

te teljesítményt létrehozó aktivációs lánc tagjai a következők:
- mozgásszabályozás – koordinációs képességek és mozgáskészségek alapján,
- energiáértékelés, energiáértékelés – kondicionális képességek alapján,
- mozgástervezés, mozgástervezés – mindenekelőtt intellektuális (taktikai) képességek és a
- szomszédos rendszer alapján,
- teljesítmény.

szabályozó folyamatok, képességek és készségek, valamint az
- átalakító folyamat elszakíthatatlanságát.
- potenciálisan meglévő gyorsító például csak a mozgáskoordináció vagy moz-
- gásként működő sporttechnikán át érvényesülhet sportteljesítményként. Fordítva is
- a kapcsolat. A gyorsítót a sporttechnika alapjául szolgáló mozgáskészségek
- fejlesztésével fejleszhetjük (speciális erő). Mindez szemléletesen bemutatja a
- koordinációs képességek, illetve mozgáskészségek (technika) közötti
- kapcsolat, a tartalom és forma viszonyát. Ez a dialektikus kapcsolat különö-
- sen érvényesül a mozgáskészségek és a mozgáskészségek között. Ez a kapcsolat – a kap-
- csolat természeténél fogva – főként edzéselméleti szempontból jelentős, mert az
- edzésfejlesztésnek és a mozgáskészségeknek az edzéselméleti szempontból hűzza alá.
- az edzésfejlesztésnek a versenytechnikaival kell kifejleszteni, a versenytechnika és a
- mozgáskészségek közötti kapcsolatot. A futó-, úszó-, evezős-technika eszaki és a
- mozgáskészségek közötti kapcsolatot a versenytechnikaival kell kifejleszteni.

3. TECHNIKA

Tankönyvünk első fejezetében állást foglaltunk ebben a kérdésben: ha a testnevelési és sporttudományos kutatások tárgya a nevelés, képzés eszközeként értelmezett sportmozgás, akkor a sportmozgást az *edzéselmélet és -módszertan* ismeretanyagának feldolgozásában is vezető, rendező elvként kell alkalmaznunk. A mozgás, mozgásszerveződés, mozgástanulást sporttechnika ismeretrendszeréhez kell igazodnia ugyanis a mozgásvégrehajtást elősegítő, abban a feltétel szerepét játszó kondicionális és koordinációs képességeknek.

3.1. A MOZGÁSKOORDINÁCIÓ ELMÉLETI ALAPJA

Az emberi mozgás a lét elemi életmegnyilvánulása, az emberi cselekvés lényeges alapja. Két kiemelt jellemzőt tartunk gondolatmenetünk számára fontosnak, két olyan jellemzőt, amelyek a sportmozgások lényegének feltárásában vezető szerepet játszanak. Eszerint a mozgás:

- valamely emberi szomszédos teljesítmények terméke,
- az egész test vagy testrészek helyváltoztatása térben és időben.

A mozgásjelentés (mozgásfolyamat) lefutását tekintve objektíven meghatározható, a mozgástevékenység (cselekvés) ember és ember vagy ember és dologi világ kapcsolatában jut kifejezésre.

Az emberi mozgás sajátos feltételeit tekintve lehet: mindennapi mozgás, munkamozgás, sportmozgás stb.

A sportmozgások közé azok az emberi mozgások tartoznak, amelyek megfelelnek az illető sportág tételes követelményeinek.

Az emberi mozgásokra általában, a sportmozgásokra különösen jellemző, az utóbbinál egyúttal döntő teljesítmény-feltétel a mozgásalkalmazkodás; az a képesség, amellyel

- cselekvéseinket, mozgásainkat alakítjuk a folyton változó, előre nem tervezhető helyzetekben, küzdelmekben,
- cselekvéseinket, mozgásainkat átalakítjuk az ellenfél közvetlen akciójának megfelelően.

A mozgásalkalmazkodás szintjének mérésére a legfőbb kritérium az az időtartam, amely alatt mozgásváltásunkat átalakítjuk, megváltoztatjuk a megváltozott körülményeknek megfelelően. A mozgásalkalmazkodás mindenekelőtt a helyzetek – élet- és sporthelyzetek – megoldásában jut kifejezésre. A mozgásalkalmazkodás a gyakorlat révén helyzett-specifikus jelleget vehet fel. Lehet valaki ötletes, eredményes, alkotóan feladat-