

A TECHNIKA OKTATÁSI METODIKÁJA

SZERZŐ:



HOLLÓSY LÁSZLÓ

Vezetőedző - VfB Suhl, FIVB instruktör,
tudományos munkatárs - Röplabda Specifikus
Módszertani Központ

Lang Ping, a kínai származású legendás röplabdázó és edző, az egyik interjújában a helyes technika fontosságáról beszélt.

„Amikor a válogatottnál dolgoztam, sok klub-edző nem tanította meg jól a technikai alapkészségeket. A játékosoknak aztán különböző elképzeléseik és technikáik voltak, amikor a válogatotthoz kerültek. Rengeteg rossz szokással rendelkeztek. Nagyon fontosnak tartom a röplabda alapjainak az oktatását, különösen a fiatalabb játékosoknál. Amikor nyolc évig játszanak, majd bekerülnek a válogatottba, nagyon nehéz változtatni a szokásaikon. Szerintem nagyon fontos a röplabda alapszabályainak helyes megtanítása.

Sokan szeretnek edzősködni, de nem mindenki tudja, hogyan kell helyesen tanítani a játékkészségeket. Befolyásolják gyermekeink jövőjét azért, hogy helytelenül tanítják a készségeket. Nagyon sok olyan játékost láttam, aki nagyon jól tud ugrani és sportos, de az első dolog, amit meg kell kérdeznem: »Tudod kontrollálni a lab-

dát?« Nem lehetnek olyan gyermekeink, akik ki tudnak ugrani az edzőteremből, de nem tudják irányítani a labdát. A fizikai felkészültség fontos, de a technika még fontosabb.

Magam is rengeteg olyan játékosal dolgoztam, akik egyszerre nem voltak képesek bizonyos taktikai elemet végrehajtani a hiányos vagy rosszul beidegződött technikai készségek miatt. Edzőkkel folytatott beszélgetéseim alatt rengetegszer hallottam, hogy a röplabda technikája az évek alatt nem változott. Az alkar- és a kosárárintést ugyanúgy hajtják végre a játékosok, mint 20-30 évvel ezelőtt. Az ütés karmunkája sem változott meg döntően. Elfogadom. Ha nem is értek mindennel egyet. Akkor mégis mi lehet az oka, hogy a fejlett röplabdakultúrával rendelkező országok sikeresebben oktatják a gyerekeket erre a csodálatos sportra?

Ez egy rendkívül komplex kérdés, de lényegében ezekben az országokban az edzők sokkal tudatosabban oktatják a mostani generációt. Komoly kutatások segítik a tanulási folyamatok minél magasabb szintű elsajátítását. A tudományos vizsgálatok, kutatások és az abból levont eredmények mind azt a célt szolgálják, hogy új ismeretek, információk vagy megérteések segítségével mélyebb és hatékonyabb ismeretekkel tudjuk a ránk bízott játékosokat felvértezni. A tudatosság, a megtervezettség, a fokozatosság fontos kulcsszavak az oktatás metodikájában.

Ahhoz, hogy ezekre a kérdésekre választ kapjunk, elengedhetetlen az alapfogalmak elsajátítása (átismétlése). A technika oktatási metodikájának megértéséhez és a folyamatok mélyebb megismeréséhez nem árt, ha az alapok tisztázásával kezdjük. A tanulás fogalmának és fajtáinak meghatározása a megfelelő kiindulópont.

A tanulás fogalma a köznapi értelemben az elsajátítás valamennyi formája, amelynek eredményeként az egyén olyan ismeret, tudás, képesség birtokába jut, amellyel azelőtt nem rendelkezett.

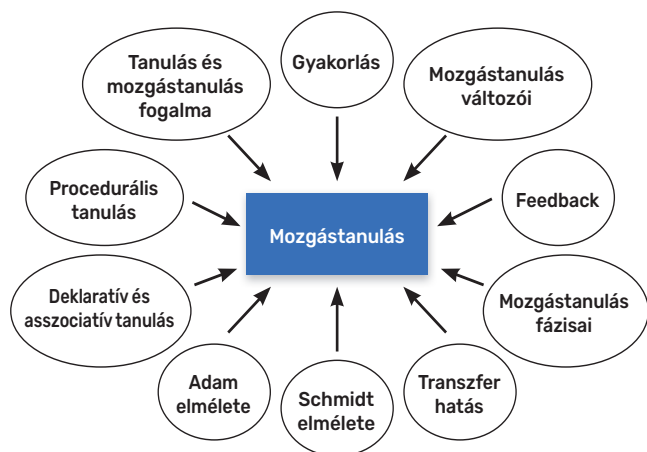
Annak alapján, hogy a tanulás milyen viselkedésben eredményez változást, megkülönböztünk:

- mozgástanulást, motoros tanulás,
- perceptuális (ézelési) tanulást,
- verbális tanulást.

