

oslatba, miközben önmagunkat és környezetünket megváltoztatjuk. Az aktivitás, a tevékenység tehát mindig magába foglalja belső aktivitást is. A mozgástanulás sikeréhez, hatékonyságához tartozik ezért az a tanulási készség, az a belső indíték, amely arra készíti a tanulót, hogy vállalja a feladatot, annak megoldása érdekében erőfeszítéseket tegyen. Ilyen módon a tanuló nemcsak képes a feladat megoldására, hanem vállalja a megoldáshoz szükséges további erőfeszítést, tanulást is. *A tanulónak rendelkeznie kell tehát tanulási indítékekkel.* A tanulási aktivitás – más tudatos tevékenységhez hasonlóan – indítékek, motívumok láncát, vagyis motivációt tételez fel. *Aktivitás és motiváció kapcsolatban állnak egymással.* Ez a tény fontos következtetésekre készít bennünket, amikor az oktatás módszereit kidolgozzuk, alkalmazzuk. Mindez azonban mindennekeelőtt a pszichológia, a pedagógia érvényességének, vizsgálódásának körébe tartozik. Éppen ezért csak néhány fontosnak vélt szempontra utalunk.

A motiváció értelmezésekor célszerű a habituális motiváció – lényegében a beállítódás – és a pillanatnyi motiválás, az aktuális motiváció között különbséget tennünk. Míg a beállítódást viszonylag állandó, tanult és befolyásolt magatartási tendenciaként fogjuk fel, addig az aktuális motiváción olyan indítékláncot értünk, amely valamely éppen keletkező vagy létrejött helyzetben alakul ki, ebben a helyzetben hat.

A beállítódások – jellegüknek megfelelően – hosszabb ideig ható motivációt képviselnek, például több éves távlatra épített mozgástanulás sikerének feltételei. Az aktuális motiváció a pillanatnyi helyzetben hat. *A beállítódás és az aktuális motiválás kölcsönösen feltételezik egymást, közreműködnek egymás keletkezésében és hatóerejében.* Az indítékek láncá szűles skálán mozoghat, a becsúgytól, önmérvényesítési vágytól a közösségi célkitűzések tudatos teljesítésének készségéig, vállalásáig.

Összefoglalásként megállapíthatjuk, hogy a mozgástanulás kezdeti szakaszában, egyáltalán a sportág megválasztásában, a rendszeres edzések megkezdésekor főként személyi, egyéni érdekekhez kötődő indítékek uralkodnak. A motívumok azonban a tevékenység folyamán változnak, fejlődnek, erősödnek, gyengülnek, újak alakulnak ki, mert az elért, megszerzett tudás egyúttal ösztönzést is ad a továbbtanulásra, az elsajátított tudás fokéleítésére. Ezt nevezi a szaknyelv tanulási motivációnak. Ezt erősítik a tanulás folyamataiban fellépő, keletkező siker- és balsikerélmények, a tanuló előtt álló, világosan megfogalmazott és elfogadott közvetlen és távlati célok, feladatok.

A tanulási motiváció megerősítésére különösen a tanultak verseny közbeni sikeres alkalmazása hat.

A feladat megértése

A tanuló nem képes helyesen megoldani az eléje tűzött feladatot, ha azt előzőleg nem értette meg. *Mindenekelőtt a cselekvésnek, a mozgásfeladat céljának lényegét kell megértenie. A cél világossága, konkrét formába öntöttsége, megragadhatósága fontos feltétele a mozgástanulás folyamatának, az egymást követő tanulási fázisok harmonikus kapcsolódásának.* Az iskolai testnevelésben különösen, de a sportban, az utánpótláskorúak képzésében is fontos szerepet kap a szóbeli közlés egzaktsága. Ez főként azt jelenti, hogy az alkalmazott szaknyelv feleljen meg a tanuló életkorának, szakmai (mozgás-) tapasztalatainak. *A cselekvésfeladatnak lehetőleg tárgyhoz köitőnek kell lennie. Erre azért van szükség-*

