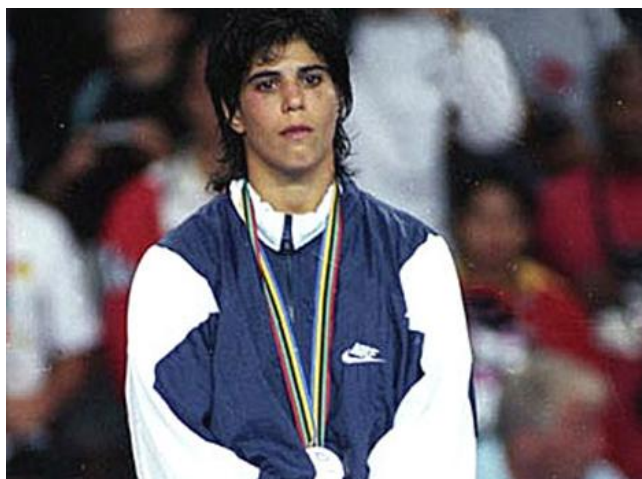


עבודה בנושא נשות סופת

אשת המופת

יעל ארד



המגיש: יובל אלפרט

כיתה: ו'3

המורה: נירית רפאלי

תאריך: מאי 2012

מבוא 3

תולדות חייה 4-5

ראיון אישי עם יעל ארד 6-10

סיכום 11

מקורות מידע 12

תמונות משפחתיות עם יעל ארד 13

מבוא

יעל ארד היא ג'ודוקא ישראלית, הישראלית הראשונה שזכתה במדליה אולימפית. נחשבת לאחת מהספורטאיות הבולטות ביותר בישראל.

למה בחרתי ביעל ארד כאשת מופת?

יעל ארד היא דמות מאוד בולטת בענף הספורט העולמי בכלל, והישראלי בפרט. היא הייתה הישראלית הראשונה שזכתה במדליה אולימפית. יעל ארד היא דוגמה לאישה עם חזון ומטרה. מעניין אותי לחקור על אישה שהציבה לעצמה מטרה, ולא ויתרה. שעברה מכשולים רבים, אך לא הפסיקה לחלום ולהגשים.

מה אני צריך לעשות בשביל העבודה?

לצורך העבודה אני אחפש במקורות מידע ואני אראיין אותה (בטלפון).

הקשר המשפחתי שלנו...

יעל ארד היא חברה מאוד טובה שלי, ושל משפחתי. היינו איתה ועם משפחתה הרבה פעמים בטוילים של יום, ארוחות צהריים וערב, בילויים אחר הצהריים וגם היינו איתה ועם משפחתה לטיול בדרום בסוכות לחמישה ימים.



אני מקווה שתהנו מקריאת העבודה, יובל.

יעל ארד היא ג'ודוקא ישראלית, הישראלית הראשונה שזכתה במדליה אולימפית. נחשבת לאחת מהספורטאיות הבולטות ביותר בישראל.

יעל ארד נולדה ב-1 במאי 1967 בתל אביב והיא בתם של אריה ארד, שהיה עיתונאי בעיתון "דבר", בגלי צה"ל ובקול ישראל, ונורית ארד, שהייתה עיתונאית מובילה בידיעות אחרונות בתחום הצרכנות והקימה וניהלה את המדור "טיפול מהיר". בשנת 1991 זכתה במדליית ארד באליפות העולם ובשנת 1992 במדליית זהב בטורניר פריז היוקרתי. בשנת 1993 ארד הוכתרה לאלופת אירופה, ביום הולדתה ה-26, ובאותה שנה זכתה גם במדליית כסף באליפות העולם. בשנים 1989–1991 היא זכתה פעמיים במדליית ארד באליפויות אירופה.