A sport oktatása folyamán számunkra a legfontosabb a mozgástanulás, a motoros tanulás.

Nádori László szerint a mozgásos cselekvés-tanítás-tanulás: „A viselkedéses teljesítmények fejlődése (alkalmazkodása), tökéletesítése, összefoglalóan valamely mozgásfeladat megoldása a folyamat optimális szabályozásával.”

A mozgástanulás egy rendkívül komplex tevékenység, amelyre bizonyos szegmensek hatással vannak, mint az az alábbi ábrán is látható.



A folyamatok további megértéshez emeljük ki az egyik fontos elemet, és nézzük meg a mozgástanulás szakaszait, fázisait:

- 3 szakaszos modell (Fitts és Poser 1967)
 - Kognitív: megtanulni mit, kell csinálni
 - Asszociatív: a mozgásminta finomítása, pontosítása
- Autonóm: készség kifejlődése
 - 2 szakaszos modell (Gentile 1987)
 - Korai szakasz: a mozgás elméletének megszerzése

(megfelel Fitts & Posner kognitív szakaszának)

- Késői szakasz: berögződés/felosztottság (megfelel Fitts & Posner asszociatív és autonóm fázisainak)

A különböző szakaszok jellemzői és fajtái számos tankönyvben és tudományos értekezésben megtalálhatók, ezért mélyrehatóbb magyarázatba nem is mennék bele.

Mint fentebb már említettem, alapvető az oktatás pontos és szakszerű megtervezése. A cél nemzetközi szintű felnőttjátékosok képzése. Döntő a megfelelő módszer kalibrálása a különböző korosztályokban, illetve a fokozatosság elvének betartása. A fokozatosság elve egy általános alapelv, amely számos területen és helyzetben alkalmazható. Az alapötlet az, hogy változásokat vagy előrehaladást fokozatosan és lépésről lépésre érdemes elérni ahelyett, hogy hirtelen vagy túl gyorsan próbálnánk megvalósítani őket. Ennek a módszernek a célja az, hogy megkönnyítse a fejlődést, minimalizálja a kockázatokat és hozzájáruljon az eredmények hosszú távú fenntartásához.

A didaktikai progresszió célja, hogy szilárd alapot biztosítson az egyre összetettebb készségek felépítéséhez. Így haladunk a könnyűtől a nehézig, ismerttől az ismeretlenig, egyszerűtől az összetettig.

Az utóbbi években rengeteg külföldi folyóiratot, könyvet és szakcikket néztem át. A fent említett Fitts és Poser féle 3 szakaszos modellhez megszólalásig hasonlít az olasz, illetve a brazil röplabda oktatási metodikája. Emlékszem, hogy az FIVB-edzőképzésen a japán instruktorunk mindig azt hangsúlyozta, hogy egy edzőnek soha nem szabad másolni. Ezt a tanácsot szem előtt tartva megpróbáltam a rendszerüket a saját filozófiámba beültetni, és azt gondolom, hogy az elmúlt 4-5 évben sikerült a megfelelő szinten alkalmaznom. Véleményem szerint az olasz röplabdában dolgozó szakemberek tökéletesítettek egy már meglévő rendszert és ebben a rendszerben tudatosan dolgoznak. És itt a hangsúly a rendszeren van. Ezért is tartom fontosnak, hogy ezeket az alapösszefüggéseket, minden edzőnek meg kell ismernie.

Tehát, hogyan is néz ki az általuk elképzelt metodika?

Analitikus (Block training)

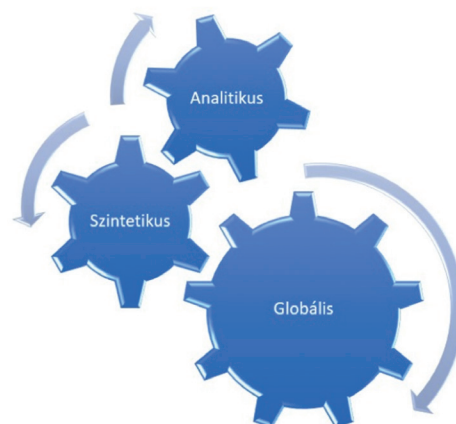
Helyes technikai végrehajtás szabványos szituációkban

Szintetikus (Game-like training)

Helyes technikai végrehajtás közepesen változó szituációkban

Globális

A tanult technika alkalmazása játék helyzetben



Mint az a fenti ábra mutatja, a mozgástanulást itt is három részre osztják fel. Analitikus, szintetikus és globális edzésre. Mindegyik edzésfajta mellé odaírtam a megfelelő angol kifejezést is. Angol szakanyagok olvasása folyamán ezekkel a kifejezésekkel találkozhatunk.

