

20.51x31.31	31	50 עמוד	לאשה	23/07/2012	32993008-4
קמפוס אקדמי אחוה - 132840					

חדר משלך

מה שטוב לנשים, מה שרע לנשים וכל מה שבאמצע



מחכה ליהן

18 נשים מצוינות ייצגו אותנו באולימפיאדה שיוצאת לדרך בסוף השבוע, ויתחרו במגוון ענפי ספורט - מג'ודו ועד להתעמלות אמנותית, מטניס ועד שיט. קבלו אותן, ואל תשכחו להחזיק אצבעות

מאת דינה חלוץ



עמית עברי, שחייה

רווקה, בת 23 מפרגס תנה כרכור. פשתתפה באולימפיאדת אתונה

אני חייבת תודה להורים שלי, למאמן הקודם שלי אסף מימון, למאמן הנוכחי לאוניד קאופמן ולפסיכולוגית שלי מיכל יערוו".
איגוד השחייה מאוד תומך בי, יש לי מילגה חודשית מהוועד האולימפי פי ומהיחידה לספורט הישגי ואני מאומצת על ידי חברת "ספידו".
זה לא מספיק ואני בהחלט מחפשת עוד ספונסרים.
כל המשפחה שלי תגיע לעודד אותי בלונדון ואני מאחלת לעצמי שא' משיך ליהנות מהשחייה.

התחלתי להתאמן בגיל 12, בעקבות אחותי הגדולה. עד אז עסקתי בענפי ספורט אחרים. את הקריטריון לאולימפיאדה, 58.70 שניות למאה מטר פרפר, עברתי כבר לפני שנתיים. השיא שלי עומד על 58.64 שניות. אין לי קמץ, אבל יש לי בגד ים מועדף שאני מקפידה לשחות איתו בתחרויות.
זכיתי במדליית ארד במאה מטר פרפר בחודש מאי. אני השחינית הישראלית הראי שונה שזכתה במדליה במשחה אולימפי.
אני מקווה להשיג שיא אישי בשני המקצועות שאני משתתפת בהם: 100 פרפר ו-200 מעורב. אני מאמינה שזה יספיק לגמר.

21.51x30.86	32	50	עמוד	לאשה	23/07/2012	32993034-3
קמפוס אקדמי אחוה - 132840						



חורן בוזובסקי, ראש נבחרת ישראל בהתעמלות אמנותית

רווקה, בת 20 אפתח תקווה

לוב הזמינה אותנו לנסות, ועד היום היא המאמנת שלי. להיות חלק מקבוצה זה הכי כיף בעולם. שש בנות ביחד שמייצגות את המדינה שלנו, אין מילה שתתאר את ההרגשה הזאת. אנחנו מקבלות מלגות חודשיות מאיגוד ההתעמלות ומהיחידה לספורט פורט הישגי ומכון וינגייט נותן לנו תנאים לאימונים שכל ספורטאי היה חולם עליהם. ההורים שלי יבואו לעודד אותי מהיציע. החבר שלי יעודד אותי מהי בית.

חברותי לנבחרת הן: פולינה זקולז'ני, בת 20 מרמת גן; ויקטוריה קושל, בת 21 מפתח תקווה; נועה פלצ'י, בת 18 מבאר יעקב; אליאורה זולקובסקי, בת 19 מאשדוד; ומרינה שולץ, בת 18 מאשקלון. זכינו במיקום השני בתחרות הקריטריון בלונדון ובמקום השלישי באליפות העולם בצרפת 2011, בתרגיל הסרטים והחישוקים. התחלתי להתאמן בגיל חמש. אמא שלי רשמה אותי ואת אחותי התאומה לחוג התעמלות קרקע, ויום אחר היא התבלבלה ביום והביאה אותנו ביום שהתקיים שם חוג התעמלות אמנותית. המאמנת אלה סמופרי

לי קורזיץ, גלישת רוח חדגם "ניל פרייד"

רווקה, בת 28 ממכאורת, השתתפה באולימפיאדת אתונה

בגיל שבע הצטרפתי ביחד עם כל השכבה למועדון השיט במי כמורת. אצלינו זה כמו ללכת לצופים, כאמצע כיתה ב' כולם הולכים לחוג גלישה. ההורים שלי הם אנשי מים, אבא שלי מציל ואמא שלי הייתה שחינית, ואיך שנולדנו ההורים זרקו אותנו למים.

