



מה אתה קופץ, יש בחינה

הבחינה היא התחרות שבה אתם מתמודדים. אולי זה מצער, אבל הבחינה היא מצב נתון, בדיוק כמו כיוון הרוח בתחרות קפיצה לגובה. תמיד ישנו סיכוי שהבחינה תהיה לא הוגנת, כפי שכיוון הרוח יכול להקשות על הקופצים.

אבל חשוב להבין שאתם לא מתמודדים מול הבחינה, כפי שהקופץ לגובה אינו מתמודד מול הרוח. הבחינה לא נועדה להפיל או להשפיל אתכם, אלא היא בסך הכל המסגרת שבה אתם מביאים לידי ביטוי את היכולות שלכם.

“התחלתי להתכונן לקראת הקפיצה הבאה, בניסיון לעבור את הרף שמונח על 2.05 ס"מ. היתה רוח חזקה מהרגיל, אך עדיין בתחום המקובל. עשיתי את החימום הגופני, הבטתי ברף שלפני, ושמתי לב שאני ממלמלת לעצמי משפטים כמו: 'למה דווקא עכשיו הרוח הזו, היא תפריע לי, כל האימונים שלי עלולים להידפק, איזה חוסר מזל יש לי.'”

שיר, בת 16, קופצת לגובה

במקום ששיר תתמקד ביכולות שלה ובתכנון הריצה והקפיצה כדי לעבור את הרף בנתונים הקיימים, היא מתחרה ב“עצמה”, בביטחון שלה ובאמונה

שלה. ככל שהספקות גדלים, היא הופכת להיות היריב האמיתי של עצמה. מה שעשוי להכשיל אותה בסופו של דבר הוא לא הרוח או גובה הרף, אלא המחשבות השליליות שהיא לא מצליחה להיפטר מהן. כשאתם לומדים למבחן אתם נמצאים במצב דומה לזה של שיר. בחינה לא הוגנת או קשה מדי - לא זאת הבעיה שלכם בחיים. אתם לא מתמודדים מול המבחן. המבחן הוא רק המסגרת שבה אתם מתמודדים מול היכולת שלכם להיות מפוקסים ומחוכרים לכל מה שהתאמנתם לקראתו.



יעד חיסול מספר אחת: אני

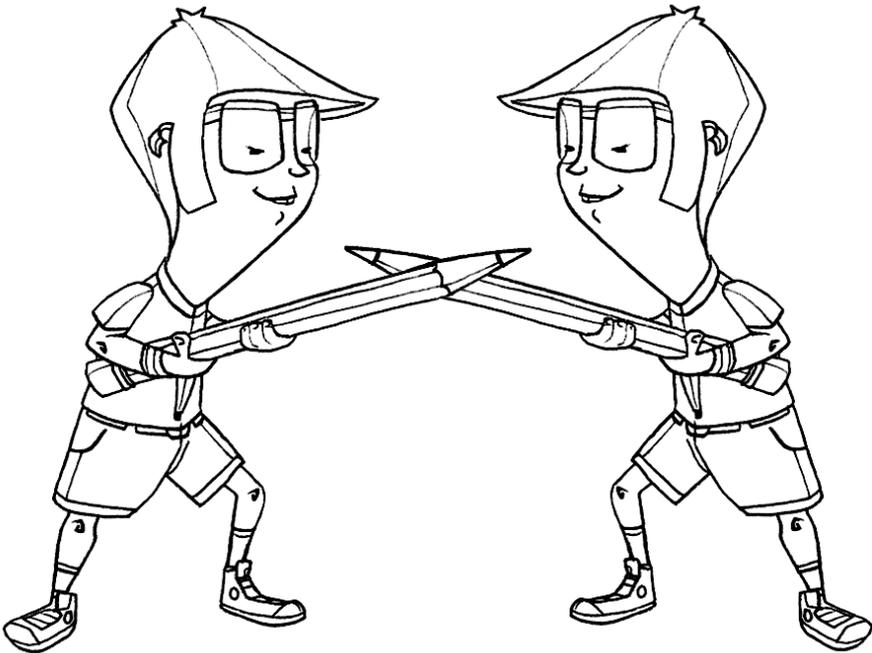
“לקח לי זמן להבין שמידת הלחץ שהרגשתי לקראת משחק חשוב לא הושפעה מהקבוצה היריבה, אלא מהיכולת שלי להתמודד עם עצמי. כאשר חשבתי מחשבות כמו: 'מה יגידו אם לא אשחק טוב, אם לא אקלע את הנקודות שמצפים ממני, מה יכתבו עלי למחרת במדורי הספורט' ודמיינתי את הנורא מכל, רמת הלחץ לא אפשרה לי להירדם, גרמה לי לעצבנות, לחוסר ריכוז, ולעתים לישיבה ארוכה על הספסל. לקח לי זמן להבין שאם אני חושב מחשבות חיוביות, מדרבן את עצמי ומתמקד ביכולות שלי, היריב הפנימי נעשה קטן יותר, ורמת הלחץ יורדת.”

