



Excellence is not a skill. it's an attitude



דף מידע-תוכנית פגסוס מחנה מיונים 2023

" כבר חמש שנים אני חלק מתוכנית פגסוס, זכיתי דרך המפגשים עם המאמן מרקוס שרמן, הן במגרש והן בשיעורי התיאוריה להכיר מאמן מיוחד ומעמיק, המאפשר הסתכלות על סוגיות שונות מכל מיני זוויות חדשות, המרחיבות את ארגז הכלים שלי. החוויה היא שכל פעם מגלים רבדים חדשים על האימון והרכיבה" (מחוויות הרוכבים בתוכנית)

רקע כללי:

התוכנית למצוינות בספורט הרכיבה ממשיכה את פעילותה זו השנה העשירית ופותחת הזדמנות לרוכבים ורוכבות צעירים להעשיר את הידע שלהם בספורט הרכיבה כהכנה לעתיד מקצועני תוך שימת דגש על פיתוח מיומנויות אישיות וכישורים מקצועיים.

פגסוס היא תוכנית חינוכית המסייעת בבניית עתודה צעירה ומקצועית בענף הרכיבה תוך פיתוח הענף בארץ וביסוס תשתית מקצועית עתידית לענף הרכיבה הישראלי. בוגרי התוכנית משמשים שגרירים של ההתאחדות והענף הרכיבה בארץ ובחו"ל.

מבנה התוכנית:

1. כל הרוכבים (מועמדים חדשים וסגלי עבר) יתבקשו לעבור מיונים לתוכנית 2023 במהלך מחנה האימונים האחרון של תוכנית 2022 בתאריכים 6-9/10/2022.
2. רוכבי תוכנית 2022 – מחנה האימונים האחרון של אוקטובר יישמש כמיונים לתוכנית 2023
3. מועמדים חדשים יעברו מחנה מיונים במקביל למחנה אוקטובר של הסגל
4. אירוע פתיחה לשנת פעילות 2023 – 28.1.2023
5. 23-26.2.2023 - מחנה אימונים ראשון בארץ, מחנה היכרות והצבת יעדים לשנת העבודה. בתום המחנה יבחר הרוכבים שיסעו מתוך סגל א' לגרמניה בקיץ
6. 30.3.2023 – שיעור תיאורטי אונליין בערב ב21:00
7. 1-4.6.2023 מחנה אימונים שני בארץ, הכנה לסגל א' לנסיעה לגרמניה
8. 6.7.2023 – שיעור תיאורטי אונליין בערב ב21:00
9. 7.9.2023 – שיעור תיאורטי, ניתוח סרטוני וידאו ב21:00
10. 29.9-7.10.2023 - מחנה אימונים בגרמניה (סגל א' בלבד, בכפוף המלצתו של מרקוס).
11. 2-5.11.2023 – מחנה אימונים שלישי בארץ, הכנה לעונת התחרויות.
12. במהלך המפגשים ישוחח מרקוס עם הרוכבים על נושאים הקשורים ישירות לביצועי הרוכב ולאיימון המועבר. המפגשים מועברים בשפה האנגלית, במידת הצורך יתאפשר תרגום ע"י אחד מנציגי הפרויקט בלבד.
13. פעילות "תעביר את זה הלאה" - פרויקט פגסוס שם לנגד עיניו פיתוח מנהיגות צעירה בדור העתיד של הענף. כחלק ממטרה זו, ישולבו חברי הפרויקט בפעילות "תעביר את זה הלאה" בה יפגשו רוכבי הפרויקט עם רוכבי הליגה האזורית על מנת לחשוף אותם לספורט הרכיבה, ענף הדרסז' ופרויקט פגסוס.



Excellence is not a skill. it's an attitude



מחנות האימונים בארץ ובחו"ל יכללו אימוני רכיבה, הרצאות והתנסויות מעשיות.

