



לאחר אישור הנהלה 2/1

עבודת נבחרות אולימפיות קמפיין 2024



עונת 2024

החזון:

נבחרות שייט לאומיות בהן ספורטאי-על בדגמים האולימפיים



הקדמה:

שנת 2023 היתה שנה מוצלחת מבחינה תחרותית, עם שיא הישגי בדגם ה-IQFOIL נשים.

השגת הקוואטה האולימפית באליפות העולם הוגדרה כמטרת-על לשנה זו. ארבע נבחרות עמדו במשימה מתוך שבעה דגמים שבהם אנו עובדים בצורה סדירה - 57% אחוזי הצלחה. באליפות העולם 2023 מדינת ישראל יוצגה לראשונה בדגמי ה-ER49 וה-FX.

בשביעי באוקטובר השבת הנוראה עצרה לכולנו את החיים והיה קושי לחזור לפעילות. יחד עם זאת, כמערכת הצלחנו לחזור בצורה מהירה יחסית, הספורטאיות, הספורטאים, הצוות המקצועי, והצוות הניהולי, כולנו הבנו את גודל השעה ואת המשימה שלנו בתקופה זו.

המטרות למשחקים האולימפיים פריז 2024 (כפי שהוגדרו בתחילת הקמפיין)

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

עקרונות עבודה 2024

- 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 תוכניות 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 –מארסיי
- מעקב ובקרה לעמידה במטרות ויעדי התוכנית על בסיס מועדים קבועים מראש .
- 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 וסינון בפעילות**
במידה ובתוכנית המקצועית של כל נבחרת לא מצוינות דרכי דירוג וסינון שונות, הדירוג והסינון 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 לתוכנית המקצועית בכפוף להמלצת מאמן הנבחרת והמנהל המקצועי.
- **העברת ידע למאמנים וספורטאים צעירים**
שייטי הסגל יתחייבו להעביר את הידע שנצבר בתוכנית זו בפעילות מסודרת באישור המנהל המקצועי/מאמן הנבחרת. היקף פעילות מינימלי לעונה יהיה: 5 ימי פעילות שנתית, 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 תוכניתו הבינלאומית תיבחן ע"י מאמן הנבחרת והמנהל המקצועי.
- **השתתפות עצמית במימון התוכנית בינלאומית נבחרות אולימפיות**
תיקבע ע"י הנהלת איגוד השייט.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

נבחרת ישראל IQFOIL נשים לעונת 2024

מטרה נבחרתית 2024 - הכנה מקסימלית של הנציגה האולימפית +
שימור עבודה נבחרתית למחזור אולימפי 2028

• יעדים הישגיים

- ❖ מדליה אולימפית
- ❖ אליפות עולם:
 - 4 גולשות במקומות 1-8
 - 2 מדליות- אחת מזהב
 - 2 גולשות נוספות - טופ 16
- ❖ אליפות אירופה:
 - 4 גולשות במקומות 1-6
 - אלופת אירופה
 - 2 גולשות נוספות - טופ 12

• הרכב אנשיי מקצוע בנבחרת

- מאמן הנבחרת – שחר צוברי
- מאמן ים נוסף – סתיו ביימל
- מאמן כושר ראשי – אייל שלומי
- מאמנת מנטלית – שירה גיל
- רופא – דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- פיזיותרפיה – ססקיה בלום
- 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 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 משש גולשות שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים.
 - בסגל העתודה האולימפית לא יותר משתי 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.
- ❖ אחת ל-3 חודשים יתבצעו בדיקות ציוד עם מורן (בתיאום אישי מול מורן או בתיאום נבחרתי).



