

Tóth Aladár Zeneiskola
Munkaképesség-gondozás

Tanár:

Olesiák Fédra

A füzetet összeállította: *Olesiák Fédra*
Lektorálta: *Dr. Pásztor Zsuzsa*
Szerkesztette: *László Kata*



Levezetés

Elősegíti, hogy a gyakorlás során kontrakcióba került izmok ellazuljanak, és az idegrendszer feszültsége feloldódjék

Gyakorlás

Fáradás (a túladagolt gyakorlás nem erősít, erőtlet)

Mozgáspihenő

Földes Andor: „Nem lehet 30-40 percnél tovább teljes figyelemmel gyakorolni.”

Gyakorlás

A szervezet (az agy) elégséges vérellátásának biztosítása, meggyorsítja az elfáradt szervek működésének normalizálódását.

Bemelegítés

Fáradás (a túladagolt gyakorlás nem erősít, erőtlet)

Földes Andor: „Nem lehet 30-40 percnél tovább teljes figyelemmel gyakorolni.”

Nyugalmi állapotról a szervezet életműködéseit a munkához szükséges magas funkciószintre kell emelni.



FELLÉPÉS (VIZSGA, ELŐADÁS) ELŐTT, HANGSZERES ÓRA ELŐTT, KÖZBEN

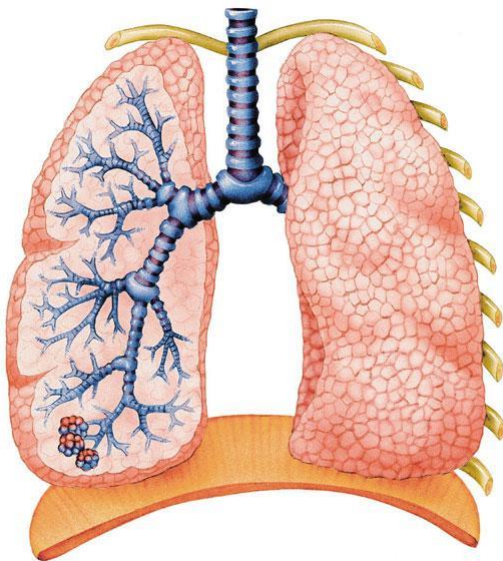
- 1.** Állás zárt lábbal. Karkörzés hátra, fül mellett nyújtott könyökkel, laza kézfejjel a karokat a fül mellé felvinni.
- 2.** Állás. Jobb kar magastartásban, bal kar oldalsó középtartásban.
Jobb láblengetés oldalra.
- 3.** Terpeszállás, a karok mellső középtartásban, a tenyerek egymás felé néznek.
Törzsfordítás jobbra, hátranézve, laza kézfejjel.
A bal sarok elemelkedhet a padlóról.
Ugyanez a gyakorlat bal oldalra.
- 4.** Páros lábon szökdelés, bokából indítva.
- 5.** Ülés, kényelmesen hátradőlve. Mélylégzés.

GYAKORLÁS ELŐTT, KÖZBEN, VÉGÉN, HANGSZERES ÓRA KÖZBEN

- 1.** Állás, kezek között a léggömb. Léggömb feldobása, karkörzés hátra, léggömb elkapása.
- 2.** Állás, jobb kar magastartásban, bal kar oldalsó középtartásban, tenyér felfelé néz. Jobb láblengetés oldalra, és test előtt keresztbe. Csere.
- 3.** Terpeszállás, karok mellső középtartásban, tenyerek között léggömb. Törzsfordítás jobbra, hátra is nézni, bal sarok elemelkedhet. Hátralapattintani a léggömböt, majd elkapni. Majd balra.
- 4.** Állás, kezek között a léggömb. Páros lábon szökdelés, páros kézzel léggömb pattogtatás.
- 5.** Állás, jobb kar mellső középtartásban, hajlított könyökkel, tenyér felfelé néz. Tenyéren a léggömb. Fújd le lehetőleg egy légvétellel a tenyeredről a léggömböt és a másik kezeden el. Majd a másik kezeden is fújd le.

