



“

השנים בהן התאמנתם מתרכזות לרגע אחד חשוב,
אבל בסופו של דבר זו אותה תחרות, אותם יריבים
ואותם חוקים. תתמקדו רק במה לעשות
והתעלמו מרעשי הרקע. בהצלחה!

ירדן ג'רבי

מדליית ארד, ג'ודו, ריו 2016