

Sven Scherz-Schade

# Sportszellem a klasszikus zene szolgálatában

## Miben vehetnek példát a zenészek a sportolóktól?

**A sportolók keményen és meghatározott rendszer alapján edzenek, amikor versenyre készülnek. A zenészek is sokat és szintén meghatározott rendszer alapján gyakorolnak, hogy az előttük álló koncerten a tudásuk legjavát legyenek képesek nyújtani. A sportolók általában valóságos szenvedéllyel követik kitűzött céljaikat. A zenészek többsége is szenvedéllyel játszik, és – ha zenéről van szó – komoly áldozatokra is képes. A sport és a zene számos közös elemet hordoz magában, de vannak lényeges eltérések is közöttük. Az orvosi ellátás terén például a zenészek jelentős hátrányban vannak a sportolókkal szemben. Ezen pedig változtatni kell.**

A művészek és a zenészek sporttal szemben megfogalmazott korábbi előítéletei szerint a sport rendkívül veszélyes, sőt végzetes is lehet: éppen ezért, ha már sport, akkor is legfeljebb a sakk... A művelt polgár képéhez emellett korábban hozzátartozott a sport bizonyos fokú elutasítása is. Ezek az előítéletek azonban lassanként szertefoszlanak látászanak. A tömegsportok rámutatnak ugyan arra, hogy a jó fizikai erőnlét és a mozgás mindenki – így a zenészek – számára is az életminőség javulását jelentheti. Az élsport kapcsán pedig megismerhetjük azokat a teljesítménynövelést célzó és hatásos edzési módszereket, amelyek a hivatásos zenészek számára is hasznosak lehetnek, hiszen a hangszeres zenélés igénybe veszi a testet is. A sporthoz hasonlóan a teljesítmény szempontjából a zenében is meghatározó szerepet tölt be az izomerő, a légzéstechnika, a kondíció, a betanult motorikus mozgások és a szellemi frissesség.

„Sokat tanulhatunk a sportolóktól, és kívá-

nos lenne, hogy bizonyos dolgok – például a sportorvosi ellátás – a zenészek esetében is magától értetődőek legyenek” – mondja Willibert Steffens, münsteri zenész, a Német Zenekarok Egyesülete (DOV) „Egészség és megelőzés” munkacsoportjának elhivatott tagja, aki meg van róla győződve, hogy csak az egészséges zenészek képesek jó és kiváló teljesítményt nyújtani. Kollégáival közösen azon fáradozik, hogy felhívja zenésztársai figyelmét az egészség és az egészségmegőrzés fontosságára, hogy a zenészek minél korábban és minél rendszeresebben foglalkozzanak tartási problémáikkal, az izommerevség és a zenész szakmával járó egyéb panaszok megelőzésével. A kérdés ezzel kapcsolatosan az, hogy miben vehetnek a zenészek példát a sportolóktól.

### A rendszer hiánya

A labdarúgók vagy az olimpiai sportolók esetében magától értetődő, hogy a játékosoknak, illetve a sportolóknak folyamatos orvosi és fizioterápiás ellátásban van részük. Az élsportolói teljesítményt nyújtó sportolók munkáját pszichológusok is segítik, és a nehezebb edzési időszakok során mentális támogatást biztosítanak számukra. Mindezek az edzővel egyeztetve olyan teljesítményszint eléréséhez segítik hozzá a sportolót, amely a jól megtervezett edzés- és pihenőszakaszokkal közösen lehetővé teszik, hogy a sportoló a verseny kitűzött időpontjában végül tudása legjavát legyen képes nyújtani. Willibert Steffens nagy vonalakban – és nem utolsósorban 22 éves fia révén, aki jelenleg a kölni sportfőiskolán tanul, gyeplabda játékos és polgári szolgálatát az esseni olimpiai központban teljesítette – ismeri a sportolók edzési alapelveit. „Megtapasztaltam, hogy a sportolóknak milyen komoly orvosi támogatásban van részük.” A munkacsoport tagjai arra jutottak, hogy a zenei életben is helyénvaló és kívánatos lenne a zenészek hasonló módon történő támogatása. „Elképzelhető lenne, hogy az élsportolókhöz hasonlóan az élvonalbeli zenekaroknak is részük legyen effajta támogatásban. Ez lenne az az alapelv, amelynek

megvalósítására törekszünk” – mondja Steffens, aki kollégáival az edzés és a versenyekre történő felkészülés vonatkozásában is példaként tekint a sportra. „A sportolók személyes edzésterv alapján készülnek. Vannak pszichológusai, akiknek az a feladatuk, hogy lelkileg készítsék fel őket a versenyekre. Ez a rendszer a zenészeknél hiányzik.” Steffens tudja, hogy az elképzelések utópisztikusak, hiszen képtelenség az egyes zenekari tagok mellé külön edzőt rendelni és számukra egyéni próba-, illetve edzéstervet készíteni. Ki tudná ezt megfizetni? „Mégis megéri eljátszani a gondolatot” – mondja Steffens. Akár azért, hogy távlatokat nyisson új szakmai elképzeléseknek, akár azért, hogy újragondoljuk a karmester szerepét.

Milyen pozitív változást jelentene az, ha a karmesterek egy kicsit edzőként is tekintenének önmagukra? A teljesítmény fokozatos növelésének a sport terén már bevált elve alkalmazható lenne a zene terén is. Sok karmester ösztönösen követi ezt a módszert: a zenészeknek nem kell rögtön az első próbán teljes hangerővel játszaniuk, és a zenekari hangzás kialakítása fokozatosan, egyre finomulva jön létre. Szintén sok karmester készül intuitív módon egy adott hangversenyre, miközben a zenészek az időbeosztást többé-kevésbé „edzési ütemterv-ként” érzékelik. Felvetődik azonban annak kérdése is, hogy jó-e az egyáltalán, ha a próbaidőszak során a zenészekben tudatosodik, hogy hol tartanak éppen a teljes próbaidőszakon belül. Az úgynevezett flow ugyanis – amikor a zenélés öröme elragadja a zenészt, aki eközben az időről el is feledkezik – alapvető motivációt jelent a zenekari zenész számára a gyakorlás során.

### A test tudatos használata

A tudományt is foglalkoztatja a kérdés, hogy mennyiben alkalmazhatók a sportedzéseken szerzett tapasztalatok a zenei gyakorlatban. Claudia Spahn, zenészekkel foglalkozó orvosprofesszor és a freiburgi egyetemi kórház zenészekkel foglalkozó orvostudományi intézetének vezetője a zenészeket érintő