

3.7.3. A mozgástanulás szakaszai

Új mozgásszerveződés kialakulása sajátos szakaszokon keresztül történik. A szakaszokat különböző szempontok, elvek alapján lehet elvégezni. Az egyes szakaszok jellegzetessége, a kialakult koordinációs szint stb. érvényesülhet a felosztásban. Mi a következő szakaszolást javasoljuk:

- az első szakasz a mozgás durva koordinációjának kialakulása,
- a második szakasz a mozgás finom koordinációjának kialakulása,
- harmadik szakasz a mozgás finom koordinációjának megszilárdítása, alkalmazási változó feltételek mellett.

Az esetek nagy részében – főként képzett sportolóknál – nem jut élesen kifejezésre a tanulási folyamat jelzett elhatárolása. A szakaszok időtartama, az egyes szakaszokra jellemző időtartamarányok a sportoló felkészültségétől függően, továbbá sportáganként és versenyszámoként változóak lehetnek.

Mivel a szakaszok egymásutánja – gyakorlatilag a tanulási sorrend – adott esetben visszafordíthatatlan, ennek megfelelően kell megteremteni az oktatás feltételeit, a sorrenddel összefüggésben kell kialakítani az oktatási módszereket.

Ha például a durva koordinációs szakaszban helytelen mozgásprogramnak nyitunk utat, adunk lehetőséget a megszilárdításhoz, akkor alig korrigálható alproblémával kell szembenéznünk a mozgásajvításban. Gyakorlati esetek jól érzékeltetik a probléma bizonyultságát, mert válogatott sportolók edzőitől lehet hallani ilyen megjegyzéseket: „Nincsenek tisztában a sportági technika alapelemeivel!”, „A válogatottban kell technikai képzést folytatni!”, „Hogyan tudott ilyen helytelen technikával eddig eljutni?”

Megjegyezzük végül, hogy a mozgástanulás javasolt szakaszolása megfelel a tanulási folyamat fő jellemzőinek, független a sportági sajátosságoktól, illetve az életkortól, a kiindulólószintől. A sportági sajátosságok, az életkor és a kiindulólószint az egyes szakaszok időtartama, a szakaszok közötti időarányok alakulására vannak hatással.

A mozgástanulás első szakasza

A tanulás első szakaszában a kezdő megismerkedik az új mozgással, majd eljut odáig, hogy az új mozgást – számára kedvező feltételek mellett – végre tudja hajtani.

A kezdő mozgástudása több vonatkozásban tökéletlen, mert

- a végrehajtás erősen függ a tanulási feltételektől, ezeket a tanuló igényeihez kell igazítani a sikeres végrehajtás érdekében,
- ha a feladatot mg is oldja a tanuló, a végrehajtás módjában, a kivitelezésben azonban lényeges hiányosságok mutatkoznak (például a mozgásszerkezet a szükségesnek csak fő vonásait tartalmazza, a mérhető, értékelhető teljesítmény általában alacsony szintű).

Az első tanulási szakasz eredményeként az elsajátításra kerülő mozgás durva koordinációja jön létre, ezért a tanulás első szakaszát durva koordinációs szakasznak nevezzük.

Vegyük sorra az első szakasz általános jellemzőit a szükséges oktatás-módszertani következtetések levonása érdekében.

A feladat megértése

A tanulás – amint erre az előző fejezetben utaltunk – a feladat megértésével kezdődik, mert a megértés teszi lehetővé a gondolati végrehajtást, természetesen csak a lényegyet érintő nagy vonalakban. *A tanulás akkor lesz hatékony, ha a tanuló megérti és elfogadja a tanulás célját (cselekvéscél), megfelelő összefüggésben szemléli a konkrét feladatot, világosan felismeri az új mozgás funkcióját saját sportteljesítményének növelésében.* Míg a megértés főként az értelmi képességekre támaszkodik, addig a feladat elfogadása az érzelmeket mozgósítja. A megértés és elfogadás kölcsönösen erősítik egymást.

A feladat megértésében döntő szerepe van az ismeretközlésnek. Az elfogadott menet, módszer így körvonalazható: a tanár, az oktató

- megnevezi az új mozgást, annak esetleges mozgáskapcsolataival, konkrét helyzetre utalással,
- elmagyarázza a feladat lényeges vonásait, a részletek felsorolása nélkül,
- bemutatja a feladatot, oktatástechnikai lehetőségek felhasználásával.

Ez a hagyományos menet új mozgások tanulása esetén, főként kezdő sportolók oktatásában. Tapasztaltak egyének ugyanis bemutatás, megfigyelés alapján is képesek a feladatot megoldani, az új mozgást rövid idő alatt, kevés próbálkozás után „összesehozni”. Ezért fontos az, hogy kellő szintet elért fiatal sportolók figyeljék meg a kiváló sportoló technikáját, hogy azok mozgását alkotó módon alakítsák, beépítsék a saját programjukba.

A feladat világos és gyors megértése függ:

- a motorikus kiindulólószintől,
- a tanulónak a tanulással, a sporttevékenységgel szembeni beállítódásától,
- az oktató módszereitől, személyiségétől.

A mozgás első elképzélése

A megértéssel kialakul a tanulóban a mozgás megközelítőleg pontos képe, az első gondolati megközelítés a mozgáslefolyásról. Mivel a kezdeti elképzélés csak durva, pontatlan vonalakban fedi a tulajdonképpeni feladatot, ennél fogva nemcsak tökéletlen, hanem gyakran hibás is. Főként azért, mert a tanuló kezdeti elképzélése majdnem kizárólag látásérzékelésre támaszkodik. Nem tartalmazza kellő súlyal a jó mozgáselképzeléshez szükséges kinesztetikus összetevőit.

Ez a megállapítás különösen arra a kezdő sportolóra vonatkozik, aki úgy fog hozzá valamely sportág mozgásanyagának elsajátításához, nem rendelkezik az érintett sportágban vagy rokon sportágban előzetes tapasztalatokkal. Így például az úszni nem tudó egyénnek az úszómozgásról alkotott elképzélésében jelentéktelen szerepet játszik a kinesztetikus összetevő. Ha valaki jártas már egy úszásban, akkor bármelyik más úszásnem tanulása kedvező feltételek mellett megy végbe. Hasonló a helyzet sízésben, ha a sífutó a lesiklás fejlett technikájának elsajátításába kezd. Mindkét esetben kedvező kiindulólószinttel állunk szemben. Érthető, hogy a haladó sportolónak a kezdőhöz képest előnyösebb a kiindulólószintje, mert gazdag – a tanulásban jól mozgósítható – kiindulóló mozgástanulással rendelkezik. Ebben az esetben a mozgáselképzelést az érintett izmok mikrokontrakciói is kísérik. Csak a tapasztalt sportolók mozgáselképzelését, a mozgásról alkotott fogalmait, beszámolóit lehet megbízhatóan, teljesen elfogadni.