

elmondható, hogy a nagyvárosi környezet kedvezőtlen feltételeinek ellensúlyozására a testnevelés és sport szervezett formáin kívül támaszkodjunk egyéb feltételekre is. Az otthoni, családi környezet mozgásfejlődést elősegítő szerepe felbecsülhetetlen.

Nyelv

A nyelvnek az emberré válás folyamatában, a tudat és a mozgás fejlődésében kiemelkedő jelentősége van. *A nyelv alapvető funkciója a gondolatok megformálása, cseréje, a megszerzett ismeretek tárolása, megőrzése.* Az ember elsősorban munkatevékenységével hat a tárgyra, észleli a változást, ismeri fel a tárgyak közötti összefüggéseket, fedezi fel a tárgyak tulajdonságait, ezért azt is mondhatjuk, hogy *a nyelv társadalmi szükségletként állandóan fejlődő verbális jelrendszer.*

A dolgok lényegbe hatolásának egyik fontos feltétele azonban a tevékenység, a testmozgás. *Az ismeretszerzésnek – a nyelv és a gondolkodás mellett – a mozgás a fő eszköze. A nyelv közvetíti a mozgás révén szerzett tapasztalatokat.* Az egyén ilyen módon megszerzi a tapasztalatot, hogy mindent önmaga próbáljon ki. A nyelv segítségével, közvetítésével képes rövid idő alatt elsajátítani és felhasználni az előző mozgástapasztalatait. A mozgás-kincs gyarapodását követi, majd segíti a nyelv-kincs kialakulását. *A nyelv nemcsak a mozgástapasztalatok tárolását, átadását teszi lehetővé, hanem – a mozgástanulás lényeges feltételeként – a mozgások tudatos, gondolati kialakítására, tervezésére is módot ad.* A szervezeti folyamatok túlnyomó többségét befolyásolja a második jelzőrendszer, a nyelv. Sajátos, filogenetikai meghatározottságú kapcsolatok jellemzik a nyelv és a mozgásérzékelés fejlődését. A mozgások ugyanis a tudatban tárolódnak (mozgásmemlékezet), tudatosan előhívhatók, tervezhetők. Amikor kimondjuk a „labda” szót, akkor a sportolóban egy sor információ merül fel, amelyek a labda tulajdonságaira vonatkoznak (lásd az információforrásokról szóló fejezetet).

Míg tehát a fejlődés kezdeti szakaszában a mozgásmemlékezet nem nyelvi szimbólumokban rögződik, tárolódik, a későbbiek folyamán, főként a sportmozgások tanulása terén, szinte elengedhetetlen követelmény, hogy a motorikus engramokhoz nyelvi jelek, fogalmak kapcsolódjanak. Ez a mozgásoktatás egyik fontos követelménye. Ezeket az információkat a sportoló előzőleg természetesen az első jelzőrendszerhez tartozó érzékszervi utakon, mindenekelőtt a mozgásérzékelés (kinesztézis) útján szerezte meg. *Azok általánosításával azonban az emberben a külső környezet belső modelljének részévé vált.* A mozgásmemlékezet belső modelljelle teszi lehetővé többek között azt, hogy új mozgásfeladatokat megoldásakor előzetesen „kipróbáljuk, végigkóstoljuk” a mozgásmemlékezetben tárolt – tehát előzőben elsajátított – mozgásfolyamatokat, -változatokat. Ezzel a tanulási kísérletező, próbálgató, kezdeti szakasza lényegesen lerövidíthető.

Mindez megerősíti, valószínűsíti azt a felvetést, hogy a nyelvnek, a vele szoros kapcsolatban lévő gondolkodásnak fontos szerepe van a mozgástanulás folyamatában. Ebből következik az, hogy *a sportolóknak az eredményes mozgástanulás és mozgáscsiszolás érdekében meg kell fogalmaznia mozgásészlelései, tudatossá kell tenni – természetesen a lehetőség határain belül – a mozgás közben jelentkező érzékszervi információkat, főként az izomérzéseket.* Ehhez persze nem elegendő – bár alapvető – feltétel a sok gyakorlat. *A sportoló érzékelési, észlelési úton szerzett információit akkor tudja nyelvi formába önteni, ha kellő szókincsrel, a szaknyelv megfelelő színvonalával rendelkezik.* Ez követelmény természetesen az oktatóval szemben is, mert elsősorban rá tartozik a sportoló szaknyelvi képzése. A mozgástanulásnak, mozgáscsiszolásnak egyértelmű, további bizonyítást nem

