



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

לאחר אישור הנהלה ינואר 22 לפני אשרור תקציבי

עבודת נבחרות אולימפיות קמפיין 2024



עונת 2022

החזון:

נבחרות שייט לאומיות בהן ספורטאי-על בדגמים האולימפיים



הקדמה:

עונת 2021 היתה "עונה היברדית" בהן התקבלו החלטות "תוך כדי תנועה" זאת בשל מגבלות הקורונה ברחבי העולם, דבר שהצריך מהמערכת כולה עבודה בצורה לא סטנדרטית,

קמפיין טוקיו 2020 הסתיים בהופעה מכובדת של נבחרת ישראל עם שלושה גמרים ופסיעה ממדליה,

התחלת קמפיין פריז 2024 עם הצלחות מכובדות בכל הדגמים החדשים- בהם השתתפו נציגי ישראל (IQ FOIL, קייט פויל), הצלחות אלו הגיעו בעיקר בזכות יוזמה של הספורטאים ומאמנים שהבינו את המצב המורכב והשכילו לנצל אותו ללמידה מקצועית לקראת מארסיי 2024,

את עונת 2022 אנו מתחילים עם שדרת ספורטאים רחבה ואיכותית, עם מאמני נבחרות חדשים שגדלו באיגוד כספורטאים וחזרו כמאמנים להוביל את הנבחרות ולהעניק את הידע שצברו לספורטאי הדור הבא.

אנו בתחילתו של קמפיין קצר, אינטנסיבי ועם אתגרים מקצועיים רבים, התמיכה של המועדונים, איגוד השייט, משרד הספורט והוועד האולימפי תאפשר לנו לסיים אותו בהצלחה על פי המטרות שלהלן.

המטרות למשחקים האולימפיים פריז 2024

- שתי מדליות אולימפיות
- השתתפות בארבעה גמרים (MR)
- ייצוג של ארבעה עד חמישה דגמים

עקרונות עבודה 2022

- עבודה עם מאמנים מובילים לנבחרות האולימפיות לעבודה ארוכת טווח.
- עבודה במסגרת שיתופי פעולה בינלאומיים בדגמים בהם חסר ידע או עומק לאומי.
- מסגרת עבודה רציפה בנבחרות לפי תוכנית עבודה מסודרת ובה לפחות 20 ימי עבודה בחודש, הכוללים אימוני ים וכושר בהיקף ממוצע של 4 שעות אימון ביום (למעט תקופת ההתאוששות).
- עבודה לפי אסטרטגיה ארוכת טווח, עם תכניות שנתיות ותקופתיות לכל הסגלים והנבחרות בדגמים הרלוונטיים.
- השקעת משאבים בשדרוג המערך הטכנולוגי בנושאים הבאים:
 - בדיקות ואפיון ציוד ותיעוד
 - תכנון תיעוד ותחקור עומסי אימונים
 - טיוב תחזיות מזג האוויר באתרים החשובים לקמפיין – דן האג, ומארסיי
- מעקב ובקרה לעמידה במטרות ויעדי התכנית.
- עבודה במרכזי אימון ארציים, בהם יתבצעו חלק ניכר מהאימונים.
- תמיכה מקצועית היקפית הכוללת: מעטפת רפואית, ליווי מדעי מקצועי, מניעת פציעות, אימון מנטלי, תמיכה טכנולוגית.



- **רמות דירוג מימון וסיכון בפעילות**
במידה ובתכנית המקצועית של כל נבחרת לא מצויינות דרכי דירוג וסיכון שונים, הדירוג והסיכון יתבצע ע"פ הנוהל הבא:
 1. סגל זהב על פי אמות המידה של הועד האולימפי.
 2. סגל כסף וארד על פי אמות המידה של הועד האולימפי.
 3. סגל בכיר ועתודה אולימפית על פי אמות המידה של הועד האולימפי.
 4. סגל נוער אולימפי על פי אמות המידה של הועד האולימפי.
 5. ספורטאי/ת מצטיין/ת בצה"ל.
 6. סגל נוער לא אולימפי על פי אמות המידה של הועד האולימפי.
- **העשרה מקצועית חוץ נבחרתית**
ספורטאי אשר יהיה מעוניין לקיים פעילות מקצועית נוספת מעבר לפעילות הנבחרת כגון מחנה אימון בינלאומי או תחרות בינלאומית יפעל ע"פ הנוהל הבא:
 1. יעביר בקשה מנומקת בכתב למאמן הנבחרת, לפחות חודש לפני תחילת הפעילות.
 2. המאמן והמנהל המקצועי יבחנו את הבקשה ויוציאו החלטה בנושא עד שבועיים לפני תחילת הפעילות.
- **התאמה מקצועית לספורטאי עלית**
ספורטאים בסגל זהב יהיו זכאים להתאמה אישית לתכנית המקצועית בכפוף להמלצת מאמן הנבחרת והמנהל המקצועי.
- **העברת ידע למאמנים וספורטאים צעירים**
שייט הסגל יתחייבו להעביר את הידע שנצבר בתכנית זו בפעילות מסודרת שתאורגן ע"י איגוד השייט. היקף הפעילות המקסימלי לעונה יהיה:
 - 10 ימי פעילות שנתי, כנגד החזר הוצאות בלבד.
- **קריטריון כניסה קשיח לכניסה לנבחרת אולימפית**
ספורטאי/צוות אשר השיג תוצאה שעומדת בקריטריונים של סגל זהב או כסף של הועד האולימפי זוכה במקום בנבחרת האולימפית.
- **סף מינימום הישגי**
ספורטאי אשר סיים מחוץ ל-50% הראשונים באירוע בינלאומי המשך תכניתו הבינלאומית תיבחן ע"י מאמן הנבחרת והמנהל המקצועי.
- **השתתפות עצמית במימון התכנית בינלאומית נבחרת אולימפיות**
תיקבע ע"י הנהלת איגוד השייט.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

