



עבודת נבחרות אולימפיות קמפיין 2024



עונת 2023

החזון:

נבחרות שייט לאומיות בהן ספורטאי-על בדגמים האולימפיים



הקדמה:

עונת 2022 היתה עונת עבודה מלאה של כל הנבחרות האולימפיות. 34 ספורטאיות וספורטאים בהדרכה של תשעה מאמנים לאומיים ועשרה אנשי מעטפת בתחומים השונים.

כל הנבחרות העונה שיפרו את ההישגים שלהם מהעונה הקודמת, ובראשן נבחרת הנשים בגלישת הרוח שקטפה שתי מדליות באליפות העולם!

עונת 2023 הינה העונה הראשונה בה יחולקו קוואות אולימפיות למשחקים האולימפיים פריז 2024, הנבחרות אשר ישיגו את הקוואטה באליפות העולם 2023 תוכלנה לקיים הכנה אופטימלית למשחקים האולימפיים במהלך עונת 2024 ולכן השגת הקוואטה בכל דגם סומנה כמטרת על לשנה זו.

המטרות למשחקים האולימפיים פריז 2024

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

עקרונות עבודה 2023

- 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 האויר 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**
שייטי 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.

- **סך מינימום הישג**
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 אולימפית**
תיקבע ע"י הנהלת איגוד השייט.

IQFOIL נשים אולימפי לעונת 2023

מטרה נבחרתית 2023- ביסוס המעמד בעשירייה העולמית

● יעדים הישגיים

- ❖ אליפות עולם
 - גולשת במקומות 1-3
 - שתי גולשות נוספות 2-10
 - שתי גולשות נוספות -טופ 16
- ❖ אליפות אירופה
 - גולשת במקומות 1-3
 - שתי גולשות נוספות 2-10
 - גולשת נוספת -טופ 12
- ❖ קדם אולימפי
 - גולשת במקומות 1-6

● הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- ❖ מאמן הנבחרת – שחר צוברי
- ❖ מאמן ים נוסף – סתיו ביימל
- ❖ מאמן כושר ראשי – אייל שלומי
- ❖ פסיכולוגית – שירה גיל
- ❖ רופאה – דליה נבות
- ❖ פיזיולוגיה – רותם כהן
- ❖ פיזיותרפיה – סאסקיה בלום
- ❖ תזונה – תמר אשלגי
- ❖ מעסה – אייל פיגין
- ❖ טכני ואיסוף נתונים – מורן טפירו
- שינויים בהרכב אנשי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן.

● פורמט העבודה בנבחרת

- ❖ 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 מחמש גולשות שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים.
 - בסגל העתודה האולימפית לא יותר מחמש 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 בתוכנית העבודה מעת לעת.
- ❖ כל יום שישי ישלח לו"ז האימונים לשבוע הבא.
- ❖ יתבצעו בדיקות ציוד עם מורן (בתיאום אישי מול מורן או בתיאום נבחרתי).



• הרכב הספורטאיות בבחירת

- ❖ סגל אולימפי
 - סגל זהב עד אליפות העולם 2023 + הראשונות בדירוג הפנימי – עד חמש גולשות

