**Master Golf - Junioriurheilijat**

**”Fiiliskysely”**

**Kehityksen seuranta kilpailujen jälkeen täytettäväksi**

Vastaa kysymyksiin spontaanisti sen kummemmin miettimättä. Ei siis liikaa analyysiä, vaan kirjoita se vastaus mikä ensimmäisenä tulee mieleen.

**Kysymys 1: Minkälainen olo sinulla oli ennen kilpailua kotona?**

(Mainitse tähän myös kaikki ”erikoiset” olot jos sellaisia oli)

* Fyysisesti (vireystila, kehon rentous, jne)?
* Henkisesti (tunnetila, mielen tila, oliko jännitystä, pelkoja, iloa, rentoutta, jne)?

**Kysymys 2: Minkälainen olo sinulla oli ennen kilpailua kisapaikalla?**

(Mainitse tähän myös kaikki ”erikoiset” olot jos sellaisia oli)

* Fyysisesti (vireystila, kehon rentous jne)?
* Henkisesti (tunnetila, mielen tila, oliko jännitystä, pelkoja, iloa, rentoutta, jne)?

**Kysymys 3: Minkälainen olo sinulla oli kilpailun aikana?**

(Mainitse tähän myös kaikki ”erikoiset” olot jos sellaisia oli)

* Fyysisesti (Vaihteliko tämä kilpailun alussa, keskivaiheella, lopussa)?
* Henkisesti (Vaihteliko tämä kilpailun alussa, keskivaiheella, lopussa)?

**Kysymys 4: Menetitkö rentouttasi / tyyneyttäsi tai suutuitko tms jossain vaiheessa. Jos menetit, niin miksi (omasta mielestäsi, vastaa spontaanisti mikä ensimmäisenä tulee mieleen)?**

**Kysymys 5: Tapahtuiko jotain muuta mainitsemisen arvoista ja erityistä? Jos tapahtui, niin mitä?**

**Kysymys 6: Minkälainen olo sinulla oli kilpailun jälkeen?**

* Fyysisesti (esim väsynyt, rento, energinen jne)
* Henkisesti (esim epäonnistunut, iloinen, onnistumisen tunne, vapautunut, halu kilpailla heti uudestaan ja paikata virheet jne.)

**Kysymys 7: Olitko mielestäsi fyysisesti kehittyneempi kuin edellisessä kilpailussa** (ominaisuudet kuten taito, kestävyys, tekniikka, tarkkuus, voima jne)

**Kysymys 8: Olitko mielestäsi henkisesti kehittyneempi kuin edellisessä kilpailussa** (ominaisuudet kuten keskittymiskyky, tyyneys, rentous, päätöksenteko, peli-ilo, jne)

**Kysymys 9: Onko jotain muuta mitä haluat kertoa tästä kilpailusta? Vapaa sana…**