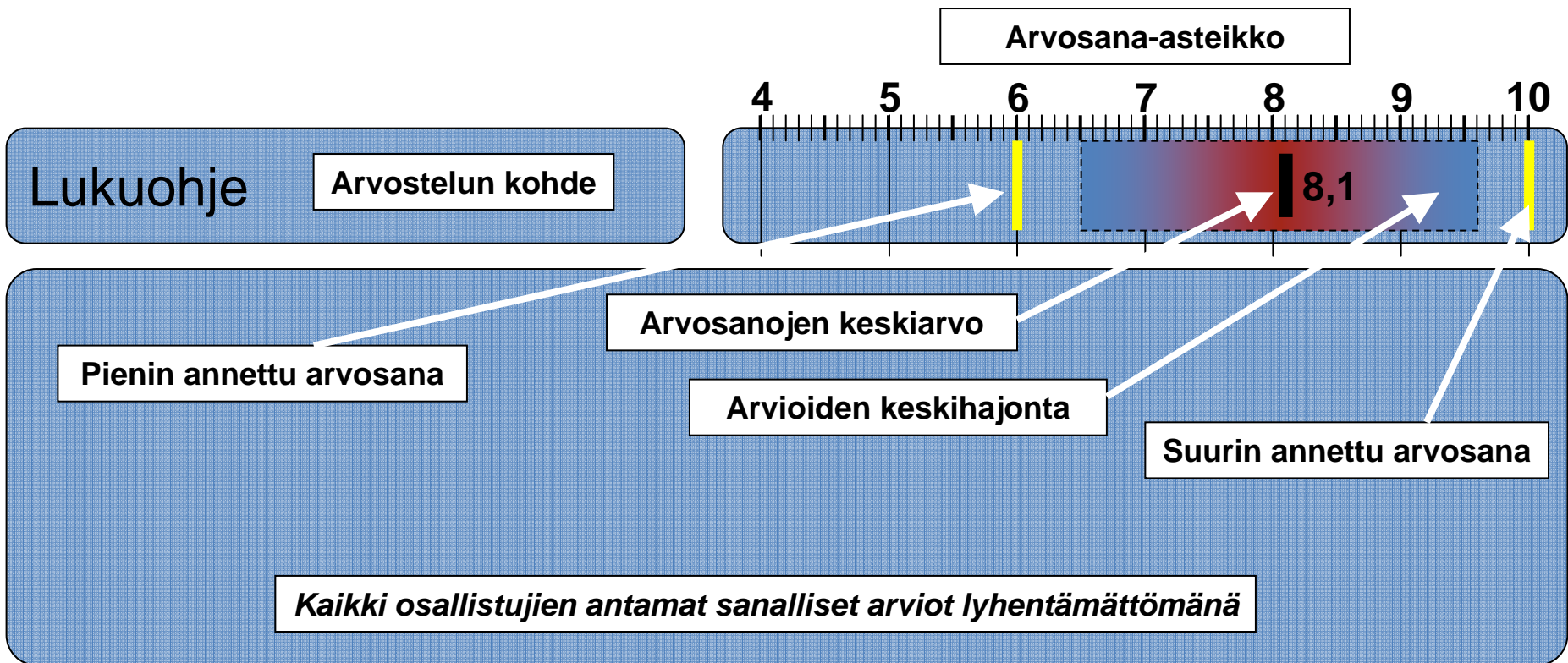


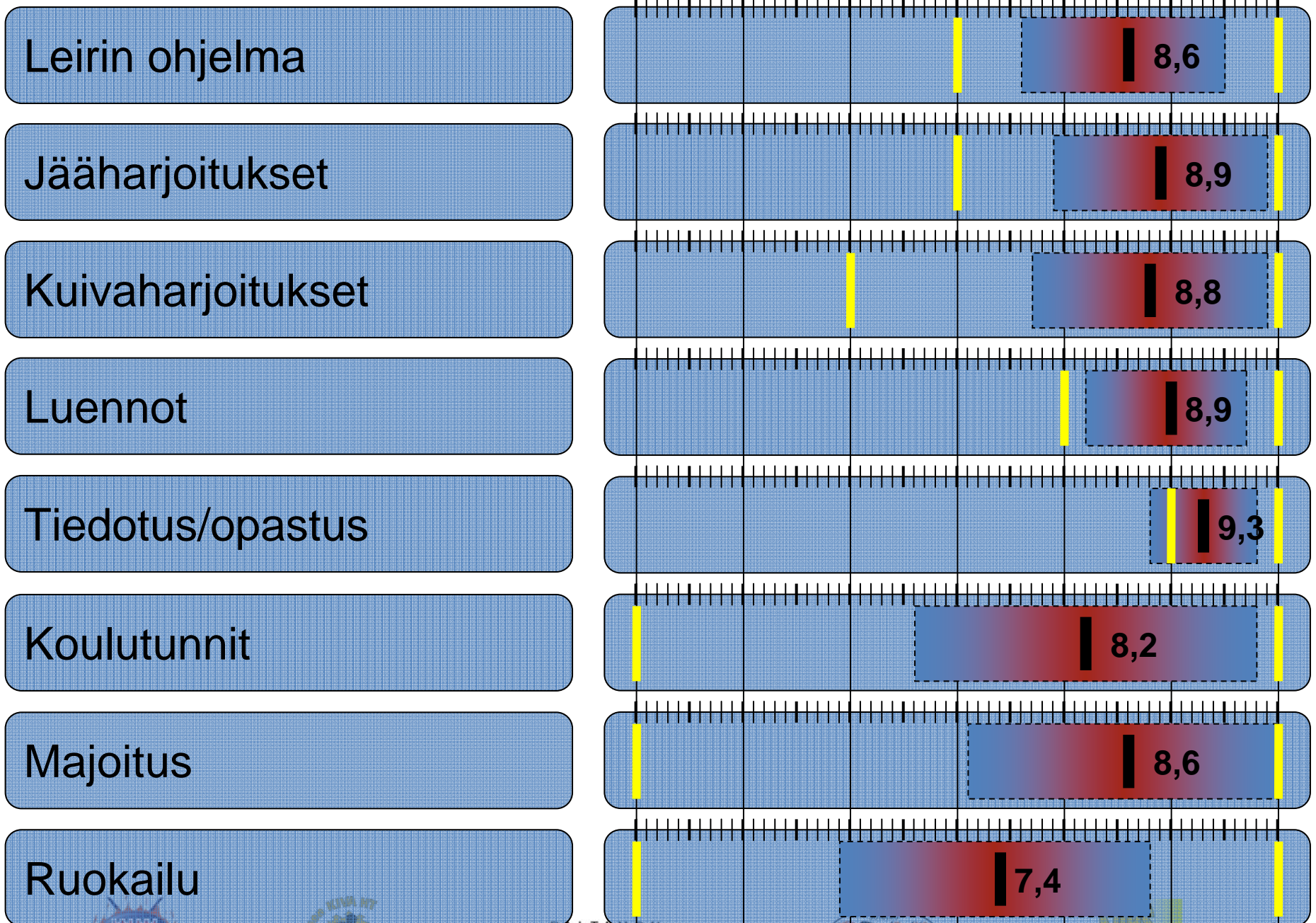
D98 LEIRIKOULU
6.-9.2.2012 Vuokatti
Palaute osallistujilta

- **Tässä esityksessä on viikolla 6 Vuokatissa järjestetyn jääkiekon leirikoulun palauteyhteenveto**
- **Palaute on kerätty nettikyselyllä anonyymisti**
- **Palaute on sensuroimaton ja lyhentämätön**
- **Palautteen on antanut kaikki 14 osallistujaa**

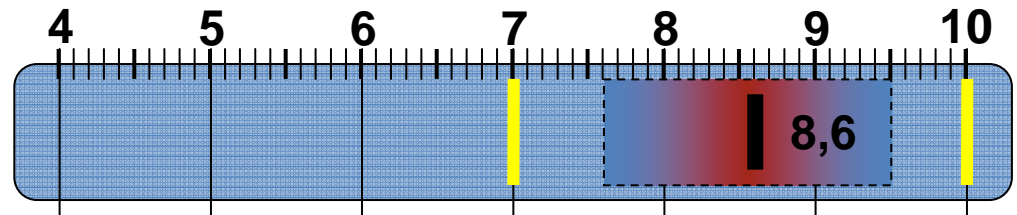




YHTEENVETO ARVOSANOISTA:



