

# לימוד ל מבחן הוא כמו אימון ל תחרות

כשהפתחו את המחברות כדי למדוד ל מבחן המתקרב והמחשבו שלכם ינדדו למקומות אחרים, נסו לדמיין שאתם לא תלמידים, אלא ספורטאי שהתאמן לקרأת תחרות, וכעת הוא עולה למגריש ומנסה להוציאו מעצמם את המקסימום כדי לנצח את היריב שלו.

לפניהם שאתם זורקים את המחברות ומסתעררים על בגדי הספורט, תחשבו על הלחץ שהספורטאי נמצא בו בזמן התחרות. ברוב המקרים הוא נבחן מול עיניים רבות שצופות בו. הקהל צועק, זורק הערות ולעתים גם מקלל את אמו של הספורטאי האומלל, שצורך להצלחה למראות הסחות הדעת. גם בהנחה שהוא מצליח להתעלם מההפרעות האלה, הוא יודע של מהירות כולם ידעו בדיקון מה הוא עשה ובמה הוא פישל.

למזלכם, בניגוד לספורטאי, אין לכם קהל בזמן המבחן ו אף עיתון לא יפרסם את הציון שקיבלתם. אתם הצופים של עצמכם. זה יתרונן גדול מפני שאתם יכולים להיות אויהדים שרופים וחמים, ולעוזר את עצמכם לאורך הדורך (ביניינו, כולנו אווהבים את עצמנו מאוד). מצד שני לא חסרים גורמי לחץ אחרים שעשוים להפריע לכם לקבל את הציון הכי טוב שאתם יכולים להשיג.

לכל ספורטאי יש מאמין מקצועני שמלמד אותו לשחק כדורסל, לשחות או לקפוץ לגובה, ודואג שייהיה בכושר גופני טוב. בדיקון כמו שהמורה שלכם

מלמד את החומר ומודד שתדרשו לפתור את השאלות. אולם האימון המקצועי אינו מספיק כדי להיות ספורטאי מצליח, כפי שפרטון שאלות וחזרה על חומר הלימוד לא תמיד מספיקים כדי להצליח ב מבחנים.

מלבד המאמן המקצועי, מאחורי כל ספורטאי מצליח עומד פסיכולוג ספורט שמאמן אותו כיצד להתחמודד עם הלחץ הנלווה לתחרות. האימון המנטלי חשוב לא פחות מאמוני הקשר, שכן הגישה שבה ספורטאי עולה למגרש משפיעה מאד על התוצאה שישיג.

הגישה שבה אתם נכנסים לכיתה קובעת חלק גדול מהציוון שתקבלו בבחן. אם מרוב לחץ לא ישנתם כבר כמה לילות, אתם בטוחים שאתם הולכים להיכשל ושהם לא תקבלו מה בבחן אז הכל אבוד, נראה שגם חריש עמוק על החומר לא יעוזר. מה שכן יכול לעוזר זה האימון המנטלי שיאפשר לכם להתחמודד עם הצורך להצליח במצבים מלחיצים.

## אופי של ספורטאי

מסתבר שישנן שתי תוכנות אופי עיקריות שմבדילות בין ספורטאי מצליח לספורטאי ביןוני, בהנחה שהיכולת המקצועית שלהם דומה - קור רוח וחשיבה יצירתיות.

קור רוח הוא תכונה חשובה כדי לא להתפרק מרוב לחץ עוד לפני שאתם מקבלים את טופס המבחן. חשיבה יצירתיות - הכוונה אינה לתוכנן מודלים מורכבים של מטוסי קרב

## לימוד לבחן הוא כמו אימון לתחרות

או לפיצוח האטום, אלא ליכולת לנצל את כוח הדמיון כדי להציג יעדים ולהתגבר על בעיות, או לפתור אותן בכוח היצירה המחשבתית.

הספר הזה לימד אתכם כיצד לפתוח אופי של ספורטאי מצlich באמצעות פיתוח התכונות הללו, ואין להשתמש בשיטות שפותחו עבור ספורטאים כדי להגיע להישגים טובים יותר בלימודים.

