



מאולימפיאדת טוקיו 2020 לכיתה

מאולימפיאדת טוקיו 2020 לכיתה



מצורפות כרטיסיות ובהן שאלות, ציטוטים, סוגיות וערכים שעלו בעקבות
אולימפיאדת טוקיו 2020.

ניתן להשתמש בכרטיסיות בישיבת צוות או עם תלמידים.

ניתן לבחור כרטיסייה ולדון בה – זו יכולה להיות משימה אישית, בזוגות או
בקבוצות.

זו יכולה להיות משימת שיח או משימת כתיבה.

אפשר להשתמש בכרטיסיות ככרטיסיות משימה אישיות, כלוח מפעיל או
כמטלות דיפרנציאליות.

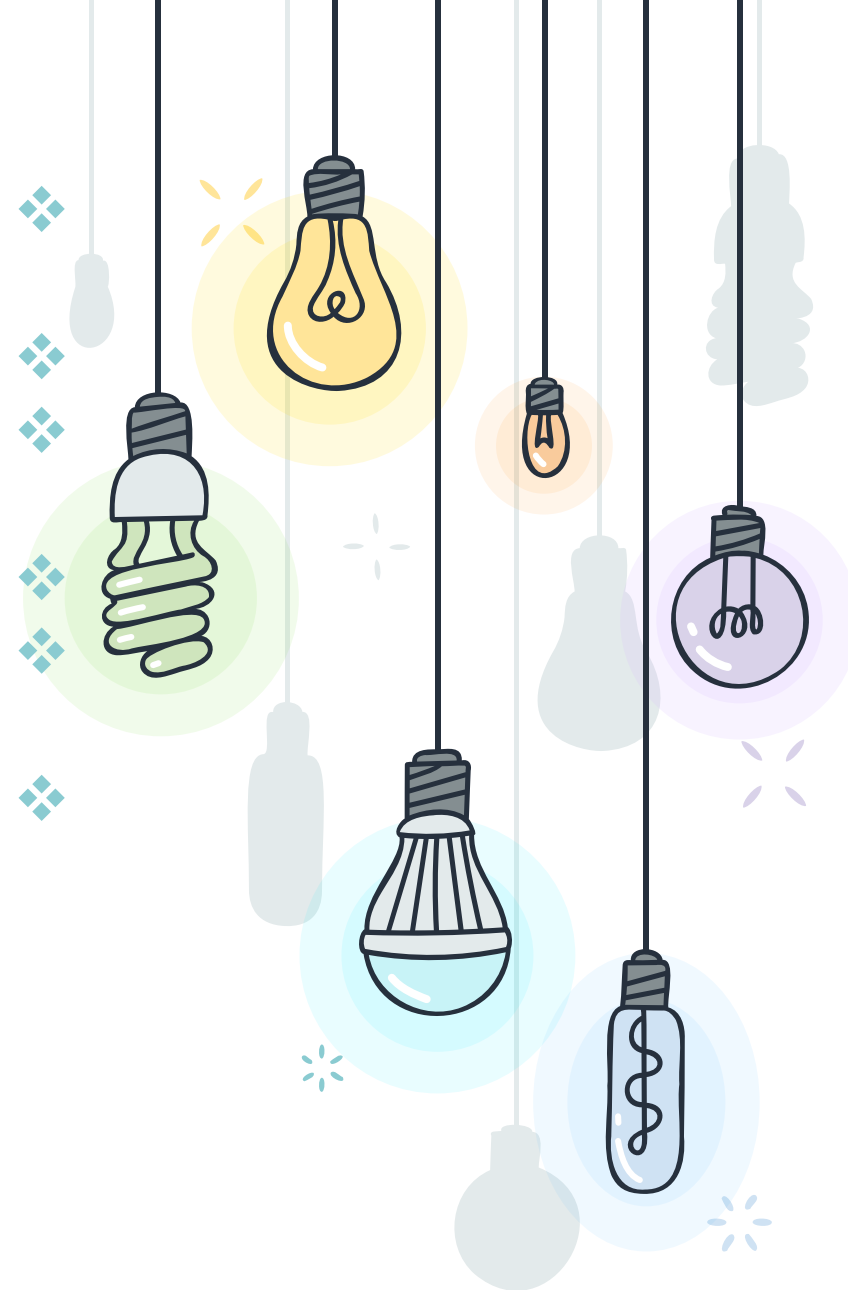
את השאלות ואת הכרטיסיות המכילות את הכותרות ושאלת העמקת היכרות,
ניתן לשלב גם בתהליכי משחק – הצעות תוכלו למצוא בקישור

לחומרים נוספים מוזמנים לעקוב אחרינו בפייסבוק:

<https://www.facebook.com/pisgalod1>

שנה טובה ומוצלחת !!!