- ❖ סגל עתודה אולימפית
 - עד חמש הגולשות הבאות בדירוג הפנימי

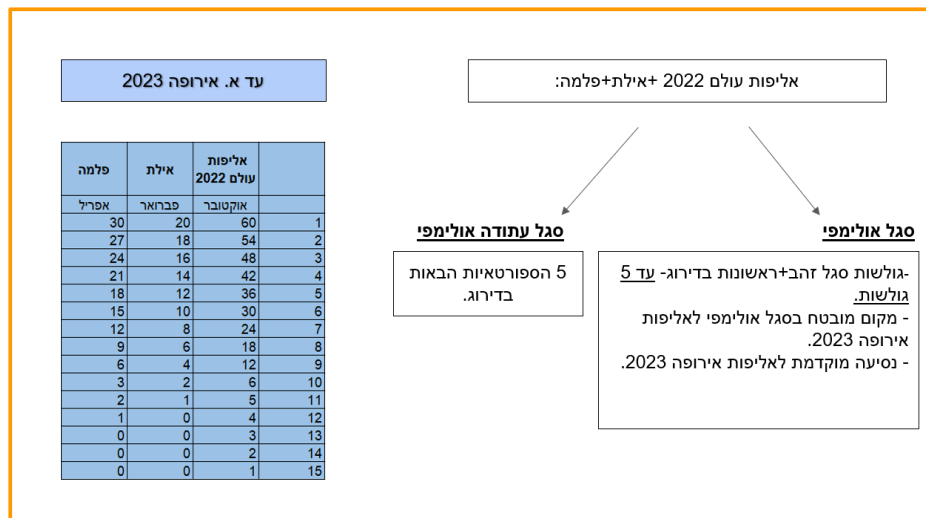
שיטת דירוג וסינון

- עד אליפות אירופה 2023
 - אליפות עולם 2022 + שיוט הגלשנים אילת + פלמה – ע"פ טבלת ניקוד פנימית:
 - סגל אולימפי (עד חמש גולשות):
 - גולשות סגל זהב + ראשונות בדירוג
 - סגל עתודה אולימפי:
 - עד חמש הגולשות הבאות בתור בדרוג הפנימי
- עד אליפות עולם 2023
 - תחרויות פלמה + א. אירופה 2023 + שיוט הבנים גינוסר יהווה בסיס לטבלת ניקוד פנימית המפורטת מטה.
 - סגל אולימפי (עד חמש גולשות):
 - גולשות סגל זהב+ מיקום בא. אירופה 2023 ע"ב 12 הראשונות.
 - במידה ואין עמידה מלאה בקריטריון זה- ע"פ טבלת ניקוד פנימית.
 - סגל עתודה אולימפי:
 - עד 2 הגולשות הבאות שסיימו במקום 25 ומטה באליפות אירופה.
 - אם אין 2 גולשות שעמדו בקריטריון הנ"ל, ע"פ החלטת מאמן - עם תיעדוף ברור לגולשות U21.
- עד א. עולם 2024:
 - שיוט הבנים גינוסר+ עולם 2023 + א. ישראל/תחרות הכנה בינ"ל סתיו 2023:
 - סגל אולימפי:
 - עד חמש גולשות ע"פ התוצאות באליפות העולם.
 - סגל עתודה אולימפי:
 - עד חמש הגולשות הבאות בתור בדירוג הפנימי.

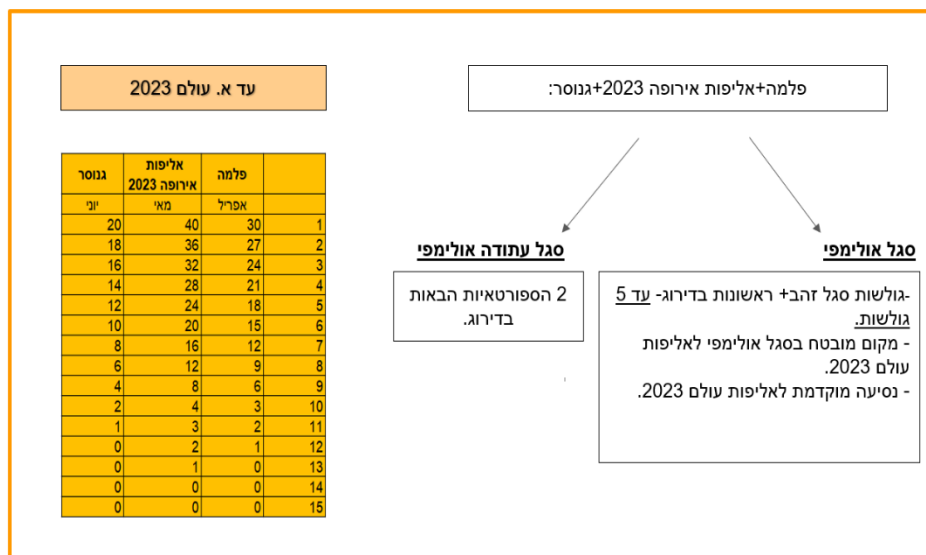
• אירועים בינלאומיים

- נבחרת אולימפית- שנת 2023
 - ❖ מחנות אימון בינלאומיים, פלמה, אליפות אירופה, מחנה במרסיי, קדם אולימפי (נציגה אחת), אליפות עולם 2023, תחרויות הכנה, אליפות עולם 2024.
- נבחרת עתודה אולימפית במימון איגוד חלקי- שנת 2023
 - ❖ חורף 23 לנזרוטה, פלמה, אליפות אירופה, אליפות עולם 23 – בכפוף לקוטה ורמה הישגית.