זכיתי שלוש פעמים במדליית זהב באליפות העור לם: 2003, 2011, 2012.

כדי להשיג את הקריטריון לאולימפיאדה הייתי צריכה להיות בעשירייה העולמית. הקמץ שלי הוא תרגולת מגומי, שחברות שלי נתנו לי פעם ומלווה אותי מאז לכל התחרויות.

המתחרות שלי הן שתי החברות הכי טובות שלי: זורחה קופצ'קה מפולין ומרינה אלבאו מספרד. אנחנו חברות מאוד טובות מגיל 15, אבל כרגע שאנחנו נכנסות לים אנחנו כמלחמה, לא רואות אף אחת ממטר.

אני חייבת את התודה הכי גדולה לך לכן פינקלשטיין, המאמן שלי. אני מאחלת לעצמו להיות בריאה. אחרי הפציעה שעברתי אני יודעת שזה הכי חשוב.

אליס שלזינגר, ג'ודו עד 63 ק"ג

נשואה, בת 24 מהרצליה, השתתפה באולימפיאדת בייג'ינג

התחלתי להתאמן בגיל 8. הלכתי בעקבות אחי לחוג ג'ודו ונשארתי עד היום.

הייתי אלופת אירופה שלוש פעמים (עד גיל 17, 20 ו-23), דורגתי שלישית בעולם בכוגרות וקיבלתי שלוש מדליות באליפות אירופה בכוגרות. זכיתי במדליית ארד בגראנד סלאם בפריז בחודש פברואר.

איזה הישג יחשב בעיני להצלחה? מדהים כמובן.

ההורים שלי ייסעו איתי ללונדון. הם הקמץ הכי טוב שיכול להיות.

אני מכירה תודה גם ליחידה לספורט הישגי שמעניקה לי מילגה חודשית, ולספונסור שלי, יעקב שחר, שתומך בי כבר שש שנים. אני מאחלת לעצמי שאדע תמיד לשמור על פרופרציות.



20.25x32.37	33	עמוד 50	לאשה	23/07/2012	32993057-8
קמפוס אקדמי אחו"ו - 132840					



נטע ריבקין, התעמלות אמנותית

רווקה, בת 21 מפתח תקווה. השתתפה באולימפיאדת בייג'ין

התחלתי להתאמן בגיל 6, בחוג בפתח תקווה. אבא שלי היה מאמן כדורסל, ויום אחד, כשהלכתי איתו לאימון הוא פגש שם במקרה מכרה שלו, אלה סמופולוב. היא אמרה שאני מאוד מתאימה להתעמלות אמנותית ומאז אני שם. אלה היא המאמנת שלי עד היום".

ההישג הכי גדול שלי הוא מדליית ארד היסטורית באליפות העולם 2011 בחישוב (ישראל לא הגיעה קודם למדליה כאלו פות עולם), ומדליית כסף באלות באליפות אירופה 2011. כדי להשיג את הקריטריון לאולימפיאדה הייתי צריכה לה-תברג בין ה-15 הראשונות בקרב-רב באליפות העולם. הגעתי עשירית.

אני לוקחת ללונדון שרשרת מזל ואת הכובע של 'מוגבי', אתר הילדים באינטרנט, שהוא הספונסר שלי. יש לי גם ספור נסר בשם ישי מור שעוזר לי מאד, ואני מקבלת מילגה מהוועד האולימפי".

אין לי מקצוע מועדף. אני אוהבת גם את החישוב, גם את הכדור, גם את האלות וגם את הסרט. ואני גם באתה רמה בכור לם.

בלונדון אני מקווה להתברג בגמר. יש מצב למדליה. אני מאחלת לעצמי שאצליח באולימפיאדה, שאעשה מה שאני יודעת כלי פציעות ונפילות, ושאצליח ליהנות מהאירוע הענק הזה".



גיליאן שוורץ, קפיצה בחוט

רווקה, בת 33 מת"א אביב. השתתפה באולימפיאדת אתונה באפי הנבחרת באמריקאית

התחלתי להתאמן בקפיצה בחוט בגיל 19. לפני כן הייתי מתעמלת ואחר כך עברתי לאתלטיקה והתחרתי בריצות מאה מטר ומאה מטר מכשולים, קפיצה לרוחק וקפיצה משולשת. הקפיצה בחוט נראתה לי נורא כיפית, והייתי עושה את זה קודם, אבל באותה תקופה נשים לא נכללו בתחרות הקפיצה בחוט.