מאתנו, ד"ר שרון רחמים - מנהלת מרכז הפסג"ה
וכל צוות מרכז פסג"ה לוד



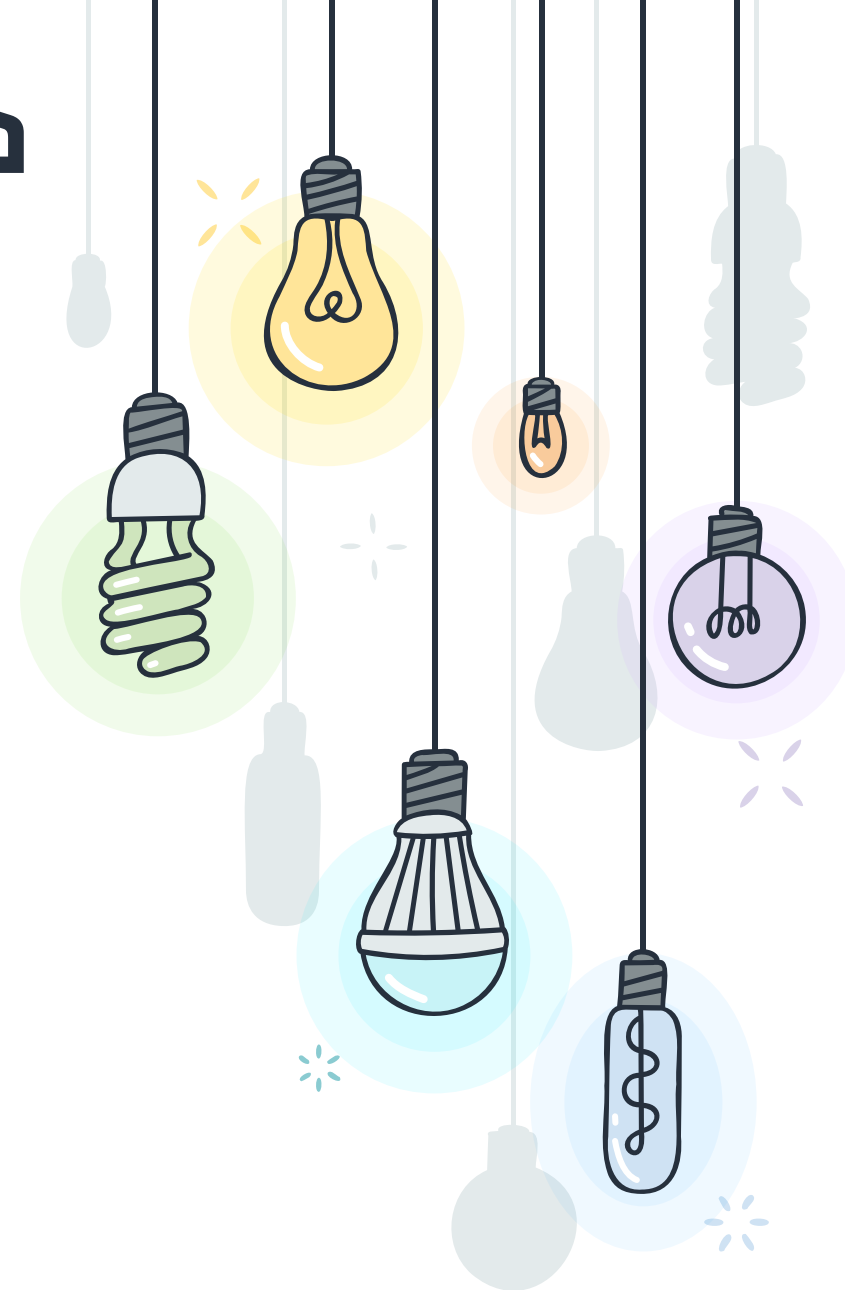
פתיחה מקרבת להעמקת היכרות



השלימו את המשפט:
אם _____ היה ספורט
אולימפי, כנראה שהייתי
זוכה בזהב.



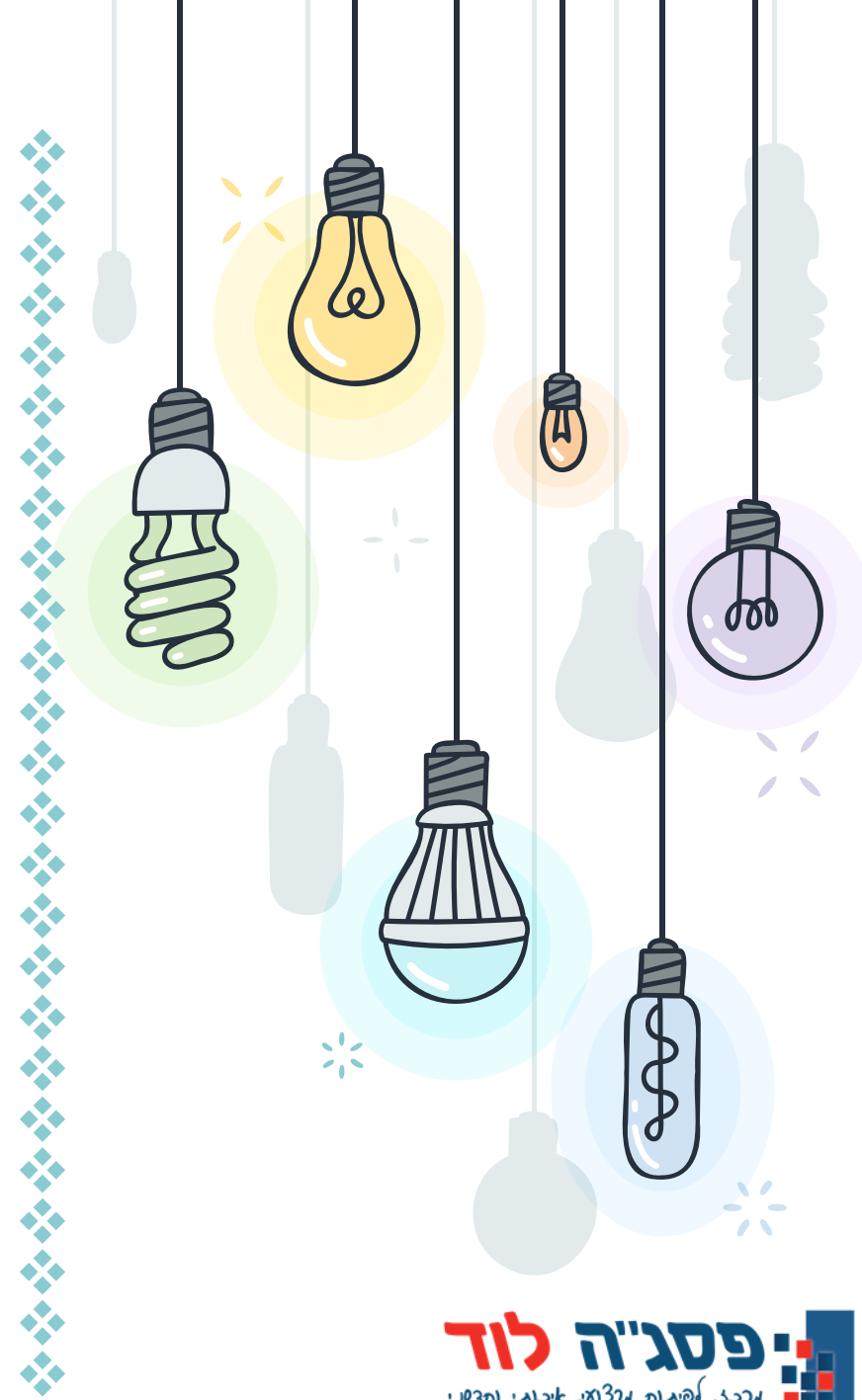
קישור לסרטון (למנחה)



