

– a társtudományok, a testnevelés és sport alkalmazott tudományainak kutatási eredményeit nyújtó forrást.

A versenysportolók sporttechnikai képzésében, az iskolai testnevelés programjában szereplő mozgás- és sportoktatásban az elmúlt évszázad alatt több sportágban igen értékes és jelentős mennyiségű gyakorlati tapasztalat halmozódott fel. Ennek a tapasztalati tudásanyagának magas szintű általánosításával lehetett megteremteni az empirikus tudásalapot, amely képes közvetlen támogatást adni az oktatási módszerek kidolgozásához és alkalmazásához.

Emellett kiindulópontul szolgál további elméleti megfontolások, kutatói elképzelések felvázolásához, részben hozzájárul a tárgykörben folyó kutatások eredményeinek igazolásához. *Meg kell becsülnünk tehát, a sok évtizedes testnevelő tanári és edzői munkát folytató szakemberek elméleti próbálkozásait, segítenünk kell őket tapasztalataik összegezésében. Tényfeltárással, a szakmai kritika különös igényességével foglaljunk állást; amikor bíráljuk szakmunkáikat. Tartsuk szem előtt, hogy minden testnevelésóra, minden edzés egyáltalán kísérlet is. Még akkor is, ha a gyakorlati munkát végző edző, tanár mindennapi oktató-nevelő munkájában nem jár el a kutatás kritériumainak megfelelően. Eljárásainál azonban jól megfogalmazott véleményt tud alkotni, mert a gyakorlatban folytonos visszajelentést kap a munka eredményéről. A sporttörténet szerint nagyon lényeges megfigyeléseket, azok eredményeit évtizedekig alkalmazták egyesek a gyakorlatban, még hozzá hatékonyan, anélkül, hogy az alkalmazott módszert és a nyomában fellépő hatás közötti ok-okozati kapcsolatokat fel tudták volna részleteiben tárni. Ehhez a tudományfejlődésnek meg kellett teremnie a szükséges feltételeket, többek között fogalmi rendszerét. Ezért a kutatóknak a tapasztalatra épülő megállapításokat csak akkor kell elvetnie, ha egyértelműen bizonyítani tudja azok helytelenségét. Amilyen ostoba, káros, fejlődést gátló a tudományos kutatásnak, a gyakorlati munka elméleti megalapozásának kétségbe vonása és a vele szembeni cinizmus, éppen olyan elítélendő az „elméleti” szakembernek a „gyakorlati” szakemberrel szembeni fölényessége, a kutató elzárkózása a gyakorlati eredményektől, a gyakorlatban megfogalmazott igényektől. Mint ahogy az elméleti és gyakorlati szakember megjelölésnek nincs, nem is lehet élesen elválasztó, tartalmi oldala. A kettő együtt lehet csak eredményes, hatékony.*

*A mozgástanulás elméletének másik forrását főként pedagógiai, pszichológiai, fiziológiai felismerések, kutatási eredmények szolgáltatják. Az elmúlt évszázadban a tanulási folyamat vizsgálata mind a pszichológiában, mind a fiziológiában – főként Pavlov meghatározó jelentőségű tevékenységét követően – előkelő helyet kapott. A testnevelés és sport legkiválóbb szakmai képviselői, tanárok, edzők, orvosok, pszichológusok, biomechanikával foglalkozó szakemberek keresték a mozgásfolyamat kialakulásának tökéletesítésének törvényszerűségeit, az oktatás hatékony módszereit. Jelentős fordulatot hozott a sporttechnikai képzés elméletében és gyakorlatában az információelmélet, a kibernetika felhasználása.*

Ha nem is beszélhetünk még teljes, ellentmondásoktól mentes elméletről, amely a mozgástanulást egyértelműen megalapozza, amelyre támaszkodva a szakemberek kellő bizottsággal kidolgozhatnak sajátos sportági elméleteiket, ha nincs is még ezen a téren általános érvényű oktatáselméletünk, rendelkezünk azonban az említett két forrással, amelyre támaszkodva a mozgástanulás és mozgásitanítás számára elveket, felismeréseket és gyakorlati hasznú értelmezéseket tudunk nyerni. Nem kétséges, hogy a rendelkezésre álló elméleti anyag jól felépíthető, továbbfejleszhető, a gyakorlati eredményes kapcsolatba hozható; a sportolók technikai képzése hatékonyvá tehető. *Ha oktatógyakorlatunkat a rendelkezésre álló elméleti alapokra építjük, nemcsak sikeresebb lesz a sportolók technikai képzése, hanem ajtót nyitunk a kor legújabb tudományos felismeréseinek, mindennek előtti a pedagógiai, a pszichológiai, a fiziológiai, információelméleti felismeréseknek. Vé-*

gül megnyitjuk a mozgástanulás elméletének gazdagodó harmadik forrását, amely a sporttudományos kutatások keretében ágyazottan gyarapítja majd ismereteinket.

