

3.7. A SPORTMOZGÁSOK OKTATÁSÁNAK ALAPJAI

3.7.1. A mozgástanulás elméleti forrásai

A sporttechnika szintje, a technika alkalmazásának hatékonysága valamennyi sportágban fontos, egyes sportágakban pedig a teljesítmény döntő tényezője. Az edzésmélet ezért fejezetei között sokoldalúan elemzi a technikai tudás megszerzését, a mozgástanulás folyamatát. Az oktatás követelményeinek meghatározása mellett a mozgáskészségek kialakulásának, a mozgásfejlődés törvényszerűségeinek kell nagy szerepet adnunk, hogy ezzel elvi és megfelelő elméleti alapot teremtsünk a „tanítani és tanulni” egységes, komplex folyamat érvényesüléséhez.

Tanuláson a viselkedés olyan változását értjük, amely az egyéni tapasztalat hatásaként jön létre. A tanulás az ember életének, a személyiség fejlődésének lényeges feltétele. Tanulással új ismeretet, magatartásformát alakítunk ki; a képesség, a teljesítmény új formáit sajátítjuk el, miközben nagyobb szerepet kap a kognitív összetevő. Az emberi tanulásban ki kell emelnünk a megismerő, ismeretszerző oldalt, jóllehet emberemlé mindkét oldal – tehát a tanulásnak a cselekvéshez, illetve a megismeréshez kötött oldala – szoros, elválaszthatatlan kapcsolatban van egymással. Cselekvés és megismerés kölcsönösen feltételezik egymást, fejlődésükben egyik hat a másikra.

A gyermek ismeretszerzése kezdetül erősen cselekvéshez kötött. A gyermek mozgástevékenysége közben a szó szoros értelmében megragadja, megérinti, cselekvésének központiába állítja a tárgyat, amellyel foglalkozik. A mozgáscselekvésnek azonban a gyermeki fejlődés legkorábbi szakaszától megismerő, kognitív jellege is van. Ez a beosztással együtt az ember további, későbbi életében fontos eszköze marad az ismeretszerzésnek. Ugyanakkor új mozgások tanulása, a már elsajátított és alkalmazott mozgások csiszolása, még inkább megjavítása, át tanulása annál eredményesebb lesz, annál rövidebb idő alatt zajlik le a tanulási folyamat, minél jobban ismeri a tanuló – és természetesen az oktató – az oktatott dolgok, jelenségek természetét. Minél pontosabb az ismerete például a mozgások szerkezetéről, annál plasztikusabban válik a mozgásról kialakult elképzelése.

A testnevelés és sport terén – elfogadva a tanulás említett két oldalának szoros kölcsönhatását, egységét – általában mozgástanulásról beszélünk. Ezen a viselkedéses teljesítménynek olyan fejlődését, alkalmazkodását, tökéletesítését értjük, amelynek fő tartalma a mozgásteljesítmény. Ebben az esetben a tanuló elé állított célkitűzés: *valamely mozgásfeladat megoldása a mozgásfolyamat optimális szabályozásával.* Esetünkben a tanulás már a célkitűzés révén is motorikus karaktert kap, mert kiemeljük a szenzomotorikus, a koordinációs folyamatokat. Ennek következtében a gyakorlati, a cselekvéshez kötött oldal válik ugyan uralkodóvá, de nincs lényeges eltérés attól a tanulástól, amelynek célja tudás, ismeret, verbális anyagelsajátítás.

A mozgástanulás a következőképpen írható körül: *mozgáskészségek kialakítása, finomítása, megszilárdítása, alkalmazása és megtartása.* Mivel az emberi motorium a személyiség fejlődésének része, a személyiségbe ágyazottan fejlődnek a mozgáskészségek is. Ez a folyamat kapcsolatban van különböző ismereteknek, koordinációs és kondicionális képességeknek, valamint az egyén magatartásformáinak elsajátításával.

A mozgástanulás elméletének forrásai közül kettőt kell kiemelnünk:
– a gyakorlati tapasztalatokból és azok tudományos szintű általánosításából származó empirikus forrást és

Térbeli szerkezet:

- a test kiindulási és végső helyzete talajhoz, szerkezeti viszonyítva,
- a testrészek kölcsönös helyzete, azok változása,
- a mozgás iránya, terjedelme, formája stb.

Időbeli szerkezet:

- a mozgás végrehajtásának időtartama,
- a mozgás sebessége,
- a fontos testpontok gyorsulásai,
- a hatóerők kinetikai változásainak időpontjai.

Dinamikai szerkezet:

- izomerő,
- külső hatóerők, valamint ezek kapcsolata a mozgás létrehozásában.

Ezek a térbeli, időbeli, dinamikai ismeretőjegyek működési egységet alkotnak. Ezért a mozgás fizikai feltételeit – izomerőt, állóképességet stb. – és a technikát együttesen, egymással szoros összefüggésben kell fejleszteniük. A mozgástanítás tehát komplex feladat.

A mozgás lefolyásának, végrehajtásának elemzésében három fokozat különböztethető meg:

- előkészítő fokozat,
- fő fokozat,
- befejező fokozat.

Az egyes fokozatok elemzése, kiemelése a ciklikus és az aciklikus mozgásokban rendkívül fontos a technikai oktatás szempontjából. A sportmozgások pusztán szemléltetése által is szabatosan meg lehet különböztetni az említett három mozgásfokozatot.

Az aciklikus mozgásokban ez előkészítő fokozatra jellemző az úgynevezett előkészítő mozgás. Például teniszszedésben az ütőkar előfeszítése a labda megütése előtt, a vívók alkarizomatának előfeszítése, a pengefogás, az ütő szűrő, egyenes szűrőkor; a lábmozgások előfeszítése a kitérés előtti fázisban, a magasugrás kitámasztásakor stb.

A fő fokozatban a tényleges sportmozgás, a végrehajtás – a labda megütése, a kitérés szűrő, elrugaszkodás stb. – történik. *Előtte a fokozathoz igazodik minden előkészítő és következményes részmozgás.* A fő fokozatban végrehajtott cselekményből, ezek előkészítéséből és befejezéséből kell kiindulni a technika meghatározásakor, a teljes mozgás részletek bontásakor. E meghatározás támpontja a térbeli, időbeli és dinamikai jegyek kölcsönhatásának helyes értelmezése.

A befejező fokozat a mozgás elhalását, a befejezést, a végső helyzetbe vezetést képviseli.

A ciklikus mozgásokban az előkészítő és befejező rész egységet alkot, összefolyik. Ezek a mozgások tehát kétfokozatúak; eszerint a ciklikus mozgásszerkezet alapsémája így jelölhető:

- fő fokozat és
- közti fokozat, mivel az előkészítő és befejező fokozatok kölcsönösen és folyamatosan szerepet cserélnek.

Például a futásban a fő fokozat a lendítés és elrugaszkodás, közti fokozat a talajfogás, elrugaszkodás és előkészítés.