

| | | | | | |
|--|------------|------------------------|--------|-----|-------------|
| 57528188-4 | 06/03/2017 | ידיעות אחרונות - ספורט | עמוד 6 | 2/7 | 22.15x35.27 |
| אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820 | | | | | |



יום האישה הבינלאומי 2017

כשאהיה גדולה

הפגשנו שבע צעירות מוכשרות שרוצות להגיע הכי רחוק שאפשר עם הספורטאיות שעשו את זה. הן למדו מה צריך כדי להיות אלופה, והכוכבות הסתכלו עליהן וראו את עצמן, כשהיו ילדות קטנות עם חלום



יערית רחמים

צילומים: עוז מועלם
הפקה: בן גולדפריינד

דאבל פס

הילדה: נועה סלימהוגיץ'. בת 13, קשרית מרכזית במכבי עמק חפר ובנבחרת ישראל לנערות.

הכוכבת: אשית עיני. בת 32, בלמית באס"א ת"א, קפטנית ונבחרת ישראל לשעבר.

איפה: מגרש הכדורגל באוניברסיטת ת"א.

כשאשרת החלה את הקריירה, לא הייתה נבחרת ישראל וגם לא ליגה. היא הייתה מגיעה מבית הספר, זורקת את הילקוט ויוצאת לחצר לשחק עם הבנים. בגיל 15 הצטרפה לחוג בהפועל רעננה, וחלמה שמישהו יקים את נבחרת ישראל לנשים, כדי שתוכל לשחק במדי כחול לבן. שמונה אליפויות ושמונה גביעים שמקועקעים על רגלה הם החותמת לנחישות ולהתמדה של מי שמימשה את משאלותיה.

נועה סלימהוגיץ' הלכה בעקבות אחיה הגדול, והתאהבה בכדורגל. בקבוצה מכנים אותה "ברקו", ובמהלך הצילומים היא מפגינה שליטה מושלמת בכדור. אשית לא מתאפקת ומבקשת ממנה להיות השותפה שלה לאימונים.

"הייתה לך גיבורת ילדות?", שואלת נועה, שחולמת לשחק בליגות הטובות בעולם. "כל החיים אני שואבת השראה מאמא שלי, כי היא נתקלת במכשולים רבים במהלך חייה ועוברת אותם באומץ ובגבורה", מספרת אשית. "אני מקבלת ממנה השראה להתמודד עם כל מכשול בחיוך ובאהבה, ולא להוריד את הראש לרגע. ולך, יש גיבורה?". נועה משיבה: "אין מישהי שאני מעריצה, אבל יש אנשים שחשובים לי". אשית מוסיפה: "תהיי הדמות של עצמך".

נועה מבקשת עצה להמשך הדרך, ואשית משיבה: "אל תתני לדברים שאומרים עלייך לחלחל פנימה ולגרום לך לפקפק בעצמך. את יודעת שאת שחקנית כדורגל, וזה מה שאת רוצה להיות. תתמידי ותלכי אחרי החלום שלך, אל תתני לשום דבר מסביב להשפיע. תעשי מה שאת אוהבת ותצליחי".

משפט לסיום

נועה: "שכל אחת תעשה מה שהיא רוצה, תיהנה ולא תיקח בחשבון מה אחרים חושבים עליה".

אשית: "לרדוף אחרי החלום, לחיות אותו, ובעיקר לא לפחד לנסות ולהתנסות. לכו אחרי החלומות שלכן".



| | | | | | | |
|--|-----|---|------|------------------------|------------|------------|
| 22.04x31.22 | 3/7 | 6 | עמוד | ידיעות אחרונות - ספורט | 06/03/2017 | 57528189-5 |
| אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820 | | | | | | |

האיפון באופנה

הילדה: כרם פרימו. בת 12, מתאמנת במועדון מיטב נתניה, אלופת ישראל לילדות בשנים 2015-2016.

הכוכבת: ירדן ג'רבי. בת 27, זוכת מדליית הארד באולימפיאדת ריו, אלופת העולם ב'2013.

איפה: מכון וינגייט.