Leirin ohjelma



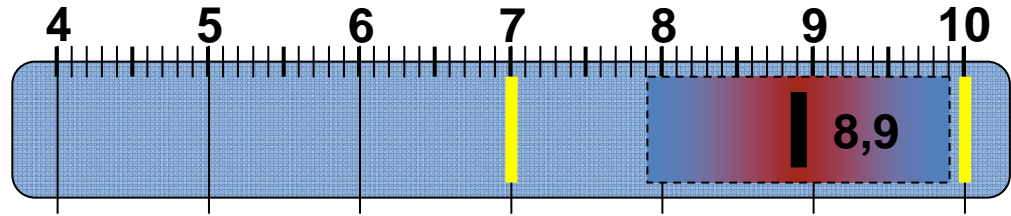
- Lounaan ja päivällisen väli oli liian suuri. Maalivahdeille olisi pitänyt olla ohjaus n. joka toinen harjoitus.
- Liian pitkät ruokailujen välit.
- leiri ohjelma oli hyvä
- No välipaloja vois olla vähän enemmän... Muuten iha hyvä
- Muuten hyvä paitsi liian pitkät ruokailu välit
- Pitkä koulu matka ja oli aika kylmä kävellä.
- tiukka aika taulu
- Enemmän ruokailuja.



PALTAMON
PUUMAT



Jääharjoitukset



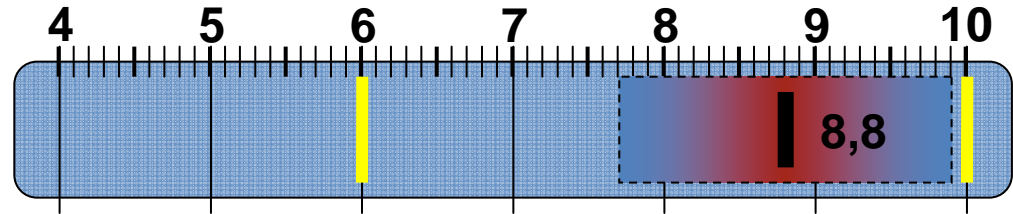
- Maalivahdeille ohjausta enemmän.
- monipuolisia ,sai lisää oppeja tekniikkaan
- No harjotukset olivat just hyvät ja sopivan pitkät...
- jääharjoitukset olivat erillaisia kuin omissa reeneissä mutta silti hauskoja ja hyviä harjoituksia.
- Enkä vähän enemmän peli tyyppistä olisi voinut olla. Myös se oli hyvä että saimme palautteen heti suorituksen jälkeen.
- Hyviä kehittäviä harjoituksia, lisää tällaisia!
- Monipuolisia treenejä , mutta kaikilla ei ollut hyvä keskittyminen joka treenissä.
- iha jees



PALTAMON
PUUMAT



Kuivaharjoitukset



- rankkoja, mutta hyödyllisiä.
- Kuivat olivat hyviä, ei liian rankkoja ja ei löysijä, mukavasti paikat lämpesi
- Uusia treenejä , joita oli hauska tehdä.

Harjoittelun monipuolisuus

Liikaa eri harjoitteita	0
Sopivasti harjoitteita	14
Liian vähän eri harjoitteita	0

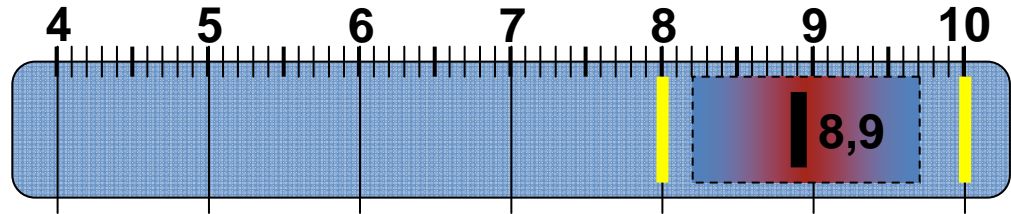
Harjoittelun määrä

Liikaa harjoituksia	2
Sopivasti harjoituksia	12
Liian vähän harjoituksia	0

- Harjoitukset oli hyviä ja monipuolisia.
- Jääharjoitusten määrä oli just sopiva hyvin laadukkaita jäitä oli.
- Harjoituksija oli sopivasti, ja harjoitukset oli laaadultaa hyviä
- Päivässä olisi voinut olla yksi oheinen vähemmän.