נבחרת ישראל IQFOIL נשים לעונת 2022

מטרה נבחרתית 2022- מיצוב הנבחרת כנבחרת בצמרת העולמית

יעדים השגייים

- ❖ אליפות עולם
 - גולשת במקומות 1-8
 - שתי גולשות נוספות טופ 16
- ❖ אליפות אירופה
 - גולשת במקומות 1-6
 - שתי גולשות נוספות טופ 12
- ❖ קדם אולימפי
 - גולשת במקומות 1-6

הרכב אנשיי מקצוע בנבחרת

- ❖ מאמן הנבחרת – שחר צוברי
- ❖ מאמן ים נוסף – סתיו ביימל
- ❖ מאמן כושר ראשי – אייל שלומי
- ❖ פסיכולוג – יורם גובר
- ❖ רופא – דליה נבות
- ❖ פיזיולוגיה – רותם כהן.
- ❖ פיזיותרפיה – ?
- ❖ תזונה – תמר אשלגי
- ❖ טכני ואיסוף נתונים – מורן טפירו
- שינויים בהרכב אנשיי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן

פורמט העבודה

- ❖ הנבחרת תעבוד בפורמט של שני סגלים, עבודה תחת מאמן ראשי ועוזר מאמן,
- ❖ לו"ז נבחרת בארץ תקף לשני הסגלים באופן מלא, מרכיבים ספציפיים כפי שמפורט מעלה יבדלו בין 2 הסגלים:
- ❖ בסגל האולימפי יהיו לא יותר משש גולשות שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים
- ❖ בסגל העבודה האולימפית לא יותר משש גולשות שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים
- ❖ כל ספורטאיות הנבחרת + הספורטאיות המצטיינות/פעילות בצה"ל שאינן חלק מהסגל ייקחו חלק מלא באימוני הנבחרת הרחבה בארץ.
- ❖ הנבחרת תתאמן כ-20 יום בחודש בממוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת.
- ❖ הנבחרת תבצע מחנות אימון סגורים באתרים שונים בארץ ובעולם כפי שיאושר בתכנית העבודה מעת לעת.
- ❖ כל יום שישי ישלח לו"ז האימונים לשבוע הבא.
- ❖ אחת ל-3 חודשים יתבצעו בדיקות ציוד עם מורן (בתיאום אישי מול מורן או בתיאום נבחרתי)

הרכב הספורטאיות בנבחרת

- ❖ סגל אולימפי
 - סגל זהב, כסף (עונה מלאה) + הראשונות בדירוג הפנימי – עד שש גולשות
- ❖ סגל עבודה אולימפית
 - עד ארבע הגולשות הבאות בדירוג הפנימי



שיטת דירוג וסיבון

❖ גולשות בסגל זהב וכסף זכאיות להיות בסגל אולימפי לעונת 2022 בתנאי שעומדות בכל הדרישות המקצועיות

הדירוג של שאר חברות הנבחרת יקבע ע"פ השיטה הבאה:

