

# קרה קורה יקרה



**פסיכולוגיה של הספורט.** "את הכלים שקיבלתי מהספורט, כמו התמודדות עם משברים, עמידה בלחצים, פיתוח עמידות ונחישות, לא ניתן לקבל בשום מקום אחר בעולם". כך סיפר קופץ המשולשת לשעבר רוגל נחום (בתמונה), שייצג את ישראל בשלוש אולימפיאדות וארבע אליפויות עולם. הוא דיבר במיפגש עם סטודנטים במסגרת הקורס 'הפסיכולוגיה של הספורט', במכללה האקדמית הדסה ירושלים, אותו מנחה ד"ר יצחק אלפסי. "המוטיבציה שלי להצלחה הייתה פנימית ולא חיצונית", סיפר רוגל. "הדרך שעשיתי בתור ספורטאי חשובה ומשמעותית עבורי, יותר מכל ההישגים שרשמתי". רוגל הוסיף עד כמה אהב את עצם העיסוק היומיומי בספורט, וכיצד נהנה להתאמן שעות ארוכות, אף יותר מאשר להתחרות.