

תוכנית עבודה לקמפיין LA2028 נבחרות אולימפיות-איגוד השייט



עונת 2025

החזון:

נבחרות שייט לאומיות בהן ספורטאי-על בדגמים האולימפיים

הקדמה:

איגוד השייט מגיע לנקודת הפתיחה של הקמפיין האולימפי 2025-2028 במצב הטוב ביותר אי-פעם מבחינה ארגונית והישגית, לאחר ההישגים והתהליכים הפנים-ארגוניים שבוצעו בקמפיין 'פריז 2024'.
במחזור האולימפי האחרון זכו ספורטאי הנבחרות במדליית זהב ומדליית כסף אולימפיות, 5 מדליות באליפויות עולם, ו-2 מדליות באליפויות אירופה, נשלחו למשחקי פריז 2024 מספר שיא של 8 נציגים ב-6 דגמים, ושודרגה משמעותית עבודת הנבחרות והמעטפת המקצועית-מדעית.

הימשכות המלחמה ואירועים ביטחוניים שהתרחשו ועדיין לא תמו בכל רחבי המדינה ממשיכים להשפיע על הענף כמו על כלל אזרחי המדינה ותחומי החיים. אנו מייחלים לסיום המלחמה בכל החזיתות, להחזרת השבויים להחלמת הפצועים ומשתתפים בצער המשפחות השכולות.

המטרות למשחקים האולימפיים לוס-אנג'לס 2028

- שלוש מדליות אולימפיות
- השתתפות בשישה גמרים אולימפיים סה"כ (TOP 8)
- נציגות של שמונה דגמים (קטגוריות) במשחקים האולימפיים

עקרונות עבודה לקמפיין 2028

- עבודה ע"פ אסטרטגיה רב-שנתית, עם תוכניות שנתיות ותקופתיות לכל הסגלים והנבחרות בדגמים הרלוונטיים.
- מסגרת עבודה לאומית עם מאמנים מובילים לנבחרות האולימפיות לעבודה ארוכת-טווח.
- מסגרת עבודה רציפה בנבחרות לפי תוכנית עבודה מסודרת, בהיקף פעילות של לפחות 20 ימי עבודה בחודש (לא כולל פגרה), הכוללים אימוני ים וכושר בהיקף ממוצע של 4 שעות אימון ביום (למעט תקופת ההתאוששות) ופעילויות מקצועיות נוספות בהיקף ממוצע של שעתיים ביום.
- יצירת שיתופי פעולה בינלאומיים בדגמים בהם חסר ידע או עומק לאומי.
- השקעת משאבים בשדרוג המערך הטכנולוגי בנושאים הבאים:
 1. בדיקות ציוד, איפיון ופיתוח (תוך תיעוד)
 2. תכנון, תיעוד ותחקור עומסי האימונים
 3. טיוב תחזיות מזג האוויר באתרים החשובים לקמפיין – לוס אנג'לס
- 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 היח' לספורט הישגי
2. סגל כסף וארד על פי אמות המידה של היח' לספורט הישגי
3. סגל בכיר, עתודה הישגית וסגל LA28 על פי אמות המידה של היח' לספורט הישגי
4. סגל נוער אולימפי על פי אמות המידה של היח' לספורט הישגי
5. ספורטאי/ת מצטיין/ת בצה"ל.
6. סגל נוער לא אולימפי על פי אמות המידה של היח' לספורט הישגי



- **העשרה מקצועית חוץ בבחרתית**
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 אישית לספורטאי עלית**
ספורטאים בסגל זהב יהיו זכאים להתאמה אישית לתוכנית המקצועית בכפוף להמלצת מאמן הנבחרת והמנהל המקצועי.
- **העברת ידע למאמנים וספורטאים צעירים**
ספורטאי/ות הנבחרות יתחייבו להעביר את הידע שנצבר בתוכנית זו בפעילות מסודרת באישור המנהל המקצועי/מאמן הנבחרת.
היקף פעילות מינימלי לעונה יהיה: 5 ימי פעילות שנתית, בהתנדבות וכנגד החזר הוצאות בלבד.
- **קריטריון כניסה קשיח לכניסה לנבחרת אולימפית**
ספורטאי/צוות אשר השיג תוצאה שעומדת בקריטריונים של סגל זהב או כסף על-פי אמות המידה של היח' לספורט הישגי זוכה במקום בנבחרת האולימפית.
- **סף מינימום הישגי**
ספורטאי/ת או צוות אשר סיים מחוץ ל-50% הראשונים של הצי באירוע בינלאומי - המשך תוכניתו הבינלאומית ותנאיו ייבחנו ע"י מאמן הנבחרת והמנהל המקצועי.
- **השתתפות עצמית במימון תוכנית בינלאומית בנבחרות אולימפיות**
תיקבע ע"י הנהלת איגוד השייט.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

בבחרת ישראל IQFOIL נשים לעונת 2025

מטרה בבחרתית 2025- שמירה על רמת ההישגיות, תוך גיבוש ודיוק עבודת הבחרת במעבר למפרש החדש לקמפיין 2028