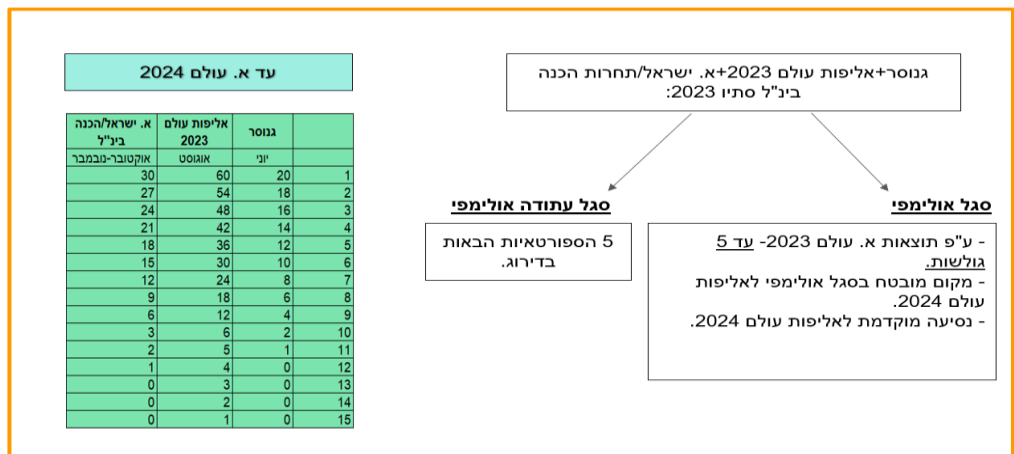
טבלת ניקוד פנימית שלב א':



טבלת ניקוד פנימית שלב ב':



טבלת ניקוד פנימית שלב ג':



• **הנציגה לתחרות הקדם אולימפית**

- הנציגה לתחרות הקדם אולימפי תקבע ע"פ המלצת מאמן לוועדה המקצועית.
 - המלצת המאמן תבוסס על:
 - טבלת הניקוד המתמטי.
 - יכולת הישגית באירועי מטרה ראשיים.
 - חיזוי סיכוי להישג שיא במשחקים האולימפיים.
 - השתייכות ופעילות במסגרת הנבחרת הלאומית.
 - אופק הישגי למחזורים האולימפיים הבאים.
 - טבלת הניקוד המתמטי לתחרות הקדם אולימפי:
 - **ניקוד כללי = ניקוד מיקום סופי + ניקוד כניסה ליום גמרים**
 - במקרה של שוויון בניקוד המיקום הכללי יהווה שובר שוויון

ניקוד	אליפות אירופה כניסה ליום גמרים	ניקוד	אליפות אירופה מקום כללי
6	1	24	1
3	2	21	2
3	3	18	3
		15	4
		12	5
		9	6
		6	7
		3	8

- 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.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

IQFOIL גברים אולימפי לעונת 2023

מטרה נבחרתית 2023 - מדליה באליפות אירופה ו/או באליפות העולם

• יעדים הישגיים

❖ אליפות עולם

• גולש בדרוג 1-5 באליפות עולם.

• גולש נוסף טופ 16

❖ אליפות אירופה

• גולש בדרוג 1-3 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 – סאסקיה בלום

❖ מעסה- אייל פייגין

❖ 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 בנבחרת

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

❖ לו"ז נבחרת בארץ תקף לשני הסגלים באופן מלא, אלא אם מצוין אחרת.

❖ סגל אולימפי ימנה לא יותר מחמישה גולשים שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים.

❖ סגל עתודה אולימפית ימנה לא יותר משישה גולשים בתיעדוף ברור לגולשי 21U.

❖ כל ספורטאי הנבחרת+הספורטאים המצטיינים/פעילים בצה"ל שאינם חלק מהסגל ייקחו חלק

מלא באימוני הנבחרת הרחבה בארץ.