כשנוכסים לאולם הג'ודו של נבחרת ישראל, הצבעים השמחים של המזרנים, אדום וצהוב, מיד משרים אנרגיה חיובית. על הקיר שלט ענק, שעליו מתנוסס המשפט "כשאת עושה ספורט את תמיד מנצחת" של פרויקט אתנה, שירדן ג'רבי היא אחת השגרירות שלו. ומעליו משפט נוסף: "ג'ודו בונה אותי חזקה לחיים", שירדן מזדהה איתו לחלוטין.

"קל מאוד לראות את ההצלחות, אבל עד שהגעתי אליהן היו המון הפסדים", משתפת המדליסטית האולימפית שריגשה מדינה שלמה לפני חצי שנה, כשהצביעה על הדגל התפור לחליפת הג'ודו. "חשוב שאנשים יידעו על הדרך, ואולי ישאבו מזה השראה". כשגדלה, ירדן העריצה את פורצת הדרך, יעל ארד, שהביאה מדליה אולימפית ראשונה לישראל. עכשיו הפכה בעצמה לאלילה ולמודל לחיקוי עבור אלפי ילדות ברחבי ישראל.

אחת מהן היא כרם פרימו, שרוצה להיות ירדן ג'רבי הבאה. היא החלה להתאמן בגיל שמונה וכבר עמדה שנתיים ברציפות על הפודיום מספר 1 באליפות ישראל. היא מבקשת "טיפ לדרך" מהגיבורה שלה. "בגיל הזה את מתחילה לאט-לאט להתמקצע, להתאמן יותר, ובמקום חוג הג'ודו הופך להיות קריירה", מספרת ירדן, "חשוב מאוד ליהנות ממה שאת עושה ומכל רגע, כי בלי הנאה אי אפשר להצליח. כשהייתי בגילך, לא ידעתי מה יהיה. התקדמתי לאט לאט. את צריכה להאמין בעצמך, כי חלומות באמת מתגשמים".

משפט לסיום

כרם: "להאמין בעצמך. אם את רוצה משהו, את יכולה להשיג אותו. הכל בראש".

ירדן: "אנחנו נשים חזקות, אנחנו יכולות לעשות הכל אם נאמין בעצמנו ונעבוד קשה. הזכייה במדליה האולימפית הוכיחה לי שאצליח להשיג כל מה שארצה בחיים".



| | | | | | |
|--|------------|------------------------|--------|-----|-------------|
| 57528190-7 | 06/03/2017 | ידיעות אחרונות - ספורט | עמוד 7 | 4/7 | 17.72x34.28 |
| אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820 | | | | | |



אחת על אחת

הילדה: מאיה עגיב. בת 13, משחקת במכבי עירוני רחובות.

הכוכבת: שי דורון. בת 31, קפטנית מכבי אשדוד ונבחרת ישראל, הישראלית הראשונה ששיחקה ב-WNBA.

איפה: אולם הקרייה באשדוד.

מאיה החלה לשחק בכיתה א', בעקבות אחיה, "כי היה נורא כיף לשחק". היא רוצה "להגיע כמה שיותר רחוק ולעסוק בענף כמה שאני יכולה". כשהיא פוגשת את שי דורון, היא רואה שאפשר להצליח גם ברמות הגבוהות ביותר: דורון עשתה היסטוריה כשהגיעה לליגה הטובה בעולם לאחר שנבחרה בדראפט על ידי ניו יורק ליברטי. כבר היום אפשר להגיד שהיא הכדורסלנית הכי גדולה שצמחה כאן.

שי התחילה באופן רציני רק בכיתה ז', אבל ידעה לאן היא רוצה להגיע. "שיחקתי בכל ספורט אפשרי, והתחברתי מאוד לכדורסל", היא מספרת למאיה. "מגיל 12 חלמתי

להיות הישראלית הראשונה ב-WNBA. ידעתי שאני רוצה להיות הכי טובה שאני יכולה להיות, והכי טובה שיצאה מהארץ".

