

eleme, ezért a képzés folyamatában mindkét komponens érvényesülését, fejlesztését elő kell segíteni.

Olyan gyorsasággal és pontossággal kell gyakoroltatni, amit az egyén életkora, fejlettségi, képzettségi szintje és az aktuálisan oktatott feladat lehetővé tesz.

A tapasztalat szerint az egyéni képességeknek megfelelő maximális gyorsaságra törekvés nem jár együtt pontatlan végrehajtással. Ugyanakkor egy lassan, de nagyon pontosan begyakorolt mozgás felgyorsítása versenyszintre, sok nehézségre ütközik. Ennek oka az, hogy a motorikus cselekvésszabályozás viszonylag lassú időfeltételek mellett rögzült.

További kérdés lehet, hogy a gyakorlás során egymás után hányszor végeztessük ezeket a nagy pontosságot és gyors végrehajtást igénylő taktikai cselekvéseket, amelyek szinte egyidőben igénylik a koncentrált és disztributív figyelem magas fokát.

Irodalmi adatok és edzői gyakorlati tapasztalatok azt a véleményt erősítik meg, amely szerint az erőltetett halmozott gyakorlás a taktikai cselekvések fejlesztésekor nem követhető eljárás. A taktikai cselekvések fejlesztése folyamatos és intenzív figyelmet igényel. A túl sok ismétlés, a főlegesen elnyújtott gyakorlás teljesítménycsökkenést, esetenként pontatlanabb végrehajtást eredményez. Ez esetben a „rosszat” gyakoroltatjuk, rögzítjük, tanítjuk meg. *Módszertani elvként javasoljuk a taktikai cselekvések több szériában kisebb ismétlésszám mellett, rövidebb ideig tartó gyakoroltatását, a figyelem maximális intenzitásának fenntartása, valamint az optimális gyorsasági és pontossági szint elérése mellett.*

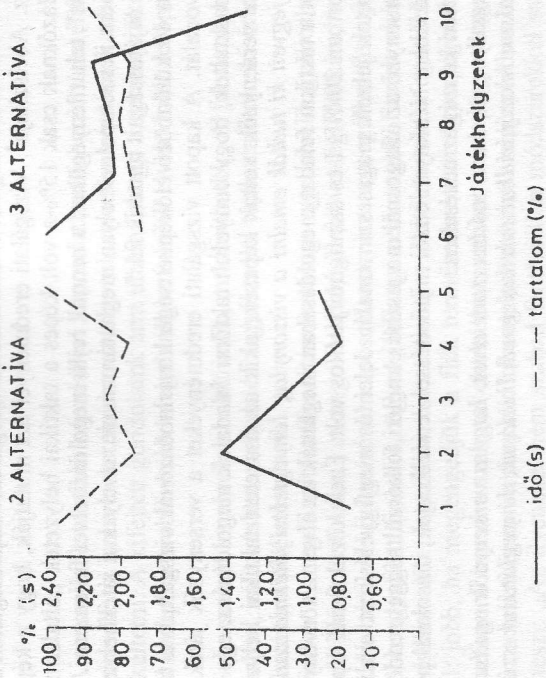
Az oktatott ismeretanyag mennyiségének kérdése

Általánosan elfogadott pedagógiai-pszichológiai elv, hogy az ismeretek növekedésének arányában növekszik az alkalmazkodás lehetősége is.

Ennek megfelelően kialakult az a vélemény, hogy minél több kombinációt, megoldási variációt oktassunk, minél szélesebbre terjesztjük ki a taktikai elemek repertoárját, annál magasabb szintű lesz tanítványaink cselekvőképessége.

Ehhez a véleményhez egy megjegyzést fűzünk. A gyakorlati tapasztalatok sokszor arra utalnak, hogy nem minden esetben szerencsés és eredményes módszer, ha a konkrét helyzetek lehető legnagyobb számú megoldását tanítjuk meg. Ehelyett a konkrét játékhelyzet *néhány és nem a legnagyobb számú megoldási variációjának oktatását javasoljuk.* Általános pszichológiai ismeretek szerint a sok választási lehetőség az emberi cselekvés sikerességét, hatékonysági fokát növeli, és magasabb rendű alkalmazkodást biztosít, ugyanakkor a cselekvés kiváltását lassúbbá, körülményesebbé teszi. „A reakcióidő rendkívül meghosszabbodik... minél több *reakcióváltozat* közül kell választani, annál hosszabb a reakcióidő.”* (Kardos)

Hasonlóan, ha az ingeralternatívák számát növeljük, a reakálás idejének (diszjunkatív reakcióidő) megnyúlását tapasztalhatjuk. E kérdéssel kapcsolatban kosárlabdázóknál végzettünk döntésvizsgálatokat. Az ingeralternatívák 2-ről 3-ra emelésével megnövekedett a döntési reakciók ideje és csökkent a tartalmi értéke. A 44. ábrán az eredményeket mutatjuk be.



44. ábra. Ingeralternatívák és döntéserkékek összefüggése

Eredményeink többek között azt mutatják, hogy a választási alternatívák számának növekedésével, a döntési feladatok bonyolultságával párhuzamosan az individuális különbségek erősebben jelentkeznek. Ez a tény a képzésben, a felkészítésben a taktikai feladatok és egyéni sajátosságok összehangjának megteremtésére hívja fel az edzők figyelmét. Továbbá az elmondottakból kitűnik: az ismeretek nagy mennyisége lehetővé teszi, hogy azokból a versenyző újakat alkotva, magasabb szinten alkalmazkodjon a versenykörülményekhez, ugyanakkor a megoldások nagy száma akadályozó, gátló tényező is lehet. ezért *módszertani tanács, hogy egyénenként állapítsa meg az edző a versenyhelyzetek megoldási variációjának azt a mennyiségét, amiből a versenyző még eredményesen tud válogatni.*

A taktikai ismeretek színvonalára és az elméleti képzés kapcsolata

Az ismeretek elsajátításának általános útja a konkrétól halad az absztrakt felé, majd onnan ismét visszavezet a konkrétéhoz. A taktikai cselekvések tanulásában ez a folyamat úgy jelentkezik, hogy a gyakorlás közben konkrét megoldási variációkat sajátítunk el, például a szoros emberfogásos védekezés elleni támadás elemét. Oktatási célunk az, hogy versenyzőink a lényegtelen tényezőktől elvonatkoztatva a lényegeseket kiemelve, megtalálják azt az elvet, törvényszerűséget, amelynek betartása lehetővé teszi az egyes taktikai elemek (játékelemek) eredményes felhasználását. Esetünkben az ilyen elv lehet például a támadó játékosok folyamatos mozgásának fenntartása, embertöbblet kialakítása stb.

A taktikai ismeretek színvonalával kapcsolatos igényünket a következőképpen fogalmazhatjuk meg: „... konkrét tárgyi körülmények között kell meglátni az elvet, törvényszerűséget, s ennek értelmében kell végezni a gyakorlati műveleteket” (Nagy L.). Egy vizsgálati eredmény tanúskodik arról, hogy ennek az igénynek a versenyzők milyen mértékben tudnak eleget tenni.

* Kardos L.: Általános pszichológia. Tankönyvkiadó, Budapest, 1964. 246. o.