- **הרכב הספורטאיות בנבחרת- עד המשחקים האולימפיים**
באליפות העולם 2024 מוזמנות להשתתף ספורטאיות הסגל האולימפי וספורטאיות סגל זהב שלא בנבחרת האולימפית.
 - ❖ **נציגה אולימפית**
 - תבחר ע"פ נוהל בחירת הנציגים האולימפיים.
 - ❖ **קבוצת עבודה להכנת הנציגה אולימפית:**
 - כל הספורטאיות בנבחרת בסגל האולימפי זכאיות להיות בקבוצת העבודה, בכפוף לשקלול היכולות והמחויבות לעבודה.
 - המאמן הלאומי יבחר ע"פ צורך מקצועי את כמות וזהות יריבות האימון לתקופות אימון ולנסיעה לתחרויות ולמחנות האימון בחו"ל כחלק מההכנה של הנציגה.
 - המאמן הלאומי ימליץ על הנציגה החלופית לנציגה האולימפית על פי נוהל "נציגה חליפית" בשבוע הראשון של יולי 2024 מתוך ספורטאיות הנבחרת, ע"פ שקלול של:
 - **תחרויות המבחן** - אליפות עולם 2024, פלמה 2024 - ע"פ טבלה מס' 1 (מצ"ב מטה).
 - * ייתכנו שינויים ע"פ מתכונת התחרות בהייר 2024, יינתן עדכון לפחות חודש טרם התחרות בפלמה 2024.
 - **שיקול דעת מאמן** לפי יכולות עדכניות.
 - כל ספורטאיות שהיו חלק מקבוצת העבודה ועמדו בדרישות המקצועיות- זכאיות למימון פעילות מקצועית מלאה עד- תחרות המטרה הראשונה לעונת 2025 (כולל).
- **הרכב הספורטאיות בנבחרת- מהמשחקים האולימפיים ועד אליפות אירופה 2024**
 - ❖ **סגל אולימפי** -
 - סגל זהב, כסף (עונה מלאה)+ הראשונות בדרוג הפנימי – עד 6 גולשות (כולל הנציגה וחברות קבוצת העבודה).
 - ❖ **סגל עתודה אולימפית**
 - עד שלוש הגולשות הבאות בדירוג הפנימי.
- **שיטת סינון ודירוג**
 - ❖ גולשות בסגל זהב וכסף זכאיות להיות בסגל אולימפי לעונת 2024 בתנאי שעומדות בכל הדרישות המקצועיות.
 - ❖ הדירוג הפנימי בנבחרת יקבע ע"פ השיטה הבאה:
 - **עד אליפות עולם 2024 - על פי חוברת 2023**
 - **עד א. אירופה 24 - ע"פ טבלה מס' 3 (מצ"ב מטה):**
פלמה 24, גנוסר 24, א. ישראל 24 (או תחרות הכנה בינ"ל סתיו 24)
- **אירועים בינלאומיים**
 - ❖ נבחרת אולימפית
 - משחקי IQ LANZAROTE חורף 23
 - אליפות עולם 2024
 - מחנות אימון בינלאומיים, פלמה, הייר
 - אליפות אירופה 2024
 - משחקים אולימפיים (ספורטאית אחת).
 - אליפות עולם 23U.
 - יציאה של ספורטאית/ת לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
 - אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
 - הוספה של ספורטאית/ת לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
 - ייתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.

טבלאות מבחנים פנימיים:

עד המשחקים האולימפיים

פלמה 2024	א. עולם 2024	
אפריל	פברואר	
8	8	1
7	7	2
6	6	3
5	5	4
4	4	5
3	3	6
2	2	7
1	1	8
0	0	9
0	0	10

טבלה מס' 1- מבחני "הנציגה החלופית"

אליפות עולם +24 פלמה 24

↓

בחירת הנציגה החלופית:

ע"פ טבלת המבחנים המצ"ב, המיקומים הם כלליים ולא פנימיים.
-שיקול דעת מאמן לפי יכולות עדכניות
*במקרה של שובר שוויון- לפי מיקום בא. עולם

עד א. אירופה 24

א. ישראל 24 תחרות הכנה בחו"ל סתיו 24	גנוסר 24	פלמה 24	
ספטמבר	יוני	אפריל	
30	20	30	1
27	18	27	2
24	16	24	3
21	14	21	4
18	12	18	5
15	10	15	6
12	8	12	7
9	6	9	8
6	4	6	9
3	2	3	10
2	1	2	11
1	0	1	12

טבלה מס' 3- מבחנים פנימיים עד א. אירופה 2024

פלמה +24 גנוסר +24 א. ישראל/תחרות הכנה בחו"ל סתיו 24

↓

סגל עתודה אולימפי

3 הספורטאיות הבאות בדירוג.

↓

סגל אולימפי

ע"פ מבחנים פנימיים - עד 6 גולשות
- מקום מובטח בסגל אולימפי לאירופה 2024.
- נסיעה מוקדמת לאירופה 2024.
- עובר תחרות בינלאומית- ניקוד ינתן רק בכניסה לשליש עליון של הצי
- תעדוף ברור לחברות נבחרת שפעלו תחת "קבוצת העבודה"
- שובר שוויון ייקבע ע"פ מיקום בפלמה 2024



IQFOIL נשים 23U לעונת 2024 - סגל עתודה אולימפית

מטרה נבחרתית 2024 - היתכנות של יכולות לתחילת קמפיין

יעדים הישגיים

❖ אליפות עולם 23U ואליפות אירופה 23U

● מדליה

● גולשת נוספת בעשיריה ראשונה

❖ אליפות אירופה בוגרות

● גולשת ב-20 ראשונות

● גולשת נוספת ב-30 ראשונות

סגל עתודה אולימפי:

❖ סגל עתודה אולימפי מכון לספורטאיות 23U שאינן בסגל האולימפי.

● מאמן הנבחרת יכול להחריג ספורטאיות בוגרות לסגל זה בכפוף לצורך מקצועי ואישור מנהל מקצועי.

❖ סגל העתודה האולימפי חייב לקחת חלק פעיל בפעילות להכנת הנציג האולימפי בארץ ע"פ דרישת מאמן.

❖ פעילות בארץ:

כל הספורטאיות המצטיינות/פעילות בצה"ל + ספורטאיות 23U בהזמנת מאמני הנבחרת.

