

SISA TIBOR

FIGYELEMMEGOSZTÓ KÉPESSÉG FEJLESZTÉSE A DÖNTÉSKÉPESSÉG ÖSSZETEVŐJEKÉNT

MIT OLVASUNK, LÁTUNK, HALLUNK EDZÉSEKEN, TÉVÉS SZAKÉRTŐKTŐL, BLOGGEREKTŐL:

EMELD FEL A FEJED, NE NÉZZ A LABDÁRA, SZKENNELJ

Sporttudományi Intézet, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

Manapság egyre több információ áll rendelkezésre, ha csak a könyvekre, blogokra, külföldi szakirodalmakra, Youtube-csatornákra vagy tévés szakértőkre gondolunk, és ne feledkezzünk meg az internet világáról sem. Aztán ez az információhalmaz sok jó lehetősége mellett sok-sok félinformációt vagy félreinformálást is tartalmazhat. Ez szerintem nem azt jelenti, hogy valaki vagy valakik félre akarnak informálni bárkit is. Inkább arról szólhat, hogy régen, ha valaki kiadott egy könyvet, mert akkor még nem volt blog és internet, annak elég alaposan körbe kellett járni minden információt. Emellett lehetőleg szak tekintélynek kellett lenni, majd szaknyelvi lektorálás, szaklektorálás, és még sok akadályon át kellett mennie, hogy kiadásra kerüljön könyve. Ma már bárki, aki érez magában bátorságot, önbizalmat, minden nehézség nélkül kiadhat könyvet, lehet blogger, vlogger, akár szakértő is. Mondván: a labdarúgáshoz mindenki ért. Még ebből is sülnhetnek ki jó gondolatok és inspiráló információk, de azért nem szabad elfelejteni, hogy ha kilukad a vízvezetékcsövünk, akkor azért mégis csak a vízvezeték-szerelőhöz fordulunk. Sajnos a labdarúgásban ez nem mindig van így, pedig csak egy kicsit kellene odafigyelve megszűrni az információt kiadókat. Ezt kompetenciának hívják. Ha ezeket a kompetenciákat megszerzi és birtokolja valaki, akkor lehet a hiteles információ létrehozója. De akár még osztályozni is lehetne az információt kiadókat, terjesztőket a megszerzett kompetenciájuk szerint. Gondolok például arra, hogy aki legalább öt évet felnőtt labdarúgó-mérkőzésen szerepelt legalább BLASZ I-ben vagy Vármegye I-es osztályban (ez feltételezi az utánpótlásban való részvételt is), illetve UEFA PRO licence, szakedzői végzettsége, öt év első ligában szerzett edzői tapasztalata, öt év utánpótlásban szerzett tapasztalata, válogatottak melletti tapasztalata, nyelvismerete

stb. van, az legyen a 10-es szint, azaz a hiteles forrás. Ellenpólusként, aki nem játszott felnőtt labdarúgóként legalább BLASZ I-es vagy Vármegye I-es szinten, illetve akinek Grassroots C liszensze van, vagy még az sem, nem beszél nyelveket, nincs ötéves edzői tapasztalata stb., az az 1-es szint, azaz a nem elfogadható forrás. Természetesen ez még sok mindennel változtatható és beállítható, de sokat segítené éppen a kezdő edzőknek, ha láthatnák, hogy milyen szinten vannak, illetve milyen szinten lévő informátortól vették fel az információt. A tanulni akaróval talán kisebb a probléma, mert ő ugye mindent fogyasztóként esetleg eleinte összezavarodhat, de az ismeretek bővülésével ez kicsiszolódhat. A nagyobb gondot az alacsony szintű információ kiadója okozhatja. Mert a tipikus Dunning–Kruger-effektusba esve olyanokat állíthat a saját szintjének ismerete nélkül, és ezzel olyan információt hozhat a labdarúgásba, ami vagy nincs megalapozva, vagy még ettől nagyobb zavart is okozhat. Pedig azt hinnénk, hogy most van a jó világ a sok-sok információ miatt, pedig talán most van az, hogy állítás és ezen állítás tagadása vagy megváltoztatása szinte kiismerhetetlen információs káoszt okozhat. Szinte már csak a legképzettebbek tudnak eligazodni az információk sűrűjében. Ráadásul a legnagyobb probléma nem a rossz információ adóját érinti, hanem a gyermekeket, játékosainkat, akik egy rossz elképzelés szerint lettek oktatva.

Egy ilyen eset részesei lehetünk a figyelemmegosztó képesség tényezőinek értelmezésénél. Sokszor hallani edzésen, az EMELD FEL A FEJED kifejezést, sőt olyat is hallani, hogy NE NÉZZ A LABDÁRA, hanem a környezetedből vedd fel az információt. Manapság külföldről behurcolt kifejezés is megjelent, amikor a SZKENNEL szóra gondolok. De ugye a magyar szakirodalom a FIGYELEMMEGOSZTÓ KÉPESSÉGRŐL beszél.

Mi a helyes és jó információ?

Összezavarhatom-e a játékosaimat rossz vagy ismeretlen kifejezésekkel?

Fejlődnek-e játékosaim, ha nem jó információt és edzést vezénylek nekik?

Érthetik-e, hogy miért nem fejlődnek a játékosok, ha félretájékoztatjuk őket?

Tudják-e korrigálni önmagukat a játékosok rossz információ esetén?

Ha rosszul értjük vagy nem értjük pontosan az oktatandó információt, anyagot, akkor tudok-e olyan gyakorlatot végrehajtatni, kitalálni, ami segíti a képességfejlesztést?

Megannyi kérdés.

Megannyi gondolat, hogy jók legyenek a labdarúgóink.

Ezért is érdemes egy kicsit a dolgok mélyére ásni és elfogadott informátorok munkáiba belenézni. Én magam már több mint 35 éve foglalkozom a döntésképeség vizsgálatával. Ami azt jelenti, hogy az 1980-as években a TF labdarúgó szakedzői szakán a tanulmányaim révén kezdtem bele ebbe a munkába. Majd az 1992-es szakdolgozati témám is ez volt, mi több, már ekkor leadtam egy 3 órás videóanyagot is ezen elképzeléseim gyakorlati megva-

lósításáról az edzéseimen, mely 1990-ben és 1991-ben készült. Bár szakedzőként többévi edzői tapasztalattal nem voltam kezdő, de az évek folyamán az NBI-es, ifíválogatott melletti és külföldi edzősködéseim, valamint az UEFA PRO licenccel képzés tapasztalata ezt tovább csiszolta, és 2018-ban könyv formában kiadásra is került. A könyvem címe: Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban. Ezzel a témával tudtommal a labdarúgás sportágon belül még nem foglalkozott senki ilyen alaposan. Viszont itt a figyelemmegosztó képesség a téma ebben a munkában. Azért nem ellentmondás, mert a döntésképeség fejlesztése több tényezőt foglal magában, így a figyelemmegosztó képességet is. Amit így már 1992-ben felismerve kidolgoztam a labdarúgásban, de ami fontosabb, hogy közel harminc év tapasztalata után adtam ki és fejtettem ki könyv formában is.

Tehát ez a munka itt a könyvből a figyelemmegosztó képesség fejlesztését emeli ki és mutatja be. Tehát egy kis időutazás, és emellett elemzéseim, vizsgálataim eredményeit és saját fejlődésemet is bemutatja ebben a témában. Az elemzés után igyekszem a már feltett kérdéseket is megválaszolni, a jelenlegi legjobb tudásom és elképzelésem szerint.

Tehát nézzünk bele a figyelemmegosztó képesség fejlesztésének feldolgozásába. Annyit még jeleznék, hogy a vékony betű az 1992-es szakdolgozatomból kiemelt részeket jelöli, míg a vastag betű a 2018-as kiadott könyvemben már az új tapasztalásokat, gondolatokat mutatja meg.

Tehát lássuk, mit jelent és hogyan lehetett értelmezni és edzésekben végrehajtani a figyelemmegosztó képesség fejlesztését.

Egy pár elhangzott idézet beillesztenék ide az 1991-es videóanyagomból.

„Az első feladatban kis területen minden játékos labdát vezetve hajt végre feladatokat, amelyeket meghatároztam nekik. Itt a játékosnak amellet, hogy a saját labdáját kell figyelnie, a társait és társainak a mozgását is szemmel kell tartania, tehát a figyelmet igencsak megosztja és rákényszeríti a játékost arra, hogy ezt hajtsa végre”.