- **עד אליפות אירופה 2022**
 - אליפות אירופה 2021 + תחרויות מבחן מספר 1 ו-2 – ע"פ טבלת ניקוד פנימית
 - **סגל אולימפי**
 - גולשות סגל זהב/כסף + עד ארבע ראשונות בדירוג
 - **סגל עתודה אולימפי**
 - עד ארבע הגולשות הבאות בתור בדירוג הפנימי
- **עד אליפות עולם 2022**
 - שלב א: אליפות אירופה 2022 + תחרויות מבחן מספר 1-2 - טבלה ניקוד פנימית
 - שלב ב: אליפות אירופה 2022 + תחרויות מבחן מספר 2 ו-3 - טבלה ניקוד פנימית
 - **סגל אולימפי(עד שש גולשות):**
 - גולשות סגל זהב וכסף + שתי הגולשות הראשונות בדירוג שלב א
 - שתי גולשות נוספות בדירוג שלב ב
 - **סגל עתודה אולימפי**
 - עד ארבע הגולשות הבאות בדירוג הפנימי לאחר שלב ב
- **עד תחרות המטרה הראשונה לעונת 2023**
 - אליפות אירופה 2022 + תחרות מבחן מספר 3 + אליפות עולם 2022, טבלה ניקוד פנימית.
 - **סגל אולימפי – 4 גולשות**
 - גולשות סגל זהב וכסף בתנאי שהראו הוכחת יכולות בשנת 2022 + הגולשות הראשונות בדירוג
 - **סגל עתודה אולימפי – עד 6 גולשות**
 - הבאות בתור בדירוג הפנימי
- **אירועים בינלאומיים**
- **נבחרת אולימפית**
 - ❖ מחנות אימון בינלאומיים, פלמה, הייר, אליפות אירופה, מדבליק, תחרות הכנה הולנד דן האג, תחרות הכנה מרסיי, אליפות עולם, לנדרטה(בלוק חורף 2022-3)
 - **נבחרת עתודה אולימפית במימון איגוד חלקי**
 - ❖ פלמה, אליפות אירופה, אליפות עולם
- יציאה של ספורטאית/ת לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
- הוספה של ספורטאית/ת לתכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.

טבלת נקוד פנימית שלב ב

אליפות אירופה 2022	תחרות 2022		מיקום
	מבחן 1	מבחן 2	
מאי	מרץ	ינואר	
40	20	20	1
36	18	18	2
32	16	16	3
28	14	14	4
24	12	12	5
20	10	10	6
16	8	8	7
12	6	6	8
8	4	4	9
4	2	2	10
3	1	1	11
2	0	0	12

תחרויות 1,2 + אליפות אירופה 2022

המשך

תחרות מבחן 3 (מופיעה בשקף הבא):
הזדמנות להיכלל ב-6 הראשונות בדירוג למעט סגל זהב וספי.

נסיעה מוקדמת לאליפות עולם.

סגל אולימפי

סגל זהב, כסף + 2 הראשונות בדירוג הפנימי- מקום מובטח בסגל אולימפי לאליפות עולם 2022.

נסיעה מוקדמת לאליפות עולם 2022.

טבלת נקוד פנימית שלב א

אליפות אירופה 2021	תחרות 2021		מיקום
	מבחן 1	מבחן 2	
אוקטובר	ינואר	מרץ	
20	20	20	1
18	18	18	2
16	16	16	3
14	14	14	4
12	12	12	5
10	10	10	6
8	8	8	7
6	6	6	8
4	4	4	9
2	2	2	10
1	1	1	11
0	0	0	12

אליפות אירופה 2022 + תחרויות 1,2

סגל עתודה אולימפי

סגל אולימפי

סגל זהב, כסף + הראשונות בדירוג הפנימי- עד 6 גולשות - מקום מובטח בסגל אולימפי לאליפות אירופה 2022.

נסיעה מוקדמת לאליפות אירופה 2022.

סגל עתודה אולימפי

6 הספורטאיות הבאות בדירוג

טבלת נקוד פנימית שלב ד

אליפות עולם 2022	תחרות 2022		מיקום
	מבחן 3	מאי	
אוקטובר	מרץ	מאי	
60	20	40	1
54	18	36	2
48	16	32	3
42	14	28	4
36	12	24	5
30	10	20	6
24	8	16	7
18	6	12	8
12	4	8	9
6	2	4	10
5	1	3	11
4	0	2	12
3			13
2			14
1			15
0			16

אליפות אירופה + תחרות 3 + אליפות עולם

תחרות מבחן 3 - הזדמנות לגולשות נוספות להיכלל בסגל אולימפי לאליפות עולם 2022.

סגל עתודה אולימפי

סגל אולימפי

סגל זהב, כסף + הראשונות בדירוג הפנימי- עד 6 גולשות - נסיעה מוקדמת

סגל עתודה אולימפי

6 ספורטאיות הבאות בדירוג

טבלת נקוד פנימית שלב ג

אליפות אירופה 2022	תחרות 2022		מיקום
	מבחן 2	מרץ	
מאי	מרץ	מאי	
20	40	20	1
18	36	18	2
16	32	16	3
14	28	14	4
12	24	12	5
10	20	10	6
8	16	8	7
6	12	6	8
4	8	4	9
2	4	2	10
1	3	1	11
0	2	0	12

תחרות 2022 + אליפות אירופה 2022 + תחרות 3

תחרות מבחן 3 - הזדמנות לגולשות נוספות להיכלל בסגל אולימפי לאליפות עולם 2022.

