

המתודולוגיה באימון ובתחרויות טריאתלון לילדים – המלצת האיגוד

הקדמה

- מידע זה הינו בגדר המלצה לביצוע עבור מאמנים, הורים וספורטאים העוסקים בענף הטריאתלון. ילדים ונערים הנכנסים לתחום, נסחפים פעמים רבות למספר רב של אירועים המקצרים את תוחלת החיים הספורטיבית שלהם. דבר הבא לידי ביטוי בפרישה מוקדמת ונטישת כול תחום ספורט אחר כתוצאה מרוויה אימונית ותחרותית, המדגישה את חוסר הרצון להתמודד בתחרות או את המטרה שלשמה יבצעו כול פעילות גופנית אחרת.
- ענף הטריאתלון דורש הפניית אנרגיות נפשיות רבות לעיסוק בשלושת המקצועות המרכיבים אותו. ילדים רבים המתלהבים בתחילת דרכם מוצאים את עצמם בעייפות נפשית וגופנית כתוצאה מלחצים שונים שעיקרם אימונים קשים או תחרויות רבות.
- קצב האירועים ועצימות האימונים אינם הגורמים היחידים לעומס הנפשי והגופני בו נמצא הספורטאי. ישנם גורמים נוספים שהינם ישירים (בתלות הספורטאי) או עקיפים (איגוד, אגודה, נותן חסות ועוד).

1. גורמים מגבילי הישג בספורט התחרותי

להלן מספר נקודות להמחשה בתהליך שעליו הספורטאי מתמודד ומשפיע באופן ישיר על איכות הביצוע, כדאיות המשך הפעילות בענף ובניית הקריירה לטווח ארוך:

גורמים מגבילי הישג

1. גורמים חברתיים.
 2. נתונים אישיים.
 3. מצב התפתחות גופנית.
 4. תנאי אימון.
 5. אסטרטגיית האיגוד.
- יכולת קואורדינטיבית.
נתונים גנטיים.
רזרבות ביולוגיות.
ברמת תכנון ארוך טווח.
ברמת תוכנית שנתית.

בהקשר לגורמים מגבילי הישג נתייחס דווקא לנושא החברתי בפעילות הענף והקשר לפרישה :

1.1 שחיקה – כשקיים חוסר איזון לאורך זמן בין הערכת החשיבות של דרישות הסביבה ממנו לבין היכולת להתמודד ולעמוד בהן , הדבר יביא את הספורטאי לעייפות ולרצון לפרישה מהענף .

1.2 נשירה מספורט – החלטה לפרישה מגיעה על בסיס כדאיות והרצון ליצירת קשרים חברתיים על חשבון הפעילות הספורטיבית . נושא זה יכול להתפרש בנקודות הבאות :

א. אכזבה אישית – אי עמידה בציפיות.

ב. אכזבה סביבתית – ציפיות מאמן, הורים וכו'.

ג. בדידות מקצועית – ספורטאים מעטים בענף.

ד. עומס בחיי השגרה.

ה. בעיות בבית/חיים אישיים.

ו. בעיות בחיי החברה ובבית הספר

1.3 חוסר התקדמות בהישגיו הספורטיביים – במידה וקיים חוסר איזון ביחס שבין הצלחה לכישלון , המצב יובן על-ידי הספורטאי כחוסר התקדמות וקיבעון ביכולתו .

2 . דרכים במניעת פרישה מוקדמת ותכנון ארוך טווח
כדי לשמור את הספורטאי הצעיר לפעילות ארוכת טווח יחד עם השגחה על התקדמותו יש צורך בתכנון ארוך והקפדה על דרך ההתקדמות .

להלן טבלה המפרטת התאמת גיל הספורטאי לתכנון התחרויות והאימונים :

תכנון ארוך טווח בטריאתלון - לילדים ונוער

Ehrler W. (1993) "Triathlon"

גיל נוער	שנים מאוחרות בבי"ס יסודי	שנים ראשונות בבי"ס יסודי	טרם בי"ס יסודי
מיטוב הטכניקה.	העמקה ביכולת הטכנית בשלושת המקצועות.	היכרות כללית עם המקצועות ותחרות.	פיתוח יכולות מוטורית מגוונות ע"י משחקים, מעבר מכשולים, התעמלות כללית, ריצות, ניתורים וזריקות.
אימון שיטתי של יכולות בשלושת המקצועות.	שיפור היכולות הגופנית באימון מכוון (סבולת, כוח ומהירות).	הקניית המיומנויות הטכניות בשחייה.	לימוד השחייה והרכיבה על אופניים.
אימון "יבש" שיטתי.	הכוונת האימון לטריאתלון.	תרגול קואורדינציה.	
האימון מכוון לתחרות.	התנסות באימון מובנה (תכנון שנתי קפדני).	חיזוק דרך התעלמות.	
השתתפות רציפה בתחרויות טריאתלון.	התנסות תחרותית בטריאתלון ובשלושת המקצועות בנפרד.	תרגול מהירות כללית.	
		התנסות ראשונה בתחרויות לפי ענפי- הספורט	
16 15 14	13 12 11	10 9 8	7 6 5

גיל

במידה ותתקיים הקפדה על מסגרת העבודה והתאמתם לאפיוני הגיל הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים , קיים סיכוי גדול לפעילות קריירה ארוכת שנים בענף הטריאתלון .

כדי לכוון נכון את רצף התחרויות בשנה , ממליצה הוועדה המקצועית וועדת הילדים באיגוד הטריאתלון על מס' תחרויות לפי הגיל , כדלקמן :

1. גילאי עד 9 – כ – 4-5 תחרויות בשנה . (כולל אילת) ובנוסף בחירה של עד 2 תחרויות מ : הוד השרון, נס ציונה, כפר שמריהו.
2. גילאי 10-11 – כ – 5-6 תחרויות בשנה . בנוסף לתחרויות הקיימות לגילאי 8-9 יפתח, גן שמואל
3. גילאי 12-13 – כ – 6-7 תחרויות בשנה .
4. גילאי 14-15 – השתתפות רציפה בלוח התחרויות בהתאם לליגת הנערים .

הוועדות ממליצות גם על השתתפות במחנות האימון המיועדות לגילאים אלו ובעיקר לגילאי 14-15 , שלהם מופנה שלב האיתור והניתוח של יכולת הספורטאי על-ידי צוות מאמנים מהאיגוד ומהפנימייה .

מעבר לכך קיימים נקודות נוספות היכולים לתמוך בהמשך פעילותו של הספורטאי :

- 1) להדגיש את מתן החיזוקים החיוביים לילד ולתגמל אותו על ההתמדה ולא על התוצאה.
- 2) להקפיד על הנאה באימונים בשינוי רמות העומס , בגיוון ובתפוקה המשתנה .
- 3) לספק את צורך החברות והקשרים החברתיים עם בני-הגיל.
- 4) לתכנן אימונים שיש בהם חידושים וריגושים , תוך גיוון הפעילות במיקום , עזרי אימון , יציאה מהשגרה ואלתור השונה מדרך החשיבה הקבועה בפעילות .
- 5) לספק הזדמנויות לפיתוח כשירות גופנית בדרך שונה מתכני הטריאתלון , כדוגמת אופני הרים , שחיה במים פתוחים , קיאקים ועוד .

בברכה

אבי ברכה שרה צלח
יו"ר הוועדה המקצועית יו"ר וועדת ילדים