• יעדים הישגיים

❖ אליפות עולם:

- 2 גולשת במקומות 1-3
- 2 גולשות נוספות במקומות 1-8
- 2 גולשות נוספות – טופ 16

❖ אליפות אירופה:

- 2 גולשת במקומות 1-3
- 2 גולשות נוספות במקומות 1-6
- 2 גולשות נוספות – טופ 12

❖ אליפות עולם U23:

- סגל ב' – גולשת במקומות 1-10

• הרכב אנשי מקצוע בבחרת

- מאמן הבחרת – שחר צוברי
- עוזר מאמן – יעל פז
- מאמן כושר – אייל שלומי
- פסיכולוגית – דניאלה כהן
- רופאה – דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- פיזיותרפיה – ססקיה בלום
- מעסה – יוחאי הלוי
- תזונה – תמר אשלגי-אמירי
- טכני ואיסוף נתונים – מורן טפיר

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

• פורמט העבודה בבחרת

- ❖ הבחרת תעבוד תחת מאמן ראשי ועוזר מאמן.
- ❖ באימוני הבחרת הרחבה בארץ ייקחו חלק מלא כל ספורטאיות סגלי א' ו-ב' (ע"פ ההגדרות בסעיף 'הרכב ספורטאיות הבחרת').
- ❖ הבחרת תתאמן לפחות 20 יום בחודש במוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת.
- ❖ הבחרת תבצע מחנות אימון סגורים באתרים שונים בארץ ובעולם כפי שיאושר בתוכנית העבודה ועשויה להתעדכן מעת לעת.
- ❖ כל יום שישי ישלח לו"ז האימונים לשבוע הבא.
- ❖ אחת ל-3 חודשים יתבצעו בדיקות ציוד עם מורן בתיעדוף ע"פ השתייכות לסגל (בתיאום אישי מול מורן או בתיאום בבחרתי).

• הרכב ספורטאיות הבחרת

- סגל א'-ספורטאיות הנמצאות בסגלי הבוגרים של היחידה לספורט הישגי.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

- סגל ב'-ספורטאיות מצטיינות/פעילות בצה"ל וספורטאיות נוספות שהציגו יכולת מקצועית ורמת גלישה מתאימה – יוזמנו על ידי מאמן הנבחרת ע"פ שיקול דעתו. הרכב הסגל עשוי להשתנות אחת לרבעון.

● שיטת סיבון ודירוג

- ❖ ספורטאיות בסגלים האולימפיים זהב וכסף - זכאיות לתוכנית פעילות מלאה לעונת 2025 בתנאי שעומדות בכל הדרישות המקצועיות.
- ❖ לאחר אליפות אירופה ועד תחרות מטרה ראשונה לעונת 2026 - עד 6 ספורטאיות לפי הדירוג (סדר יורד):
 - ספורטאיות בסגלי בוגרים
 - ספורטאיות נוספות-ע"פ שיקול דעת המאמן (בהתבסס על הישגים בתחרויות המטרה בוגרות+U23)

● אירועים בינלאומיים

- ❖ סגל א'
 - מחנות אימון בינלאומיים
 - תחרויות IQFOIL Games, תחרויות סבב עולמי – ע"פ צורך מקצועי
 - אליפות עולם-בכפוף לקוואטה
 - אליפות אירופה
 - אליפות עולם U23 - ע"פ צורך מקצועי
- ❖ סגל ב'
 - אליפות עולם U23 – עד 3 גולשות- בכפוף לעמידה בכל הדרישות המקצועיות שיקבעו והמלצת המאמן.

- 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.



נבחרת ישראל IQFOIL גברים לעונת 2025

מטרה נבחרתית 2025 - שדרוג עבודת הנבחרת תוך התאמת התכנית למפרש החדש

• יעדים הישגיים

❖ אליפות עולם:

- גולש במקומות 1-3
- גולש נוסף במקומות 1-10
- גולש נוסף במקומות 1-16

❖ אליפות אירופה:

- גולש במקומות 1-3
- גולש נוסף במקומות 1-8
- גולש נוסף במקומות 1-12

❖ אליפות עולם U23:

- גולש במקומות 1-8
- 2 גולשים נוספים במקומות 1-25

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- מאמן הנבחרת – גל פרידמן
- עוזר מאמן – סתיו בימל
- מאמן כושר ראשי – אייל פרקש
- פסיכולוג – יורם גובר
- תזונה – תמר אשלגי-אמירי
- פיזיותרפיה – ססקיה בלום
- מעסה- יוחאי הלוי
- רופאה- דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- אימוני תנועה- שלו כהן
- טכני ואיסוף נתונים – מורן טפיר

- 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 ועוזר מאמן
- ❖ ספורטאים בסגלי בוגרים של היח' לספורט הישגי יכללו בסגל א'. ספורטאים נוספים יכללו בסגל א' ע"פ הקריטריונים המפורטים בסעיף "הרכב ספורטאי הנבחרת". טבלאות הניקוד בנספחים המצורפים הינן ע"פ הדירוג היחסי בין חברי הנבחרת בכל תחרות.
- ❖ הנבחרת תתאמן לפחות 20 יום בחודש בממוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת.
- ❖ הנבחרת תבצע מחנות אימון סגורים באתרים שונים בארץ ובעולם כפי שיאושר בתוכנית העבודה ועשויה להתעדכן מעת לעת.
- ❖ כל יום שישי ישלח לו"ז האימונים לשבוע הבא.



