

דינה משחקת כדוריד



פעמיים בשבוע, דינה משחקת כדוריד

Twice a week, Dina plays handball.

היא משחק בקבוצת הבנות של פיורדוויק
(בנורבגיה)

She plays at the girls' team in Fjordvik,

ויש להן אימונים בימי שני וחמישי

and they have training on

Monday and Thursday.

לעיתים קרובות הן משחקות בסופי שבוע

They often play games on weekends.



Free image from [PublicDomainPictures.net](https://www.PublicDomainPictures.net)

היא אוהבת לשחק בפּיורדוויק מכיוון
She likes to play at Fjordvik because



Image by Steffen PröbDorf, CC BY-SA 4.0

שכל הילדות שם מאוד נחמדות
all the girls are very nice

והמאמן הוא מגניב
and the coach is cool.

היא משחקת כדוריד כבר שש שנים, אבל פיורדוויק היא
קבוצה
טובה בהרבה מקבוצתה הקודמת.

She has played handball for six years,
but Fjordvik is much better
than her previous team.

בעונה זו, הן ניצחו כמעט את כל המשחקים שלהן.

This season they have won
almost all of their games.

Dina has always been active and has always kept fit.

היא ניסתה כמה ענפי ספורט שונים, אבל כדוריד הוא הספורט הכיף
(מצחיק??) ביותר.

***She has tried different sports,
but handball is the funniest sport.***

בכדוריד, היא מפעילה את כל גופה והיא אוהבת את זה.

In handball, she uses her whole body, and she likes it.

בכדוריד, חשוב שהרגליים יהיו חזקות ומהירות מכיוון שהיא צריכה
לרוץ מהר ולקפוץ גבוה.

Image by Steffen Pröbldorf, CC BY-SA 4.0

***It's important to have strong and fast legs in handball
because she has to run fast and jump high.***

לכן, היא גם חייבת ריאות חזקות וכושר גופני גבוה

Therefore, she must also have strong lungs and good fitness.





Image by Steffen Pröbendorf, CC BY-SA 4.0

היא מאוד טובה בזריקה הכדור בידה הימנית, אך ידה השמאלית אינה כל כך טובה. היא רוצה להיות אפילו חזקה יותר בשביל שתוכל לזרוק אפילו חזק יותר.

SHE IS VERY GOOD AT THROWING THE BALL WITH HER RIGHT ARM, BUT HER LEFT ARM IS NOT SO GOOD.

SHE WANTS TO BE STRONGER TO THROW EVEN HARDER.

כדוריד הינו ספורט קשה והסיכוי לפציעה הינו גבוה.

HANDBALL IS A TOUGH SPORT AND IT'S PRETTY EASY TO GET INJURED.

דינה נחבלה מספר פעמים, אך למזלה אף פגיעה לא הייתה רצינית

DINA HAS BEATEN HERSELF A FEW TIMES,

BUT FORTUNATELY IT HAS NEVER BEEN SERIOUS.

“אולי זה בגלל שאני בכושר כל כך טוב” היא חושבת.

אבל כדוריד הוא לא רק בשביל כושר ושרירים.

“Maybe it’s because I’m in such good shape”, she thinks.

But handball is not just muscles and fitness.

טקטיקות חשובות גם ודינה חייבת להשתמש בראש
שלה כשהיא משחקת.

Tactics are also important,

and Dina has to use her head when she plays.

היא חושבת שזה מעניין

She thinks it’s interesting.



Image by Marcus Cyron, CC BY-SA 4.0

חלומה הגדור ביותר של דינה הוא להפוך לשחקנית כדוריד מקצוענית.

Dina's biggest dream is to become

a professional handball player.

לעיתים קרובות היא צופה בנבחרת הלאומית הנורבגית
בטלוויזיה.

She often watches the

Norwegian national team on TV.

השחקנים הנורבגיים הם מעולים.

הם אפילו היו אלופים אולימפיים

The Norwegian players are great.

They have been even Olympic champions!

אולי היא תוכל לייצג את נורבגיה באולימפיאדה בעוד מספר שנים?

Perhaps she will be able to represent Norway

in the Olympics in a few years?



Image by @sumofmarc on flickr, CC BY-NC-ND 2.0

זה היה הסיפור של דינה.
לא כולם אוהבים ספורט.
אבל אולי אתם תאהבו יום אחד.
או שאולי אתם כבר אוהבים?
That was Dina's story.

Not everyone loves sports,
but maybe you will one day
or you do already?



Image: Rawpixel.com on freepik.com