kívánó követelménye az, hogy a sportoló képes legyen a mozgás közben jelentkező, a mozgással kapcsolatosan levő érzékszervi, komplex észlelési információknak nyelvi kifejezésére. A mozgások hatékony szabályozása rövidebb idő alatt alakítható ki akkor, ha az izomérzések tudatossági foka emelkedik, ha a tanuló képes a mozgásfolyamat egyes elemait, fázisait szóval megjelölni, megfelelő fogalmakkal ellátni. *Lényeges az, hogy valamilyen fogalomnak világosan körülírt, jól megértett tartalma legyen.* A fogalomképzés ilyen módon egyúttal a tartalom elsajátításának folyamatába olvad.

Ezúttal ismét hangsúlyoznunk kell azt, hogy az oktatónak miért van szüksége egzakt szakismeretekre, világos, szabatos fogalmazásra, a fogalmak szakmailag támadhatatlan értelmezésre, a szaknyelvre.

A mozgásoknak szóbeli kifejezési készsége módot nyújt arra is, hogy *a tanuló gyakorlás, edzés és verseny közben önmagának adjon parancsokat, utasításokat.* Több kutatás utal arra, hogy ezzel a mozgásfolyamat kritikusaiban hatékonyabbá tehető a végrehajtás tudatos szabályozása, így például az ugrások, dobások, bonyolult mozgáskapcsolatok kritikus pontjaiban javul a lényeg megértése, és megbízhatóbb lesz a mozgás végrehajtása.**

Szó esett az előzőekben arról, hogy a mozgástanulás a már meglévő mozgástapasztalatokra épül. Arról is, hogy új mozgások elsajátítása annál gyorsabb, minél gazdagabb mozgástapasztalattal rendelkezik a sportoló. A tapasztalatok tárolásában a nyelvnek ugyancsak kiemelkedő szerepe van.

Összefoglalásként megállapítható, hogy a nyelvnek jelentős teret kell adnunk a mozgástanulásban, *a nyelv tehát az ember mozgásfejlődésének fontos feltétele.* A nyelv segítségével meg tudja őrizni mozgásmemlékeit, fel tudja használni a meglévő nemzedékek mozgástapasztalatait, képes azokat – alkotó módon – felhasználni új mozgások tervezésében, kivitelezésében.

A nyelvnek nemcsak korrekciós funkciója van, jelentős mértékben hozzájárul új mozgáskészségek, sporttechnikák megtanulási idejének lerövidítéséhez. A kezdőnek szüksége van még arra, hogy az új mozgásokat utánozva azok végrehajtását először „megérezze”. A gyakorlott, tapasztalt sportoló azonban képes lehet arra is, hogy új mozgáskapcsolatokat vagy akár új, eddig nem tanult mozgásokat – ha a feladatot bemutatják, szakszerűen elmagyarázzák – felszólításra, tehát előzetes gyakorlás nélkül végrehajtsa.

Tanulói aktivitás és tanulási motiváció

A mozgástanulás – természeténél fogva – a tanulótól aktív tevékenységet követel. *A legfrívólabb oktatástechnikai feltételek is csak a tanuló aktív, tevéleges közreműködésével válnak hatékonyvá.* Megállapításunk alátámasztására legfőbb érveként megemlíjtük azt, hogy a helyes mozgásszabályozás elsajátítása, a szabályozás alapjául szolgáló mozgásminták kialakítása mozgáshoz kötött érzékszervi jelzések, visszajelentett információk áramlását, jelenlétét teszi szükségessé.

Az aktivitást azonban nemcsak fizikai mozgás, testmozgás értelemben kell felfognunk, hanem tágabban is. *A személyiségfejlődés is közreműködést, aktivitást tételez fel.* Különösen a tanulás magasabb formájában már céltudatosan lépünk környezetünkkel aktív kap-

* Puni, A. Z.: Bewegungsvorstellung und Training. In: Sport im Sozialismus, Berlin, 1959.

** Nádori L.: A mozgástanulás problémái. A sport és testnevelés időszervi kérdései. Sport. Budapest, 1973. 1. sz.