ארד השתייכה לאורך הקריירה שלה למועדון הג'ודו מכבי תל אביב, והחלה את דרכה תחת הדרכת המאמן מוני אייזיק. בהיותה בת 22, מינתה את דני לאופולד למאמנה, ויחד איתו פרצה לצמרת העולמית. היא הגיעה לאולימפיאדת ברצלונה כשהיא מדורגת במקום השלישי בעולם ואלופת טורניר פריז היוקרתי השתתפה באולימפיאדת ברצלונה (1992) בג'ודו במשקל של עד 61 ק"ג. שלושה וחצי חודשים לפני המשחקים האולימפיים בברצלונה, ב-13.3.1992 נותחה יעל ארד בברכה הימנית, בשל קרע משמעותי במיניסקוס ונאלצה להתמודד עם תהליך החלמה מזורז על מנת להתאושש עד המשחקים האולימפיים.

במשחקים האולימפיים בברצלונה הגיעה ארד עד לגמר כשהיא מנצחת בחצי הגמר את אייקוף הגרמניה, אלופת העולם הבלתי מנוצחת עד אז. בגמר הפסידה לצרפתייה קתרין פלורי בהחלטת שופטים לאחר קרב צמוד שהסתיים ללא ניקוד. זכייתה **במדליית הכסף הייתה הזכייה הראשונה אי פעם של ספורטאי ישראלי במדליה אולימפית**. הישגה הביא לסיומה תקופה ארוכה של 40 שנים בה לא זכתה ישראל במדליה אולימפית, מאז הופעת הבכורה של ישראל באולימפיאדת הלסינקי (1952). מיד לאחר הגמר האולימפי, במסיבת עיתונאים בהשתתפות מאות עיתונאים מרחבי העולם, הקדישה ארד את המדליה האולימפית הראשונה לישראל לזכרם של י"א חללי מינכן - ספורטאים ומאמנים שגרצחו בדם קר 20 שנה קודם לכן באולימפיאדת מינכן בשנת 1972 ע"י טרוריסטים ערבים. ארד דורגה במקום ה-5 באולימפיאדת אטלנטה (1996) לאחר 4 ניצחונות כשהיא מפסידה בקרב על מדליית הארד למתחרה קוריאנית. את האולימפיאדה כולה צלחה כשהיא נאבקת במחלת הנשיקה שהקשתה עליה לתפקד ובעקבותיה פרשה מספורט תחרותי בגיל 29. בסך הכול היא זכתה ב-24 מדליות בטורנירים דרג A, מתוכן 9 מדליות ארד, 8 כסף ו-7 זהב.

מאזן מדליות		
מתחרה עבור  ישראל		
המשחקים האולימפיים		
כסף	ברצלונה 1992	לודו
אליפות העולם		
ארד	ספרד, 1991	לודו
כסף	קנדה, 1993	לודו
אליפות אירופה		
ארד	פינלנד, 1989	לודו
זהב	יוון, 1993	לודו

בשנת 2004 נבחרה ארד לצד ספורטאים ישראלים בולטים נוספים להדליק משואה בטקס הממלכתי ליום העצמאות בהר הרצל.

לאחר פרישתה מספורט פעיל, עסקה ארד זמן מה באימון ג'ודו והובילה את אורית בר און להשתתפות במשחקים האולימפיים בסידני בשנת 2000. ארד, בוגרת תואר ראשון במנהל עסקים במרכז הבינתחומי בהרצליה, כיהנה בין השנים 2001 ל-2010 כמנכ"לית חברת PMI המשווקת מוצרי איסוף לילדים. ארד מופיעה לעיתים קרובות בטלוויזיה הן כפרשנית לספורט בכלל ולתחרויות ג'ודו והן כמומחית בעולם הילדים.

בשנת 2011 התמנתה ארד ליו"ר חברת ההזנק "מוגובי", המציעה עולם וירטואלי לילדים. ארד מרצה לעיתים קרובות לחברות עסקיות, בפני אנשי צבא ובפני ילדים וספורטאים צעירים על הכלים שהביאו אותה להצלחה עולמית בספורט ועל האנלוגיה בין ספורט, עסקים והחיים.

