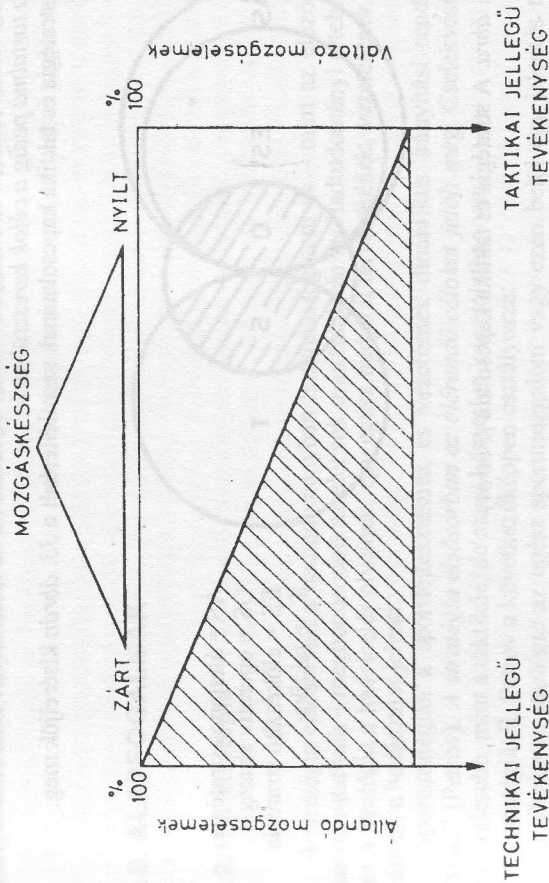


Vannak olyan sportágak, amelyekben a teljesítményt a sajátos kondicionális feltételeken túl elsősorban a mozgásvégrehajtás, a kivitelezés módja, más szóval a technikai felkészültség színvonala határozza meg. Ilyen sportágak például a torna, az atlétika dobó- és ugrószámjai, a súlyemelés, az evezés, az íjászat stb. Már sportágakban viszont az alapvető kondicionális feltételeken túl a környezetet változó ingereire való alkalmazkodás – illetve a környezeti tényezők módosítása magatartásunk révén – vezethet a sikerhez. Ilyen sportágak elsősorban a sportjátékok és a küzdősportok, amelyekben a taktikai felkészültség játszik jelentősebb teljesítményt meghatározó szerepet.

Ebből a felismerésből kiindulva alkotta meg E. C. Poulton (1957) és B. Knapp (1967) a mozgáskészségek zárt és nyílt jellegét megkülönböztető elméletet.

A differenciálás alapja a mozgáskészségek alkalmazásának környezeti körülményei és szabályozásának fő jellege.

A 34. ábrán ezt a felosztást kívánjuk szemléltetni szemantikusan.



34. ábra. A mozgáskészségek csoportosítása (Thomas)

A mozgáskészségeknek azt a fajtáját nevezzük zárt jellegűnek, amelyeknek elsajátítása és alkalmazása közben a belső szabályozó folyamatoké (propriocepció) a vezető szerep, és amelyek a versenykörülmények között jelentős mértékben nem módosulnak, sőt a versenyző akkor lesz igazán eredményes, ha képes a jól elsajátított mozgást (technikát, végrehajtási módot) versenykörülmények között reprodukálni. A zárt készségek végrehajtási formája a tanulási, gyakorlati, valamint az alkalmazási, versenyzési körülmények között lényegében azonos.

A zárt készségek zárt jellegét az adja, hogy alkalmazásukat nem befolyásolják lényegesen a környezetből jövő információk. Ezzel a megállapítással kapcsolatban álljon itt példaként egy kiváló tornász véleménye, akitől megkérdezték, hogy verseny közben

mennyit lát a környezetéből. „Azt hiszem, semmit sem. Az arcom teljesen elzárkózott a háttérben, másfél percet megszünik számomra a külvilág.” Vagy vegyük példának a súlylökés. Elméletileg az lesz a legjobb súlylökő, akinek biomechanikailag a legjobban állnak ki a legnyugodtabb erőt tudja kifejteni, és aki ezt a technikát (végrehajtási módot) minden körülmények között meg tudja valósítani. Más esetekben, például a műugrásnál és a rugós rúdnál a külső körülmények befolyásolhatják a készségeket, de azokat a képzési speriódus előre látja. Az ilyen készségeket úgy tekintjük, mint bizonyos számú szokás, sztereotípia kiépítését előre látható körülményekhez.

