

אפריל 2024

פראתון



מעבר לגבולות
ומעל המגבלות

עמי דדאון אלוף גרנדפרי איטליה בשחייה





מדורים קבועים

- 3 | מה יקרה
- 5 | משולחן היו"רים
- 7 | הישג החודש
- 22 | על רגל אחת

כתבות

- 6 | לזכרה
- 8 | בעולם
- 14 | מילאנו 2026
- 16 | השגרירה
- 18 | בארץ

עורכת העיתון: קרן איזיקסון
מערכת: לאה שניידר, ד"ר רון
בולוטין, ד"ר אסנת פליס דואר

בתמונה: קרולין טביב שחקנית הטניס
שולחן, אלופת פולין

חברות וחברים יקרים,

החודש (מרץ) אנו מציינים חצי שנה לטקס הפתיחה למשחקים הפראלימפיים בפריז 2024 ושנתיים למשחקי החורף בטורינו 2026. המשלחת הישראלית לפריז 2024 גדלה ב 2 ספורטאים נוספים: **עדנאן מילאד ונדב לוי**.

בארץ הפעילות ההישגית מעלה הילוך וכמעט מדי יום מתקיימים משחקים או תחרויות בספורט הפראלימפי. על כל אלו ועוד תוכלו לקרוא בפראתון ונסיים בתפילה לשלום חיילנו ולשחרור החטופים והשבויים.

שלכם - צוות הפראתון



07

מעבר לנבחרת
ומעל המגבלות



טוטו



טוטו



טוטו



טוטו



טוטו

תחרויות ואירועי ספורט בארץ בחודש אפריל

5.4 מירוץ איתן | תל אביב



5.4 אליפות ישראל בחתירה | הירקון – תל אביב



13.4 טניס שולחן – גמר ליגה | בית הלוחם חיפה



16.4 בוצ'ה – אליפות ישראל | איל"ן חיפה



18-19.4 ליגות כדורשער | בית חינוך עיוורים ירושלים



19.4 טנדם - אליפות ישראל רכיבת שטח | כפר יהושע



26.4 תחרות קשתות – סבב 600





טוטו



טוטו



טוטו



טוטו



טוטו

תחרויות ואירועי ספורט בעולם בחודש אפריל

2-5.4 טניס בכסאות גלגלים - פיוצ'ר | שבדיה



2-6.4 טניס בכסאות גלגלים ITF1 | דרום קוריאה



7-14.4 בוצ'ה - צלנג'ר | קרואטיה



9-14.4 טניס בכיסאות גלגלים SS | יפן



15-21.4 בדמינטון - טורניר | ספרד



21-27.4 שחייה - אליפות אירופה | פורטוגל



25-27.4 חתירה - אליפות אירופה | הונגריה



29.4-4.5 טניס שולחן - טורניר בינלאומי | מונטנגרו



29.4-5.5 בוצ'ה - סבב הגביע העולמי | קנדה





הטוטו שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

החודש מתקיימים באירופה, מפעלי הגביע בכדורסל בכיסאות גלגלים. המפעלים מתקיימים בשיטה של טורנירים, כאשר כל טורניר מתארח במקום אחר. הקבוצות הישראליות הוגרלו לטורנירים בטורקיה ובצרפת. כבר בחודש אוקטובר ניסו המועדונים לשנות את מיקום המשחקים אך הדבר לא צלח. בשל המצב הביטחוני, החליטו המועדונים בתיאום עם גורמי הביטחון כי הקבוצות הישראליות יישארו בארץ.

החודש נפרדנו **משולה כהן** ז"ל, שנפטרה לאחר מאבק במחלה קשה. מכאן אנו שולחים את תנחומינו למשפחתה, נזכור לעד את מסירותה ומקצועיותה של שולה נעימת ההליכות, ששימשה במשך שנים יו"ר ועדת הביקורת של הוועד וההתאחדות.

לקראת חג הפסח, אנו מאחלים לכל קוראנו ובני משפחותיהם, חג אביב שמח. נאחל גם לכל החיילים השומרים עלינו ביטחון ובריאות ולחטופים שישובו במהרה לביתם.

שלכם ובשבילכם,

רו"ח אהוד רצאבי - יו"ר ההתאחדות הישראלית לספורט נכים

משה מוז' מטלון - יו"ר הוועד הפראלימפי הישראלי

קוראות וקוראים יקרים,

החודש ציינו בעולם את יום האישה הבינלאומי וזו הזדמנות לשים זרקור על נתון ייחודי בספורט הפראלימפי בישראל.

אצלנו ישנן 3 נשים אשר מאמנות מאמנות של ספורטאים בנבחרות הגברים:

עופרי לנקרי, מאמנת את נבחרת הטניס בכיסאות גלגלים בקטגוריית הקוואד, **אורנה וייסבך** מאמנת את נבחרת הבוצ'ה (נשים וגברים) **ומרגריטה דורז'ון** מאמנת את נבחרת האתלטיקה.

לצד נתון מרשים זה, אנו חשים כי מוטלת עלינו החובה להעלות את מספר הספורטאיות, מאמנות, שופטות, חברות הנהלה ועוד בספורט הפראלימפי.

ברכות לספורטאים שהצטרפו החודש למשלחת למשחקים הפראלימפיים בפריז:

- **עדנאן מילאד** ממועדון שרעבי אומנויות לחימה, המתאמן אצל **יחיעם שרעבי**, השיג את הכרטיס בענף הטאקוונדו. זו תהיה הופעתו הראשונה במשחקים.

- **נדב לוי** ממרכז ספיבק איל"ן רמת גן, המתאמן אצל **אורנה וייסבך**, השיג את הכרטיס בענף הבוצ'ה וזו תהיה הופעתו השלישית במשחקים.

בימים אלו יקבלו הספורטאים המרכיבים את המשלחת פנייה לקרובי משפחה מקרבה ראשונה המעוניינים להגיע לפריז. הקהילה בצרפת ונציגי מכבי צרפת הבטיחו לנסות לסייע בכל עניין הכרוך בשהיית המשפחות בתקופת המשחקים. אנו נערוך רשימה מסודרת ונקדם את הנושא ככל שניתן.