יעל ארד נשואה לליאור כהנא, בנו של מאמן הכדורסל רני כהנא, ואם לשני ילדים: תום ודניאל. מתגוררת בתל אביב. היא אחותם של יועץ התקשורת איל ארד, עורך הדין דרור ארד-אילון, יובל ארד ומיכל ארד, דוקטור למדעי המוח.

מה הביא אותך לבחור בג'ודו ומתי הבנת שאת טובה בזה?

בילדותי הייתי טומבוי אמיתית. בת ראשונה שנולדה אחרי 3 בנים (איל, דרור ויובל) ובמקום לממש לאימא שלי את חלום גידול הבת היא קיבלה ילדה שרוצה לעשות כל מה שהאחים הגדולים שלה עושים. אמנם בגיל 5 במשך יותר משנה למדתי בלט אבל...לא הייתי מתפארת בקריירה מוצלחת. עד שהתחלתי ג'ודו הספקתי לשחות בהפועל צהלה אצל מירי שהיתה אלופת ישראל, לשחק פינג פונג ולהיבחן בכדורסל אצל קפטנית אלופת המדינה אז. הלכתי להתאמן בג'ודו בעקבות אחי יובל (הקטן מבין הגדולים) בגיל 8. היה רק מועדון אחד בת"א ומהר מאוד התבלטתי והתאהבתי בספורט הזה – הג'ודו.

מה היה תפקידה של המשפחה בדרך להצלחה?

עם השנים התחרויות שלי הפכו לטקס משפחתי בו אבא שלי מבקש מכל אחי ואחותי הקטנה מיכל, להגיע וללוות אותי בתחרויות בישראל. כשהתחלתי לנסוע לחו"ל למחנות אימונים ותחרויות המשפחה הקרובה תמיד היתה שם בשבילי. תמיד לקחו אותי לשדה התעופה ותמיד באו לקחת. בהפסד ובניצחון הם תמיד היו שם בשבילי בטבעת הדוקה של אהבה ותמיכה.

ההורים שלי, שאף פעם לא היתה להם נטייה אישית לספורט, מאוד הופתעו מההתפתחות שלי כספורטאית ואף פעם לא ראו בקריירה שלי הגשמה עצמית שלהם. הם תמיד תמכו בי ככל יכולתם וניסו לסייע בכל דרך אבל אני הייתי זו שהכתיבה את הקצב, שסימנה את המטרות. הם נתנו לי רוח גבית. בתחרויות הייתי מאוד מתוחה והיה לי קשה מאוד להיות בקשר עם הסביבה. היחידים שהרגשתי נוח לידם היו המאמן שלי וחבריי לנבחרת. איתם יכולתי להתנהג "פתוח", ללא משחקים. יכולתי להיות לא חברותית, לא מנומסת. זו הסיבה שלא אהבתי שאנשים מחוץ לטבעת ההדוקה הזו של הצוות המקצועי היו מגיעים לצפות בי בתחרויות ומנסים לפתח שיחות בימים שלפני (למזלי עוד לא היה אינטרנט או טלפונים סלולאריים).

אבא שלי אהב להגיע לתחרויות שלי באירופה וזה היה לי מאוד קשה. הרגשתי שאני צריכה לארח אותו ולא היו לי כוחות נפשיים לעשות זאת בימים שלפני תחרויות גדולות. אליו לא יכולתי להיות לא נחמדה. ולכן עם הזמן וככל שהתבגרתי ביקשתי בצורה גלויה מהקרובים אליי לא ללוות אותי לתחרויות בחו"ל. מהר מאוד הבנתי שאני רוצה להתמקד בג'ודו והודעתי בקבוצת השחייה שלי שאני "פורשת". אני זוכרת אותם מגיעים אלינו הביתה לבקש מהוריי לשכנע אותי להמשיך ולהתאמן (הייתי אולי בת 11-12) אך מאחר ומוני, מאמן הג'ודו שלי הסביר לי שכדי להצליח צריך להתמקד – הודעתי שאני מפסיקה/פורשת.