שאלות וסוגיות לדיון בעקבות האולימפיאדה:



האם הצלחה היא קו ישר?
האם מגיעה לי "מדליה" רק על ביצוע מושלם?
האם קבלת מדליה מציינת את סוף הדרך או את המשכה?
מה חשוב יותר - חוסן מנטלי או פיזי?
מה משמעותו של כישלון? הפסד?
מה משמעות המאמן בדרך להצלחה?
מה חשיבותם של התמיכה והעידוד?
אלו טקסים ואמונות מלווים אתכם בתהליך הלמידה?
למי תתקשרו לבשר על משבר/הצלחה?
של מי ההצלחה? של מי הכישלון?
מה חשוב יותר - תוצאה או דרך?
אם לא הצלחתי - בהכרח הפסדתי? נכשלתי?
מה באחריותי? מה לא?
ממה אני מונע/מונעת - ממוטיבציה פנימית או ממוטיבציה חיצונית?
מה/מי קובע הצלחה או כישלון?
מה נחשב יותר - מדליה קבוצתית או אישית?
תחרות - מעכבת או מקדמת?
מה חשיבותו של הקהל? מה חשיבות העידוד והפרגון?
איך להפסיד בכבוד?
הצלחה - תוצאה של כישרון או עבודה קשה?
האם להצטיין זו החלטה?
מה ההבדל בין הצטיינות למצוינות?
למען מי נרצה להצליח? בעבור מה?
מה חשוב יותר - לנצח את היריב או את עצמך?
הצלחות - מה מעכב? מה מניע? מי הגורם? למה?





"כל מה שילד צריך הוא מבוגר אחד שיאמין בו" (הרב קרליבך)

אמא של אשרם חדווה נזכרה במסע הארוך עד למדליית הזהב המדהימה, ואמרה: "היא הייתה מתאמנת באולם ב-10 בלילה, היינו איתה לאורך כל הדרך. ניסינו להרים אותה בכל פעם מחדש, כשמדובר בספורטאית אולימפית ההורים צריכים לתת את כל כולם. המסר שלי? לכל בן אדם שיש לו קושי, שלא ירגיש אותו, שיפרק אותו ויהפוך אותו למשהו יותר טוב. בתור ילדה צעקו עליה באימונים, היא חזרה בוכה בכל פעם מחדש. אי אפשר לזכות במדליה בכל יום. ידענו שהיא תהיה נדיה קומנץ' של ישראל".

❖ האם אתה מסכימה עם הציטוט של הרב קרליבך? מדוע?

❖ האם יש מבוגר/אחר שמאמין בך?

❖ כיצד בא הדבר לידי ביטוי?

❖ מה הציפייה שלך ממנו/ממנה בשנה הקרובה?

❖ כיצד באפשרותך להיות משמעותית לאחרים?



כל ניצחון – ראשיתו בחלום והמשכו בהתמדה

לינוי אשרם היא לא "כישרון טבעי". היא לא נולדה לתוך ענף ההתעמלות האמנותית - ענף שנשלט באופן מלא על ידי מזרח אירופאיות - בעולם ובארץ גם. "אף פעם לא הייתי הכי טובה בחוג", סיפרה אשרם ב-2018 בראיון ל"מוסף כלכליסט". "כשהייתי קטנה המאמנות שלי לא באמת חשבו שאגיע לרמה הגבוהה. אבל התקדמתי לבד, לאט-לאט, ובנות אחרות פרשו. זה לא שהן היו יותר טובות ממני ואני נשארתי; הן היו אלו שהמאמנות חשבו שיש להן יותר פוטנציאל, אבל הן פרשו ואני המשכתי. לא השקיעו בי כמו במתעמלות אחרות, אז אני נתתי מעצמי יותר כדי להגיע לרמה הכי גבוהה, ולא שינה לי מה היו הסטנדרטים הנדרשים לספורט הזה".