שלומית (שולה) כהן ז"ל

שולה באה מאהבה, היא אהבה את מה שהיא עשתה לטובת ספורט הנכים והספורט הפראלימפי, ויותר מכל היא אהבה אהבת נפש את הספורטאים.

במשך שנים הייתה יו"ר וועדת הביקורת שעשתה את מלאכתה במקצועיות, ביושר ובהגינות. על אף אהבתה הגדולה לספורטאים ולנו היא לא חסכה בדברי הביקורת ההגונים שלה.

אני משתתף בצער המשפחה.

יהי זכרה של שולה כהן ברוך, אמן.

ד"ר יהושע-שוקי דקל



בתמונה, שולה עם בנה, במשחקים הפראלימפיים בריז 2016, אליהם נסעה במימון עצמי

שלומית כהן, כיהנה כיו"ר ועדת ביקורת של ההתאחדות הישראלית לספורט נכים משנת 2005 ולאחר מכן גם מטעם הוועד הפראלימפי הישראלי.

ד"ר יהושע שוקי דקל, יו"ר הוועד הפראלימפי הישראלי בעבר כתב על שלומית:

"שמעתי בצער עמוק ובלב כבד על מותה של חברתנו שולה כהן זכרה לברכה.

הכרתי את שולה כאשר אצילת נפש עם ערכים ואהבת האדם. שולה הייתה חלק חשוב בהנהלת ההתאחדות לספורט הנכים ובוועד הפראלימפי שתמיד הביאה דברי חכמה ועצה טובה. כיו"ר הוועד הפראלימפי נהנית מעצותיה הטובות.

אני זוכר בתקופה שהיו חילוקי דעות בהתאחדות ובוועד הפראלימפי, היא מאוד כאבה את המצב עקבה בדאגה ושוחחה איתי ועם חברים נוספים. ולא חסכה מאמצים לשוחח, לגשר, לפשר ועוד.

במשך שנים עשתה את הדרך מירושלים לתל אביב ולכל מקום שהיה צריך אותה, וכמובן בהתנדבות מלאה. מעולם לא שמעתי ממנה שקשה לה או אי אפשר, תמיד הייתה מוכנה עם חיוך ומאור פנים.



טניס שולחן

קרולין טביב - כובשת את אירופה

קרולין שחקנית הטניס שולחן ממועדון ספיבק איל"ן רמת גן, זכתה החודש (מרץ) באליפות איטליה, אליפות פולין וסגנות אליפות ספרד.

קרולין, התמודדה מול השחקניות הטובות בעולם ומשחקים רבים נגמרו בתוצאה צמודה ב 5 מערכות, כאשר ברובם נצחה קרולין.

היכולת להתאושש תוך כדי משחק, עזרה לקרולין להשיג את האליפויות לצבור ניקוד רב ולעלות בדירוג העולמי מהמקום השמיני למקום השישי.

בחודש מאי תשתתף קרולין בתאילנד בתחרות ההזדמנות האחרונה, על מנת להשיג את הכרטיס למשחקים הפראלימפיים בפריז 2024 והיא מגיעה לשם בכושר שיא.



קרולין עם המדליה מאליפות פולין והקוריאנית המדורגת 3 בעולם שהפסידה לה.

צמפיון מוטורס שותפים לקידום הספורט הפראלימפי



Commercial
Vehicles



Commercial
Vehicles



Commercial
Vehicles

עידן לוי המאמן של קרולין כתב לנו: "לאחר שישה חודשים של תוכנית עבודה יסודית ומורכבת באימונים על השולחן ומחוץ לשולחן עם הקפדה על כל פרט ופרט.

חמישה אימוני טני"ש בשבוע, בין שעתיים וחצי לשלוש שעות כל יחידת אימון. עם תוכנית מדויקת לכל דקה, עם צוות מדהים סביבנו של אימוני כושר גופני/כח פעמיים בשבוע עם פיליפ שהוא בעל מקצוע ומאמן ברמה הכי גבוהה - שנמצא שם בשבילנו תמיד! טיפולי פיזיו פעמיים בשבוע של גניה וקרן שמנסות לטפל ולשקם את הגוף שעובד בכל הכח - והן מצליחות! אימון מנטלי פעם בשבוע של שרון שנותנת כלים ומחזקת את הראש ואת המחשבה להסתכל קדימה! ולתזונאית איילת ששומרת לה על האנרגיה והכוח עם התפריט כדי שתצליח לעמוד בדרישות הקשות. אני רוצה לברך את השחקנית שלי, קרולין טביב, על חודש מדהים אינטנסיבי ופורה - שאפו גדול! הוכחת שאת עשויה מחומר של אלופים!

תוצאות שלנו מה 16 לינואר עד 29 למרץ:

- ארה"ב מקום 2
- ברזיל מקום 3
- איטליה מקום 1 (ניצחונות על מקום 6 ו 3 בעולם)
- ספרד מקום 2 (ניצחון על מקום 4 בעולם)
- פולין מקום 1 (ניצחונות על מקום 4 ו 3 בעולם)

יש לנו עוד דרך אבל אנחנו בדרך ובע"ה נגיע... ובנוסף אני רוצה להודות על כל התמיכה האינסופית שאנחנו מקבלים ממועדון ספיבק, צוות המאמנים, ההתאחדות והוועד הפראלימפי, היחידה לספורט הישגי וגם על האמונה של כולכם בדרך שלי. זכיתי/זכינו לשותפים מלאים וראויים בלעדיכם כל זה לא היה קורה תודה רבה ישר כח".





אלאלעלל

אל על שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

בוצ'ה

נדב לוי ממועדון ספיבק איל"ן רמת גן, השיג את הכרטיס למשחקים הפראלימפיים בפריז 2024.

הכרטיסים לפריז בענף הבוצ'ה, מחולקים במספר דרכים. בקלאס של נדב מרבית הכרטיסים מחולקים על פי הדירוג הקבוצתי העולמי ורק 2 כרטיסים על פי הדירוג ביחידים. נדב אשר מדורג 7 בעולם, והמאמנת **אורנה וייסבך** חיכו לראות מי מהשחקנים שלפניו בדירוג, יקבל כרטיס דרך הדירוג הקבוצתי.