קיבלתי את הכרטיס ללונדון בתחרות הפתוחה בארצות הברית, אחרי שקפצתי 4.52 מטר. השיא האישי שלי הוא 4.72 ויש עוד הרבה לאן לשאוף.

סיימתי שנייה באליפות העולם שהתקיימה בלונדון ב-2010. אני לא הטיפוס שמסתובב עם קמע, הרבר היחיד שאני מקפידה לקחת איתי לתחרויות הוא הכרית שלי, כדי שאוכל לישון טוב.

אני מקבלת מלגות מאיגוד האתלטיקה והיחידה לספורט הישגי ויש לי ספונסרים.

אני חייבת תודה למשפחה שלי, שתמכה בכל המעברים שעשיתי בין מקצועות הספורט השונים. הם, וכמה חברים שיגיעו מהארץ, יבואו לעודד אותי בלונדון.

אני מאחלת לעצמי בריאות ואושר ולהגיע לגמר.

ורד בוסקילה, שיט 470

מאורסת בת 29 מבת ים. השתתפה באולימפיאדת אתונה ובייג'ין

בשהייתי בת תשע הגיע מאמן השיט אילן תשת לבית הספר שלי והציע לנו לבוא לחוג שיט. באותו יום הבנתי שעם כל הכבוד לחוג הג'אז, הים זה הבית שלי. אילן הוא המאמן שלי גם היום.

אין לי קמע מיוחד. השותפה שלי, גיל, היא הקמע הכי טוב בשבילי.

איגוד השיט מממן את הציוד והנסיעות שלנו, והוועד האולימפי מעניק לנו מלגה חודשית. זה יפה, אבל זה לא מספיק. נשמח לספונסרים.

יבואו לעודד אותנו מהיציע בעיקר אנשי הצוות. אני מקווה שנוכח במדליה, ואז יפרגנו לי ויטיסו לשם את ארוסי היקר.

אני מאחלת לעצמי להשיג את המדליה האולימפית, אין ספק שזו תהיה מתנת החתונה הכי טובה שאוכל לתת לארוסי, שסבל אותי בשנתיים האחרונות.

גיל כהן, שיט 470

רווקה, בת 20 מחיפה

התחלתי להתאמן בגיל 10 וחצי, ב"אופטימיסט" שהיא סירה קטנה לילדים. אבא שלי, שהיה שייט בעצמו, הכניס אותי לענף.

הקמתי צוות עם ורד בוסקילה בהמלצת יו"ר איגוד השיט והמאמן אילן בסיק. מהרגע שהתחלנו להתחרות ביחד לא יצאנו מהעשייה הראשונה בעולם ואפילו הצלחנו להשיג שתי מדליות בגביעי עולם. את הקריטריון הישראלי כדי להישלח לאולימפיאדה השגנו בתחרות הקדם אולימפית. היינו צריכות לסיים בעשירייה הראשונה ועשינו זאת. לאחר מכן, באליפות העולם באוסטרליה, סיימנו במקום הרביעי. הפעם המטרה שלנו היא לחזור עם מדליה.

יש לי קמע שמלווה אותי מגיל 11, שקיבלתי מהמאמן הראשון שלי, אלכס.

אני חייבת תודה למשפחה, שמאור תומכת בי לאורך כל הדרך מכל בחינה אפשרית, ולאייגוד השיט שתמך בי מגיל מאור צעיר ובלעדיו לא הייתי מגיעה לאן שהגעתי.

אני מאחלת לעצמי ליהנות מהשיט, ליהנות מהאולימפיאדה ולחזור משם עם חיוך על הפנים.



21.19x30.69	34	עמוד 50	לאשה	23/07/2012	32993120-9
קמפוס אקדמי אחו - 132840					

נשים באולימפיאדה (כמה דברים שמעניין לדעת)

כברת דרך ארוכה עשו הנשים מאז ימי האולימפיאדה של העת העתיקה ועד היום. אם בעת העתיקה נאסר על נשים להשתתף במשחקים האולימפיים, וגם אסור היה להן לצפות בהם (נשים שנתפסו מציצות הוצאו להורג), היום הנשים מהוות כמעט 50 אחוז מהמשתתפים (כנבחרת ישראל לאולימפיאדת לונדון, מספר הנשים שווה בדיוק למספר הגברים), ואפשר למצוא אותן בכל ענפי הספורט האולימפיים.