❖ מהו החלום שאתה שואפת להגשים בשנה הקרובה?

❖ מה אתה לוקחת על עצמך כדי להגשים אותו?

❖ באיזה אופן ביכולתך לעורר אחרים לחלום ולהגשים את

חלומותיהם?





חוסן - יכולתו של האדם להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר ולהסתגל לנסיבות החדשות

הפרישה של סימון ביילס היא אולי ההישג הכי גדול בקריירה שלה

ציפיות גדולות, גדולות מאוד, נחו על כתפיה של המתעמלת האמריקנית סימון ביילס באולימפיאדת טוקיו, ובכל זאת רגע אחרי תרגיל לא מוצלח היא הודיעה על פרישה בשל בעיה מנטלית. מול איזה לחץ עומדים האתלטים הגדולים האלה ולמה ביילס צריכה לקבל מדליית זהב בכל זאת?

תגיות: סימון ביילס, אולימפיאדה, פסיכולוגיה

עצומה: סימון ביילס, אולימפיאדה, פסיכולוגיה

❖ תארי התמודדות עם מצב לחץ או משבר שנאלצת לצלוח בשנה שעברה.

❖ מה/מי סייע לך להתמודד?

❖ איזה "טיפ" להתמודדות מיטבית תוכלי לתת לאחרים?



מסלול ההצלחה אינו קו ישר והוא מלווה בעליות ובמורדות, בניצחונות ובכישלונות

אכזבה גדולה: שגיא מוקי הפסיד בשמינית הגמר וסיים את דרכו בטוקיו

אכזבה עצומה לג'ודוקא שהיה מדורג שני במשקל עד 81 ק"ג ונחשב לתקווה גדולה למדליה. הפסיד לבורכאשווילי האוסטרי אחרי קרב מתיש בשמינית הגמר. גילי שריר נכנעה ליריבה מאוסטרליה והודחה בסיבוב הראשון: "יותר גרוע מזה לא יכול להיות"

❖ איך נראה מסלול ההצלחה שלך בשנה שחלפה?

❖ כיצד אתה מתמודדת עם אי הצלחה?

❖ מה תוכלי לעשות טוב יותר השנה?

❖ מה/מי יכולה לסייע לך? איך תדעי שהצלחת?

❖ כיצד תוכלי לסייע לאחרים להתקדם?





עבודת צוות

"רבים מאתנו מסוגלים יותר מכמה מאתנו, אבל אף אחד מאתנו אינו מסוגל כמו כולנו" (טום וילסון)

מדהים: מדליית ארד לישראל בתחרות הקבוצתית בג'ודו

ביחידים זה לא הלך, אבל ביחד דווקא כן! אחרי שפתחו את הקרב מול הוועד האולימפי הרוסי ברגל שמאל, ניצחונות של שגיא מוקי, רז הרשקו, פיטר פלצייק ותמנע נלסון-לוי סידרו מהפך גדול, 1:4 בסיכום הכללי וסיבה למסיבה לנבחרת הישראלית בבודוקאן. אבישג סמברג בחברה טובה

מערכת אתר ערוץ הספורט 12:33 - 31.07.21

5

238



טלנכע אתר ערוץ הספורט 15:33 - 31.07.21

2

❖ האם אתה אוהב.ת לעבוד בצוות/בקבוצה? מדוע?

❖ מי/מה יכול לסייע לך לטייב (לעשות ולהתמודד טוב יותר) את

עבודת הצוות/העבודה שלך בקבוצות בשנה הקרובה?

❖ כיצד באפשרותך לסייע לאחרים לעבוד טוב יותר בצוות?



כדי לשכפל ולשדרג הצלחה, מדליה או ציון טוב, צריך להמשיך לחלום, לשאוף ולתרגל

גורבנקו תכוון לשני גמרים לפחות, רודיטי למדליה

השחייה הישראלית עשתה התקדמות גדולה במשחקים בטוקיו, הרבה בזכות דייב מארש, עם שלושה גמרים. אנסטסיה גורבנקו תמשיך בקו קריות-סן דייגו. אחרי שעלתה לגמר אולימפי ב-100 מטר גב, המשחה הפחות חזק שלה (אלופת אירופה ב-200 מטר מעורב), היא תנסה להגיע בשלה ומנוסה יותר לפריז, בתקווה להעפיל לשני גמרים אישיים לפחות ואולי לדגדג את אזור המדליות. מי שינסה הפעם לעמוד על הפודיום הוא מתן רודיטי, שרשם בטוקיו את הישג השיא של השחייה הישראלית - המקום הרביעי במשחה ל-10 ק"מ במים פתוחים.

- ❖ במה התקדמת? מה הייתה החוויה המוצלחת ביותר שלך בשנה שחלפה?
- ❖ מה עוד תוכלי לעשות כדי לשמר את ההצלחה הזו או להתקדם בה יותר?
- ❖ מה/מי יכולה לסייע לך? איך באפשרותך לסייע לאחרים?



מצוינות/תחרותיות מאופיינת בתשוקה להיות תמיד ראשון

לאחר הזכייה של לינוי אשרם היום (שבת) במדליית הזהב האולימפית, במשלחת הישראלית הודפים את **התלונות והטענות של המשלחת הרוסית** כנגד השיפוט בגמר הקרב רב בהתעמלות אומנותית.