החודש הבטיחו סופית את מקומם 5 מתוך 6 המדורגים לפניו, מה שהבטיח לנדב את הכרטיס דרך דירוג היחידים. זו תהיה הפעם השלישית של נדב המשתייך למועדון ספיבק איל"ן רמת גן במשחקים הפראלימפיים, לאחר שהשתתף במשחקי ריו 2016 וטוקיו 2020.

זו גם מתנת יום הולדת נהדרת שמגיעה באיחור של יומיים. לאחר היוודע דבר השגת הכרטיס אמר נדב: "כבוד גדול ומאוד מרגש לקבל את הכרטיס למשחקי פריז 2024 וליוצג שוב את המדינה הקטנה והאהובה שלנו, בפרט בתקופה כל כך מאתגרת.

אלה יהיו המשחקים השלישיים בהם אשתתף. בטוקיו היה לי אף הכבוד לשאת את הדגל - חוויה בלתי נשכחת וכבוד עצום.

למשחקי פריז 2024 יש משמעות מיוחדת, מה שחוויו וחווים מאז ה 7/10 יושב לכל אחד מאיתנו בראש. בכל משחק, בכל תחרות. אז על אחת כמה וכמה על הבמה הגדולה מכולן. בתקווה גדולה שנצליח לשמח את העם שלנו. עם ישראל חי"

טאקוונדו

עדנאן מילאד מצטרף למשלחת ישראל למשחקים

הפראלימפיים בפריז 2024!

עדנאן ממועדון 'שרעבי אומנויות לחימה', זכה בכרטיס, לאחר שסיים במקום הראשון בתחרות ההעפלה האירופאית שנערכה בבולגריה.

בחצי הגמר, הוכיח עדנאן אופי כאשר הפך פיגור 2-10 לניצחון גדול 20-16.

בקרב הגמר התהפכו ההובלות, כאשר 20 שניות לפני הסיום עדנאן הוביל בנקודה, יריבו הפך ו 7 שניות לסיום הוביל עליו ב 3 נקודות. **יחיעם שרעבי** המאמן לקח פסק זמן, אנחנו לא יודעים מה יחיעם אמר לעדנאן בפסק הזמן, אבל כשהוא חזר, הוא פשוט פירק את הלוחם הגאורגי וניצח 22-17.



בתמונה עדנאן עם אסף יסעור, דגל ישראל, מדליית הזהב מהתחרות ושלט - המעיז על העפלתו למשחקים





אלדן שותפים לקידום הספורט הפראלימפי



בצילום, אדם עם גביע מהטורניר בפרו

טניס בכיסאות גלגלים

Cajun Classic סופר סיריוס – ארצות הברית

- **גיא ששון** ממועדון ספיבק אשר מתאמן אצל **עופרי לנקרי** העפיל לחצי הגמר, שם נוצח על ידי המדורג 1 בעולם – ההולנדי וינק. גיא השיג 292 נקודות דירוג. בטורניר הזוגות שיתף גיא פעולה עם סילבה הברזילאי איתו הגיע למקום השני.
- **אדם ברדיצ'בסקי** ממועדון ספיבק אשר מתאמן אצל **עופר סלע**, העפיל לגמר בית הניחומים. העפלה שהעניקה לו 30 נקודות דירוג

ITF1 Georgia Open – ארצות הברית

- **גיא ניצח** את הטורניר והוסיף למאזנו 315 נקודות דירוג. זהו התואר הבינלאומי העשירי של גיא ביחידים

ITF2 Busan Open – דרום קוריאה

- **עילי חיות** מבית הלוחם תל אביב אשר מתאמן אצל **נמרוד ביכלר**, העפיל לגמר בית הניחומים

ITF1 Daegu Open – דרום קוריאה

- **עילי שיחק** בטורניר המשני שם השתתף עד רבע הגמר

Peru Open - Copa Federacion פיוצ'ר

- **אדם** סיים במקום השני, שהעניק לו 43 נקודות דירוג. אדם שלא שיחק מספר חודשים בשל מלחמת חרבות הברזל, התדרדר בדירוג אך לאט לאט משיג את נקודות הדירוג חזרה וכעת הוא במקום 57 (בסוף 2023 היה במקום 77)

הדרך לפריז 2024 בטניס בכיסאות גלגלים:



הכרטיסים יחולקו על פי הדירוג העולמי של הספורטאים ב 15.7.24 וזה הוא בעצם הענף שמחלק את הכרטיסים האחרונים לפריז. הישראלים שמתמודדים על הכרטיס:

- קלאס 'אופן': **אדם ברדיצ'בסקי, סרגיי ליסוב**
- נשים: **מעין זקרי ושירן מדר**
- קוואד: **גיא ששון, שרגא וינברג, עילי חיות**





כדורסל בכסאות גלגלים

שגרירים

עשהאל שבו | קבוצת קלן, ליגת העל הגרמנית.

קבוצתו של עשהאל סיימה את העונה הסדירה במקום השישי מתוך עשר עם 9 ניצחונות ו 9 הפסדים.

קלן ישחקו ביורוקאפ ב 25-28.4 באיטליה, שם מארחת את משחקי הגביע קבוצתו של שי ברביבאי – אמיצ'י

שי ברביבאי | קבוצת אמיצ'י, ליגת העל האיטלקית.

הקבוצה היתה קרובה מאוד לעלות לגמר אליפות הליגה, אך לבסוף הפסידה בסדרת חצי הגמר 1-2.

בקרב על המקום השלישי הפסידה שוב וסיימה את הליגה במקום הרביעי. בסוף החודש תארח אמיצ'י את

גמר היורוקאפ 1

מאור לסרי וראדי דגמין | קבוצת ויאדולידי, ליגת העל הספרדית.

קבוצתם של מאור וראדי ממוקמת כרגע במקום השמיני עם 8 ניצחונות ו 10 הפסדים

בסוף החודש תארח ואלדיד את גמר היורוקאפ 3

2024
MEN'S INTERCOLLEGIATE AWARDS
ALL-AMERICA
SECOND TEAM



ELIJAH
YODER



FERMIN
WINGERTER



AJ
FITZPATRICK



TIM
HOUSTON



IDO
SHKURI



מרי סילברמן | מכללת אלבמה, ליגת המכללות

ארצות הברית. מרי זכתה באליפות הרביעית ברציפות שלה – על כך בכתבה נרחבת.



