



## TIEDOTE

2024-12-20

### FFAA:n seurojen jäsenille valmennukset mielen ja fyysisen kunnan hallintaan

Jokainen kilpailuihin osallistunut jousiampuja on varmasti tunnistanut viivalle asettuessaan mieltä ja suoritusta ja häiritsevän jännitystilän. Jousiampujat kutsuvat olotilaa ”viivakammoksi”. Jotkut ovat arvioineet, että häviävät 15 % suorituksen pisteistä asettuessaan ammuttaviivalle. Tämä ilmenee mm. niin, että yksi tai useampi nuoli pongahtaa käsittämättömästi ohi.

FFAA on päättänyt tarttua härkää sarvista ja järjestää alkutalvesta 2025 valmennukset, joiden tavoite on tuottaa mielenrauhaa ammuntaan. Kutsumme FFAA:n seurojen jäsenet valmennuksiin, jotka muodostuvat kaikille jousiampujille tarkoitetuista nettikoulutuksista ja kilpaileville jousiampujille tarkoitettuun viikonlopun kestävästä kurssista. Tilaisuuksien tavoitteena on löytää keinoja siihen, miten

- hallita mieli jousiammuntasuorituksessa ja saada oman mielen voimavarat käyttöön
- oppia ammutarutiini, jossa jokainen nuoli ammutaan hallitusti
- saada työkaluja mielen hallintaan ja mielenrauhaa kilpailemiseen, ajatella positiivisesti
- olla matkalla Zen-tilaan, missä jousi, nuoli ja ampuja ovat yhtä – tavoitella flow-tilaa

### Nettikoulutukset 15.1.2025 ja 22.1.2025

Nettikoulutukset on tarkoitettu kaikille FFAA:n seurojen jäsenille – tilaisuuksiin ilmoittaudutaan sitovasti etukäteen FFAA:n sivustolta löytyvällä lomakkeella. Osallistuminen koulutukseen on FFAA:n seurojen jäsenille maksutonta.

Kouluttaja: Huippusuoritus.fi /Panu Kuhlberg, luentoja on kaksi, jotka kestävät 1,5 tuntia/luento. Saat tarkemmat ohjeet Zoom-sovelluksesta ilmoittautumisesi jälkeen lähempänä valmennusta.

#### Luento 1 Mielen toiminta kilpailuissa, miten saat itsestäsi parhaan irti kisoissa

15.1.2025 klo 19–20.30 Zoom-sovelluksella

- Miten tavoitella oikeita asioita
- Miten purkaa jännitystä

#### Luento 2 Tehokas mielen täsmätreenaus mentaaliharjoittelulla

22.1.2025 klo 19–20.30 Zoom-sovelluksella

- Mielikuvaharjoittelu
- Negatiivisten asioiden käsittely
- Kisojen ajattelu

Näiden kahden luennon lisäksi Huippusuoritus.fi tarjoaa lisäksi FFAA:n seurojen jäsenille henkilökohtaisia verkkokursseja 40 % alennuksella/kurssi vuonna 2025. Näiden osallistumismaksut jokainen maksaa itse. Kurssien aiheet ovat: 1 Valmistaudu kovimpaan koetukseesi ja 2. Huonot tunteet hallintaan.

### Viikonloppukurssi 8-9.2.2025

FFAA järjestää viikonloppuvalmennuksen henkisten ja fyysisten voimavarojen hallintaan Lohjalla Kisakallion Urheilupuistossa. Kurssille osallistuminen edellyttää, että jousiampuja on FFAA:n alaisen



# TIEDOTE

2024-12-20

seuran jäsen ja osallistuu myös em. nettivalmennuksiin. Sitovasti ilmoittautuneita osallistujien määrän on oltava vähintään 20, että FFAA järjestää koulutuksen. Jos kurssille osallistujia on enemmän kuin 40, FFAA voi järjestää toisen kurssin.

Tilaisuuteen ilmoittaudutaan sitovasti FFAA:n sivustolta löytyvällä lomakkeella. Ilmoittautumiset käsitellään saapumisjärjestyksessä. Lauantaista sunnuntaihin kestävän valmennuksen ohjaajat ovat alansa asiantuntijoita ja päivien teemat ovat seuraavat:

## Päivä 1

### Mitä jousiampujan pitää ymmärtää fyysisestä kunnosta ja, mitä pitää tehdä kunnan eteen?

Valmennuksesta vastaa kiropraktikko, urheiluhieroja ja valmentaja, Petri Vainikainen.

Valmennuksen sisältö: 6 x 45–60 min osioita; teoria ja käytännön harjoitteet (3-6):

- Lajianalyysi ja harjoittelun perusperiaatteet
- Soveltava anatomia ja fysiologia
- Harjoittelu, fyysiset ominaisuudet
- Harjoittelu, hermostolliset ominaisuudet
- Lajityypilliset vammat ja ennaltaehkäisy
- Kehon huolto
- Osallistujille harjoitusvälineitä (tasapainomatto)

## Päivä 2

### Miten vaikuttaa omaan mieleen, mentaalivalmennus

Valmennuksesta vastaa psykologi, urheilupsykologi (sert.), psyykinen valmentaja, psykoterapeutti Jaana Blom

Valmennuksen sisältö: Hyväksyvää havainnointia, oleelliseen keskittymistä ja tietoista toimintaa. Kohti omaa huippua mielen ylivallassa irti päästämällä -workshop jousiampujille

- Itseluottamuksesta toimintaan: itseluottamuksen merkityksestä sekä ajatusten ja tunteiden vaikutuksesta omaan parhaaseen suoritukseen
- Maadoittumisen taito ja sen hyödyntäminen kilpailuun valmistautumisessa ja kilpailuissa:
- Miten omilla mielen sisäisillä valinnoilla voi vaikuttaa omaan suoriutumiseen
- Kilpailujännityksen kohtaaminen: tietoa ja säätelykeinoja
- Huippusuorituksen mielentila: mahdollistavan asenteen vahvistaminen kilpailuihin

## Viikonloppukurssin kustannukset

Osallistumismaksu on 50 €/osallistuja. Ilmoittautumisen jälkeen saat FFAA:lta laskun sähköpostitse. Kun maksu on FFAA:n tilillä, saat sähköpostitse osallistumisvahvistuksen. Osallistumismaksua ei palauteta.

Kisakallion Urheiluopiston majoitus- ja matkakulut osallistujat maksavat itse. Varaukset voi tehdä FFAA:n valmennuksien ilmoittautumislomakkeella. FFAA vahvistaa Kisakallioon valitsemasi majoituksen ja mahdolliset iltapalat.

Majoitukset ovat kahden henkilön huoneissa Huoneistohotelli Katajanrinteessä 105 €/hlö ruokailuineen. Yhden hengen huone maksaa 140 €/hlö. Pitkämatalaiset voivat tulla Lohjalle Kisakallioon jo perjantaina 7.2.2025 hintaan 70 €/hlö. Majoitusmaksuun sisältyvät ruokailut seuraavasti:



## TIEDOTE

2024-12-20

- 7.2. perjantai: lauantain aamiainen
- 8.2. lauantai: lounas, päivällinen
- 9.2. sunnuntai: aamiainen, lounas, päivällinen

Osallistujan on mahdollista valita myös iltapala, jonka hinta on 7,70 €/hlö.