A légző izomzat gazdaságos működései rendje megszívlelendő tanulságot kínál a zenészeknek. Ha nyugalmi helyzetben a légzés oly takarékos, hogy megelégszik 1-2 izom minimális működtetésével, akkor ez azt jelenti, hogy azoknál a zenészeknél, akiknek napi tevékenysége túlnyomórészt ilyen „nyugalmi”, azaz kevés mozgású, főleg ülő helyzetekhez kötődik, a légző apparátus huzamosan majdnem teljes egészében üzemén kívül van. Megfigyelhetjük, hogy a tanteremben ülő, figyelő, vagy zenét gyakorló tanulók légzése pihegő, egészen felületes. Olyan erőteljes légzés, amely a teljes légző apparátust foglalkoztatja, csak élénk mozgásra váltódik ki. A figyelmeztető ebben az, hogy egyrészt a nyugalmi légzésmennyiség nem elégíti ki a tanulók nagymértékű szellemi terhelésének ventilációs szükségletét, és ez teljesítménycsökkenéshez vezet. Másrészt a huzamosan inaktivitásra kényszerített, takarékra állított szervek nem tudnak kellően kifejlődni, megerősödni.

Mélylégzés hanyattfekvésben:



- | | |
|--------------------|------------------------------------|
| 1. Kilégzés | has lesüllyed mellkas lesüllyed |
| Belégzés | has emelkedik mellkas emelkedik |
| Kilégzés | has lesüllyed mellkas lesüllyed |
| Belégzés | has emelkedik mellkas emelkedik |

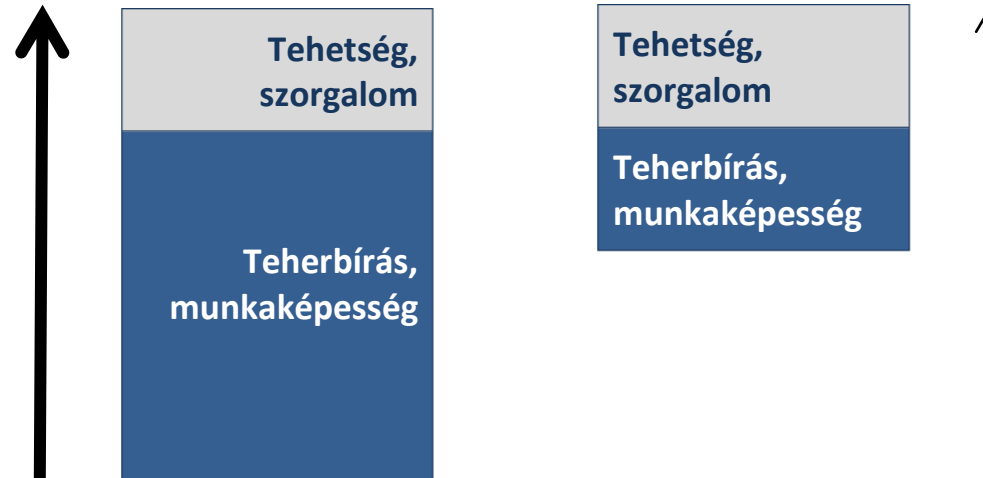
→ Az első kilégzéssel biztosítjuk azt, hogy már az első belégzésnél kedvezőbb összetételű gázkeverékhez jutunk. Ugyanis a tüdőben lévő levegő mindenkor kevesebb oxigént tartalmaz a kint lévőnél, ugyanakkor lényegesen több széndioxidot. Mivel teljes levegőcserére úgy sincs lehetőség, akkor legalább azon igyekezzünk, hogy ebből a „használt” levegőből mennél többet eltávolítsunk és csak a feltétlenül szükséges mennyiség maradjon bent.