❖ פעילות בינלאומית:

● גביע הנסיכה פלמה:

○ עד שתי ספורטאיות בסגל עתודה אולימפי.

○ בכפוף להשתתפות מלאה באימונים של נבחרת הנשים.

○ בכפוף לאישור יכולות תחרותית מספקת ע"י מאמן הנבחרת.

○ בכפוף לאישור מקצועי של מאמן הנבחרת.

● אליפות עולם U-23:

○ גולשות אשר סיימו בעשירייה הראשונה בגביע הנסיכה בפלמה.

○ גולשת העתודה הראשונה לאחר שקלול הניקוד כפי שמופיע בטבלה מטה מתחרות גביע הנסיכה בפלמה

+ שיוט מבחנים בגינוסר.

● אליפות אירופה 2024:

○ ע"פ טבלה מס' 3 שמופיע מעלה - מבחנים פנימיים נבחרת נשים עד א. אירופה 2024 עד שלוש גולשות

סגל עתודה אולימפית.

○ ספורטאיות אשר סיימו מתחת למקום 30 באליפות עולם U-23 השתתפותן באליפות אירופה 2024,

מותנת בהמלצת מאמן + מנהל מקצועי.

■ ספורטאיות מצטיינות/פעילות בצה"ל שאינן נכללות בסגלים יזומו להצטרף לאימוני הים בארץ בתיאום עם מאמן הנבחרת (יש חובת הגעה לזימונים).

■ גולשות נוספות מוזמנות להצטרף לחלק מאימוני הים בארץ - בתיאום עם מאמן הנבחרת (ולא יהיו חלק מהנבחרת לתוכנית הבינלאומית).

■ יציאה של ספורטאית לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.

■ אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.

■ הוספה של ספורטאית לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.

■ יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.

טבלאות ניקוד IQFOIL נשים עתודה אולימפית

עד אליפות העולם U23		
גנוסר 24	פלמה 24	
20	50	1
15	50	2
10	50	3
5	50	4
2	50	5
1	50	6
0.5	50	7
0	50	8
0	50	9
0	50	10
0	39	11
0	37	12
0	35	13
0	33	14
0	31	15
0	29	16
0	27	17
0	25	18
0	23	19
0	21	20
0	19	21
0	17	22
0	15	23
0	13	24
0	11	25
0	9	26
0	7	27
0	5	28
0	3	29
0	1	30



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

IQFOIL גברים אולימפי לעונת 2024

מטרה נבחרתית 2024- מדליה באליפות העולם + מדליה אולימפית

יעדים הישגיים

- ❖ משחקים אולימפיים:
 - מדליה אולימפית
- ❖ אליפות עולם:
 - מדליה
 - גולש נוסף טופ 10
- ❖ אליפות אירופה:
 - מדליה
 - גולש נוסף בדרוג טופ 10 באליפות אירופה.

הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- מאמן הנבחרת – גל פרידמן
- מאמן נבחרת עתודה – עודד אושר
- מאמן כושר ראשי – אריה רייבר
- פסיכולוג – יורם גובר
- תזונה – תמר אשלגי אמירי
- פיזיותרפיה – סאסקיה בלום
- מעסה- בוריס אטלס
- רופאה- דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- אימוני תנועה- שלו כהן
- טכני ואיסוף נתונים – מורן טפירו
- שינויים בהרכב אנשי 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 תחת מאמן ראשי ותקבל תגבור של עוזר מאמן בתחרויות מטרה.
- ❖ נבחרת עתודה אולימפית תעבוד בצורה עצמאית תחת מאמן ייעודי.
- ❖ סגל אולימפי ימנה לא יותר מחמישה גולשים שיבחרו במהלך העונה ע"פ קריטריונים ברורים.
- ❖ הנבחרת תתאמן כ-20 יום בחודש במוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת.
- ❖ הנבחרת תבצע מחנות אימון סגורים באזורים שונים בארץ ובעולם כפי שיאושר בתוכנית 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 בפקוח ובקרה של מאמן הכושר הראשי, ישתפו תוכניות, ויעבירו דיווחים מסודרים.

