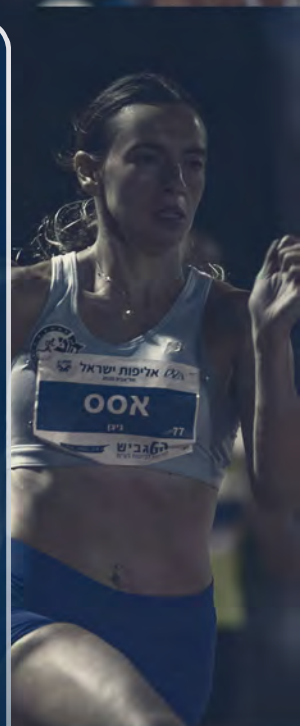




TEAM TEL-AVIV

תכנית ליווי לספורטאי העתיד
באגודות הספורט של תל-אביב-יפו



מנהל קהילה, תרבות וספורט | רשות הספורט

רשות הספורט העירונית מציגה:

TEAM TEL-AVIV

תכנית ליווי לספורטאי העתיד
באגודות הספורט של תל-אביב-יפו

אימון מנטלי

מפגשים אישיים
סדנאות והרצאות
בהנחיית פסיכולוג ספורט
להקניית כלים מנטליים
להתמודדות יומיומית

ליווי תזונתי

הרצאות מומחים
מעקב שוטף כולל
בדיקות דם | יומן אכילה אישי

טיפול פיזיותרפי

בדיקה גופנית יסודית
ייעוץ הכוונה ולימוד
לתחזוקה גופנית



בחודש ספטמבר 2024 השיקה רשות הספורט העירונית תוכנית ליווי לספורטאים/יות צעירים באגודות הספורט בעיר.

מטרת התכנית להבליט, לקדם ולסייע לספורטאים.ות הצעירים הבולטים לממש את הפוטנציאל שלהם.ן בדרך להפיכתם.ן לספורטאי עילית.

במסגרת התוכנית קבלו הספורטאים/יות מענה לתחומים הנוספים שמעבר לאימון הענפי: ליווי בתחום הגופני, המנטלי והתזונתי.

התכנית תכלול בשנה זו 3 מפגשים קבוצתיים במסגרתם יקבלו הספורטאים.ות הרצאות כלליות בנושא תורת האימון, התנהלות מקצוענית, תכנון יומי – שבועי- חודשי ותזונה.

המפגשים יתקיימו במועדים שיפורסמו מראש בתחילת התכנית:

בחודש נובמבר 2026
בחודש פברואר 2027
בסיום התכנית (בחודש יוני 2027).



בתחום המנטלי
התכנית בנושא זה עברה שדרוג משמעותי והמענה בתחום הפסיכולוגי והמנטלי שודרג,
כל ספורטאית בתכנית יקבל ליווי מנטלי אישי שיכלול 16 מפגשים אישיים (אחד על אחד),
בנוסף להגעת המאמן המנטלי לתחרויות ואימונים
לטובת ניתוח משותף של סיטואציות ומקרים.
בנוסף משתתפי התכנית יקבלו סדנאות מוקלטות וכלים נוספים בהם יוכלו לעשות שימוש.

בתחום התזונתי
המשתתפים בתכנית יזכו לליווי אישי הכולל בדיקות דם, יומן אכילה,
מפגשים אישיים עם תזונאי ומעקב שוטף, כולל בניית תפריט מותאם.
בנוסף יקבלו 2 הרצאות בהשתתפות ההורים והמאמנים.

בתחום הגופני
כל ספורטאיות התכנית יזכו לשני מפגשים אישיים אצל פיזיותרפיסט מומחה,
במסגרתן יעברו בדיקה ואבחון מקיף על מצבם הגופני,
מקרים הדורשים תחזוקה גופנית מוגברת וכל מידע הרלוונטי לתחום הפעילות שלהם.
במפגש השני יקבלו טיפול + הכוונה ותרגול לשימור ותחזוקה גופנית.

התוכנית מיועדת ל-20 ספורטאים/יות בגיל 15 (ילידי 2012)
הפועלים בענפי הספורט בשני הדרגים המובילים בעיר.

ענפי דרג העל: כדורגל, כדורסל, סקי מים בכבלים, התעמלות אומנותית.

ענפי דרג א': ג'ודו, כדוריד, כדורעף, התעמלות מכשירים, אתלטיקה.



תנאי סף לקבלה לתכנית:

שייכות לאחד מהענפים בדרג העל או דרג א'.
 שייכות לענף הספורט לפחות שנתיים לפני תחילת התוכנית.

קריטריונים לקבלה:

שייכות לדרג הבכיר בענף בשנה שהסתיימה ובשנה הנוכחית. (אישור רישום)
 שייכות לסגל נבחרת ישראל בענף (אישור איגוד) – יתרון.
 ראיון קבלה אישי לכל ספורטאי. מועמדת.
 ובנוסף תתקיים שיחה של מנהל התכנית עם המאמן. האישי. של כל ספורטאי. מועמדת.

דמי רישום להשתתפות בתכנית ע"ס 500 ₪ יועברו ע"י כל ספורטאי. / אגודת הספורט.

יש להגיש את המועמדים עד לתאריך 4.10.2026 לתומר ארצי
 באמצעות דואר אלקטרוני: artzi_t@mail.tel-aviv.gov.il

רשימת המשתתפים הסופית בתוכנית תפורסם עד לתאריך 18.10.2026