סגל עתודה אולימפי

סגל אולימפי

סגל זהב, כסף + הראשונות בדירוג הפנימי- עד 6 גולשות - נסיעה מוקדמת

סגל עתודה אולימפי

6 ספורטאיות הבאות בדירוג

נבחרת ישראל IQFOIL גברים לעונת 2022

• מטרה נבחרתית 2022 - מיצוב כנבחרת משמעותית בצמרת העולמית

• יעדים השגויים

❖ אליפות עולם

• גולש בדרוג 1-10 באליפות עולם.

• גולש נוסף טופ 16

❖ אליפות אירופה

• גולש בדרוג 1-8 באליפות אירופה.

• גולש נוסף בדרוג טופ 12 באליפות אירופה.

• הרכב אנשיי מקצוע בנבחרת:

❖ מאמן הנבחרת – גל פרידמן

❖ מאמן ים נוסף – עודד אושר

❖ מאמן כושר ראשי – אריה ריינר.

❖ פסיכולוג – יורם גובר.

❖ תזונה – תמר אשלגי אמירי.

❖ **פיזיותרפיה – ??**

❖ **מעסה- ??**

❖ רופאה- דליה נבות.

❖ פיזיולוגיה – רותם כהן.

❖ אימוני תנועה- שלו כהן.

❖ טכני ואיסוף נתונים – מורן טפירו

❖ שינויים בהרכב אנשיי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן הנבחרת/ מנהל המקצועי, ואינם דורשים אישור הנהלת האיגוד/ועדה מקצועית.

• פורמט העבודה

❖ הנבחרת תעבוד בפורמט של שני סגלי עבודה תחת מאמן ראשי ועוזר מאמן,

❖ לו"ז נבחרת בארץ תקף לשני הסגלים באופן מלא, מרכיבים ספציפיים כפי שמפורט מעלה יבדלו בין 2 הסגלים:

❖ סגל אולימפי יהיו לא יותר משישה גולשים שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים

❖ סגל עתודה אולימפית לא יותר משישה גולשים שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים

❖ כל ספורטאי הנבחרת+הספורטאים המצטיינים/פעילים בצה"ל שאינם חלק מהסגל ייקחו חלק מלא באימוני הנבחרת הרחבה בארץ.

❖ הנבחרת תתאמן כ-20 יום בחודש בממוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת.

❖ הנבחרת תבצע מחנות אימון סגורים באתרים שונים בארץ ובעולם כפי שיאושר בתכנית העבודה.

❖ כל יום שישי ישלח לו"ז האימונים לשבוע הבא

❖ אחת ל-3 חודשים יתבצעו בדיקות ציוד עם מורן (בתיאום אישי מול מורן או בתיאום נבחרתי)

❖ אימוני כושר יתקיימו ע"פ תכנית מאמן הכושר הראשי אשר יעביר אישית חלק מהאימונים. יש חובת הגעה לאימוני הכושר שיתבצעו ע"י מאמן הכושר הראשי.

❖ אימוני כושר נוספים יתקיימו בהובלת מאמני כושר אישיים או באופן אישי בתאום עם מאמן הכושר הראשי.

❖ מאמני הכושר האישיים יעבדו בפקוח ובקרה של מאמן הכושר הראשי, ישתפו תוכניות, ויעבירו דיווחים מסודרים.

- **הרכב הספורטאים בנבחרת**
 - ❖ **סגל אולימפי -עד שישה ספורטאים**
 - **עד אליפות אירופה כולל**
 - נבחרת אולימפית 2021.
 - יואב כהן, תום ראובני, יואב עומר, אופק אלימלך
 - שני גולשים נוספים ע"פ דירוג נבחרת פנימי
 - מיקום אליפות אירופה 2021+ מיקום בגביע הנסיכה פלמה
 - **עד לתחרות הכנה הולנד כולל**
 - תוצאת סגל ארד ומעלה באליפות אירופה 2022- עד לסוף העונה
 - מיקום בגביע הנסיכה פלמה + מיקום באליפות אירופה 2022
 - **עד לאליפות העולם כולל**
 - מיקום באליפות אירופה 2022+ מיקום בתחרות הכנה הולנד
 - **עונת 2023**
 - **עד ארבע ספורטאים**
 - מיקום בנבחרת אולימפית מובטח לספורטאים בסגלי זהב וכסף
 - "מיקום" מתייחס למיקום הסופי בתחרות ע"פ פרסום תוצאות רשמי (לא ניקוד)
 - שובר שיווין יקבע ע"פ המיקום באליפות אירופה הרלוונטית
 - ❖ **סגל עתודה אולימפי עד שלושה ספורטאים -**
 - הספורטאים הבאים בתור המשתתפים בפעילות הנבחרת בארץ ולא נמצאים בסגל האולימפי ע"פ אותם הקריטריונים שמופעים מעלה.
 - ❖ שינוי בסגלים האולימפיים יישקלו לאחר אליפות עולם 2022 בהתאם לעמידה ביעדים ההישגיים.
 - ❖ ספורטאים מצטיינים/פעילים בצה"ל שאינם נכללים בסגלים יזמנו להצטרף לאימוני הים בארץ בתיאום עם מאמן הנבחרת (יש חובת הגעה לזימונים).
 - ❖ גולשים נוספים מוזמנים להצטרף לחלק מאימוני הים בארץ בתיאום עם מאמן הנבחרת (לא יהיו חלק מהנבחרת לתוכנית הבינלאומית).
 - **אירועים בינלאומיים**
 - ❖ **נבחרת אולימפית**
 - ❖ מחנות אימון בינלאומיים, פלמה, הייר, אליפות אירופה, מדבליק, תחרות הכנה הולנד דן האג, תחרות הכנה מרסיי, אליפות עולם, לנדרטה(בלוק חורף 2022)
 - ❖ **נבחרת עתודה אולימפית - במימון איגוד חלקי**
 - ❖ פלמה, אליפות אירופה, אליפות עולם
 - יציאה של ספורטאי/ת לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
 - אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
 - הוספה של ספורטאי/ת לתכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
 - יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



