

גיליון 3 | יוני 2024

ELITZUR ISRAEL אליצור ישראל  
SOCIAL MEDIA



צועדים קדימה!

# ק nextstep

מגזין הבית של אליצור ישראל



MediaConcept



אליצור ישראל ELITZUR ISRAEL  
[www.elitzur.org.il](http://www.elitzur.org.il)

צועדים קדימה!

# חברות וחברים יקרים,

יוצאים לדרך עם המגזין הדיגיטלי השלישי **NextStep** יוני 2024. כאשר נדמה שהקיץ הזה חם מתמיד ולא, אנחנו לא מדברים רק על מזג האוויר הלוהט, הלחות הכבדה והמזגנים שאין לנו חיים בלעדיהם, דווקא בקיץ הזה הספורט מתעורר לחיים. החום הגדול, הלחות, השמש היוקדת, אינם מרחיקים את הספורטאים שלנו מהאולמות והמגרשים, נהפוכו.

כאשר משחקי היורו בכדורגל ברקע, כשלפנינו אירוע הספורט הגדול מכולם, אולימפיאדת פריז 2024, אצלינו במרכז הספורט אליצור ישראל, מסתיימים אירועי הספורט ובין לבין, מבט קצר על היומן מסדר לנו כמה וכמה אירועים, חלקם כבר מאחורינו, חלק עוד לפנינו. מגזין יוני עם מדורים חדשים, אירועי הספורט המרתקים שהסתיימו וכאלה שלא תרצו להחמיץ.

קריאה נעימה,

**צוות הדיגיטל והסושיאל  
אליצור ישראל - צועדים קדימה**

## תוכן עניינים

- 2....."צועדים קדימה" - אלי עציון יו"ר אליצור
- 3....."הצעד הבא" - תום גרשונוביץ, מנהל פעילות ופיתוח ספורט
- 4....."לזכרו" - לזכר עומר סמדג'ה שנפל בקרבות בעזה
- 6,5....."SPOTLIGHT" - "ניקה" - פרויקט לשינוי חברתי באמצעות ספורט
- 7,8....."קייץ לווהט!" - קיץ חם של תחרויות ואירועים
- 9....."סושיאל קלאב" - כתבות נבחרות מהדיגיטל שלנו
- 10....."דאבל גביע!" - אליצור "נתן" אשקלון מניפה שני גביעי איגוד בכדורעף
- 11....."נשים חזקות ואלופות" - הנשים המעוררות השראה בספורט
- 12....."אירועים קרובים" - אירועים קרובים ביומן יולי
- 13....."תמונות החודש" - נקלטו בעדשות המצלמה
- 14....."צרו איתנו קשר" - שנכיר? שנכתוב עליכם? שנבוא לבקר?

MediaConcept

# דבר יו"ר אליצור ישראל



## חברי וחברות אליצור, אגודות ומועדונים יקרים,

המגזין ה-3, זה של חודש יוני יוצא לדרך. ימי הקיץ הקרובים, חודשי יולי ואוגוסט בעיקר ימי האולימפיאדה בפריז, יתנו את האות לחגיגת הספורט העולמית הגדולה מכולן, זו שתתקיים בפריז. דווקא בימים אלו, בהם המדינה נמצאת בימיה הקשים ביותר, כאשר המלחמה עדיין בעיצומה וחוסר הוודאות מרחף, דווקא אז, הספורט שלנו נאה ושולח לאולימפיאדה את המשלחת הישראלית הגדולה מאז ומעולם.

עוד נדבר רבות וגם כאן על משחקי הספורט המרגשים, על הנציגים שלנו לפריז 2024, אך כמו בכל דבר טוב שקורה לנו, משתלב גם עצב רב. במגזין יוני, הקדשנו עמוד לזכרו של עומר סמדג'ה ז"ל, בנו של אורן סמדג'ה, ג'ודאי העבר, מדליסט אולימפי, מייסדה ומנהלה של עמותת הלהב שלנו ומאמן נבחרת הגברים של ישראל בג'ודו. שלא תדעו עוד צער.

יש עוד דרך ארוכה לעשות, אך ספורט הנשים על ענפיו השונים מתקדם ונדמה ששובר הרבה תקרות זכוכית. מרכז הספורט אליצור ישראל, תומך ויתמוך בספורט הנשי כמטרה חשובה. גם במגזין יוני וכך גם בבאים אחריו, נאיר את ספורט הנשים, ניתן במה ראויה, נכיר את האלופות במגוון ענפים.