### 3.7.2. A mozgástanulás alapvető feltételei

A mozgástanulás rendkívül bonyolult folyamat. Emellett a különböző sportmozgások megtanulásának feltételei, lényeges követelményei is egymástól eltérőek lehetnek. Különösen érvényes ez a kezdőkre, de sajátos tanulási problémák léphetnek fel a legkiválóbbak esetében is. Differenciált módon kell tehát kezelniük a kezdőt, aki a sportmozgások alapismereteinek elsajátítására készül és a haladót, aki a meglévőkhöz mellé új mozgások tanul vagy a már megtanult mozgást továbbfejleszti, csiszolja. A differenciáltság természetesen az oktatási módszerekre is vonatkozik. Különbségek vannak a különböző sportágak között is a mozgástanulást és oktatást illetően, mert a sportágak egy részében a tulajdonképpeni mozgástanulás, új elemek elsajátítása már a sportágválasztás kezdeti szakaszában megtörténik. A továbbiakban az elsajátított technika csiszolása, annak versenyfeltételek közötti megszilárdítása a feladat (úszás, kerékpározás, evezés, sífutás, kajakozás-kenuzás, dobó-, ugróversenyszámok, súlyemelés stb.). Ezzel szemben vannak sportágak, versenyszámok, amelyekben folytonos feladat a mozgástanulás, új mozgáselemek, kombinációk elsajátítása (torna, műugrás, műkorcsolyázás; részben ez a helyzet a küzdősportokban: vívás, ökölvívás, birkózás; továbbá a sportjátékokban: labdarúgás, kosár-, kézi-, röplabdázás stb.). Ezek a különbségek a technikai képzés kezdeti szakaszában szűkségszerűen figyelemre méltó oktatási módszertani különbségeket vonnak maguk után.

A következőkben a mozgástanulás általános érvényű feltételeit, követelményeit tárgyaljuk; ezek valamennyi sportági technika elsajátítására, mindenfajta mozgás megtanulására hatással vannak. A hatékony tanulás érdekében tehát számításba kell őket venni.

#### Társadalmi feltételek

A mozgástanulás egyik általános érvényű feltétele az emberi környezet. *Emberre emberi környezetben válnak, fejlődésünket – így mozgásfejlődésünket is – az emberi környezet határozza meg. Születésünktől körülvesznek bennünket emberek, tevékenységünkhez, mozgásainkhoz ember alkotja tárgyak, dolgok kötöttek, amelyekkel állandó kapcsolatban vagyunk, amelyek hatnak alakulásunkra, befolyásolják adottságainkat, meghatározzák mozgásfejlődésünket. Emellett a társadalmi környezeti ösztönző, buzdító hatása is lehet a tanulóra. Szervezett kereteket nyújt a tanulóhoz, ilyenek például az iskolai testnevelés és sport továbbá a társadalmi sport szervezeti keretei, a sportklubok, az egyesületek.*

Nincs megbízható ismeretünk arról, hogy a gyermek társadalmon kívül, például elhagyottan egy öserdőben milyenné válna, tartása, mozgása hogyan alakulna. Tény az, ha a szociálisan elhanyagolt gyermekek a mozgásfejlődés kritikus periódusaiban, hosszan tartó betegség miatt mozgásgátolttá válnak, viselkedésük különbözik az egészségesektől. Értelmi és mozgásos elmaradottságuk sok esetben alig hozható be a további években. A családi, emberi környezet a kisgyermek mozgásfejlődésére, alapvető mozgásminták kialakítására döntő hatással. *Kellően alig értékelhető a csecsemő, a kisgyermek mozgásfejlődésében, az egyén jövőendő mozgáskultúrájának megalapozásában az ingergazdag, tevékenységre készítő, a tevékenységet elismelő, jutalmazó emberi környezet. Összefoglalásként*