כדורשער

טורניר בינלאומי ביפן

נבחרת הנשים בכדורשער עם המאמן **רז שוהם**, נסעה ליפן להשתתף בטורניר ידידות במסגרת ההכנות למשחקים הפראלימפיים פריז 2024. 3 מתוך שלושת הנבחרות שהשתתפו בטורניר ישתתפו במשחקים.

בשלב הראשון, נצחה הנבחרת את צרפת ודרום קוריאה, אך הפסידה ליפן. בחצי הגמר נצחה הנבחרת את דרום קוריאה ובגמר פגשה שוב את נבחרת יפן. כזכור, היפניות נצחו את הנבחרת בשלב רבע הגמר במשחקים הפראלימפיים בטוקיו 2020.

למרות ההפסד בשלב המוקדם, הצליחו שחקניות הנבחרת להתעלות ברגע הנכון ולנצח את היפניות 1-3. הנבחרת הורכבה מהשחקניות: נועה מלכה, גל חמרני, אורי מזרחי, רוני אוחיון, ליהיא בן דוד וסלסביל סואעד. השחקניות מגיעות מבית חינוך עיוורים ובית הלוחם תל אביב.

מאמן הנבחרת: **רז שוהם**, מאמן נבחרת העתודה **אריאל פוארטה**, **עוזר המאמן מוחמד**. כמו כן התלוותה לנבחרת **זורית משרקי** המעסה.

את התמונה המצורפת בה רואים את שגריר ישראל ביפן גלעד כהן ונבחרת ישראל ויפן, צילמה מאקי, שהיתה המתנדבת שהוצמדה למשלחת הישראלית במשחקים הפראלימפיים בטוקיו. מאקי נקשרה מאוד לנבחרת וביחוד לבנות הכדורשער והגיעה לבקר אותן.



JR/DUTY FREE
JAMES RICHARDSON

ג'יימס ריצ'רדסון שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

שגריר ישראל ביפן, **גלעד כהן** שלח **לאהוד רצאבי** יו"ר ההתאחדות הישראלית לספורט נכים, את ההודעה הבאה:

"גאוה והתרגשות גדולה לבוא ליוקוהמה לעודד את הנבחרת הנפלאה שלנו בכדור שער.

הנשים המדהימות, המאמנים והצוות המקצועי הביאו הרבה כבוד למדינה.

הזכייה במדליית הזהב היוו רק אסמכתא פורמלית למצוינות שלנו, שאישרה את מה שידענו.

בהצלחה לנבחרת הכדורשער במשחקים הפראלימפיים בפריז ובהצלחה לכל הנבחרות שלנו, להתאחדות ספורט הנכים המסורה ולחברי אהוד רצאבי על ההשקעה והמחויבות שמביאה לכל כך הרבה הישגים."

טריאתלון

עתליה נבו ממועדון 'טימישגב' אשר מתאמנת אצל המאמן **עוז דודאי** סיימה את טריאתלון אוסטרליה במקום השמיני והבטיחה לעצמה נקודות דירוג חשובות לפריז 2024.

עתליה שחתה את 750 המטרים בזמן של 15:10 דקות, רכבה את 20 הקילומטר בזמן של 43:50 דקות ורצה את 5 הקילומטר בזמן של 25:01 דקות.





רודי שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

- **נועם כתב** בן ה 17 השתתף לראשונה בתחרות בינלאומית, מקום 6 בגמר ב' במשחה ל 50 גב, זמן 48.27 שניות.
- **יוליה גורדיצ'וק**, 400 מטר חופשי, גמר ב' מקום 1 זמן: 05:00.58 דקות.
- **אריאל מליאר**, 50 גב, גמר ב' מקום 4 זמן: 53.92 שניות.
- **ורוניקה גירנקו**, 50 גב, גמר ב', מקום 6 זמן: 1:14.87 דקות.
- **איאד שלבי**, 50 גב גמר, מקום 5 זמן: 1:12.04 דקות.

קליעה

סבב הגביע העולמי - הודו

- **10m Air Rifle Prone SH1** | יוליה צ'רנוי מבית הלוחם תל אביב סיימה את שלב המוקדמות במקום השני עם 635.5 נקודות מתוך 56 קלעים וקלעיות, **אלי חברה** סיים במקום ה 28 ולא עלה לגמר. בגמר סיימה יוליה במקום הרביעי.
 - **50m Rifle Prone SH1** | יוליה, סיימה שלישית במוקדמות ו 8 בגמר. מקצה משותף לנשים וגברים עם 67 משתתפים.
- גיא סטריק**, מאמן את יוליה ואלי.

שחייה

סבב הגביע העולמי בשחייה - איטליה

- נבחרת ישראל בראשותו של המאמן **יעקב ביננסון**, נמצאת בישורת האחרונה לקראת אליפות אירופה שתתקיים בסוף אפריל.
- הסבב העולמי מתקיים בשיטת השקלול, כל תוצאה משוקללת בהתאם לדרגת המגבלה של השחיין וכך בעצם כל השחיינים שוחים מול כולם ולא רק מול הקלאס שלהם. כל השחיינים ממועדון איל"ן חיפה. תוצאות בולטות:
- **עמי דדאון**, מדליית זהב משחה 150 מטר מעורב, זמן: 2:29.49 דקות.
 - **עמי דדאון**, מדליית זהב, משחה ל 50 מטר חזה, זמן: 49.53 שניות. זו הפעם הראשונה שעמי יורד מה 50 שניות וזהו גם שיא ישראלי.
 - **עמי דדאון**, מקום רביעי משחה 100 חופשי, זמן 1:20 דקות.
 - **מארק מליאר**, מקום 16 משחה 100 חזה, זמן 1:26.19 דקות.