❖ הנבחרת תתאמן כ-20 יום בחודש במוצע 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 בתיעדוף לנבחרת האולימפית (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 בפיקוח ובקרה של מאמן הכושר הראשי, ישתפו תוכניות, ויעבירו דיווחים מסודרים.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

• סגל אולימפי

❖ עונת 2023 - עד חמישה ספורטאים

- תום ראובני, יואב עומר, יואב כהן (סגל זהב וכסף) עונה שלמה בכפוף לעמידה בתוכנית מקצועית
- **לנזרטה ינואר פברואר**
- שני גולשים נוספים ע"פ מיקום משוקלל של:
 - שיוט החורף בחיפה + שיוט בבחרת פנימי אילת סוף דצמבר
- **עד אליפות אירופה כולל**
- שני גולשים נוספים ע"פ מיקום משוקלל שיכלול את:
 - שתי תחרויות החורף בלנזרטה ע"פ מיקום ב 16 הראשונים.
 - אם אין שני גולשים שעמדו בקריטריונים הנ"ל ע"פ החלטת מאמן.
- **עד לאליפות העולם כולל (במידה ויש קוטה מספיקה)**
- מיקום בגביע הנסיכה פלמה + מיקום באליפות אירופה 2023 ע"פ מיקום ב 16 הראשונים
- אם אין שני גולשים שעמדו בקריטריונים הנ"ל ע"פ החלטת מאמן

❖ עונת 2024 - עד ארבעה ספורטאים

- מיקום בבחרת אולימפית מובטח לספורטאים בסגלי זהב וכסף
- "מיקום" מתייחס למיקום הסופי בתחרות ע"פ פרסום תוצאות רשמי (לא ניקוד)
- שובר שיוויין יקבע ע"פ המיקום באליפות אירופה/עולם האחרונה מביניהן.

• סגל עתודה אולימפי

• סגל עתודה אולימפי מכוון לספורטאי 21U, מאמן הנבחרת יכול להחריג ספורטאים בוגרים לסגל זה בכפוף לצורך מקצועי

ואישור מנהל מקצועי

- פעילות בארץ – כל הספורטאים מצטיינים/פעילים בצה"ל + ספורטאי 21U בהזמנת מאמן הנבחרת.
- פעילות בינלאומית – עד שלושה ספורטאים שלא נכללים בסגל האולימפי – ספורטאי שנכלל בסגל אולימפי לא ייכלל בספירת הספורטאים לסגל העתודה האולימפית.
- פעילות בינלאומית מותנית עמידה ביעדי משקל וכושר אישיים שיקבעו ע"י הצוות המקצועי.
- פעילות בינלאומית לתלמידים ולפני גיוס מותנית באישור הורים והתחייבות לקיחת ספורטאי מצטיין/פעיל בצה"ל.
- **לנזרטה ינואר פברואר**
- דניאל תשתש בכפוף לעמידה ביעדי משקל ויכולת מקצועית.
- **גביע הנסיכה פלמה**
- שלושת הראשונים בקטגוריית 21U בשיוט הגלשנים באילת.
- במידה ואין שלושה גולשים בקטגוריית ה 21U שעומדים בדרישות המקצועיות מאמן הנבחרת רשאי להוסיף ספורטאים בוגרים שעומדים בהן ונמצאים לפניהם בדירוג הכללי של שיוט הגלשנים באילת.
- **אליפות אירופה**
- שלושת הראשונים בקטגוריית 21U בשיוט הנסיכה פלמה בתנאי שסיימו בחציון הראשון בדירוג הכללי של הצי.
- במידה ואין שלושה גולשי 21U אשר סיימו בחציון הראשון מאמן הנבחרת רשאי להוסיף ספורטאים בוגרים אשר נכנסו לבית הזהב בגביע הנסיכה פלמה ולא נכללו בבחרת האולימפית.
- שינוי בהרכב הנבחרות יישקל לאחר אליפות עולם 2023 בהתאם לעמידה ביעדים הישגיים.
- 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 (ולא יהיו חלק מהנבחרת לתוכנית הבינלאומית).

- **אירועים בינלאומיים**
- ❖ **נבחרת אולימפית**
- ❖ מחנות אימון בינלאומיים, לנדרטה, פלמה, הייר, אליפות אירופה, מדמבליק, קדם אולימפי (רק גולש אחד), אליפות העולם, לנדרטה(בלוק חורף 2023), אליפות העולם 2024.
- ❖ **נבחרת עתודה אולימפית - במימון איגוד חלקי**
- ❖ לנדרטה, פלמה, אליפות אירופה, תחרות/מחנה אימון.

