

Edzésvezetés a küzdősportokban: pedagógiai praktikák

Írta: Dr. Dörgő Sándor

Az előző cikkünkben a küzdősport edzések gyakorlati vezetésének néhány pedagógiai alaptézisét taglaltuk. Ezen belül is az ismeretnyújtásra és a hibajavítás praktikáira koncentráltunk. Az előző cikkünkhöz hasonlóan ezen cikkünk is az alábbi fő kérdésre próbál választ adni: milyen oktatási eszközöket kell alkalmaznia a küzdősport oktatónak a gyakorlati foglalkozások során a lehető leghatékonyabb oktatás érdekében? A témában való vizsgálódásunk során tovább elemezzük a hatékony oktatás pedagógiai követelményeit, illetve olyan könnyen kivitelezhető praktikákat ismertetünk, amelyek alkalmazásával az oktatás ésszerűbbé és hatékonyabbá válhat.

A pedagógiailag jól megszerkesztett foglalkozást az előzetes tervezés során meghatározott céloknak megfelelő ésszerű tartalom, a folyékony levezetés, és a feladatok közötti gördülékenység jellemez. A helyesen levezett foglalkozás során a hangsúly az oktatásra helyeződik, így a legtöbb idő az oktatással-gyakorlással telik, nem pedig a különböző irányítási, illetve rendezési feladatokkal. Ehhez az oktatónak számos pedagógia elvet érdemes ismernie, melyek közül az ismeretnyújtás főbb kritériumait már bemutattuk az előző cikkünkben. A korábban ismertetettek alapján az ismeretnyújtás történhet verbális módszerrel (magyarázat) vagy vizuális módszerrel (szemléltetés), illetve a kettő kombinációjával. Miután az ismeretátadás megtörtént, az ismertetett elem, technika, avagy gyakorlat kipróbálása, gyakoroltatása, esetleg sulykolása a következő lépés. Ennek során a tanítványok az ismertetett feladatot gyakorolják, amíg az oktató az alkalmazott oktatási stílus függvényében vagy beavatkozik a végrehajtásba, vagy pedig bizonyos mértékben hagyja a tanítványokat szabadon gyakorolni. Függetlenül azonban az alkalmazott oktatási stílustól, az ismertetett anyag vagy feladat gyakoroltatása során az oktató feladata a hatékony megfigyelés és a kiértékelés.

Mint arról az előző cikkünkben is említést tettünk, ahhoz hogy az oktató a tanítványok feladatvégrehajtását hatékonyan tudja kiértékelni, fontos a tudatos megfigyelés, ehhez pedig elengedhetetlen az, hogy az oktató mozogjon a csoport körül, illetve tanítványok között a feladat-végrehajtás során. Annak érdekében ugyanis, hogy az oktató minden egyes tanítvány mozgását megfigyelhesse, nem szabad egyhelyben állnia, sokkal inkább állandó mozgásban (de legalábbis az idő nagy részében mozogva), különböző szögekből és távolságokról kell alaposan megfigyelnie a tanítványokat. Általános értelemben tanácsolt az, hogy az oktató a csoport körüli kerületen mozogjon, és természetesen a tanítványok felé forduljon. Sajnos a küzdősport oktatók gyakran hátat fordítanak a tanítványoknak mialatt ők végrehajtják a feladatot, de az is gyakori, hogy az oktató maga is beáll a tanítványok közé és a csoporttal együtt hajtja végre a gyakorlatot. Amíg ennek a mozgáskép szemléltetés, példamutatás, illetve motiváció szempontjából előnyei lehetnek, addig ez a praktika a tanítványok teljesítményének kiértékelése szempontjából abszolút helytelen, hiszen ezzel az oktató nem is látja a tanítványok munkáját. Következésképpen tehát el kell döntenie az oktatónak azt, hogy mi is az adott foglalkozás, illetve az adott feladat célja (többek között itt kapcsolódunk vissza a korábban elemzett edzésstervezéshez). Lényeges továbbá az is, hogy milyen életkorú és mozgástapasztalatú tanítványokkal foglalkozik éppen az oktató. Ha ugyanis kisgyermekről vagy kezdőkről van szó, feladattól és céltől függetlenül ésszerű a teljes foglalkozás során figyelemmel kísérni a ta-

