Nuoren jousiampujan kyselylomake

Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Mikä on jousiammuntaharjoitustemme mielenkiintoisin ja mukavin osa?

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

1. Onko sinulla lempiharjoitusta? Mikä?

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

1. Mitä haluaisit harjoituksiin lisää? Mitä vähemmän?

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

1. Haluatko kilpailla? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Jos näet itsesi kilpailemassa, mihin näistä haluaisit osallistua:

* harjoitusryhmän sisäiset kisailut
* Divari (seurojen välinen kilpailu, lisenssiä ei tarvita)
* Junnudivari (seurojen välinen kilpailu alle 17-v, lisenssiä ei tarvita)
* Pääkaupunkiseudun Junnusarja (lisenssiä ei tarvita)
* Tuulimäen syyskisa (oma halli, lisenssi tarvitaan, 20 x 3 nuolta)
* SM-hallikilpailut maaliskuussa (lisenssi tarvitaan, lähdemme yhdessä)
* kesän nuorten SM-kilpailut (lisenssi tarvitaan, lähdemme yhdessä)

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

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

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

1. Tuomme vähitellen 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 harjoituksiin 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:

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

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

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

MIR 11/2023