- **הנציג לתחרות הקדם אולימפית**
- הנציג לתחרות הקדם אולימפי יקבע ע"פ המלצת מאמן לוועדה המקצועית.

- המלצת המאמן תבוסס על:
 - טבלת הניקוד המתמטי.
 - יכולת הישגית באירועי מטרה ראשיים.
 - חיזוי סיכוי להישג שיא במשחקים האולימפיים.
 - השתייכות ופעילות במסגרת הנבחרת הלאומית.
 - אופק הישגי למחזוריים האולימפיים הבאים.
- טבלת הניקוד המתמטי לתחרות הקדם אולימפי:
 - ניקוד כללי = ניקוד מיקום סופי + ניקוד כניסה ליום גמרים.
 - שובר שוויון ייפתר ע"י הכפלת הניקוד של המיקום הסופי באליפות אירופה.

ניקוד	אליפות אירופה מקום כניסה ליום גמר	ניקוד	אליפות אירופה מיקום סופי	ניקוד	גביע הנסיכה פלמה מקום כניסה ליום גמר	ניקוד	גביע הנסיכה פלמה מיקום סופי
6	1	24	1	4	1	16	1
3	2	21	2	2	2	14	2
3	3	18	3	2	3	12	3
		15	4			10	4
		12	5			8	5
		9	6			6	6
		6	7			4	7
		3	8			2	8

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

קייט פויל אולימפי לעונת 2023

מטרה נבחרתית – נבחרת בצמרת העולמית

• יעדים השגיים

- נשים
 - ❖ אליפות עולם
 - גולשת במקומות 1-8
 - גולשת נוספת טופ 12
 - ❖ אליפות אירופה
 - גולשת במקומות 1-6
 - גולשת נוספת טופ 10
- גברים
 - ❖ אליפות עולם
 - גולש במקומות 10-15
 - גולש נוסף – טופ 20
 - ❖ אליפות אירופה
 - גולש במקומות 7-10
 - גולש נוסף טופ 17

• מטרות מערכתיות

- הרחבת הידע הטכני וביצוע ובטכניקת הגלישה ברמת הצמרת העולמית.
- בניית פרופיל ספורטאי המתאים לצרכים הפיזיים של גולשי הדגם.
- לעודד לפחות שתי ספורטאיות פעילות בענף השייט לבצע הסבה לדגם הקייט.

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- ❖ מאמן הנבחרת – שחף אמיר
- ❖ מאמן טכני - **?????? ייקבע עד חודש ינואר 2023**
- ❖ מאמן כושר ראשי – איל פרקש
- ❖ פסיכולוגית-דניאלה כהן
- ❖ רופאה – דליה נבות
- ❖ פיזיולוגיה – רותם כהן
- ❖ פיזיותרפיה – סאסקיה בלום
- ❖ תזונה – שרון מאור
- ❖ איש חוף (הנפות) בתחרויות עיקריות- ע"פ המלצת מאמן באישור יו"ר ומנכ"לית האיגוד.

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

• פורמט העבודה

- קיום של לפחות שמונה ימי אימון מרוכזים בחודש בהדרכת המאמן הלאומי ושאר ימי האימונים יתקיימו במסגרת מקומית, עד להיקף של לפחות 20 ימי אימון בחודש.
- קיום מחנות אימון בארץ ואימונים בחו"ל בדגש פעילות ע"פ המלצת המאמן הטכני (פעילויות ממוקדות לשיפור המיומנות בתפעול הציוד וטכניקת הגלישה).
- למחנות האימון בארץ יזמנו גולשי נוער ובוגרים שלא בנבחרת.

• **הרכב הנבחרת:**

• פעילות בארץ:

❖ **סגל א**

כל הספורטאים/יות שבסגלי הבוגרים של היחידה לספורט הישגי.