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

- ❖ אחת ל-3 חודשים יתבצעו בדיקות ציוד עם מורן בתיעודף ע"פ השתייכות לסגל (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.
- **הרכב ספורטאי הנבחרת:**
 - **סגל א'**
 - ❖ תום ראובני (עונה מלאה)
 - ❖ עד אליפות העולם 2025:
 - יואב עומר, יואב כהן וספורטאי נוסף ע"פ המלצת צוות האימון - בכפוף לבחינה מקצועית אחת לרבעון
 - ❖ עד אליפות אירופה 2025 ע"פ הדירוג (סדר יורד):
 - ספורטאים בסגלי בוגרים
 - ספורטאים נוספים ע"פ טבלאות הדירוג התקופתיות **בנספח א'** - השלמה עד 4 ספורטאים סה"כ בסגל א'.
 - **סגל ב'**
 - ❖ כל הספורטאים שמשרתים בצה"ל וספורטאים נוספים שהגישו בקשה מסודרת לצוות האימון וקיבלו את אישורו.
 - דירוג הספורטאים בתוך סגל ב' ייעשה ע"פ טבלאות הניקוד התקופתיות המופיעות בנספחים לתוכנית.
 - נדרשת מהספורטאים עמידה בתוכנית האימונים והדרישות המקצועיות על-מנת להיכלל בסגל זה.
- **הרכב הנבחרת החל מסיום אליפות אירופה 2025 ועד לתחרות מטרה ראשונה לשנת 2026:**
 - ייקבע ע"פ הקריטריונים הבאים (סדר יורד):
 - ספורטאים בסגלי בוגרים
 - ספורטאים בסגל עתודה הישגית
 - ספורטאי יליד שנתון 2005 ואילך – הראשון לפי הדירוג בטבלה **בנספח ב'**
 - ספורטאים נוספים (עד 8 סה"כ בנבחרת הרחבה ועד 6 ספורטאים לתחרות המטרה) לפי הדירוג בטבלה **בנספח ב'**
- **אירועים בינלאומיים**
 - **סגל א':**
 - מחנות אימון בינלאומיים, תחרויות IQFOIL Games, תחרויות גביע העולם – ע"פ צורך מקצועי.
 - אליפות עולם
 - מחנה אימונים לוס-אנג'לס (אתר אולימפי)
 - אליפות אירופה
 - **סגל ב':**
 - סבב עולמי פלמה:
 - 2 ספורטאים ע"פ דירוג המבחנים לפי טבלת הניקוד **בנספח ג'***
 - תחרות הכנה + אליפות עולם - מבחנים לפי טבלת הניקוד **בנספח ד'**:
 - עד 2 ספורטאים – בכפוף ליכולת מקצועית
 - אליפות עולם U23 - (ילידי 2003 ואילך): עד 4 ספורטאים ע"פ הקריטריונים:
 - סיימו בחצי עליון של הצי בקטגוריית U23 בגביע העולם בפלמה
 - הראשונים מבחנים לפי טבלת הניקוד **בנספח ה'***
 - * במידה והספורטאים מעל שנתון 2005 – יצא הספורטאי הראשון בקטגוריית גיל U21 (יליד 2005 ואילך) במקום הספורטאי שבמקום הרביעי בנבחרת לתחרות זו.



- אליפות אירופה - מבחנים לפי טבלת הניקוד **בנספח א'**:
- עד 2 ספורטאים בתנאי שצברו ניקוד באליפות העולם או אליפות עולם U23.

- ספורטאי שלא סיים בחציון עליון של הצי בתחרות בינ"ל חייב את המלצת צוות האימון והמלצת המנהל המקצועי להמשך פעילות בסגל א'.
- גולשים נוספים מוזמנים להצטרף לחלק מאימוני הים בארץ - בתיאום עם צוות האימון של הנבחרת (ולא יהיו חלק מהנבחרת לתוכנית הבינלאומית).
- פעילות בינלאומית מותנית עמידה ביעדיי משקל וכושר אישיים שיקבעו ע"י הצוות המקצועי.
- יציאה של ספורטאי לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת צוות אימון 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.