אופק, בן 17, שחקן נבחרת ישראל לנוער בכדורסל

אותו תהליך שמתרחש אצל אופק מתרחש גם אצלכם לקראת מבחן. הלחץ, שהולך ומתגבר ככל שמתקרבת הבחינה, לא נגרם כתוצאה מהבחינה עצמה, אלא כתוצאה מהתחושות שלכם כלפי הבחינה, ובעיקר מהפחד שתפסלו בענק.

הבחינה איננה היריב שלכם, אלא מצב נתון בלבד. היריב האמיתי שלכם הוא, כמה מפתיע, אתם בעצמכם. לא הבחינה תקבע את מידת ההצלחה שלכם, אלא אתם. כשאתם באמת סומכים על עצמכם, מאמינים ביכולות שלכם ויודעים שהתכוננתם כמו שצריך, היריב שנמצא בתוכם ומנסה

לעזור בכם ספקות הולך ומתגמד. במקרה כזה יש סיכוי טוב מאוד שתתמודדו עם הבחינה כמו מלכים ותצליחו בה.



עדיף לעשות מנוי לכל החיים

בחדר הכושר המנטלי תוכלו לפתח יכולות שיאפשרו לכם לשבור את השיא שלכם. אתם עומדים לעבור שינוי, בדיוק כמו ספורטאים שלומדים לזהות את היריב האמיתי שלהם ולנצח אותו. אגב, שרירים וירטואליים מצטלמים יופי.

אתם עומדים לעשות סוויץ' בראש, ממצב שבו מחשבות שליליות, פחד מכישלון ותחושות של עצבנות, חרדה וחוסר ביטחון מאיימים להפריע לכם להצליח במבחן, למצב שבו מחשבות חיוביות ואמונה ביכולתכם יעזרו לכם להשיג את התוצאות הטובות ביותר עבורכם.



מה זה בעצם כושר מנטלי?

כושר מנטלי מתייחס למרכיב הנפשי, זה שעוזר לנו להביא את היכולות שלנו לידי ביטוי מירבי במצבים מלחיצים. הכושר המנטלי כולל בתוכו את המרכיבים הבאים:

☆ יכולת לשלוט על רמת הלחץ, ולהגיע לרגיעה המשולבת בדריכות חיובית - תחושה המנוגדת למצב של אדישות או של פאניקה.

☆ ביטחון עצמי ביכולת לעמוד במטרות שהצבתם לעצמכם.

☆ יכולת לשמור על הריכוז ולמנוע ממנו לברוח מכם.

☆ מחשבות חיוביות ותחושת הנאה מהאופן שבו אתם מתגברים על המכשולים בדרך להצלחה.

כשנמצאים בכושר מנטלי גבוה לא מתעלפים אחרי עמוד וחצי של חזרה על החומר, וגם המבחן עצמו הופך לאתגר שאפשר לזרום איתו.

