

Egyszerű példa a feladattal való gyakorlásra: kezdő labdarúgók tanulják a belsővel passzolást. Ez a mozgáskészség még kialakulatlan. A mozgásminta kezdetleges, szabályozástechnikailag a durva koordináció stádiumában van. A tapasztalatok szerint a gyakorlásnak két főirányát különböztetjük meg:

- technikai jellegű gyakorlás,
- taktikai jellegű gyakorlás.

*Technikai jellegű* gyakorlásan értjük a gyakorlásnak azt a formáját, amikor az oktatás fő céljaként a mozgásvégrehajtás minőségét, hogyanját jelöljük meg. Alkalmazására elsősorban a képzés kezdeti szakaszában, valamint az egyes cselekvések összetevőinek finomítása, korrigálása közben kerüljön sor.

*Taktikai jellegűvé* válik az oktatás abban az esetben például, ha a szemben álló párok közül a labdát kapó játékos jobbra-balra 1–1 m-t kiléphet, és társának oda kell a labdát passzolnia, ahová ő kilépett. Ebben az egyszerű gyakorlatban megtaláljuk a *csapatjátékok központi kérdésének, az együtműködésnek* a csiráját, a taktikai képzés alapját, az ismeretek alkalmazására nevelés módszerét. Az a véleményünk, hogy a taktikai képzés érdekében a mechanikus, alapvetően technikai jellegű gyakorlati formával szemben a problémamegoldásra kényszerítő, a taktikai feladatokat középpontba helyező gyakorlati elvnek kell érvényesülnie.

A feladatok és ellenfelek bekapcsolása megteremti a technikai elemek taktikai célzatu felhasználásának lehetőségét. Például cselgáncsozásban a randorizás célja a technikai elemek küzdelem közbeni csiszolása, tökéletesítése, nem pedig az alkalmazástól független, steril technika beidegzése. Arra vonatkozóan, hogy a feladatokat és az ellenfeleket mikor és milyen mértékben kapcsoljuk be, pontos terminust nem tudunk adni. Azonban oktatási alapelvünket – az ismeretek alkalmazására törekvést – szem előtt tartva azt mondhatjuk, minél előbb, úgy hogy a feladat és az ellenfél jelenléte (például védekezésének mértéke) a kezdetleges mozgásmintát, a taktikai cselekvést ne károsítsa. A mozgáskészség az elsajátítás folyamatában a feladatok és ellenfelek hatására válik variábilissá, képlekenyvé, rugalmassá. Más szóval az oktatási körülmények kényszerítik arra a kezdő versenyzőt, hogy ugyanazt a mozgáskészséget a versenyhelyzeteknek megfelelően sokféle variációban tanulja meg alkalmazni. Így kiküszöbölhetjük az ismeretek alkalmazásának legnagyobb ellenségét, a *funkcionális fixációt*, amely néhány megoldási formához való merev ragaszkodást jelent. Az ilyen versenyzők, csapatok képtelenek a taktika gyors változtatására. Függetlenül az ellenfél akciótól, olyan sztereotip megoldásokat alkalmaznak, amelyek az adott versenyhelyzetben nem célszerűek. Ennek a jelenségnek az okát elsősorban a taktikai szempontokat hátrébe helyező oktatási módszerekben keressük. „A megszokott irányok alkalmazása fő oka a gondolkodás terméketlenségének”, írja Lénárd.

Kérdés, hogy ennek az állandó konfliktushelyzetet hordozó, folyamatos döntésekre épülő, alkalmazkodást követelő taktikai jellegű tevékenységnek a sikeres, magas szintű végrehajtását milyen pszichikus tényezők befolyásolják. Rogyionov a következő kategórikus választ adja: „A sportjátékokban ilyen a pszichikusfunkciók, a percepció, a pszichomotorikus tulajdonságok és a sportági intelligencia.”