- בתמונה, נועם כתב לקראת המשחה הראשון שלו בתחרות בינלאומית





נור שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

אתלטיקה

גרנד פרי - איטליה

- **יאיר ניזר** מאיל"ן חיפה אשר מתאמן אצל **מרגריטה דורז'ין** סיים במקום השני במקצה להדיפת כדור ברזל לאחר שהדף אותו למרחק של 9.19 מטר.
- יאיר סיים במקום השלישי במקצה להטלת כידון בגרנד פרי האתלטיקה באיטליה, לאחר שהטיל אותו למרחק של 20.57 מטר.
- האצנית **סימונה גורן** מבית הלוחם תל אביב אשר מתאמנת אצל **אבי זה פילוסוף**, סיימה את ריצת ה 400 בגרנד פרי בזמן של 1:10.67 דקות.
- **אבישי אלמקייס** מאיל"ן חיפה אשר מתאמן אצל **מרגריטה דורז'ין**, זרק את הדיסקוס למרחק של 32.36 מטר.



בתמונה: יאיר ניזר, באצטדיון התחרות.

אפריל גיליון 102

סיף

אליפות אירופה

לינור קלמן מבית הלוחם ירושלים סיימה את אליפות אירופה בדקר - סייף בכסאות גלגלים במקום השביעי. לינור השיגה ניקוד חשוב לדירוג עבור הכרטיס למשחקים הפראלימפיים בפרז 2024.

קונסטנטין קובולוב ממועדון מכבי חריש זכה במדליית כסף באליפות אירופה בסיף בכסאות גלגלים - דקר, קלאס C (הקלאס איננו משתתף במשחקים הפראלימפיים).

בחצי הגמר ניצח את VALAINIS Dmitrijs מלטביה 9-15 ובגמר הפסיד בקרב צמוד ל SHAVKUN Serhii UKR האוקראיני 12-15.

המאמנים של לינור וקונסטנטין: **ויקטור גלז ודימה פודולסקי**.



בתמונה קונסטנטין עם מדליית הכסף





משרד
התרבות
והספורט

משרד הספורט שותפים לקידום הספורט הפראלימפי



שיינא במשחקי החורף בבייג'ין 2022. צלם: אייל ירימי.
באדיבות עמותת ארז.



מילו, הקמע למשחקי החורף הפראלימפיים טורינו
2026

סקי אלפיני

עוד שנתיים (מרץ 2026), יתקיימו משחקי החורף הפראלימפיים באיטליה במילאנו וקורטינה, לציון האירוע ערכנו ראיון עם **שיינא וספי** מעמותת ארז שייצגה אותנו במשחקי בייג'ין 2022.

- **במבט לאחור, מה את הכי זוכרת ממשחקי 2022?**
- זכור לי הרבה מבייג'ין אבל הדחייה של התחרות ברגע האחרון ליום שבת וההחלטה לא להשתתף כדי לשמור את השבת, זכורה לי ממש חזק, זה נפל עלי שם בבום רגע לפני התחרות והופתעתי לגמרי מזה. כיום אני יודעת שזה ספורט שאין לנו הרבה שליטה בו, שהכל תלוי במזג האוויר, אני יכולה להתכונן לתחרות ויבטלו חמש דק' לפני, מסיבות שלא תלויות בי או באף אדם, למדתי מזה לשחרר שליטה איפה שאין לי. בנוסף בייג'ין הייתה עבורי הכנה מדהימה לאולימפיאדה שמתקרבת ונתנה לי אפשרות להגיע יותר מוכנה ל 2026 אחרי הניסיון שחוויתי שם.
- (כזכור, שיינא שומרת שבת ולכן לא השתתפה באחד המקצים שהוזז לשבת בשל מזג האוויר)

- **מה דומה ומה שונה בהכנות למשחקי 2026?**
- בשנים הראשונות למדתי איך להתחרות ולגשת לתחרויות, לא גדלתי לזה. זה דבר אחד להיות ממש טוב במה שאתה עושה אבל זה דבר שני להביא את זה לתוך תחרות וזה מה שהשתנה עבורי בשנתיים האחרונות והופך את השנתיים הבאות להרבה יותר מהנות ומאתגרות.



סקי אלפיני



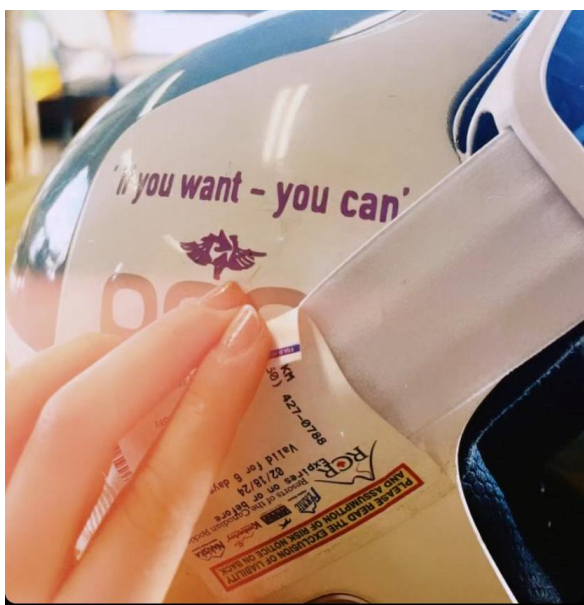
איך משפיעה עלייך מלחמת חרבות הברזל?

