



**לינוי אשרם:
הכישרון
"הללא טבעי" שזכה
בזכה היסטורית.**

**אשרך שיעור מס' 1 -
התלכרות אל
אכשולים בדרך
להצלחה**



יצירה וכתיבת תוכן האשרך: שרית לסס
כתבה מעובדת אתוך : " לינוי אשרם הכישרון ה"ללא טבעי" שזכה בזכה היסטורית אל נחישו חסרת תקדיק,
אוריאל דסקל, 07/08/2021, כלכליסט.
תמונות אתוך : <https://pixabay.com/>
תמונה של לינוי אתוך : [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Linoy_Ashram_\(cropped_-_2\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Linoy_Ashram_(cropped_-_2).jpg)
Ayelet Zussman - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=108224605>
אשרך שיעור זה נוצר לזכריו הוראה הלכה.

לסס שרית



הכישרון "הלא טבעי" שזכה בזהב היסטורי.

מתוך: "הכשרון "הלא טבעי" שזכה בזהב היסטורי עם נחישות חסרת

תקדים", אוריאל דסקל, 2021, כלכליסט.

לינוי אשרם עשתה היום היסטוריה עולמית. וזאת לא הגזמה. הזוכה בקרב רב בהתעמלות אומנותית היא המתעמלת הלא רוסיה הראשונה אחרי 5 אולימפיאדות רצופות. זו מדליה היסטורית - לא רק מבחינת ישראל. אין כמעט זוכות מדליות שאינן ממזרח אירופה. כמה נדירה מדליה כמו של אשרם בתחרות הזו? מאז 1984 עד 2016 חולקו 45 מדליות בהתעמלות אומנותית. ב-31 מהן זכו יוצאות ממדינות ברית המועצות לשעבר (רוסיה, אוקראינה, בלארוס). 80% מהמדליות הלכו למתעמלות ממזרח אירופה. רק שתי מתחרות מחוץ לאירופה זכו במדליה בענף - אחת מהן ב-1984. 13 מ-15 ממדליות הזהב הלכו ליוצאות ברית המועצות לשעבר. גם למשחקים בטוקיו הגיעו המתעמלות הרוסיות כפייבוריטיות ברורות.

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".

בענף מכנים אותה: "קילרית", "ממוקדת מטרה", "חיית תחרויות". היא אתלטית יותר מכולן. קופצת יותר מכל אחת אחרת. קופצת גבוה יותר מאחרות. דרגות הקושי הגבוהות ביותר. השליטה שלה בגוף מדהימה. והיא אלה המוטיבציה והחוסן הנפשי שהוצגו היטב בטוקיו 2020. טעות קריטית בתרגיל החישוק במוקדמות נשכחה כלא היתה. כך גם טעות קטנה בתרגיל האחרון.

איך היא עושה את כל זה? אשרם מתאמנת כל בוקר חמש שעות אימון רצופות, לאחריו הפסקה, ומ-4 אחר הצהריים עד 20:30 שוב אימון. סך הכל 9.5 שעות



אימון בכל יום, שאליהן נוספים שיעורי בלט, פיזיותרפיה (פעמיים-שלוש בשבוע), עיסויים (פעמיים בשבוע) ואין-ספור שעות שאשרם מקדישה לצפייה בתרגילים שלה ושל היריבות.

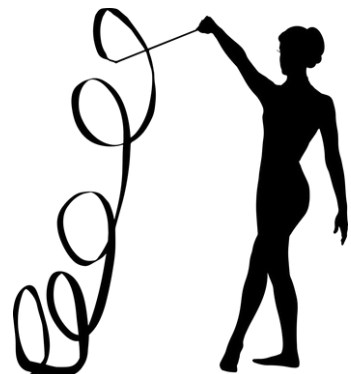
"עדיין יש בי הנחישות והרצון להראות שאני הכי טובה", סיפרה אשרם שהתראיינה בשנת 2018. "כן, זה עניין של להוכיח את עצמי. של הרצון שלי להראות שאני שם, ממש מאחוריהן, צעד קטן מהרוסיות". ועכשיו היא צעד גדול מהרוסיות. לפנייה. הנחישות הזו היא הכישור המרשים ביותר שלה.