ברוסיה מתחוללת סערה גדולה לאחר הגמר. לטענת הרוסים, שהפסידו את מדליית הזהב בתחרות, השיפוט לא היה הוגן ולכן הם גם ערערו על התוצאות פער אחר פעם. גורמים במשלחת ובענף ההתעמלות האמנותית בישראל הגיבו לכך ואמרו: "לינוי קיבלה את הציונים שהגיעו לה. כאשר מתעמלות אחרות זכו במדליות בעבר, אנחנו פרגנו להן".

- ❖ האם אתה טיפוס תחרותי?
- ❖ במה תכונה זו באה לידי ביטוי?
- ❖ האם תחרותיות מקדמת אותך או מעכבת אותך?
- ❖ באיזה אופן אתה מתמודדת עם תחרותיות בבית-הספר? למה אתה עוד זקוקה בעניין זה לשנה הקרובה?





על מנת להצליח צריך לדעת ליפול ולקום – לדעת להיכשל או לטעות ולהבין שזו תחנה בדרך להצלחה

אחרי הטעות בתרגיל החישוק: ציון גבוה ללינוי אשרם עם הכדור



07:20 | 06.08.21

הישראלית לינוי אשרם השיגה ציון גבוה מאוד של 28.250 בתרגיל הכדור במוקדמות ההתעמלות האומנותית באולימפיאדת טוקיו 2020. היא מדורגת חמישית עם תום סיבוב המוקדמות השני. קודם לכן היא פתחה את התחרות בתרגיל לא טוב עם החישוק. בסוף התרגיל היא הפילה את החישוק, הוא התגלגל מחוץ לזירה, ואשרם נאלצה לסיים את התרגיל בלעדיו. היא קיבלה ציון 23.500. ניקול זליקמן קיבלה 24.350 נקודות בחישוק ו-25.500 בכדור. היא מדורגת שמינית בתום סיבוב המוקדמות השני.

עריכה

וגילסון בלדגט 54'320 נלוננוע דטראסל ו-52'200 דכיוני. היא חתמה על ציון גבוה של 28.250 בתרגיל הכדור במוקדמות ההתעמלות האומנותית באולימפיאדת טוקיו 2020. היא מדורגת חמישית עם תום סיבוב המוקדמות השני. קודם לכן היא פתחה את התחרות בתרגיל לא טוב עם החישוק. בסוף התרגיל היא הפילה את החישוק, הוא התגלגל מחוץ לזירה, ואשרם נאלצה לסיים את התרגיל בלעדיו. היא קיבלה ציון 23.500. ניקול זליקמן קיבלה 24.350 נקודות בחישוק ו-25.500 בכדור. היא מדורגת שמינית בתום סיבוב המוקדמות השני.

❖ תארי חווית כישלון או אי הצלחה שחווית בשנה שחלפה.

❖ מה תוכלי לעשות כדי להתמודד עימה טוב יותר השנה?

❖ איך תדעי שהצלחת?

❖ מה/מי יכולה לסייע לך?

❖ איך תוכלי לסייע לאחרים להתמודד עם כישלונות ולצמוח מהם?



תפקידו המרכזי של הקהל באירועי ספורט הוא לעודד – להעלות את המורל, להלהיב ולהעניק רוח גבית למשתתפים

מארגני האולימפיאדה אישרו: "התחרויות בטוקיו ייערכו ללא קהל"

המשחקים האולימפיים יתקיימו ללא צופים: העלייה בתחלואה בבירת יפן הובילה את הרשויות לאסור גם על כניסת קהל מקומי והודעה רשמית צפויה לצאת בקרוב. השרה הממונה על האולימפיאדה, טומאיו מראקוזה: "לגבי אזורים שבהם לא הוחל מצב חירום, נדון בנפרד"

16:25, 08.07.21 ynet

❖ מה לדעתך חשיבותו ותרומתו של העידוד והפרגון בבית הספר/בכיתה?

❖ באילו תחומים אתה זקוק לעידוד/לפרגון?

❖ לאיזה סוג של עידוד/פרגון אתה זקוקה?

❖ מי הקהל המעודד/המפרגן שלך או מי הקהל לו אתה זקוקה?

❖ באיזה אופן אתה מעודד/ת/מפרגנת אחרים?



הדרך לא פחות חשובה מהניצחון הסופי – יש לתכנן ולקבוע מטרות אפשריות, להתקדם צעד צעד ולחגוג הצלחות בדרך

מתעמלת ישראלית נוספת שעבורה זאת הייתה תחרות בלתי נשכחת היא **ניקול זליקמן**, שסיימה במקום השביעי: "קשה לסכם את זה אבל זאת הרגשה מטורפת ועברתי דרך כל כך ארוכה עד אתמול, 17 שנים מלאות של עבודה קשה עם המון כוח רצון שהתממש להופעות של שש דקות, וסיימתי את זה בצורה הכי טובה שיכולתי. מקום שביעי זה יותר ממה שציפיתי. אני אסירת תודה לכל אחד שהיה חלק מהדרך הזאת. זאת הייתה דרך ארוכה מאוד, והמאמנת שלי אלה סמובפלוב ואמא שלי שאימנה אותי עד גיל מסוים - בלעדיהן אני כלום".