nítványok mozgását, ugyanis ezeknél a csoportoknál fordul elő legnagyobb mértékben a helytelen mozgáskivitelezés, illetve a hanyag végrehajtás, esetleg a fegyelmezetlenség. A haladóbb, illetve idősebb gyermekek vagy felnőttek foglalkoztatása során, ahol már a tanítványokban kialakult egyfajta önkiértékelő mechanizmus, illetve a fegyelmezetlenség sem feltétlenül része a foglalkozásoknak, a folyamatos megfigyelés az oktató részéről kevésbé esszenciális. Itt azonban érdemes hozzáfűzni annyit, hogy életkortól és képzettségtől függetlenül, a tanítványoknak szükségük van az oktató odafigyelésére, és minél inkább érzik a törődést, annál inkább lesznek jobb teljesítményre serkenthetők. Általában az oktató közvetlen megfigyelése tökéletesebb kivitelezésre, magasabb szintű teljesítményre, tehát precízebb feladatvégrehajtásra ösztönzi a tanítványokat.

A megfelelő helyezkedés, illetve a tanítványok felé fordulás még hangsúlyozottabban fontos akkor, ha az oktató a tanítványokhoz beszél (pl. új információt közöl, vagy éppen magyaráz). A beszéd közbeni helytelen helyezkedésnek számos példáját láthatjuk a gyakorlatlan oktatóknál. Az egyik ilyen példa az, amikor a csoportnak háttal állva mutat be az oktató egy elemet, és eközben magyaráz. Ha az oktató háttal áll a tanítványoknak miközben magyaráz, könnyen előfordulhat hogy a tanítványok nem fogják hallani, vagy nem fogják érteni az elmondottakat. Ezért ha sorokba és oszlopokba rendezi az oktató a csoportot, fontos hogy a szemléltetés és a magyarázat során szembe álljon a tanítványokkal (esetleg féloldalasan, ha a technika szemléltetése azt követeli meg), illetve úgy helyezkedjen, hogy minden tanítvány láthassa őt. Érdemes ilyenkor kissé lazítani a katonás szigoron és megengedni a tanítványoknak, hogy elmozduljanak a kijelölt helyükről, avagy úgy helyezkedhessenek, hogy jó rálátásuk legyen az oktatóra vagy éppen a gyakorlatot szemléltető személyre. Hibás oktatói helyezkedésnek számít az is, amikor a tanítványok egy kör alakban helyezkednek el, és a magyarázat során az oktató beáll a kör középebe. Ezzel a csoportnak egy jókora része az oktató háta mögött fog elhelyezkedni, és azon tanítványok esetleg nem láthatják a bemutatottakat, vagy nem hallhatják az elmondottakat. Ha kör alakba rendezi az oktató a tanítványokat, akkor nem a kör középebe, hanem a tanítványok közé a kör kerületére kell állnia, hogy mindenkit láthasson, és mindenki láthassa őt. Ennél azonban praktikusabb a tanítványokat félkör alakba rendezni a magyarázatok során, és a félkör középpontjától egy kissé távolabb állva minden tanítvány egyszerre látható lesz, és az oktató is jól hallható a tanítványoknak.

A helyes pedagógiai módszereket alkalmazó oktató tehát a feladat ismertetése után mozog a csoport körül, illetve szükség szerint a tanítványok között. Ezzel törekszik az oktató arra, hogy minden egyes tanítványt folyamatosan szem előtt tartson, így bármelyik pillanatban észlelhesse a hiányosságokat. A tapasztalt és ésszerű megfigyelést végző oktatók képesek arra is, hogy úgy javítsák ki az egyes tanítványok hibáit, illetve úgy értekezzenek egy-egy tanítvánnyal „négy szemközt”, hogy eközben folyamatosan figyelemmel kísérik a többi tanítványt is, azaz nem veszik le a tekintetüket a csoport nagyobbik hányadáról. Súlyos pedagógiai hiba az, amikor az oktató egy tanítvánnyal mintegy félrevonul, és értékes időt szán egyetlen tanítvány mozgásának javítására, amíg a csoport többi tagját teljesen elhanyagolja, esetleg ez alatt a többiek feladatvégrehajtását még szünetelteti is. A tanítványok akkor lesznek elégedettek, ha úgy érzik, hogy az oktató ugyanannyit foglalkozott velük, mint bárki mással a csoportból. Emellett az oktató is csak így fejlesztheti minden egyes tanítvány képességét ugyanolyan mértékben, távol maradva az egyes tanítványokkal való kivételezéstől.