סגל אולימפי

- ❖ עד אליפות העולם 2024: תום ראובני, יואב עומר, יואב כהן, תומר ורדימון.
- ❖ באליפות העולם 2024 מוזמנים להשתתף רק ספורטאי הסגל האולימפי.
- ❖ עד המשחקים אולימפיים:
 - בחירת הנציג האולימפי ע"פ נוהל בחירת הנציגים האולימפיים.
 - קבוצת עבודה להכנת הנציג האולימפי תמנה עד ארבע ספורטאים ותבחר ע"פ הקריטריונים הבאים:
 - שקלול תוצאות אליפות עולם 2024 וגביע הנסיכה פלמה 2024 ע"פ טבלה מספר 1 (מצ"ב מטה).
 - ספורטאי שלא צבר ניקוד ע"פ הטבלה יכלול בקבוצת העבודה רק במידה וקיבל המלצת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
 - צורך מקצועי ע"פ החלטת מאמן.
 - המאמן הלאומי ימליץ על הנציג החלופי לנציג האולימפי על פי נוהל "נציג חליפי" בשבוע הראשון של יולי 2024 מתוך ספורטאי הנבחרת, ע"פ שקלול של:
 - תחרויות המבחן - אליפות עולם 2024, פלמה 2024 - ע"פ טבלה מס' 1 (מצ"ב מטה).
 - * ייתכנו שינויים ע"פ מתכונת התחרות בהייר 24, יינתן עדכון לפחות חודש טרם התחרות בפלמה 24.
 - שיקול דעת מאמן לפי יכולות עדכניות.
- ❖ עד אליפות אירופה כולל:
 - הנציג האולימפי + ספורטאי קבוצת האימון
- ❖ עד תחרות המטרה הראשונה בעונת 2025:
 - הנציג האולימפי + ספורטאי קבוצת האימון שנמצאים בסגל בוגרים של היחידה לספורט הישגי.

אירועים בינלאומיים

- ❖ נבחרת אולימפית:
 - מחנות אימון בינלאומיים, לנזרוטה- אליפות עולם, פלמה, הייר, תחרות סבב, משחקים אולימפיים (רק הנציג האולימפי), מדמבליק, אליפות אירופה 24, בלוק חורף 2024.
- שינוי בהרכב הנבחרת יישקל לאחר אליפות עולם 2024 בהתאם לעמידה ביעדים ההישגיים.
- ספורטאי שלא עלה לבית זהב באליפות העולם חייב את המלצת המאמן והמלצת המנהל המקצועי להמשיך פעילות בסגל האולימפי ובקבוצת העבודה,
- ספורטאים מצטיינים/פעילים בצה"ל שאינם נכללים בסגלים יוזמנו 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).
- פעילות בינלאומית מותנית עמידה ביעדי משקל וכושר אישיים שיקבעו ע"י הצוות המקצועי.
- יציאה של ספורטאי לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
- הוספה של ספורטאי לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.

עד המשחקים האולימפיים

2024	א. עולם 2024	פלמה 2024	
אפריל	פברואר		
12	12		1
11	11		2
10	10		3
9	9		4
8	8		5
7	7		6
6	6		7
5	5		8
4	4		9
3	3		10
2	2		11
1	1		12

טבלה מס' 1 - מבחני "הנציג החלופי"

אליפות עולם+24 פלמה 24

בחירת הנציג החלופי:

ע"פ טבלת המבחנים המצ"ב, המיקומים הם כלליים ולא פנימיים.
שיקול דעת מאמנלפי יכולות עדכניות
*במקרה של שוברשיוויון- לפי מיקום בא עולם



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

IQFOIL גברים 23U לעונת 2024 - עתודה אולימפית

מטרה: עתודה אולימפית ל-2028

• יעדים הישגיים

- ❖ אליפות עולם 23U ואליפות אירופה 23U
 - מדליה
 - גולש נוסף בעשיריה ראשונה
- ❖ אליפות אירופה בוגרים
 - גולש ב-20 ראשונים
 - גולש נוסף ב-25 ראשונים

• סגל עתודה אולימפי

- ❖ סגל עתודה אולימפי מכוון לספורטאי 23U, מאמן הנבחרת יכול להחריג ספורטאים בוגרים לסגל זה בכפוף לצורך מקצועי ואישור מנהל מקצועי.
- ❖ סגל העתודה האולימפי חייב לקחת חלק פעיל בפעילות להכנת הנציג האולימפי בארץ.
- ❖ פעילות בארץ – כל הספורטאים מצטיינים/פעילים בצה"ל + ספורטאי 23U בהזמנת מאמן נבחרת העתודה.

• פעילות בינלאומית

❖ גביע הנסיכה פלמה

- שלושת גולשי העתודה הראשונים בתחרות המבחן בארץ שתתקיים בחודש פברואר באילת.
- במידה ואין שלושה גולשים בקטגוריית ה-23U שעומדים בדרישות המקצועיות מאמן הנבחרת רשאי להפחית את מספר הגולשים.

❖ אליפות עולם U-23

- עד ארבעה גולשים ע"פ הקריטריונים הבאים:
 - גולשים אשר סיימו בעשירייה הראשונה בגביע הנסיכה בפלמה.
 - גולשי העתודה הראשונים לאחר שקלול הניקוד כפי שמופיע בטבלה מטה מתחרות גביע הנסיכה בפלמה + שיוט מבחנים בגינוסר.

❖ אליפות אירופה 2024

- כל הגולשים שעשו תוצאת סגל באליפות העולם 23U ו/או בגביע הנסיכה פלמה
- במידה ופחות משני גולשים עשו תוצאת סגל באליפות העולם 23U:
 - עד שני גולשי העתודה הראשונים לאחר שקלול הניקוד כפי שמופיע בטבלה מטה משיוט המבחנים בגינוסר + אליפות עולם U-23 (עפ"י הטבלה הנ"ל).
- ספורטאים אשר סיימו מתחת למקום 30 באליפות עולם U-23 השתתפותם באליפות אירופה 2024, מותנת בהמלצת מאמן + מנהל מקצועי.
- ספורטאים מצטיינים/פעילים בצה"ל שאינם נכללים בסגלים יוזמנו 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).
- יציאה של ספורטאי לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי.
- הוספה של ספורטאי לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.