נבחרת ישראל FORMULA KITE לעונת 2025

מטרה נבחרתית – התייצבות בצמרת העולמית

• יעדים הישגיים*

❖ נשים

○ אליפות עולם:

- גולשת במקומות 1-8
- גולשת נוספת במקומות 1-13

○ אליפות אירופה:

- גולשת במקומות 1-6
- גולשת נוספת במקומות 1-10

❖ גברים

○ אליפות עולם:

- גולש במקומות 1-16
- גולש נוסף במקומות 1-20

○ אליפות אירופה:

- גולש במקומות 1-12
- גולש נוסף במקומות 1-16

***בכפוף לאישור ביטחוני ליציאה לאליפות אירופה ושינוי מועד אליפות העולם (יום כיפור)**

• מטרות מערכתיות

- בדיקה ואפיון טכני של הציוד החדש שאושר לקמפיין 2025-2028.
- הטמעת תוכנית תרגול פיזי ומנטלי למניעה והתמודדות עם פציעות.
- גיבוש שיתופי פעולה עם נבחרות מהצמרת העולמית למשך כל הקמפיין.
- איתור ספורטאים מתאימים שיביעו נכונות לבצע הסבה לדגם ומתן תמיכה מקצועית לביצוע המעבר - לקמפיין האולימפי 2032.

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- מאמן הנבחרת – שחף אמיר
- מאמן מומחה (תמיכה מקצועית) – **Theo De Ramecourt**
- מאמן כושר – אייל פרקש
- פסיכולוג – **יורם גובר**
- רופאה – דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- פיזיותרפיה – ססקיה בלום
- תזונה – שרון מאור
- טכני ואיסוף נתונים – מורן טפירו
- איש חוף (הנפות, ערעורים ועזרה למאמן הנבחרת) 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

- ❖ הנבחרת תעבוד תחת מאמן ראשי ומאמן מומחה שילווה את הנבחרת בחלק ממחנות האימונים והתחרויות.
- ❖ הנבחרת תתאמן לפחות 20 יום בחודש בממוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת.
- ❖ ספורטאים/ות בסגל בוגרים של היח' לספורט הישגי רשאים להגיש בקשה להעשרה מקצועית חוץ נבחרתית (ע"פ הנוהל ב-'עקרונות עבודה לקמפיין 2028') עד 30 יום בשנת 2025.
- ❖ ספורטאים וספורטאיות נוספים יוזמנו לאימוני הנבחרת בכפוף ליכולת מקצועית ועמידה ביעדי משקל וכושר אישיים כפי שיקבעו ע"י מאמן הנבחרת.
- ❖ במהלך העונה יעשו פעילויות לקידום ושילוב גולשי וגולשות העתודה בפעילויות הנבחרת ופעילויות לאיתור מועמדים ומועמדות להסבה לדגם.

• הרכב הנבחרת

- ❖ ספורטאים וספורטאיות בסגלי בוגרים של היח' לספורט הישגי – תוכנית פעילות מלאה בכפוף לעמידה ב:
 - ייעדי משקל וכושר – כפי שיקבעו ע"י מאמן הנבחרת, תזונאית ומאמן הכושר של הנבחרת
 - ביצוע תוכניות תרגול פיזיות ומנטאליות – כפי שיקבעו ע"י אנשי המקצוע של הנבחרת
 - עמידה ביעדי נוכחות באימונים ובמחנות אימונים בארץ – כפי שיקבעו ע"י מאמן הנבחרת.
- ❖ ספורטאי עתודה - ע"פ זימון אישי ממאמן הנבחרת, בכפוף ליכולת מקצועית ועמידה בדרישות המקצועיות כפי שיקבעו ע"י מאמן הנבחרת.

• אירועים בינלאומיים

- מחנות אימון בינ"ל - בדגש על שיתופי פעולה עם נבחרות זרות מהצמרת העולמית ובהנחיית המאמן המומחה שיתלווה לנבחרת.
 - תחרויות סבב עולמי
 - אליפות אירופה
 - אליפות עולם

- יציאה לפעילות 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.



נבחרת ישראל 470 (צוותים מעורבים) לעונת 2025

מטרה נבחרתית - גיבוש נבחרת אולימפית לקמפיין LA2028

• יעדים הישגיים

❖ אליפות עולם:

- צוות במקומות 1-12
- צוות נוסף במקומות 1-25

❖ אליפות אירופה:

- צוות במקומות 1-10
- צוות נוסף במקומות 1-20

❖ אליפות עולם U24:

- צוות במקומות 1-3
- צוות נוסף במקומות 1-10

❖ אליפות אירופה U24:

- צוות במקומות 1-3
- צוות נוסף במקומות 1-8

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת

- מאמן נבחרת: ים אמיר
- מאמן מומחה (תמיכה מקצועית): טרם נקבע
- מאמן כושר: אייל שלומי
- פיזיולוגית: רותם כהן
- פיזיותרפיה: ססקיה בלום
- מעסה: יוחאי הלוי
- תזונה: שרון מאור
- תנועה: שלו כהן
- 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 העבודה בנבחרת

