Az ún. „felesleges" izomfeszülés, amely a tanulás kezdeti fázisában tapasztalható, bizonyos értelemben hasznos állapot, mert segít abban, hogy a kezdeti próbálkozások egyáltalán sikerüljenek. Amikor ugyanis a magas izomtónus egy-két ízületben korlátozza, vagy lehetetlenné teszi az ízületi elmozdulást, ugyanakkor csökken a mozgásrendszer szabadságfoka, megnő, illetve javul (természetesen ez azt is jelenti, hogy egyszerűsödik) a mozgások szabályozhatósága. Ez a látszólagos ellentmondás érvényesül a kezdeti tanulási szakaszban, lehetőség nyílik ugyanis arra, hogy a kezdeti próbálkozások egyáltalán sikerüljenek.

Eddig kezdőknél, új mozgást tanulóknál a szokásosnál magasabb izomtónust, valamint a mozgás közben fellépő járulékos, parazita mozgásokat általában negatívan értékelték a szakemberek. A mozgásszabályozás elégtelenségét látták benne. A jelenség okát az izgalom szétsugárzásában keresték, a kérgi mozgatómező diffúz irradiációjában. A magasabb tónusnak, a járulékos mozgásoknak, úgy tűnik, a mozgástanulás kezdeti szakaszában fontos szerepük van. A tanulás következő szakaszában ezek a jelenségek megszűnnek. Eltűnésük egyben jelzi az előrehaladást a tanulásban.

– Végül az első tanulási fázisban nem várható el az, hogy a kezdő sportoló a lehetséges zavaró hatásokat elővételezze, azokra felkészülten végezze a gyakorlatot, az elsajátításra kerülő mozgást. Erre a későbbiekben válik csak alkalmassá. Értelmetlen tehát a tanulás kezdeti szakaszában a tanultak versenyszerű alkalmazása, mert versenyben szükségszerűen váratlan zavaró tényező a versenyhely, a versenyszer, illetve az ellenfél.

i) Gyakorlati következtetések

A mozgástanulás első fázisának jellemzésére felsorolt elméleti és gyakorlati szempontok fontos pedagógiai és módszertani meggondolások alapjául szolgálhatnak a sportoktatásban, a mozgástanulásban. Míg néhány pedagógiai megfontolásnak általános érvényt kell adnunk, a metodikai szempontokat a sportág, versenyszám sajátosságaihoz kell igazítanunk.

– A mozgástanulás kezdeti fázisában a konkrét esetre jellemző, abban meglevő feltételekből kell kiindulni. Ezek határozzák meg az oktató-nevelő munka további eljárásait, az előre nem tervezett vagy nem tervezhető intézkedéseket. Elsőként a tanuló motorikus kiindulószintjét kell figyelembe venni. Ha például nem kielégítő az izomereje, hajlékonysága, reakcióképessége, egyensúlyérzéke, akkor a tanulás megkezdése előtt előkészítő gyakorlást, előzetes tanulást kell a kezdőnek vállalnia, hogy a feladat megtanulásához nélkülözhetetlen kondicionális és koordinációs képességekben elérje a szükséges szintet. A toronyugró például akkor tűzzön műsorra új, magasabb nehézségi fokú ugrást, ha ehhez megfelelő kiindulási szinttel rendelkezik. Ez ugyanis reményt ad arra, hogy nem kell szembenéznie nagy fájdalmat és kudarcélményt kiváltó sikertelen ugrással. A megfelelő kiindulószint ebben az esetben azt jelenti, hogy a nekifutás és az elugrás, főként az elugrás magassága megfelelő, ezért hasonló ugrást biztosan végre tud hajtani. Ez az előkészület megteremti azt, hogy a tanulónak az új ugrásból biztos, jól körülírt mozgáselképzelése, biztató gondolati próbálkozásai legyenek. Ilyen módon tulajdonképpen csak az új mozgásra jellemző, döntő mozgáselemek durva koordinációjának kialakításáról van szó, amelyeket az ismert, szerkezetileg hasonló mozgásokra be kell építenie. Ez az előkészület megteremti az új mozgás megalkotásához nélkülözhetetlen kinesztetikus információk egy részét is.

– *Következő követelményként a tanulási aktivitás és a tanulási motiváció megerősítését emeljük ki.* A tanuló kiindulószintjére, a kezdeti próbálkozások eredményére támaszkodva reális motívumokat, célokat kell felállítani, alkotni. Ezzel szilárdítható meg a kezdő készsége további tanulásra, erőfeszítésre. Alapvető feltétel mindehhez természetesen az, hogy a tanuló a számára kitűzött feladatokat világosan lássa, értse.