Pedagógiai ismereteink szerint a hatékony és tapasztalt oktatók a megfigyelés során a tanítványok mozgását egy ideális mozgásmodellhez hasonlítják. Ehhez nyilvánvalóan az oktatónak rendelkeznie kell egy megfelelő tartalmi szaktudással. Azaz, ha például egy rúgástechnikát gyakoroltat az oktató a tanítványokkal, tudnia kell az adott technika végrehajtásának legfontosabb kritériumait, a helyes kivitelezés mechanikai tulajdonságait, a leggyakoribb hibákat, ezen hibák forrásait és fontosságukat. Magától értetődően, ezen szaktudás alapok nélkül ugyanis nem is beszélhetünk oktatásról. Ez a küzdősportokban általában úgy jelenik meg, hogy az övfokokozatok általi „technikai tudás rangsorolással” az oktató leggyakrabban magasabb övfokokozatú, azaz elvileg technikailag képzetesebb, mint a tanítványok nagytöbbsége. Ez előfeltételezi a tartalmi szaktudás meglétét. Emellett azonban az oktatónak más ismeretfajtákra is szüksége van, így például a tanítványok magas szintű ismerésére. Az egyes tanítványok ismerete ugyanis igen lényeges az oktatási-tanulási folyamat során. A hibajavításnál például ezen ismeret alapján döntheti el az oktató az esetleges hibajavítás szükségességét, illetve a legmegfelelőbb hibajavítási stílust. A megfigyelés során ugyanis az oktatónak folyamatosan döntéseket kell hoznia azt illetően, hogy a látottak (megfigyelték) alapján szükséges-e a beavatkozás. Ha ugyanis az oktató mereven ragaszkodik az ideális mozgásmodellhez, gyakran akár a teljes csoport minden egyes tagjának minden egyes feladatvégrehajtását korrigálhatná. Ezért kell az oktatónak eldöntenie azt, hogy mi az a mértékű, mennyiségű és sűrűségű hibajavítás, ami egy-egy tanítvány mozgását valóban javítani fogja, és ehhez szükséges ismerni az adott tanítvány jellemvonásait. Bizonyos tanítványok ugyanis több segítséget, korrekciót, avagy visszajelzést igényelnek, míg mások inkább a ritkább „beavatkozásokkal” korrigálhatók.

A hibajavítás lényegesebb kritériumairól az előző cikkünkben már értekeztünk. Ezen belül említést tettünk a hibaforrás felismerésének fontosságáról, a visszajelzések fajtáiról, és a visszajelzések helyes alkalmazásáról. A visszajelzéseken belül megkülönböztettük az általános és specifikus, illetve a pozitív és negatív visszajelzéseket. Mindezekben belül azonban csakis a szóbeli (verbális) visszajelzésekről tettünk említést ez idáig, holott a vizuális visszajelzés, azaz a testbeszéd illetve a vizuális jelzések gyakran sokkal hatékonyabbak és kifejezőbbek lehetnek a szóbeli visszajelzésnél. Ha a visszajelzés célja a hibajavítás, érdemes az oktatónak csak kezdetben alkalmaznia részletes szóbeli visszajelzést, és a továbbiakban már csak rövidített formájú, illetve egyszerűsített visszajelzéseket kell használni. A rövidített visszajelzés történhet verbálisan is természetesen, de ugyanígy a testbeszéd is kiválóan alkalmazható. Emellett a jelzéseket, mint emlékeztető vagy figyelemfelhívó elemeket is lehet és érdemes alkalmazni a hatékony oktatás érdekében. Ekkor az ismeretnyújtás vagy éppen a hibajavítás során kihangsúlyozott elemekre „emlékezteti” a tanítványt az oktató. Például, ha egy rúgástechnikát tanít az oktató, amelynél fontos a lefeszített lábfej, erre felhívhatja a tanítványok figyelmét az ismeretnyújtás során. Azután, ha a gyakorlás közben azt tapasztalja, hogy a tanítványok „elfelejtették” az instrukciókat, először bővebb szóbeli visszajelzéssel „emlékeztetheti” őket a helyes végrehajtásra (pl. „Ne felejtsetek el, hogy a helyes és sérülésmentes végrehajtás érdekében a lábfejet le kell feszíteni”). A későbbiekben azonban az idő és energiamegtakarítás érdekében érdemes ezt a részletesebb szóbeli visszajelzést elhagyni, és egy egyszerűsített formájúra változtatni (pl. szóban csak annyit mondani hogy „lábfej”, vagy éppen egyszerűen bemutatni egy lefeszített lábfejet).