De másik elhangzott példát is tudok mutatni.

„Következő feladatcsoportnál párokban mindenképpen labda van és az első játékosnak a mozdulatait kell követnie a mögötte levő játékosnak. Itt is figyelnie kell saját labdáját és közben társa mozgását, aki előtte halad. Igen összetett ügyességet és figyelem megosztási képességet követel játékosunktól. Nem is mindig sikerül a játékosnak, de mindenesetre megpróbálja és folyamatosan kell figyelnie hol a labdáját, hol a társát.

Ezzel akár egy érdekes kérdést is feszegethetek. Még hozzá azt, hogy az elméletben ez még nem annyira lett kidolgozva, de a gyakorlatban még az elnevezését is meghatároztam, és gyakorlatot is végeztetek erre a képességfejlesztésére. Emellett jelzem többször is, hogy a figyelemmegosztó képesség fejlesztését milyen fontosnak tartom.”

Talán nem tudtam pontosan, mi miért van?

Ami egy kezdő edzőtől megbocsátható is lehetne, főleg, hogy nem igazán volt ennek irodalma. Így folytatnom kell a videó elemzését még egy idézettel.

„Ezek voltak a gyakorlati példáink. Az eddig mutatott döntésképeség fejlesztő módszerek: az első a labdaérzék fejlesztés, amely a figyelem megoszlásának, felszabadításának iskolázására, így a játék könnyebb olvasásának lehetőségére adnak példát, második fejezetben az ügyességi feladatokkal, a figyelem megoszlása és a koordináció fejlesztése segítségével a mozgásos helyzetek gyors, pontos, helyes ritmusú megoldását és mozgáskapcsolatok létrehozásának könnyítését lehet elérni. Harmadik fejezetben a megtévesztő mozdulatok alkalmazásával az ellenfél elbizonytalanítását lehet megvalósítani. Ezek a feladatok az egyéni döntésképeség fejlesztését segítik elő, de a játékosok csapatban helyezkednek el, ezért az egyéni fejlesztés mellett az együttes lehetősége is szükséges, mivel teljesítmény így valósulhat meg.”

A kérdés az volt, tudtam-e, hogy van-e figyelemmegosztó képesség, és ha igen, akkor tudatosan használtam-e. Ebből a videóanyagomból szerintem egyértelműen kiderül, hogy tudtam és értettem, mi több, a gyakorlatban is használtam ilyen feladatokat. Talán mivel szoros egység a döntési mechanizmusban minden egyes elemzett tag, erre nem fordítottam mégsem elég figyelmet, hogy írásban levezessem. Talán inkább csak egy hozzátartozó elemének tekintettem. De az is valós lehet, hogy a dolgozatom akkora energiákat emésztett fel annak idején, hogy már csak a videóanyagomba szóban fért bele.

De volt-e, van-e ilyen képesség?

Először a figyelemről idéznék néhány gondolatot, ami esetleg akár eljuttathat minket a figyelemmegosztás definíciójáig is.

A figyelem

„FIGYELEM: alapja a tájékozódó vagy orientációs reakció. Lényege: érzékszerveinket beállítjuk az ingerforrás felé”.⁴

Fontos gondolatok ezek, amelyek rámutatnak, hogy a figyelem az érzékszerveink által beállítódik az inger felé. Tehát az oktatásunkban is erre kell alapoznunk. Tudnunk kell azt, hogy rá kell irányítani a figyelmet arra, amit szeretnénk, hogy bejusson az agyba. Ezért erre gondolnunk kell, hogy olyan gyakorlatokat végezzünk, végeztessünk, amelyekkel az ingerforrások felé kell fordulnunk. Itt az a nagyon elgondolkodtató, hogy a labda lent van nagy százalékban az ügytelenebb végtagnál, azaz a lábánál. Ami így folyamatos figyelmet igényel, mert nem tudjuk ugye lábbal megfogni és a figyelmünket ezáltal másra irányítani, mint például a kézben fogott labda esetében. Ott a fogást követően kevésbé kell figyelmünket a labdára irányítani, és ezzel sokkal inkább tud az agy más információk felé fordulni. Ezzel pedig több információt képes befogadni és feldolgozni, ami által gyorsabban tud dönteni. De a labdarúgásban a láb és a labda kapcsolatát folyamatos kontroll alatt kell tartani, így jóval kevesebb környezeti ingert tud fogadni a játékos. Azzal pedig kevesebb információhoz is jut, ami így nehezíti döntését.

Erre volt hivatott megoldásként szolgálni a labdaérezék fejlesztése. Emellett a koordinációs képesség is segíti ezt megfelelő szintje esetén, amit még részletezhetnénk tovább. Egy biztos, kell ezen képességek magas szintje, de ezenkívül még sok másé is. Viszont az biztos, hogy a játékost kell tanítani arra is, hogy a figyelmét tudja és képes legyen orientálni, illetve váltogatni, és hogy az információk a különböző csatornákon az agyba is bejussanak, azaz „ne csak nézzen, hanem lásson” is. Mert ez esetben a labda és a láb kapcsolatát pillanatnyi kontroll alá tudja helyezni, aztán a következő pillanatban felnézve más irányba tudja figyelmét orientálni. Ezt is tanítani kell, és erre is kell megoldást találni. Ez a gyakorlatban kell hogy megvalósuljon, ami így fejleszti a játékost.

De lássuk tovább, hogy a figyelemmel kapcsolatban, milyen információkhoz juthatunk még.

„Figyelem rendeltetése: az ingerek sokaságából egyet kiemeljen. Először minden ingerre odafigyelünk, de az életünk fenntartásából fontosakat emeli ki a figyelem”.⁴

Emellett a figyelem oktatásában a fontossági sorrend is szükséges, mint az idézet is utal rá. Mi az, amit ki kell hogy emeljünk a rengeteg információból. Mert az elhanyagolhatóak nem terelhetik el a figyelmünket a pályán, az indifferensek pedig különösen nem. Ezek oktatására különösen alkalmasak a kisjátékok, ahol kis területen kell meghoznia a döntést a játékosnak, és ezek pedig emlékképekként, emléknyomként, engramokként elraktározódnak, egyre könnyebben tudja a hasonló szituációkban meghozni a már megtapasztalt jó döntéshez a hasonlót, mert ugyanolyan nem igazán van a labdarúgásban.

De ha a figyelmet vizsgáljuk tovább, még találni mást is róla. Talán nem lett annyira hangsúlyozva, hogy a figyelem több csatornán is megérintheti a döntésmechanizmus bemeneti részét. Elsősorban sokan csak a szemre és látásra gondolnának. De a fülről és hallásról, valamint a tapintásról, szaglásról, ízérzékelési receptorokról is beszélni kell,

vagy legalábbis megemlíteni ezeket. Ami a labdarúgásban azért sűrűbben előforduló, az a telereceptorok igénybevétele, gondolok itt a látásra és hallásra. De az interoceptorok is fontosak, mint a például az egyensúlyozás, az ínorsó, izomorsó révén szerzett információk. Ezeket mind lehetne részletezni és a tulajdonságaikkal, fejleszthetőségeikkel foglalkozni, mert így azok is hatással lennének a döntésképessegre. Ha csak a szemről beszélnék egy kicsit, már ott is látszik, milyen szerteágazó lehetőség nyílik meg előttünk. Gondolok itt arra, hogy figyelni kell mindkét szem „edzésére”, közeli és távoli területek láthatóságának lehetőségeire, a szem fókuszálására és periférikus látási képességére. Ezeket mind lehet edzeni, amivel végül is az agyra hathatunk, onnan pedig a döntésképessegre. De ha nem baj, ezeket nem részletezném tovább, inkább csak érinteni akartam. Talán azt fontos lehet még megemlíteni, hogy a szem vagy más receptor edzését is a labdarúgójátékokban, gyakorlatokban el lehet és szerintem ott is kell elvégezni, és nem valami speciális, izolált körülményeket jelentő feladatban vagy laboratóriumi körülmények között. De erről még lesz szó a későbbiekben.

Egy biztos, mégpedig, hogy az agyba bejövő információknak a fontossága megkerülhetetlen és fejlesztendő tényező. Amit már felismertünk és láttunk más képesség, készség fejlesztésénél is. De mivel ezek szoros egységeket képeznek, ezért itt is szóba lehet hozni.

