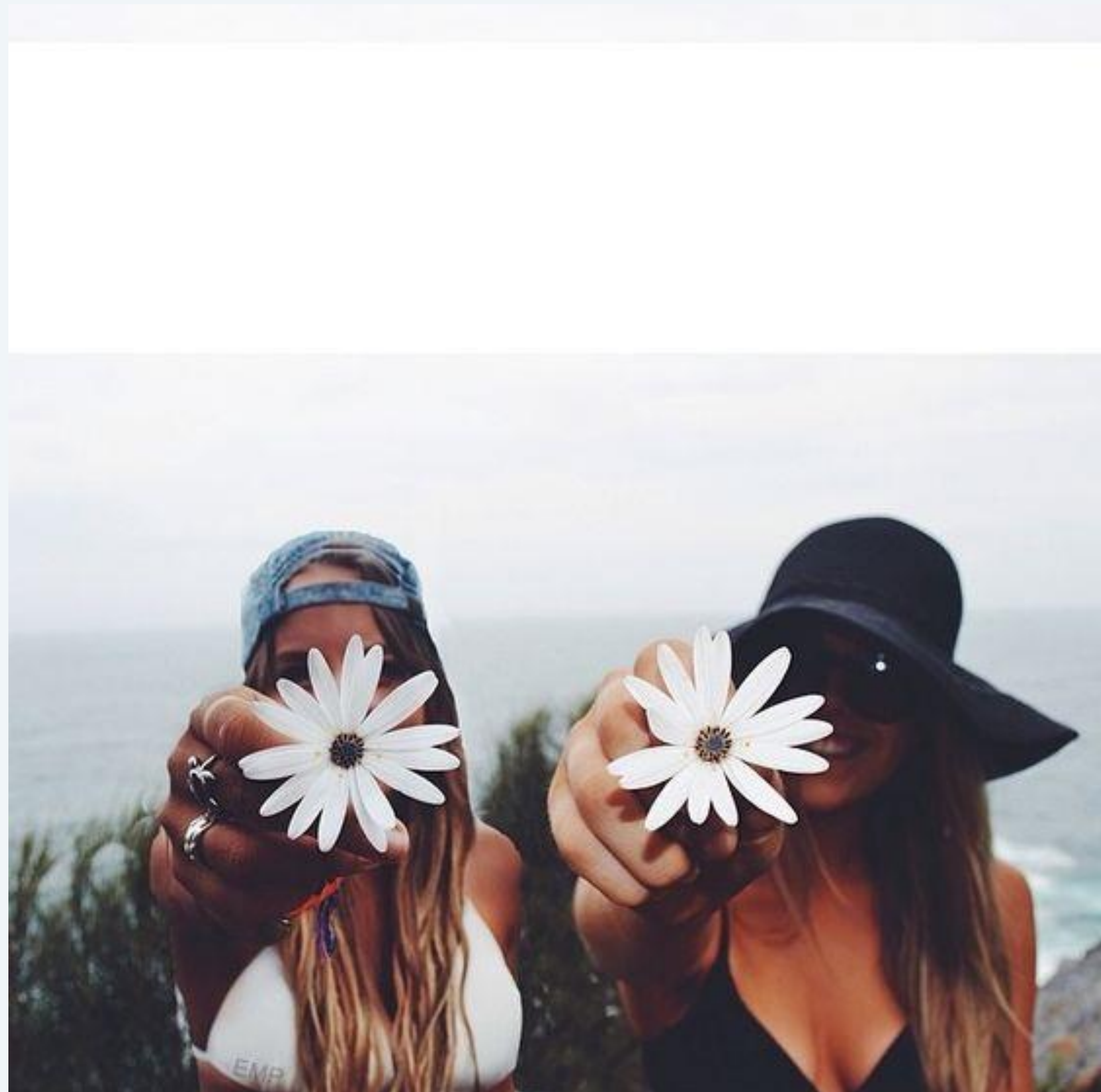
החזון שלנו הוא להשאיר חותם על תרבות השחייה והספורט הישראלי.

אנחנו כאן כדי לחולל מהפכה.

להחליף את שיטת לימוד השחייה הישנה והלא אפקטיבית. מאתגרים את הקונצנזוס בכל דבר שאנחנו נוגעים בו...

אם חשבתם שלעולם לא תוכלו ללמוד לשחות חתירה היטב, תחשבו שוב!

הצטרפו למיליוני תלמידים ברחבי העולם שפיצחו את השיטה ולמדו לשחות אצלנו חתירה מהר, למרחקים ארוכים וללא מאמץ!



מה זה TI?

[Total Immersion](#) או בקיצור TI היא שיטה ללימוד שחייה שפותחה לפני כ- 30 שנה - בסוף שנות ה-80 בארה"ב. TI הינו בית הספר הגדול בעולם לשחייה המלמד חתירה על פי שיטת לימוד ייחודית.