אנו לא שוכחים לרגע את החטופים והחטופות ואנו מתפללים לחזרתם הביתה לשלומם של חיילי וחיילות צה"ל אשר נלחמים בכל הגזרות.

אלי עציון יו"ר  
אליצור ישראל

# תום גרשונוביץ

## מנהל פעילות ופיתוח ספורט



### אגודות יקרות!

הקיץ שלנו, הגיע ובגדול עם כל מה שקיץ ישראלי יודע לתת: חום, לחות, שמש לזהות וכן, גם מיטב מאירועי הספורט שלנו והעולמיים אשר יהיו חלק מאיתנו בחודשים הקרובים. חודש יוני שעברנו, היה משופע באירועי ספורט, בהנפות ואליפויות, תחרויות ופודיוםים.

אוטוטו מתחיל החופש הגדול, ולא הולך להיות לנו משעמם. משחקי היורו בכדורגל יסתיימו ואז כבר נחוש את פעמי אולימפיאדת פריז 2024. עוד נדבר בהמשך על הנציגים והנציגות שלנו מהאגודים והמועדנים שייצגו אותנו שם ועד אשר זה יקרה, אתם מוזמנים לאירועים שלנו כאן, להתעמלות, לג'ודו, לסטריטבול ולכל אירועי הספורט בקיץ הזה אותם אנו מפרסמים ונפרסם.

במגזין, הקדשנו עמוד לזכרו של עומר סמדג'ה ז"ל, אשר נפל בקרבות בעזה. עומר, בנו של אורן סמדג'ה, ג'ודאי העבר, מדליסט אולימפי, מייסדה ומנהלה של עמותת הלהב שלנו ומאמן נבחרת הגברים של ישראל בג'ודו.

ובמעבר חד, במגזין יוני ומעתה בכל מגזין, נקדיש מדור מיוחד לספורט הנשי שאנו מקדמים במרכז הספורט אליצור ישראל ונספר סיפורן של נשים בספורט שלנו.

מייחל ומתפלל לשובם הביתה של כל החטופים והחטופות, לשלומם של חיילי צה"ל ושנדע להיות תמיד יחד. קריאה נעימה.

תום גרשונוביץ  
מנהל פעילות ופיתוח ספורט  
אליצור ישראל



רס"ל (במיל"י) עומר סמדג'יה ז"ל  
נפל ביי"ד בסיון התשפ"ד (02 ביוני 2024)  
בקרב במרכז רצועת עזה, בן 25 בנופלו.  
יהי זכרו של עומר ברוך לעד.

”

”היית אמיץ וגיבור ונפלת כאמיץ וגיבור.  
אנחנו מצדיעים לך בן יקר ואהוב שלנו.  
חשוב לנו כמשפחה להעביר מסר.  
אנחנו מחזקים את חיילי צבא ההגנה  
לישראל ומפקדיה, שנלחמים במלחמה  
הכי צודקת. תמשיכו בכל הכוח, עד הכרעה.  
מוחלטת. האור חייב לנצח את החושך.  
ולבן המוות שתדע, אנחנו אומנם בוכים,  
אבל שלא תטעה - עם ישראל חי לנצח.  
רק ביחד ננצח, כשאנחנו מאוחדים...”

מתוך ההספד של אורן סמדג'יה לבנו עומר ז"ל



# לזיכרו

מרכז הספורט אליצור ישראל מקדיש את מגזין  
חודש יוני, ללוחם צה"ל עומר סמדג'יה ז"ל, בנו  
של אורן סמדג'יה, ג'ודאי העבר, מדליסט אולימפי,  
מייסדה ומנהלה של עמותת הלהב ומאמן נבחרת  
הגברים של ישראל בג'ודו.

מגיל צעיר, עומר ז"ל עסק בפעילות התנדבותית  
בתחנת מד"א. במשך השנים הציל חיים פעמים  
רבות. עומר אף נמצא מתאים לתרומת מח עצם  
והציל חיים של חולה בלוקמיה. עומר, שהיה שקט  
אך עם לב גדול, תמיד היה הראשון לתרום ולסייע  
בכל מה שצריך. השירות הצבאי היה משמעותי  
מאוד עבורו והיה גאה בשירותו ובגיוסו למילואים.





## Nika - הפרויקט לשינוי חברתי באמצעות ספורט

מרכז הספורט אליצור ישראל תומך, מסייע ומשתף פעולה בפרויקט הספורט העממי והקהילה הייחודי לחתן שוויון הזדמנויות והעצמה אצל ילדים.