מחנות האימונים בארץ יארכו שלושה-ארבעה ימים ויכללו אימוני רכיבה ותכנים תיאורטיים. בנוסף יתכוננו מפגשים נוספים חד יומיים של הרצאות ומפגשים לימודיים בנושאים שונים כל סגל התוכנית ומפגשי לימוד אונליין.

מאמני הרוכבים מוזמנים לקחת חלק במחנות האימונים, להשתתף בשיעורי התאוריה, לצפות באימונים, להיפגש עם מרקוס ולדון עימו בכל נושא העולה במהלך האימונים.

עלויות:

- עלות מחנה מיונים - 800₪ - תשלום עד 01.10.2022
- הערכה לעלות שנתית לשלושה מחנות אימונים בני 3 ימים כ- 5300 ש"ח (לא כולל הובלות, תא ומזון לסוס)
- עלות צפויה למחנה אימונים בגרמניה לרוכבים שימצאו מתאימים-כ-14,000₪ כפוף למחירי 2023
- מפגשים חד יומיים ופעילויות מעבר למה שמפורט יהיו בעלות נוספת

עלות מחנה האימונים בגרמניה כוללת טיסות וביטוח ספורט אקסטרים, רכבים, לינה וכלכלה ל-7-10 ימים, 6 ימי אימונים הכוללים: אימוני רכיבה בכל יום, שיעורים תיאורטיים, ביקורים לימודיים בחוות ובתחרויות ומפגשים עם רוכבים מהשורה הראשונה.

מבנה מחנה המיונים:

המיונים יערכו ע"י מרקוס שרמן מנהל מתקן האימונים האולימפי של גרמניה בוורנדורף וסוזן פון דיצה פולק מאמנת בי"ל עם התמחות בתנועת הרוכב והסוס. מרקוס ילווה את הפעילות של התוכנית בארץ ובחו"ל.

המיונים יערכו בצורה מקוונת ויכללו שני מפגשים נפרדים:

1. המעוניינים/ות להצטרף לתוכנית ישלחו וידאו של רכיבת מבחן דרס' או של 20 דקות עבודת קרקע עם הסוס, לאחריו תתקיים פגישת זום עם המועמד/ת והמאמנת/ת וצוות הפרויקט הכולל את מרקוס שרמן, נעמה אגמון ליכט ונעמה שגב חסון.
2. בפגישה זו תתקיים שיחת הכרות וניתוח של חוזקות וחולשות של הרוכב בהתאם לוידאו שנשלח.
3. במהלך מחנה אוקטובר יוזמנו הרוכבים לאימון רכיבה פרונטלי עם מרקוס שרמן וסוזן פון דיצה פולק
4. בתום המחנה יעברו המועמדים/ות משוב שינתן על-ידי מרקוס.

המיונים יתקיימו על פני מספר ימים בהתאם למספר ההרשמות, מיקום ימסר בהמשך.

לתוכנית יתקבלו עד 12 רוכבים שיבחרו ע"י מרקוס עפ"י התאמת הרוכבים הנבחרים והתרשמותו מהראיון בזום ומהאימון במחנה המיונים. כמות הרוכבים בתוכנית תלויה ברמת הרוכבים שייגשו למיונים, התאמתם לתוכנית, המוטיבציה והגישה שיציגו.



Excellence is not a skill. it's an attitude



יש לקחת בחשבון כי מחנה המיונים משמש לבחירת המועמדים המתאימים ביותר מכלל המועמדים שנרשמו לתוכנית. אין הבטחה כי רוכבים שרכבו בתוכנית בשנים קודמות ו/או רוכבים בעלי הישגים תחרותיים יתקבלו לתוכנית. במהלך המיונים נבחנת יכולתו של הרוכב וכישוריו ולא איכות הסוס, אך יש חשיבות לתמונה הכוללת המתקבלת מהצמד.

במידה וסוסו של הרוכב אינו כשיר להגיע למיונים, יוכל הרוכב להגיע עם סוס חלופי בכל רמה שכשיר לעבוד במשך מחנה המיונים ושהרוכב יוכל להציג איתו עבודת בסיס רגילה עם הסוס.

