

A szabályozás finomítása, érzékenységeinek fenntartása érdekében ajánlatos időnként szokatlan, idegen, új sporteszközzel gyakorolni. A kiváló labdaérzékű sportolóknak gyakorlatilag mindegy, hogy milyen nagyságú, anyagú, keménységű labdával játszanak. Képesek a labdához, talajhoz alkalmazkodni.

— Az első tanulási fázisban fontos metodikai szempont végül az, hogy a tanulót aktívan is segítsük, a sikeres végrehajtás létrejöttén akár külső segítséggel is. Ilyen esetek fordulnak elő tornában a sérülések elkerülésekor, birkózásban a dobás sikeressé tétele érdekében, labdajátékokban, küzdősportokban pedig a technika, különösen a cselek oktatásakor.

— A gyakorlatok további szakaszában fontos szerepet kapnak az utasítások, megjegyzések, ajánlások, az ismételt bemutatás, a mozgásjavító szóbeli közlés. Ezek legfőbb követelménye az, hogy a tanuló a kapott információkat képes legyen saját mozgásésszeléséhez kapcsolni. Ilyenkor dől el, hogy az edző képes-e kevés szóval, kevés magyarázattal tanítványának figyelmét a lényegre irányítani, tud-e tanítványával alkotó kapcsolatot teremteni.

#### A mozgástanulás második szakasza, a szakasz fő jellemzői

A mozgástanulás első szakaszától, a mozgás durva koordinációjától a második szakaszig, a finom koordinációig folyamatos javulás tapasztalható a következő jellemzőkben.

— Javul a mozgások végrehajtásában az állandóság, ami azt jelenti, hogy a teljes gyakorlat, illetve az egyes elemek egymást követő ismétlése során csökken az ismétlések közötti minőségi különbség, a finom koordináció felé haladás együtt jár az állandóság, az azonosság felé haladással.

— Javul a mozgások végrehajtásának folyamatossága, csökkennék az elégtelen, hibás mozgáskapcsolatok, következőképpen javul a végrehajtás gazdaságossága. Ez a legfőbb energetikai tartalék, a kiváló teljesítmények egyik legfőbb feltétele.

— A mozgásvégrehajtás harmonikusságával együtt jár a zártság. Tehát a kezdet, a folyamat és a befejezés plasztikusan jelenkezik, egyértelműen felismerhető.

A mozgás finom koordinációja tehát az erők harmonikus összjátéka, a részmozdulatok és mozgásfázisok magasabb szintű kapcsolata adott mozgásfeladat teljesítésében.

#### a) Metodikai következtetések

Ebben a szakaszban még előfordulnak átmeneti stagnálást, néha visszaesést mutató periódusok. Ezek a tanulás velejárói, okai tisztázatlanok, egyértelmű meghatározásuk – jelen tudásunk alapján – alig lehetséges. Tapasztalati úton két okra azért utalunk, mert ezeket az edzők is ismerik. Az egyik – a sok edzéssel, gyakorlással együtt járó telítődésből keletkező koordinációs zavar – leegyszerűsíthető pszichikai elfáradás. A másik a sok gyakorlat miatti krónikus fizikai elfáradás, esetenként túledzés, amely csökkenti, mérsékli a koordinációs teljesítményt.

— Az átmeneti stagnálás, visszaesési jelenségek ellenére fel kell tételeznünk, hogy a gyakorlatok, oktatás következtében a mozgásszabályozás folyamata tökéletesedik, állandóan fejlődik. Hangsúlyozzuk, hogy ennek a feltételezésnek csak akkor van létjogosultsága, ha

a tanulás, a gyakorlás rendszeres. Különösen a bonyolult technikájú sportágakra vonatkozik ez a megállapítás (vívás, torna, műugrás stb.).