הפרוייקט לשינוי חברתי באמצעות ספורט

ניקה ספורט וקהילה קמה במטרה להוביל שוויון הזדמנויות אצל ילדים באמצעות פעילות ספורטיבית מגוונת ומעצימה המשפיעה לחיוב על הפרט ועל סביבתו. בניקה מאמינים שבאמצעות פעילות ספורטיבית מותאמת, ילדים יכולים לפתח אמונה עצמית, להתגבר על בעיות ופחדים, לראות את האחר ולמצוא את האיכויות הטמונות בהם ולהביאן לידי ביטוי.

ניקה עושה זאת באמצעות פילוסופיית אימון סדורה הקרויה **מולטי סקילס** ששמה את הדגש על אימוני ספורט חכמים. ניקה עוסקת בפיתוח והטמעת תוכניות אימון ספורטיביות המבוססות על פילוסופיה זו. כחלק מהגישה בניקה מאמינים שכלל הילדים צריכים להיחשף לפילוסופיית אימון סדורה המפתחת אצלם מנעד רחב של יכולות מגוונות שלאורך זמן ואפשרו להם להיות יותר סתגלניים לסביבה ולהתמודד עם אתגרים בחיי היומיום.



כחלק מהפעילות, ניקה מספקת תוכניות אימון שונות וייחודיות למוסדות חינוך פורמליים ובלתי פורמליים ומקדמים יוזמות להטמעת התכניות במסגרות חינוכיות, בהן החשיפה לפעילות ספורטיבית מועטה. בין היתר אנו מקדמים פרויקטים ייחודיים מחוייבי צו השעה, כדוגמת פעילות תהליכית עם אוכלוסיות ילדים מהיישובים המפונים.



אליצור ישראל ELITZUR ISRAEL  
SOCIAL MEDIA





## מחזון למציאות...

ספורט הוא הרבה יותר מסתם משחק. הוא כלי רב-עוצמה לשינוי חברתי, לפיתוח אישי, ולבניית קהילה חזקה יותר. הגישה הייחודית של ניקה, "מולטי סקילס", אינה מתמקדת רק בפיתוח יכולות אתלטיות. היא מפתחת כישורי חיים חיוניים:



- תקשורת בינאישית משופרת
- יכולת פתרון בעיות מורכבות
- שיפור בתכנון, זיכרון, קשב וריכוז
- העלאת הישגים לימודיים
- הפחתת התנהגויות סיכון
- טיפוח מצינות ורווחה נפשית

## מהמגרש לעתיד...

ניקה פועלת ברחבי הארץ, מביאה את בשורת הספורט לכל ילד וילדה. מבתי ספר ועד מרכזים קהילתיים, מערים גדולות ועד יישובים מרוחקים - המסר אחד: כל ילד ראוי להזדמנות להצלחה, על המגרש ומחוצה לו.



תכנית גב' 3108



הפרוייקט לשינוי חברתי באמצעות ספורט

**אימוני ספורט חכמים**  
תכניות ספורטיביות לכולם

Multi skills



מובילים שוויון הזדמנויות אצל ילדים באמצעות פעילות ספורטיבית מגוונת ומעצימה שמשפיעה לחיוב על הסביבה



**קבלת האחר**  
"התרופה הכי טובה לנשמה היא לתת בשביל אחרים"



**התגברות על פחדים**  
"או שניסיתם או שהצלחתם. הכשולן הוא הפחד מלהיכשל"



**אמונה עצמית**  
"שכחו מהסיבות למה זה לא יעבוד ותאמינו למה זה כן!"



**התמדה ומצוינות**  
"הגישה שלך, לא הכשרון שלך יקבעו כמה גבוה תגיע"



**השתלבות חברתית**  
"טובים השניים מן האחד"



**שיתוף פעולה**  
"שחקן בודד יכול לזכות בנקודות, אבל רק הקבוצה תוכל לזכות במשחק"

Nika - למידע נוסף





# טורניר סטריטבול רחובות ה-4



בפעם הרביעית מאז החל הטורניר ובמקום בו הכל התחיל, הגיעו מאות שחקנים ושחקניות למתחם הספורטק הנפלא ברחובות. סטריטבול רחובות 2024 בהפקת חברת ספורט פרודקשיון, מתקיים בשיתוף מרכז הספורט אליצור ישראל בהפקת עיריית רחובות, החברה העירונית, אנף הספורט והאורנג'י בול ומתקיים כחלק מסבב הסטריטבולים וכחלק מחווית ה-3x3 המשגעת את המדינה! במשך שני ימי משחקים, עם למעלה מ-500 שחקנים ושחקניות שפקדו את מתחם ה-3x3 המיוחד שהוקם לכבוד האירוע, גביעים ומדליות, צלמי וידאו והפנינג שכולו נטו כדורסל.