- ❖ הנבחרת תעבוד במסגרת אימונים של לפחות 20 יום בחודש בממוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת. הפעילויות יכללו אימונים שוטפים ומחנות אימון בארץ, מחנות אימונים ותחרויות בינ"ל.
- ❖ צוותים בסגלי בוגרים ועתודה הישגית זכאית לתוכנית פעילות מלאה בשנת 2025- התאמות עשויות להתבצע ע"פ צורך מקצועי ובכפוף ליכולת תקציבית.
- ❖ בחלק ממחנות האימונים/תחרויות בארץ ובחו"ל – יתלווה לנבחרת מאמן מומחה במטרה לשפר יכולות ספציפיות, העברת ידע וניסיון מקצועי. היקף פעילותו מתוכננת עד 50 ימים בשנה.
- ❖ נדרשת מכל צוות עמידה בחובת נוכחות של 85% לפחות מכלל פעילויות הנבחרת שייקבעו (כולל אימוני ים, כושר, פגישות עם אנשי המקצוע וכו'..). בכדי להיכלל בתוכנית הבינ"ל של הנבחרת.
*מלבד מקרי היעדרות שאושרו מראש ע"י מאמן הנבחרת.
**הסעיף אינו חל על צוותים בסגלי בוגרים של היח' לספורט הישגי



• הרכב הנבחרת

- ❖ ניתאי חסון ונועה לסרי – חברי סגל בוגרים של היח' לספורט הישגי
- ❖ רוי לוי ואריאל גל - חברי סגל עתודה הישגית של היח' לספורט הישגי
- ❖ מעיין שמש ואמיתי לבקוביץ'
- ❖ תהילה סידיאס ואורי בן-צבי

• אירועים בינלאומיים

- גביע הנסיכה פלמה, שבוע אולימפי הייר, אליפות אירופה, אליפות עולם, שבוע קייל, גרנד פרי וילאמורה, מחנה אימונים לנזרוטה
- צוותים שאינם בסגלי בוגרים/עתודה הישגית-
- נדרשים לעמוד בקריטריון של 50% ראשונים בצי בגביע פלמה או הייר כדי להיכלל בסגל לאליפות אירופה.
- נדרשים לעמוד בקריטריון של 50% ראשונים בצי באליפות אירופה כדי להיכלל בסגל לאליפות עולם בוגרים.
- אליפות עולם ואירופה U24:
- כל צוותי הנבחרת העומדים בקטגוריית הגיל – הסגל לתחרויות יכלול עד 3 צוותים.
- 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.



נבחרת ישראל ILCA נשים אולימפי לעונת 2025

מטרה נבחרתית – שדרוג יכולות לרמת גמר אולימפי LA2028 וקידום עתודה לקמפיין 2032

יעדים הישגיים

❖ אליפות העולם:

○ שייטת במקומות 1-24

❖ אליפות אירופה:

○ שייטת במקומות 1-20

❖ אליפות עולם U21:

○ שייטת במקומות 1-15

❖ אליפות אירופה U21:

○ שייטת במקומות 1-12

הרכב אנשי מקצוע

- מאמנת ומאמנת כושר – נופר אדלמן-שמואלי
- מאמן מומחה (תמיכה מקצועית) - טרם נקבע
- פסיכולוגית-דניאלה כהן
- פיזיותרפיה – ססקיה בלום
- רופאה – דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- תזונה – שרון מאור

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

פורמט העבודה בנבחרת

- ❖ הנבחרת תעבוד תחת מאמנת ראשית
- ❖ באימוני הנבחרת הרחבה בארץ ייקחו חלק מלא ספורטאיות הסגלים הבוגרים, וספורטאיות נוספות שקיבלו זימון ממאמנת הנבחרת.
- ❖ הנבחרת הרחבה תתאמן לפחות 10 יום בחודש במוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת. הפעילויות יכללו מחנות אימון ותחרויות בארץ ובחו"ל.
- ❖ תכנית פעילות בינ"ל מלאה לספורטאיות בסגלי בוגרים של היח' לספורט הישגי, כולל יציאה למחנות אימונים בחו"ל עם יריבות אימון בינ"ל (עד 50 ימים בשנה).
- ❖ תוכנית פעילות בינ"ל לספורטאיות עתודה – הכוללות מחנות אימונים, תחרויות הכנה ואליפויות עולם ואירופה U21.

הרכב הנבחרת

- ❖ שי קקון – ספורטאית סגל בוגרים
- ❖ סגל עתודה- עד 3 ספורטאיות (ילידות שנתונים 2005-2008), ע"פ זימון אישי ממאמנת הנבחרת ובכפוף לעמידה ביעדי כושר ומשקל במבדקים שיערכו אחת לרבעון.
- ❖ ספורטאיות נוספות שקיבלו זימון ממאמנת הנבחרת – ייקחו חלק באימוני הנבחרת הרחבה בארץ, אך לא יהיו חלק מסגל העתודה לאירועים הבינ"ל.