כל ספורטאי מקצוען זקוק לנחישות בשביל להצטיין ברמה הכי גבוהה בענף שלך, צריך גם מוטיבציה פנימית. חייב אין-ספור שעות אימון במשך שנים, על חשבון חברים ובילויים. צריך להקפיד על אורח חיים בריא 24/7, השינה היא חלק מהמקצוע, גם היכולת להתאושש מאימון, תחרות, פציעות. אי אפשר לעסוק בספורט בלי נחישות. ובכל זאת, זו של אשרם מאפיינת רק ספורטאים מליגה אחרת. נחישות של ילדה שלא סומנה כ"הכי טובה בחוג", ודחפה את עצמה לבד קדימה ללא הפסק כדי להיות הכי טובה. דחפה את עצמה עד מדליית הזהב. לינוי הביאה לישראל את ההישג הכי ספורטיבי שיש: מדליית זהב אולימפית.

קראו את הטקסט וענו על השאלות הבאות:

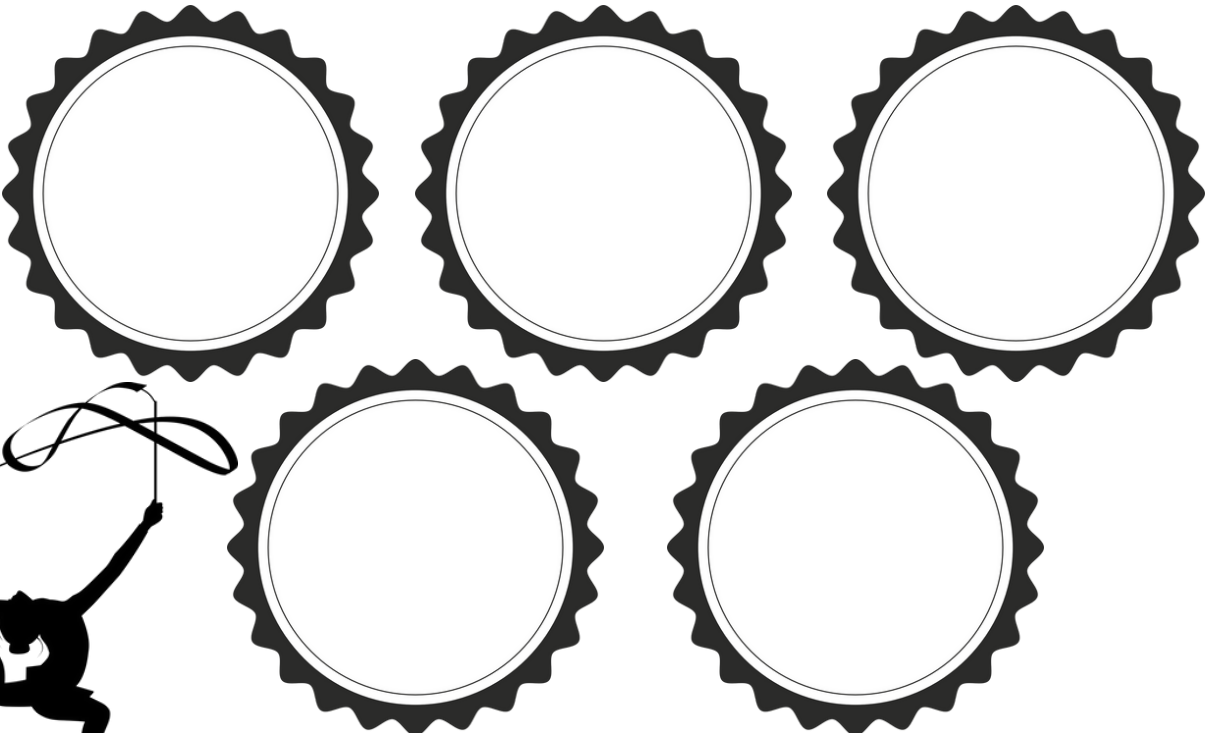
1. הסבירו באידיק שלכם את משמעות כותרת הטקסט: "הכשרון
הלא טבעי שזכה בזהב היסטורי."



2. ע"פ הכתוב בטקסט, אה היו הסיכויים של לינוי לזכות במדליה באולימפיאדה ובכלל
אה היו הסיכויים להצליח בענף הספורט - התעמלות אומנותית שבו בחרה להתחרות?