המשחקים היו מותחים, רבים מהם עד השנייה האחרונה. כיף היה לראות ייצוג צבעוני עם שחקנים ושחקניות מכל רחבי הארץ, את אושר המנצחים והמנצחות והאווירה המצויינת השמורה לענף ה-3x3 אשר צובר פופולריות ותופס תאוצה ברחבי הארץ. כל הכבוד לכל הספורטאים והספורטאיות.

מרכז הספורט אליצור ישראל, גאה להיות חלק חשוב ומשמעותי באירוע המרשים והמיוחד הזה.

גלריית תמונות

ELITZUR ISRAEL אליצור ישראל  
SOCIAL MEDIA





# האלופות והאלופים...


## אליפות אליצור בקראטה

האלופות והאלופים משלנו... הישגים נהדרים למרכז קראטה פולג באליפות ישראל בקראטה 2024. גילעד רוקח, הוא אלוף ישראל 2024 בקטגוריית קאטה סניור גברים ומיה רוקח זכתה בתואר אלופת ישראל בקטגוריית קאטה סניור נשים.

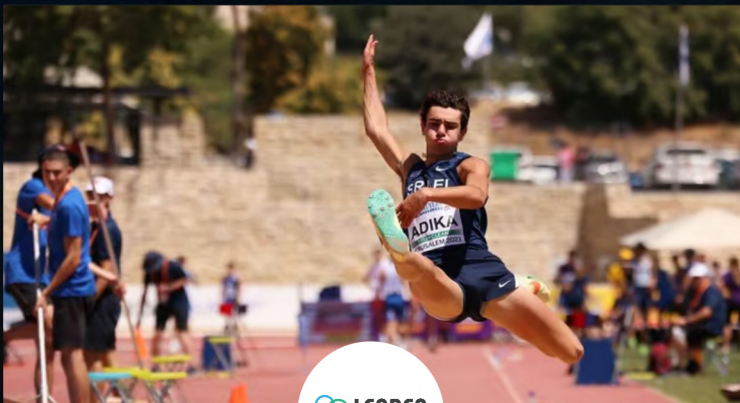


אליפות אליצור ה-4 בקראטה, התקיימה החודש במרכז הקראטה רוקח בנתניה. תחרות הקראטה התקיימה ויועדה לילדים מגיל 5, נוער ובוגרים בקטגוריות: קאטה אישית, קאטה קבוצתית וקרבות. נרשמה נוכחות של עשרות רבות של משתתפים/ות, הורים, מאמנים ומאמנות.

## אליפות ישראל בקראטה

עוד על האליפות... 

עוד על האליפות... 



## אליפות ישראל באתלטיקה

אלעד עדיקה, ממועדון לידר ירושלים, זכה באליפות ישראל ה-88 באתלטיקה. אלעד, האלוף לוקח את הזהב תוך שיפור שיאו האישי וקופץ למרחק של 7.64 מטר.

# Social Club

נבחרים מהחודש

קבוצות הבוגרים הנשים והגברים של אליצור "נתן" אשקלון מהליגה הלאומית בכדורעף, אשר רושמות הישג נפלא בדפי ההיסטוריה של המועדון.



אל הפוסט המלא

קיץ לוהט של תחרויות ואירועים: אירועי הספורט המרתקים שהסתיימו וכאלה שלא תרצו להחמיץ.



אל הפוסט המלא

הישגים נהדרים למרכז קראטה פולג, אשר בו אנו תומכים במשך כל השנה, על ההישגים המצויינים באליפות ישראל בקראטה 2024 שהתקיימה ברעננה.



אל הפוסט המלא

אליפות אליצור ה-4 בקראטה, התקיימה במרכז הקראטה רוקח פולג בנתניה. תמונות מהאליפות בה השתתפו עשרות רבות של משתתפים/ות.



אל הפוסט המלא

אלעד עדיקה, ממועדון לידר ירושלים, זכה באליפות ישראל באתלטיקה. אלעד, האלוף לוקח את הזהב תוך שיפור שיאו האישי וקופץ למרחק של 7.64 מטר.