2022 MIX 470 לעונת

מטרת נבחרת / צוות בטופ העולמי לתחילת קמפיין 2024

יעדים השגויים

- ❖ צוות 1-10 אליפות עולם
- ❖ צוות 1-10 אליפות אירופה

הרכב אנשי מקצוע בנבחרת:

- ❖ מאמן נבחרת: גידי קליגר
- ❖ מאמן ים מחליף בארץ- ערן סלע
- ❖ מאמנת כושר : נופר אדלמן
- ❖ פיזיולוגית: רותם כהן
- ❖ פיזיותרפיה :??
- ❖ תזונה : שרון מאור
- ❖ פסיכולוגית: דניאלה כהן
- ❖ רופא: דליה נבות

- ❖ שינויים בהרכב אנשי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן הנבחרת/ מנהל המקצועי, ואינם דורשים אישור הנהלת האיגוד.

פורמט עבודה:

- ❖ עד חודש מרץ אימונים רציפים בישראל - עם אופציה למחנות אימון/תחרויות בינלאומיות
- ❖ החל מחודש מרץ דגש על השתתפות במספר רב של אירועים בחו"ל בכדי להגיע למיצוי הפוטנציאל של הצוות בזמן הקצר ביותר.
- ❖ החל מחודש מרץ האימונים בארץ יהיו בין אירועים בינלאומיים בחו"ל ומטרתם תהיה רק שימור הכושר בזמן שהייה בארץ, אימונים אלו יהיו עם ערן סלע.

הרכב הנבחרת :

- ❖ ניתאי חסון וסער תמיר
- ❖ גיל כהן ונועם חומרי – לאחר חזרה של גיל לכשירות מלאה
- ❖ צוותים נוספים ע"פ שיקול דעת והזמנת מאמן

אירועים בינלאומיים

- מחנות אימון, פלמה, הייר, מדמבליק, תחרות הכנה מרסיי, תחרות הכנה דן האג, אליפות אירופה, אליפות עולם, לנזרוטה.

- יציאה של צוות לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
- הוספה של צוות לתכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

2022 KITE FOIL

מטרה נבחרתית – נבחרת בצמרת העולמית

• יעדים השגיים

• נשים

- ❖ אליפות עולם
 - גולשת במקומות 1-10
 - גולשת נוספת טופ 16
- ❖ אליפות אירופה
 - גולשת במקומות 1-8
 - גולשת נוספת טופ 12

• גברים

- ❖ אליפות עולם
 - גולש במקומות 10-15
 - גולש נוסף – טופ 20
- ❖ אליפות אירופה
 - גולש במקומות 7-10
 - גולש נוסף טופ 17

• מטרות מערכתיות

- רכישת ידע טכני בציווד ובטכניקת הגלישה ברמת הצמרת העולמית.
- בניית פרופיל ספורטאי מתאים והבנת הצרכים הפיזיים של הדגם
- לעודד ספורטאיות פעילות בענף השייט לבצע הסבה לדגם הקייט

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- ❖ מאמן הנבחרת – שחף אמיר
- ❖ מאמן כושר ראשי – איל שלומי
- ❖ פסיכולוגית-דניאלה כהן
- ❖ רופא – דליה נבות
- ❖ פיזיולוגיה – רותם כהן.
- ❖ פיזיותרפיה – ?
- ❖ תזונה – שרון מאור

❖ שינויים בהרכב אנשי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן

• פורמט העבודה

- קיום של לפחות שמונה ימי אימון מרוכזים לחודש בהדרכת המאמן הלאומי ושאר ימי האימונים יתקיימו במסגרת המקומית עד להיקף של כ- 20 ימי אימון בחודש
- הבאת מאמן מומחה בינלאומי ו/או מחנות אימון עם מאמן מומחה בחול.
- למחנות האימון בארץ יזמנו גולשי נוער ובוגרים שלא בנבחרת
- תכנית בינלאומית רחבה שתכלול עד 8 נסיעות לתחרויות/מחנות אימון בעונה

• הרכב הנבחרת:

• פעילות בארץ

- ❖ סגל א
- כל הספורטאים/יות שבסגלי הבוגרים של היחידה לספורט הישג
- ❖ סגל ב
- ספורטאים פעילים בדגם בצורה רציפה שקיבלו אישור להצטרפות לנבחרת
- ❖ גולשים נוספים מוזמנים להצטרף לחלק מאימוני הים בארץ בתיאום עם מאמן הנבחרת (לא יהיו חלק מהנבחרת לתוכנית הבינלאומית).



