

# TARJOTTAVAT VALMENNUKSET 2025 (alustava)

## 1. Nettikoulutukset 1/2025

Kenelle? Kaikille FFAA:n seurojen jäsenille – tilaisuuksiin ilmoittaudutaan sitovasti etukäteen ja osallistuminen koulutukseen on maksutonta. Luentoja on kaksi, jotka kestävät 1,5 tuntia/luento:

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

- Miten tavoitella oikeita asioita
- Miten purkaa jännitystä

### Luento 2 Tehokas mielen täsmätreenaus mentaaliharjoittelulla

- Mielikuvaharjoittelu
- Negatiivisten asioiden käsittely
- Kisojen ajattelu

## 2. Viikonloppukurssi 8-9.2.2025

FFAA järjestää viikonloppuvalmennuksen FFAA:n seurojen jäsenille henkisten ja fyysisten voimavarojen hallintaan Kisakalliossa. Tilaisuuteen ilmoittaudutaan sitovasti FFAA:n sivustolle laadittavalla lomakkeella. Tälle kurssille osallistuminen edellyttää lisäksi, että jousiampuja on FFAA:n alaisen seuran jäsen ja osallistuu myös em. nettiluennolle. 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?

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

1. Lajianalyysi ja harjoittelun peruseräaatteet
2. Soveltava anatomia ja fysiologia
3. Harjoittelu, fyysiset ominaisuudet
4. Harjoittelu, hermostolliset ominaisuudet
5. Lajityypilliset vammat ja ennaltaehkäisy
6. Kehon huolto

Osallistujille harjoitusvälineitä (tasapainomatto)

### Päivä 2 Miten vaikuttaa omaan mieleen, mentaalivalmennus

Valmennuksen sisältö: Hyväksyvää havainnointia, oleelliseen keskittymistä ja tietoista toimintaa.

Kohti omaa huippua mielen ylivallassa irti päästämällä -workshop jousiampujille

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

Kisakallion majoitus- ja matkakulut osallistujat hoitavat ja maksavat itse la-su yhteensä 112,70 €/hlö sisältäen iltapalan, aamiaisen, lounaan ja päivällisen. Kisakallioon voi tulla jo perjantaina ja pe-la hinta on 70 €/hlö sisältäen aamiaisen.

FFAA:n hallituksella on optio asettaa viikonloppukurssille osallistumismaksu ja/tai peruutusmaksu ilmoittautuneiden määrän perusteella.