OTTHON (HOSSZABB) GYAKORLÁS ELŐTT

1. Állás zárt lábbal. Ellentétes irányú karkörzés. Könyök nyújtva, laza kézfejjel, karokat a fül mellé felvinni.
2. Térdelőtámasz. Jobb láblendítés fel, homorítás, felnézni. Majd behúzni hajlított térddel a mellkashoz, púpos hát, és megnézni a térdet.
3. Térdelő terpeszállás, mellső középtartás, tenyerek egymás felé néznek. Vízszintes kaszálás.
4. Törökülés, vállra tett kézzel. Könyökkörzés hátra. Elöl lehetőleg érjen össze a két könyök, hátul zárd a lapockádat.
5. Háton fekvés, karok oldalsó középtartásban. Jobb láblendítés a bal kézhez, majd bal láblendítés a jobb kézhez.
6. Terpeszülés. Hátul kéztámasz, hátrahajlás 2X, majd előre hajlás a bokákhoz.
7. Fekvőtámasz helyzetben, az egyik lábadat emeld a magasba, majd így menj körbe (sánta róka). Lábcseré.
8. Csuklókörzés.
9. Nyújtott lábbal ülve:
 - lábujjak távolítása és közelítése.
 - nagyujj fel, többi ujj lefelé, majd csere (kézzel segíthetsz)
 - összes ujj markol, majd hátra feszít (csak a lábujjak)
 - lábfejet lefeszíteni (spicc), és felhúzni (pipa)
 - térdeket összeszorítani, majd a két talpat egymás felé fordítani, utána kifelé
 - kartámasz, felemelt lábak, térdhajlat alatt fogva, lábfejkörzés bekarmolt ujjakkal
10. Állás, a két sarok összeér és 90 fokot zár a két lábfej. Lábboltozat emelés és visszaengedés. (nem a lábfejet kell emelni).
11. Körbefutás, időnként az egyik lábról felszökkenve, karokat magastartásba felvinni (angyalfutás).
12. Hanyattfekvés. Mélylégzés.

A zenészek nagyon nagy százaléka szenved valamilyen szakmai eredetű egészségügyi problémával.

A FOGLALKOZÁSI ÁRTALMAK ELKERÜLÉSE A TEHERBÍRÁSTÓL FÜGG.



Erőteljes teherbírás

mellett a szorgalom és tehetség zavartalanul kibontakozik.

Ha a munkaképesség elegendő a tehetség kibontakozásához, akkor a muzsikáló sikeresen fejlődik, és előre jut a zenei pályán.

Az ábrán a fölfelé mutató nyíl jelenti a magas teljesítményt.

Ilyenkor a külső (belső) szemlélő hajlamos elfeledkezni a munkaképesség meghatározó szerepéről, és a jó produkciókat kizárólagosan a tehetségnek tulajdonítja.

A gyenge teherbírás

gátolja a szorgalom és a tehetség megnyilvánulását.

A tehetséges, de csekély munkabírású ember nehezen teljesíti a követelményeket, és gyengén produkál.

A teljesítményt mutató nyíl alacsony.

Ha pedig a tehetség nem képes megnyilatkozni, akkor a teljesítményközpontú összehasonlításokban hátrányba kerül.

OTTHONI TORNA

- 1.** Állás, kezek között a léggömb. Léggömb feldobása, karkörzés hátra, majd léggömb elkapása.
- 2.** Állás, kezek között léggömb. Léggömb feldobás, majd lábfejjel váltott lábbal felütni. (dekázás)
- 3.** Állás, kezek között léggömb. Léggömb feldobás, törzshajlítás jobbra, bal füllel felütni a léggömböt. Majd törzshajlítás balra, és a jobb füllel felütni a léggömböt.
- 4.** Állás. Kezek között léggömb. Helyben futás, közben a két kéz egymásnak adogatja a léggömböt.
- 5.** Fél lábon állás, a lábfejre helyezni a léggömböt, egyensúlyozás 10 számolásig (vagy ameddig sikerül). Majd ugyanez a másik lábbal.
- 6.** Térdelő terpeszállás, karok mellső középtartásban, kezek között léggömb. Léggömb feldobás, törzsfordítás hátra, hátra is nézni, majd vissza és léggömb elkapás. A karok végig mellső középtartásban maradjanak, ne a léggömböt nézd. A hátad legyen egyenes. Amennyiben van idő lehet törzshajlítás jobbra-balra és utána elkapni a léggömböt.
- 7.** Terpeszállás. Két törzsdöntés, előlre nézni közben, majd két törzshajlítás (kifújni a levegőt előtte), lóg a fej, és a lábszárakat megérinteni.