Az **analitikus edzés** (a játék kontextusától elkülönített technikai mozdulat) a technika elsajátításának alapja. Az analitikus edzés a röplabdában olyan gyakorlati megközelítés, amelyben a játékosok egy adott technikát vagy készséget gyakorolnak és fejlesztenek ki részletesen és izoláltan. Ez a módszer lehetővé teszi a játékosok számára, hogy fókuszáljanak egy konkrét készség vagy technika tökéletesítésére, mielőtt azt beépítenék a valós játék helyzetekbe.

Előny:

- lehetővé teszi a finommotoros-vezérlés fejlesztését,
- lehetővé teszi az érzékelésérzékenység fejlesztését,
- lehetővé teszi a mozgás szerkezeti korrekcióját,
- lehetővé teszi a motoros szekvenciák fejlesztését,
- segíthet átjutni a „beragadási pontokon”.

Hátrány:

- a készségek gyenge átvitele/alkalmazása,
- nehéz lehet fenntartani a mentális figyelmet,
- növeli az elvárások szintjét,
- a tanulás megtartása általában gyenge (fontos különbség van a tanulás és a teljesítmény között).

Az ismétlések minőségének biztosítására vonatkozó legfontosabb pontot már érintettük: ez a didaktikai progresszió nagyon fontos elve. A sportoló számára túl nehéz gyakorlat nem hoz semmilyen hasznot a növekedésében! Mégis, hogyan lehet azonosítani a megfelelő küszöböt a „progresszió folytatásához”?

Az empirikus becslések annak megerősítéséhez vezethetnek, hogy egy gyakorlat akkor hatékony, ha a helyes végrehajtások száma a teljes mennyiség 50%-a körül ingadozik, amely érték akár 70-80%-ra is emelkedhet a stabilizáció legfejlettebb fázisaiban (de itt szintetikus és globális gyakorlatokat is kell végezni).

Az **szintetikus edzés** a technikák stabilizálása, ismétlése a játékelemek kontextusába behelyezve. A szintetikus gyakorlatok középutat jelentenek az analitikus és a globális gyakorlatok között. A játékosok nem a pályán helyezkednek el, hanem egy sor játék helyzeten dolgoznak.

Előny:

- lehetővé teszi a mozgásszekvencia beillesztését a megfelelő technikai időzítésbe,
- szükséges speciális sebességen történő ellenőrzött végrehajtás,
- lehetővé teszi a figyelem áthelyezését a döntéshozatalra,
- készségátvitel: A játékosok jobban megtanulják alkalmazni a gyakorlatok során elsajátított technikákat valós játék helyzetekben.

Hátrány:

- a játékosok olyan helyzetekkel találhatják

szemben magukat, amelyekre még nincsenek felkészülve, ami frusztrációt és potenciálisan rossz szokások megerősítését eredményezheti,

- mentális fáradtságot eredményezhet, mivel a játékosoknak folyamatosan gyors döntéseket kell hozniuk és alkalmazkodniuk kell változó helyzetekhez,
- gyorsan változó játékhelyzetekben az

edzők talán nehezen tudnak azonnali és részletes visszajelzést adni a játékosoknak.

A játékelemek gyakorlásához elengedhetetlen a röplabda karakterisztikájának ismerete. Ezen ismeret hiányában nem tudja az edző kialakítani a különböző játékhelyzeteket.

A röplabda alapláncolata/sorrendje

A labdamenetet különböző játéksituációkra oszthatjuk fel (K0-tól K...).

K0= Nyitás szituáció:

Nyitás és a szerváló csapat felkészülése a sánkra/mezőnyvédekezésre, ezzel egy időben a nyitásfogadó csapat felkészülése a fogadásra.

K1= Támadás nyitásfogadás szituáció:

Fogadás, feladás, támadás és felkészülés az ütőfedezésre.

K2= Védekezés a támadás ellen szituáció:

Első sánc/védekezés, feladás, ellentámadás és fedezés.

K3, K4= További támadás/védekezési szituáció:

Második/harmadik stb. sánc/védekezés, feladás, ellentámadás, fedezés.

A **globális edzés** a röplabdában olyan edzésforma, amelyben a játékosok a teljes játékhelyzetekben dolgoznak, ellentétben az analitikus edzésekkel, amelyekben az egyes készségek vagy technikák kerülnek középpontba. A globális edzés célja, hogy a játékosokat a valóságos játékhoz minél közelebb hozza, és segítse őket abban, hogy jobban alkalmazkodjanak a változó játék körülményeihez.

Előny:

- valóságosság,
- döntéshozatal és reakció,
- kommunikáció és csapatmunka,
- taktikai készségek,
- kreativitás és rugalmasság.