טבלאות ניקוד IQFOIL גברים עתודה אולימפית

עד אליפות אירופה 24		
אליפות עולם U23	גנוסר 24	מקום
50	20	1
50	15	2
50	10	3
50	5	4
50	2	5
50	0	6
50	0	7
50	0	8
44	0	9
42	0	10
40	0	11
38	0	12
36	0	13
34	0	14
32	0	15
30	0	16
0	0	17 +

עד אליפות העולם U23		
גנוסר 24	פלמה 24	
20	50	1
15	50	2
10	50	3
5	50	4
2	50	5
0	50	6
0	50	7
0	50	8
0	50	9
0	50	10
0	39	11
0	37	12
0	35	13
0	33	14
0	31	15
0	29	16
0	27	17
0	25	18
0	23	19
0	21	20
0	19	21
0	17	22
0	15	23
0	13	24
0	11	25
0	9	26
0	7	27
0	5	28
0	3	29
0	1	30



קייט פויל אולימפי לעונת 2024

מטרה נבחרתית – נבחרת בצמרת העולמית

• יעדים הישגיים

❖ נשים

- משחקים אולימפיים:
- גולשת במקומות 1-5
- אליפות עולם:
- גולשת במקומות 1-8
- גולשת נוספת טופ 16
- אליפות אירופה:
- גולשת במקומות 1-6
- גולשת נוספת טופ 10

❖ גברים

- השגת קוואטה אולימפית (LAST CHANCE)
- אליפות עולם:
- גולש במקומות 10-15
- גולש נוסף טופ 20
- אליפות אירופה
- גולש במקומות 7-10
- גולש נוסף טופ 17
- משחקים אולימפיים- גולש במקומות 1-10 (מותנה בהשגת קוואטה)

• מטרת מערכתיות

- הרחבת הידע הטכני בציוד ובטכניקת הגלישה ברמת הצמרת העולמית
- שדרוג יכולות גופניות ופיתוח כלים למניעת/התמודדות עם פציעות
- איתור וטיפוח גולשים/ות פוטנציאלים לקמפיין האולימפי 2028 (הסבה מדגמים אחרים)

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- מאמן הנבחרת – שחף אמיר
- מאמן טכני – יקבע במהלך העונה
- 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 המקצועי ואינם דורשים אישור הנהלת האיגוד.

פורמט העבודה

- ❖ כ-15 ימי אימון בחודש לכלל הנבחרת, ע"פ תוכנית מקצועית שתכלול אימונים סדירים, מחנות אימונים בארץ ובעולם, בנוסף לתוכנית תחרויות בינ"ל.

הרכב הנבחרת

- ❖ פעילות בארץ
 - סגל א': כל הספורטאים/ות שבסגלי הבוגרים של היחידה לספורט הישגי.
 - סגל ב': ספורטאים הפעילים בדגם בצורה רציפה שקיבלו מראש את אישור האיגוד להצטרפות לנבחרת.
 - ספורטאי סגלי א' ו-ב' נדרשים לנוכחות של לפחות 85% מהאימונים והפעילויות בארץ בכדי להיכלל בתוכנית הבינ"ל של הנבחרת (מלבד היעדרות מאימונים/פעילויות שאושרה מראש ע"י מאמן הנבחרת).
- ❖ גולשים נוספים מוזמנים להצטרף לחלק מאימוני הים בארץ בתיאום עם מאמן הנבחרת (לא יכללו בתוכנית הבינלאומית של הנבחרת).

פעילות בינלאומית

אירוע	חודש	נשים	גברים
מחנה אימונים מקסיקו/פוארטו	ינואר	גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי + 2 גולשים נוספים בעלי התוצאות האיכותיות ביותר בתחרויות מטרה בינ"ל בשנת 2023
מחנה אימונים - ספרד	פברואר	גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי + 2 גולשים נוספים - הראשונים בגביע הקייט באילת (2-3/2)
מחנה אימונים - ספרד	מרץ	גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי + 2 גולשים נוספים - הראשונים בגביע הקייט באילת (2-3/2)
אליפות אירופה - ספרד	מרץ	גולשות הנמצאות בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי	גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי + 2 גולשים נוספים - הראשונים בגביע הקייט באילת (2-3/2)
גביע הנסיכה פלמה - ספרד	אפריל	הנציגה האולימפית + יריבת אימון*	גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי + 2 גולשים נוספים - ע"פ דירוג באליפות אירופה