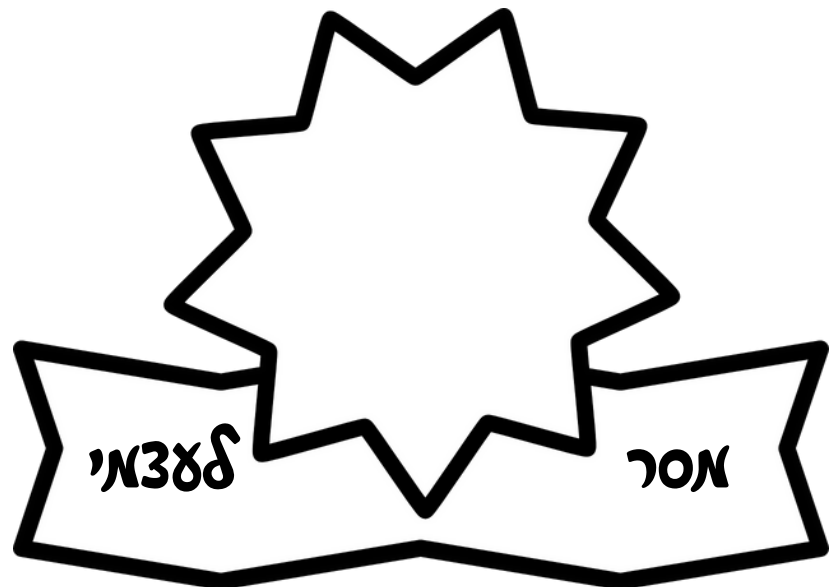
3. כיצד בחרה לינוי להתמודד עם נקודת הפתיחה שלה בענף הספורט
התעמלות אומנותית ועם קשיים?

4. ע"פ הטקסט, אילו תכונות, כישורים ויכולות של לינוי הביאו להצלחתה?

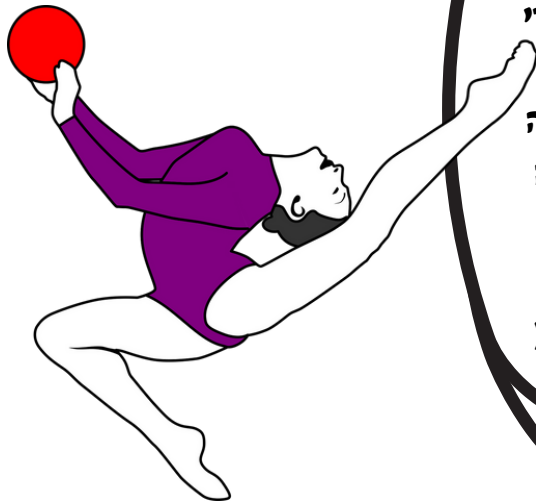


5. אהי לדעתכך התכונה ההכרחית הנדרשת להצלחה? הסבירו מדוע.

6. מהן התובנות העולות מסיפורה של לינוי אשרק, מה ניתן ללמוד מהמסע של לינוי ?



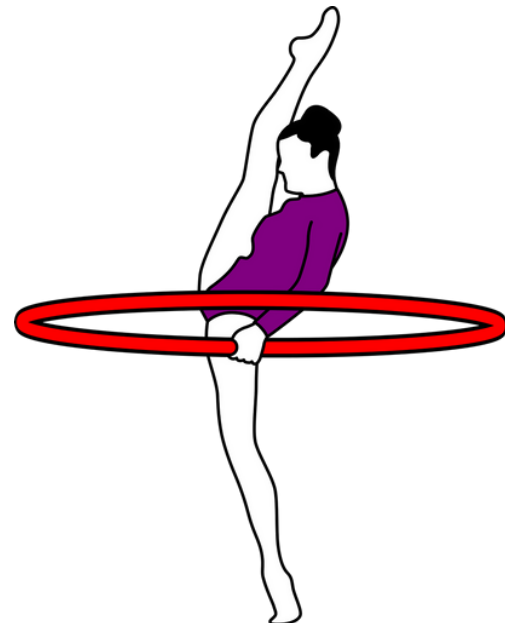
7. לפניכם ציטוטים של לינוי, קראו את הציטוטים והשלימו את התרשים :



