



מוטיבציה או בעברית הנעה, היא הכוח הדוחף אותנו לביצוע מעשה. המוטיבציה היא הנכונות והרצון לפעול ולהתאמץ בכדי להשיג משהו. אנשים בעלי מוטיבציה הם אנשים שמכוונים להשגת המטרה ולא מרפים ממנה.

אין ספק שמוטיבציה היא אחד התנאים החשובים להשגת המטרות שלנו בחיים. בעזרת פעילות זו ובעזרת פעילויות נוספות בנושא זה, נוכל לבחון יחד עם החניכים כיצד אפשר לחזק ולהעלות את המוטיבציה, לעודד הצבת מטרות ולהצליח להגשים אותן.

מחסום ארבע הדקות

מה חוסם אותנו בחיים? האם אלו אנשים אחרים או דברים במציאות שעומדים בדרכנו או שאולי המחסום נמצא במקום אחר, פנימי יותר, שתלוי לגמרי בנו?

אביזרים:

- מוזיקת רקע שקטה ונעימה
- פתקים וכלי כתיבה
- דפי הנחייה (מצורף)
- סיפור - מחסום ארבע הדקות

מהלך הפעילות:

א. מספרים את הסיפור הבא:



מחסום ארבע הדקות - סיפור אמיתי:

שמעתם על רוג'ר בניסטר?
הוא אחד הספורטאים החשובים בתולדות הספורט המודרני, זאת למרות שלא זכה באף מדליה אולימפית, וגם שיא העולם ששבר החזיק מעמד לזמן קצר בלבד.
אז מה כל כך מיוחד בו?
עד לרוג'ר בניסטר, היתה "עובדה" מאוד ברורה בקרב האתלטיקאים ומדעני הספורט - לא ניתן לרוץ מייל (כ-1600 מטר) בפחות מ-4 דקות!
היו לכך מגוון הסברים מדעיים, מדוע הגוף האנושי פשוט לא מסוגל, פיסיולוגית, לעשות זאת!
עד שהגיע רוג'ר בניסטר, שעסק בריצה במקביל ללימודי הרפואה שלו.
בתחילת דרכו לא הגיע להישגים גדולים ואף זכה לביקורת בשל דרכי האימון שלו.
אך לבניסטר היתה מטרה ברורה - להיות הראשון ששובר את מחסום 4 הדקות!
ואכן, בסופו של דבר במירוץ שתוכנן היטב ולמרות מזג אוויר לא מעודד, הוא הצליח להיות הראשון שקבע שיא עולם של 3:59.4 דקות!
אבל מה שיותר מעניין משבירת השיא של בניסטר, היא מה שקרה אחריו -
חודש וחצי בלבד אחרי בניסטר רץ אוסטרלי בשם לאנדי הצליח לשבור את שיאו של בניסטר, ומאז מחסום 4 הדקות נשבר עוד מאות אלפי פעמים ע"י רצים מכל העולם.



הסיפור על בניסטר מדגים בצורה יפה את העוצמה של "אמונות תת הכרתיות". מדוע מחסום 4 הדקות שלא נשבר במשך 2500 שנה, התנפץ לפתע לאלפי רסיסים? כי עכשיו כולם כבר האמינו ואף ידעו שזה אפשרי!

מדוע זה קורה?

בכל תחומי החיים (לא רק בספורט) קיימים מחסומים פסיכולוגיים. מחסומים אלה משפיעים על ההישגים שלנו. אדם שאינו מאמין שהוא מסוגל, ינהג בדרכים התואמות את האמונה הזו, הוא ימנע מהתמודדויות בגלל החשש להיכשל. כשאנו מפחדים לנסות בגלל האמונה שניכשל אנו נמנעים ונסוגים במקום ללמוד ולהתנסות.

ב. מבקשים מכל משתתף לכתוב על פתק בצורה אנונימית, דבר שהיה רוצה להצליח בו, חלום שהיה רוצה להגשים, לקפל את הפתק ולהניח בסלסילה.

מערבבים את הפתקים ומחלקים לכל משתתף פתק שאינו שלו. כעת, מבקשים מכל משתתף לחשוב על סיפור הצלחה בו בעל הפתק הצליח והגשים את חלומו ולכתוב אותו על הדף הגדול. על המשתתפים לתאר באופן המפורט ביותר את הפעולות אותן ביצע אותו אדם, איך הרגיש, מה ראה לנגד עיניו, מי עזר לו להצליח, אילו תכונות עזרו לו בדרך, איך הוא עשה זאת ואיך הוא מרגיש עכשיו לאחר שהצליח.

ג. עורכים סבב בו כל אחד בתורו מקריא את הפתק שקיבל ואת סיפור ההצלחה שכתב.

ד. מומלץ! בזמן שהמשתתפים מספרים את הסיפורים שכתבו, לכתוב על לוח או על דף גדול נקודות חשובות ואמירות מעודדות ומחזקות.