

## Kamppailulajien seminaari 18. – 20.1. 2008

---

**Palaute:** (asteikolla 1 – 5, n = 52)

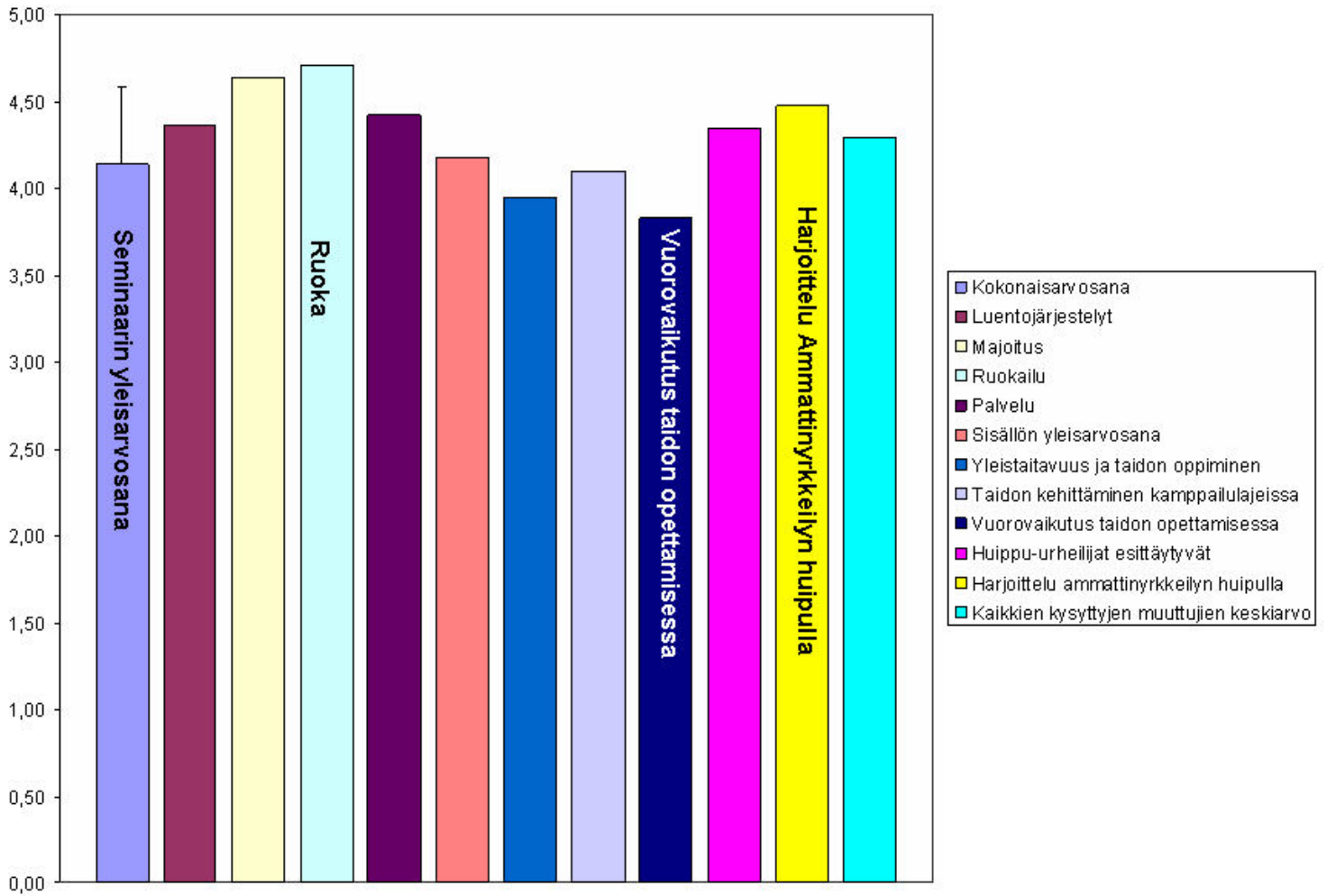
|  |                      |
|--|----------------------|
| Yleisarvosana.....                         | <u>4,14</u> (± 0,45) |
| Kaikkien kysytyjen osioiden keskiarvo..... | <u>4,29</u>          |
| Luentojärjestelyt.....                     | <u>4,36</u>          |

**Aiheet:**

|  |             |
|--|-------------|
| Yleistaitavuus ja taidon oppiminen.....          | <u>3,95</u> |
| Taidon kehittäminen kamppailulajeissa.....       | <u>4,10</u> |
| Vuorovaikutus taidon opettamisessa.....          | <u>3,83</u> |
| Huippu-urheilijat kertovat harjoittelustaan..... | <u>4,35</u> |
| Harjoittelu ammattinyrkkeilyn huipulla.....      | <u>4,48</u> |