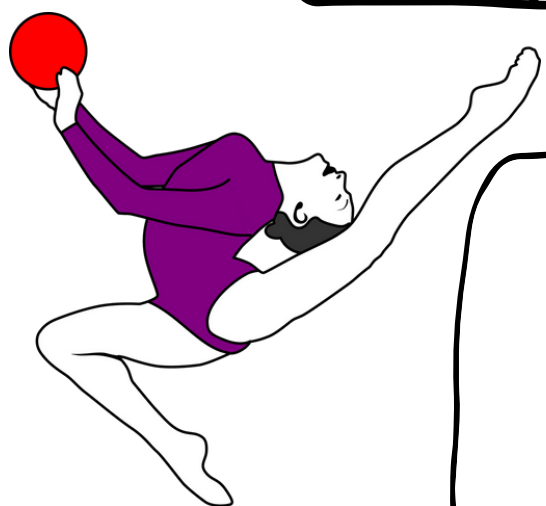
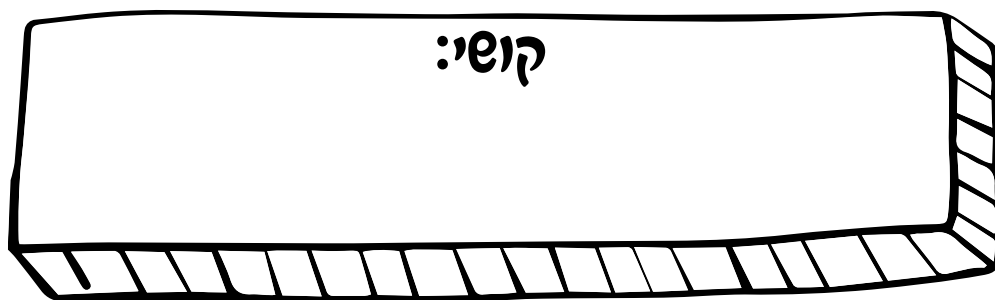
בכלל שהופעתי לרקאת הסוף, אז הייתי יכולה לראות את הדירוג שלי ואיפה אני נמצאת לעומת היתר. ראיתי שאני במקום ה- 15 ואז היה לי רגע ששאלתי את עצמי "מה קורה פה? יש מצב שאני אפילו לא עולה לעמוד אחרי התרגיל הזה?". זה ערער אותי, לא ידעתי בדיוק מה לעשות. המאמנת שלי איילת זוסמן ישר באה אלי ואמרה לי שהמטרה שלי באוקדמות היא רק להיכנס לעמוד, שזה הכי חשוב ושיש לי עוד שלוש אפשרויות להתחרות בהן. הבנתי שאני צריכה לעשות את מה שאני יודעת וזהו. עשיתי סוויץ' בראש וחזרתי לעצמי". (לינוי אשרק, ראיון 09.08.2021, ONE)

1

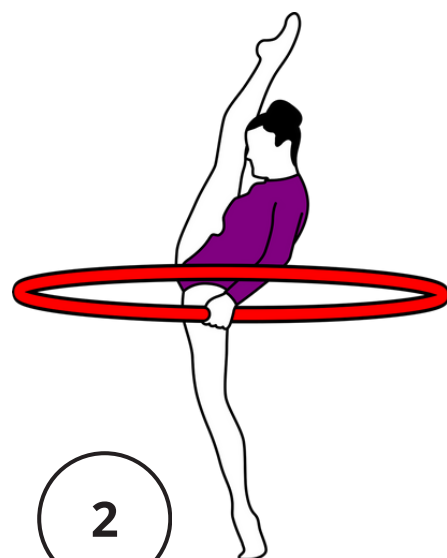
לא הייתי במחץ לעיני המדליה שלי, לא חשבתי על זה בכלל. אני ספורטאית "פייטריט" ואני אוהבת להתחרות. מנקודת נפילה אני יודעת להריץ את עצמי ביחד עם איילת הכי טובה שאפשר. הטעות ביום הראשון עזרה לי לפתוח את העיניים ולראות לי להיות עוד יותר ממוקדת ביום שאחרי. גם שהפנתי את הסרט בתרגיל האחרון האשכתי קדימה. ידעתי שדגלתי הקושי שלי לטוב מאוד ושאוכל לשמור על הציון שלי. הדבר שהיה לי בראש זה פשוט לקחת בחזרה את הסרט ולעשות הכי טוב שאני יכולה". (לינוי אשרק, ראיון שפורסם במערכת אתר ערוץ הספורט 09.08.2021)