אם אתם מרגישים שלא משנה כמה חרשتم על החומר - ברגע שאתם יושבים בכיתה מול טופס המבחן הראש מתרוקן ואתם לא יודעים את התשובות; אם אתם מרגישים שאתם לא מצlichים למדוד לקרה מבחנים בצורה עיליה, ושהחומר אולי נכנס לראש, אבל ממש לא נשאר שם; אם נראה לכם שהציוונים שאתם מקבלים נמוכים מ אלה שהייתם יכולים לקבל - הטכניות שתמצאו כאן יוכלו לעזור לכם.

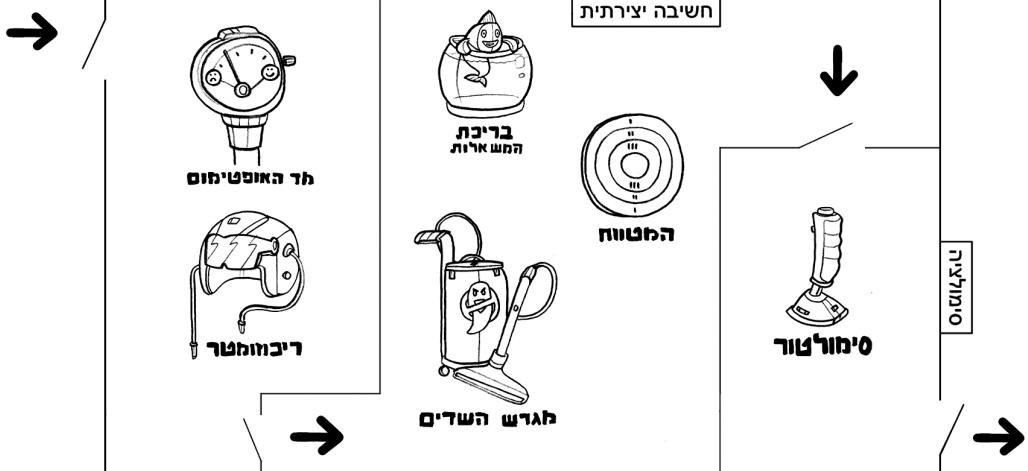
ספורטאים משתמשים בשיטות מנטליות שונות כדי להתמודד עם הצורך להצליח תחת לחץ כל כך. יש דרכים להצלחה בכך, ואם זה עובד עם הלחץ שספורטאי עומד בו, זה גם יעבוד גם עם הלחץ שאתם נמצאים בו לקרה בחינה.

ספר זה אינו עוסק בשיטות למידה, אלא בפיתוח יכולות מנטליות שייעזרו לכם למדוד את החומר בצורה עיליה יותר ולבור את המבחן בהצלחה רבה יותר. עבור ספורטאי, הכנה מנטלית מתאימה יכולה להפוך הפסד לניצחון. עבורכם, ההכנה המנטלית יכולה להיות הבדל בין ציון מבاس לבין הצלחה במבחן, בין תסכול מהלימודים לבין סיפוק ושביעות רצון מהם. וכך, אפשר להגיע לסיפוק מהלימודים, לא רק מההפסקות.

## חדר הקשר המנטלי

אני מזמין אתכם ל לעשות מנווי לחדר הקשר המנטלי, בו אלמד אתכם כיצד להשתמש במכשורי הקשר השונים. תוכלו להיכנס אליו בכל עת כדי לתרגול ולהתאמן, למוד תרגילים שמתאים לזמן ההכנה למבחן ותרגילים לרוגע האחרון, ממש לפני שהמבחן מתחילה. וכל זאת כשהאתם לבושים בג'ינס ובלי להזיע.

אמנם אין כאן מדריכי כושר חטוביים שידרכנו אתכם, אבל תירגול שוטף בחדר הקשר המנטלי יעוזר לכם לפתח חוסן נפשי כדי שלא תישברו אפילו בשיא הלחץ. החוסן הנפשי יאפשר לכם להיות מרווחים מעצמכם, לא לסבול מה מבחנים ולהבין שיש דברים גורעים יותר בחיים. תוכניות ריאלית למשל.



