

A zenekari muzsikusok vállizületeinek erőteljes igénybevétele

Csak egy zenekari muzsikust nem lep meg az a tény, hogy egy tubán, hegedűn vagy egy xylofonon való játék a passzív tartószerveket különösen igénybe veszi. Sajnos a zenészeknek általában nem jut idejük ezen problémáikkal komolyan foglalkozni.

Pedig van segítség: a mozdulatoktatás. A modern mozdulatoktatás tulajdonképpen a sporttudományok egyik gyermeke. Tréningmódszerek javítására és csúcsteljesítmények elérésére fejlesztették ki. Ebből következik, hogy nagyon jól illik a hivatásos zenészek tevékenységéhez, ahol a zenészek eddig nem sokat törődtek problémáikkal. A mozdulatoktatás különbséget tesz idegen (pl. hegedűvonó, dobverő használata) és ösztönös (a hárfás karjai) mozdulatok között. A következőkben a vállizület ösztönös, saját mozdulataival foglalkozunk.

A kondíció négy oszlopa

Hasznos gyakorlás, tökéletes előadás, de az ízületek és inak hosszú távra ható sérülésének elkerüléséhez is szükség van annak tudatosítására, hogy a test ezen művelet elvégzéséhez különleges kondíciót igényel. A különösen igénybevett testrészek a kezek, karok és a törzs. A karok és a törzs közti összekötő a vállizület, így ez kiemelt szerephez jut. Természetesen a vállizület illeszkedik a felsőtest harmonikus mozgásába, és nincs külön szerepe, de foglalkozni érdemes vele. A kondíció fogalma különbözik a ma oly sokszor használt „fitness” szó értelmétől, sokkal inkább négy önálló egység összessége (1. ábra). Ez a négy oszlop a vállizület mozgékonyságának alapja. A kitartás, erő és gyorsaság oszlopai egymásba fonódnak, és egységként kell kezelni őket. A koordináció viszont befolyásolja és irányítja mind a hár-



1. ábra: A kondíció négy oszlopa

mat.

Az 1. ábra más jellemzőket is megjelenít: a kitartás mint első oszlop pontosan a fáradtságérzés legyűrését jelenti, ami egy zenésznél mind szellemi, mind fizikai téren fennáll, és mindkettő nagyon jelentős.

Megkülönböztetünk egymástól lokális és általános izommunkát: a különbség, hogy míg az előbbi kevesebb, mint 1/6-át érinti a test izommennyiségének, az utóbbi 1/6-nál többet. A vállizület esetében ez kizárólag a lokális formát érinti. Ezen belül az igénybevétel aerob, vagy anaerob lehet. Ezek a kifejezések arra utalnak, hogy a szervezet az izmoknak az energiát közvetlen, vagy közvetett oxigénadagolással bocsátja rendelkezésre. Fontos tudni, hogy az aerob forma az, ami a vonások izomzatát egy egyórás szimfóniánál működteti. Ezzel ellentétben az anaerob forma az időben rövid, nagy teljesítményű izomzatnál működik.

A második oszlop az erő. Statikus és dinamikus erőket különböztetünk meg. A dinamikus erő az izommozgás, ami látható. Pl.: a pozanosok jobb karja. A statikus erő ezzel szemben a nem látható izommunka (tartás) (pl. a fuvolista karjai).

A harmadik oszlop a gyorsaság. Az egyik oldalról az a képesség, ami egy bizonyos mozdulatot minél gyorsabban elvégez, a másik oldalról reakcióidő, egy bizonyos mozdulatot adott időben elvégezni.

A 4. oszlop a zenész koordinációjára vonatkozik. A koordináció két különböző képességet foglal magába, amiket az 1. táblázat tartalmaz.

Koordinatív képesség	Jellemző
reakcióképesség	motorikus reakció egy külső jelzésre
átálló képesség	ráhangelődés vagy átállás egy megváltozott szituációban
összekapcsoló képesség	teljes vagy részmozdulatok koordinálása
megkülönböztető képesség	teljes vagy részmozdulatok kivitelezése
ritmizáló	a mozdulatok ritmusra hangolása akusztikus vagy vizuális jelek után
tájékozódó	a testrészek megfelelő elmozdulása a környezethez képest
egyensúlyérzék	a mozgó test egyensúlyának megtartása

1. táblázat: A hét koordinatív képesség és jellemzőik

A vállízület anatómiai alapjai (2. ábra)