ség, mert egy akadály megkerülése, átgránsa, a labda meghatározott célba dobása egyúttal cselekvésszabályozó is. A tárgy, amit megkerülünk, amit megjelölt célba dobunk irányító, szervező funkciót tölt be az izmok koordinációjának létrehozásában. Azok a kiiktatók, akik túl hosszúra nyújtják a lesiklás alapmódoeteinek oktatását, és nagyon későn engedik akadályok, botok, kapuk közé tanítványaikat, lényegesen lassabban haladnak előre korszerűen gyakorló társaikkal. Hasonlóan kedvezőtlenek a tapasztalatok a hosszán tartó szer, sporteszköz nélküli tanulás esetében (például sportjátékokban, továbbá atlétikai dobások, súlyemelés, evezés, vívás stb. sportágakban). Egyúttal a tulajdonképpeni tanulási probléma már az, hogy a tanuló számára nehézzé tesszük a feladat megértését, amikor látszólag könnyített helyzetet teremtünk. Hiányosak ugyanis a tanulónak a feladat végrehajtásához szükséges támpontok, tájékozódási, igazodási pontok. A múlt századi testnevelési mozgalmak vezéralakjai egyöntetűen hangsúlyozták, és elsőként hirdették azt, hogy minden egyes gyakorlatnak rendelkeznie kell valamilyen tárggyal. Ez lehet akadály, eszköz, később sportszer, amely lényegesen helyet foglal el a tanulásban és a tanulási teljesítményben. A sportok fejlődése világosan mutatja ezt a tárgyra irányuló tendenciát. A tárgy tehát azt a tárgyat jelenti ebben az esetben, amely szemben áll mozgásainkkal, amelyet le kell győzni, amellyel cselekedni kell, amelyet célba kell juttatni, amelynek funkcióját világosan kell látni, megérteni.

Összefoglalhatjuk az eddigieket azzal, hogy az emberi mozgás végül is a környezettel folytonos küzdelem, mert az embernek ellenállásokat, akadályokat, feladatokat kell legyőznie, megoldania. A gyermek számára a tárgyi vonatkozás öltönsön mindig konkrét formát (például konkrét akadályt, valódi árkon ugorjon át stb.). *A gyermek értelmi és mozgásfejlődése lehetővé teszi majd azt, hogy értelmessé vájjon számára a teljes mozgás részlete is.* Az oktatás sikerét jelzi az, ha a gyermek a teljes, megértett mozgást értelmes részekre tudja bontani, képes annak finomítására. Bár vannak olyan előkészítő mozgások, amelyek átmenetileg nélkülözik a tárgyi vonatkozást, kapcsolatot (például szárazföldi úszástánozó gyakorlatoknál), de ezek is a megértést készítik elő. *A tulajdonképpeni tanulás minden esetben, a specifikus közegben, a valóságos tárgy kapcsolatában történik, végül így válik lehetővé a mozgásfeladat teljes megértése.*

Biológiai feltételek

Az élő anyag változó, változatható. Valamennyi élő organizmus rendelkezik azon mechanizmusokkal, amelyek a változó feltételekhez való alkalmazkodást lehetővé teszik. *Ezért jellemzi az élő szervezetet az ingerlékenység, az összehúzódás képessége és az információ továbbítására, továbbvezetésére szolgáló képesség.* A leegyszerűbb élőlények is rendelkeznek az említett, alapvető tulajdonságokkal, különben nem jöhetnek létre távollító, illetve közelítő reakciómódojaik. A magasabb rendű állatoknál, például az emlősöknel az idegrendszer bonyolultabb felépítése következtében komplexebb viselkedést, mozgásokat figyelhetünk meg. A sejtek és sejtstruktúrák növekvő száma többféle inger megválasztását, egyúttal komplexebb viselkedésminták elsajátítását teszi lehetővé:

* Nádori L.: Törekvések a mozgáskoordinációs elméletek és a gyakorlati tevékenység összekapcsolására. Testneveléstudomány, Budapest, 1974. 3. sz.