

Israeli Triathlon Association  
Kfar Maccabiah, Ramat Gan  
52105, Israel  
Fax: 972-3-6764260  
Tel : 972-3-6764008  
Mobile: 972-53-898019  
office@triathlon.org.il



איגוד הטריאתלון הישראלי, ע"ר  
כפר המכביה רמת גן 52105  
טל: 03-6764008  
פקס: 03-6764260  
נייד : 898019-0523  
www.triathlon.org.il

## עדכון תוכנית הועדה המקצועית לשנת 2007

בהמשך לתוכנית העבודה של הועדה המקצועית לשנת 2007 ואשר בעינה עומדת, להלן מספר שינויים, עידכונים ותוספות

נבחרת – חברי נבחרת אשר יתבקשו לעשות זאת, יעבירו אחת לחדש עד ה – 10 לחדש, ליו"ר הועדה דו"ח פעילות חודשי. דו"ח זה יאפשר מעקב לאורך זמן אחר האימונים והתחרויות של חברי הנבחרת, העלאת בעיות שארעו באותו חודש ומעקב אחר היעדים בתוכנית העבודה של הספורטאי. פרוט הדו"ח הנדרש, יופץ בנפרד.

בדיקות רפואיות – חברי נבחרת אשר יתבקשו לעשות זאת, יבצעו אחת לתקופה בדיקות רפואיות. הבדיקות תועברנה ליו"ר הועדה ותהינה בשימוש רופא האיגוד לצורך מעקב, בקרה ואיתור מוקדם של בעיות. בדיקות דם – תערכנה אחת לחודשיים ע"י הספורטאים במסגרת קופ"ח / צבא בדיקת אק"ג – במסגרת קופ"ח / צבא בתחילת כל עונה  
בדיקות נוספות שלא במסגרת בדיקות הדם, תערכנה במכון ווינגייט על חשבון האיגוד  
פיזיולוגיה – בדיקת צח"מ / סף חומצת חלב. תערכנה 3 בדיקות בשנה  
תזונה – מעקב תזונתי אישי בתחילת שנת האימונים ובהמשך, אחת ל – 4 חודשים במקביל לבדיקות הדם  
פסיכולוגיה – שיחת ייעוץ והמשך טיפול לפי הצורך

יציאות לחו"ל – לפני כל יציאה לתחרות / מחנה אימונים בחו"ל, יעביר כל ספורטאי ליו"ר הועדה המקצועית, תוכנית אימונים מפורטת ברמה יומית של שלושת השבועות שקדמו ליציאה. במקביל, תועבר לספורטאים תוכנית מסודרת של האימונים המתוכננים בחו"ל. החלפת מידע זו, תאפשר ותביא לניצול והכנה טובים יותר של השהות בחו"ל. בקשות מיוחדות בנושא תזונה, אימונים או כל דבר אחר, תועברנה מראש ליו"ר הועדה.

משמעת – בעת השהות בחו"ל, תעבוד הנבחרת ביחד. המשמעות היא שהאימונים יתבצעו במשותף עם התאמות נדרשות לכל אחד במידת הצורך. הארוחות תהינה משותפות וכל יציאה פרטית, חייבת לקבל אישור מראש. המטרה היא לגבש הנבחרת כמסגרת קבוצתית ולתת מענה לדרישות בטיחותיות ובטחוניות המוטלות מפעם לפעם על משלחות בחו"ל.

מיכאל זיו – יו"ר הועדה המקצועית

