

על הספר: ראשונה

מחברים: מחבר/ת: ארד, יעל

סימן מדף: ארד

מספר מיון: 92(9)

משפט אחריות: יעל ארד ; [עורכת: ענת שינקמן בן זאב]

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: עיון - ביוגרפיה, אוטוביוגרפיה, ממואר

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 269 ע', [32] ע' לוחות

גובה: 21 ס"מ

מוציא לאור: משכל

שנת הוצאה: 2018

מקום הוצאה: ראשון לציון

מסת"ב: 9789655647228

מס. מרכז הספר: 18-1529

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 27/11/2025

מילות מפתח: אוטוביוגרפיה, משחקים אולימפיים, ג'ודו, ספורטאים

מצטיינים

הערות: "סיפורה של המדליסטית האולימפית הישראלית הראשונה".

תקציר:

"כשהייתי בת שש-עשרה הגיע רגע המפנה בחיי. נסעתי למחנה אימונים גדול באוסטריה, המחנה האמיתי הראשון בחיי, והתאמנתי מול ג'ודאיות מהנבחרות הטובות ביותר בעולם. אוסטריה היתה אז מעצמת ג'ודו, ורבות מאלופות אירופה

והעולם היו חברות בנבחרת שלה. ישבתי על המזרן בסוף אחד האימונים, ניסיתי לעשות תרגילי גמישות, הסתכלתי על כל הנשים, שהיו טובות וחזקות ממני, אבל הבנתי שהן רק בשר ודם ושהפער בינינו ניתן לגישור. אמרתי לעצמי: אם הן יכולות להיות אלופות העולם, גם אני יכולה!" הילדה שבגיל שמונה הלכה עם אחיה לחוג ג'ודו במועדון מכבי צפון ברחוב הירקון בתל אביב אכן הגשימה את שאיפתה: לא רק שנהפכה לאחת הג'ודאיות הטובות בעולם, היא גם היתה הספורטאית הראשונה שהביאה למדינת ישראל מדליה אולימפית. בדרך לשם היה עליה לנצח לא רק על המזרן, אלא גם בהרבה זירות אחרות: להילחם על זכויותיה מול מי שלא האמינו שהחלום שלה אפשרי, לנסוע לבדה למחנות אימונים ברחבי העולם, להתמודד עם פציעות קשות ועם ניתוחים מורכבים, לגבור על האכזבות המטלטלות, לוותר על כל מה שהיה עלול להפריע לה בדרך להשגת המטרה ולקטוף עוד ועוד הישגים בתנאים כמעט בלתי-אפשריים, כנגד כל הסיכויים. סיפורה של המדליסטית האולימפית הראשונה, שהיתה גם אלופת אירופה וסגנית אלופת העולם, הוא גם סיפור הדרך הארוכה שעשה הספורט הישראלי – מהימים שבהם החלום על מדליה אולימפית נשמע לכל היותר כבדיחה גרועה ועד היום שבו קטפו ספורטאים ישראלים תשע מדליות במשחקים האולימפיים; מהימים שבהם הנהגים צפרו בציניות לספורטאית שרצה ברחוב ועד הימים שבהם הפארקים מלאים באנשים שרצים להנאתם והיערות גדושים ברוכבי אופניים. ה"ראשונה" הוא לא רק סיפור על ג'ודו וספורט. זהו ספר על כוח רצון ונחישות, על הצבת מטרות, על התמודדות עם משברים ועל הדרך הבלתי-מתפשרת להצלחה. ספר חובה לכל מי שמעז לחלום – ורוצה גם להגשים. יעל ארד, ילידת 1967, היא אשת עסקים, מרצה על מצוינות בעסקים ובחיים, חברת הנהלת הוועד האולימפי בישראל וועדת השיווק בוועד האולימפי הבינלאומי. נשואה לליאור כהנא ואם לשניים.