

קריטריונים ואמות מידה לנבחרת אופני הרים - נוער 2026

1. מטרת הנבחרת:

- חיזוק לפעילות מועדונים עבור טיפוח רוכבי נוער להישגיות בינלאומית.
- בניית בסיס מיומנויות פיזיולוגיות, טכניות ומנטליות בהתאם לדרישות ענף ה-XCO.
- השתתפות באירועי שיא על פי אמות מידה מקצועיות בתמיכת הנבחרת.
- יצירת תהליך מקדם, מדיד, הוגן ושקוף (עד כמה שניתן).

סוגי הסגלים:

- סגל רחב: כ-10 רוכבים (אימונים חד-יומיים ומחנות אימון בישראל).
- סגל מצומצם: כ-2-4 רוכבים (תחרויות בחו"ל).

2. בחירת הרוכבים תתבסס על פי שקלול של ארבעה מרכיבים עיקריים:

- הישגים תחרותיים:
 - ישראל: מיקום + דירוג שנתי.
 - חו"ל: מיקום, אחוז סיום מסך כל המזנקים, פער ממנצח.
- מדדים פיזיולוגיים (מבדקי נבחרת תקופתיים):
 - צריכת חמצן מירבי (מבדק 5-6 דקות)
 - סף שני / סף אנאירובי (מבדק 20-30 דקות)
 - יכולת אנאירובית (מבדק 1 דקה)
 - כוח מתפרץ (זינוקים)
- יכולות טכניות (תחת שיקול דעת מאמן):
 - זמנים על פאמפטרק.
 - אופן התמודדות עם מסלולים טכניים ברמה גבוהה.
 - מהירות גבוהה במסלולים זורמים.
 - שליטה ושמירה אנרגטית.
- שיקול דעת של מאמן הנבחרת והתייחסות למוכנות מנטלית:
 - נוכחות באימונים / מחנות אימון של הנבחרת.
 - אופן התמודדות במצבי לחץ / מתח / התרגשות.
 - התמדה ועקביות.
 - מחויבות.
 - בטחון עצמי.
 - דיבור עצמי וגישה חיובית.

3. הוועדה המקצועית רשאית לאשר חריגים על-פי נימוק מקצועי, אך ורק בהמלצת מאמן הנבחרת.

4. במקרה של אי-זימון לנבחרת, ניתן להגיש בקשת בחינה מחדש למאמן הנבחרת באמצעות המאמן האישי בלבד, תוך הצגת נתונים מקצועיים.

5. הרכב הסגל הינו דינמי וייבחן מחדש אחת ל-3 חודשים על פי אמות מידה מקצועיות.

6. לוח תחרויות בחו"ל לעונת 2026:

מיקום	רמה	שם האירוע	תאריך
Nalles, Bz ITA	HC	Marlene Südtirol Sunshine Race	11.04
Graz/Stattegg AUT	C1	Mountainbike Junior Festival	07-11.07
Monte Tamaro SUI	CC	European Continental Championships - XCO	29.07-02.08
Val di Sole ITA	CM	WORLD CHAMPIONSHIPS - XCO	26-30.08

7. הליך בחירת רוכבים

- גביע איטליה, 11.04 (3-4 רוכבים)

אחוז	פירוט	תאריך / תקופה
30%	סבב גביע המדינה #2	6.02
30%	מבדקי נבחרת	פברואר - מרץ
40%	שיקול דעת מאמן	מתמשך

*במידה ונוצר מצב בו יש פער קטן בין רוכבי נוער בשנתונים שונים, תינתן העדפה לרוכב נוער שנה ראשונה.

- אוסטריה – פסטיבל נוער, 07-11.07 (4 רוכבים)

אחוז	פירוט	תאריך / תקופה
50%	שלוש התוצאות הטובות מתוך ארבע תחרויות (גביע המדינה #2, #3, #4 והכנה לאליפות)	פברואר - מאי
20%	אליפות ישראל XCO	5.06
30%	שיקול דעת מאמן	מתמשך

*במידה ונוצר מצב בו יש פער קטן בין רוכבי נוער בשנתונים שונים, תינתן העדפה לרוכב נוער שנה ראשונה.

- שוויץ – אליפות אירופה, 29.07-02.08 (3 רוכבים)

אחוז	פירוט	תאריך / תקופה
70%	תנאי סף: סיום בטווח של 8% מזמן מנצח בתחרות C1 או 10% בתחרות HC / Junior Series באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	מרץ - יוני
30%	שיקול דעת מאמן	מתמשך

*במידה ומספר הרוכבים אשר יעמדו בקריטריון יהיה גדול מהמכסה המוגדרת, הבחירה תעשה עפ"י שקלול ההישגים בחודשים אפריל - יוני.

**במידה וגובה מצטבר קטן מ-25 מטרים לכל 1 ק"מ מסלול, אז הדרישה תפחת ב-2%. לדוגמא: 6% במקום 8%.

• איטליה – אליפות העולם, 26-30.08 (3 רוכבים)

תאריך / תקופה	פירוט	אחוז
אפריל - יולי	סיום בטווח של 6% מזמן מנצח בתחרות Junior Series / HC או 4% בתחרות C1 באחת מהמדינות הבאות: שוויץ, איטליה, צרפת, גרמניה ואוסטריה.	70%
יולי	אליפות אירופה: סיום בטווח 10% מזמן מנצח	
מתמשך	שיקול דעת מאמן	30%

*במידה ומספר הרוכבים אשר יעמדו בקריטריון יהיה גדול מהמכסה המוגדרת, הבחירה תעשה עפ"י שקלול הישגים בחודשים מאי - יולי.

**במידה וגובה מצטבר קטן מ-25 מטרים לכל 1 ק"מ מסלול, הדרישה תפחת ב-2%.

8. מחנות אימון בישראל

• מחנה פסח 2026 - 29-31/03 (10-12 רוכבים):

תאריך / תקופה	פירוט	כמות ראשונים / רוכבים
ינואר ופברואר	דירוג של סבב גביע המדינה #1 ו-#2	6 ראשונים
ינואר - מרץ	מבדקי נבחרת + שיקול דעת מאמן	4-6 רוכבים

• מחנה חנוכה דצמבר 2026 (10-12 רוכבים):

תאריך / תקופה	פירוט	כמות ראשונים / נוספים
עונתי	דירוג שנתי נוער 2026 - עולים לנוער ב'	5 ראשונים
עונתי	דירוג שנתי קדטים 2026 - עולים לנוער א'	3 ראשונים
עונתי	שיקול דעת מאמן	2-4 נוספים

9. מסמך זה נועד לקדם תהליך בחירה מקצועי, שקוף וארוך טווח, ולהבטיח שכל רוכב שנבחרת הנוער יעמוד בדרישות הענף ברמה הלאומית והבינלאומית. ההשתתפות בפעילות הנבחרת, בארץ ובחו"ל, כפופה לשיקולים מקצועיים ולמסגרת התקציב המאושרת על-ידי איגוד האופניים בישראל. הסמכות המקצועית לקביעת סגלי הנבחרת והשתתפות הרוכבים נתונה למאמן נבחרת ישראל באופני הרים, באישור הוועדה המקצועית של האיגוד. הרכב הסגל יעודכן אחת לשלושה חודשים בהתאם להתקדמות הרוכבים, לנתונים האובייקטיביים ולחיבורם לערכי הנבחרת - מחויבות, מצוינות, עבודת צוות וניהול עצמי.