מה גרם לך להבין שאת רוצה להיות "הכי טובה" בג'ודו?

לצד הוריי, האדם הנוסף שהשפיע באופן משמעותי על עיצוב אישיותי הוא מאמני הראשון, מוני אייזיק. מוני שגדל בבתי ים ולמד ג'ודו בנערותו, אחרי שירותו הצבאי פתח מועדון ג'ודו בת"א ברחוב הירקון והחל לאמן ילדים ונערים.

מהרגע הראשון בו הגעתי עם יובל אח שלי למועדון הצעיר הנוכחות של מוני, השקט הנפשי שלו ויכולת המנהיגות השרו עלינו תחושה מיוחדת.

מוני טיפח אותנו ולמד האימונים השבועיים והתחרויות טיפח מאוד גם את תחושת השייכות. כשהיה צריך לקנות למועדון מזרונים חדשים הוא גייס את ההורים ואת הילדים וערכנו אירוע גדול ובו גייסנו סכום כסף שהספיק למטרה. הוא גרם לנו לראות במועדון את הבית השני שלנו ולצד האימונים התפתחה חברות יוצאת דופן בין הילדים.

אבל לצד כל אלה ויותר מכל הוא לימד אותנו להתאמן, לימד אותנו לעבוד קשה על מנת להצליח, לימד אותנו להאמין בעצמינו ולשאוף להכי טוב שיש.

הוא לא ניסה לנחם אותנו על כישלונות או להקל עלינו באימונים, לא התרגש כשנפצענו גם כשנורא רצינו שמישהו ירחם עלינו והוא התייחס לכל ברצינות תהומית. הוא סחף אותנו ברצינותו וכבר כילדים בזכותו התייחסנו אנחנו לספורט כאילו היה כל עולמינו.

הוא בעצם רצה להגיד שהוא לא מתרגש מהעובדה שקשה לנו והוא יודע שאנחנו יכולים הרבה יותר. והוא בדרך כלל צדק גם אם לעיתים כעסנו.

מוני תמיד הדגים את התרגילים החדשים על הילדים המצטיינים ואני זכיתי פעמים רבות לעמוד לצידו. הוא היה מדגים עליי במהירות ועם לא מעט כוח ולמרות שהייתי נופלת בחוזק על המזרון הייתי מאוד גאה להיבחר להדגמות אלה.

כבר כשהיינו בני 10 מוני הסביר לנו שכדי להצליח צריך להתמקד בענף אחד וזו היתה הסיבה שהודעתי בקבוצת השחייה שלי בהפועל צהלה שאני "פורשת" מהשחייה.

כשהייתי בת 16 מוני ביקש להגיע לבית הוריי וניהל איתם שיחה על הפוטנציאל שלי. ההורים שלי שספורט היה רחוק מהם לחלוטין לקחו את האימונים שלי בשלב הזה עדיין כחוג.

מוני אמר להם שלדעתו אני כשרון יוצא דופן ושאוכל להיות אפילו אלופת אירופה בעתיד ושהוא ממליץ לשלוח אותי לשנה של אימונים בחו"ל, באירופה. הוא אמר להם שעל מנת לקדם אותי אני צריכה להתאמן עם בנות ברמה גבוהה משלי.

ההורים שלי לא היו צריכים יותר מדקה לחשוב ואמרו לו שהם מאוד מעריכים את האמונה בי וההשקעה ואם אני כל כך מוכשרת כדי להיות מהג'ודאיות הטובות בעולם, אעשה זאת מהבית – הם לא הסכימו אפילו לחשוב על הרעיון.

בגיל 16, נסעתי בפעם הראשונה למחנה אימונים בחו"ל במסגרת נבחרת ישראל לבוגרות. המחנה היה באוסטריה שהיתה אז מעצמת ג'ודו ורבות מאלופות אירופה ועולם היו חברות נבחרת אוסטריה.