- פעילות בינלאומית:
 - ❖ מחנה אימון טריפה ינואר
 - 2 גברים + 2 נשים :
 - הספורטאים שנמצאים בסגליי בוגרים בינואר 2022
 - ❖ פלמה + הייר
 - סגל א – 2 גברים + 2 נשים
 - סגל ב – 2 גברים – מימון חלקי/השתתפות עצמאית מוגדלת
 - החלוקה לסגלים לסבב הראשון תיקבע על פי
 - ❖ מיקום באליפות ישראל 2022 * +80% מיקום סופי בסיכום סבב תחרויות הכשירות 20%
 - במידה ויש שוויון בין שני מתחרים או יותר, אליפות ישראל תהווה שובר שוויון שתי תחרויות סבב יוני-יולי
 - סגל א – 2 גברים + 2 נשים
 - סגל ב – 2 גברים – מימון חלקי/השתתפות עצמאית מוגדלת
 - החלוקה לסגלים לסבב השני תיקבע על פי סדר העדיפות הבא :
 - סגל א
 - 1. ספורטאים/יות שסיימו בעשיריה ראשונה בפלמה או הייר
 - 2. הבאים בתור שסיימו ב 30 הראשונים בפלמה או הייר
 - סגל ב-
 - 1. מיקום פלמה + מיקום הייר
 - ❖ תחרות TEST EVENT הולנד ואליפות עולם (סין)
 - סגל א – 2 גברים + 2 נשים
 - סגל א יקבע על פי סדר העדיפות הבא:
 - 1. ספורטאים/יות שסיימו בעשיריה ראשונה בפלמה, הייר,
 - 2. ספורטאים/יות שסיימו בעשיריה ראשונה באחת משתי תחרויות הסבב יוני-יולי
 - 3. הבאים בתור שסיימו ב 30 הראשונים בפלמה או הייר
 - ❖ אליפות אירופה
 - סגל א – 2 גברים + 2 נשים
 - סגל ב – 2 גברים – מימון חלקי/השתתפות עצמאית מוגדלת
 - החלוקה לסגלים לסבב הרביעי תיקבע על פי סדר העדיפות הבא:
 - סגל א
 - 1. ספורטאים/יות שעשו תוצאת סגל זהב או כסף
 - 2. ספורטאים/יות שסיימו ב 10 ראשונים ב TEST EVENT הולנד או באליפות העולם
 - 3. ספורטאים/יות שסיימו ב 30 ראשונים ב TEST EVENT הולנד או באליפות העולם
 - 4. ספורטאים/יות שסיימו ב 30 ראשונים בתחרויות סבב בינלאומי יוני-יולי
 - סגל ב-
 - 1. ספורטאים/יות שסיימו ב 30 ראשונים בתחרויות סבב בינלאומי יוני-יולי
 - ❖ תחרויות סבב נובמבר – ינואר 23
 - 2 גברים + 2 נשים
 - 1. סגל זהב וכסף
 - 2. המלצת המאמן ע"פ תוצאות בינלאומיות בעונת 2022

במידה ושני מתחרים או יותר עומדים באותו הקיטריון באותה התחרות, יזכה זה בעל התוצאה הטובה ביותר



- יציאה של ספורטאי/ת לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
- הוספה של ספורטאי/ת לתכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



לייזר נשים לעונת 2022

מטרת איגוד - השגת הקוואטה האולימפית בדגם בשנת 2023

יעדים הישגיים

- ❖ שייטת 10-16 אליפות אירופה.
- ❖ שייטת בטופ 18-24 באליפות העולם

פורמט העבודה

- תכנית מקצועית לשייטת שי קקון במטרה להביא אותה לרמת טופ 10 בפריז 2024
- עבודה בקבוצת אימון רב לאומית והמאמן Fabrizio Lazzerini
- כ 14 ימיי אימון בחודש באירופה ובעולם
- מרכז העבודה בגרדה איטליה
- במהלך השנה יתבצעו מבדקים שיקבעו מראש לבדיקת מזדי כושר ומשקל, אי עמידה ביעדים עלולה להוביל להפסקת התכנית בצורה מיידית או צמצום התמיכה

הרכב אנשיי מקצוע

- ❖ מאמן – Fabrizio Lazzerini
- ❖ מאמנת כושר – נופר אדלמן
- ❖ פסיכולוגית- ???
- ❖ פיזוטריפה – ססקיה בלום
- ❖ רופא – דליה נבות
- ❖ פיזיולוגיה – רותם כהן.
- ❖ תזונה – שרון מאור

❖ שינויים בהרכב אנשיי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן

תכנית אימונים מפורטת

- תוכנית אימונים מפורטת תוצג לספורטאית במהלך ינואר.