עם חידוש המשחקים האולימפיים בשנת 1896, נשמרה המסורת העתיקה של הררת נשים מהמשחקים. רק ארבע נשים לאחר מכן, באולימפיאדת פריז 1900, הותרה לראשונה - אם כי באופן לא רשמי - השתתפות נשים בשני ענפים בלבד: גולף וטניס. כניסת נשים לתחרויות בענפי הספורט השונים נעשתה בהדרגה. באופן רשמי הנשים התקבלו רק באולימפיאדת סטוקהולם בשוודיה, בשנת 1912, אך גם הפעם הן הורשו להשתתף בענפי ספורט מועטים בלבד. באולימפיאדת אמסטרדם בשנת 1928 הותר לנשים לראשונה להתחרות באתלטיקה ובהתעמלות. בריצת 800 מטר (המירוץ הארוך ביותר שהותר לנשים להשתתף בו אז) חלק מהנשים התעלפו, ובעקבות זאת הוחלט שבאולימפיאדה הבאה, שנערכה בלוס אנג'לס, נשים יוכלו לרוץ 100 ו-200 מטר בלבד. מגבלה זו הייתה בתוקף עד לאולימפיאדה ב-1960 ברומא. לתחרות האולימפית בג'ודו נכנסו הנשים רק ב-1992. בשנה זו קיבלה ישראל את המדליה הראשונה שלה, כשיעל ארד זכתה במקום השני. בכדורגל החלו הנשים להשתתף רק ב-1996 (96 שנים מאוחר יותר מהגברים), בהרמת משקולות רק בשנת 2000 ובהיאבקות רק ב-2004.



שחר פאר, טניס

רווקה, בת 25 ננכביק. פשתתפה באולימפיאדת בייג'ין

התחלתי להתאמן בגיל שש וחצי, בעקבות שני האחים שלי, שלומי ושני, ששיחקו טניס לפניי. אני חייבת לשניהם תודה וכמובן להורים שלי. כדי להשיג את הקריטריון לאולימפיאדה הייתי צריכה להתכונן בין 60 הטניסאיות הטובות בעולם. אני לא מאמינה בקמע. עצם זה שאני לבש את הטרינינג הרשמי של הנבחרת יספיק לי כדי לתת את הכי טוב שלי. הגעתי לשני רבעי גמר בגראנד סלאם, העפלתי לשמונה הגדולות בגביע הפ' דרציה, זכיתי בתחרות אוסטרליה הפתוחה לנוער. אני אתן את המקסימום שלי בכל שנייה על המגרש, ומה שיהיה יהיה. אני שונאת להפסיד, אז כל הפסד יבאס אותי. אני מאחלת לעצמי שאהיה הכי מאושרת בעולם והכי בריאה שאפשר.

ולריה מקסיוטה, התעמלות מכשירים

נשואה, בת 25 מפרס חנה. פשתתפה באולימפיאדת בייג'ין

התחלתי להתאמן בגיל ארבע וחצי, בקייב, אוקראינה. המאמנת הראשונה שלי ראתה אותי משחקת וקופצת ברחוב, ואמרה לאמא שלי שהגוף שלי מתאים להתעמלות. כדי להשיג את הקריטריון לאולימפיאדה הייתי צריכה להשיג עד מקום 25 בקרב-רב באליפות העולם שהתקיימה בינואר בלונדון. עברתי את הקריטריון בקלות והגעתי למקום החמישי. זכיתי במקום הרביעי באליפות אירופה בקפיצות. באולימפיאדה אני מקווה להעפיל לגמר. אני לא מעזה לדבר על מדליה.

אני לוקחת איתי ללונדון דרקון סיני שבעלי נתן לי למזל. לצערי בעלי לא יגיע. אנחנו לא יכולים להרשות את זה לעצמנו כי זה עולה המון כסף, אבל הוא יעודד אותי מהבית.

יש לי מילגה מהוועד האולימפי פי ומילגה ממשרד הקליטה. אשמח מאוד אם יהיה ספונסר שירצה לאמץ אותי ולהתקדם איתי הלאה, עד לאולימפיאדה הבאה."



נופר אדלמן, שיט בדגם "לייזר רדיאל"

רווקה, בת 30 מראש הנקרה. פשתתפה באולימפיאדת בייג'ין

התחלתי להתאמן בגיל 8. גדלתי על הים בקיבוץ ראש הנקרה כך שהקשר שלי לים היה טבעי. אבא שלי הוא איש ים ושייט, הוא לימד אותי לשוט והיה המאמן הראשון שלי.

