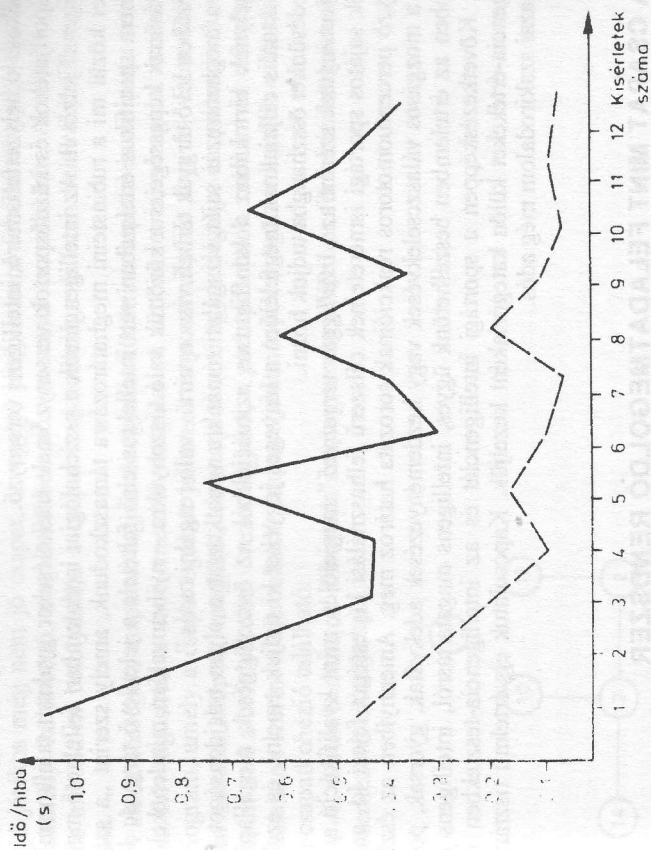


Természetes, hogy a versenyző, aki magasabb szintű anticipációs képességgel rendelkezik, előnyben van ellenfelével szemben. Ezért rendkívül fontos ennek a képességnek rendszeres fejlesztése mind a kűzdősportokban, mind a sportjátékokban.



39. ábra. Anticipáció és életkor

4.4.4. Taktikai gondolkodás

A pszichológia egyik alapvető tétele a tudat és a cselekvés egysége. Annak ellenére, hogy az emberre a tudatos tevékenység a jellemző, vannak impulzív, ösztönös és reflexjellegű emberi cselekvések is.

A taktikai cselekvés és a döntés tárgyalásakor már utaltunk arra, hogy motorikus reakcióink, válaszselekvéseink létrejöttét többnyire tudatos gondolkodási folyamatok, valamint tudatos agykérgi szintű irányítás előzi meg. Ennek értelmében beszélhetünk a taktikai cselekvésekkel kapcsolatban jelentkező taktikai gondolkodásról.

A sporttevékenység közben jelentkező taktikai gondolkodás olyan pszichikus folyamat, amely a megértés szintjén a küzdelem választásos helyzeteinek analizisét és szintézisét foglalja magába. Eredményeként létrejön a tudatos döntés, amely motoros reakcióink (válaszcselekvéseink) egyik lényeges meghatározója.

A sportolók döntéseinek elemzésekor két tényező érdemel különös figyelmet: a döntés ideje és a döntés tartalma. A témában kosárlabdázókkal folytatott vizsgálataink alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a játékhelyzetekhez az ingeralternatívák számának emelésével a döntés ideje nő, tartalmi értéke pedig csökken. A döntési magatartás távolodik az optimális értéktől. Az adatok ismertetésére az oktatás fejezetében térünk vissza.

A valószerűségi alapon hozott döntést és cselekvést anticipációnak nevezzük. A kifejezés arra utal, hogy válaszselekvésünket már azelőtt megindítjuk, mielőtt ellenfelünk a választ kiváltó ingerhelyzetet megteremtette. Ilyen lehet például egy megelőző ütés, válogás, egy fogásindítás „kontrázása” vagy a labdarúgó-kapus esetében a rúgás, lövés előtti elvetődés. Röplabdázóink a labda sebessége miatt sosem tudnak védeni az ellenfél erős leütésait, a jégkorongozó-kapus nem tudná megfogni a 100–120 km/h sebességgel repülő korongot, ha magára az ütésre reagálna.

Az anticipációs képesség két fajtáját írja le a szakirodalom (A. C. Poulton, 1952, 1957,

D. M. Robb, 1972):

- a receptor jellegű anticipációt, amely a válaszselekvésekhez szükséges ingereket előre kiszűri, és így teszi lehetővé az anticipációs reakciókat,
- a perceptuális jellegű anticipációt, amely a helyzettel kapcsolatosan tárolt adatokra építve teszi lehetővé az anticipált válaszselekvéseket.

Az anticipációs képesség fejleszthető a gyakorlás, a tapasztalás révén. Megismerjük ellenfelünk, csapattársaink mozgását, szokásait és ennek alapján a konkrét ingerhelyzet létrejötté előtti valószínűségi alapon reagálhatunk.

Az anticipációs képesség kifejlődéséről a következő idézet ad felvilágosítást: „Mi lehet az alapja az előrelátási apparátus kialakulásának? A múltbéli tapasztalat. Az előrelátási apparátus csak ezen az alapon, a régebben lezajlott tevékenység és a régebben kapott információk nyomainak alapján jöhet létre. Ez a kialakulási folyamat azonban nem a múltbéli tapasztalat vak felhasználását jelenti. A múltbéli tapasztalat felhasználása úgy történik, hogy a szóban forgó apparátus a jelenségek egy bizonyos csoportjánál megnyilatkozott törvényszerűségeket extrapolálja, más az előbbiekkal hivatkozunk G. R. Smith* (1978) A. Bernstein, 1965) Az idézet állításának igazolásául hivatkozunk G. R. Smith* (1978) vizsgálatára, aki 8 és 12 éves gyerekek anticipációs képességét hasonlította össze és az idősebbeknél szignifikánsan jobb eredményt talált. A kísérleti személyeknek egy kísérleti eszköz kijelölt pályáján konstans sebességgel mozgó céltárgyat kellett a pálya előre meghatározott helyén, arra merőleges irányú pályán mozgó, de átlaluk elindított tárggyal eltalálni. A feladatot a kísérletben 12-szer ismételték. Arra voltak kíváncsiak, hogy a két korosztály milyen különbséggel anticipálja a céltárgy mozgását, térbeli elhelyezkedését és ehhez hogyan tudja időzíteni, koordinálni saját mozgását. Az idősebb korosztálynál a feladat értékelésekor, az ábra szerint, kevesebb hibát és átlagidő-elterést találtak. A 39. ábra az idő/hiba összefüggésben mutatja be a két korosztály közötti különbséget.

Az anticipációs apparátus egyik legjellemzőbb sajátossága éppen valószínűségi jellege. Az összes lehetséges előre látott megoldás közül azt igyekszik kiválasztani, amelynek a legnagyobb a valószínűsége.

* Smith, G. R.: Developmental Trends in Coincidence Anticipation in Children. State College of Victoria, Australia, 1978.