כושר חוביל לניצחון

שרירי כושר מנטלי מפותחים יעזרו לכם לשבור את השיא שלכם במבחן. למרות שבהחלט יש דברים יותר מהנים לעשות בחיים, חשוב להשקיע בלימודים ולהתכונן היטב לבחינה. אולם יתכן שהכנה כזאת לא תספיק כדי

לקבל את הציון הטוב ביותר שאתם יכולים להשיג. תלמידים רבים מכירים את החומר כמו את לוח השידורים בטלוויזיה, אך מתקשים להתמודד עם הלחץ המתלווה לתהליך הלמידה ולבחינה עצמה, ולכן מקבלים ציון נמוך ממה שהיו יכולים לקבל. פיתוח כושר מנטלי יכול לעזור להתמודד עם הלחץ הזה, ולהפוך את הלמידה ואת ההשתתפות בבחינה לחוויה נעימה יותר ומוצלחת יותר. ככל הניתן, בכל זאת מדובר בבחינה.

אמאליה בחינה !

לפני שאתם עושים מתיחות ומתחילים באימונים בחדר הכושר המנטלי, וכדי שתוכלו לעקוב אחר השינויים שיחולו בכם כתוצאה מהאימונים, בואו נראה עד כמה אתם מסוגלים להתמודד עם הלחץ הנלווה לבחינות. האם אתם נלחצים מכל הכתבה קטנה, או שגם מבחן על כל החומר בהיסטוריה לא מצליח להזיז לכם ?

סמנו את התשובה המתאימה ביותר לכל שאלה, ובסוף סכמו את הנקודות. 

שקר וכזב	לפעמים	תמיד נכון	
3	2	1	ככל שמועד המבחן מתקרב קשה לי יותר להתרכז בחומר.
3	2	1	כשאני לומד למבחן אני דואג שאולי לא אזכור את החומר בזמן המבחן.

אתם בתחרות

שקר וכזב	לפעמים	תמיד נכון	
3	2	1	במהלך המבחן אני מרגיש שאני ממש גרוע ושבטוח אכשל.
3	2	1	אני מאבד את הריכוז בזמן המבחן ולא מצליח לזכור את החומר שידעתי לפני המבחן.
3	2	1	אני נזכר בתשובה לשאלה אחרי שהמבחן כבר הסתיים.
3	2	1	אני כל כך מודאג לפני המבחן, עד שאני גמור בזמן המבחן ובקושי מצליח להתמודד איתו.
3	2	1	אני מרגיש חולה או עצבני לפני מבחן חשוב.
3	2	1	המחשבות שלי נודדות למקומות אחרים בזמן המבחן.
3	2	1	אחרי המבחן אני לא בטוח שעשיתי אותו כמו שצריך.
3	2	1	אני מרגיש שלא משנה מה אעשה, זה לא יהיה מספיק טוב. אני ממש פרפקציוניסט.

סכמו את התשובות ונראה מה זה אומר עליכם.

10 - 15 נקודות

נראה שאתם קצת נכנסים לפאניקה לקראת מבחנים. אפשר בהחלט לשפר את המצב בעזרת תירגול ושיפור הכושר המנטלי, ולהגיע למבחן בלי הלחץ המוגזם הזה.

16 - 25 נקודות

אתם בסדר גמור ונמצאים ברמת לחץ מיטבית. קצת לחץ נותן לכם מוטיבציה להצליח, אבל לא ממוטט אתכם. הכושר המנטלי שלכם טוב ואתם רק צריכים להמשיך לשמור עליו.

26 - 30 נקודות

נראה שאתם אדישים ולא מתרגשים מהמבחן המתקרב. זה בטח לא יעזור לכם לקבל את הציון הכי טוב שאתם יכולים להשיג. שיפור הכושר המנטלי יכול להעלות את המוטיבציה שלכם ולעזור לכם להוציא מעצמכם את המקסימום.

האימונים שמופיעים בהמשך יעזרו לכם להגיע למצב שבו אתם לחוצים במידה הנכונה. קצת לחץ הוא חיוני כדי לגרום לכם להתאמץ ולרצות להצליח. כדאי למלא את השאלון שוב אחרי שתפתחו שרירים מנטליים. בוודאי תשמחו לגלות שמצבכם השתפר פלאים. סביר להניח שגם תחייכו יותר.