

20.19x31.18	1	עמוד 23	כותרת	26/11/2009	20426323-2
מרכז הספורט קיסרי - 89810					

במקום לרבוץ מול הטלוויזיה ולנוש: ילדי משפחת

חזות מקיסריה מתחרים בטריאתלון כבר מגיל 7

משפחת הכושר

המאמנת של המשפחה, האמא שרון: "ילד שמתעסק בספורט מתרחק מאלכוהול ומאלימות"

איתן גליקמן

רביצה מול הטלוויזיה עם נשנושים ללא הפסקה? לא בבית של משפחת חזות מקיסריה - שבו כולם משוגעים לספורט ומתחרים בכמה טריאתלונים בשנה.

האחראית על השיגעון המשפחתי הבריאה היא האמא שרון (44), מדריכת שחייה במקצור, עה, נשואה ואם לארבעה. ילדיה למדו לשחות כבר בגיל 3, ומגיל 5 נכנסו לכושר גופני משובה שכמותו הלוואי שהיה לכדורגלנים שלנו שאינם מצליחים להגיע למונדיאל כבר 40 שנה.

רק בשבת האחרונה השתתפו שרון ושלושה מילדיה בטריאתלון באילת. ירדן (16) הגיע למקום החמישי במקצה שכלל רכיבה על אופניים לאורך 20 ק"מ, שחייה לאורך 750 מטרים וריצה של 5 ק"מ. אביב (12) סיים במקום השמיני. ניצן הצעיר, רק בן 7, קיבל אישור להשתתף בתחרות

במקצה של בני 8-9. המקצה הזה כלל 100 מטרים שחייה, 3 ק"מ רכיבה על אופניים וריצה לאורך 1 ק"מ. אחותו התאומה סיון עדיין לא התחרה תה בטריאתלון, אבל האם שרון מבטיחה: "היא שחינית מדהימה ובקרוב תשתלב בתחרויות".

והאבא גדי חזות, יועץ נדל"ן במקצועו? גם הוא שומר על הבריאות. הוא מתאמן במועדון כושר, אבל בתחרויות הטריאתלון אינו משתתף. "אני אחראי על הלוגיסטיקה", הסביר אתמול. "לקראת כל תחרות צריך להירשם, להזמין מלון, להכין את הציוד, לתקן את האופניים ולהעמיס הכל על המכונית. צריך מישור שיעשה את זה, ומרובר בפול טיים ג'וב".

האמת היא שכך לא מסתיים תפקידו. במהלך התחרויות הוא מסתגן למסלול, רץ או רוכב על אופניים לצד ילדיו ומעודד אותם. האישה שרון: "בלי העידוד של גדי לא היינו מסתדרים". ואיך נראים חייה של משפחה כזאת? כמו של

נבחרת ספורט. הילדים וכך האמא שרון מתאמנים ארבע פעמים בשבוע. האימון המפריך כולל ריצה, שחייה ורכיבה על אופניים. לפעמים הילדים משכימים קום ומתאמנים לפני הלימודים.

כל המשפחה מקפידה על תזונה בריאה, ולילדים יש תזונאית צמודה המלווה אותם ומפקחת עליהם. ממתקים? זה ממש לא בראש שלהם. פעם בחצי שנה עוברים בני המשפחה בדיקות.

"כל המשפחה מאור חזק בתוך העניין", מספרת שרון. "זה הפך להיות חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו. הפעילות הספורטיבית מגבשת את המשפחה ואת הקשר בין האחים". שרון מספרת שהיא פועלת להכניס כמה שיותר ילדים ומבוגרים לעולם הטריאתלון. "כאמא לילדים מתבגרים אני רואה היטב את ההבדל בין ילדים שעוסקים בספורט לכאלה שאינם עושים זאת. ילדים ובני נוער ספורטאים אינם מחפשים את האלכוהול ומתרחקים מאלימות".



שרון חזות וילדיה, אתמול באימון בבריכה | צילום: אלעד גרשגורן