## Kamppailulajien seminaari 2008



### **Poimintoja kirjallisesta palautteesta:**

- 🌿 Enemmän esille marginaalilajeja
- 🌿 Taidon osa-alueet enemmän esille
- 🌿 Tietysti omaa lajia haluaisi käytävän mahdollisimman paljon läpi
- 🌿 Perjantain demo oli erinomainen, nyrkkeilydemo ok, painidemolta odotin enemmän. Jenon olisi osannut varmasti kertoa ja näyttää enemmän ”konkretiaa”.  
Luento oli hyvä.
- 🌿 Vaikeita teorialuentoja ehkä vähemmän, ei pysty sisäistämään

### **Ruusut:**

- 🌿 Hyvä, hyvä !!
- 🌿 Toivottavasti jatkumoa on tulevaisuudessa
- 🌿 Laaja skaala aiheissa
- 🌿 Hyvät keskustelut kysymyksistä
- 🌿 Kyllä tästä sai paljon ajateltavaa
- 🌿 Pekka Mäki oli huippuhuvi
- 🌿 Urheilijaesittelyt huippuhyviä
- 🌿 Hyvä, että kamppailulajien edustajat pääsivät monipuolisesti ääneen
- 🌿 Ideoita tuli, kiitos !
- 🌿 Kaikin puolin OK, Hyvä juttu !

### **Risut:**

- 🌿 Lauantai oli pitkä päivä istua, olisiko välissä voinut jokunen happihyppelyharjoitus
- 🌿 Tullessa vastaanotossa oli hirveä hässäkkä, eikä tuntunut toiminnassa olevan järjestelmällisyyttä
- 🌿 Luennot liian pitkiä, taukoja joka tunnille
- 🌿 Vastaanoton ruuhkaisuus tulovaiheessa. Aina sama ruuhka tullessa.
- 🌿 Liian pitkät urheilijoiden henk. koht. esittelyt, aiheet temalle sopivammaksi (ei meriittiluentoja)
- 🌿 Demot alkoivat myöhässä, viimeinen päivä ok

- 🌿 Liian pieni luentotila, ei taukoja, pieni hyppely väliin, tilan tuuletus

### **Parannusehdotuksia:**

- 🌿 Monipuolisuutta ja ehkä enemmän urheilijan näkökulmaa
- 🌿 Tilat hiukan ahtaat mutta toisaalta auditorio on kyllä hyvä
- 🌿 Omaa lajia lisää (taekwondo), mutta ymmärrän myös järjestäjän vaikeuden
- 🌿 Vuorovaikutus taidon opettamisessa meni välillä oho oman ymmärryksen
- 🌿 Useampia aiheita, taito hyvä aihe, mutta liikaa tuli kertausta
- 🌿 Lähikamppailulajit ja etäkamppailulajit eri seminaareihin
- 🌿 Perusjutuista syvemmälle
- 🌿 Ryhmätöitä ja seminaarilaisten osallistumista enemmän
- 🌿 Lisää tekemistä tuntien väliin, treenit ym.
- 🌿 Kaikki luennon pitävät urheilijat pitäisivät myös demonstraation lajeistaan
- 🌿 Kaikkia eri lajeja
- 🌿 Perjantai-iltana lisää työntekijöitä vastaanottoon
- 🌿 Pidemmät tauot luentojen välissä, joissa voisi itse treenata
- 🌿 Lajitaito demonstraatioita enemmän
- 🌿 Kiva jos demoissa olisi paljon urheilijoita mukana
- 🌿 Enemmän kamppailulajeja palvelevia demoja
- 🌿 Yhteisjumppa mukaan, liikuntaa lisää, Osallistujat mukaan liikkumaan ja kokeilemaan ”juttuja”
- 🌿 Lyhemmät luennot
- 🌿 Kaikkea luentomateriaalia ei monistettu

### **Tulevaisuudessa haluttuja aiheita:**

- 🌿 Kuinka motivaatio säilyy tai löytyy
- 🌿 Valmennusoppia
- 🌿 Ravinto, voima / lihaskestävyys, palautus
- 🌿 Urheilijan testaaminen, syke / maitohappo, erilaisen harjoittelun merkitys
- 🌿 Psykkinen valmennus
- 🌿 Lajianalyysin tekeminen

- 🌿 Uusimpien tieteellisten tutkimusten läpikäynti
- 🌿 Erilaisten yhteistyömahdollisuuksien etsiminen
- 🌿 Uusiin lajeihin tutustuminen / esittelyt
- 🌿 Harjoittelun rytmittäminen, voittaja-asenteen esiinkaivaminen
- 🌿 ulkomainen tai kotimainen huippu-urheilija / valmentaja luennoimaan
- 🌿 Fysiologia ja valmennustietous
- 🌿 Kamppailun taktiikkaa