אל הפוסט המלא

אלופים שלנו על הפודיום: גאוה גדולה! ברכות מאליצור ישראל על הייצוג הנהדר של המרכז הישראלי לג'ודו ומצוינות בספורט, בטורניר גביע אירופה בביילסקו-ביאלה 2024



אל הפוסט המלא

# עונה חלומית!

## לאליצור "נתן" אשקלון



עונה היסטורית לקבוצות הבוגרים הנשים והגברים של אליצור "נתן" אשקלון מהליגה הלאומית בכדורעף, אשר רושמות הישג נפלא בדפי ההיסטוריה של המועדון. קבוצת הנשים עם השתתפות בגמר פלייאוף הליגה הלאומית, בו הפסידה עלייה לליגת העל, אך זכייה מרשימה בגמר גביע האיגוד. קבוצת הגברים גם הם עם גמר פלייאוף הליגה הלאומית, אף הם הפסידו עלייה לליגת העל, אך זכו בגמר גביע האיגוד!

קחו אותי לכתבה המלאה 

10

★ ★ ★  
אליצור ישראל  
SOCIAL MEDIA  
★ ★ ★ ★ ★



אליצור ישראל  
www.elitzur.org.il

צועדים קדימה!

# נשים חזקות ואלופות

## הצלחה של נשים מעוררות השראה בספורט

יש שיגידו שזה עדיין לא מספיק, יש שיגידו שהתקדמנו המון, כנראה שהאמת נמצאת אי שם באמצע. על דבר אחד אין אנו חולקים: ספורט הנשים בישראל צובר תאוצה והישגים מרשימים. ספורטאיות ישראליות מוכיחות את כוחן בזירות תחרותיות בארץ ובעולם, משיגות מדליות ומעוררות השראה.



הצלחותיהן מעצימות את הנוכחות הנשית בתחום הספורט ופורצות דרך בשבירת תקרת הזכוכית המגדרית. מגוון הענפים בהם נשים מצטיינות, מכדורגל דרך התעמלות, קראטה וג'ודו ועד כדורסל וכדורעף, מעידים על הפוטנציאל הגלום בספורטאיות הישראליות. עתיד הספורט הנשי בישראל נראה מבטיח, כשנשים ממשיכות להוביל את השינוי והשוויון בתחום זה.

מרכז הספורט אליצור ישראל, מקדם ספורט נשים וזו אחת ממטרותיו העיקריות. מגוון הענפים הנתמכים על ידי אליצור, מעידים על המחויבות העמוקה להעצמת הספורטאיות הישראליות. הישגיהן המרשימים של נשים ספורטאיות בתחרויות בארץ ובעולם מהווים גאווה לאומית, ואליצור שואפת להמשיך ולהיות חלק מהמהפך הזה. אנו גאים בליגת אליצור בהתעמלות, בקבוצות כדורגל נשים, בייצוג הנשי בענפים אולימפיים ובספורטאיות המייצגות אותנו באירועי ספורט הגדולים בעולם. נמשיך לתמוך בספורט הנשים, הנערות והילדות בישראל. **הן משלנו ואנו גאים בהן!**



**עמנואל אברהמי**  
כדורגלנית ישראלית



**ביטי דויטש**  
מרתוניסטית ישראלית



**מאור טיורי**  
אתלטית אולימפית



**ליאת רוקח**  
אלופה ומאמנת קראטה

★ ★ ★  
**אליצור ישראל**  
**ELITZUR ISRAEL SOCIAL MEDIA**  
★ ★ ★ ★ ★



# Summer Time

## אירועים קרובים

דווקא בקיץ הלוהט שלנו, כשלכאורה אין יותר נעים מלשבת בבית במזגן, או לחליפין בחופי הים ובבריכות השחייה, הספורט מתעורר לחיים. החום הגדול, הלחות, השמש היוקדת, אינם מרחיקים את הספורטאים שלנו מהאולמות והמגרשים, נהפוכו... וכשברקע משחקי היורו בכדורגל, ולפנינו עוד אירוע הספורט הגדול מכולם האולימפיאדה בפריז, אצלינו במרכז הספורט אליצור ישראל מסתיימים אירועי הספורט ובין לבין, מבט קצר ביומן מסדר לנו כמה וכמה אירועים. בקיץ הזה, הקראטה, ההתעמלות, הכדורעף, הניודו והסטרטבול הם הכוכבים שלנו. מזמינים את כולם לבוא ולבקר במוקדים השונים לספוג את ההתרגשות, התחרותיות וכן, גם רגעי גאוה. כבר אמרנו שיש לנו גם נציגים באולימפיאדה?

