

# Video apuvälineenä koripalloilijan taitoharjoittelussa

Nuorisovalmennusseminaari 2017  
Petka Lehtinen



## Esityksen tavoite

1. Kertoa miksi videota kannattaa käyttää apuvälineenä taitoharjoittelussa
2. Antaa esimerkkejä, joita voi ottaa käyttöön omassa valmennustyössä

# Videon käytöstä...

- Voi lisätä innostusta ja motivaatiota
  - Mallisuorituksia videolta
  - Videopalautetta omasta suorituksesta
- Taidon oppiminen videopalautteen avulla voi olla nopeampaa verrattuna "perinteisiin" opetustapoihin verrattuna ( = demonstraatio ja sanallinen ohjaus/palautte)
  - Suorituksen hahmottaminen paranee videon avulla
- Mahdollisuus antaa pelaajille lisää vastuuta oppimisesta
  - Omien suoritusten analysointi
  - Palautteen määrän ja ajankohdan valitseminen

3

11/01/2017

Presentation name / Author

# Videon käytöstä...

- Informaation saaminen videopalautteesta kehittyä ajan myötä
  - "4 ajattelun tasoa": Tottuminen omaan kuvaan → virheiden havaitseminen → yhteyksien luominen ja suuntauksien tunnistaminen → virheiden korjaaminen
- Videopalaute + sanalliset vihjeet/kysymykset todettu tehokkaaksi yhdistelmäksi
- "Aloittelija" voi hämmentyä suuresta informaatiomäärästä nähdessään uuden tehtävän videolta
  - Valmentajan tulee auttaa kiinnittämään huomio oleelliseen
- Valmentaja huolehtii keskittymisestä suorituksen ydinkohtiin sekä siitä, että videopalaute on saatavilla mahdollisimman nopeasti suorituksen jälkeen ja urheilija kontrolloi videon katsomista.

4

11/01/2017

Presentation name / Author

# Kännykän videokamera

- Mahdollisia hyötyjä:
  - Jokaisella olemassa → monia laitteita käytettävissä harjoituksissa
    - Pelaaja näkee suuremman määrän kuvattuja toistoja
    - Valmennuskapasiteettia vapautuu muuhun kuin kuvaamiseen
    - Mahdollisuus antaa pelaajille enemmän vastuuta → motivaation ja oppimisen lisääntyminen
  - Harjoituksissa opittujen käytänteiden siirtyminen omatoimiseen harjoitteluun
    - Lisää mahdollisesti innostusta ja omatoimisen harjoittelun määrää
    - Parantaa omatoimisen harjoittelun laatua
    - Oma oppiminen kehittyy ja syventyy

5

11/01/2017

Presentation name / Author

# Videoanalysointisovellukset

- Sekä Android- että IOS-mobiililaitteille tarjolla useita ilmaisia tai edullisia sovelluksia
  - Esim. HUDL Technique, Coach's Eye, Dartfish Express
- Sovellusten yleisiä toimintoja
  - Hidastus, kuvan kelaaminen edestakaisin
  - Merkintöjen tekeminen kuvaan ja kommenttien liittäminen pelaajalle
  - Kahden suorituksen vertailu rinnakkain
  - Videoiden siirtäminen pilvipalveluihin (Google Drive, Dropbox...)
  - Tallennus sovelluksen pilvipalveluun (maksullinen)
  - Helppo videoiden jakaminen pelaajalle tai joukkueelle

6

11/01/2017

Presentation name / Author

# Videoanalysointisovellukset

- Sovellusten avulla voidaan helpolla mm.
  - Kuvata ja jakaa pelaajille suuren pelaajamäärän heitot
  - Kuvata ja jakaa yksittäisen pelaajan suorituksia harjoituksista
  - Kuvata ja jakaa mallisuorituksia joukkueelle
  - Pelaaja voi kuvata suorituksiaan omalla puhelimella ja lähettää valmentajalle katsottavaksi

7

11/01/2017

Presentation name / Author

# Viivenäyttösovellukset

- Sekä Android- että IOS-mobiililaitteisiin on saatavilla useita ilmaisia tai edullisia viivenäyttösovelluksia
  - Esim. Live Video Delay, O'See Video Delay, Video Delay Instant Replay with Slowmotion, BaM Video Delay, Video Delay – sport analysis
- Sovelluksissa eri ominaisuuksia
  - Viivenäyttö
  - Viivenäyttö hidastuksella (Video Delay Instant Replay with Slowmotion)
  - Viivenäyttö, jossa suorituksen näkee useita kertoja (BaM Video Delay)

8

11/01/2017

Presentation name / Author

# Viivenäyttösovellukset

- Käyttömahdollisuuksia
  - Tekniikkaharjoitteet
    - Lajiharjoitteet
    - Fysiikkaharjoitteet
  - Tilanteenlukuharjoitteet
    - Oikea valinta tilanteessa
    - Oikean tekniikan käyttäminen

9

11/01/2017

Presentation name / Author

# Suunnittele...



10

11/01/2017

Presentation name / Author



# Toteutuiko tavoite?

---

1. Kertoa miksi videota kannattaa käyttää apuvälineenä taitoharjoittelussa
2. Antaa esimerkkejä, joita voi ottaa käyttöön omassa valmennustyössä