ל- TI פריסה כלל עולמית ומיליוני תלמידים בכל שנה, המשיגים תוצאות מרהיבות במים. ל- TI בתי-ספר לשחייה באנגליה, שוויץ, גרמניה, אוסטריה, סינגפור, יפן, אוסטרליה, סין, טיוואן, דרום אפריקה, הונג-קונג, הפיליפינים ופולין ומאמנים פעילים כמעט בכל מקום אחר בעולם.

אנחנו מעריכים שכ- 75% משיעורי השחייה למבוגרים בעולם נלמדים בשיטת TI.



TI – לא סגנון נוסף



חשוב לזכור ש- TI היא שיטת לימוד ולא סגנון נוסף – אין פרפר, חזה, גב, חתירה ו- TI.

שיטת הלימוד של TI שונה באופן קיצוני משיטת הלימוד המסורתית ואפקטיבית עד כדי כך ש- TI מתחייבת להצלחה. כלומר שיטת הלימוד היא כמו שיטת לימוד החשבון – באמצעות שיטת הבדידים או באמצעות חשבונייה. בסופו של דבר כל מי שלמד חשבון, עושה חשבון ולא חשוב לפי איזו שיטת לימוד הוא למד.

כך גם עם שחיית חתירה. בסוף התהליך אתם תדעו לשחות חתירה ולא לשחות TI.

לכן, מי שלומד אצלנו לומד לשחות חתירה. מה שכן רצוי לציין שמי שלמד אצלנו, בסיום הקורס, הוא/היא נראים אחרת במים. רגועים, רפויים, עם סגנון מלא חן שגורם לשחיינים האחרים בבריכה ללטוש עיניים ולנסות להבין איך השחיין שוחה כל כך יפה. וכן, TI מלמדת לשחות בסגנון יפה ומעודן. הבונוס: יפה זה תמיד גם מהר....

התאמה



1 כל מי שמסוגל להכניס את כל הראש למים, לצלול ולהוציא בועות

2 כל מי שיודע לשחות - לא חשוב לנו באיזה סגנון גם גב או כלב - ומסוגל להגיע מקצה אחד של הבריכה לקצה השני

3 כל מי שאין לו פחד ממים עמוקים

היכולת ללמוד לשחות חתירה לא מושפעת מגיל, משקל או מין

שחייה היא ספורט טכני. מבוססת על מיומנות. כמו נהיגה, נגינה על גיטרה, טניס, אומנות לחימה, סקי שלג ג'ודו, ריקוד וכו'. לכן שחקן טניס מיומן אך מבוגר ועם משקל עודף יכול לנצח בקלות שחקן טניס צעיר, לא מיומן אבל בכושר גופני נהדר. היכולת ללמוד לשחות חתירה למרחקים ארוכים וללא מאמץ קיימת אצל כל אחד ולא תלויה בגיל, משקל או מין. בדיוק כמו שהיכולת ללמוד נגינה על פסנתר והיכולת ללמוד לנהוג לא מושפעת מגיל, משקל או מין התלמיד.



האם צריך לדעת לשחות בסגנון חתירה לפני?

ממש לא! 70% מהתלמידים שלנו לא ידעו לשחות חתירה לפני הקורס. לעיתים קרובות העובדה שתלמיד לא יודע לשחות חתירה היא דווקא יתרון. אנחנו קוראים לתלמידים שיודעים לשחות חתירה לפני הקורס ולתלמידים שלא יודעים חתירה - דף מקושקש ודף חלק.

לעיתים קשה למחוק את הקשקושים על הדף המקושקש והדפים החלקים הם כחומר ביד היוצר ותהליך הלימוד עובר חלק מבלי שתנועות ישנות מוטמעות לסגנון הנקי והחדש שנלמד בקורס.

כל התלמידים בקורס, ללא יוצא מן הכלל וללא קשר לרמת שחיית החתירה שלהם, מתחילים מאותו שלב ובאותה מתכונת - מהתרגיל הבסיסי ביותר.



רמת הכושר גופני לא רלוונטית להתאמה לתכנית

אין צורך בכושר גופני כדי ללמוד לשחות. הלימודים אינם מבוססים על כושר או מאמץ, הם מבוססים על טכניקה. ניתן ליישם את הטכניקה לשחייה בהנאה וניתן גם ליישם אותה כדי לפתח כושר גופני.





למה התכנית כל כך ארוכה?

אנחנו רוצים ללמד אתכם במינימום זמן. האמינו לנו שהיה הרבה יותר קל למכור תכנית שאורכת רק 5 שבועות. אבל... זה לא עובד. וזה נוגד את האינטרסים של IT. אנחנו גדלים בעיקר מהפניות של לקוחות מרוצים המספרים עלינו לכל מי שהם מכירים. האופציה של לתת חצי מוצר ב- 5 שבועות היא אופציה גרועה – התלמידים לא ילמדו לשחות ואנחנו לא נקבל הפניות עתידיות. קצת כמו להגיש מנה לא מבושלת במסעדה איכותית...

בהצלחה!



www.ti-swim.co.il