„Idegrendszeri alapja: negatív indukció. Az agykéreg egy pontja ingerületbe jön, ingerületi állapotba jön, ez gátlóan hat a szomszédos agykéregi pontok ingerületi állapotára. Olyan helyzet áll elő: szomszédos agykéregi régiók között megnő az intenzitásbeli különbség”.⁴

Már a koordinációnál és a fizikai képességeknél is szóba került ez a tényező és hivatkozás. Tehát a koordinációs és más képesség, valamint a figyelem is szoros kapcsolatban van. Talán éppen azért is tettem ide ezt az ismert idézetet ismét, mert így is felfedezhető a szoros és egymásra ható, egymást kiegészítő kapcsolatuk. Ez pedig az oktatásban való szétválaszthatatlanságukra is utal.

De így látnunk kell azt is, hogy a negatív indukció egy sok mindenre kiható tényező. Ezen a negatív indukció révén tud igazándiból koncentrálni a figyelmünk. Ha belegondolunk, elég összetett művelet, hogy hogyan irányítjuk a figyelmünket, mert ki kell választani a megfelelő ingert és erre fókuszálni. De erre jön még egy újabb meghatározás, egy újabb követelmény, mégpedig a figyelemmegosztás.

„Figyelem megosztása: az ember általában tud több dolgot csinálni, megosztja a figyelmét, de csak egymás után.

-vagy az egyik feladat automatikussá válik – két cselekvés egy egészszé forr össze”.⁴

A fenti sorokat olvasva látszik, hogy van ilyen képesség, amiről már negyed százada is beszéltem. De itt sem ez az újdonság, hanem inkább az, hogy akkor még a labdarúgásban ennek talán még senki vagy legalábbis nagyon kevesen tulajdonítottak jelentőséget. Amit kiemelnék az idézetből, az az, hogy a figyelem egymás után képes a feladatát

ellátni. Amiről már beszélve korábban, továbbra is azt erősíti meg, hogy a figyelmünket váltogatni kell, ami által képesek vagyunk egymás után több dolgot is felismerni, ezáltal pedig majd dönteni.

Azaz az agyban képként jelenik meg az információ, amely még ha egymást követő képsorokat is jelent, az agy képes ezt rendezni, szelektálni és tudatunkban úgy feldolgozni, mintha egyszerre látnánk az összes megjeleníthető részt. Holott, mint a definíció is mutatja, az ember „megosztja a figyelmét, de csak egymás után”.⁴ Tehát váltogatni is meg kell tanítani a figyelmünket és minden ehhez kapcsolódó érzékszervi és mozgásszervi egységet. Tehát még egyszer meg kell említenünk, mert nyomatékosan arra hívja fel a figyelmünket, hogy erre is edzeni kell a játékosainkat. A figyelem irányultságára, fókuszálására, mint ahogy a figyelem váltogatására is fejlesztő hatással kell lenni. Talán egy idézettel még inkább felhívhatnám erre a figyelmet, és fontosságát hangsúlyozhatnám.

„Ezt fejezi ki a tekintet-irányváltás ideje, amely annak is függvénye, hogy mekkora szemmozgásra van szükség. A járművezető szeme egy átlagos közlekedési szituációban sem egy fixpont felé tekint, hanem a szem ide-oda jár. Ez a környezetből vett minta a gépkocsi sebességével együtt változik és magasabb sebességgel haladva beszűkül. A vezető tekintete nem szélsőértékek között ugrál, jelentősebb tekintet-irányváltás csak egy erősebb inger hatására fordul elő. A tekintet-irányváltás egyszerű ideje, amikor a vezető szeme »gyanútlanul« ide-oda jár kb. 0.2÷0.4 sec-os időnként követi egymást. Ez az idő megnövekedhet egy olyan közlekedési szituációban, ahol a korábbi tekintetirány jelentősebb megváltoztatására van szükség.”⁸

Talán nem is gondoltunk volna arra, hogy az is időt vesz igénybe, míg a tekintet-irányváltás bekövetkezik. Pedig ez jól látszik ebből az idézetből. Mondhatnánk, a gépjárművezetés nem biztos, hogy adekvát ide. Ez még lehet is igaz, de mivel ember vezeti a gépjárművet, és a labdarúgásnál is ő játszik, így ez elvethető érv. Sőt, a labdarúgónak le kell nézni a labdára és felemelni fejét, hogy még utána körbe is nézhessen. Talán még több időről is beszélhetnénk. De nézzünk még egy idézetet, ami lehet, hogy megerősíti ezt.

„Ez a belülré vetett pillantás akár a sebességmérő leolvasása, akár pl. a rádióállomás frekvenciáját kijelzőre is eshet, de a rádió beállítása még több egymást követő odatekintést is igényelhet. (Pl. a sebességmérő leolvasása a kísérletek során 0.78 sec középértékkel és 0.62÷1.66 sec-os szélső értékekkel bíró mérési eredményeket adott.)”⁸

Talán ez még jobban rávilágít, hogy komoly idővel kell számolnunk, már csak akkor is, ha a szemmozgásunkkal egyik irányból a másikba kell figyelnünk. Nagyon sok mindenre megtaníthat ez minket és így a játékosainkat. Először is a labdát kell nézni meghatározott esetekben, mert időt fogok veszíteni, amíg a szememmel „elkapom” azt. Akkor még a reakcióidőt is hozzá kell tennem, így pedig már elég jelentős esélyt teremtek az ellenfelemnek. Mert lesz ideje és ezáltal tere a végrehajtásra.

Erre jó példa, ha mondjuk a szabadrúgást védő kapusunk nem a labdát nézi, akkor értékes időt veszít. Mert amíg a tekintet-irányváltás ideje a szemében beáll addig jelentős idő telik el, közben pedig a labda nem is kis sebességgel halad a kapu felé. De ennek van másik oldala is, amivel erre mi rá is játszhatunk. Például szabadrúgáshoz jutva a sorfal mellé beállnak a játékosaink, és az ellenfél kapusa így nem látva a labdát, mint látjuk, a tekintet-irányváltás idejével megnövekedett reakcióidővel tud csak reagálni. Így viszont nekünk nő meg az esélyünk, mert „lassítottunk” a kapuson.

Látszik, hogy nagyon sok apró dolog kell az oktatásunkhoz és gyakorlati kivitelezésünkhöz is, hogy eredményesek lehessenek a játékosaink. A figyelemmegosztó képesség fejlesztésének igényét talán már látjuk. Mert az egyszerű matematikai elmélet is mutatja, hogy fontos időt vehet el tőlünk, ha nem figyelünk, vagy nem fejlesztjük ezen képességünket. A képzése révén fontos időket nyerhetünk magunknak, pontosabban a játékosainknak. Talán tudtam érzékelteni fontosságát és így a döntésképeségre való hatását.

Így felmerül a kérdés: mire is eddzünk akkor pontosan, és milyen gyakorlatok legyenek ezek?

Például olyan gyakorlatokat kell végeztetnünk, ahol a játékosok figyelme megoszlik a labda és a környezete között. Végül is a labdarúgáson belül majd' minden feladatban nyílik erre lehetőség, mert a labda és az ellenfél közti figyelem megosztása be kell hogy következzen, ha labdás edzést hajtunk végre. Ez is mutatja, hogy mennyire globálisan kell edzeni a játékosainkat, és nem egy-egy képességet, készséget külön-külön fejleszteni. Mert ingerhatást és fejlődést ez biztosíthat igazán. De arra is felhívja a figyelmet, hogy lehetőleg labdával hajtsuk végre az edzéseinket, mert ekkor következhet be az a valóság közeli oktatási forma, amely a mérkőzésen várható eseményt szimulál. Erre sok megoldás létezik, és ha visszagondol valaki, akkor én is sok mindent mutattam már. De fontos, hogy még specifikusabban is ingert keltsünk. Főleg azzal, hogy kis területen sok játékos magas intenzitású mozgásával labdavezetést hajt végre például. Sőt, ha ezt versenyjellegűvé teszem, még inkább ingerkeltővé alakítom. Ezt egy példával úgy mutatnám meg, hogy vonalfogót játszatok labdarúgóinkkal, ahol a játékos labdavezetése a vonalon történik, de menekülnie és elkerülnie is kell a fogót és társait. Ezzel pedig a figyelme a labdára le és a környezetére föl és oldalt kell hogy váltogasson. Ha még fekvőtámaszt is kap a fogó, aki „beragad” a játék végére, akkor a motivációja és sebessége is meglesz a csapatnak, hogy mindent megtegyen a legjobb feladat-végrehajtásért, vagyis elkerülje, hogy fogóvá váljon. Így már el is értem, hogy a játékos a leggyorsabban igyekezzen a figyelmét le, föl és oldalra váltogatni.