Hátrány:

- technikai hibák, kevesebb koncentráció a technikai részletekre,
- rugalmas korrekciók hiánya,
- kevesebb ismétlés,
- állandó stressz.

Az elméleti háttér bemutatása után fontos, hogy az edzők gyakorlati tanácsokat is kapjanak. A képzés módszertana egy egymásra épülő rendszer, meghatározott mennyiségi és minőségi paraméterekkel.

Az analitikus módszert, edzéseket főleg mini- és gyerek korosztályban javasolt használni.

Szintén kiemelt szerepet kap az egyéni technikaoktatásnak első fázisában, illetve később a stabilizációs fázisban. Amikor egy edző szeretne egy technikát megszilárdítani, akkor mindig javasolt az analitikus gyakorlatok alkalmazása. Idősebb korosztályokban az alapozó időszak elején, illetve az átmeneti időszakban érdemes az analitikus edzéseket előnyben részesíteni.

Az edzések akár 50%-a az analitikus részből áll, míg a fennmaradó 25-25%-ot szintetikus és globális gyakorlatok teszik ki.

Egy mikrociklus felépítése az U13-as korosztályban

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Analitikus 50%		Analitikus 50%		Analitikus 50%
Szintetikus 30%		Szintetikus 30%		Szintetikus 30%
Globális 20%		Globális 20%		Globális 20%

A szintetikus módszert, edzéseket már a közép- és haladó ifjúsági korosztályokban céltzott alkalmazni. Óriási jelentősége van ezeknek a gyakorlatoknak az alap- és játéktechnika stabilizációs fázisában. Később az alapozó időszak végén és a versenyidőszak elején javasolt használni. Egy edzőnek mindig a röplabda alapláncolatát figyelembe véve, adott elemkapcsolatokat kell a játékosokkal begyakoroltatni. Például: nyitás után védekezés vagy blokktevékenység után átmenet támadásba. A szakembereknek

mindig gondolkodni kell, ezáltal felismerni és meghatározni bizonyos játékhelyzeteket. Ezek a gyakorlatok segíthetnek a játékosnak a játék olvasásában is, így egy gondolkodó és a megfelelő választ adó, kreatív versenyzőt nevelhetünk.

Az edzések akár 50%-a a szintetikus részből áll, míg a fennmaradó 25-25%-ot az analitikus és globális gyakorlatok teszik ki. Jól látható, hogy ebben a korosztályban is még a technika tanítása a leg hangsúlyosabb rész és nem a 6-6 elleni játék.

Egy mikrociklus az U13-U17-es korosztályban

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Analitikus 50%	Analitikus 30%		Analitikus 30%	Analitikus 20%
Szintetikus 30%	Szintetikus 50%		Szintetikus 50%	Szintetikus 50%
Globális 20%	Globális 20%		Globális 20%	Globális 50%

Egy mikrociklus az U20-as korosztályban

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Analitikus 30%	Analitikus 30%	Analitikus 20%	Analitikus 20%	Analitikus 10%
Szintetikus 30%	Szintetikus 30%	Szintetikus 30%	Szintetikus 30%	Szintetikus 30%
Globális 40%	Globális 40%	Globális 50%	Globális 50%	Globális 60%

A globális gyakorlatokat már haladó junior- és felnőtt korosztályban érdemes preferálni. A versenyidőszak és a játékrendszerek stabilizációs fázisában ajánlatos ezekre az edzésekre

koncentrálunk. Az analitikus és szintetikus gyakorlatok alig 20-25%-a, míg a globális rész 50-60%-a a gyakorlásnak.

Összefoglalva megint ki kell hangsúlyozni, hogy az oktatás célja a versenysportban nemzetközi szintű felnőttjátékosok képzése. Az arányok betartása és a több évre megtervezett nevelő munka elengedhetetlen ezen cél megvalósításához. Az oktatás metodikája dinamikus és rugalmas folyamat, amely lehetővé teszi az edzők számá-

ra, hogy alkalmazzák és adaptálják az oktatási módszereket az egyedi tanulói igényekhez és az adott helyzethez. Ezáltal biztosítható a hatékony és inspiráló tanulási környezet kialakítása, amely elősegíti a játékosok sikeres fejlődését és magas szintű eredményeit.



Felhasznált irodalom

Andrea Asta: Teoria degli esercizi

Atkinson – Hilgard (2005): Pszichológia. Osiris Könyvkiadó, Budapest

Fitts, P. M., & Posner, M. I. (1967). Human Performance. Belmont, CA: Brooks/Cole.

Prof. Nicola Piccinini: Corso 1° grado- Fipav Modena

Nádori L. (1972, 81): Az edzés elmélete és módszertana. Sport Kiadó, Budapest.