"הייתה לך גיבורה כשהיית ילדה?", שואלת מאיה. שי עונה: "המאמנת שלי גלית מוסאי לימדה אותי הכל ונתנה לי את הכוח המנטלי והפיזי להפוך לשחקנית שאני היום. ולך, יש גיבורה?". מאיה משיבה: "כן, גם הגיבורות שלי הן המאמנות, אינה בוטנקו ונעמי לנגפורד. הן נותנות לי השראה".

מאיה הסקרנית שואלת איך היה לשחק ב-WNBA. "זאת הייתה הגשמת חלום מטורפת, וחוויה מאוד גדולה בחיים שלי", אומרת שי, ומסיימת עם טיפ לצעירה המוכשרת: "תיהני. כל עוד את נהנית ונותנת מאה אחוז, את תהיי הכי טובה שאת יכולה להיות".

משפט לסיום

מאיה: "בנות יכולות לעשות דברים שגם בנים עושים, ואפילו יותר טוב מהם".

שי: "כשאומרים שאת משחקת כמו אישה, קחי את זה ממחמאה".

| | | | | | |
|--|-----|--------|------------------------|------------|------------|
| 12.96x30.57 | 5/7 | עמוד 8 | ידיעות אחרונות - ספורט | 06/03/2017 | 57528191-8 |
| אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820 | | | | | |



לחיות בסרט

הילדה: ולריה (לרה) סוטסקובה. בת 13, מתאמנת במכבי פ"ת, אלופת ישראל לילדות (2016).

הכוכבת: טורי פילונבסקי. בת 22, מתאמנת במכבי פ"ת, אלופת ישראל (2016).

איפה: היכל טוטו בחולון.

בין כדורים, סרטים, חישוקים ואלות, הן מתאמנות בבגדים צבעוניים ומרהיבים. ולריה מספרת שהחלה להתאמן בגיל שלוש וחצי, כי צפתה בטלוויזיה בתחרות והכל היה יפה. "את הגיבורה שלי", היא אומרת לטורי, שנכנסה לענף כשהייתה בת חמש. תחילה התעמלות אמנותית היה רק עוד אחד מבין החוגים שבהם השתתפה, כמו שחמט וציור, אך היא התאהבה בענף והתמקדה רק בו. את כישורי הציור היא מפגינה בביצועים עם הסרט.

ולריה סקרנית ביחס לבחירתה של טורי בהתעמלות אמנותית. "מאוד התחברתי לספורט הזה", עונה אלופת ישראל והיורשת של נטע ריבקין שפרשה לאחרונה, "הוא מאוד נשי, יפה ועוצמתי בעיניי. הוא הספורט הכי יפה

שאני מכירה".

כשוולריה שואלת מה המכשיר האהוב עליה, טורי מסבירה: "אני הכי אוהבת את הסרט. את לוקחת מכשיר ומציירת איתו ציורים: עיגולים, ספירלות. זה המכשיר הכי יפה בעיניי. ומה המכשיר האהוב עליך?". ולריה מעדיפה דווקא את הכדור, ואומרת כי "הוא גם המכשיר הכי טוב שלי".

שתי המתעמלות משתפות זו את זו בחלומות שלהן. הפער ביניהן הוא רק תשע שנים, אבל בעולם שלהן זה המון. טורי שואפת "להגיע כמה שיותר רחוק ולממש את כל הפוטנציאל הטמון בי".

ולריה מספרת שהיא רוצה להשתתף באולימפיאדה, וטורי נותנת לה כמה טיפים: "זה לא ספורט קל, וכמובן היו לי הרבה פציעות שגרמו למשברים, אבל התאפסתי על עצמי והמשכתי להאמין בעצמי וביכולות שלי. תאמיני בעצמך ובחלומות שלך, ותגשימי אותם!".

משפט לסיום

ולריה: "אל תוותרו על החלומות".

טורי: "אתן יכולות להגשים הכל!".

| | | | | | |
|--|------------|------------------------|--------|-----|------------|
| 57528209-8 | 06/03/2017 | ידיעות אחרונות - ספורט | עמוד 8 | 6/7 | 23.3x31.27 |
| אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820 | | | | | |



משחק זוגות

הילדה: מאי ברנס. בת 12, מתאמנת בהדרייוסף, מדורגת במקום הרביעי בארץ.