אני זוכרת את היום, בשנת 1983 שישבתי על המזרון בסוף האימון, מנסה לעשות גמישות (לא הייתי כל כך גמישה אז..). ומביטה בנשים ה"מבוגרות" בנות ה-25. הן היו טובות, טכניות, חזקות וידעו לנהל קרבות היטב אבל חשבתי לעצמי שהן בסה"כ בשר ודם ואם הן יכולות – גם אני אוכל! כל מה שאני צריכה לעשות זה לעבוד קשה כמוהן והן עבדו אז מאוד קשה, בטח ביחס לכמות האימונים שאני עשיתי.

מהרגע הזה, באוסטריה, הפכתי למקצוענית!

כיצד הזכייה במדליה אולימפית השפיעה על חייו?

כל כך הרבה שנים חיקיתי לרגע הזה. לרגע בו אהיה הטובה בעולם. הזכייה במדליה בברצלונה הדליקה רגשות בכל כך הרבה ישראליים – בילדים ומבוגרים כאחד וכולם רצו רק לחבק ולהודות. הייתי בת 25, מספיק בוגרת, בחורה שעברה כל הרבה התמודדויות עד אז, מנטליות ופיזיות, אבל...רק בת 25.

אחרי הזכייה, מספורטאית מוכרת ומוערכת הפכתי לדמות נערצת ואהובה עבור מדינה שלימה. הימים בברצלונה של אחרי התחרות היו עדיין בסביבה טבעית ומוכרת ועם כל הטלפונים, המברקים והראיונות שהיו לי שם זה עדיין היה הגיוני. אבל לקראת החזרה לארץ ההתרגשות הלכה וגברה. כשעלינו על המטוס הקברניט הודיע לנוסעים שעל המטוס נמצאת המשלחת האולימפית יחד עם הזוכים במדליות יעל ואורן ושם כבר התחיל הטירוף.

אני זוכרת שכשנחתנו, הלב דפק מהתרגשות לא פחות מכמו לפני תחרות חשובה. אחרי שנים בהם חזרתי הביתה לזרועות משפחתי האהובה, פתאום הפכתי להיות של כולם. אחרי הטקס הקצר והברכות כולל כמה מילים שאמרתי אני, מצאתי את עצמי הולכת בין אלפי אנשים, מוצפת בחיבוקים מכל עבר, המדליה על צווארי ומרגישה בתוך חלום. בבית חיקתה לי המשפחה המורחבת וחברים של ההורים ושלי שליוו אותי כל השנים האלה של העבודה הקשה ב"מרתפים החשוכים".

מהרגע הזה החיים שלי השתנו. הפכתי בן לילה לדמות ציבורית, לנחלת הכלל. ואת יעל הפרטית שמרתי רק לקרובים באמת.

בשנה הראשונה לא יכולתי לצאת מהבית ללא ליווי. בכל מקום, בסופרמרקט, ברחוב, במסעדות, בהופעות היו מקיפים אותי מעגלי אנשים שרק רצו לחבק ולהביע את הערכתם להצלחתי. זה היה מקסים אבל היה לי קשה להתמודד עם זה לבד ולכן בכל יציאה מהבית ליוו אותי או משפחה או חברים קרובים.

היה לי חשוב להחזיר לאנשים על האהבה הזו ולא לאכזב ולכן תמיד, בכל מצב הקפדתי ואני מקפידה גם היום לפרגן לכל אחד.

כמות האהבה שהורעפה עליי היתה לא נורמאלית והאש הזו אף פעם לא כבתה. גם היום 20 שנה אחרי, אני זוכה לאהבה ולכבוד יום יום מכל עבר וזה פשוט מדהים ומרגש. זה מגיע מאנשים מבוגרים שחוו את הצלחתי כמבוגרים וזוכרים את הרגע, ממי שהיו ילדים אז וזוכרים את זכייתי כזיכרון ילדות משמעותי והמפתיע מכל, מילדים קטנים שעדיין לא נולדו כשעמדתי על דוכן המנצחים בברצלונה ולומדים על הזכייה בבית ספר.