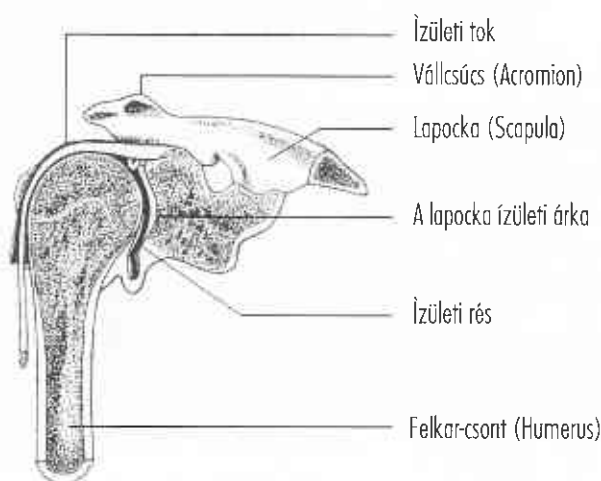
A vállízület három fő tengely mentén engedélyez mozgásokat.

1. tengely: a keresztirányú tengely mentén a kar előreemlése és visszavezetése.

2. tengely: az előlről hátrafelé mutató tengely mentén a törzstől el- és visszavezető mozgásokat végez.

3. tengely: a felkar hosszirányában elhelyezkedő tengely mentén ki- és befele csavarodó mozgás lehetséges.

A vállízület a vállcsont relatív kicsi bemélyedése és a felkarcsont felső, golyószerű része. Ez a legmozgékonyabb, de a kiugrástól legkevésbé védett ízület.



2. ábra: Az emberi vállízület

Mit jelent mindez egyéni feladatokra lebontva?

A 3. ábra mutatja a zenei sikerhez hozzásegítő komponenseket. Ezek részben fizikai, részben pszichés összetevők. Ha a gyakorlás fejlődik, az a technika fejlődéséhez és a teljesítőképesség növekedéséhez vezet. Ugyanilyen fontos a zenekari muzikusok célzott kondicionálása. Érdekes módon ez a szempont nem a legkedveltebb a zenészek között. Mindenki ismer olyan kollégát, akinek minden adottsága megvan a zenéléshez, de kondíciója inkább hasonlít egy irodai alkalmazotéhoz, mint egy előadóművészéhez.

Minden zenésznek szüksége van állandó kondíciójavító programra. Hogyan néz ki egy ilyen program a vállövre alkalmazva? Mivel a vállízület a legmozgékonyabb, jó az esély egy eredményes mozgató tréningre.

A vállízület mozgékonyására például jó hatással van a mindennapos túl hosszú gyakorlási idő csökkentése.

A koordinatív képességeket külön nem tudjuk fejleszteni, mivel az csak a hangszereken, játszás közben működik a másik három oszloppal együtt.



3. ábra: A zenei képesség fizikai és pszichikai jellemzői

Más a helyzet a fennmaradó három oszloppal, ahol egy, a hangszertől elválasztott, célzott tréning nagyon hatásos. Az első lépésben meg kell vizsgálni azokat a képességeket, amikre szükség van a saját hangszereken való játékhoz. Ebben segíthet a 2. táblázat, ahol néhány zenekari muzikus kondíciójának jellemzőit összesítettük. Ha első lépésben tisztában vagyunk a követelményekkel, melyeket a hangszer támaszt a kondícióval szemben, a második lépésben nem lesz nehéz megfelelő gyakorlatokat találni.

hangszer	kondíciós jellemző	a bal váll
hegedű		
brácsa	gyorsaság hosszú távon	statikus erőnlét
cselló		
bőgő		
fuvola		
oboa	statikus erőnlét	
klarinét		
trombita		
pozan	gyorsaság hosszú távon	statikus erőnlét
üstdob	gyors erő kifejtés	
zongora	gyorsaság hosszú távon	

2. táblázat A vállízület kondíciós jellemzői néhány hangszer esetében

Végezetül fontos megjegyezni, hogy egy ilyen tréning nemcsak a zenei fejlődést szolgálja, hanem a zenész hosszútávú egészségét is megalapozza, ami a szakmai karrier végeztével már mindenkinek fontos. Azok a sérülések, melyek túlterhelésből vagy erőltetésből származnak, manapság egyre gyakoribbak, ám ezzel a módszerrel nagy mértékben csökkenthetőek. Így tudjuk a zenészek kondícióját a megelőzés érdekében javítani, hogy később ne kelljen a rehabilitációval foglalkozni.