• אירועים בינלאומיים

❖ שי קקון –

- תוכנית תחרויות בינ"ל: גרנד פרי וילאמורה, פלמה, הייר, אליפות עולם, שבוע קייל, אליפות אירופה, תחרות בינ"ל נוב'-דצמ' 2025.
- מחנות אימונים בינ"ל עם יריבות אימון מהצמרת העולמית.

❖ סגל עתודה –

- אליפות עולם U21
- אליפות אירופה U21 – ספורטאיות שסיימו במקומות 1-20 באליפות העולם U21
- תחרות בינ"ל נוב'-דצמ' 2025 - ספורטאיות שסיימו במקומות 1-20 באליפות אירופה/עולם U21

- יציאה של ספורטאית לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמנת הנבחרת.
- אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמנת ו/או המנהל המקצועי.
- יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.
- הוספה של ספורטאית לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמנת ויכולת תקציבית.



נבחרת ישראל ILCA גברים אולימפי לעונת 2025

מטרה נבחרתית – ביסוס יכולות להשגת ייצוג במשחקי LA2028

• יעדים הישגיים

❖ אליפות עולם

- שייט בבית הזהב
- שייט נוסף בחצי עליון של הצי

❖ אליפות אירופה

- 2 שייטים בבית הזהב

❖ אליפות עולם U21

- שייט במקומות 1-3
- שייט נוסף במקומות 1-12

❖ אליפות אירופה U21

- שייט במקומות 1-3
- שייט נוסף במקומות 1-8

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת:

- מאמן נבחרת: ארז אליהו
- מאמן מומחה: **Anton Garrote**
- מאמנת כושר: נופר אדלמן-שמואלי
- פסיכולוגית-דניאלה כהן
- פיזיותרפיה – ססקיה בלום
- רופאה – דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- תזונה – שרון מאור

- 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:

- ❖ הנבחרת תעבוד במסגרת אימונים של לפחות 15 יום בחודש במוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת. הפעילויות יכללו אימונים שוטפים ומחנות אימון בארץ, מחנות אימונים ותחרויות בינ"ל.
- ❖ שילוב מאמן מומחה במחנות אימונים ובתחרויות בינלאומיות ע"פ צורך מקצועי ויכולת תקציבית

• הרכב הנבחרת:

- ❖ עומר ורד-וילנצ'יק, **מאור בן-הרוש**, ראם מגן, יוגב אלקלעי - בכפוף לעמידה ביעדי כושר ומשקל במבדקים שיערכו אחת לרבעון.
- ❖ ספורטאים נוספים שקיבלו זימון ממאמן הנבחרת – ייקחו חלק באימוני הנבחרת הרחבה בארץ, ועשויים להיכלל בסגל למחנה אימונים ו/או אירוע בינ"ל - בתנאי שעומדים ביעדי כושר, משקל ויכולת מקצועית כפי שיקבעו.

• אירועים בינלאומיים

- ❖ אליפות עולם ואליפות אירופה בוגרים – עד 4 ספורטאים, בכפוף לקוואטה ובתעדוף על-פי סה"כ הניקוד שצבר



כל ספורטאי בתחרויות המבחנים לפי נספח ו'.

*ניקוד באלופות העולם יהיה רק לצורך דירוג באלופות אירופה

❖ אליפות עולם ואלופות אירופה U21 – חברי הנבחרת ילידי שנתונים 2005-2008, בכפוף לקוואטה (תעדוף ע"פ הניקוד בתחרויות המבחנים שבנספח ו').

❖ מחנות אימונים ותחרויות הכנה בינ"ל – בהתאם לתוכנית המקצועית ובכפוף ליכולת תקציבית, תיבחן תמיכה ספציפית עבור אירועים שאינם תחרויות מטרה לנבחרת.

○ גובה התמיכה בכל ספורטאי עשויה להשתנות בהתאם לעמידה ביעדים מקצועיים ותוצאות באירועים בינ"ל.

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



תוכנית נבחרת 49er ו-FX לעונת 2025

מטרה נבחרתית – ביסוס יכולות להשגת ייצוג במשחקי LA2028 ובניית עתודה למשחקי 2032

• יעדים הישגיים 49er

❖ אליפות עולם:

- צוות בחצי עליון של הצי

❖ אליפות אירופה:

- שני צוותים בחצי עליון של הצי

• מטרות מערכתיות

- בניית מסגרת אימון איכותית לקמפיין 2028
- התאמת התוכנית ומתן תמיכה לספורטאים על-מנת לוודא הגעתם למשקל ייעד בתחרויות המטרה
- פיתוח צוותי עתודה בדגם ה-FX – לקמפיין 2032 (צוותי גברים ונשים)

• הרכב אנשי מקצוע בנבחרת:

- מאמן נבחרת: איל לוי
- מאמן מומחה (תמיכה מקצועית): **Jorge Lima**
- מאמן כושר: איל פרקש
- פסיכולוג/ית- **דניאלה כהן**
- פיזיותרפיה – ססקיה בלום
- רופאה – דליה נבות
- פיזיולוגיה – רותם כהן
- תזונה – שרון מאור
- שינויים בהרכב אנשי המקצוע שאינם שכירים באיגוד השייט, יעשו ע"פ שיקול מקצועי ברמת מאמן הנבחרת/ מנהל מקצועי, ואינם דורשים אשרור הנהלת האיגוד.

