

Havaintoja E-Gaming Symposiumista – osa 2: Harjoittelu

10.3.2025

SeAMKin toinen E-Gaming Symposium järjestettiin 13. – 14.2.2025. Tässä artikkelisessa käsitellään eUrheilun harjoittelua. Kyseiset periaatteet ovat hyvin siirrettävissä myös muiden taitojen oppimiseen ja kehittämiseen. eUrheilu- ja urheiluharjoittelun periaatteet voidaan asettaa myös liiketoiminnalliseen kontekstiin. Käydään ensin läpi eUrheilun optimaalisen harjoittelun periaatteita ja tarkastellaan muita näkökulmia artikkelin lopussa.

eUrheilun optimaalinen harjoittelu

Kajaanin ammattikorkeakoulun lehtori Janus Pitkäsen luennossa tarkasteltiin eUrheilun laadukasta harjoittelua. Kehitystä määrittävät selkeät tavoitteet, keskittymisen säilyttäminen, palaute, mukavuusalueen ulkopuolella toimiminen, harjoittelun vaihtelevuus ja harjoittelun aikatauluttaminen.

Tavoitteet korostavat yksittäisen harjoitussession merkitystä ja tuovat rakennetta pidemmän ajanjakson suunnitteluun. Vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen auttaa ymmärtämään, miksi harjoite tehdään ja mitä ollaan kehittämässä. Tavoitteet tulee asettaa progressiivisesti oma lähtötaso huomioiden, mikä mahdollistaa samalla myös kehittymisen seurannan.

Heikko keskittyminen johtaa tilanteeseen, missä on vaikeampi saavuttaa asetettuja tavoitteita ja kehittyä. Mieliala, väsymys, ravinto, ympäristö, lämpötila ja valaistus vaikuttavat keskittymiskykyyn. Kuten perinteisessä urheilussa, nukkuminen ja ravinto ovat keskeisiä huipputuloksen saavuttamiseksi. Vastaavasti ulkosilta ärsykkeiltä voi välttyä esimerkiksi hiljentämällä puhelimen. Tauotus tulee myös huomioida

keskittymisen ylläpitämiseksi.

Palaute on keskeistä väärien toimintatapojen tunnistamiseksi ja korjaamiseksi, mikä voi nopeuttaa kehittymistä. Kokemuksen myötä pelaajat osaavat paremmin arvioida omaa suoritustaan esimerkiksi reflektion avulla. Omille virheille voi myös sokaistua, joten avun hakeminen ulkopuoliselta valmentajalta on mahdollista myös eUrheilussa. Erona perinteiseen urheiluun on se, että urheiluseuroissa valmennuksen ja ohjatun harjoittelun pariin pääsee hyvin nuorella iällä, kun taas eUrheilussa pelaaja on voinut kehittyä pitkään itsenäisen harjoittelun tuloksena. Tottuminen valmennukseen voikin olla tällöin haastavampaa kuin perinteisissä lajeissa. Keskustelu ammattipelaajien, valmentajien ja opettajien kanssa voi kuitenkin auttaa kehittämään omaa pelaamista.

Mukavuusalueen ulkopuolella on mahdollisuus kehittyä. Vastuksen tulisi olla sopivan haastava ja vaikeutua oman osaamisen kehittyessä. Helppoa vastustajaa vastaan ei välttämättä anna parastaan, jolloin kehitys pysähtyy. Jos taas pelaa omaan tasoon nähden liian vaikeaa vastustajaa vastaan, tulee pelata oppimisesta tuloksen sijaan. Paremmalta vastustajalta on hyvä oppia ja aiempiin peleihin kannattaa palata myös myöhemmin analysoiden mikä meni hyvin ja missä löytyy parannettavaa.

Harjoittelun vaihtelevuus parantaa eri pelien ja niiden vaatimien kykyjen oppimista. Esimerkiksi aseiden vaihtelu opettaa käyttämään niitä sopivissa paikoissa ja toisaalta mukautumaan pelitilanteisiin. Vaihtelu on hyväksi myös pitkäkestoiselle muistille ja informaation prosessoinnille. Virheistä ja kokeiluista oppii paremmin myös eUrheilussa. Osa peleistä tarjoaa myös työkaluja harjoittelun mukauttamiseen.

Harjoittelu kannattaa jakaa pienempiin osiin. Yhden päivän pitkän session sijaan tunnit kannattaa jakaa useammalle päivälle, muutoin harjoittelun laatu kärsii. Tämä korostuu myös pidemmässä mittakaavassa, jolloin hyvänä ohjenuorana on harjoitella mieluummin laadukkaasti kuin määrällisesti paljon. Tietty määrä harjoittelua vaaditaan, mutta myös muiden asioiden tulee olla kunnossa ja harjoittelussa tulee huomioida muu työkuorma ja tavoitteet.

Periaatteiden hyödyntäminen

Kuten huomataan, eUrheilun harjoittelu ei juurikaan poikkea muiden taitojen harjoittelusta. Perusasiat, kuten tavoitteiden asetanta, ravinto, tauotus ja palautuminen vaikuttavat myös perinteisissä urheilulajeissa. Kyse on inhimillisen oppimisen ja kehittymisen perusteista. Palaute on myös oleellista kehittymisen kannalta niin koulumaailmassa kuin työelämässä.

Yhtäläisyydet eivät kuitenkaan rajoitu pelkästään yksilötaitojen kehittämiseen. Urheilun harjoittelusta on vedettävissä myös liikkeenjohdollisia näkökulmia. Strategia on tavoiteasetantaa ja keinojen löytämistä näiden tavoitteiden saavuttamiseen. Erilaiset palaute- ja ohjausjärjestelmät korostuvat johtamisen ja laskentatoimen kirjallisuudessa olennaisena osana yrityksen suuntaamisessa kohti asetettuja tavoitteita ja kurssin korjaamisessa, jos poikkeamia huomataan. Yritykset voivat keskittyä tiettyihin asiakasryhmiin tai pyrkiä olemaan kustannusjohtajia. Projektityö kannattaa jakaa pienempiin, hallittavampiin osiin, mikä huomioi myös työn jaksotuksen yrityksen eri tasoilla. eUrheilu ja urheilu voi siis opettaa organisaatiotyöskentelyssä tarvittavia taitoja, kunhan vain osaa tulkita ja vertailla asioita eri ympäristöissä.

Yhteenveto

Harjoittelun periaatteet ovat yleismaailmallisia ja samat rakenteet toistuvat eri yhteyksissä. Valmentajalla tai opettajalla on kuitenkin merkittävä rooli sanoittaa niin lajin sisäistä kehittymistä kuin myös ulkopuolisia sovellustapoja. Seuraavassa artikkelisarjan osassa tarkastellaan eUrheilun opetusta.

Mikko Kulmala
lehtori
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Kirjoittaja on digitaalisen liiketoiminnan lehtori ja laskentatoimen väitöskirjatutkija, jonka tutkimuksellisina kiinnostuksen aiheita ovat digitalisaatio, tekoäly ja yrityskaupat.