Ezzel az egyszerű gyakorlattal és feladatmegkötésekkel, valamint kényszerítő körülményekkel játékosunk figyelemmegosztása fejlődhet. Természetesen még nagyon sok ilyen és hasonló gyakorlat van. De ami itt még megemlítendő, hogy az ilyen feladattal a játékos fejmozgása és szemmozgása – úgymint fókuszálása stb. – is fejlesztésre kerül. Tehát itt

nemcsak az agyi tevékenység átváltása zajlik, hanem a hozzákapcsolódó izommozgások és agyi gátló tevékenységei is igénybe vannak véve többek között.

Tehát egy összetett fejlesztést hajthatunk végre.

Természetesen rá kell kényszeríteni a játékost, hogy minden más érzékszervével is „dolgozzon”. Értem ezen azt, hogy például a kezével megérintve vegyen fel információkat, vagy mondjuk úgy, hogy „lásson” vele. Ezzel is érzékelve és észelve, hogy mi történik körülötte. De hangokból és minden másból is fontos, hogy tudjon ismeretet felvenni. Ezáltal pedig tudja, hogy milyen megoldást kell választania. Természetesen ezt még részletezhetnénk.

De a lényeg, hogy annak a játékosnak, aki így nevelődik, megkönnyítjük a dolgát a labdarúgópályán. De az is látszik, hogy mennyi már felsorolt képesség szükségeltetik ennek fejlesztéséhez, és ezen képességek milyen szoros kapcsolatban állnak egymással, és mennyire összetartozóak, mondhatni szétválaszthatatlanok.

De az is olvasható az idézetben, hogy a figyelemmegosztás bekövetkezhet egymás után, vagy akkor, ha „az egyik feladat automatikussá válik”.⁴ Mert ha automatizmussá válik valamelyik mozgás, akkor a figyelmünk részben felszabadul, és szinte reflexmozgássá válva nem kell a tudati szinteket terhelni vele. Ez viszont nagyon fontos elgondolás. Bizonyos tényezőket automatizmussá kell fejlesztenünk, hogy a döntésképeséget mint a labdarúgó legfontosabb tényezőjét ne terheljük más, figyelmét lekötő dologgal, mert így tudja megadni és végrehajtani a döntésmechanizmusa által a legjobb, legadekvátabb választ. Tehát az automatizmus is segíthet a létrejövő fiziológiai, biokémiai változásai révén, hogy jobb lehetőség teremtsődjön a döntésre – mint ahogy a labdaérzéknél vagy az engramok képzésénél beszéltünk erről. De mondhatnám a tökéletes technikai tudás meglétét is, amely így segíti az információ bejutását, mert nem köti le a figyelmet annyira, mint annál, akinek ez nincs meg. Ezen gondolat pedig így egyértelműsíti a technikai képzés fontosságát. De ha kicsit előrefutunk, akkor az együttes döntésképeségnél a csapattaktikai figurák, jelek, elmozgások stb. is a beidegzésük révén segítik az információ felvételét, de erről egy másik könyvemben lesz több információ azok számára, akiket ez a téma jobban érdekel.

De még ezeken kívül is sok kérdést feltehetnénk, közülük azt is, hogy a kiváló figyelemmegosztó képességgel rendelkező játékosokat hogyan lehet felismerni.

Erre a válasz talán az lehetne, hogy a játékosokat, a jó játékosokat megfigyelve sokszor tapasztalhatjuk, hogy a fejüket, tekintetüket felemelik vagy körbejárattják, hogy pontos képet kapjanak a környezetük lehetőségeiről. Sőt, talán egy vizsgálatot is megérne az, hogy a kiemelkedő és nem kiemelkedő játékosok esetében megszámlalnánk, játék közben hányszor emelik fel a fejüket és járattják körbe a tekintetüket. Az így kapott adatok alapján is rangsorolhatnánk a labdarúgókat. Más módon még esetleg a fej vagy a szem mozgásszámával lehetne összehasonlítani a játékosonként kapott értékeket. De olyan vizsgálat is lehetne, hogy effektíve mennyi az az összidő, amíg figyelmük a környezetüket pásztázza, vagy

arányában mennyi a labda és a környezet közti figyelemmegoszlás a vizsgált játékosoknál. Természetesen próbálkoztam ennek a behatárolásával, de ez egy óriási munkát jelentő tevékenység, amire azt kell mondanom, eddig nem volt még annyi időm, hogy hiteles következtetést vonhatnék le.

Igaz, mondhatná valaki, erre nincs is szükség.

Én ellentmondanék! Mert ha ez a vizsgálat komoly és meghatározó, mérhető eredményt, így egy behatárolható számot vagy arányszámot hozna, akkor az a kiválasztásban mind a fiataloknál, mind az új igazolásoknál segítséget jelenthetne. De most nem ebbe az irányba szeretném vezetni az olvasó gondolatait.

Mert van még egy gondolat a fenti a hivatkozásban, mely ide kívánczok, mégpedig az, hogy a „két cselekvés egy egésszé forr össze”.⁴ Ezt akár lefordíthatjuk úgy is, hogy a megtévesztő mozdulatok és a technikai elem beidegzése is jobb lehetőséget biztosít a döntéseinkhez, mert ha minden technikai elem elé automatikusan megtévesztést illesztünk, akkor az az egysége révén nem okoz gondot és külön figyelmi lekötöttséget, hanem egységes egészként jelenik meg. Viszont a már jellemzett előnye miatt jó lehetőséget biztosít az ellenfél elleni küzdelemben a tér- és időnyeréshez.

Sőt, itt egy másik gondolat is megerősödhet a figyelemmegosztó képesség elemzése révén. Mégpedig, hogy az ellenfelünkben éppen azt váltjuk ki a megtévesztő mozdulatunkkal, hogy nem a valós dologra fókuszál, egy elterelő alternatívát kap azzal, hogy például egy lövőcselt mutatunk a levétel előtt. Mert nem tudja, hogy levesszük-e vagy sem. Legalábbis nem tudja, miért következik be egy sima szituációban a lövőcsel. Ez így megosztja a figyelmét, amit mi éppen el akarunk érni nála, hogy ezáltal döntésképtelenebb helyzetbe kerüljön.

Viszont az is egy érdekes eszmefuttatás, hogy ha én a csapatomtól folyamatosan kérem a megtévesztő mozdulatok használatát, akkor azzal hatni fogok a játékos saját döntésképeség-fejlesztésére. Sőt, a társáéra is, mert folyamatosan fókuszálnia, differenciálnia, a figyelmét váltogatnia kell, aminek folyamatos ingerei révén fejlődik a szükséges képességük.

De ha még nem győztem volna meg mindenkit, hadd tegyek ide még egy idézetet a régi időből, amivel azt szeretném bizonyítani, hogy akkoriban is ki lehetett olvasni és összerakni mozaikjaiból elméleteket.

„A figyelmünk sajátosságából fakad az a tény, mivel az ember tulajdonképpen egy korlátozott kapacitású egycsatornás rendszer. Igazán, teljes odafordulással egyszerre csak egyféle dologra tudunk odafigyelni. Csupán figyelmünk sokszor másodpercek törtrésze alatti gyors tárgyváltásaival érzük el azt az összbenyomást...”³

Ezzel talán le is lehetne zárni ennek a bizonyítását, hogy a figyelemmegosztás és döntésképeség kapcsolata nagyon szoros, mint ahogy más már felsorolt képességgel való

kapcsolata is. De azt is ki lehet, illetve ki kell következtetnünk, hogy a figyelemmegosztásra is edzeni kell. De még egy videót is mutatnék, amivel talán életszerűbbé lehet tenni ezt az elméletet. Amihez viszont feladatot is adnék az olvasónak, aki itt, e könyv segítségével videókat is meg tud tekinteni. Mégpedig most az a dolguk, hogy megfigyeljenek – de nagyon pontosan – egy cselekvéssort, de tényleg pontosan, mert csak akkor van értelme ennek a feladatnak. A megfigyelés az, ahol két csoport labdaátadást végez. Kérem még egyszer, hogy odakoncentrálva nézzék, és számolják meg pontosan, hány átadást végeztek a fehér ingben lévők. Nagyon odafigyelve tegyék, mert így lehet majd jelentősége ennek a feladatnak.