המלחמה בארץ משפיעה עלי המון, בכמה מובנים תמיד הייתה לי מוטיבציה אבל בהחלט מאז שהמלחמה פרצה הכל קיבל משמעות הרבה יותר גדולה עבורי, אין משהו שאני רוצה יותר מלהראות את הדגל שלנו בכל תחרות. אבדתי את בן דוד שלי שנלחם בעזה. קבלתי את הבשורה הקשה כשהייתי באימונים בחו"ל. הייתי צריכה להתמודד ועדיין מתמודדת עם האבל תוך כדי התחרויות והאימונים ולשמור על הפוקוס לא תמיד קל, אבל למדתי לעשות את זה. זה מחשל אותי בתור ספורטאית להתמודד גם במצבים מנטליים קיצוניים ולא קלים. זה פוגש אותנו תמיד בתוך הספורט וזה חובה לדעת להתמודד עם זה ולא להישאב למטה. מה שהיה קל לעשות זה להישאר בארץ בתקופה הזאת ולוותר על העונה הזאת, אבל בסוף החיים ממשיכים ואנשים חוזרים לשגרה או לפחות מנסים ואני יודעת שזה מה שארנן היה עושה במקומי. ארנן הסיבה שאני נשברת לפעמים פה בתקופה הזאת, אבל ואבל גדול הוא גם הסיבה שאני מצליחה לקום ולהתאמן, להתחרות, להיכשל ובסוף לנצח! ארנן נלחם בשביל המדינה שלנו, ואני פה לייצג אותה ובעיקר בתקופה כזאת יש לזה חשיבות גדולה מאוד. בשבילי ארנן אף פעם לא וויתר גם כשהיה לו את כל הסיבות לוותר. הוא היה לוחם אמיתי, כל דבר שהוא עשה בחיים הוא היה הכי טוב בו. הוא בחיים לא עשה משהו בלי לתת את כל כולו, בסוסים הוא היה הכי טוב, ספורטאי מצטיין! בנגינה הוא היה פנומנלי! בעסק שהוא פתח! ובצבא הוא יצא לקצונה והצטיין.

משרד הספורט שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

ארנן לא היה ילד שקל לו לשבת בכיתה, היה היפראקטיבי, דברים לא באו לו בקלות והוא היה אומר תמיד: "מה שבא בקלות גם הולך בקלות, מי שמתמיד עובד קשה, לא מוותר- מקבל תוצאות". הוא תמיד היה אומר שאנחנו אותו דבר, הלוואי. אני לא מאמינה בלוותר כשקשה ודברים טובים לא מגיעים בקלות, את זה גם למדתי הרבה מארנן.

מה הציפיות שלך מעצמך עד המשחקים ב 2026?
בשנתיים האלה לקראת 2026 אני מאחלת לעצמי להספיק ללמוד ולהתפתח כמה שיותר, כדי להגיע לפוטנציאל הכי גבוה שלי. זה רף גבוה לפוטנציאל גבוה.



הכיתוב if you want – you can ששייגא הוסיפה לקסדה לזכרו של ארנן.



כלכל ביטוח ופיננסים

כדורסל בכסאות גלגלים

בתיאום מושלם עם יום האשה הבינלאומי שחל החודש, זכתה מרי סילברמן בטבעת האליפות הרביעית שלה בליגת הכדורסל בכסאות גלגלים של המכללות בארצות הברית. מרי היא אחת הספורטאיות הבכירות של ישראל בשנים האחרונות וחלק עיקרי בהצלחה של מכללת אלבמה.

יחד עם מרי משחקות באותה קבוצה, שחקניות נבחרת ארצות הברית בכדורסל שזכו במדליית הארד במשחקים הפראלימפיים בטוקיו 2020.

בגמר המכללות פגשה נבחרת אלבמה את מכללת ארלינגטון. בתום המחצית הובילה ארלינגטון 30-33, אך רבע שלישי חזק של מרי הפך את התוצאה ובסיום חגגה אלבמה תואר רביעי רצוף עם ניצחון 75-57, כאשר מרי קולעת 19 נקודות, מוסרת 7 אסיסטים ולוקחת 6 ריבאונדים. מרי גם נבחרה ל MVP של הגמר, אך לדבריה, היא פחות אוהבת את התואר הזה, היות והמשחק הוא משחק קבוצתי וכל אחד תורם את חלקו גם עלפי סוג הסייג שלו (בכדורסל כל קבוצה מורכבת מספורטאים עם רמת מוגבלות קשה וקלה) ראינו את מרי ואת המאמן שלה ראיין על ההצלחה.

הריאיון עם מרי:

מה היה המשחק הכי משמעותי ב 4 שנים האחרונות?

המשחק הכי משמעותי, קשה לבחור, המשחקים המשמעותיים היו משחקי האליפות, אין ספק שהמשחק שהיה באילנוי באליפות שניצחנו בשנייה האחרונה, היה הכי טוב בקריירה מבחינת לחץ, אפילו חברות פה בקבוצה ששיחקו באולימפיאדה אמרו שלא שיחקו בכה לחץ ומתח וזה תמיד יהיה משחק שקרוב ללב. (משחק הגמר באליפות השנייה, בו נבחרה ל MVP וקלעה את מרבית הנקודות של קבוצתה).

כלל שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

מה המטרות שלך לעתיד?

המטרה היא לסיים עם 6 טבעות כרגע יש לי 4. יש לי כאן עוד שנתיים, בסמסטר הקרוב או הבא אסיים את התואר הראשון ואת השני עוד שנתיים ואחרי זה בתקווה לעבור לשחק באירופה איפשהו, אבל נראה עוד שנתיים.

יזעת שאת כזאת טובה?

השאלה קצת מצחיקה, מן הסתם לא הייתי כזאת טובה בהתחלה. עבדתי מאוד קשה בשביל להיות טובה. היה לי בסיס מהכדורסל "עומדים". בדיוק צחקו עלי שיצאתי בחמש עבירות במשחק הגמר, שחזרתי לשנה הראשונה שלי שלא הפסקתי לעשות פאולים ולצאת בחמש עבירות. כשהתחלתי לא הייתי כל כך טובה, אבל אין ספק שהשתפרתי מאוד.

Women's Wheelchair Basketball PLAYER OF THE YEAR

MARY SILBERMAN



ADAPTED
ATHLETICS

בעונת 2022-23 נבחרה מרי לשחקנית השנה





אתנה ATHENA
המרכז לקידום ספורט הנשים בישראל

אתנה שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

כדורסל בכסאות גלגלים

איך התקבלת למכללת אלבמה?

זה סיפור סינדורה נחמד, שלחתי אימיילים לכל המכללות ואלבמה היחידים שאמרו, כן בואי על מלגה מלאה. בדרך כלל אלבמה היא זאת שפונה לשחקניות ולא הפוך.

מה את ממליצה לשחקניות ישראליות שרוצות להגיע לשחק בליגת המכללות?