• פורמט העבודה בנבחרת

- ❖ הנבחרת תעבוד במסגרת אימונים של לפחות 13 יום בחודש בממוצע שנתי ע"פ תכנית אימונים מפורטת. הפעילויות יכללו אימונים שוטפים ומחנות אימון בארץ, מחנות אימונים ותחרויות בינ"ל.
- ❖ שילוב מאמן מומחה במחנות אימונים ובתחרויות בינלאומיות ע"פ צורך מקצועי ויכולת תקציבית
- ❖ שיתוף צוותי FX פעילים באימונים השוטפים ומחנות האימונים, ותמיכה מקצועית בספורטאים מתאימים שיביעו נכונות לבצע הסבה לדגם.

• הרכב הנבחרת

- ❖ טל שדה ומאוד עבו, אילי וורייט ויובל ברנון - בכפוף לעמידה בייעדי כושר ומשקל במבדקים שיערכו אחת לרבעון.



❖ ספורטאים נוספים שקיבלו זימון ממאמן הנבחרת – ייקחו חלק באימוני הנבחרת בארץ, ועשויים להיכלל בסגל למחנה אימונים ו/או אירוע בינ"ל - בתנאי שעומדים ביעדי כושר, משקל ויכולת מקצועית כפי שיקבעו.

• אירועים בינלאומיים

- ❖ אליפות אירופה ואליפות עולם
- ❖ מחנות אימונים ותחרויות הכנה בינ"ל – בהתאם לתוכנית המקצועית ובכפוף ליכולת תקציבית, תיבחן תמיכה ספציפית עבור אירועים שאינם תחרויות מטרה לנבחרת.
- גובה התמיכה בכל צוות עשויה להשתנות בהתאם לעמידה ביעדים מקצועיים ותוצאות באירועים בינ"ל.
 - יציאה של צוות לתוכנית הבינלאומית כפופה להמלצת מאמן הנבחרת.
 - אפשרות מניעת השתתפות בהחלטת מאמן ו/או המנהל המקצועי.
 - יתכנו עדכונים ושינויים בתחרויות הכנה ומחנות האימון במהלך השנה עקב צרכים מקצועיים או אילוצים תקציביים.
 - הוספה של צוות לתוכנית בינלאומית כפופה להמלצת מאמן ויכולת תקציבית.



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 ותקנון המשמעת של איגוד השייט והועד האולימפי.
 3. לעמוד בתקנון למניעת הטרדות מיניות של הועד האולימפי.
 4. לעמוד בכל הדרישות המקצועיות-כפי שיקבעו ע"י איגוד השייט.
 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 תהיה באישור המנהל המקצועי.

• 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

הקמפיין האולימפי LA2028 נפתח באופן רשמי ולפנינו מחזור אולימפי מלא של ארבע שנים. פרק זמן זה מאפשר לנו לבצע את כל ההתאמות והשינויים הנדרשים, במטרה להשיג את היעדים שהצבנו לעצמנו במשחקים האולימפיים הקרובים. המטרות והיעדים שהוצבו בתוכנית המקצועית של הנבחרות האולימפיות לשנת 2025, יהיו נקודת ציון חשובה על-מנת לבחון את ההתקדמות וההשפעות של ההחלטות האסטרטגיות והמקצועיות שבוצעו מאז סיום המשחקים האולימפיים בפריז 2024. להופעה האיכותית של נבחרת השייט במשחקים האולימפיים 2024 ישנם שותפים רבים, החל ממשדד הספורט, הוועד האולימפי בישראל, היח' לספורט הישגי ומכון וינגייט כארגוני ניהול הספורט בישראל, אגודות השייט, חברי הנהלת האיגוד, שופטים, חברי הוועדה המקצועית, ועובדי האיגוד. וכמובן למאמני הנבחרות ועוזריהם, ולספורטאי הנבחרות אשר עבורם אנחנו מהווים מעטפת במטרה שיביאו את מלוא הפוטנציאל ההישגי שלהם לידי ביטוי בתחרויות המטרה. כל אחד מהשותפים להישגים בקמפיין החולף, יהיה מרכיב חשוב גם בקמפיין הקרוב, ושיתוף הפעולה בין הגופים והאנשים הוא המפתח המרכזי להצלחת ענף השייט גם במשחקי LA2028.

תודות:

לחברי הוועדה המקצועית: שמשון ברוקמן, מוטי אמברם, יאיר סוארי, יהל ולך על התרומה שלהם להתקדמות המקצועית של איגוד השייט ולכתיבת חוברת זו. לסמדר פינטוב מנכ"ל האיגוד ושי בובר יו"ר האיגוד, שתומכים ומאפשרים לפעילות הנבחרות להמשיך בכל עת, וללא "רעשי רקע" על-אף פעמים רבות ישנם קשיים ואתגרים לאורך הדרך.