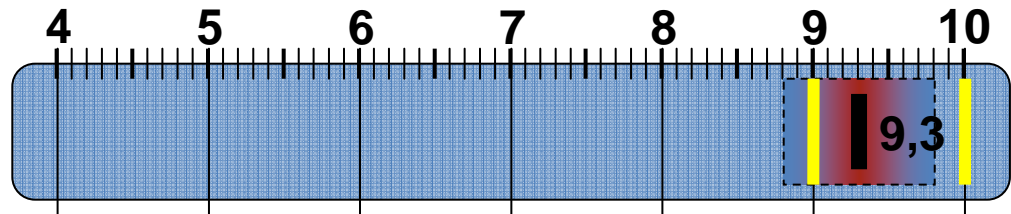


Luennot



- luennot olivat hyödyllisiä
- Oli siitä hyötyä jäi mieleen, että pitää aamulla syö oikein hyvin esim. puuroa ja täysjyväleipää ja myös nukkua tarpeeksi..
- luennoissa kerrottiin tärkeitä ja hyviä juttuja jotka jäivät mieleen.
- Alku ja loppuverryttelyn tärkeys.
- Ymmärsi mitä hyötyä on alku- ja loppulämpimistä. Myös ravinnosta

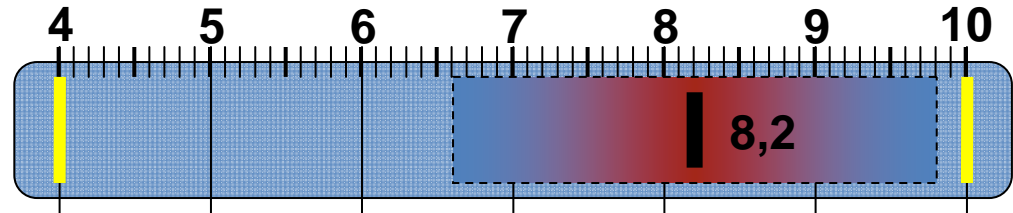
Tiedotus/opastus



- Lukujärjestys oli selkeä ja helppo opittava ulkoa.
- Vlado huolehti hyvin tekstiviestein!!!
- Tiesin minne mennä ja milloin.



Koulutunnit



- välillä oli villiä.
- Mukavat koulutunnit ja mukava opettaja oli...
- Ihan hyvä
- Vähän liikaa juttelua joillakin tunneilla.

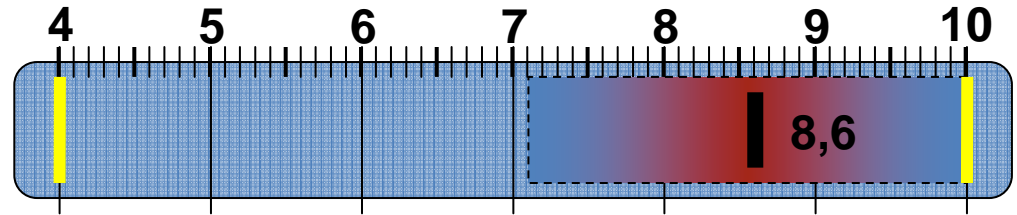
Läksyt

Liikaa läksyjä	1
Sopivasti läksyjä	10
Liian vähän läksyjä	3

- osa läksyistä en kerennyt tehdä.
- Aika paljon tuli omasta koulusta läksyä, toisilla oli huomattavasti vähemmän läksyjä kun toisilla
- Mukava opettaja
- Emme ottaneet kirjoja koulusta mukaan , joten läksyjä ei tullut vapaa-ajalle.



Majoitus



- sain nukutuksi mutta vessassa haisi viemäri tai joku nii se oli vähän rasittava..
- ei voinu säätää huoneen patteria
- Puuttui Lukko jääkaapista. Suihku puuttui. Toiset pölli toisen juomia ja ruokia.