Ezt én is elvégeztem, és hajszálpontosan megszámláltam az átadásokat. Nem is hibáztam. Természetesen nem, mert nem engedtem, hogy a másik csoport labdája, mozgása és átadásai megzavarjanak.

Aztán aki levetítette nekem, kérdezte, láttam-e valamilyen idegen dolgot a felvétel közben. Mondtam, hogy nem. Aztán azt kérdezte, volt-e ott valamilyen idegen élőlény. A válaszom természetesen nem volt. Azt mondta, most csak a filmet néztem, nem kell számolni semmit. Ezért most én is ugyanezt kérem az olvasótól, hogy ezen elv alapján nézze meg ismételten a videóbejátszást.



Azt tudom elmondani, amit én tapasztaltam, és remélem önök is ezt élték meg. Mert nekem, aki foglalkoztam ezzel a témával, mégis óriási meglepetésben volt részem. A filmben ugyanis majdnem az elejétől, egy gorillának öltözött ember volt egészen jól láthatóan a két labdázó csoport között. Én ezt észre sem vettem az előző feladatomban. Jót neveltünk, és én már tudtam, hogy a könyvemben ennek bent kell lennie.

Mert ez bizonyítja be azt, hogy egycsatornás rendszer vagyunk. Azaz ha a figyelmünkkel valamire nagyon odakoncentrálunk, és nem váltogatjuk, nem osztjuk meg azt, akkor más információra nem vált át az agyunk. Hiszem, hogy ezzel meg tudtam győzni az olvasót. Még egy idézet segíthet a teendőink megerősítésében.

„A figyelem az embernek fejleszthető, és fejlesztendő tevékenysége”.³

Tehát oktatni, fejleszteni és váltogatni kell a figyelmet a játékosainknál, mert csak így tudnak megfelelő mennyiségű és minőségű információt felvenni. Ami által viszont megfelelő döntést tudnak hozni a mozgásképeik előhívása révén a feladat-végrehajtásban. Ez pedig nagyon jó hír, mert csak élni kell ezzel az oktatási lehetőséggel.

Örülök, hogy erre sikerült annak idején „ráakadni” és így gondolkodva csapataimnál olyan gyakorlatokat „kiötlöni”, amelyek az erre irányuló fejlesztést megvalósítják.

Érdekes, hogy ezt is igazolta az élet, mert egyre többen beszélnek már ennek a képességnek a labdarúgásban való meglétéről és fejlesztésének fontosságáról. Mi több, már például speciális labdát is készítettek ehhez és fejlesztéséhez. De láttam olyan eszközt is, ami erre való mérést és még fejlesztést is igyekszik megoldani.



De ha a „Footbonautra” gondolunk, akkor is látjuk, hogy keresik a megoldást, a fejlesztési lehetőséget. Mert van olyan hely a világon, ahol ennek a képességnek a vizsgálódására eurómilliárdokat érő gépet készítettek, gondolok itt a Hoffenheimben lévő „Footbonaut” nevű gépre. De beszélgetve az ottani edzőkkel, kutató tudósokkal, azt éreztem, hogy még a tapogatózás fázisában vannak.



Mert például ez a gép az általam látott ismeretanyagban inkább a figyelemmegosztó képességet edzi, mint hogy a döntésképeségre hatna dominánsan. Emellett a pontos következtetések sem kristályosodtak még ki, ahogy láttam. Remélem, ez nem úgy jön le, hogy én tudom, és mosolyogva figyelem a próbálkozásokat. Aki ismer, az tudja, hogy ezt én nem állítanám, még ha így lenne is. Ennek az elektrotechnikai megoldásoknak más és más megjelenését is lehet látni a mai labdarúgás oktatásában, így már színváltó pólók is megjelentek a mai futballban. Ami, megint azt kell hogy mondjam, nem baj, és a legkevésbé sem vagyok a fejlődés ellen. De előbb talán érdemes lenne elolvasni, megérteni, átlátni a tudományos hátterét mindennek, mint hirtelen ismét ráülni egy divathullámra. Mert talán már érződik, hogy nem mindig jöttünk ki ebből jól. Egy példát mondanék ezzel kapcsolatban. Egy fiatalember edzését láttam nemrégiben. Mindenhol csillogott-villogott minden, és a fiatal kolléga még bójákat is emelgetve jelezte is a játékosoknak, hogy újabb

és újabb feladatot, kaput jelölt ki nekik. Ment is az edzés ezen elképzelés szerint. Aztán hallottam, hogy amikor a bóját felemelte, elhangzott a szín neve is. Ezt pedig a játékosok tovább ismételték, piros, aztán sárga stb.

Megkérdeztem utána a kollégát, tudja-e, hogy mit akart fejleszteni.

A játékos figyelmét, vágta rá.

Mi a figyelem fontos tulajdonsága? – kérdeztem.

Erre nem jött válasz.

Mit szeretett volna elérni mégis? – kérdeztem.

Azt, hogy emeljék fel a fejüket.

Aztán kérdeztem arról, hogy ha felemeli a bóját, és mondogatják a színét, akkor fel kell-e emelni a tekintetét a játékosoknak.

Kiderült gyorsan, hogy nem, mert ugye csak hallania kell a hangokat, és már tudja is a feladatot.

Aztán kérdeztem, hogyan találta ki ezt a gyakorlatot.

A válasz az volt, látta egy külföldi nagy klub edzésén.

Talán ide szerettem volna eljutni. Mert azzal, hogy másolgatunk innen-onnan, vagy kiemelünk tényezőket, azzal nem biztos, hogy pontosan azt is fejlesztjük, amit szeretnénk, sőt még lehet, hogy rosszabb lesz a helyzet, mint volt. Ezek a másolások, copyk nem biztos, hogy jól tesznek a labdarúgásunknak. Szerencsés lenne kicsit utánajárni és értelmezni, mi miért van. Tudom, a rohanó világunkban nem olyan egyszerű, hogy leüljünk, elolvassunk könyveket. De azt sem szabad elfelejteni, hogy a jövő generációja van a kezünkben, akikért felelősséggel tartozunk. A játékosunk azt fogja csinálni, amire mi tanítjuk őt. Ezért a felkészültség elengedhetetlen.

Másolósdival nem jutunk előbbre – szerintem.

Az elektronika is egy kicsit ezt sugallja nekem, hogy megismerem, mit, hol kell bekapcsolni, kikapcsolni, és a többi majd a gép dolga. Ő (a gép) fel fogja nevelni a játékosokat. Én ebben nem akarok hinni, én azt hiszem, hogy az embereket csak emberi kapcsolatokban lehet megfelelően nevelni, képezni. Ez alól a labdarúgást sem tartom kivételnek.

Valahogy úgy érzem, minden elindult a gépies világ felé. El kell ismerni, én is használlok már mindenféle kütyüket, és látom is hasznukat. Talán ezzel a könyvvel tudom is ezt bizonyítani, mert én készítettem szinte mindent, az írott anyagoktól és elméleti részeitől a videófelveteleken keresztül a vágásig, még a QR-kód-generálást is beleértve. De még nem vezetik az életemet ezek az eszközök. Nem hiszem, hogy nem lehet nélkülük élni, és azt sem, hogy az emberi agy és kreativitás pótolható lenne velük.

Ez olyan gondolat, amit nehéz kifejtteni. Talán úgy tenném meg, hogy a zenét, mint minden ember, én is szeretem. Szívesen hallgatok akármilyet. De nekem az emberi énekhang az igazi és élményt okozó hang, ami elvarázsol, vagy az a valódi gitárjáték, ami ott

születik meg az emberi kéz által, és az szerintem összehasonlíthatatlan bármilyen, gép által létrehozott hanggal. Így talán arra utalnék, hogy az embereknek kell nevelő hatást tenni a gyerekeinkre. Ne legyen a gép az első, mert nem biztos, hogy az jön ki belőle, amit szeretnénk. Talán utalnék itt a tévé, a videók, az internet stb. hatásaira is, ami mint tudjuk, komoly hatással volt gyerekeinkre, és nem biztos, hogy csak jót mondhatunk ezekről a hatásokról. De hogy mit hoz a jövő, nem tudhatjuk. Mert lehet, hogy száz év múlva lesz olyan bajnokság, ahol a gépek által nevelt játékosok játszanak, és lesz egy hagyományos pontvadászat is. Természetesen ez esetben, ha jobbak lesznek a gépek által nevelt játékosok és mérkőzéseik, akkor elnézést kérek.