מצאתי את עצמי משתתפת באירועים הכי גדולים, מוזמנת לתוכניות טלוויזיה הכי פופולאריות, מתראיינת לעיתונים הכי גדולים ונפגשת עם האנשים יוצאי דופן.

והייתי בת 25, עדיין באמצע הקריירה הספורטיבית וכל החיים לפני.

האם תוכלי לשתף אותי בסיפור אחד מיוחד מהקריירה שלך?

באולימפיאדת מינכן בשנת 1972 הייתי בת חמש. רצח 11 הספורטאים הישראלים נחרט בזיכרוני כטראומה לאומית וככל שהתבגרתי כילדה ספורטאית, ניקרה בי המחשבה על אותם 11 ספורטאים ומאמנים שנסעו להגשים את חלום חייהם ו...חזרו הביתה בארון.

טראומת מינכן הייתה המסורת של הספורט הישראלי בשנים בהן הפכתי לספורטאית בוגרת וכשהתקרבו משחקי ברצלונה חשתי צורך עז לפגוש את המשפחות. רציתי לומר להם שאנחנו ממשיכי דרכם, שלא שכחנו את יקיריהם.

כשבועיים לפני נסיעתי לברצלונה, פגשתי מספר משפחות באחד מהבתים. המפגש היה מרגש ומאוד מיוחד. הם היו עצורים מאוד, אבל לקראת הפרידה הם חיבקו אותי ארוכות, נתנו לי ספר תהילים וראיתי את המבט בעיניהם, מבט של אנשים ששלחו את יקיריהם לאולימפיאדה ומעולם לא זכו לראותם שוב. כשיצאתי מפתח הבית הבטחתי לעצמי שאם אזכה במדליה, אקדיש אותה לזכרם של הי"א.

מסיבת העיתונאים שלאחר הזכייה הייתה מיוחדת ויוצאת דופן – היו שם בערך 300 עיתונאים מכל העולם והעובדה שזו הייתה המדליה הראשונה של מדינת ישראל, תרמה גם היא להתעניינות העצומה. עיני כולם היו נשואות אלי, בחורה בת 25 מת"א שביום אחד זכתה בתהילת עולם. ביקשתי את רשות הדיבור ואז אמרתי: "לפני 20 שנה נרצחו 11 ספורטאים, מאמנים ושופטים ישראלים באולימפיאדת מינכן והיום סגרנו מעגל בספורט הישראלי. הוכחנו שהספורט הישראלי לא נכחד ושנחנו ממשיכי דרכם של הדור ההוא" אמרתי והוספתי שאני מקדישה את המדליה שלי למשפחות הנרצחים.

זה היה רגע מאוד מיוחד בחיי, בו הנחתי מחדש את רצח מינכן ואת זכרם של הנרצחים על סדר היום הספורטיבי העולמי. הופעתי על שערים של עיתונים רבים בעולם כזוכת המדליה האולימפית הראשונה לישראל ובכולם הרצח המתועב הוזכר שוב.

מהו המסר אותו תרצי לשלוח להורים שילדיהם ספורטאים?

אני זכיתי לזוג הורים מדהימים אשר אף פעם לא ראו בקריירה שלי הזדמנות להגשים את חלומותיהם. הם תמיד תמכו בי מאחור ככל שיכלו ודאגו להציב לי גבולות כשהיה צריך. הם אף פעם לא אפשרו לי לוותר על הלימודים ועם זאת נתנו לי חופש כולל בתקופת ביה"ס למרות שהמורים לא תמיד ראו זאת בעין יפה.