לעבוד הכי קשה שאפשר, אבל גם לעבוד נכון, לשאול הרבה שאלות ולמצוא את הבן אדם שילמד הרבה טכניקה, יש רמות יותר גבוהות ויש הרבה לאן להתפתח, ולדעת שגם כשהולכים להתאמן לבד באיזה אולם נידח, בסוף יוצאים מזה זכרים גדולים אם משקיעים כל יום.

הריאיון עם **ראין הינס**, המאמן של מרי.

מה גרם לך לבחור את מרי לפני 4 שנים?

מרי למעשה יצרה קשר דרך האימייל לפני ארבע שנים. היא הביעה עניין בלימודים באלבמה ולשחק כדורסל. מהמייל הראשוני הזה, המשכנו בשיחה. היו לנו כמה שיחות וידאו, ובקשתי שתשלח סרט משחק שלה. מהסרטון שמרי שלחה, היה ברור שהיא אתלטית ובעלת המון פוטנציאל להיות שחקנית גדולה. העיתוי למעשה היה מושלם מכיוון שהיתה לנו שחקנית עם ניקוד 4.5 (הניקוד של מרי) שעמדה לסיים את הלימודים. אז היה לנו מקום בסגל בדיוק בזמן שמרי יכלה להגיע.

מתי הבנת שמרי תהפוך להיות אחת השחקניות הטובות בליגה?

כשמרי הגיעה לקמפוס לראשונה בינואר 2021, יכולתי לומר שיש לה פוטנציאל להיות אחת השחקניות הטובות ביותר בחטיבת המכללות. כפי שציינתי, מהסרט ניתן היה להבין שלמרי הייתה אתלטיות שתאפשר לה להיות שחקנית מעולה. עם זאת, כשהיא הגיעה באופן אישי, היה ברור עוד יותר שיש לה את הדחף והנחישות להיות שחקנית גדולה. מהיום הראשון שלה על המגרש, הייתה לה זריקה יפה, אבל היא הייתה צריכה לעבוד על כישורי הנעת הכיסא שלה ועל שאר יכולות המשחק שלה. היא רצתה להשתפר והייתה מוכנה להשקיע את העבודה הנוספת כדי להביא את שאר יכולות המשחק שלה למקום שבו היו צריכות להיות כדי להיות גורם מרכזי בקבוצה. מרי השתפרה במהירות וכעת היא שחקנית 'אול-אראונד' על המגרש הן בהתקפה והן בהגנה.

איזה שחקנית היא?

מרי היא שחקנית תחרותית וקבוצתית. למרי יש לא רק את אחת הזריקות הטובות ביותר שראיתי, אלא שהיא גם פליימייקר. מרי יודעת גם לזרוק וגם לייצר לעצמה זריקות בכל מקום במגרש. עם זאת, מה שהופך את מרי לשחקנית כל כך גדולה היא העובדה שהיא יכולה ליצור זריקות גם עבור חברותיה לקבוצה. יש לה ראיית משחק מצוינת והיא תמיד מחפשת לעשות את המעבר הנכון לחבריה לקבוצה. מרי מתרגשת יותר כשהחברותיה לקבוצה מבצעים זריקה מאשר אם היא עושה זאת.

מה תמליץ לשחקניות ישראליות שרוצות לשחק בליגת המכללות בארצות הברית?

אני ממליץ לכל שחקנית ישראלית שרוצה לשחק כדורסל בליגת המכללות בארה"ב קודם כל לוודא שיש לה ציונים גבוהים בבית הספר. לאחר מכן, הייתי אומר להן לדאוג לסרט שרואים בו את הביצועים שלהן ולהתחיל לפנות למאמני מכללות כדי להביע עניין במשחק ובלימודים.



בתמונה שצילמה שרון כהן, מרי עם גביע ה MVP מראה 4 אצבעות - סימן ל 4 אליפויות.



פנגו.

פנגו שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

היבה מספרת "המים בשבילי הם מרחב שבו אני יכולה להיות עצמי, עצמאית ללא צורך בעזרה חיצונית. כך, כל שחיה מהווה בשבילי חוויה ייחודית ומרגשת, ומאפשרת לי להרגיש חופש ושחרור".



Tamar Gilinsky

עמי דדאון במקצה 200 חופשי. צלמת - תמר גילינסקי



Tamar Gilinsky

ארבל נבו בסגנון פרפר. צלמת - תמר גילינסקי

שחייה

אליפות החורף בשחייה בבריכות קצרות (25 מטר) התקיימה באיל"ן חיפה בהשתתפות שחייני הנבחרת שכמיטב המסורת, גם העניקו לילדים הזוכים את המדליות בסיום התחרות.

תוצאות בולטות:

- 200 חופשי גברים | עמי דדאון 02:43.20 דקות
- 100 חופשי נשים | אמג'אד חארוף 01:24.64 דקות
- 200 מעורב נשים | מרינה זסלבסקי 02:56.40 דקות
- 100 חזה גברים | רון וולפרט 01:19.07 דקות
- 50 גב נשים | אמג'אד חארוף 46.96 שניות

בתחרות השתתפה גם היבה נסייר וזה מה שכתבו עליה בפייסבוק של מרכז שיקום וספורט איל"ן חיפה:

הכירו את היבה נסייר בת 15, שחינית בנבחרת השחייה הצעירה שלנו שהשתתפה גם היא בתחרות.

בגיל 10 החלה להתנסות בשחייה. היבה נולדה עם לקות ראייה קשה, ובגיל 7 התעוורה לחלוטין.

היבה למדה לשחות באמצעות שימוש במסלול שבכריכה ובאמצעות ההרגשה והמימוש פיתחה את כישורי השחייה.

הסגנון האהוב והבולט שלה הוא הסגנון החופשי, (חתירה) שלדבריה מעניק לה תחושת חופש וכוח עצומה.





שיבא
תל השומר
עיר הבריאות של ישראל

שיבא שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

ליגת לאומית א' – נכון ל 1.4.24

קבוצה	משחקים	ניקוד
אלון ספיבק (עתודה)	9	17
איל"ן חיפה	8	15
אורן ספיבק רמת גן	8	14
בית הלוחם תל אביב א'	10	14
בית הלוחם ירושלים	9	11
דקל ספיבק ר"ג	10	10

ליגה לאומית ב'

הסתיים שלב המשחקים הראשון בו הליגה התחלקה לאזור צפון ודרום. בסיום החלק הראשון חולקה הליגה לבית עליון ובית תחתון.