❖ **סגל ב**

ספורטאים פעילים בדגם בצורה רציפה שקיבלו אישור להצטרפות לנבחרת - **נדרשת נוכחות של לפחות 80% מהאימונים והפעילויות בארץ בכדי להיכלל בתוכנית הבינ"ל (מלבד אימונים) / פעילויות מקצועיות שאושר לספורטאי/ת מראש ממאמן הנבחרת).**

❖ גולשים נוספים מוזמנים להצטרף לחלק מאימוני הים בארץ בתיאום עם מאמן הנבחרת (ולא יהיו חלק מהנבחרת לתוכנית הבינלאומית).

• פעילות בינלאומית:

סגל ב' גברים	סגל א' גברים	סגל נשים	חודש	אירוע
		2 גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	דצמבר 2022	מחנה אימון OLYMPIC SOLIDARITY לנשים - ספרד
3 גולשים נוספים - על פי מיקום בתחרות מבחני קייט (פברואר 2023 באילת)	גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	2 גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	מרץ-אפריל	גביע הנסיכה פלמה- ספרד
			אפריל	שבוע אולימפי הייר- צרפת
עד 2 גולשים נוספים – הראשונים בגביע הנסיכה פלמה ובתנאי שסיימו בטופ 20.	גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	2 גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	יוני	גביע ALLIANZ- הולנד
גולש + גולשת - ע"פ הנוהל בנספח 1			יולי	TEST EVENT - מרסיי צרפת
	עד 4 גולשים (ע"פ מספר הקוואטות שיוקצו לישראל)- המקומות יחולקו ע"פ טבלת הדירוג בנספח 2	2 גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	אוגוסט	אליפות עולם- הולנד
		2 גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי + גולשת נוספת- הראשונה שסיימה בטופ 10 באליפות עולם/אירופה 21U	ספטמבר	אליפות אירופה- אנגליה
3 גולשים- הראשונים באליפות העולם- ובתנאי שסיימו בשליש עליון		2 גולשות הראשונות באליפות העולם ובתנאי שסיימו בשליש העליון	נובמבר	סבב עולמי-ספרד

נספח 1: נוהל בחירת הנציגים לתחרות הקדם אולימפי 2023

- הנציגה והנציג לתחרות הקדם אולימפי יקבעו ע"פ המלצת מאמן לוועדה המקצועית.
- המלצת המאמן תבוסס על:
 - טבלת הניקוד המתמטי.
 - יכולת הישגית באירועי מטרה ראשיים.
 - חיזוי סיכוי להישג שיא במשחקים האולימפיים.
 - השתייכות ופעילות במסגרת הנבחרת הלאומית.
 - אופק הישגי למחזורים האולימפיים הבאים.
- טבלת הניקוד המתמטי לתחרות הקדם אולימפי :

ניקוד-גביע ALLIANZ- הולנד	ניקוד- שבוע אולימפי הייר	ניקוד- שבוע פלמה	מיקום סופי
40	100	50	1-3
	70	20	4-10
	30	10	11-15

שובר שוויון= מיקום סופי בשבוע האולימפי הייר

נספח 2: טבלת ניקוד לצורך דירוג לאליפות אירופה ועולם- גברים

ניקוד- TEST EVENT	ניקוד-גביע ALLIANZ- הולנד	ניקוד- שבוע אולימפי הייר	ניקוד- שבוע פלמה	מיקום סופי
100	40	50	50	1-3
40	10	20	20	4-10
0	5	10	10	11-15
0	2	5	5	16-20
0	1	1	1	21-30

שובר שוויון = מיקום סופי גביע ALLIANZ - הולנד



2023 MIX 470 לעונת

מטרה: השגת הקוטה האולימפית באליפות העולם 2023

• יעדים הישגיים

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

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת:

- ❖ מאמן נבחרת: גידי קליגר
- ❖ מאמן ים מחליף – ערן סלע
- ❖ מאמנת כושר : נופר אדלמן
- ❖ פזיולוגית: רותם כהן
- ❖ פיזותרפיה: סאסקיה בלום
- ❖ תזונה : שרון מאור
- ❖ פסיכולוגית: דניאלה כהן
- ❖ רופאה: דליה נבות

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

• פורמט עבודה:

- ❖ מחנות אימון בארץ ובחו"ל עם דגש על האתר האולימפי והאתר של אליפות העולם 2023.
- ❖ פיתוח מפרשים ובחירת ציוד

• הרכב הנבחרת:

- ❖ ניתאי חסון ונועה לסרי
- ❖ צוותים נוספים ע"פ שיקול דעת והזמנת מאמן

• אירועים בינלאומיים:

- מחנות אימון איטליה, צרפת, לזרוטה, פלמה, הייר, מדמבליק, אליפות אירופה, קדם אולימפי, אליפות עולם, לזרוטה בלוק חורף 23.