במידה ורוכב נרשם למחנה המיונים ואינו כשיר לעשות את השיעור בשל סיבה רפואית המונעת ממנו לרכב:

1. אם מספר המועמדים אינו עולה על מספר המקומות הפנויים המקסימליים, יוכל הרוכב לשלוח סרטון בן 10 דקות שלו רוכב בבית. צוות הפרויקט ינתח את הסרטון ויקבע פגישת הערכה עם הרוכב. במידה והרוכב יעבור את ההערכה הראשונית, מעמדו יהיה על תנאי עד מחנה האימונים הראשון, אז תתקבל ההחלטה הסופית
2. במידה וישנם יותר מועמדים ממספר המקומות הפנויים המקסימליים, הקבלה לתוכנית תהיה בעדיפות למי שהגיע למיונים במלואם ורק לאחר מכן אם ישאר מקום לרוכבים שלא יכלו להגיע מסיבות בריאותיות על פי התהליך המתואר מעלה.

מוזמנים למחנה המיונים:

1. מיונים לסגל א':
 - a. רוכבים מתחרים פעילים רמה ב' ומעלה בגילאי 15-17
 - b. רוכבים מתחרים פעילים רמה ג' ומעלה בגילאי 18-25, תעודת הדרכה תהווה יתרון
2. מיונים לסגל ב': רוכבים מתחרים פעילים רמה א' ומעלה

דרישות הקבלה לתוכנית:

1. מעבר מחנה מיונים והמלצתו של מרקוס על קבלה לסגל א' או לסגל ב'
2. התחייבות להבאת סוס ברמה המתאימה לכל מחנות האימונים. על הסוס להיות בריא וכשיר לעבוד במחנות אימונים בני שלושה ימים במהלך שנת הפעילות
3. רוכב מתחרה פעיל שהתחרה במהלך העונה 2021-2022 (לפחות 4 תחרויות כולל ליגה איזורית) או קבלה על תנאי תחת התחייבות להשלים 4 תחרויות במהלך המחצית הראשונה של עונה 2022-2023. על רוכבי התוכנית להמשיך להתחרות באופן פעיל במהלך העונה בתחרויות ההתאחדות. הנהלת התוכנית שומרת את הזכות לדון במקרים חריגים
4. התחייבות הרוכב, הוריו והמאמן לתוכנית ולהתמדה מלאה במהלך שנת הפעילות על כל תכניה – מחנות אימונים, מפגשי תיאוריה, ימי עיון ופעילויות חברתיות ככל הנדרש.
5. תשלום מראש של דמי ההשתתפות השנתיים – תינתן אפשרות לחלוקה לתשלומים



Excellence is not a skill. it's an attitude



ידע נדרש:

"חינוך מקנה לרוכבים את היכולת לאמן את הסוסים שלהם ולקחת את האחריות על ההתפתחות שלהם עצמם בתוך עולם הרכיבה והסוסים, זהו כלי להשגת הצלחה בכלל וכאתלט בפרט.

ככל שהרוכבים הצעירים לומדים כיצד ללמד ולאמן את הסוס שלהם ומפתחים את היכולת ללמוד מהטעויות שלהם, כך ההתפתחות שלהם כרוכבים והיכולת שלהם לחזור על הצלחה עם סוסים שונים גדלה. לכן אני מחפש רוכבים שיש להם את היכולת להפוך למאמנים טובים לסוסים שלהם. הדרישות לכך הן בסיס ישיבה טוב ונכון, היכולת לנתח את הביצועים שלהם עצמם, רגש והבנה של הסוס וצרכיו. "מרקוס שרמן.

המועמדים ידרשו להציג את יכולות הרכיבה שלהם בזמן האימון, ניתוח והבנה של ביצוע התרגילים באימון, יכולת הטמעת הערות וכלים שניתנים להם בעת האימון, מוטיבציה, רצינות ומחויבות לפרויקט. תוצאות המיונים ינתנו ע"י יד מרקוס בעצמו בתום מחנה המיונים.