ט.ל.ח

בהצלחה לכולנו,
אלי צוקרמן וערן סלע

נספחים:

טבלאות ניקוד בדגם IQFOIL גברים

נספח א': טבלאות ניקוד לסגלים א' ו-ב'-מסיום אליפות העולם ועד אליפות אירופה

טבלת ניקוד למחנה אימונים בלוס-אנג'לס (אתר אולימפי)

טבלת ניקוד לאליפות אירופה

מיקום פנימי	שיוט איתי/גנוסר	עולם 2025	א. עולם U23	א. ישראל 2025
		ניקוד משליש עליון של הצי בלבד	ניקוד מטופ 15 בלבד.	ניקוד משליש עליון של הצי בלבד.
	יוני	יולי	ספטמבר	נובמבר
1	20	60	40	30
2	18	54	36	27
3	16	48	32	24
4	14	42	28	21
5	12	36	24	18
6	10	30	20	15
7	8	24	16	12
8	6	18	12	9
9	4	12	8	6
10	2	6	4	3
11	1	1	1	1
12	0	0	0	0

מיקום פנימי	פלמה 2025	שיוט איתי/גנוסר	עולם 2025
	ניקוד ומעלה 40 בלבד		ניקוד משליש עליון של הצי בלבד
	אפריל	יוני	יולי
1	40	20	60
2	36	18	54
3	32	16	48
4	28	14	42
5	24	12	36
6	20	10	30
7	16	8	24
8	12	6	18
9	8	4	12
10	4	2	6
11	1	1	1
12	0	0	0

נספח ב': טבלת ניקוד לדירוג מסיום אליפות אירופה 2025 ועד תחרות מטרה ראשונה בשנת 2026

מיקום פנימי	עולם 2025	א. עולם U23	א. ישראל 2025	אירופה 2025
	ניקוד משליש עליון של הצי בלבד	ניקוד מטופ 15 בלבד.		ניקוד משליש עליון של הצי בלבד
	יולי	ספטמבר	נובמבר	נובמבר
1	60	40	30	50
2	54	36	27	45
3	48	32	24	40
4	42	28	21	35
5	36	24	18	30
6	30	20	15	25
7	24	16	12	20
8	18	12	9	15
9	12	8	6	10
10	6	4	3	5
11	1	1	1	1
12	0	0	0	0

נספח ג': טבלת ניקוד לסגל ב' לגביע פלמה

מיקום פנימי	שיוטי MR הכנה אולימפית	א. ישראל 2024	אילת 2025
	אביב-קיץ	אוקטובר	מרץ
1	20	20	20
2	18	18	18
3	16	16	16
4	14	14	14
5	12	12	12
6	10	10	10
7	8	8	8
8	6	6	6
9	4	4	4
10	2	2	2
11	1	1	1
12	0	0	0

נספח ד': טבלאות ניקוד לסגל ב' לתחרות הכנה + אליפות העולם

מיקום פנימי	א. ישראל 2024	אילת 2025	פלמה 2025
	אוקטובר	מרץ	אפריל
			ניקוד מטופ 40 ומעלה בלבד
1	20	20	40
2	18	18	36
3	16	16	32
4	14	14	28
5	12	12	24
6	10	10	20
7	8	8	16
8	6	6	12
9	4	4	8
10	2	2	4
11	1	1	1
12	0	0	0

נספח ה': טבלת ניקוד לאליפות העולם U23

מיקום פנימי	אילת 2025	פלמה 2025	שיוט איתי/גנוסר
	מרץ	אפריל	יוני
		ניקוד לפי U23, ומחצי עליון של U23 בלבד	
1	20	40	20
2	18	36	18
3	16	32	16
4	14	28	14
5	12	24	12
6	10	20	10
7	8	16	8
8	6	12	6
9	4	8	4
10	2	4	2
11	1	1	1
12	0	0	0



איגוד השייט בישראל
Israel Sailing Association

טבלת ניקוד בדגם ILCA גברים

נספח ו': טבלת ניקוד לדירוג נבחרת לאליפות עולם ואירופה בוגרים ILCA גברים

התחרות	גראנד פרי וילאמורה	סבב עולמי פלמה	שבוע אולימפי הייר	אליפות עולם
תאריכי התחרות	18-22/2	31/3-5/4	21-26/4	12-17/5
מיקום בתחרות	ניקוד			
1-3	50	70	70	100
4-7	45	65	65	90
8-11	40	60	60	80
12-15	35	55	55	75
16-19	30	50	50	70
20-23	25	45	45	65
24-27	20	40	40	60
28-31	15	35	35	55
32-35	10	30	30	50
36-39	5	25	25	45
40-43		20	20	40
44-47		15	15	35
48-51		10	10	30