ההישג הכי גדול שלי הוא העפלה פעמיים רצוף למשחקים האולימפיים. סיימתי במקום השני במקומות האולימפיאדה בקאדיס וקבעתי את הקריטריון הישראלי. את הקריטריון הבינלאומי קבעתי באליפות העולם האחרונה באוסטרליה.

הקמע שלי הוא שרשרת שאחי הביא לי מניו זילנד לפני שמונה שנים, ומלווה אותי מאז."

אני מקווה לשפר את התוצאה שלי מהאולימפיאדה הקודמת. סיימתי שם במקום ה-16 וכל מקום מעל זה ייחשב להישג. אני חייבת תודה גדולה להורים שלי, שתוך מכים, מדרבנים ומכינים, וכשצריך גם משלמים.

אני מאחלת לעצמי לתת את תחרות חיי, וליהנות מכל רגע.



19.46x16.07	35	50	עמוד	לאשה	23/07/2012	32993128-7
קמפוס אקדמי אחו - 132840						

אינה יופה, שחייה צורנית

רווקה, בת 24, אירושלים

אנסטסיה גלושקוב, שחייה צורנית

נשואה ואם לבן 3 (de בלדה), בת 27 מאושב שורש. השתתפה באולימפיאדות איתונה ובייז'יין

התחלתי להתאמן בגיל תשע. עד אז רקרתי בלט ובשעות הפנאי נכנסתי לכריכה. נהניתי מהשילוב של שני הדברים, ואחרי שנה עברתי להתאמן בקבוצה של שטיאנה. ככה הכרתי את אנסטסיה, השותפה שלי לדואט: בגיל 15 כבר יכולתי להשתתף בתחרויות של הבוגרות, והתחילה העבודה בצמד. את הקריטריון הבינלאומי - להיות בין 24 הדואטים הראשונים בתחרות המיון הקדם אולימפי שהתקיימה בלונדון השנה - השגנו די בקלות. הבעיה היא שהקריטריון הישראלי מחמיר יותר - עד המקום ה-16 באלופות העולם. למזלנו הצלחנו להשיג את זה בשנה שעברה, כשהגענו למקום ה-14.

יש לי שני קמעות שאני מתכוונת לקחת ללונדון: שתי בובות פרווה, אחת של קוף ואחת של פרה. אני לוקח את אותן איתי לכל תחרות והן צופות בי בזמן התרגיל. זה נותן לי ביטחון. החלום שלי הוא להגיע לגמר, כלור מר להיכנס לרשימת 12 הראשונות. אני מאחלת לעצמי לתת את כל המאה אחוז שלי ולא לוותר לרגע. וכמוכן ליהנות."

התחלתי להתאמן בסכיבות גיל שבע. שני ההורים שלי הם מאמני ני שחייה, והמאמנת שלנו זאת אמא שלי. זה לא היה מתוכנן שאהיה יורשת העצר, אבל לפעמים בגלל אילוצי בייביסיטר הלכתי עם ההורים לכריכה ואיכשהו זה התגלגל.

בדי להשיג את הקריטריון לאולימפיאדה היינו צריכות אני והשותפה שלי, אינה יופה, להתברג בחצי העליון של השחייה הצורנית בעולם. התברר לנו בין 12 הטובות בעולם ועשינו זאת כנגד כל הסיכויים, כי אין לנו שופט שמגן עלינו, כמו שיש לדואטים האחרים. אנחנו מקוות להגיע לגמר בלורידון. אם לא תהיה יותר מדי פוליטיקה, נוכל לעשות את זה.

אני לא כל כך סנטימנטלית, אבל יש תיק איפור שנוסע איתי לתחרויות משנת '99 ואני לא מחליפה אותו.

אני מקבלת מילגה חודשית מהוועד האולימפי, איגוד השחייה מממן לי את הנסיעות לתחרויות ומתג"ס פיליפ לאון בירושלים נותן לנו את כל התנאים לאימונים. גם המכללה שאני לומדת בה, "מכללת אחוזה", תומכת בי מאוד, גם מבחינה כלכלית וגם מבחינת התחשבות באימונים.

רציתי שבעלי יבוא לאולימפיאדה, אבל מכיוון שאנחנו רוצים לחגוג יחד רכש בלאס וגאס אחרי האולימפיאדה, הוא יעודד אותי מהבית. ■