A mozgáskészségeknek azt a fajtáját, amelyik alkalmazása az előre pontosan nem tervezhető környezeti tényezők sorozatától függ és szabályozásukban az exteroceptív folyamatok a vezető szerep, nyílt jellegű mozgáskészségeknek nevezzük.

A nyílt jellegű mozgáskészségek alkalmazásakor a sokféleképpen elsajátított mozgások aktuálisan legcéltravezetőbb variánsát kell felhasználni. Látszólag ugyanabban a helyzetben a helyzet alkotóelemeinek minimális módosulására az alkalmazott készség (technikai elem, mozgássor) időbeli, térbeli és dinamikai tényezőit kell megváltoztatni. A nyílt mozgáskészségek esetében – annak ellenére, hogy egy technikai elem több variációja rögzült a gyakorlatias közben és azok felhasználásra készen programozottak – mégsem ezek a mozgásprogramok (mozgásminták), hanem a környezetet aktuális ingerei határozzák meg a mozgásvégrehajtás módját.

A sportjátékokban és a küzdősportokban, amelyekben a mozgáskészségek jellege nyílt, ha egy verseny jó mozgásmintákkal rendelkezik, de nem képes a megfelelő cselekvést a szükséges időpontban végrehajtani, akkor nem lehet jó versenyző. Ezért elengedhetetlen követelmény, hogy a versenyző állandóan kapcsolatban álljon a külvilágból érkező ingerekkel. A telereceptorokhoz érkező ingerek felvétele és azok feldolgozása létfontosságúvá válik. Ezért szükséges, hogy ezeknek a sportágaknak a versenyzői nagyobb figyelmet fordítsanak a helyzet fontos jelzéseinek felismerésére és értelmezésére.

A sportágak oktatása közben a mozgásanyag megtanítása alapvető célkitűzés, de a mozgásanyag tartalma, az alkalmazás körülményei, a szabályozás jellege sportáganként differenciált, következőképpen a tanulásra vonatkozó elméleti tételek és módszertani elvek is differenciáltak.

A kondicionális képességek elméletében a differenciáltság ma már természetes. Az edzői tapasztalat és a kutatómunka eredményei alapján, például az állóképesség vonatkozásában, az egyes időtartamokhoz és intenzitásokhoz kapcsolódó élettani-biológiai folyamatokat ismerjük, és a felkészítés módszertani elveit is világosan körül tudjuk határolni. Ebben a fejezetben csupán arra vállalkozhatunk, hogy azokban a sportágakban, amelyekben a taktikai tevékenységnek vezető szerepet tulajdonítunk, ezt a differenciáltságot kimutassuk és a fejlesztés néhány kritikus pontját kiemeljük.

Gondolhatnánk, hogy a mozgásügyesség elemzésével folytatjuk. A definíciók az ügyesség két fő jellemzőjét emelik ki. Egyfelől az ügyesség jellemzője a mozgások finomsága, gazdasága kivétel, pontossága, másfelől olyan koordinált magatartás, amely valamilyen tárggyal vagy célhellyel van kapcsolatban.

Azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az egyik esetben valamely sportág mozgásanyagának pontos végrehajtása, kivitelezése, a másikban pedig az egyén és a környezet kapcsolatának célszerű szabályozása az ügyesség kritériuma.

Ennek megfelelően különböztetünk meg *technikai jellegű ügyességet* (például torna, műkorcsolyázás, atlétikai ugró- és dobószámok) és *taktikai jellegű ügyességet* (sportjátékok, küzdősportok).