**יום שיא**

### ליגת אליצור להתעמלות

*אחיינה אתכן*

לאימון משותף באולם האולימפי באור יהודה  
האימון המשותף יתקיים בער"ה ביום שישי, 7 תמוז, 12/7, בין השעות 9:00-12:00  
מוזמנות מתעמלות שלקחו חלק בליגה מדרגה 3-5

מנחות: 80 ש"ח להתעמלות  
חספר המקומות מוגבל!  
יש להגיע בליווי המאמנת בלבד

לפרטים: הדס פרוכטר, מנהלת ליגת אליצור 052-4764888

חפשו אותנו ובואו לעקוב: אליצור ישראל

### אליפות ישראל בג'ודו 2024



28/6-5/7 היכל ספורט מטרופוליט רעננה

### STREETBALL 3x3 2024

טורניר עממי לפתיחת החופש הגדול

רביעי-חמישי | 4-3 ביולי 2024  
21:00-15:00 | ספורטק יהלום מזרח נתניה



PARIS 2024



### Street Ball 3x3 ASHDOD 2024

לאור הפעולה אשתדק טורניר הכדורסל 3x3 יוצא לדרך בפעם השנייה באשדוד ויתקיים בפארק אשדוד ים

קבוצת היג'ו  
ילדים 2010-2011 | נערים 2008-2009 | נערים 2007  
לפרטים רשות הספורט העירונית: 08-8545276



אליצור ישראל  
ELITZUR ISRAEL

# תמונות החודש



יש גביעו נשות אליצור "נתן" אשקלון חניפות!



רגעים של הנפות בסטריטבול רחובות...



אליפות אליצור ה-4 בקראטה פודיום של אלופים



אליצור ישראל  
www.elitzur.org.il

13

צועדים קדימה!



## נעים להכיר!

### זה לא פחות ממסע חדש ומרתק!

הספורט והמדיה, שזורים להם מאז ומעולם בקשר שהוא בלתי ניתק, הרי אין מדיה טובה ומרגשת בלי ספורט ואין ספורט באשר הוא ללא המדיה סביבו, התמונות, המילים, ההתרגשות...התנועה.

### אתם יכולים לתאר לעצמכם הצגה ללא קהל?

יכולים לחשוב על קהל שמגיע להצגה מול במה ריקה?...זו בדיוק הנקודה אליה אנחנו נכנסים, להראות בכל מקום אפשרי את הפעילות של אליצור ישראל, להרחיב את קהילת האוהדים והעוקבים, לכתוב, לספר, לרגש, להפיץ ולשתף וזהו אתגר ענק ואנחנו אוהבים אתגרים...

### מרכז הספורט אליצור ישראל תומך בעשרות אגודות ומועדונים...

מקיימת אירועי ספורט גדולים בחסותה, נציגותיה בעשרות ענפים מובילים להישגים נפלאים, קבוצות מניפות גביעים, ילדים וילדות עומדים בגאווה על הפודיום, חולמים על אולימפיאדה, אגודות מביאות אלופים ואלופות לשיאים חדשים. אנחנו רוצים להיות שם שזה קורה, להכיר אתכם ואתכן, לצלם, לשמוע, לראיין ולספר את הסיפור, תמיד יש שם סיפור.

באליצור ישראל התקבלה החלטה, למנף את כל תחום הדיגיטל והסושיאל, להגדיל את קהילת העוקבים והאוהדים, איך קראנו לזה? "**צועדים קדימה**" אז, שנכיר אתכם? שנבקר? שנצלם? שנראיין? שנפרסם?...



צרו איתנו קשר, אנחנו נגיע!

אליצור ישראל  
ELITZUR ISRAEL  
SOCIAL MEDIA

[media@elitzur.org.il](mailto:media@elitzur.org.il)





## חפשו אותנו:



אתר

[www.elitzur.org.il](http://www.elitzur.org.il)



בפייסבוק

[merkaz.elitzur](https://www.facebook.com/merkaz.elitzur)



באינסטגרם

[elitzur.israel](https://www.instagram.com/elitzur.israel)



## ובואו לעקוב!



אליצור ישראל  
ELITZUR ISRAEL  
SOCIAL MEDIA



אליצור ישראל  
www.elitzur.org.il

צועדים קדימה!