# Jousiampujan analyysilomake kilpailun jälkeen

1. Mitkä olivat tavoitteesi kilpailuissa?
   1. Tekninen tavoite / prosessitavoite:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* 1. Tulostavoite:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mikä oli tämän päivän tuloksesi?
   1. Peruskilpailu:\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_
   2. Ottelut \_\_\_ - \_\_\_; \_\_\_ - \_\_\_; \_\_\_ - \_\_\_; \_\_\_ - \_\_\_
2. Miten hyvin pääsit tavoitteeseesi (1 huonosti - 10 erittäin hyvin)?\_\_\_\_\_
3. Minkä takia?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Miten hyvin keskityit mielestäsi (1 -10)?\_\_\_\_\_
2. Mihin keskityit, mitä teit tai minkälainen tunne sinulla oli siinä sarjassa, jossa osuit parhaiten?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mikä oli vireystasosi kisan alussa (1 väsynyt - 10 pirteä)? \_\_\_\_\_\_
2. Mikä oli vireystasosi kisan lopussa (1 väsynyt - 10 pirteä)? \_\_\_\_\_\_
3. Miten ravitsemus onnistui kisan aikana (1 huonosti - 10 hyvin)? \_\_\_\_\_\_
4. Oliko valmistautumisessasi jotain parannettavaa (harjoittelu, välineet, aamiainen, eväät, musiikki, tunteet&ajatukset, rutiinit ym.)?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Miten jännittynyt olit peruskisan aikana (1 vähän - 10 paljon)? \_\_\_\_\_\_
2. Miten jännittynyt olit finaalien aikana (1 vähän - 10 paljon)? \_\_\_\_\_\_
3. Mitä henkisen valmentautumisen keinoja käytit kilpaillessasi?

Lämmittelin ja valmistuin suoritukseen oman rutiinini mukaan ⌗

Säädin vireystasoni sopivaksi peruskisaan ⌗

Säädin vireystasoni sopivaksi otteluun ⌗

Aktivoin mielikuvia onnistuneesta suorituksesta ⌗

Keskityin omaan suoritukseeni ⌗

Pidin huomioni tekemisessä, ei tuloksessa ⌗

Suoritin mahdollisimman hyvin sen, mitä olen harjoitellut ⌗

Puhuin itselleni positiiviseen sävyyn ⌗

Annoin mennä vaan – en miettinyt mitään ja

ammuntasuoritus tuli selkärangasta ⌗

Luotin omaan tekemiseeni ⌗

Huonon nuolen jälkeen en masentunut ⌗

Jokainen nuoli on uusi mahdollisuus kymppiin ⌗

Ammuin mahdollisimman hyvin sen tason mukaan, joka

minulla tänään oli ⌗

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ⌗

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ⌗

1. Huomasitko kisan aikana tai sen jälkeen itsessäsi kehityskohteita?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

