

נספח 6א: שאלון הבנת האסטרטגיה (חיצוני ישיר)

..... תאריך

..... שם

..... כיתה

שאלון

1. לפני זריקת הכדור עליך לבצע לפי הסדר:

- א. נשיפה ושאיפה, התמקדות בכדור, הסטת מחשבות מטרידות.
- ב. התמקדות בכדור, הסטת מחשבות מטרידות, נשיפה ושאיפה.
- ג. הסטת מחשבות מטרידות, נשיפה ושאיפה, התמקדות בכדור.
- ד. נשיפה ושאיפה, הסטת מחשבות מטרידות, התמקדות בכדור.

2. במה עליך למקד את המחשבה לפני שאת מבצעת את זריקת הכדור?

.....
.....

3. מטרת ההאזנה לקלטת היא:

- א. לפתח טכניקת הרפיה.
- ב. להרחיק מחשבות מטרידות.
- ג. להתמקד בחשיבה חיובית.
- ד. לשפר את יכולת מיקוד הקשב לקראת ביצוע זריקת הכדור.

תודה על שיתוף הפעולה!

נספח 6ב: שאלון הבנת האסטרטגיה (חיצוני עקיף)

..... תאריך

..... שם

..... כיתה

שאלון

1. לפני זריקת הכדור עליך לבצע לפני הסדר:

- א. נשיפה ושאיפה, התמקדות במטרה, הסטת מחשבות מטרידות.
- ב. התמקדות במטרה, הסטת מחשבות מטרידות, נשיפה ושאיפה.
- ג. הסטת מחשבות מטרידות, נשיפה ושאיפה, התמקדות במטרה.
- ד. נשיפה ושאיפה, הסטת מחשבות מטרידות, התמקדות במטרה.

2. במה עליך למקד את המחשבה לפני שאת מבצעת את זריקת הכדור?

.....

.....

3. מטרת ההאזנה לקלטת היא:

- א. לפתח טכניקת הרפיה.
- ב. להרחיק מחשבות מטרידות.
- ג. להתמקד בחשיבה חיובית.
- ד. לשפר את יכולת מיקוד הקשב לקראת ביצוע זריקת הכדור.

תודה על שיתוף הפעולה!

נספח 6ג: שאלון הבנת האסטרטגיה (פנימי)

..... תאריך

..... שם

..... כיתה

שאלון

1. לפני זריקת הכדור עליך לבצע לפי הסדר:

- א. נשיפה ושאיפה, התמקדות ביד הזורקת, הסטת מחשבות מטרידות.
- ב. התמקדות ביד הזורקת, הסטת מחשבות מטרידות, נשיפה ושאיפה.
- ג. הסטת מחשבות מטרידות, נשיפה ושאיפה, התמקדות ביד הזורקת.
- ד. נשיפה ושאיפה, הסטת מחשבות מטרידות, התמקדות ביד הזורקת.

2. במה עליך למקד את המחשבה לפני שאת מבצעת את זריקת הכדור?

.....

.....

3. מטרת ההאזנה לקלטת היא:

- א. לפתח טכניקת הרפיה.
- ב. להרחיק מחשבות מטרידות.
- ג. להתמקד בחשיבה חיובית.
- ד. לשפר את יכולת מיקוד הקשב לקראת ביצוע זריקת הכדור.

תודה על שיתוף הפעולה!

נספח 7א: שאלון יישום האסטרטגיה (קבוצות האסטרטגיה)

..... תאריך

..... שם

..... כיתה

שאלון

1. האם השתמשת בטכניקת מיקוד הקשב במהלך הביצועים? כן לא

2. אם כן, בערך באיזה אחוז מהביצועים השתמשת?

א. 25%

ב. 50%

ג. 75%

ד. 100%

3. במה התמקדת לפני ביצוע זריקת הכדור?

תודה על שיתוף הפעולה!

נספח 27: שאלון דיווח עצמי למיקוד הקשב (קבוצת הביקורת)

תאריך

שם

כיתה

שאלון

1. האם התרכזת או התמקדת במשהו מסוים לפני זריקת הכדור? כן לא

2. אם כן, פרטי עליו בקצרה

.....
.....
.....

3. אם לא, על מה חשבת לפני זריקת הכדור?

.....
.....
.....

תודה על שיתוף הפעולה!

נספח 8: שאלון שימוש באסטרטגיה (לקבוצות האסטרטגיה)

..... תאריך

..... שם

..... כיתה

שאלון

1. האם השתמשת בטכניקת מיקוד הקשב לפני ביצוע זריקת הכדור? כן לא

2. אם כן, הקיפי באיזה אחוז מהביצועים על פי הערכת השתמשת?

א. 25%

ב. 50%

ג. 75%

ד. 100%

3. במה התמקדת לפני ביצוע זריקת הכדור?

תודה על שיתוף הפעולה!