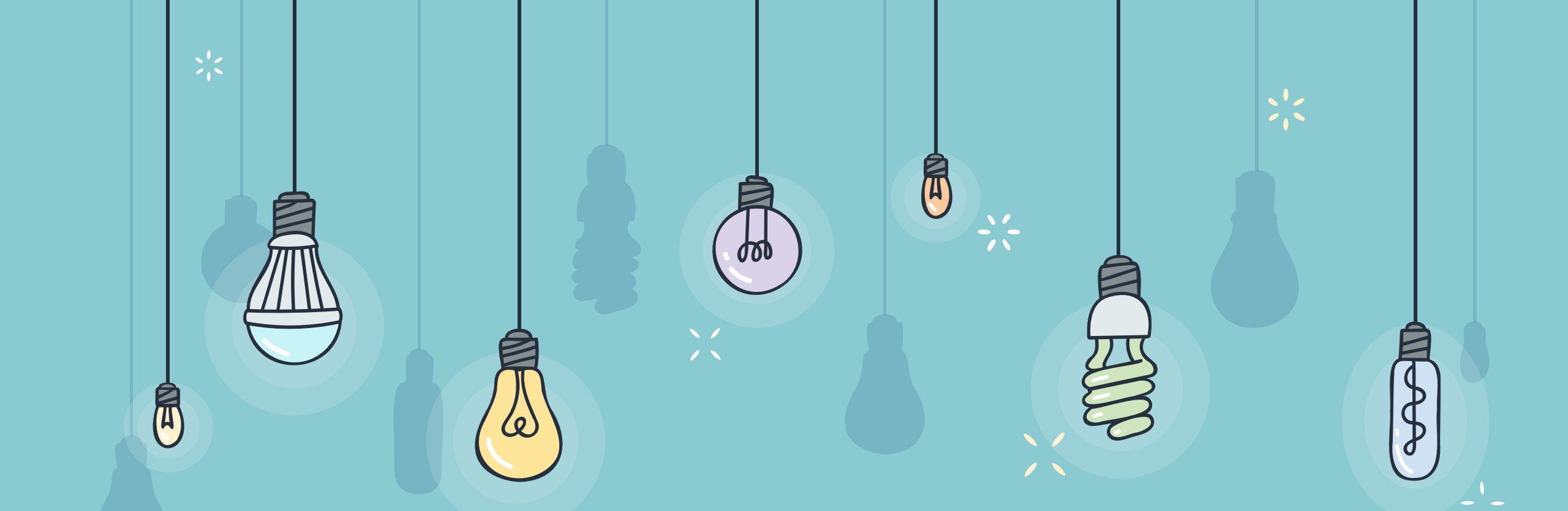
❖ **בחר.י יעד לשנה הקרובה ונסח.י לעצמך תחנות ביניים:**
איפה אני עכשיו? לאן ארצה להגיע עד יום ההורים הראשון? לאן ארצה להגיע עד המחצית? לאן ארצה להגיע עד יום ההורים שני? מה ייחשב בעיני הצלחה בסוף השנה?



- ❖ מהו "הענף האולימפי" בו תרצו להשתתף?
(בחרו ענף לימודי, חברתי או רגשי).
- ❖ מהו היעד אליו אתם שואפים?
- ❖ נסחו תחנות הצלחה ליעד.
- ❖ מה תלוי בכם?
- ❖ אלו תכונות ומיומנויות נדרשות מכם על מנת להצליח?
- ❖ מה כבר יש לכם? מה עוד דרוש?
- ❖ מי עוד יוכל לסייע לכם? מה חשוב שיביא עמו?
- ❖ באיזה תחום באפשרותכם לסייע לאחרים להפוך אותם למדליסטים? כיצד תסייעו?



בעקבות היעדים,
 נסחו מודעת דרושים למאמן שיסייע לכם
 להפוך למדליסטים אולימפיים
 בשנת הלימודים תשפ"ב



"כל ניצחון – ראשיתו בחלום
והמשכו בהתמדה"

מהו החלום הכי גדול שלך?

מסלול ההצלחה אינו קו ישר
והוא מלווה בעליות ובמורדות,
בניצחונות ובכישלונות

מהי ההצלחה הכי גדולה שלך?



כדי לשכפל ולשדרג הצלחה, מדליה או ציון טוב,
צריך להמשיך לחלום, לשאוף ולתרגל

מהו השיפור הגדול ביותר שהצלחת להשיג בשנה שעברה ואיך
אתה נערכת להשתפר בו גם השנה?



על מנת להצליח צריך לדעת ליפול ולקום – לדעת
להיכשל או לטעות ולהבין שזו תחנה בדרך
להצלחה

שתפי בכישלון מפואר...