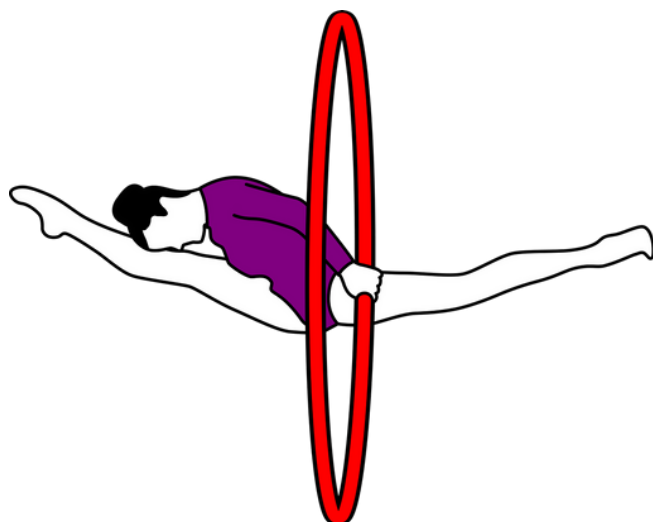
2



1



2



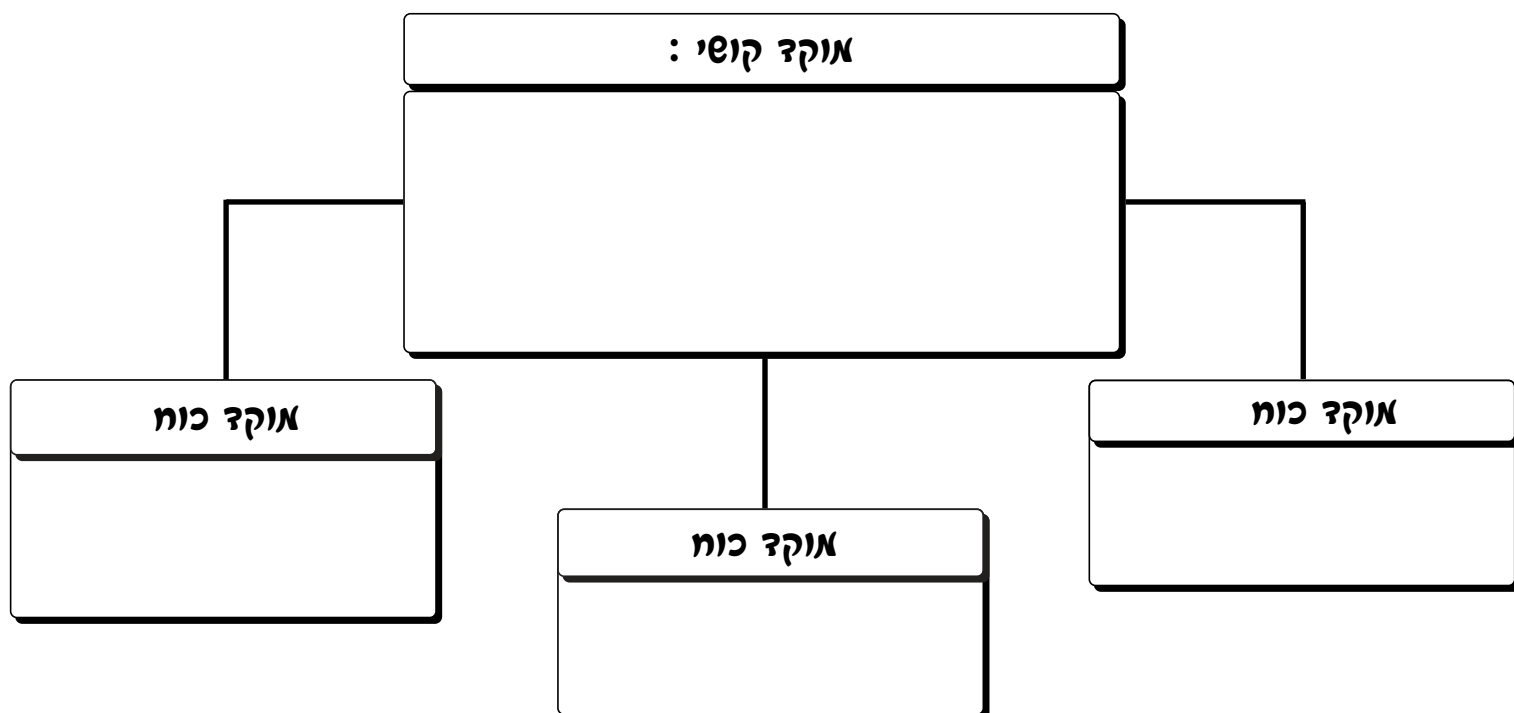
[redacted] and 46,891 others

linoy_ashram
?וואו טוב אז מאיפה להתחיל
כשהייתי קטנה הייתי ילדה מאד פעילה וההורים שלי לקחו אותי לחוג ליד
הבית כדי שיהיה משהו שיעסיק אותי אחר הצהריים .
התחלתי להתאמן בראשון לציון בגיל שש וחצי, עדיין לא ידעתי מה זה
אומר אולימפיאדה ומה צריך לעשות בשביל להגיע לשם .
לאט לאט עם השנים התחלתי להתאהב בענף ולהתעניין בו יותר ויותר.
אני זוכרת איך הייתי מחכה בקוצר רוח כל השנה לתחרות הכי גדולה
בישראל שבה מגיעות הבנות הכי טובות בעולם (גרנד פרי חולון), לא
החמצתי את התחרות הזאת אף שנה. לאחר סיום התחרות תמיד הייתי
רצה לאחורי הקלעים כדי לבקש חתימות ותמונות מהמתעמלות, לא
עלתה בראשי המחשבה, שבעתיד אני אהיה זאת שיבקשו ממנה.
מאז התחלתי לחלום בגדול.
חלום בו רציתי להגיע לבמה הכי גדולה בעולם בספורט,
למשחקים האולימפיים.
מאותו רגע אמרתי לעצמי שאני אעשה הכל כדי להגיע לשם.
וכך קרה, האימונים הפכו להיות קשים יותר, ארוכים יותר,
רמת הקושי של התרגילים עלתה אבל זה רק חישל אותי יותר ויותר.
יום תחרות הקריטריון למשחקים האולימפיים הגיע וידעתי שזה היום בו
יקבע אם אזכה להגשים את החלום שלי ואגיע לשם.
ועשינו זאת! השגנו שני כרטיסים אולימפיים מי היה מאמין!
ואז הגיעה השנה הנוראית- שנת 2020, שנה בה נודע לי שהמשחקים