Ugyanígy, hatékonyan alkalmazható a vizuális visszajelzés az egyéni hibajavításra is, amíg a csoport többi tagját sem hanyagolja el az oktató. Például, ha egy ököltartás-

sal végrehajtandó ütéstechnika során egy adott tanítvány hajlamos az öklét túl lazán tartani, az oktatónak nem szükséges minden egyes alkalommal szóban emlékeztetnie őt a megfelelő ököltartásra, elég a helyesen ökölbe szorított kezét a levegőbe emelnie, és a tanítvány érteni fogja a korrigálandó részt. Az ilyen típusú hibajavításnak azért van óriási szerepe, mert ezzel lehetővé válik az oktató számára a többoldalú oktatás kivitelezése, azaz amikor egy időben kell például számolni (szóbeli utasítást adni), a tanítványokat megfigyelni, kiértékelni, illetve javítani. Az ilyen jellegű jelzésekkel (emlékeztetőkkel) az oktatónak lehetősége nyílik arra, hogy a teljes csoporthoz beszéljen miközben egy adott tanítvány teljesítményét korrigálja.

A vizuális jelzések azonban nem csak a hibajavításra, illetve az ismertetett anyag főbb kritériumainak „emlékeztetésére” alkalmasak. A tapasztalt oktatók ugyanis előszere-tettel alkalmaznak testbeszéd praktikákat, illetve különböző jelzéseket más szituációkban is. Ha az oktató és tanítvány nemcsak verbálisan, hanem vizuálisan is „egy nyelvet beszél”, akkor a technikai információktól, a taktikai utasításokon át a motivációig, számos területen alkalmazhatóak kiválóan a vizuális jelzések. Így például a helyes időzítés megtanulásánál lehet nagyszerűen alkalmazni jelzéseket, mint például egy kézjelzést, tapsot, csettintést az adott technika megfelelő időben történő alkalmazásakor. Egy másik kiváló példa lehet a különböző kézjelzésekkel vagy arckifejezésekkel történő taktikai „megbeszélés” (lásd a baseballban számos, számunkra kissé humorosnak tetsző, de ugyanakkor nagyon is hatékony taktikai vizuális utasítás). Ezen vizuális jelzések természetesen előfeltételezik azt, hogy az oktató és tanítvány tudatosan kialakítson egy közös jelzésrendszert, melyet mindketten precízen értenek, így esetleges félreértések nélkül alkalmazhat-nak.

Összegzés

A hatékony oktatás egy rendkívül összetett, sok apró elemből álló rendszer. Minden oktatónak, sporttól, tapasztalattól, vagy éppen a tanítványok képességszintjétől füg-getlenül törekednie kell a leghatékonyabb oktatás elérésére. Ehhez folyamatos tanulásra, azaz továbbképzésre van szükség. Senki sem születik ugyanis jó oktatónak. A hatékony oktatáshoz szükséges legtöbb pedagógiai praktikát csak tudatos tanulóssal és gyakorlással lehet elsajátítani. Bár kétségtelenül vannak olyan veleszületett vagy éppen a gyermekkor alatt kialakult emberi tulajdonságok, amelyekkel valaki jobb oktatóvá válhat másoknál - így például a türelmesség, lelkeség, odaadóság, törődés, stb. -, ám összességében ezen tulajdonságok is fejleszthetőek, ha valaki ismeri a saját hibáit, érti hogy miben szükséges fejlődnie, és kész is tenni a fejlődés érdekében. A hat részből álló cikksorozatunk ehhez a fejlődéshez próbált kisebb mértékben hozzájárulni, remélhetőleg sikeresen.