

# נחישות



” מצוינות היא לא פאזנה, אלא הרגל.

את הדברים שאתה עושה הכי הרבה,

תעשה גם הכי טוב. ”

מרווה קוליןס

✓ עד עכשיו למדנו מהי **מצוינות**.

הבנו שמצוינות היא היכולת להתפתח ולהתקדם ביחס לעצמי, ממצב נתון למצב טוב יותר. כדי להגיע למצב של שיפור ומיצוי היכולות שיש בכל אחד מאיתנו, חשוב שנזהה את התכונות והמיומנויות שקיימות בנו ואילו מהן עלינו לפתח או לרכוש.

מצוינות היא נרכשת ומתפתחת ומומלץ ללמוד ולטפח.



# תרגיל בזוגות- ילדים וילדות שמכירים

המורה מבקשת מכל תלמיד לחשוב עם עצמו ולרשום בפתק ולענות על שאלות א' עד ג' לאחר מכן עונים על שאלה ד' בזוגות וכל אחד משתף את השני בתכונה שהוא חושב שיש לחבר.ה

מאגר תכונות ומיומנויות:

יכולה להתמודד עם כישלונות	סקרנית
מותרת מהר	נחושה
יזםת	משתפת
חדשנית	מתמידה
עומדת בזמנים	יסודית
עקבית	אמיצה
גמישה מחשבתית	מתוכנת
לומדת ומתקדמת מהר	מעשית
בעלת שאיפות	רגועה
מאמין בעצמי	מתאמץ
יצירתית	קולטת מהר
אחראית	ממוקדת מטרה
קשובה	חוקרת

**התכונות שעוזרות לי, לדעתי, להיות אדם ששואף למצוינות:**

א. תכונות שרכשתי שהופכות אותי להיות מצוין ולהגיע למטרות שלי?

---

ב. איזו תכונה נוספת הייתי רוצה לרכוש?

---

ג. מדוע?

---

ד. מה התכונות הנוספות שחברי חושב שיש לי שעוזרות לי להיות מצוין?

---

---

## נחישות היא החלטיות וכוונה להשיג את המטרה.

✓ אצל כל אדם קיים רצון לדבר מה, אדם יכול להיות מוכשר מאוד ומוצלח מאוד אך אם לא יפעל מתוך נחישות והתמדה לא יגיע ליעדים או מטרות ולא יממש חלומות.

✓ הנחישות היא ההבנה, המיקוד, המכוונת וההתנהגות שמביאות להשיג מטרות כדרך חיים. זוהי יכולת שניתן להמשיך לאמן ולפתח.

✓ הנחישות היא תהליך למידה המכיל בתוכו הצלחות וכישלונות, אכזבות ורגעי אושר, לעיתים התהליך יתרחש מהר ולעיתים לאט.

✓ על מנת לפתח נחישות, עלינו להשקיע מאמץ לאורך זמן, למרות אתגרים וכישלונות בדרך, מבלי לפרוש או לוותר. להיות מוכנים לעשות טעויות, להיכשל ולהתחיל את הכל מחדש.

✓ התהליך מורכב מצעדים קטנים ולכן נדרשת סבלנות...  
ככל שהצעדים קטנים יותר, כך נצליח לרכוש נחישות יציבה יותר.





איגוד הטריאתלון הישראלי  
Israeli Triathlon Association

# על נחישות והצלחה

נא להכיר...תחרות "איש/ אשת הברזל"

איריס עצמון פסיכולוגית ספורט-אשת ברזל

איש הברזל נכה צה"ל- זיו שילון

# נעים להכיר...חנית אחות בית חולים במקצועה , השתתפה לראשונה בתחרות 'אשת הברזל' אליה התאמנה שנה ארוכה!



**לאחר שסיימה את המסלול שיתפה בהרגשתה:**

"כשהגעתי לקו הסיום הרגשתי שזה רגע מדהים.

הרגשתי שטיפסתי והגעתי לפסגה גבוהה, פסגת חלומותיי, שמיציתי את היכולות שלי.

באותו רגע ידעתי שהדרך שעברתי והמאמץ שהשקעתי היו שווים את המאמץ. התרגשתי מאד.

חשתי גאווה ענקית בעצמי על כל הימים שקמתי מוקדם בבוקר, כדי להתאמן, על שלמדתי בגיל מבוגר לרכוב על אופניים.

אם עשיתי את כל הדברים הללו, אני יכולה לעשות הכל!"

**"גיליתי שכשיש לי מטרה אני אמצא בתוכי כוחות להשיג אותה"**

# עבור דור, עורך דין במקצועו, זו תחרות 'איש ברזל' הראשונה שלו, אליה התאמן שנה שלמה!

## לאחר שסיים המסלול סיפר:

"על קו הסיום הציף אותי אושר עצום. תחושת ניצחון  
אדירה! הרגשתי גאווה גדולה מאד על מה שהצלחתי להשיג.

**התרגשתי - אני! אני דור ואני איש ברזל!**

הוכחתי לעצמי שאני יכול לנצח, להצליח, להשיג מטרות.

זה היה מסע של אימונים מפרכים והרבה מאמץ.

הצבתי לעצמי מטרה - לעמוד על קו הסיום של תחרות איש

הברזל - והקדשתי את השנה הזו להשגתה.

על קו הסיום ידעתי בכל ליבי שהמאמצים היו שווים בשביל

הרגע זה ממש".