- יציאה של ספורטאית לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת המנהל המקצועי.
- הוספה של ספורטאית לתכנית בינלאומית כפופה להמלצת המאמן ואו המנהל המקצועי ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

לייזר גברים לעונת 2022

מטרה נבחרתית – נבחרת ברמת קוטה ל-2024

• יעדים השגייים

- ❖ שייט 20-25 באליפות אירופה.
- ❖ שייט 30-35 באליפות העולם.

• פורמט העבודה

- ❖ מטרת האיגוד היא להגדיל את הסיכוי לנציג אולימפי בדגם ב-2024 ולבנות עתודה הישגית לקראת 2028.
- ❖ מאמן לאומי ישראלי.
- ❖ יתקיימו מחנות אימון ואימונים בארץ.
- ❖ יתקיימו מחנות אימון בינלאומיים, בחלקם הספורטאים יקחו חלק ללא המאמן הלאומי ובחלקם עם המאמן הלאומי.
- ❖ התכנית תמומן ע"י איגוד השייט, השייטים, המועדונים וגורמים חיצוניים.
- ❖ המימון של איגוד השייט יתבצע ע"פ התייעודף הבא:
 - תחרויות מטרה
 - תחרויות סבב עולמי
 - אימונים בארץ
 - תחרויות הכנה
 - מחנות אימון בינלאומיים
- ❖ תוכנית כושר מפורטת תינתן לכל ספורטאי ע"י מאמנת הכושר של איגוד השייט, ביצוע תכנית הכושר על הצד הטוב ביותר ועמידה ביעדיה יהיה תנאי בסיס לכל תמיכה של האיגוד.

• הספורטאים הזכאים לתמיכה

- שייטים המפליגים בצורה קבועה בדגם ועומדים בקריטריונים הבאים יכללו בסגל:
 - ❖ קיבלו זימון לנבחרת ע"י המנהל המקצועי ומאמן הנבחרת:
 - עומר גולני, מאור בן הרוש, איתי אזולאי.
 - ❖ עומדים בצורה מלאה בתוכנית המקצועית כולל יעדי כושר ומשקל.
 - ❖ שייטים נוספים יקבלו זימון לחלק מפעילות הנבחרת ע"פ שיקול מקצועי של המאמן המוביל.
 - ❖ הוספה של ספורטאים נוספים כפופה באישור מקצועי מוקדם ע"י הועדה המקצועית של איגוד השייט.

• תכנית אימונים מפורטת

- תוכנית אימונים מפורטת תוצג לספורטאים במהלך ינואר.
- יציאה של ספורטאי/ת לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
- הוספה של ספורטאי/ת לתכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



פרויקט התנעה אולימפי לדגמי ה 49er וה FX

אחרי קבלת ההחלטות האסטרטגיות של האיגוד על הדגמים ודרכי העבודה

מטרת איגוד – בניית עתודה הישגית בדגמים אולימפיים נוספים

מטרות הישגיות

- ❖ ייצוג באליפות עולם ואירופה 2022
- ❖ חציון ראשון בתחרות סבב

מטרות מערכתיות

- בדיקת התכנות לקמפיין אולימפי 2024
- הכנה לעבודה מסודרת בדגמי ה 49er וה FX לקמפיין 2028

פורמט העבודה

- עידוד ספורטאים מתאימים לבחון את הדגמים הרלוונטיים
- תמיכה מקצועית בבניית תוכנית
- תמיכה מערכתית במעטפת מקצועית היקפית (בושר, תזונה..)
- עזרה במימון פעילות בינלאומית לאחר הוכחת פעילות עצמית (בכפוף ליכולת תקציבית)

כללי עבודה בסיסיים לחברי הנבחרת

• התחייבות הספורטאי

חבר הנבחרת מתחייב:

- ❖ להתנהג בצורה ספורטיבית והוגנת לכולם ולחברי הנבחרת בפרט.
- ❖ לעמוד בקוד האתי של איגוד השייט והועד האולימפי.
- ❖ לעמוד בתקנון למניעת הטרדות מיניות של הועד האולימפי.
- ❖ לעמוד בכל הדרישות המקצועיות.
- ❖ לקבל בצורה מלאה את סמכות המאמן, צוות האימון ועובדי האיגוד.
- ❖ לא לצאת כנגד הנבחרת והאיגוד בכלי התקשורת או בכל פורום ציבורי אחר.
- ❖ לתרום מזמנו לקידום השייט בישראל ע"פ תכנית מסודרת מראש.
- ❖ לדווח למנהל המקצועי או לאיגוד על אירועים לא תקינים בנבחרת.
- ספורטאי אשר לא יעמוד באחת מהדרישות עלול לאבד את מקומו בנבחרת.
- ספורטאי אשר הוצא מהנבחרת יפסיק לקבל בצורה מידית כל תמיכה שהיא.

