

Első próbálkozás a mozgás végrehajtására

A mozgásfeladat megértését, az első elképzelést követi a mozgás végrehajtása érdekében tett első próbálkozás. Az első próbálkozáskor a részmozgások nem követik egymást folyamatosan. Mivel a teljes mozgás a mozgásrészek láncolatára bomlik szét, általában nem jön létre az első próbálkozások alkalmával a megértésnek, a mozgásról alkotott első elképzelésnek megfelelő mozgás.

Sokszor fordul elő az, hogy igen sok próbálkozásra van szükség egy-egy látszólag egyszerű mozgásfeladat „összehozásához”. Például egy kezdő a hosszúbillenést korláton vagy billenést talajon hosszas gyakorlás után tudja csak egyáltalán úgy végrehajtani, hogy rá lehessen ismerni a tulajdonképpeni feladatára.

A tanulás, az elsajátítás időtartama az első sikeres végrehajtásig függ

- a mozgás bonyolultságának fokától,
- a kondicionális (fizikai) képességek szintjétől,
- a koordinációs (ügyességi) képességek szintjétől,
- az értelmi képességek szintjétől,
- a rendelkezésre álló mozgáskészség szintjétől,
- a beállítódástól,
- az alkalmazott oktatási módszerektől.

A gyakorlati tapasztalatok szerint az első sikeres próbálkozásokat olyan időszak követi, amelyben a tanuló még bizonytalanul hajtja végre a gyakorlatot. A sikertelen próbálkozások száma még magas, a végrehajtásban sok a technikai hiba. További kitarató, ellenőrzött gyakorlás után ér el a tanuló arra a fokra, hogy a mozgást megközelítően azonosan, ismételtén végre tudja hajtani, természetesen még mindig számára kedvező külső és belső körülmények között. Így például a fűrészes zavarhajtás a végrehajtást, de zavarhajtja egy ilyen közlés is: „A próbát, a végrehajtást értékelni, minősíteni, mérni fogják!” A *durván kialakított mozgáskoordináció nem tud még változó feltételek mellett realizálódni, változó körülményekhez igazodni, zavaró, szokatlan hatásokat ellensúlyozni.*

Amikor a tanuló a mozgásfeladatot megszokott feltételek mellett képes végrehajtani, akkor az első tanulási szakasz befejeződött, a mozgás durva koordinációja kialakult.

A durva koordináció sajátos jellemzői

a) Felesleges, hibás, ellentétes erőközlés

Tipikus hiba, amikor a lendületvétel nagyobb a szükségesnél, tulajdonképpen felesleges többleterőt mozgósítunk a mozgás irányába. Ilyenkor – ellensúlyozásként – ugyancsak többleterőre van szükség a fékezéshez, ahhoz, hogy a mozgás „szét ne essen”. Ebben az esetben az izomfeszülés, -összehúzódnás még erősen generalizált formában megy végbe, ennek következményeként a mozgáspontosság nem éri el a kívánt szintet.

Tipikus hiba továbbá az elégtelen vagy nem kellő időpontban – mozgásfázisban – jelentkező erőközlés. Ilyenkor a tanuló mozgása elmerededik, erőlködő, ritmustalan lesz. Az összehúzódnás és ellazulás váltakozása célszerűtlenül válik. Teljes vagy részleges zavart szenved a mozgásritmus. Objektív módon elemezhető, igazolható az izomerő-kifejtés célszerűtlen, pazarló volta például a mozgás folyamatában készített EMG-vel.

b) Elégtelen, hibás mozgáskapcsolat

Az egyes mozgásrészek biomechanikai kapcsolatának, gyakorlatilag a mozgásban való önösen érintett testrészek szinkron kapcsolódásának hiányossága a tanulás első szakaszának legfőbb jellemzője.

Amikor a tanuló például nyújtón hibás térdfelendülést végez, akkor a hiba már az indításból, a láblendítés irányából, a lendítés helytelen időzítéséből, a törzs- és karfelendülés aszinkronitásából is adódhat. Ez esetben még a mozgás megindítása előtt előáll, hogy a gyakorlat, a próbálkozás a testrészek aszinkron kapcsolata miatt sikertelen lesz. Más esetekben (például dobásokban, ütőmozgásokban) a törzs bekapcsolódásának elégtelensége a hibás végrehajtás oka.

c) A folyamatosság hiánya

Ez a hiba főként a mozgásfázisok egymást követésének elégtelenségében rejlik, amikor a mozgást előkészítő fázis és a mozgás fő fázisa közötti átmenetben megszakad a folyamatosság, amikor az előkészítő fázisban nem jön létre a fő fázist alátámasztó kinematikai feltétel (lendület, felgyorsítás, kitérítés stb.).

A folyamatosság hiányát okozhatja a mozgás lefolyásában mutatkozó időbeli aránytalanság, az egyes mozgásfázisokra fordított idő aránytalansága, tehát a mozgásban bekövetkező megszakítások. Ez a jelenség a mozgáslefoylás energetikai hiányosságait jelzi. Jellemző erre például a merev elrugaszkodás és talajra érés ugrásokban. Az elrugaszkodás és talajfogás „rugalmassága”, rugalmatlansága különösen jól megfigyelhető a hármassugrásban. Ugyanakkor kezdő súlylökőnél a mozgáslefoylás folyamatosságának hiányára jellemzően utal az a kelleltenél hosszabb szünet, megállás, ami a becsúszást követi. A hatékony erő kifejtést csak a folyamatosság teremti meg. A rugalmatlan, merev lábmunka rendszerint megszakítja a mozgás előkészítő fázisának és fő fázisba való átmenetének folyamatosságát, ezért dobásokban, ugrásokban, ütésekben, úszásban – különösen mell- és pillangóúszásban – a kezdő nem képes egybekapcsolni az egyes mozgásfázisokat. Filmen jól megfigyelhető, hogy mellúszásban általában két úszóciklus között feltűnően sok idő telik el, vagy az úszó a kelleltenél hamarabb kezdi a következő ciklust. Így az úszómozgás darabos, szaggatott képet mutat. Távolugrásban a folyamatosság megszakadása rendszerint a nekifutás befejezésekor jelentkező megtorpanásban mutatkozik meg.

d) Eltérések a mozgásterjedelemben

Ennek a hiányosságnak tipikus előfordulásai: túlzott, mérsékelt vagy elcsúszott előlendületek a dobásokban, ütésekben, ugrásokban és olyan sportmozgásokban, amelyekben előlendület (indítólendület) szerepel.

Gyermekeknél általában a kelleltenél nagyobb kiterjedésű előlendület tapasztalható. Megfigyelhető, hogy például a célba dobást a kelleltenél nagyobb ívű előlendülettel végzik, növelve ezzel a dobás, a célzás határozatlanságát, pontatlanságát, előfordul – főként az ütésekben –, hogy a kezdő a kelleltenél kisebb ívű előlendülettel csökkenti a végrehajtás pontosságát (például teniszben a röpte és a leütés előkészítésekor).

e) Az állandóság hiánya

A mozgástanulás bizonytalansága miatt a mozgás megismétlésekor a végrehajtás szerint véletlenszerűen lesz azonos. Ugyanazon gyakorlat megismétlésekor eltérések je-