De emellett egy másik dolog is elgondolkodtat engem még ezzel kapcsolatban, és nem titok, ezért félttem ezt a szép játékot. Mert ez mindig is a szegények sportja volt. De ha bebizonyítják, vagy addig bizonygatják, míg elhisszük, hogy ilyen csillagászati összegeket felemésztő gépek kellenek a fejlesztéshez, akkor nagy a baj. Értem ezen azt, hogy ott történhet meg a fejlesztés, ahol pénz van, ezáltal pedig csak a „kiválasztottaké”, vagy aki tud rá áldozni, azé lesz ez a csodálatos sportág.

De mint már utaltam rá, és itt újra megemlíteném ezzel kapcsolatban, hogy a labdarúgás nagyon összetett és globális játék. Így az oktatásában is ez lehet vagy kell hogy legyen az irányvonal. A gépek pedig nagy általánosságában csak egy-egy izolált képességet tudnak fejleszteni. Ez pedig egy újabb izoláció felé vezetné a sportágat. Talán ezt is érdemes figyelembe venni.

De ha kicsit máshogy akarjuk látni ezt, akkor felfedezhetünk talán egy üzleti elgondolást is ebben. Mégpedig, hogy a jó és ügyes gyerekek oda áramolnak, illetve a szüleik oda fogják áramoltatni őket, ahol azt látják vagy hiszik, hogy a hiper-szuper gépek révén a legtöbbet fejlődnek majd. Természetesen, ha a legügyesebbek mennek oda, akkor várható sikereik révén úgy is fog kinézni, hogy ők léptek előre leginkább. Ezzel pedig újabb odaáramlást gerjeszhetnek, és így felfelé áramló spirált hoznak lépre. Aztán lehet, hogy nem is történik ott semmi különös, csak a legjobbakkal a legjobbak lesznek. Az a lényeg, hogy így ezzel az iránnyal a szegény emberek és a szegény klubok kikerülhetnek a labdarúgásból. Nem titok, hogy én ezt már súlyos hibának érezném. Ezért és ezen érvek révén én a drága gépek és eszközök jelenlétét átgondolandónak találom.


Ami viszont fontosabb, hogy azt hiszem, mindenféle ingerkeltő és fejlesztő edzést meg lehet csinálni a legegyszerűbb megoldásokkal is. Talán az én megoldásaim is ezt sugallják. Mert én ezt valóságos körülmények között végeztem, és mégis láttam a fejlődést. Nem kellett hozzá más, csak megkülönböztető trikók, labdák, bóják ilyen-olyan színben, a sípom, a kezem és az azon lévő ujjaim, melyekkel akár számokat is lehet mutatni. Emellett kellett a játékosok agya, játéktudása és akarata. Szerintem ezekkel csodát lehet tenni. Remélem, a labdarúgásfáltésem nem igazolódik be, és hiszem, hogy alternatívát is adtam ezzel a

munkámmal, a Sisa-technique (megtévesztéses technika) vagy a Sisa-agyaló (kisjátékok egy területen több csapattal) révén, ráadásul olcsón.

Ezen ismeretek alapján a gyakorlatok hogyan álltak össze?

Először is azt kell elfogadtatni, hogy sok már felsorolt gyakorlat ide is tökéletesen beilleszkedik, mint már említettem a szoros kapcsolatuk miatt, tehát ha valaki valamelyik gyakorlatnak a megismétlését látja, az nem véletlen. Mert ebből is látszik, hogy több gyakorlat több képességre is hatással van és lehet a döntésképeség-fejlesztő gyakorlatoknál. De olyan is van, amely inkább csak itt jellemző.

FIGYELEMMEGOSZTÓ KÉPESÉGET FEJLESZTŐ GYAKORLATOK	
1.1 Fogók	
1.2 Követéssel feladatok	
1.3 Rögbilabdával labdarúgás	
1.4 Kettő vagy több labda a labdás gyakorlatokban, játékokban	
1.5 Több kapu a játékokban	
1.6 Kisjátékok, döntésjátékok	
1.7 Egy területen több csapat döntésjátéka	
1.8 Megkülönböztető színek le-föl vétele	

1.9 Színek váltogatása, kétszer ugyanazzal színnel játék, aztán más színnel kell játszania	
1.10 Megkülönböztető színek nélküli többcsapatos, többkapus, többlabdás játék	
1.11 Kézjellel mutogatás és ennek követése	
1.12 Passzolás több labdával egyszerre, névre passzolás	
1.13 Névre végrehajtott passzolás játékban	
1.14 Színekkel játék, ellentétes színek passzolás	
1.15 Forgások, váltások, más taktikai elemek beillesztése jelekre	
1.16 Jelek használata	
1.17 Kétlabdás gyakorlat, lent és fönt figyelni	
1.18 Kézzelel és lábbal feladat egyszerre, megadott jelre	

<p>1.19 Kézzel és lábbal játék egy területen négy csapattal</p>	
<p>1.20 Érintésszám-megkötések, pl. 2+1 érintés</p>	
<p>1.21 Összetett gyakorlatok, feladatok variálása (szín, kapu, labda, érintésszám, másik kapu, másik csapat, szerkezet, technikai megkötés, taktikai megkötés, matematikai feladat stb.)</p>	
<p>1.22 Edzői ráhatással bójákra, kapura mutató feladatok vagy színre, sípra, kartartásra, más jelre feladat-végrehajtás</p>	
<p>1.23 Senseball labdaérzék-fejlesztés, ahol a bója színét kell felismerni vagy megfelelő feladatot végrehajtani</p>	
<p>1.24 Senseball labdaérzék-fejlesztés, ahol kézzel mutatott matematikai feladatot kell végrehajtani</p>	
<p>1.25 Kapura rúgó játékosnak kézzel mutatott gyakorlat, hogy hová kell rúgni a labdát</p>	
<p>A RÉGMÚLTBÓL A VÉLEMÉNYEM A FIGYELEMMEGOSZTÁSRÓL</p>	
	

Természetesen ezen felsorolások nem tartalmazzák az összes gyakorlatot, inkább én is csak iránymutatás jelleggel igyekeztem összeállítani belőlük egy válogatást, és mint jeleztem, ezen gyakorlatok közül sok komplex jellegű is van. Amivel arra szeretnék utalni, hogy például a figyelemmegosztáson kívül más képességet is fejleszthetnek. Ez viszont a gyakorlati szempontból könnyebbséget is jelent, mert ha minden képességet külön-külön lehetne csak fejleszteni, az igencsak időigényes edzés kellene hogy legyen. Talán ez is a szerencsénk a labdarúgással, hogy a globalitása miatt bizonyos gyakorlatok fedésbe is kerülhetnek a képességfejlesztésnél, egy-egy gyakorlat több mindenre is hatással lehet.

Emiatt ide is beilleszthetők azon feladatok, amelyeket a döntésképeség-fejlesztés más tényezőinél már több alkalommal is megismerhettünk.

Végül is a feladatok fognak olyan kényszerítő körülményt létrehozni, ami által a döntésképeség és a figyelemmegosztó képesség, mint ahogy más képesség, készség is „csúcsra járhat”. Márpedig a döntésképeség és a figyelemmegosztás kéz a kézben jár, mert például egy területen négy csapat játéka esetén a labda gyors járatása és sebességben való mozgása a játékoknál is a figyelem gyors váltogatását eredményezi, ezáltal pedig visszahat rá és fejleszti azt.

Ha az egyszerűsített döntésmechanizmus vezérlési, szabályozási ábráját megnézzük (55. ábra), akkor azt elfogadhatjuk, hogy a figyelem váltogatása a bemenetre komoly hatással van, és azt érinti. De az agyi folyamatokra is hatást gyakorol, ha már csak arra gondolunk, hogy a negatív indukció létrehozásában szerepe van. De természetesen ezt sem lehet csak az értelmezhetőség révén különválasztani, mert hatásai egyértelműen mindenre másra is kiterjednek.