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



MIX 470 נוער אולימפי לעונת 2023

מטרה: עתודה אולימפית ל-2028

• יעדים הישגיים 2023

❖ מדליה באליפות עולם לנוער ו/או באליפות אירופה לנוער

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת:

❖ מאמן נבחרת: ים אמיר (כפיפות מקצועית למאמן הנבחרת הבוגרת).

❖ מאמנת כושר: נופר אדלמן

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

• פורמט עבודה:

○ אימונים סדירים בארץ - כ-10 ימיי אימון בחודש.

○ מחנות אימון בארץ עם הנבחרת האולימפית.

○ סידרת תחרויות מבחן בארץ לתחרויות בינלאומיות

▪ גודל הנבחרת לאירועים הבינלאומיים ופירוט תחרויות המבחן בארץ יעודכן עד תחילת חודש מרץ

• הרכב הנבחרת:

❖ צוותי נוער בכירים שעברו מדגם ה-420

▪ רוי לוי ואריאל גל

▪ מעיין שמש ונועם חומרי

❖ צוותים נוספים ע"פ שיקול דעת והזמנת מאמן.

• אירועים בינלאומיים

• אליפות אירופה לנוער, אליפות עולם לנוער, שבוע קיל.

• יציאה של צוות לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.

• אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.

• הוספה של צוות לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.

• יתכנו עדכונים ושינויים בתוכנית הלאומית והבינלאומית בהמלצת מאמן ואישור מנהל מקצועי



לייזר נשים אולימפי לעונת 2023

מטרה - השגת הקוואטה האולימפית בדגם בשנת 2023

• יעדים הישגיים

- ❖ 18-24 אליפות העולם
- ❖ 10-16 אליפות אירופה
- ❖ 10-16 קדם אולימפי

• פורמט העבודה

- תכנית מקצועית לשייטת שי קקון במטרה להביא אותה לרמת **טופ 10 במשחקים האולימפיים פריז 2024**.
- עבודה בקבוצת אימון רב לאומית והמאמן Fabrizio Lazzerini.
- כ 14 ימיי אימון בחודש באירופה ובעולם.
- מרכז העבודה בטורבולה איטליה.
- במהלך השנה יתבצעו מבדקים שיקבעו מראש לבדיקת מדדי כושר ומשקל, אי עמידה ביעדים עלולה להוביל להפסקת התוכנית בצורה מיידית.

• הרכב אנשיי מקצוע

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

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

• תכנית אימונים מפורטת

- תוכנית אימונים מפורטת מופיעה באקסל.
- יציאה של ספורטאית לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת המנהל המקצועי.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



לייזר גברים אולימפי לעונת 2023

מטרה נבחרתית – השגת קוואלה למשחקים האולימפיים פריז 2024

יעדים הישגיים

- ❖ שייט 20-25 באליפות אירופה
- ❖ שייט 30-35 באליפות העולם
- ❖ שייט 1-10 אליפות עולם 21U או אליפות אירופה 21U

פורמט העבודה

- ❖ מטרת האיגוד היא להגדיל את הסיכוי לנציג אולימפי בדגם ב-2024 ולבנות עתודה הישגית לקראת 2028.
- ❖ אשד מזריץ - מאמן לאומי.
- ❖ יתקיימו מחנות אימון ואימונים בארץ.
- ❖ יתקיימו מחנות אימון בינלאומיים, בחלקם הספורטאים ייקחו 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 התייעדוף הבא:
 - אליפות עולם, אליפות אירופה
 - אליפות אירופה 21U, אליפות עולם 21U (במידה ותהיה התכנות לוגיסטית, ביטחונית)
 - 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 ועמידה ביעדיה יהיה תנאי בסיס לכל תמיכה של האיגוד בשייטים.