בבית העליון ישחקו: בית הלוחם באר שבע, בית הלוחם חיפה, בית הלוחם ירושלים, בית הלוחם תל אביב ב', מגיד אל כרום ושלוש ראשון לציון. בבית התחתון ישחקו: הגולן, חוסן באר שבע, כרמיאל ועדי נגב – נחלת ערן.



בתמונה שצילם שאול אברמוביץ, מאבק על הכדור

כדורסל בכסאות גלגלים

ליגת העל – בית עליון

2 סבבי המשחקים בבית העליון הסתיימו ונקבעו סדרות חצי הגמר על אליפות המדינה. הסדרות ישוחקו בשיטת הטוב מ 3 ומועדי המשחקים ייקבעו בימים הקרובים.

איל"ן ספיבק רמת גן שסיימה במקום הראשון תשחק מול מחזיקת הגביע בית הלוחם תל אביב שסיימה במקום הרביעי.

האלופה כרישי חדרה - בית הלוחם חיפה שסיימה במקום השני תשחק מול תותחני צה"ל - בית הלוחם תל אביב שסיימו במקום השלישי.

ליגת העל – גביע

בחודש אפריל יתקיימו 2 חצאי הגמר בסדרת משחקים של הטוב מ 2:

סדרת חצי הגמר הראשון:

- 3.4 שעה 21:00 איל"ן ספיבק רמת גן מארחת את בית הלוחם תל אביב

- 7.4 שעה 19:00 בית הלוחם תל אביב מארחת את איל"ן ספיבק רמת גן

סדרת חצי הגמר השני:

- 4.4 שעה 19:00 כרישי חדרה בית הלוחם חיפה מארחת את ארז ספיבק רמת גן

- 7.4 שעה 18:00 ארז ספיבק רמת גן מארחת את כרישי חדרה בית הלוחם חיפה.





תלמה שותפים לקידום הספורט הפראלימפי

קשתות

תחרות – סבב 600

בתחרות שהתקיימה בבית הלוחם תל אביב השתתפו עשרות קשתים וקשתיות. אלו הם הזוכים:

קומפאונד לא מסווג

זהב - **שמעון גפן** (בית הלוחם ירושלים)

קומפאונד מסווג

זהב - **גלעד לוי** (בית הלוחם תל אביב)

ברבואו לא מסווג

זהב - **עידו נגלר** (בית הלוחם חיפה)

ריקרב לא מסווג

זהב - **יניב ורשבסקי** (בית הלוחם ת"א)

ריקרב מסווג

זהב - **איילת קמר ארז** (בית הלוחם ת"א)

לקויי ראייה

זהב - **ריקי פריטש** (ספיבק איל"ן רמת גן)



בתמונה הזוכים בריקרב – מסווג. צלם: עידו צדוק

קליעה

בתחרות הקליעה שהתקיימה בבית הלוחם תל אביב, ניצחו הקלעים הבאים

מסווגים SH1 | **יוליה צ'רנוי** 637.4 נקודות, בית הלוחם תל אביב

מסווגים SH2 | **מור ספיר** 623.8 נקודות, בית הלוחם תל אביב

רובה עמידה 40 כדור | **ארנון כץ** 325.4 נקודות, בית הלוחם חיפה

רובה ישיבה לא מסווגים מעל גיל 65 | **אלי לביא** 414.8 נקודות, בית הלוחם ירושלים

רובה ישיבה לא מסווגים עד גיל 65 | **אייל שלומי** 421.5 נקודות, בית הלוחם חיפה

אקדח 60 כדור מסווגים | **יהודה שטרנטל** 495 נקודות, בית הלוחם ירושלים

אקדח 40 כדור | **אורי קפלן** 345 נקודות, בית הלוחם ירושלים



בתמונה, מור ספיר, ספורטאי ללא אצבעות בידיים, יורה ברובה.





קרן עזריאלי שותפים לקידום הספורט הפראלימפי



בתמונה, זוג שחקני בדמינטון. צלמת: תמר גילינסקי



בתמונה, שחקן בדמינטון בכיסא גלגלים מאזן את עצמו. צלמת: תמר גילינסקי



בתמונה, שחקן בדמינטון בכיסא גלגלים מנסה להגיע לכדור. צלמת: תמר גילינסקי

טניס שולחן

משחקי הדירוג - טניס השולחן

בטורניר משחקי הדירוג שהתקיים בבית הלוחם באר שבע ניצחו:

- כיסאות גלגלים - **אלכס שלס** מבית הלוחם ת"א
- עומדים רמה א' - **אביב גורדון** מספיבק איל"ן רמת גן
- עומדים רמה ב' - **ראובן רוזן** מבית הלוחם ב"ש
- עומדים רמה ג' - **חיים לב טוב** מבית הלוחם ירושלים

בדמינטון

בטורניר הבדמינטון לזוגות שהתקיים בבית הלוחם חיפה, זכו הזוגות הבאים: כיסאות גלגלים:

- מקום 1: **יוסי ארזואן ויבגני אברמוב**
- מקום 2: **קונסטנטין אפינוגנוב ודני אלעד**

זוגות עומדים רמה 1

- מקום 1: **עודד חבשוש ואריה לוי**
- מקום 2: **שלומי יפה ואורי ממי**

זוגות עומדים רמה 2

- מקום 1: **אייל לבנת וגבי פורת**
- מקום 2: **דור קסל ומאיר בכור**



רכילות פראלימפית



האתלט **אבישי אלמקייס** הגיע למשרדי ההתאחדות ועל הדרך פגש את לאה שניידר הדוברת ואשת יחסי הציבור.



קפטן נבחרת ישראל בכדורסל בכסאות גלגלים, **אלון דור און**, קיבל השראה מעידן עמדי והתחפש אליו הפורים.



השחיין **נועם כתב**, חגג יום הולדת באיטליה, בהשתתפות הראשונה שלו בתחרות בינלאומית ועם הגרסה האיטלקית לעוגת יום הולדת.