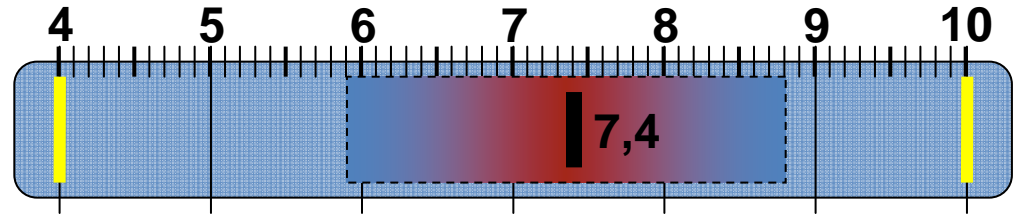


PALTAMON
PUUMAT



9
final

Ruokailu



- Päivällinen olisi voinut olla aikaisemmin.
- ruuat olivat todella hyviä:)
- Ruokailuvälit olivat aivan liian pitkiä. Eikä kouluruoka ollut maittavaa. Välipalakin oli rajoitettu.
- ruokailuja olisi vähän enemmän voinut olla .
- Liian vähän välipaloja, mutta ruokaa oli hyvää:))
- liian pitkä väli syönnissä
- ruokailuja olisi saanut olla hieman enemmän.
- Välipalan ja päivällisen väli oli liian pitkä.
- Ruuat olivat hyviä, mutta ruokailuja oli liian harvoin. Varsinkin oheisissa oli nälkä. Välipalat koululla olisivat saaneet olla runsaampia.
- Ruokailuja oli liian vähän , mutta hyviä ruokia.
- Ruokailujen välissä oli liian pitkä tauko: Nälkä oli.



Mitä opit leirikoulussa

- Opin kuinka pitää syödä, nukkua ja liikkua. Ja opin uusia harjotteita.
 - Miten urheilijat elävät.
 - kiekonkäsittelyä jääharjoituksissa ja monipuolisempia oheisharjoitteita.
 - Opin miettimään millaista oli ammattiurheilijan arki.
 - hyviä uusia reenejä . oheisia ja muita ,ja luennoilta sai hyviä neuvoja
 - ruokailuasiat, unen määrä, alku- ja loppulämpimät
 - uusia harjotteita ja minkälaista huippu-urheilijan elämä on.
 - Alku ja Loppuverryttelyn tärkeydet. Jäällä erillaisija harjoituksija.
 - Opin minkälainen on hyvä alkulämmittely ja loppuverryttely. Opin myös hyviä uusia lihaskuntoliikkeitä.
 - Miten huippu urheilijat elävät.
 - Jotain
 - alku- ja loppuverryttelyjen tarkoitukset ja ravinnosta. Opin tiiviiseen aikatauluun.'
- Tiheä aikataulu

Mitä leiriltä puuttui

- leiri olisi voinut olla pitempi.
- vapaa-aikaa voisi ollan hieman enemmän
- ei mitään.
- Ruokaa!
- emt



Mitä leirillä oli liikaa

- Rankkoja oheisia
- Läksyjä.
- reenejä

Mikä oli parasta

- kaverit ja harjoitukset.
- Jääharkat ja ruoka
- jää reenit.
- jääharjoitukset.
- Jäällä oleminen. YA-porukan kanssa yhdessä olo.
- Pääsi paljon jälle
- Jää harjoitukset
- vapaa aika
- kivat kaverit, hyvä yhteishenki
- jääharjoitukset

Tätä en olisi halunnut tehdä

- Juosta aamulla pakkasessa.
- Koulua
- aamulenkki



Miten leirikoulutoimintaa pitäisi kehittää

- Maalivahdeille ohjausta.
- Ruokailujen välejä lyhemmiksi.
- Toivon, että toiminta olisi jatkuvaa ja kokoontumisia sekä yhteisiä harjoituksia olisi säännöllisesti.
- ruokailuja enemmän
- Lisää ruokailuja

Lisäksi haluaisin kertoa, että

- Kainuu joukkueet yhistettäisi jotta tulisi ainakin yksi kova joukkue kainuuseen meidän ikä luokassa 99-98. Jotta pelaajat kehittyisi paremmin ja saataisi paljon kovia pelejä.
- mukavaa, että tällaisia tapahtumia järjestetään
- Pidän leirikoulusta.

Osallistuisitko uudestaan

Kyllä	12
Ei	2



Kiitos kaikille palautetta antaneille



PALTAMON
PUUMAT