1. ábra: A döntési mechanizmusban a figyelemmegosztás és főbb hatásainak érzékeltetése

Tehát a döntésképeség egyik elemét, a figyelemmegosztó képességet igyekeztem összefoglalni a könyvem alapján és egy kicsit a jelen divattal is összekapcsolni. Mert mint fentebb

is említettem, a divatok jól is jöhetnek, de sokszor többet ártnak. Mert ugye a divat tulajdonsága, hogy tagadja a másik divat vagy öltözék relevanciáját. Természetes, mivel ez üzlet, és ha mindenki úgy öltözik, ahogy éppen gondolja, akkor nem fogják megvenni az aktuálisat. Mivel a divatban az emberek egymásra hatására, egymás követésére alapoznak, így ha megjelölik, hogy most a bő nadrág a divat, akkor a szűk nadrágot nem meri felvenni senki, nehogy kinevessék. Erre komoly üzletpolitikát lehet alapozni.

De tudni kell, hogy az oktatás nem divat!

Itt nem lehet azt mondani, csak ezt tanítsuk, mert ez a jó, és mást nem, mert az már a múlt. Lásd, nemrégén az MLSZ szakmai sportigazgatója azt nyilatkozta 2021. 09. 24-én: „Nem tudjuk elfogadni, ha valaki beáll bekkelni és csak rugdossa előre a labdát. Ehhez alakítottuk ki a versenyrendszert és a szabályokat”. Jó és hangzatos, de nézzünk kicsit mögé. Mert, ugye, ha azt mondjuk, hogy nem állhatunk be bekkelni, azaz tagadjuk, mert a mostani divat nem engedi, akkor a gyerekek nem tanulnak meg védekezni, vagy nem tanulják meg a védekezésnek azt a fajtáját, amit ugyanúgy el kell sajátítani, mint minden mást az oktatásban. De van más gondolat is, ami tilos, mégpedig az előre rúgott labda. Tehát ezzel elérhetjük, hogy a játékos nem rúgja a labdát előre, amivel a játékolvasást a távoli helyzetekben nem fogja tanulni, mert nem lehet a jelenlegi divat szerint ezt végezni. Az oktatás nem lehet divat, mert akkor deficittel nevelünk fel játékosokat. Pedig bekkelni is meg kell tanulni és előre rúgni labdát és abból játszani. Sőt, még a versenyrendszert és szabályokat is úgy alakítják ki, hogy ilyen ne történhessen meg. Tehát még szabály is lesz arra, hogy deficittel kell felnevelni játékosokat. Arról már ne is beszéljünk, hány gólt fog kapni az a csapat, aki csak hátul játszhat, és ezzel mekkora motivációvesztése lehet.

Sajnos a labdarúgáshoz érteni is kell, és ugye itt jön képbe a kompetencia kérdése ismét. Ehhez nem ért mindenki és sok kárt lehet okozni egy-egy divat „felkapásával”.

De talán a fenti kérdések is értelmezésre szorulhatnak, és divat szempontjából is átgon- dolhatjuk őket. Most már a figyelemmegosztó képesség kidolgozott elméletét megismerve belenézhetünk a fenti állítások elemzésébe.

Fent milyen kérdésekre is kerestük a választ:

Fejlődnek-e játékosaim, ha nem jó információt és edzést vezénylek nekik?

Érthetik-e, hogy miért nem fejlődnek a játékosok, ha félretájékoztatjuk őket?

Legyen első az EMELD FÖL A FEJED „szakmai kifejezés”:

A jelen időszakunk egyik „komoly” divathulláma. Arra, hogy nem szakmai kifejezés, sok időt nem is kell pazarolni. De ha a definíciókat elolvassuk és értelmezzük, akkor gyorsan kiderül, hogy a figyelmünket váltogatni kell, mivel: „A figyelmünk sajátosságából fakad

az a tény, mivel az ember tulajdonképpen egy korlátozott kapacitású egycsatornás rendszer. Igazán, teljes odafordulással egyszerre csak egyféle dologra tudunk odafigyelni. Csupán figyelmünk sokszor másodpercek törtrésze alatti gyors tárgyváltásaival érzük el azt az összbenyomást...”³

Tehát ha felemeljük a fejünket, akkor éppen arra tanítjuk a játékost, hogy ne váltogassa a figyelmét, hanem csak a felemelt fejes információt vegye fel. Azaz a labdáról és helyzetéről semmilyen információt nem kapunk vagy nem vetetünk fel. Talán ha a lábunkkal is meg tudnánk fogni a labdát, akkor ennek még lenne létjogosultsága. De így, hogy ezt nem tehetjük meg, az ügyetlenebb végtag és a labda pozícióját, érintését kontrollálnunk kell. Tehát ez az információ a meghatározása miatt sem állja meg a helyét.

Ha megnézzük egy világsztár tevékenységét a labdával, akkor még közelebbi információt kaphatunk, hogy a világsztár lenéz-e a labdára. **Mert ha igen, akkor az emeld fel a fejed információadás ismételten nem állja meg a helyét. Itt egy QR-kóddal igyekszem segíteni az információt, de a videó alatti szöveget is ide másolnám, hogy a kiemelendő részt könnyebb lehessen értelmezni.**



„A tesztet Zoe Wimshurst sportpszichológus végezte. Ronaldo az összes érzékszervét használja a játék közben, de az információ 80-90%-át a szemével gyűjti össze. A teszt alatt infravörös sugarat bocsájtanak a szemre, aminek a visszatükröződését egy kamera rögzíti, ebből kiderül, hogy éppen mit néznek. A szakértők érdekes dolgokat láttak a visszajátzásakor, észrevették, hogy nem a labdára néz, igaz, rá-rápillant, de közben a környezetét és a védő mozgását figyeli, amiből az információkat szerzi. Közben a védő csak a labdát figyeli, mert nem tudja mi fog következni. Ronaldo tudatalattijában játszódik le az egész, egyszerűen tudja, honnan jöhetnek a leghasznosabb információk, öntudatlanul is figyeli a csípő és a láb mozgásait”. (<https://www.youtube.com/watch?v=a-kTq23Y7BY>)

Tehát azt látjuk, hogy a labdarúgók vizsgálatával több tudományos labor is foglalkozik, azaz nem kezdők, és nem ötletelés szintjén, de nézzük a ránk vonatkozó lényegét, „nem a labdára néz, igaz, rá rápillant, de közben a környezetét és a védő mozgását figyeli”. Tehát rá-rápillant a labdára, azaz a világ legjobb játékosának is rá kell néznie a labdára. Természetesen a kiváló labdaérzéke és nagy tapasztalata miatt nem kell folyamatosan a labdát néznie. De a kutatás eszköze egyértelműen mutatja, hogy ránéz a labdára is, és az ellenfél lábára, csípőjére is figyel. Tehát váltogatja a figyelmét. Tehát a világ egyik legjobb játékosa sem teheti meg, hogy felemeli a fejét. Ezek szerint, ha arra tanítjuk játékosainkat,

hogy emeld fel a fejed, akkor hibázunk, mert az információ lentről, a labdáról és ellenfél lábáról is jön.

Ez pedig már eleve utal arra, hogy az ilyen információt adó edzők nem látják át a figyelemmegosztás fontosságát és azon belül a szemmozgás és a fejmozgás általi információszerzés jelentőségét. Márpedig ez így akkor oktatási hiba, pedig milyen jól hangzik, hogy emeld fel a fejed, csak lehet, hogy ezzel deficitesebb oktatás következhet be. Aztán jön csodálkozás, hogy a játékostól elpattan a labda, és egyéb más hibákat követ el a játékban. Tehát a félretájékoztató és rossz információk adása a játékosnak a játékosok teljesítményére és fejlődésére erősen kihat.

Nézzük a másik kérdést:

Ha rosszul értjük vagy nem értjük pontosan az oktató információt, anyagot, akkor tudok-e olyan gyakorlatot végrehajtani, kitalálni, amely segíti a képességfejlesztést?

Megnézzük a másik divatos kifejezést, a NE NÉZD A LABDÁT instrukciót.

Szinte ugyanott vagyunk, ahol az emeld fel a fejed állításnál. Akár a ronaldós videót is lehetne ide vágni ismét. De most egy másik világsztár videóját tenném ide QR-formátumban, méghozzá kettőt is a 2022-es világbajnokságról. A világsztár nem más, mint Lionel Messi.



