

A helyes és helytelen szembeállítás

A helyes és helytelen szembeállítás, összehasonlítás által a sportoló világos képet kap arról a technikáról, amelyet el szeretne sajátítani és arról a mozgásról, illetve annak részleteiről, amely a tanulást kitűzött technikától eltér. Az edző ennek érdekében használja fel a rendelkezésre álló képeket, filmet és más illusztrációs anyagot. Emellett használja ki azokat az alkalmakat is, amelyek az életben, gyakorlás, versenyzés közben felmerültek. Az utóbbiakat a tanítvánnyal közösen értékelje.

Az objektív információk felhasználása

A sportoló gyakran azt hiszi, hogy mozgását a követelményeknek megfelelően hajtotta végre. Ugyanakkor a valóságban erről egyáltalán nincs szó. Izomérzékelése, amelynek segítségével megítéli a mozgását, nem felel meg a tényleges mozgásnak. Ilyenkor nagy segítséget ad neki az, ha közvetlenül a mozgás végrehajtása után – vagy esetleg a végrehajtás közben – objektív információkat kap mozgásáról. Ezért alkalmaznak, pl. a balettszólók hatalmas falitükröket, ezért vannak a modern termek, uszodák falai tükrökkel borítva, ezért gyakorolnak a színészek bizonyos mimikai mozgásokat tükrök előtt. Farfel szovjet fiziológus azt írja, hogy az az ember, aki ismeri mozgásainak részleteit, jobban irányítja hatja azokat. Így váltik képessé a sportoló mozgásainak tudatos irányítására.

A végrehajtás eltulzása

Egy régi, már jól ismert és elsajátított technika megváltoztatása, ahhoz hasonló új mozgás megtanulása esetén gyakran mutatkoznak a nehézségek az új megtanulásában. Ilyenkor a tapasztalt edzők szerint helyes a végrehajtás bizonyos fokú eltulzása (nagyobb mozgásmplítudó, felgyorsítás, nehezebb, könnyebb szer alkalmazása versenyszerű gyakorlás közben stb.).

Mozgásrészek gyakorlása

A hibajavítás egyik módszere a mozgásrészek ismétlése. Az egész mozgásból emeljük ki olyan – önállóan gyakorolható – részeket, amelyekben a sportoló a hibákat elköveti. Ezenfelül vannak mozgásrészek is, amelyeket tovább lehet darabolni egyes fázisokra, helyzetekre. A szertornában például még egyes tartásokat is lehet gyakorolni. Nem szabad figyelmen kívül hagyni azt sem, hogy a mozgásrészek gyakorlását mindig össze kell kötni a teljes mozdulattal, a mozgássor ismétlésével, végrehajtásával.

Kényszerítő helyzetek alkalmazása

Mindezek mellett a gyakorlás feltételeit, körülményeit lehetőleg úgy alakítsuk ki, hogy ne lehessen hibákat elkövetni (kényszerítő helyzetek). Ezenkívül az edző, amennyire lehetséges, személyesen avatkozzon be a sportoló mozgásának javításába, a helyes végrehajtás kialakításába.

4. STRATÉGIA ÉS TAKTIKA

írta: Dr. Istvánfi Csaba

4.1. A STRATÉGIA ÉS TAKTIKA JELENTŐSÉGE A VERSENYSPORTBAN

A címben jelölt két fogalommal – amelyek részletes meghatározására a későbbiekben kerül sor – a sport területén kívül is sokszor találkozunk. Hallunk stratégiai támaszpontokról a hadászatban, stratégiai és taktikai húzásokról a gazdasági életben, a gondolkodás stratégiájával a pszichológusok foglalkoznak, a politikai életben pedig szinte mindennapos ezeknek a fogalmaknak a használata.

A valóság különböző területeit vizsgálva a két fogalom használatról azt állapíthatjuk meg, hogy a stratégia valamilyen célt, a taktika pedig a cél elérésének módját fejezi ki (például a gazdasági életben különböző megfontolások alapján kialakított stratégiai cél lehet egy ország piacára betörni). Azokat az eljárásokat, módszereket, amelyekkel ezt a célt elérjük, a taktika hatáskörébe soroljuk (például reprezentatív kiállítás rendeznek, politikusok előkészítő látogatást tesznek stb.).

Az edzéselmélet funkciója a teljesítményfokozással kapcsolatos ismeretek szintézise, olyan jellegű integrálása, amely szilárd elméleti bázist ad a konkrét edzés módszerek kidolgozásához.

Az előző fejezetekben közölt ismeretanyag legnagyobb része objektív vizsgálati eredmények alapján levont következtetéseken alapul. Ezt az egyes témakörök jellege, a tevékenység mérhetősége tette lehetővé.

A taktikai tevékenység területén kevesebb a kutatási eredmény. Ennek okát a taktikai tevékenység pontos meghatározhatóság s kifejezhetőség CGS-értékekkel, addig a taktikai teljesítményt elsősorban szubjektívan és relatívan értékeljük. Szubjektívan úgy, hogy megbecsüljük egy általunk és a körülmények által kialakított értékskála alapján, relatívan pedig úgy, hogy viszonyítjuk a versenyző teljesítményét saját magához, illetve társaihoz.

A taktikával kapcsolatos általános jellegű megállapításaink tehát elsősorban nem kísérleti adatokra, hanem megfigyelésekre, gyakorlati tapasztalatokra, illetve azok elemzésére épülnek. Ismereteink ezen színvonalra a tudományos jellegű kísérleti munka serkentője lehet ebben az objektívan nehezen megközelíthető, de a sportteljesítmény szempontjából rendkívül jelentős témakörben.

A fejezetben közölt anyag a következő főbb forrásokból merít:

- széles körű hazai és nemzetközi edzői tapasztalatok,
- szerény kutatási eredmények,
- szaktudományos ismeretek felhasználása.

Az erő, állóképesség, gyorsaság témakörökben elsősorban antropológiai, a sportélettan, biokémiai, biomechanikai, a mozgástanulást tárgyaló fejezetben pedig neurofiziológiai, pszichológiai, szabályozástechnikai ismeretekre támaszkodtunk. *A taktikai tevékenység*