

Interferenciának nevezzük a már meglevő mozgáskészségek gátló hatását, új hasonló készségek kifejlődésére. Ide tartozik még az a jelenség is, amikor az egy időben gyakorolt hasonló mozgáscselekvések, egymáshoz hasonló mozgáskészségek alkalmazásuk során gátló hatással vannak egymásra. Míg az első esetben, a tanulásban jelentkezett az interferencia, a második esetben, az alkalmazásban.

Fontos metodikai szempont az, hogy a gátló hatás annál mérsékeltebb, minél erősebb, tökéletesebb a készség feletti uralom.

A gyakorlatban interferenciával találkozunk rendszerint akkor, ha

- új versenyszerű igényel új technikát (például rúd rúdugrásban, új versenyszerű tornában stb.),

- eredménytelen, meghaladott technika miatt kerül sor új technika elsajátítására.

Mindkét esetben – különösen, ha a sportoló nem ragaszkodik az újhoz, nem hisz benne – az interferenciát az váltja ki, hogy a sportoló a régi kioltására nem tesz erőfeszítéseket, ezért az új mozgás helyett reflektorkusan a régi lép fel.

Az interferencia megelőzésének lehetőségei, módszerei azonosak a korszerű oktatási elvekkel, módszerekkel. Lényeges szempontok a következők.

- A kezdővel a ma korszerűnek elismert technikát ismertessük meg, hogy lehetőség szerint jelentős módosításra a későbbiekben ne kerüljön sor.

- Az új mozgásnak el kell érni a finom koordináció megszilárdulásának szakát, mielőtt egy másik, hasonló tanulásra térünk át. Például ha egy úszásnemet jól elsajátított a kezdő sportoló, csak azután térjünk rá a következő úszásnemre. A sportjátékok alapelemeinek megszilárdítását követően nyílik lehetőség a technikai finomságok tanítására.

- Csökkenthető, megelőzhető az interferencia hatása akkor, ha a sportoló tudatosan hasonlítja össze az egymással feltehetően interferáló mozgásokat. Így gondolati végrehajtással előkészíti a negatív kölcsönhatás kiiktatását.

- A képzési anyagoknak a sportág mozgásanyagának megfelelő didaktikai elrendezésével (könnyebből nehezebbre, egyszerűről összetettre) lényegesen csökkenthető az interferencia hatása.

A transfer azt jelenti, hogy valamely mozgáskészség, amelyet egy meghatározott tanulási helyzetben sajátít el a sportoló, hatással van egy másik készség megtanulására, egy új tanulási helyzetben. Transfer általában akkor keletkezik, ha a sportoló az érintett, transferrel kiváltó mozgáskészségekben eljutott az elsajátítás finom koordinációs fázisába.

A transfer létrejöttének előfeltétele, hogy a két mozgás szerkezetileg egymáshoz közel álló legyen.

Valamely sportágban a transfer létrejöttének feltétele a továbbiakban az, hogy a sportolóknak legyen

- sokrétű mozgástapasztalata,
- széles körű sportági megalapozottsága.

Tapasztalati tény, hogy a sportág alapelemeit jól elsajátító fiatalok a későbbi mozgástanulásban jelentős előnyt élveznek. Fel kell térni a szerkezetileg rokon mozgáselemeket, ezek kapcsolatai révén viszonylag fiatal korban magas szintű készségeket lehet elsajátítani. Ezt az elvet az ún. kiegészítő sportágak megválasztásában is tanácsos figyelembe venni. Ezért például az úszók kitűnő kiegészítő sportága a kajakovás, evezés.

A transfer sajátos eseteként értelmezhetjük az oldalasságot, illetve a pozitív, keresztirányú átvitelt. Ennek a jelenségnek a hátterében feltehetően a két agyfélteke közötti szoros funkcionális kapcsolat áll. *Tapasztalati tény, hogy az ügyesebb oldal fejlesztése pozitív hatást vált ki a kevésbé ügyes oldalra.* A jobb oldalon, a jobb oldal felé tanult mozgások balra, bal oldalon is végrehajthatók, természetesen alacsonyabb hatékonysággal, gyengébb technikai színvonalon.

Hétéves korig a jobb és bal karral végzett célba dobások pontossága megközelítően azonos*. A továbbiakban a jobb kar ügyeseedik, a jobb karral végzett mozgások pontosabbak lesznek. Kezdő sportolók sokszor nem tudják eldönteni, melyik az ügyes oldal, például melyik lábbal rugaszkodjanak el távolugrásban, magasugrásban. Az oldalválasztást környezeti tényezők is befolyásolhatják. Mindkét oldal fejlesztésének előnye főként a sportjátékokban jut kifejezésre.

3.7.4. Hibajavítás

A mozgáshibák javításában a meglevő adottságokból kell kiindulni. Azt a hibát kell kiemelni, amelynek megszüntetése visszaállítja a megelőző helyzetet vagy új, magasabb szintű egyensúlyt teremt.

A hibajavításnál a sportpedagógiában tanult általános törvényszerűségeken túl a következőkre ügyeljünk.

A mozgáshibák javítása mindig azzal kezdődjék, ami a hibát okozza. A pedagógiai, módszertani eljárások elsősorban az okok megszüntetésére irányuljanak, ne pedig azok következményeinek megszüntetésére (tüneti kezelés).

A technikai hibák keletkezésének legfontosabb okai a következők:

- a sportoló nem értette meg a közölt mozgásfeladatot, ennek következtében rosszul ismeri a végrehajtandó mozgást;

- a sportoló – rendszerint a rossz megértés miatt – helytelenül értékeli izomérzeteit, ennek következtében a mozgásvégrehajtás módját hibásan erősíti meg;

- a sportolónak fizikai felkészültsége nem kielégítő, erőnléte hiányos, ezért az izom-erőt, az állóképességet, gyorsaságot, lazaságot a mozgástani párhuzamosan kell fejlesztenünk;

- a sportoló fél, a félelem által okozott hiba a bevésésben, végrehajtásban különösen azokban a gyakorlatokban jelentkezik, amelyekben bizonyos fokú kockázatot kell vállalnia (ilyen esetek fordulnak elő a szertornában, toronyugrásban, lovaglásban, rúdugrásban, ökölvívásban, birkózásban);

- a régi, korábban kialakított mozgáskészségek zavarhatják az új megtanulását (interferencia);

- a rendelkezésre álló sportszerek nem a megszokottak, illetve nem kielégítő állapotúak, vagy az ellenfél váratlan, szokatlan (nem konvencionális) módon cselekszik, védekezik, támad.

A hibajavítás módszerei igen változatosak. Valamennyi edző rendszerint egyéni módszer, látásmód alapján keresi a hiba okát és dolgozza ki a javítás módszereit. Ezért a következőkben néhány általánosan érvényes, használható eljárásra hívjuk fel a szakemberek figyelmét.

* Bogdanova, D. J.: Dvigatelnyje oszucszenyija u skolnyikov. Fiziceszkaja Kultura v skole, Moszkva, 1962.