אמי שאף פעם לא היתה מסוגלת לצפות בתחרויות שלי (לא באולם ולא בטלוויזיה) תמיד נפרדה ממני ליד הדלת ואמרה לי משפט שעם השנים הפך לבדיחה משפחתית:

יעל, אנחנו מאוד רוצים שתנצחי אבל נאהב אותך בכל מקרה!

זהו משפט פשוט, אבל בכלל לא מובן מאליו. משפט שנתן לי בטחון רב. ילדים צריכים לדעת שאהבתם של הוריהם אינה מותנה בהצלחותיהם בספורט ובבית מקומם בטוח ומוגן. על אהבת הוריהם הם אינם צריכים להתחרות.

כמה טיפים נוספים:

- לא לנסות להגשים את חלום הילדות שלך באמצעות הילדים וקריירת הספורט שלהם.
- לא לנסות להיות המאמן של הילד אלא לתמוך ולסייע במישור האישי. את המישור המקצועי חייבים להשאיר למאמנים.
- הבית צריך להיות תמיד המקום אליו חוזרים ושם האהבה אינה מותנה בהצלחה הספורטיבית.
- תעזרו לילדים להתמודד עם הקשיים, לכוון אותם בדרכם, להתמודד עם בעיות שבגילם קשה להם להתמודד איתן אבל תמיד תהיו מאחוריהם, אל תעברו לחזית – זו הקריירה שלהם.
- סעו איתם לתחרויות בחו"ל רק אם הם מעוניינים. הפעילו רגישות בנושא הזה – ספורטאי רוצה לפני תחרות להתנהג בחופשיות בלי להשקיע אנרגיות מיותרות ב"להיות נחמד" לסובבים אותו. אל תכבידו עליהם למרות שרצונכם להיות שם מובן ומוצדק.
- לפני תחרויות, גם אם הם ילדים, תנו להם את המרחב שלהם, אפשרו להם את ההתרגשות והמתח.
- ההתמודדות עם ההצלחה חשובה לא פחות מהכישלון, אל תאפשרו להם לאבד את הראש, לאבד פרופורציות. אל תאמינו למה שכתוב עליכם בעיתונים, אל תתאהבו בכותרות. אחרי ניצחון, כדאי לחגוג אבל לזכור שתמיד יש את התחרות הבאה ואליה יגיעו ספורטאים רעבים שמאוד ירצו לנצח את האלופים.
- עזרו להם לשמור על צניעות, זה ישרת אותם בהמשך ויסייע להם להנות מאהבת הקהל.

בעבודה זו חקרתי על אשת המופת יעל ארד.
במהלך העבודה גיליתי דברים רבים וחדשים אודות יעל ארד.
העובדה שיעל ארד זכתה במדליה אולימפית ראשונה היא אירוע מאוד חשוב בעברה של מדינת ישראל.
גם במהלך הראיון האישי סיפרה על כך יעל ארד, על החשיבות של זכייתה בחברה הישראלית.
למדתי מעבודה זו שיעל ארד היא אישה עם עבר מאוד עשיר ומעניין.
אני חושב שיעל ארד גורמת לעוד הרבה אנשים ונערים (וגם נערות) להמשיך לשאוף להצלחה כמו
שהיא התקדמה והצליחה. היא הוכיחה שגם בנות יכולות להגיע מאוד רחוק בספורט וכי עבודה קשה,
אמונה ותמיכה מובילים להצלחה.
מקווה שנהנתם מקריאת העבודה
יובל

אתר אינטרנט ויקיפדיה, האנציקלופדיה החופשית

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%A2%D7%9C_%D7%90%D7%A8%D7%93

אתר אינטרנט one, מספר 1 בספורט

<http://www.olympic.one.co.il/General/Page.aspx?id=59&siteid=3>

ראיון טלפוני, אישי, עם יעל ארד.



יעל ארד, עם דנה אחותי הקטנה ורותם פולק, טיול משפחות סוכות תשע"ב.



דנה, אחותי, מצולמת עם המדליה האולימפית של יעל ארד, ינואר 2012.