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

גולשים הנמצאים בסגלי בוגרים של היחידה לספורט הישגי + 2 גולשים נוספים- ע"פ דירוג באליפות אירופה * בכפוף למספר הספורטאים שקיבלנו להם קוטה, במידה ויש צורך הסינון יהיה: 1. ע"פ סגלי בוגרים 2. תוצאות באליפות אירופה	הנציגה האולימפית + יריבת אימון	אפריל	שבוע אולימפי הייר / - LAST CHANCE צרפת
עד 3 גולשים – הנציג האולימפי + הראשונים באליפות אירופה שסיימו בבית הזהב	הנציגה האולימפית + יריבת אימון	מאי	אליפות עולם - צרפת
רק במידה ומושגת קוואטה- הנציג האולימפי + יריב אימון	הנציגה האולימפית + יריבת אימון + גולשת נוספת-הראשונה בגביע הקייט באילת (2-3/2)	מאי-יוני	גביע ALLIANZ
רק במידה ומושגת קוואטה- הנציג האולימפי + יריב אימון	הנציגה האולימפית + יריבת אימון	יוני	מחנה אימונים בינ"ל
	הנציגה האולימפית + יריבת אימון	יולי	מחנה אימונים בינ"ל
הנציג האולימפי (אם תושג קוואטה)	הנציגה האולימפית	יולי-אוגוסט	משחקים אולימפיים – פריז 2024
עד 4 גולשים/ות – ע"פ תוצאות בינ"ל בשנת 2024 והמלצת המאמן בהתאם לאופק הישגי לקמפיין לוס-אנג'לס 2028		נובמבר/דצמבר	מחנה אימונים בינ"ל

* יריב/ת אימון- הינם גולשים פעילים שנבחרת שלא זכו במבחנים הלאומיים למשחקי פריז 2024, אך יזכו לתמיכה בפעילות בארץ ובינ"ל בתנאי שיהוו יריבי אימון בכל הפעילויות שיקבעו ע"י מאמן הנבחרת, ויעשו כל מאמץ להגדיל את סיכוי הנציגים להגיע במובנות מיטבית להופעתם במשחקים האולימפיים.
גולש/ת בסגלי היח' לספורט הישגי שיסרב להוות יריב/ת אימונים עלול לאבד זכאותו למלגה עד סיום המשחקים האולימפיים פריז 2024.

- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



2024 MIX 470 לעונת

מטרה: גמר אולימפי

• יעדים הישגיים

- ❖ צוות 1-8 משחקים אולימפיים
- ❖ צוות 1-8 אליפות עולם
- ❖ צוות 1-6 אליפות אירופה

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת:

- מאמן נבחרת: גידי קליגר
- מאמן ים מחליף – ערן סלע / ים אמיר
- 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
- ❖ צוות אימון צעיר ע"פ שיקול דעת והזמנת מאמן

• אירועים בינלאומיים:

- ❖ לנדרוטה, מחנות אימון פלמה, אליפות עולם, גביע הנסיכה, הייר, אליפות אירופה, מחנות אימון מרסיי, משחקים אולימפיים, בלוק חורף.
- ❖ 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 2024

מטרה: עתודה אולימפית ל-2028

• יעדים הישגיים 2024

- ❖ מדליה באליפות עולם לנוער ו/או באליפות אירופה לנוער
- ❖ בית זהב באליפות אירופה בוגרים

• 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 - לפחות 10 ימי אימון בחודש.
- ❖ מחנות אימון בארץ עם הנבחרת האולימפית.
- ❖ יציאת 1-2 צוותים לאירועים בינלאומיים.
- ❖ סדרת תחרויות מבחן בארץ לתחרויות בינלאומיות.

• הרכב הנבחרת:

- ❖ צוותי נוער בדגם שמחויבים לפעילות רציפה בארץ.
- ❖ רוי לוי ואריאל גל – סגל עתודה הישגית.

• תחרויות מבחן לאירועים בינלאומיים

- ❖ שיוט הבנים אילת - 23-25/3
- ❖ שיוט מבחנים חיפה - 17-18/5

• הרכב הנבחרת לאירועים בינלאומיים:

- ❖ שני הצוותים הראשונים בסיכום תחרויות המבחן (בחישוב ע"פ כללי בסיס כפי שמופיע בחבורת מקצועית נוער)

• אירועים בינלאומיים:

- ❖ אליפות אירופה לנוער, אליפות עולם לנוער,

- 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.



ILCA 6 נשים אולימפי לעונת 2024

מטרה – טופ 15 במשחקים האולימפיים

• יעדים הישגיים

- ❖ השגת קוואטה אולימפית
- ❖ 15-20 משחקים אולימפיים
- ❖ 30-35 אליפות העולם
- ❖ 20-24 אליפות אירופה

• פורמט העבודה

- ❖ תכנית מקצועית לשייטת שי קקון במטרה להביא אותה לרמת **טופ 15 במשחקים האולימפיים פריז 2024**.
- ❖ עבודה בקבוצת אימון רב לאומית עם המאמן Fabrizio Lazzerini.
- ❖ כ 14 ימיי אימון בחודש באירופה ובעולם.
- ❖ מרכז העבודה בטורבולה איטליה.
- ❖ במהלך השנה יתבצעו מבדקים שייקבעו 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-דניאלה כהן
- 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.