Ezt a perceptuomotoros ügyesség elfogadva, a küzdősporthoz és a sportjátékok üzőinek képzésében a perceptuomotoros ügyesség fejlesztését hangsúlyozzuk, amelynek definiálását a következőképpen kíséreljük meg: *A perceptuomotoros ügyesség a motorikus ügyességnek olyan specifikus megjelenési formája, amelyben az állandóan változó környezetet ingereinek*

*differenciált észlelése, a célserű inger- és reakciószелекció, valamint a gyors és helyes döntések, a pontos választételek a lényeges teljesítmény-meghatározó tényezők.*

Saját vizsgálati eredményeink, valamint a hazai és nemzetközi szakirodalom megállapításainak összességéeként a következő funkcionális és fenomenális kritériumokat emeljük ki:

- differenciális idő, tér, erő és akusztikus észlelés,
- figyelem-koncentráció és váltás,
- differenciált inger- és reakciószелекció,
- adekvát és gyors optomotoros diszjunkatív reakciók,
- döntési és anticipációs készség magas foka,
- tárolt plaztikus specifikus cselekvési programok,
- időkényszer melletti eredményes kockázatvállaló magatartás,
- a problémahelyzetekben időkényszer melletti finom mozgáskoordináció,
- kifinomult tempó(idezőtő)-érzék,
- a ritmusváltás és ritmusbiztosítás,
- fejlett mozgás- és magatartás-korrektív készség,
- specifikus jellegű kreatív személyiségvonások,
- magas szintű emocionális kontroll,
- szociális adaptációs készség.

A perceptuomotoros ügyesség fejlesztése érdekében a kezdő olyan gyakorlatokat végezzen, amelyekben sok a változatosság, sok a váratlan, újszerű elem, amelyhez alkalmazkodni kell. Újszerű helyzetekben az alkalmazkodás új neuromuskuláris tapasztalatok megszerzését eredményezi. Megtanul a versenyző újszerű helyzetekben viselkedni. Az idegrendszerben strukturális és funkcionális változások jönnek létre. Fejlődik a struktúra, és ez nagy valószínűséggel magasabb szintű funkciókat eredményez.

A tulajdonképpeni taktikai képzés a versenyző speciális ügyességének fejlesztésével kezdődik. *Speciális mozgásgyűjességen* a választott sportág mozgásanyagának alkalmazható, szilárd birtoklását értjük. Fejlesztését elsősorban taktikai feladatok felhasználásával érhetjük el. A taktikai jellegű perceptuomotoros ügyesség fejlesztése közben fő feladatunk versenyzőinket megantani a taktikai feladatok megoldásához szükséges játékelemek, dinamikus játéksztereotípek alkalmazására, más szóval a helyes cél-eszköz kapcsolat felismerésére.

Ennek a célnak elérésében jelentős szerepet kap a sportág elméleti, taktikai ismereteinek (fortélyainak) elsajátítása. A taktikai feladatok megoldása közben elemezni kell a helyzeteket. Adjunk világos, érthető feladatokat, és jelöljük meg a megoldásban rejlő variációs lehetőségeket, ahol a versenyző alkotó képzelete már a gyakorlás kezdetén érvényesülhet.

*A taktikai feladatok oktatása közben legyen a miért a központi kérdés, amelyre (az oktatás közben) versenyzőinknek adjuk meg a választ.*

Eszerint a taktikai feladatok gyakoroltatásának képletét így írhatnánk fel:

[MIT?]

[MIKOR?]

[MIERT?]

[HOGYAN?]

A taktikai tevékenységen belül rejlő összefüggések megértése biztos alapot adhat az értelmes, célserű taktikai cselekvésekhez. A mértek folyamatos tisztázása a versenyző tanulási folyamatát logikussá, tudatosá teszi. Természetesen a gyakorlás eredményeként a kezdetben teljes figyelem-összpontosítással, tudatos kontrollal végzett taktikai cselekvések automatizálódnak, így a tudatos tevékenység elsősorban az ellenfél akcióinak értékelésére és a helyes választételek kiválasztására irányulhat.