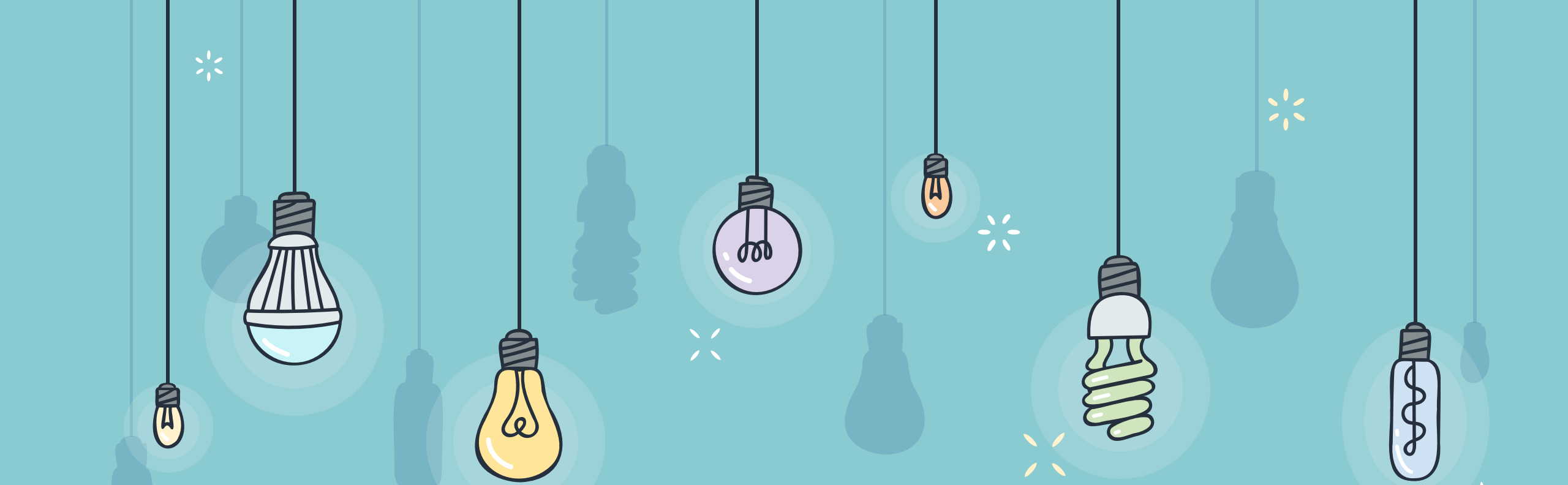
חוסן - יכולתו של האדם להתמודד עם מצבי לחץ
ומשבר ולהסתגל לנסיבות החדשות

טיפ שלך להתמודדות יעילה במצבי לחץ?



"כל מה שילד צריך הוא מבוגר אחד שיאמין בו"
(הרב קרליבך)

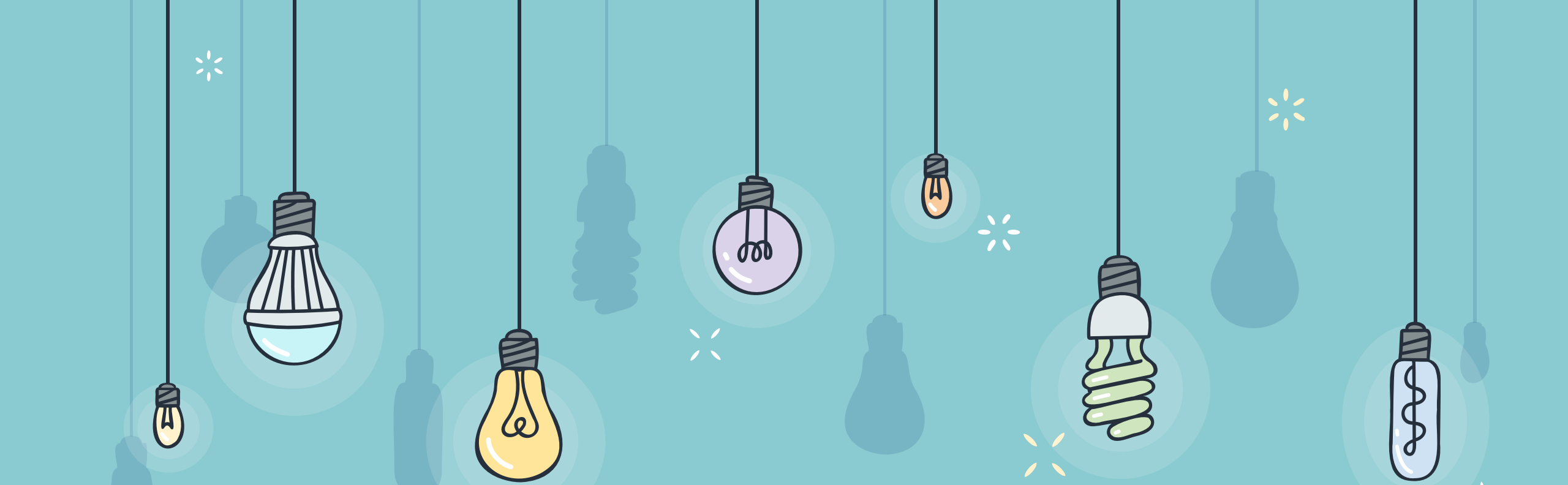
מיהו המבוגר/האחר המשמעותי עבורך בבית/בבית-הספר?
מה הופך אותו לכזה?



עבודת צוות

"רבים מאתנו מסוגלים יותר מכמה מאתנו, אבל
אף אחד מאתנו אינו מסוגל כמו כולנו" (טום וילסון)

האם אתה אוהבת עבודה בקבוצות? מדוע?



הדרך לא פחות חשובה מהניצחון הסופי – יש
לתכנן ולקבוע מטרות אפשריות, להתקדם צעד
צעד ולחגוג הצלחות בדרך

איך אתה חוגגת הצלחות? את מי אתה משתפת?
מה אתה עושה כשאתה מצליחה?



מצוינות/תחרותיות מאופיינת בתשוקה להיות תמיד ראשון

האם אתה סיפוס תחרותי?
איך הדבר בא לידי ביטוי?