- 8.** Terpeszállás, jobb kar oldalsó középtartásban, kézben a félbehajtott ugrókötel. Jobbra törzskörzés. Majd a másik kézbe venni az ugrókötelet és arra is. Próbáld meg végig a földet érintetni a kötéllal 😊
- 9.** Földön ülve a két boka közé tenni a léggömböt, majd feldobni és két kézzel lekapni. Visszadobni két kézzel a léggömböt és két bokával elkapni. És így adogatják a kezek és a lábak egymásnak a léggömböt.
- 10.** Háton fekvés. Mélylégzés.
- 11.** Zsugorülés, térdeket átölelni. Így hátragurulni és vissza (szilvágombóc).
- 12.** Hason fekvés, léggömb feldobás, törzsemeléssel, léggömb elkapás.
- 13.** Hanyattfekvés. Mélylégzés.
- 14.** Térdelőtámasz, hátomborítás, lóg a fej. Hintázni előre, hátra kis mozgással.
- 15.** Ülés hajlított térddel. Térdeket masszírozni két kézzel körkörösén.
- 16.** Nyusziugrás a talajon.
- 17.** Léggömbpattogatás tenyérrel és kézháttal váltogatva. Egy kézzel néhányszor, majd a másik kézzel.

18. Hátsó fekvőtámasz, hajlított térddel, a hason párna. Pókjárás.
19. Csuklókörzés.
20. Bordásfalon függés 3 számolásig. Ezt háromszor ismétljük egymás után kis pihenőkkel. (lehet ajtófélfá felső részén)
21. Ugrókötelezés páros lábbal.
22. Állás, kezek között a félbe hajtott ugrókötel feszesen a test előtt. Karkörzés hátra, a kötel végig feszes maradjon, majd vissza.
23. Hanyattfekvés, mélylégzés.
24. Állás, kezek között léggömb. Léggömb feldobás, utána nyúlni jobb kézzel, fel magasra nyújtózni. Amikor a léggömb ráül a tenyérre, levinni a talajra, guggolásba. A léggömb lehetőleg ne pattanjon vissza a tenyérről. A léggömb mozgását átvéve kell a karnak lefelé haladnia, majd az egész testnek guggolásba.
25. Állás, két lábfej összeér, sarkak kis „v” állásban. Bólogatás előre-hátra.
26. Állás. Egyik láb elöl, sarok lábfej összeér. Az elöl lévő láb irányába fejingatás és középig vissza párszor, majd lábcseré.
27. Állás, hátul alkar fogás. Arcfordítás jobbra balra.
28. Állás zárt lábbal. Fejkörzés.
29. Nyújtott lábbal ülve:
 - lábujjak távolítása és közelítése.
 - nagyujj fel, többi ujj lefelé, majd csere (kézzel segíthetsz)
 - összes ujj markol, majd hátra feszít (csak a lábujjak)
 - lábfejet lefeszíteni (spicc), és felhúzni (pipa)
 - térdeket összeszorítani, majd a két talpat egymás felé fordítani, utána kifelé
 - kartámasz, felemelt lábak, térdhajlat alatt fogva , lábfejkörzés bekarmolt ujjakkal

Felhasznált irodalom:

Dr. Pásztor Zsuzsa: Kovács-módszer, A zenei munkaképesség gondozás tankönyve. Anatómia és Élettan, Budapest, 2013.; Metodika-Didaktika, Budapest, 2012., Kovács-Módszer Stúdió