## לימוד למבחן הוא כמו אימון לתחרות

התירגול בחדר הכוشر המנטלי יעוזר לכם לחזק את שרيري המוח והנפש, כדי שתוכלו להפיק את המxisים מעצמכם בתהליך המיגע של ההכנה למבחן, ובזמן המבחן עצמו.

יכול להיות שתעדיפו לשכנע את עצמכם שבחינות וצינונים אינם חשובים. אבל אם אין לכם כוונות או יכולות להיות הכווכב הנולד הבא, כדאי שתנסו להוציא מעצמכם את המxisים. זה לא משנה אם אתם מקבלים צינונים גבוהים או נמוכים, יכול להיות שעדין לא הגיעם למצווי היכולת שלכם. חבל להסתפק במעט. אם תשברו את השיא שלכם תרגישו ווינרים, וזה שווה את המאמץ.

אתם לא חייבים להשתמש בכל מכשורי הכוشر המנטלי או לבצע את כל התרגילים. מספיק שתבחרו תרגיל אחד שנראה לכם מעניין ותתחלו אליו. כל תרגיל שתעשו יקדם אתכם צעד נוסף לחיזוק הכוشر המנטלי שלכם ולפיתוח אופי של ספורטאי.

פרק הראשון, אתם בתחרות, תגלו מי הייריב שלכם ומול מי אתם מתחרים. בפרק השני, שמירה על קור רוח, תלמדו איך להתמודד עם הלחץ וכייזד לשמר על הריכוז. הפרק השלישי, פיתוח חשיבה יצירתיות, יאמן אתכם להצבת מטרות הגינויות, לשיליטה בדמיון ובמחשבות ולהכנה לרגע האמת. בפרק הרביעי, **בזמן המבחן**, תמצאו טיפים להתגברות על בלאקআও'ן ועל לחצים נוספים שיכולים להופיע תוך כדי המבחן. הפרק החמישי, אחרי המבחן, יעוזר לכם לקבל את הציונים בלי להתמודט.

תוכלו להשתמש בספר הזה בדרך שנוחה לכם. לא חייבים לקרוא אותו לפי הסדר, ואתם מוזמנים לדלג ישירות לפרקי שמעניין אתכם כרגע.

## באו נתחכם קצת

לפני שנמשיך בדרך לחיזוק הקשר המנטלי, בואו נתחיל בתרגיל חיים קצרים. בחרו מקום נוח, שקט וחשוך מעט. רוב הסיכומיים שהעולם לא ייחרב אם תכבו את הסלילי רוגע, או דאגנו ששום דבר לא יפריע לכם במהלך התרגיל. תוכלו לכוון שעון שיצלצל כעבור חמש דקות כדי שלא תעבירו את הזמן בההיה מה השעה.

**★** שבו או שכבו על הגב בצדורה נוחה והתיירו בגדים לוחצים. זה הזמן להחליף את הג'ינס בטריאניינגן.

**★** חשבו על כל חלק וחלק בגופכם, מהראש לכיוון הרגליים. העבירו כל איבר בגוף לתנוחה הנוחה ביותר. קחו מספר נסימות עמוקות. המחשבות מתחמדות בתמונה של מקום רגוע שבו הייתהם בו בעבר, או מקום דמיוני שמתקשר לרוגע (מישהו בא לסיני?). עם כל נשיפה אוויר התמונה הופכת להיות חייה יותר וברורה יותר. תנעו לגוף להתרפות ולהירגע.

**★** כת קחו מספר שאיפות עמוקות וחזקות. עם כל שאיפת אוויר הרגישיו כיצד אתם מתמלאים באנרגיה חיובית - גופנית ונפשית.

**★** פקחו עיניים, נعرو ידיים ורגליים, ואתם מוכנים להמשך האימונים.



## **לימוד למכחן הוא כמו אימון לתחרות**

בשנים האחרונות אימנתי ספורטאים צעירים רבים להפיק מעצם את הטוב ביותר על ידי התמודדות עם לחץ. בפרק הבא אעביר לכם אימון בחדר הקשר המנטלי. אני בטוח שעם קצת אימון תגיעו להישגים שאוותם דמיינתם, ואם לא דמיינתם - זה הזמן להתחילה.