Mindkét esetben jól látszik, hogy labdavezetés és minden labdaérintés esetén ránéz a labdára. Mi több olyan érzése van a videót megfigyelőnek, hogy inkább a labdát nézi, mint a környezetét. Itt a fenti elemzett elmélet érződik: „A tekintet-irányváltás egyszerű ideje, amikor a vezető szeme »gyanútlanul« ide-oda jár kb. 0.2÷0.4 sec-os időnként követi egymást. Ez az idő megnövekedhet egy olyan közlekedési szituációban, ahol a korábbi tekintetirány jelentősebb megváltoztatására van szükség.” Tehát itt valószínű a tekintetváltással és a gyors szemmozgásával pásztázza Messi a labdát és az ellenfelek lábhelyzetét, valamint a megjárásható területeket. A ne nézd a labdát sem néz ki megfelelő információnak, mert ha Messi nézi, akkor valószínű mindenkinek ebben az irányban kell gondolkodni. A labdás játékos szemmozgása és tekintetváltása mellett valószínű fejmozgás is előfordul, de inkább a labda nélküli tevékenységénél meghatározóbb a második. Hozzáteve, hogy nincs pontos arányszám erre a szituációra, a játéksebesség, ellenfél nyomása stb. ezt erősen változtathatja.



Úgy néz ki, az a ma divatos kifejezés, hogy ne nézz le a labdára, is félrevezető információ a játékos számára, és ezzel hozzájárulhat a deficitesebb neveléshez.

Arra a kérdésre kerestük még a választ, hogy:

Összestárolhatom-e a játékosaimat rossz vagy ismeretlen kifejezésekkel?

Jöjjön az utolsó kifejezés, a SZKENNELÉS helyességének megállapítása.

Arról, hogy ez is divatos kifejezés, kár lenne vitát nyitni, mert a labdarúgás kezdetén vagy fénykorában még a szó jelentése sem volt meg. Ebből arra is gyorsan lehet következtetni, hogy a szkennelés nem labdarúgószaknyelv. Márpedig mindenhol szerencsés, ha szaknyelvet használunk, és nem ilyen-olyan divatos kifejezéseket. El tudom képzelni, hogy szakember ilyet nem illesztett volna be a labdarúgás szaknyelvébe, hanem inkább valamilyen magát fontosnak gondoló, nem igazán 10-es kompetenciával rendelkező labdarúgás környékén szereplő. Nem vagyok ellene, ha szakmáról beszélünk, akkor legyen szakkifejezés is benne szakemberekkel. Ha már belementünk az elemzésbe, akkor azt is meg kell jegyezni, hogy ez egy idegen szó, a mi szaknyelvünkhöz képest mindenképpen. Márpedig én edzőképző vezetőként tudom, hogy olyan sokan nincsenek, akik idegen nyelvvél bírnának a labdarúgásunkban, azaz nem biztos, hogy értik, mit is mondanak. Márpedig akkor komoly a veszély, hogy egy nem is adekvát szó kerül átvételre, vagy nem teljesen fedi le a kifejezésre szánt gondolatot. Tehát a másolósdi, főleg idegen kifejezésből, okozhat gondot. Ez lenne talán a legkevésbé probléma, sőt a figyelemmegosztó képességhez képest még a legközelebb áll, és nem elvi hiba, mint a ne nézd a labdát vagy az emeld fel a fejed. Itt inkább a részleteket kell megvizsgálni, mert a szkennelés szó jelentése: „A szkennelés beolvassa az eredeti dokumentumot, az eredeti szöveget, képeket, fotókat, és konvertálja azokat digitális formátumba. A számítógépen a támogatott formátumok egyikében elraktározza a további szerkesztés és feldolgozás részére.” (<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=szkennel%C3%A9s>)

Azt kell mondjuk, egészen jó, mert beolvassa a dokumentumot, és még konvertálja is azt. Tehát „nemcsak néz, hanem még lát is”. Sőt, még el is raktároz az értelmezés szerint. Akkor mi itt a baj? Talán semmi, de elemezzük egy kicsit jobban. Azt mondja, „beolvas”, tehát amit lát, azt teszi magáévá, azaz a vizualitást és vizuális információt. Márpedig tudjuk, hogy a labdarúgásban nemcsak vizuális információ, azaz látás alapján kaphatunk

információt, hanem a hallás és érzékelés révén is van információ a labdarúgásban. Ebből a megfogalmazásból és magából a szkennelés szóból is arra következtethetünk, hogy a vizualitás révén szerzett információfelvétel megvan, de az audatív és kontaktreceptorok révén erre nem kapunk utasítást. Lásd: van mikor a játékos társ hanggal irányítja a játékos társait, pl. kapus. Itt nincs szkennelési értelmezhetőség. Sőt, egy emberfogásos szögletvédekezésnél, ha pl. a védő játékos ráteszi a kezét az ellenfél csatárára, a kezén keresztül kap információt a csatár mozgásáról. Ami alapján aztán dönthet. A szkennelés szó értelmezését itt is nehéz lenne átvinni. Ha ezt elfogadjuk, akkor azt kell mondanunk, hogy a szkennelés nem fedi le a figyelemmegosztóképesség-fejlesztés kifejezést.

Már csak azért sem, mert a váltogatás sem érződik benne nagyon, bár ha úgy értelmezzük, hogy innen-onnan szkennel a játékos, akkor meglehet ez az értelmezés. De a fejlesztés sem érződik a szkennelés szóból.

Emellett a szkennelés inkább a fejmozgást érzékelteti, és a szemmozgást talán kevésbé. Természetesen ezen lehet vitatkozni, de talán a legfontosabb számomra, hogy a szinte mindenki által elismert magyar nyelv szépségét egy idegen és ráadásul nem is szaknyelvi szóval nem váltanám le egy divathullám miatt sem.

Hogy miért is következhet be a szaknyelven ilyen divathullám?

Erre talán senki sem tud pontos választ adni. Lehet, hogy ezzel akar valaki kompetensnek tűnni, hogy minél több ismeretlen szót igyekeznek „honosítani”. Az is lehet, hogy ezzel akarja valaki a plagizálást elkerülni, gondolván, hogy átnevezi a más által létrehozott tudásanyagokat, és ezzel azt hiszi, megoldotta ezt a problémát, pedig nem. Az is elképzelhető, hogy annyira a kezdeteknél tart még valaki, hogy csak ezen szavak jelentenek neki információt, és mást még nem ismer.

Ami ettől fontosabb, hogy a labdarúgó szakma ma már tényleg egy komoly szakmává fejlődött. Így a szaknyelv slendriánsága nagyon nem megengedhető, vagy lehet, hogy a felhígulás miatt egyre inkább az? A félretájékoztatás, a rossz információ átadása vagy a kreálgatás lehet, hogy többet fog ártani, mint segíteni, és deficittel neveljük fel a következő generációt. Erre minimum figyelni kell, és ezt főleg a kompetens személyekkel lehet következetesen elérni. Amint már jeleztem, minden a gyermekeinken, játékosokon csapódik le. Akik azt hitték, mindent úgy csinálnak, ahogy nekik mondták, és mégsem tudták álmaikat megvalósítani. Persze ezt senki sem tudja még mérni sem, 20 év múlva mi lehetett volna valakiből, vagy miért nem lett az, amit mindenki szeretett volna. Lehet apróság, amiről beszélek, de a nagy dolgok sok kicsi dologból tevődnek össze. Ha csak egy képre gondolunk, akkor megértjük, hogy a kicsi pontos, megfelelő színű, megfelelő nagyságú ecsetvonások állnak össze majd egy nagy és gyönyörű képpé.

Felhasznált szakirodalom

Sisa Tibor Diplomadolgozat: A labdarúgás jellemzője és oktatása, Magyar Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest, 1992.

Sisa Tibor: Döntésképeség és kreativitás fejlesztése a labdarúgásban I., Sisa Tibor, 2018, ISBN 987-615-00-2658-9

Rókusfalvy Pál: Pszichológia testnevelőknek és edzőknek, Sport, Budapest 1986.

Eduline.hu Letöltés helye: eduline.hu/segedanyagtalalatok/letolt/4965

<https://www.youtube.com/watch?v=a-kTq23Y7BY>

Levelező szerző:

Sisa Tibor

sisa.tibor@uni-eszterhazy.hu