התחייבות לתוכנית:

השתתפות בתוכנית המצוינות "פגסוס" דורשת התחייבות מצד הרוכבים וההורים. כמו כן נדרשת התמדה מלאה לאורך שנת הפעילות שמתרכזת בעיקר בפגרה של עונת התחרויות.

דמי ההשתתפות השנתיים המשמשים להפעלת מחנות האימונים וקיום הפעילות השנתית, יגבו מראש לכל השנה. (יש אפשרות לחלק את התשלום למספר תשלומים) במקרה של פרישה מהפרויקט באמצע השנה ובמידה וימצא רוכב מחליף יוחזר התשלום על פי המפתח הבא:

1. עלות המיונים לא תוחזר בשום מקרה
2. ביטול עד סוף דצמבר 2022 – במידה ונמצא מחליף לרוכב הפורש, תוחזר עלות פעילות התוכנית בארץ במלואה
3. ביטול עד סוף מרץ 2023 – במידה וימצא מחליף לרוכב הפורש תוחזר מחצית מעלות פעילות התוכנית בארץ
4. ביטול עד סוף יוני 2023 – במידה וימצא מחליף לרוכב הפורש, יוחזר 25% מעלות פעילות התוכנית בארץ
5. תוכנית החזרים אינה כוללת את עלות מחנה האימונים בחו"ל
6. בכל מקרה בו לא ימצא רוכב שימלא את מקום הרוכב הפורש לא יוחזר התשלום עבור ההשתתפות בתוכנית.

לוח זמנים למחנה המיונים:

על הרוכבים להגיע בלבוש רכיבה מלא ומסודר, סוסים נקיים, צ'אפס ונעלי רכיבה/מגפיים. הרוכבים מתבקשים לשמור על התנהגות הולמת ולבוש מסודר במהלך האימון והמפגש המקוון, בנות מתבקשות להגיע בשיער אסוף.

1. לוח הזמנים והמיקום של המחנה יפורסם בהמשך
2. הרוכבים מתבקשים להביא עימם רשת חציר/תערובת ודלי מים לסוסים.
3. הרוכבים מתבקשים לדאוג למזון ושתייה למהלך יומי האימונים.



Excellence is not a skill. it's an attitude



1. הרוכבים מתבקשים להגיע למגרש כ-20 דקות לפני תחילת השיעור ולבצע הליכה וחימום קל.
2. הכניסה למגרש מותרת לרוכבים הנבחרים בלבד.
3. מאמני הרוכבים מוזמנים לצפות במיונים ובמידת האפשר יוכלו לנהל שיחה אישית עם מרקוס בתום האימון.

מצורף טופס הרשמה למחנה המיונים, אנא מלאו והעבירו במייל pegasusteamisr@gmail.com עד יום 28/09/22. אנא ודאו את קבלת הטופס.

מחכים לראותכם,

צוות תוכנית פגסוס



Excellence is not a skill. it's an attitude



טופס רישום- מיונים תוכנית פגסוס לקידום מצויינות בספורט הרכיבה 2023

אני _____ ת.ז. _____

שנת לידה _____

דירוג נוכחי _____

רקע נוסף _____

טלפון: _____

דואר אלקטרוני: _____

שם הורה: _____

טלפון הורה: _____

כתובת דואר: _____

שם המאמן: _____

מעוניין להירשם למחנה המיונים של פגסוס 2022-23

- מאשר כי קראתי את הקריטריונים המופיעים בהזמנה וכי אני עומד בהם.
- מתחייב כי יעמוד לרשותי סוס בריא וברמה המתאימה למחנה המיונים ולכל מחנות האימון בני שלושה ימים אשר יתקיימו בארץ.

חתימה _____

חתימת המאמן _____

חתימת ההורים _____