



“

התחרות מתנקזת ליום אחד נתון וביום הזה
הניצחון מגיע מהחיבור של היכולות הפיזיות
הטכניות והמנטליות.
מדליות לוקחים, לא מקבלים. בהצלחה!

יעל ארד

מדליית כסף, ג'ודו, ברצלונה 1992