הכוכבת: שחר פאר. בת 29, הטניסאית הישראלית הטובה בכל הזמנים. דורגה בשיאה במקום ה־11 בעולם. הודיעה על פרישה בשבוע שעבר.

איפה: מגרש טניס בת"א.

שחר פגשה את מאי מספר ימים לאחר ריצת המרתון הראשונה בחייה, ורגע לפני שהודיעה על פרישה בתום קריירה מפוארת שהחלה כשהייתה בת שש וחצי. "שני האחים הגדולים שלי שיחקו טניס, אמא שלי הייתה מסיעה אותם לאימונים, ואני הייתי מתרוצצת בין המגרשים", היא נזכרת. "יום אחד המאמן של אחותי אמר: יש לה משהו בעיניים. למחרת בחנו אותי במרכז הטניס ביד'אליהו, וככה היה היום הראשון שלי".

מאי החלה לשחק בגיל חמש, בעקבות הוריה, ומספרת שהיא רוצה "להצליח בעיקר להתברג בין המקומות הראשונים

בעולם". היא שואלת את שחר: "כשהיית בגילי, חלמת להגיע להישגים כאלה?". "האמת שלא", משיבה הכוכבת בכנות.

"אהבתי מאוד את הטניס, עבדתי קשה, ודברים התגלגלו. הייתי מסתכלת גם על גברים וגם על נשים בטניס ומנסה ללמוד מהם, איך הם על המגרש מבחינה מנטלית. בסופו של דבר הגעתי להישגים, אבל עם המון עבודה קשה, רצון ומחויבות לספורט".

הפינוג'פונג בין השתיים נמשך. "יש טניסאי או טניסאית שנותנים לך השראה?", שואלת שחר, ומאי עונה: "את וסרינה וויליאמס". שחר מעבירה למאי קצת מהניסיון העצום שצברה: "הדבר הראשון והכי חשוב הוא ליהנות, כי הדרך ארוכה. תעברי המון הצלחות וגם אכזבות, ותצטרכי לדעת איך להתמודד איתן".

משפט לסיום

מאי: "כל בת צריכה להאמין בעצמה, לומר לעצמה שהיא יכולה ולא לוותר".

שחר: "המסר הוא לכל אדם, ולכל אישה בפרט: כל אחת צריכה לעשות ספורט, כי הוא טוב לנפש ולגוף. יש נשים שמפחדות לעשות משהו, רק להתחיל. צאו מהבית ותעשו את זה. אתן תרגישו מדהים".

בנות הים

הילדה: דניאלה פלג. בת 12, גולשת במועדון שדות ים. החלה בסירות בכיתה ב' ועברה אחרי שנה לגלשני רוח.

הכוכבת: מעיין דוידוביץ'. בת 28, ייצגה את ישראל בשתי אולימפיאדות. זכתה בשתי מדליות ארד באליפות העולם.

איפה: המרינה בהרצליה.

ביום הקר והגשום, בין הגלים הגבוהים, זיהינו כמה גולשים אמיצים. דניאלה ומעיין התבדחו שאולי בכלל כדאי להיכנס למים. הן התיישבו בתוך אחת הסירות שעגנו במזח. "אני התחלתי כמון, בכיתה א'", אומרת מעיין. דניאלה מתעניינת בחוויות האולימפיות. "ריו וגם בייג'ינג היו מדהימות", משיבה הספורטאית.

"כשהיית ילדה לא היה לי חלום להגיע לאולימפיאדה, אבל איכשהו זה קרה".

דניאלה מספרת כי "בשנה הראשונה

שלי נורא פחדתי לצאת החוצה (לים)". מעיין מזדהה ומרגיעה: "רק כשהגעתי לגיל 18-19 התמודדתי עם הפחד של הרוחות החזקות. צריך להתמודד, לא לפחד". כשדניאלה אומרת "עכשיו הפחד עבר", מעיין מתפעלת: "את רואה, התגברת יותר מוקדם ממני. רק שתדעי, הפחד קיים אצל כולם. כל השייטים הכי טובים פוחדים מהרוחות החזקות. בשלב מאוחר זה הופך לרגש. זה מה שמדהים בספורט שבחרנו, לא?".

