

Videointi ja kuvaus valmennuksen apuvälineenä

Maalivahtipeli kehittyä jatkuvasti ja kehittyvä maalivahtipeli vaatii myös valmennuksen jatkuvaa kehittymistä ja ajan tasalla pysymistä. Tekniikan kehittyminen antaa mahdollisuuksia uusien apuvälineiden käyttöön, joilla saamme entistä enemmän irti maalivahtipelistä ja suorittamisesta. Tässä artikkelissa on käsitelty videoinnin mahdollisuuksia valmennuksen apuvälineenä.

Apuvälineenä videointi mahdollistaa maalivahtipelin tarkemman analysoinnin, josta tehtyjä havaintoja voidaan käyttää monipuolisesti hyväksi valmennuksen ja harjoittelun suunnittelussa. Videointia ja kuvausta tehdään usein otteluista ja pelisuorituksista, mutta sitä voidaan hyödyntää myös harjoittelussa eri tavoin. Videolta pystytään tarkastelemaan suorituksia ja tilanteita hyvinkin tarkasti ja yksilöllisesti sekä luomaan laajan materiaalin pohjalta erilaisia koosteita.

Otteluiden videointi

Vanhemmissa juniiori-ikäluokissa ottelut usein kuvataan säännöllisesti ja mitä vanhempiin ikäluokkiin mennään, sitä enemmän videointia käytetään valmennuksen apuvälineenä. Maalivahtipelin kannalta otteluvideoiden hyväksikäyttö on suositeltavaa. Valmentaja voi käydä läpi ottelun kokonaisuudessaan sekä tarkastella pienempiä osakokonaisuuksia helposti jälkepäin videolta. Tarkastelun ja havaintojen pohjalta valmentaja voi koota leikkeitä ja pätkiä, joista kokoa esimerkiksi maalivahdille ottelupalautteen, jonka käy läpi näiden videopätkien avulla.

Otteluista voidaan etsiä virheellisiä suorituksia, onnistuneita suorituksia, tietyn tyyppisiä suorituksia eri pelitilanteista tai vaikka menneillään olevan harjoittelun painopisteiden mukaisia pelisuorituksia. Kuten käy ilmi, on videoinnin hyödyt ja mahdollisuudet erittäin laajat ja sen hyväksikäyttö valmennuksessa on suuri apu niin valmentajalle kuin pelaajallekin. Videoiden avulla asioiden tarkastelu ja ymmärtäminen on helpompaa ja nopeampaa, kuin esimerkiksi suullisesti selittämällä.

Harjoitusten videointi

Hieman pienemmässä mittakaavassa käytetty ja ehkäpä hieman uusi videoinnin käyttötapa on harjoitusten kuvaaminen. Harjoituksissa käytettyä videointia käytetään usein maalivahtileireillä ja vastaavissa tapahtumissa, mutta joukkuevalmennuksessa tämä tekee ehkä vielä tuloaan. Videoinnin käyttö harjoituksissa, esimerkiksi jäällä, on varmasti hyödyllistä ja ajoittain se tuo myös vaihtelua arkirutiineihin valmennuksessa. Kuitenkaan säännöllisellä videoinnilla harjoituksissa ei saavuteta yhtään parempaa lopputulosta, vaan pahimmassa tapauksessa se voi viedä tekemisen liian pikkutarkaksi ja itse tekemisen kokonaisuus katoaa.

Ajoittain ja esimerkiksi sarjatauoilla ja kesällä kuvaamisen hyötykäyttö harjoituksissa on hyväksi, jolloin on aikaa keskittyä teknisen suorittamisen hiomiseen. Kilpailukaudella ei sillä ole välttämättä merkitystä, päinvastoin se voi olla jopa haitaksi siinä suhteessa että itse tekeminen menee teknisen suorittamisen ajatteluun ja kokonaiskuva pelisuorittamisesta katoaa.

Milloin ja miten käyttää videointia

Videoiden käyttö valmennuksen apuna on hyvä ja tehokas tapa saada tekemisestä irti hieman tavallista enemmän. Otteluiden videoiminen, analysointi ja palautteen anto videon avulla on hyvä tapa läpi kauden. Ottelusta etistään leikkeitä, joiden avulla vahvistetaan palautteen antoa ja kohdistetaan tiettyihin asioihin pelisuoritteissa. Videopalautteen annossa on tärkeää muistaa myös oikea palautteenantotapa. Pelkkä virheiden tarkastelu ei tuo välttämättä parasta lopputulosta, vaan on hyvä löytää myös positiivisia ja onnistuneita suorituksia, joiden avulla motivoida ja vahvistaa oikeaoppisia suoritteita sekä tekniikoita. Yksi hyvä tapa onkin aloittaa palaute positiivisilla asioilla, jonka jälkeen tarkastella hieman virheellisiä suorituksia ja miettiä niihin ratkaisuja. Palautteen voi sitten lopettaa onnistuneisiin suorituksiin ja luoda positiivinen mieliala jatkaa harjoittelua.

Harjoittelussa videoinnin hyviä ajankohtia ovat kesäkausi, jolloin pystytään keskittymään tekniseen suorittamiseen ja tekemään muutoksia. Muita ajankohtia ovat mm. sarjatauot ja muut tietyt ajankohdat, jolloin on hieman aikaa keskittyä erikoisharjoitteluun. Vanhemmissa ikäluokissa sarjojen tiukka aikataulu ja pelimäärä rajoittavat enemmän erikoisharjoittelua kuin pienemmissä juniore-ikäluokissa, missä pääpaino on selkeästi harjoittelussa ja teknisessä suorittamisessa.

Videointia voidaan käyttää hyväksi esimerkiksi kuvaamalla jäällä tehtäviä harjoitteita ja käymällä näitä läpi maalivahdin kanssa jälkeenpäin havainnollistaen oikeat ja virheelliset suoritustekniikat. Nykytekniikalla onkin jo mahdollista antaa palaute jopa jäällä, heti suorituksen jälkeen. Tätä tapaa käytetäänkin usein hyödyksi leireillä ja erilaisissa tapahtumissa.

Tekniikka-analyysi videolta

Ajoittain tehtävä tekniikka-analyysi, joka tehdään esimerkiksi videolta, on hyvä tapa hahmottaa kokonaiskuvaa maalivahdin tekemisestä, vahvuuksista ja puutteista. Tämän avulla pystytään kohdentamaan harjoittelua oikeisiin painopisteisiin.

Yksi tapa tehdä tekniikka-analyysi videolta on katsoa materiaali lävitse ja etsiä sieltä vahvuudet ja puutteellisuudet eri aihealueiden mukaan. Käsitellään liikkuminen, lähipelaaminen, mailatekniikka, pelisysteemi, ym. omina kokonaisuuksina ja arvioidaan maalivahdin suorittamista näillä osa-alueilla etsien vahvuuksia ja puutteellisuuksia näiden osalta. Tämän laaja-alaisen arvion pohjalta voidaan tehdä esimerkiksi kattava pelaajakortti maalivahdistä.

Tämä on hyvä tapa saada hieman lisää informaatiota maalivahdin tekemisestä kokonaisuutena. Tekniikka-analyysin voi tehdä oma maalivahtivalmentaja, joka voi seurata maalivahdin kehittymistä pidemmällä aikavälillä. Ajoittain myös ulkopuolisen näkökanta voi olla hyväksi ja antaa uusia ajatuksia. Varsinkin niissä seuroissa ja joukkueissa, missä ei ole omaa maalivahtivalmentajaa, tämä on hyvä antaa tehtäväksi jollekin ulkopuoliselle taholle tai valmentajalle.