• תוכנית אימונים מפורטת

- ❖ תוכנית אימונים מפורטת מופיעה באקסל.

- יציאה של ספורטאית לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
- במידה ולא הושגה קוואטה באליפות העולם או באליפות אירופה יתכנו שינויים בהרכב הנבחרת לתחרות ה LAST CHANCE,
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת המנהל המקצועי.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

ILCA 7 גברים אולימפי לעונת 2024

מטרה לאומית – השגת קוטה למשחקים האולימפיים פריז 2024

יעדים הישגיים

- שייט 35-40 באליפות אירופה ❖
- שייט בעשיריה ראשונה בתחרות ה LAST CHANCE ❖
- קוטה אולימפית ❖

פורמט העבודה

- מטרת האיגוד היא להגדיל את הסיכוי לנציג אולימפי בדגם ב-2024 ולבנות עתודה הישגית לקראת 2028. ❖
- יתקיימו מחנות אימון ואימונים בארץ. ❖
- האיגוד יתמוך בפעילות בינלאומית לשייטים הבכירים. ❖
- התוכנית תמומן ע"י איגוד השייט, השייטים, המועדונים וגורמים חיצוניים. ❖
- המימון של איגוד השייט יתבצע ע"פ התיעדוף הבא:
 - LAST CHANCE
 - אליפות אירופה
 - תחרויות הכנה
 - אימונים בארץ
 - 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:
 - מאור בן הרוש
 - שלושה שייטי 21U ראשונים באליפות ישראל בוגרים 2023
- 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. ❖

LAST CHANCE REGATTA (במידה ולא הושגה קוטה אולימפית לפני)

- לתחרות ה LAST CHANCE איגוד השייט ישלח במימון חלקי את הספורטאים הבאים:
 - מאור בן הרוש.
 - ספורטאים נוספים (בכפוף לקוטה לתחרות) ע"פ טבלה מספר אחת שמופיע מטה:
 - בתנאי שהתוצאה בחציון העליון של הצי
 - שובר שוויון ע"פ תוצאה באליפות אירופה בוגרים 2024
- יציאה של ספורטאי לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מנהל מקצועי. ❖
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ואישור מנהל מקצועי. ❖
- הוספה של ספורטאי לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית. ❖
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים. ❖



טבלה מספר אחת 7ILCA

אליפות אירופה 2024 U21 ניקוד	אליפות אירופה 2024 U21 תוצאה	אליפות אירופה 2024 ניקוד	אליפות אירופה 2024 תוצאה
25	1	50	1
22.5	2	45	2
20	3	40	3
15	4-10	30	4-10
12.5	11-20	25	11-20
10	21-30	20	21-30
7.5	31-40	15	31-40
5	41-50	10	41-50
1	51-60	5	51-60
0	61-70	1	61-70
0	71-80	0.5	71-80
0	81-100	0.3	81-100



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

עתודה אולימפית ILCA 7 לעונת 2024

מטרה: עתודה אולימפית ל-2028

יעדים הישגיים

- ❖ שייט 20-15 אליפות עולם U21
- ❖ שייט 15-10 אליפות אירופה U21

הרכב אנשי מקצוע בנבחרת:

- מאמן בנחרת: ארז אליהו.
- מאמנת כושר: נופר אדלמן.
- שינויים בהרכב אנשי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן הנבחרת/מנהל מקצועי, ואינם דורשים אשורר הנהלת האיגוד.

פורמט עבודה:

- ❖ אימונים סדירים בארץ - לפחות 10 ימי אימון בחודש.
- ❖ יציאה לאירועים בינלאומיים.

הרכב הנבחרת:

- ❖ שלושה שייטי U21 ראשונים באליפות ישראל בוגרים 2023.
- ❖ שייטים נוספים שעובדים בצורה רציפה בדגם ע"פ הזמנת מאמן.

אירועים בינלאומיים

- ❖ אליפות אירופה בוגרים, אליפות עולם לנוער, LAST CHANCE, אליפות אירופה לנוער

מימון התכנית:

- התוכנית תמומן ע"י איגוד השייט, השייטים, המועדונים וגורמים חיצוניים על פי הפירוט הבא:
- איגוד השייט יממן את שכר המאמן ואת סירת המנוע,
- איגוד השייט יממן את הוצאות המאמן לתחרויות הבינלאומיות שמופיעות מעלה,
- החוזר הוצאות נסיעה (כנגד הוצאות) לכל ספורטאי נבחרת שיתחרה בתחרויות הבינלאומיות בהתאם לתוצאות-ע"פ הטבלה הבאה*:

1-10	11-20	בית זהב או חצי עליון של הצי, הטוב מבינם	מיקום סופי-כללי התחרות
עד 25,000 ש"ח	עד 15,000 ש"ח	עד 7,500 ש"ח	אליפות אירופה U21
עד 25,000 ש"ח	עד 15,000 ש"ח	עד 7,500 ש"ח	אליפות עולם U21
עד 25,000 ש"ח	עד 15,000 ש"ח	עד 7,500 ש"ח	LAST CHANCE

*סה"כ תקציב בסעיף החזר הוצאות לשייטים בשנת 2024 יהיה עד לגובה של 100,000 ₪.