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, יוגב אלקלעי.
 - ❖ עומדים בצורה מלאה בתוכנית המקצועית כולל יעדי כושר ומשקל.
 - ❖ שייטים נוספים יקבלו זימון לחלק מפעילות הנבחרת ע"פ שיקול מקצועי של המאמן הלאומי.
 - ❖ הוספה של ספורטאים נוספים כפופה באישור מקצועי מוקדם ע"י הועדה המקצועית של איגוד השייט.

תכנית אימונים מפורטת

- תוכנית אימונים מפורטת בשיתוף נבחרת ספרד בקובץ אקסל מפורט.
- יציאה של ספורטאי לתכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
- הוספה של ספורטאי לתכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



פרויקט התנעה אולימפי לדגמי ה 49er וה FX לעונת 2023

מטרה – בניית עתודה הישגית בדגמים אולימפיים נוספים

מטרות הישגיות

- ❖ ייצוג באליפות עולם ואירופה 2023 בדגם ה 49er
- ❖ חציון ראשון בתחרות סבב בדגם ה 49er

מטרות מערכתיות

- בדיקת התכנות לקמפיין FX אולימפי 2024
- עבודת נבחרת מסודרת בדגם ה 49er

פורמט העבודה

- תמיכה מקצועית בבניית תוכנית.
- עבודה מסודרת של נבחרת ה 49er עם המאמן תום סטנצ'יק שכוללת תקופות ארוכות באירופה.
- נבחרת ה 49er הראשונית כוללת את הצוותים:
 - מאור עבו וים ורטהיים
 - טל שדה ועיליי ראובני
- תמיכה מערכתית במעטפת מקצועית היקפית (בושר, תזונה..).
- עזרה במימון פעילות בינלאומית לאחר הוכחת פעילות עצמית לספורטאיות הישגיות בדגם ה FX (בכפוף ליכולת תקציבית).
- עידוד ספורטאים/יות מתאימים לבחון את הדגמים הרלוונטיים.

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 מיידית 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

שנה ראשונה לקמפיין 2024 הסתיימה עם שיפור הישגי בכל הנבחרות!

נוצר שילוב מעניין בו ספורטאים וספורטאיות צעירים וצעירות (בעיקר צעירות) הצליחו להדביק את הפער והניסיון של הספורטאים המנוסים יותר ובמקביל חלק מהספורטאים המנוסים הצליחו לעשות את ההתאמות הנדרשות בכדי להביא לידי ביטוי את יתרונות הניסיון.

המערכת כולה – האיגוד, המועדונים, היחידה לספורט הישגי ומשרד הספורט נרתמו בצורה מלאה לתהליך העבודה ותמכו בצורה מלאה בפעילות. ובנוסף גם הספורטאים והמשפחות השקיעו בצורה אישית בנושא רכש הציוד. הצלחנו לסיים שנה ראשונה אחרי מגפת הקורונה של פעילות מלאה ללא הגבלות ושינויים כפויים.

הצוות המקצועי התומך במסגרת רפואת ספורט, מאמני הכושר, עיסויים והעבודה של מורן טפירו עם הטכניון אפשרה לנו לתת לספורטאיות, ספורטאים ומאמנים מענה מקצועי מהיר וטוב בכל תחומי המעטפת. ואנו יכולים להיות גאים במעטפת אותה אנו מספקים לספורטאיות וספורטאי הנבחרות שלנו.

ברכות למאמני הנבחרות שרק התחילו בשנת 2022 את עבודתם וכבר הצליחו להביא את הנבחרות להישגים ראויים!


שנת 2023 תהיה שנה עמוסה בפעילות ומאתגרת מאוד מבחינת המטרות ההישגיות, אנו נהיה חייבים להעלות בדרגה נוספת את רמת המקצועיות בכל התחומים על מנת לעמוד ביעדים ולהגיע ל-2024 עם מועמדות ומועמדים למדליות אולימפיות.

תודה רבה לחברי הועדה המקצועית - יאיר סוארי, מוטי אמברם, שמשון ברוקמן, אלכס ספרוב, יהל וולך וערן סלע אשר 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 רבה לסמדר ושי ששנה נוספת הצליחו לאפשר לנו לבצע את התכנית בצורה שלמה ומוצלחת.

n.l.ט

בכבוד רב,

 אלי צוקרמן,

מנהל מקצועי