

Nuoren jousiampujan kyselylomake

Nimi: _____

Kausi: _____

Päivämäärä: _____

1. Mikä motivoi sinua jousiammuntaharjoituksissa?

- monipuoliset harjoitukset
- tekniikan oppiminen
- hyvä fiilis harjoituksissa
- pienet harjoitusryhmän sisäiset kilpailut
- uusien asioiden kokeileminen
- kivat harjoittelutoverit
- kehittyminen jousiammunnassa
- tuloksen paraneminen
- muu, mikä? _____

2. Mikä on jousiammuntaharjoitustemme mielenkiintoisin ja mukavin osa? Tai onko sinulla lempiharjoitusta? Mitä haluaisit harjoituksiin lisää? Mitä vähemmän?

3. Haluatko kilpailla?: _____

Jos näet itsesi kilpailemassa, mihin näistä haluaisit osallistua:

- harjoitusryhmän sisäiset kisailut
- Divari (seurojen välinen kilpailu, lisenssiä ei tarvita)
- Pääkaupunkiseudun Junnusarja (lisenssiä ei tarvita)
- Tuulimäen syyskisa (oma halli, lisenssi tarvitaan, 20 x 3 nuolta)
- Tuulimäkikilpailu (oma halli, lisenssi tarvitaan, 20 x 3 nuolta)
- SM-hallikilpailut Teuva 20.11.2021 (lisenssi tarvitaan, lähdemme yhdessä)
- FFAA:n hallikilpailut (20 jaardia, erilainen taulu, superlisenssi)
- muu kansallinen kisa

4. Mihin asioihin haluaisit keskittyä tämän hallikauden aikana? Mihin asioihin haluaisit saada parannusta?

5. Lähdemme vähitellen tuomaan psyykkisen valmennuksen erilaisia harjoituksia jousiammuntaharjoituksiimme. Mitkä näistä ovat tuttuja sinulle jo entuudestaan?

- Osaan huolehtia itsestäni ennen harjoituksia niin, että jaksan harjoitella laadukkaasti (välipala, hyvät yöunet etc.)
- Tulen harjoitukseen ajoissa ja olen valmiina ja jousi kasattuna, kun harjoitukset alkavat.
- Osaan tunnistaa ja nimetä erilaisia tunnetilojani harjoituksen tai kilpailun aikana, sekä vaikuttaa tunnetilaani erilaisin keinoin.
- Pidän itsestäni riippumatta siitä, miten suoriudun harjoituksissa tai kilpailussa.
- Puhun itselleni positiiviseen sävyyn.
- Kun menen ampumaviivalle, keskityn omaan harjoitteluuni.
- Pidän huomioni tekemisessä, en tuloksessa.
- Huonon nuolen jälkeen en masennu vaan ajattelen, että seuraava nuoli on uusi mahdollisuus.
- Keskityn hyviin suorituksiin ja miltä ne tuntuvat.
- Tunnen kuuluvani ryhmään. Muistan toisten nimet.
- Ammun ja harjoittelen mahdollisimman hyvin sen tason mukaan, joka minulla tänään on.

Onko sinulla mielessä jotain muuta, jonka haluaisit ilmaista tähän:

