

**Tämä palautekysely on Smashin yli 13- vuotiaille valmennusryhmissä (2012 ja vanhemmat) harjoitteleville pelaajille suunnattu.**

**Täytähän kyselyn itse ja vastaat mahdollisimman todenmukaisesti.**

**VIIMEINEN VASTAUSPÄIVÄ 23.3.2026.**

**Valitse valmentajasi sekä lajisi listasta; Mikäli sinulla on useampi valmentaja, niin voit täyttää kyselyn molempien valmentajien osalta.**

**Kiitos palautteestasi - se antaa meille arvokasta tietoa miten seurallamme menee, ja miten voimme kehittää toimintaamme.**

### **One Smash Ahead!**

#### 1. Laji

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="radio"/> Tennis, Helsinki | <input type="radio"/> Sulkapallo |
| <input type="radio"/> Tennis, Espoo    | <input type="radio"/> Pingis     |
| <input type="radio"/> Padel            |                                  |

#### 2. Valmentajani

#### 3. Olen harrastanut Smashissa

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Alle vuoden | <input type="radio"/> 5-10 vuotta   |
| <input type="radio"/> 1-3 vuotta  | <input type="radio"/> Yli 10 vuotta |
| <input type="radio"/> 3 -5 vuotta |                                     |

#### 4. Minulla on ohjattuja harjoituksia

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Kerran viikossa       | <input type="radio"/> Neljä kertaa viikossa             |
| <input type="radio"/> Kaksi kertaa viikossa | <input type="radio"/> Viisi kertaa viikossa tai enemmän |
| <input type="radio"/> Kolme kertaa viikossa |   |

## 5. Harjoittelu

	ei pidä lainkaan paikkaansa	ei pidä osittain paikkaansa	ei samaa eikä eri mieltä	pitää osittain paikkansa	pitää täysin paikkansa.
Ohjatut harjoituksemme ovat monipuolisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoituksissa liikutaan paljon (ei jonottelua, seisoskelua, istuskelua)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoitusten jälkeen minulla on aina tai lähes aina hyvä filis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harjoittelen vapaa-ajalla omatoimisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. Harjoitukset ovat mielestäni

- Liian helppoja
- Sopivan haastavia
- Liian haastavia

## 7. Harrastan myös muita lajeja

- Kyllä
- En

## 8. Liikun päivittäin (sisältää kaiken liikkumisen: koulumatkat, liikuntatunnit, harjoitukset, pihaliikunnan...)

- Alle tunnin
- 1 tunnin
- 1,5 tuntia
- 2 tuntia
- 2,5 tuntia
- 3 tuntia tai enemmän

## Ohjaus ja valmennus

### 9. Harjoittelu

	ei pidä lainkaan paikkaansa	ei pidä osittain paikkaansa	ei samaa eikä eri mieltä	pitää osittain paikkansa	pitää täysin paikkansa.
Valmentajani on kannustava ja antaa positiivista palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmämme jäseniä kohdellaan tasapuolisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskallan kertoa omista ajatuksistani ja tunteistani valmentajille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielipiteitäni kuunnellaan ja mielipiteeni otetaan huomioon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunnioitan valmentajiani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Valmentajani näyttää omalla käytöksellään hyvää esimerkkiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 10. Oletko kokenut epäasiallista käytöstä valmentajien tai muiden aikuisten toimesta?

- En
- Kyllä
- En halua vastata

## Kilpailut ja ottelut

### 11. Kilpaileminen

	ei pidä lainkaan paikkaansa	ei pidä osittain paikkaansa	ei samaa eikä eri mieltä	pitää osittain paikkansa	pitää täysin paikkansa.
Kilpaileminen on minulle mielekästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan kannustusta valmentajiltani kilpailutilanteissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheelleni on tärkeää, että menestyn kilpailuissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 12. Ryhmähenki

	ei pidä lainkaan paikkaansa	ei pidä osittain paikkaansa	ei samaa eikä eri mieltä	pitää osittain paikkansa	pitää täysin paikkansa.
Viihdyn harjoituksissa hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viihdyn hyvin ryhmässäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmässämme on hyvä yhteishenki ja kannustava ilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähden treeneihin mielelläni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 13. Minua on kiusattu ryhmässä

- Ei
- Kyllä
- En halua vastata

### 14. Mikä on parasta urheiluharrastuksessa?

### 15. Mikä urheiluharrastuksessa on epämieluisinta?