**תפקידו המרכזי של הקהל באירועי ספורט הוא
לעודד – להעלות את המורל, להלהיב ולהעניק רוח
גבית למשתתפים**

**מי הכי מפרגן לך? איך בא הדבר לידי ביטוי?
איך אתה מפרגנת לאחרים?**

ערכים אולימפיים

מתוך פעילות באתר שאיפה – שרית חדד



מהלך הפעילות בקבוצה (3 משתתפים):

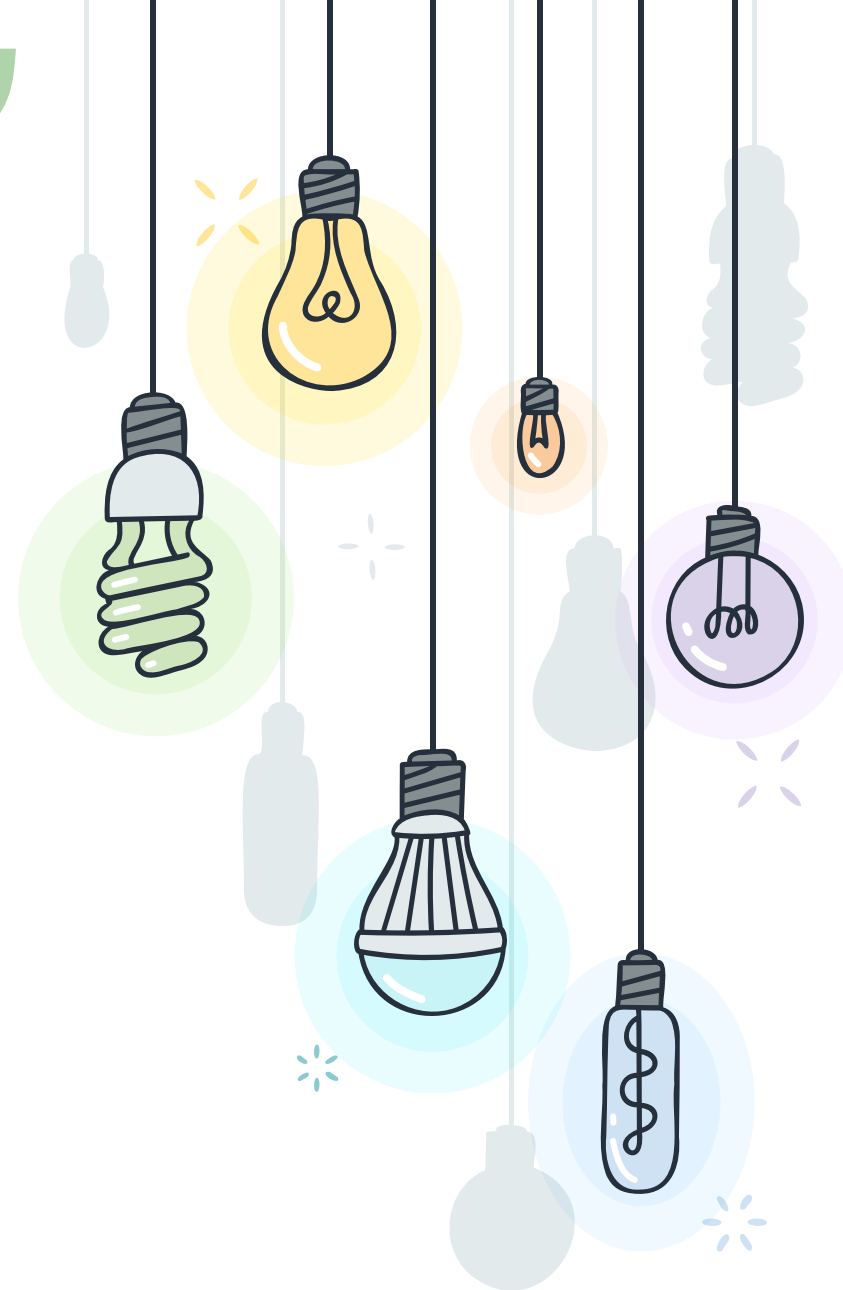
- ✓ כל אחד מקבל אקראית 3 קלפים.
- ✓ לפי התור, כל אחד לוקח קלף מהקופה (קלפים הפוכים).
- ✓ באפשרותו להחליף את אחד הקלפים שבידיו מהקלף שלקח מהקופה, או להניח את הקלף על השולחן גלוי.
- ✓ הבא אחריו יכול לקחת קלף מהקופה או להחליף קלף שברשותו עם הקלף הגלוי.
- ✓ סבבים עד שכל הקלפים גלויים על השולחן.

המשימה: שכל משתתף יישאר בסופו של דבר עם שלושה קלפים המבטאים באופן מיטבי את הערכים החשובים ביותר בעיניו להצלחה.

בסוף, את הקלפים חושפים חברי הקבוצה, מציגים ומנמקים את בחירתם.

לאחר מכן מומלץ לקיים שיח בקבוצה:

1. האם היה לי ברור/קל לזהות/להכיר את הערכים להצלחה?
2. האם כל הערכים החשובים לי נמצאים בידי? אם לא, מה עוד חסר לי?
3. איזה ערך הייתי רוצה לחזק אצלי כתלמיד/ה/כאיש.ת חינוך לשנה הבאה?
4. באיזה אופן אעשה זאת? איך אדע שהצלחתי? מה/מי עוד יכול לסייע לי?
5. איך אוכל אני לסייע לאחרים להצליח ולהגשים את מטרותיהם?



**ליפול
ולקום
מחדש**

מאמן

פרגון

תכנון

ריכוז

**דבקות
במטרה**

תחרותיות

תרגול

התמדה

הצלחה

כישלון

שיא

יושרה

משפחה

התמודדות

**פניה
לעזרה**

אתגר

**עזרה
הדדית**

רף חדש

כח

ביטחון

גאווה

יצירתיות

סבלנות

**הוקרת
תודה**

**גלוי
ונסתר**

אמונה

בחירה

אחריות

**היום
שאחרי**