• הקריטריונים להשתתפות בתוכנית הבינלאומית הם:

- ❖ פעילות מקצועית סדירה במסגרת הנבחרת
- ❖ מאמן הנבחרת והועדה המקצועית יוכלו להמליץ להנהלת האיגוד לאשר לספורטאים נוספים להצטרף במידה והם הראו התקדמות מקצועית ועמדו בכל הדרישות המקצועיות של עבודת הנבחרת.
- ❖ אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן עקב פציעה/ בעיית התנהלות בנבחרת.
- ❖ אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.

• מחויבות רפואית

כל ספורטאי הנבחרת מחויבים לבצע במרפאה האולימפית במכון וינגייט בתחילת כל עונה (אוקטובר – נובמבר):

- סקירה אורתופדית.
 - בדיקת מאמץ – ארגומטריה או בדיקה פיזיולוגית בהתאם לבקשתו של מאמן.
 - הערכה תזונתית התחלתית.
 - בדיקת דם.
 - ספורטאי חדש הנכנס לסגל מחויב בתאום פגישת היכרות עם רופאת הסגל האולימפי.
- באחריות ספורטאי הנבחרת לדווח לרופאה האולימפית על כל פציעה, מחלה, תוצאות בדיקות וטיפולים. אין לבצע כל טיפול או הליך רפואי ללא אישור מראש של הרופאה האולימפית.
- ספורטאי אשר קיבל הנחייה לבצע טיפולים ולבוא לבדיקות מחויב למלא אחר ההוראות שניתנו ע"י הצוות הרפואי.
- חזרה לפעילות של ספורטאי לאחר פציעה מותנית באישור של הצוות הרפואי.
 - אופן החזרה לפעילות ודירוג העומסים יקבע ע"י הצוות הרפואי בשיתוף עם המאמן הלאומי והמנהל המקצועי.

על חברי הנבחרת חל איסור לקיחת כל תרופה ו/או תוסף תזונתי אשר לא ניתן ע"י איש צוות מקצועי ברפואת הספורט של היחידה לספורט הישגי. במקרה בו הומלץ לספורטאי על לקיחת תרופה ע"י רופא שאינו בצוות רפואת הספורט, יש לידע את הרופאה האולימפית טרם לקיחתו ולקבל על כך אישור.



סיכום

אנו מתחילים את קמפיין 2024 עם מטרות הישגיות ומערכתיות גבוהות וראויות, שילוב של ספורטאים צעירים וספורטאים מנוסים ומאמנים שכולם ספורטאי עבר עם רזומה מדהים של הישגים.

עבודת הנבחרות כבר מתחילה להניב פירות, השינויים בדגמים בענף השייט יוצרים אתגר תקציבי ויחד עם זאת פתחו הזדמנות להרחבת הנוכחות הישראלית באולימפיאדת 2024 ואף להגדלת הסיכויים למדליות בענף.

שנת 2022 תהיה שנת בניה קריטית להצלחת הקמפיין, שנה זו דורשת גיוס מלא של כל המערכת הספורטאים, מאמנים, מנהלי האיגוד, משרד הספורט, יחידה לספורט הישגי והועד האולימפי. מחויבות ושיתוף פעולה מלאים של כל הגורמים המעורבים תאפשר לנו להתמודד בהצלחה עם האתגרים המקצועיים והתקציביים ששנה זו תציב בפנינו. כולנו תיקווה שמגפת הקורונה מאחורינו ונצליח לעמוד בתוכניות, ללא צורך בעדכונים ושינויים בגלל גורמים שלא בשליטתנו.

זה המקום להודות למאמנים אילן תשתש, גור שטיינברג ויוגב יוסף על העבודה שלהם בקמפיין 2020, עבודה שברובה הבשילה להישגים מכובדים במהלך הקמפיין ומפירותיה הנוספים נהנה במהלך קמפיין 2024.

חברי הועדה המקצועית- מוטי אמברם, שימשון ברקומן, אלכס ספרוב, שי בכר וערן סלע לוקחים חלק פעיל בבניית התוכניות השנתיות. הניסיון המצטבר של הועדה בבדיקה ודיוק התוכניות הינו גורם חשוב ביצירת התוכנית המקצועית בצורתה העכשווית וגם בהגדלת סיכויי ההצלחה לביצוע התוכנית ועמידה ביעדים המוצבים בה.

וכמובן תודה לסמדר ושי שממשיכים למשוך את העגלה למרות הקשיים, הלחצים והמהמורות שעומדות בדרך.

בכבוד רב,
אלי צוקרמן,
מנהל מקצועי