משם הן עוברות לדבר על התחרויות. "אני חושבת שמאוד חשוב להתאמן דווקא עם הבנים", מייצעת המקצוענית. "בקבוצה שלי יש בנות חזקות", משיבה דניאלה, אך מעיין מתעקשת: "את צריכה לשאוף לנצח גם את הבנים, להראות להם שהבנות לא פחות חזקות. אנחנו שוות אליהם".

משפט לסיום

דניאלה: "כשאת עושה ספורט את תמיד מוצחת".

מעיין: "לא לוותר".



| | | | | | |
|--|-----|--------|------------------------|------------|------------|
| 18.3x31.1 | 7/7 | 9 עמוד | ידיעות אחרונות - ספורט | 06/03/2017 | 57528211-1 |
| אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820 | | | | | |



צילום: גיל נחושתן

מים סוערים

הילדה: מיה פרי. בת 12 מזכרון יעקב, מתאמנת באיל"ן חיפה.

הכוכבת: ענבל פיזרו. בת 29, ייצגה את ישראל בארבעה משחקים פראלימפיים שבהם זכתה בתשע מדליות.

איפה: הבריכה באיל"ן חיפה.

אנחנו נפגשות בבריכה שבה ענבל פיזרו מתאמנת מגיל חמש. את מיה זרקו למים כבר בגיל שמונה חודשים, והיא החלה לשחות בגיל זהה לזה של ענבל. מיה מביטה בה בעיניים בורקות ורואה היכן היא רוצה להיות כשתהיה גדולה.

"למה התחלת לשחות?", היא שואלת את ענבל, שמשיבה: "התחלתי כאמצעי שיקומי, אבל מהר מאוד התאהבתי במים. אהבתי לשחות ואת היכולת שלי להשתפר ולהיות יותר ויותר טובה". "לי יש בעיה ברגליים מיד לאחר שנולדתי", מסבירה מיה. "כשהייתי בת שמונה חודשים הגעתי לראשונה לבריכה".

ענבל מסתכלת על מיה ומיד חוזרת לימים

שבהם הייתה ילדה: "את מאוד מזכירה לי את עצמי: קצת חולמנית אבל ידעתי מה אני רוצה - להיות שחינית. כשהייתי בגיל שלך החלום היחיד שלי היה להמשיך לשחות ולהשתפר. הטיפ שאני יכולה לתת לך הוא להסתכל על עצמך כל הזמן ולחשוב איך את יכולה להתקדם. מה החלום שלך, מיה?". השחינית הצעירה עונה: "ליוצג את ישראל באולימפיאדה ולהביא כבוד למדינה".

כשמיה שואלת את ענבל מי הייתה הגיבורה שלה, הכוכבת הפראלימפית מספרת: "לא הייתה דמות שהסתכלתי עליה ואמרתי שאני רוצה להיות כמוה. מי שבכל זאת היה המודל עבורי היה המאמן שלי יעקב ביינסון, שכל הזמן צייר בפני איך ספורטאית צריכה להתנהג ואיך ספורטאי גדול מגיע לביצועים הכי טובים שלו". מיה מספרת: "הגיבורה שלי זאת אמה שלי, שתמיד האמינה בי ותמיד ידעה שאצליח".

משפט לסיום

מיה: "גם בנות יכולות להצליח, לא רק בנים".
ענבל: "אישה לא צריכה לעסוק בהשוואות מול גברים או מול נשים, אלא לנסות ולממש את הפוטנציאל שלה".

| | | | | | |
|--|------------|------------------------|--------|-----|------------|
| 57528241-4 | 06/03/2017 | ידיעות אחרונות - ספורט | עמוד 1 | 1/7 | 26.7x34.89 |
| אילן איגוד ישראלי לילדים נפגעים נכים - 55820 | | | | | |

הימנות אחרונות

ספורט



אני ואת

נשנה את העולם

פרויקט מיוחד:
שבע ספורטאיות
שהגיעו לפסגה,
שבע צעירות
שחולמות להיות כמוהן
יערית רחמים, עמ' 6' 9