# על נחישות והצלחה - עבודה בזוגות

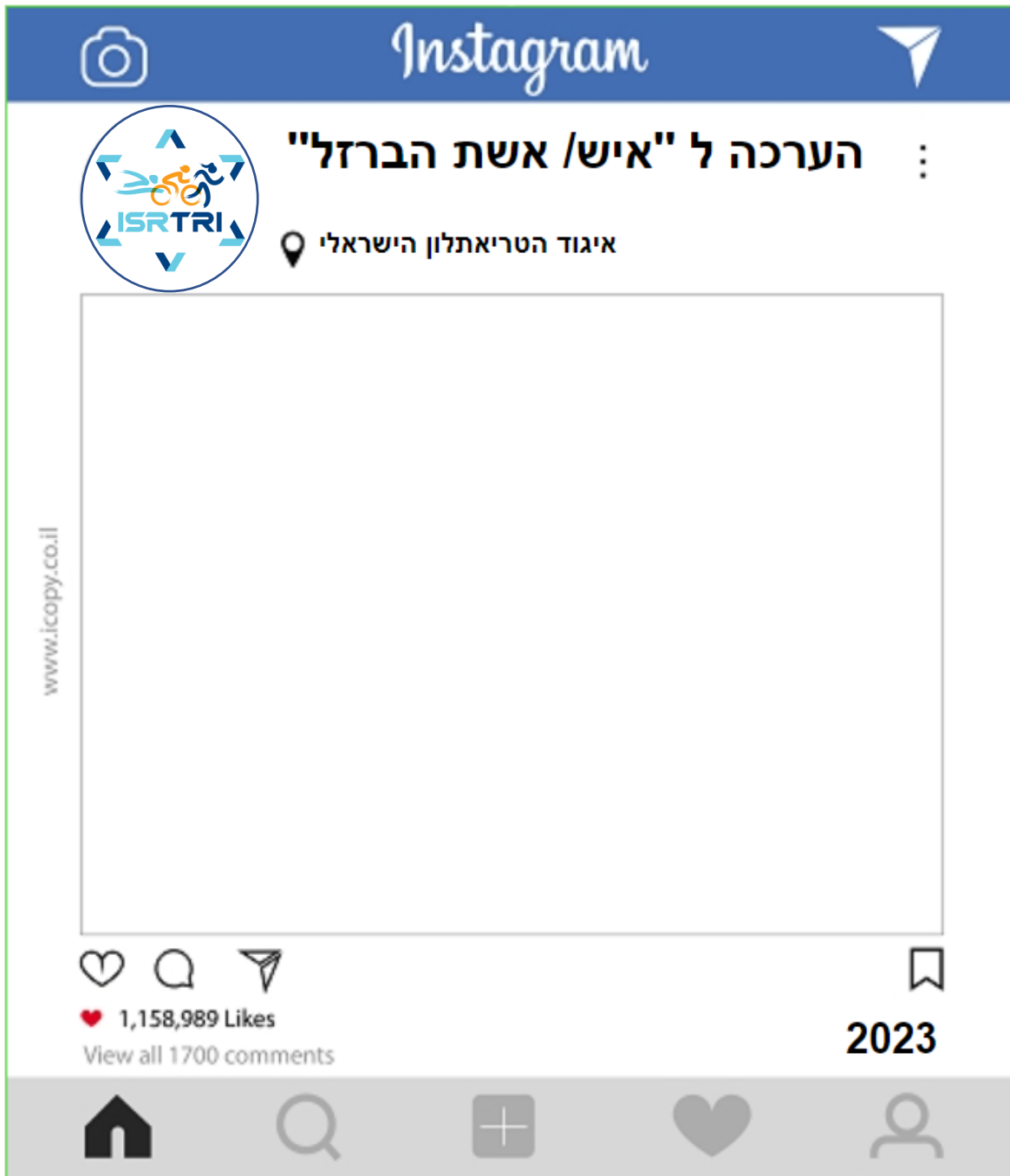
1. אחרי שהכרנו את איריס, זיו, חנית ודור, ונחשפנו לתנאי התחרות "איש/אשת הברזל"  
א. מה נדרש מהמתחרים במהלך השנה כדי להיערך לתחרות ברמת פעולות הכנה ולהשיג את מטרתם - להגיע לקו הסיום?

ב. לפניך רשימת מיומנויות ותכונות, סמן/י את התכונות והמיומנויות שאיפשרו לדעתך לאיש ואשת הברזל להשיג את מטרתם?

נחושה	חוקרת	קשובה
מתמידה	יכולה להתמודד עם כישלונות	יזם
יסודית	משתפת	חדשנית
עקבית	אמיצה	עומדת בזמנים
אחראית	גמישה מחשבתית	מתוכנת
רגועה	מאמינה בעצמי	בעלת שאיפות
מתאמצת	מעשית	קולטת מהר
החלטית	ממוקדת מטרה	יצירתית
		סקרנית

ג. איך באה לידי ביטוי הנחישות בסיפורים השונים?





## מטלת כתיבה אישית...

בחר באחת מהדמויות וכתוב/ כיתבי לה תגובה  
**בדף האינסטגרם** בעקבות הסיפורים.

בתגובתך יש להתייחס ל :

- ❖ מה שהרשים אותך
- ❖ מה שהתחדש לך
- ❖ תכונות או מיומנויות שאהבת ואתה מתכוון.ת לאמץ באופן קבוע כשתרצי או תרצה להשיג מטרה
- ❖ נקודות דמיון שמצאת בינך לבין איש/ אשת הברזל
- ❖ שאלה שהיית רוצה לשאול את איש או אשת הברזל
- ❖ משהו נוסף שחשוב לך להגיד