- 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.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

פרויקט התנעה אולימפי לדגמי ה 49er וה FX לעונת 2024

מטרה – בניית עתודה הישגית בדגמים אולימפיים נוספים

• מטרות הישגיות

- ❖ ייצוג באליפויות עולם ואירופה 2024
- ❖ חציון ראשון בתחרות סבב עולמי

• מטרות מערכתיות

- ❖ עבודת נבחרת מסודרת בדגם ה 49er
- ❖ עבודה מסודרת של צוות ה FX

• פורמט העבודה

- ❖ תמיכה מקצועית בבניית תוכנית.
- ❖ מימון חלקי של תוכנית העבודה שתכלול:
 - עבודה מסודרת של נבחרת ה 49er עם המאמן תום סטנצייק שכוללת תקופות ארוכות באירופה.
 - נבחרת ה 49er הראשונית כוללת את הצוותים:
 - מאור עבו וים ורטהיים
 - טל שדה ועיליי ראובני
 - צוות הנוער אילי וורייט ויובל ברנן ישולב בעבודה לאחר הגעה למשקל יעד
 - עבודה רציפה ומסודרת של צוות ה FX ניה ברעם וסער תמיר עם מאמן בינלאומי
 - ❖ תמיכה מערכתית במעטפת מקצועית היקפית (כושר, תזונה...).
 - ❖ עידוד ספורטאים/יות מתאימים לבחון את הדגמים הרלוונטיים.

כללי עבודה בסיסיים לחברי הנבחרת

• התחייבות הספורטאי/ת

חבר/ת הנבחרת מתחייב/ת:

1. להתנהג בצורה ספורטיבית והוגנת לכולם ולחברי הנבחרת בפרט.
 2. לעמוד בקוד האתי של איגוד השייט והועד האולימפי.
 3. לעמוד בתקנון למניעת הטרדות מיניות של הועד האולימפי.
 4. לעמוד בכל הדרישות המקצועיות.
 5. לקבל בצורה מלאה את סמכות המאמן, צוות האימון ועובדי האיגוד.
 6. לא לצאת כנגד הנבחרת והאיגוד בכלי התקשורת או בכל פורום ציבורי אחר.
 7. לתרום מזמנו/ה לקידום השייט בישראל ע"פ תכנית מסודרת מראש.
 8. לדווח למנהל המקצועי או לאיגוד על אירועים לא תקינים בנבחרת.
- ספורטאי או ספורטאית אשר לא יעמדו באחת מהדרישות עלולים לאבד את מקומם בנבחרת.
 - ספורטאי או ספורטאית אשר הוצאו מהנבחרת יפסיקו 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

אנו מתחילים את עונת 2024 העונה של המשחקים האולימפיים פריז 2024, ובמקביל מדינת ישראל נמצאת במלחמה על זכותנו לחיות כאן ולחיות בכלל כיהודים. תפקידנו כאנשי הספורט האולימפי הינו ברור, אנו מחוייבים לדאוג שדגל ישראל יתנופף בגאווה על כמה שיותר פודיומים בתחרויות בינלאומיות ובמשחקים האולימפיים בפרט.

המשחקים האולימפיים בענף השייט יתחילו ב-26 ליולי, כולנו מחוייבים בצורה מלאה להגיע לשם בכושר התחרותי הטוב ביותר, כל אחד מאיתנו יתרכז בצורה מלאה לתרום את חלקו וזו תרומתנו למדינת ישראל.

במקביל עונת 2024 הינה גם שנת ההכנה לקמפיין המשחקים האולימפיים 2028, זו השנה שבה הספורטאים הצעירים, אלו שמשרתים כספורטאים מצטיינים או שנמצאים לפני גיוס יכולים וצריכים להבין את מהות העובדה בנבחרת האולימפיות, בשנה זו על הספורטאים הצעירים לעבוד יותר קשה, יותר חזק, ויותר שעות מכל ספורטאי אולימפי בנבחרת כך להגדיל את הסיכוי להתחיל את הקמפיין האולימפי הבא בצורה מוצלחת עוד יותר.

זה הזמן להודות

לחברי הועדה המקצועית: שמשון ברוקמן, מוטי אמברם, יאיר סוארי, יהל וולך וערן סלע על התרומה שלהם להתקדמות המקצועית של איגוד השייט ולכתיבת חוברת זו.
לסמדר פינטוב ושי בובר שתומכים ומאפשרים לנו להמשיך ולפעול בצורה מקצועית וללא רעשי רקע, למרות כל הקשיים המנהלתיים והכספיים.

ט.ל.ח

בהצלחה לכולנו,
אלי צוקרמן