נדחים בשנה, בהתחלה זה שבר אותי לא ידעתי מה לעשות, מה יהיה
עכשיו, היה בי הפחד שלא אצליח להשאר בשיא עוד שנה שלמה .
אבל לא הייתי לבד, איילת הייתה איתי לאורך כל הדרך ובאותו רגע ידעה
בדיוק מה להגיד לי.
הבנתי שהשנה הזאת לא תגרע ממני שום דבר... להפך, הבנתי שיש לי
עוד שנה שלמה להשתפר אפילו יותר וכך היה.
הגשמתי את החלום שלי- הגעתי לאולימפיאדה.
הרגשתי שאני באה בכושר שיא והכי מוכנה משהייתי אי פעם בתחרות .
הדבר היחיד שרציתי לעשות זה רק לעלות למשטח ולטרוף אותו עם אש
בעיניים.
גם בחלומות הכי טובים שלי לא חלמתי שאחזור משם עם מדליית זהב
ובתואר אלופה אולימפית .
וואו!!! זה משהו שעדיין לא נתפס, יקח לי זמן לעכל את מה שעשינו .
עשינו הסטוריה!!! גם 2 מתעמלות בגמר אולימפי, מדליית זהב ומקום 7
בגמר לניקול, ואישה ראשונה בהסטוריה של ישראל שזוכה בזהב, מי
היה מאמין .
מחכה רק לחזור לארץ ולחגוג את ההישג המטורף הזה עם כל האנשים
שאני כל כך אוהבת 🥰
Picture by @rbufofin @israelgymfed

לפניכם פוסט
שפירסמה לינוי
אשר באינסטגרם,
קראו את הפוסט
וענו על השאלו
של אחרינו:



8.א. בפוסט מתארת לינוי כיצד הפכה אוקד קושי (חסרון) לאוקד כוח (יתרון) , השלימו את התרשים :



8.ב. מרקרו משפט אחד מתוך הפוסט שהתחברתם אליו והסבירו מדוע בחרתם במשפט.

9. לסיום ...
כתבו שאלה
שהייתם שואלים
את לינוי אשרק
או הודעה
שהייתם רוצים
למסור לה.