A mozgástanulás a feladat vállalásával és megértésével kezdődik. A feladat meghatározása, értelmezése legyen egyértelmű, pontos. Az oktató vegye figyelembe a tanuló mozgástapasztalatait, egyéb ismereteit. A feladat meghatározásakor írjuk le egyúttal az elsajátításra kerülő mozgás alapszerkezetét. A szóbeli közlést közvetlenül kövesse – ha ez lehetséges – a bemutatás. A „jó" bemutatás nemcsak világosabbá teszi a feladatot, hanem ösztönzően is hat a tanulóra. Az elsajátítandó mozgást teljes egészében mutassuk be, normális tempóban. Egyrészt azért, mert a tanulónak teljes, valósághű képet kell kapnia a tanulási feladatról, másrészt azért, mert a mozgások többségét egészként tanuljuk. A tanulónak tehát a tanulás végeredményét, végcélját kell megismernie, méghozzá valóságban, konkrétan, teljes terjedelmében.

Amennyiben bonyolult, összetett mozgást kell a sportolónak elsajátítania, akkor az eljárás akként módosul, hogy a teljes mozgás bemutatása után térjünk a részfeladat pontos ismertetésére, bemutatására és gyakoroltatására. Ezzel a részek nem szakadnak el az egésztől. A bonyolult mozgások oktatásában, főként a magyarázatban gyakori hiba, hogy az oktató körülményesen, bonyolultan, nem a lényegre törően ismerteti a feladatot. Figyelemmel kell lenni arra, hogy a tanulónak a bonyolult gyakorlat áttekintése is komoly feladat. Nem szabad felesleges információkkal zavarni a megértést. Akkor sem, ha az információk önmagukban nem helytelenek. Tartsuk szem előtt azt, hogy az információk minimumára törekedve annyit ismertessünk, amennyi a gyakorlat sikeréhez, egyáltalán a végrehajtáshoz feltétlenül szükséges. A hibajavítást pedig úgy végezzük, hogy mindig csak egy szempontra, egy hibára hívjuk fel a figyelmet, mert a kezdőfigyelmének terjedelme szűk, összpontosító készsége könnyen megzavarható. Egyszerre csak egy dologra, feladatra tudja figyelmét összpontosítani.

– *Az oktatás körülményeit, feltételeit lehetőség szerint úgy kell kialakítani, hogy a tanuló néhány próbálkozás, kísérlet után sikeres – esetleg még nem teljesen kielégítő – kísérletet tehessen.* Ez ugyanis a feltétele annak, hogy kiváltódjanak a szükséges szenzoros, elsősorban kinesztetikus információk, amelyek a mozgásprogramot a kívánt irányba alakítják. Ez egyúttal a legfőbb szabályozási feltétele annak, hogy a koordináció durva szakasza létrejöjjön. További követelménye, feltétele a sikeres próbálkozásnak, hogy a tanuló fizikailag, szellemileg frissen, jól bemelegítetten fogjon a tanuláshoz. Fontos, hogy figyelmét teljes mértékben a végrehajtásra összpontosítsa, a külső körülmények ne zavarják az összpontosítást. Figyelemmel kell lennünk arra is, hogy a gyakorlás feltételeit könnyítsük, főként azért, hogy azok ne rejtsenek magukban sérülésveszélyt. *Vegyük azonban számításba, hogy a könnyítések nem befolyásolhatják a mozgás végrehajtását, a mozgás szerkezetét, ellenkezőleg: segítsék elő annak eredeti formáját.* Ilyen értelmű segítség a talajtorna lendületi elemeinek végrehajtásához, a sorozatugrásokhoz, az átfordulásokhoz a talajra festett vonalak, támpontot nyújtó jelölések, habgumiszőnyeg stb.

Számításba kell venni a kezdők oktatásánál azt is, hogy a sportszerek (eszközök, tornaszerek, pisztolyok, markolatok stb.) *az idők folyamán az egyénhez igazodnak, ezzel gyakorlatilag szabályozzák a mozgást.* Új szerek, eszközök, például új hajó használatakor különösen fontos szerepet játszanak a mozgásirányító, a mozgás közben ható kinesztetikus (reafferens) jelzések.