Különös jelentősége van a mozgásszabályozás tökéletesítése érdekében annak, hogy a magyarázat, a mozgáselemzés, továbbá a végrehajtást érintő utasítások tartalmilag megviljülnék el, lényegi vonásokat, fontos összefüggéseket tárjanak fel. Elsportolók működjenek együtt az edzővel és a tudományos kutatóval, amennyiben az utóbbi bevonására sor kerül. Ennek azért van nagy jelentősége, mert ha a sportoló új elemmel tudja gazdagítani a mozgásról alkotott elképzelését, ez egyúttal a mozgást szabályozó program javítását, végző eredményként a mozgáskoordináció tökéletesítését is jelenti.

— Mivel a tanuló saját mozgásainak részleteiről fokozatosan pontosabb képet alkot, megnő az önmegfigyelés jelentősége, emelkedik a verbális információk hatékonysága, az edző és tanítvány együttműködésének, a kölcsönös bizalomnak, a közös szakmai célkitűzéseknek fontossága. Vizsgálati adatok utalnak arra, hogy például tornászoknál a mozgásról felvett film és a sportoló szóban megfogalmazott elképzelése a szakmai képzettség emelkedésével közeledett egymáshoz.

Azt is megfigyelték, hogy rendszerint a filmfelvétel és az elképzelés közötti különbségeknél jelentkezik a technikai hibák. A pusztá mozgáselemzés, amennyiben a sportoló aktívan vesz részt az objektív információk feldolgozásában, jelentősen hozzájárulhat a technikai hibák csiszolásához. A finom koordináció kialakításának szakaszában a magas szintű objektív mozgáselemzésnek alig túlbecsülhető fontossága van. A született mozgásreakciók – például amikor a lábfej reflektorikusan vesz fel talajtornában, műugrásban háti hajlítást (dorsal flexio) talpi hajlítást (plantar flexio) helyzet – csak idejében elkezdett mozgásésszeléssel szüntethetők meg. Ezek a hibák – metodikailag kifogástalan gyakorlással – 11–12 éves korig jól javíthatók vagy legalábbis kiegyenlíthetők.

#### b) Gyakorlati következtetések

— A mozgástanulás második szakasza nagyfokú aktivitást, szorgalmat követel. A sok ismétlés, rendszeres gyakorlás unalomig tartó tanulás – mindenekelőtt a fiatal sportolóknál – magas szintű, következetes nevelőtevékenységet igényel. Az edzőnek sokrétű, színes, a helyzethez igazodó nevelési módszerekkel kell a fiatal sportoló érdeklődését fenntartani.

— Ebben a szakaszban a gondolkodva tanulás hoz csak eredményt. A pusztá ismétlés, utánzás nem hozza meg a kívánt előrehaladást. A tanulási teljesítmény növekedésében az ismétlésszám csak egy tényező, a gondolati együttműködésnek hasonlóan fontos szerepe van. A „lélektelen” gyakorlás, a gyakorlatok figyelmen kívül hagyása az okozója a legfőbb mozgáshibának.

— A figyelem összpontosításának kiütetett szerepet kell adnunk a finom koordináció kialakulásának folyamatában. A tanuló figyelmét ezért tudatosan irányítsuk a mozgásfolyamat egyes részleteire. A tanulás első szakaszában azt a célt tűztük a tanuló elé, hogy „hozza össze” a gyakorlatot, felismerhetően hajtsa végre a kitűzött feladatot. Ezúttal követeljük meg, hogy a részletekre is összpontosítson. Ezt úgy kell értelmeznünk, hogy a sportoló a mozgás végrehajtásakor – egy dobás, egy ugrás vagy egy gyakorlat esetében – csak egy előre kiválasztott mozgáshibára, kritikus mozgásfázisra irányítsa figyelmét. A hibák kijavítása vagy kritikus mozgásfázis jó végrehajtása után térjen át a következő hiányosság megszüntetésére. Az edző „művészi tudása” abban jelentkezik, hogy ki tudja választani a mozgás alapszerkezetétől leginkább eltérő, azt zavaró mozgáshibát, arra tereli a tanuló figyelmét.