

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM

PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

pedagógus szakvizsga

zenei munkaképesség-gondozás

2016.

A tehetséggondozásban a Zenei munkaképesség-gondozás helye/szerepe

kivonat

Szakedolgozatom témája a zenei munkaképesség-gondozás alkalmazásának bemutatása a tehetséggondozás keretein belül.

Tud-e, és milyen területeken segíteni a tehetséges növendékeknek képességeik kibontakoztatásában? Hol van a helye a tehetséggondozásban? Mi a szerepe?

Rendkívül fontosnak tartom, hogy a mai rohanó, túl sok ingert adó, túl magas követelményt támasztó, túl kevés állandóságot nyújtó, ámde folyamatosan változó, a hagyományos értékrendszert elvesztő világban a növendékeknek lehetőséget biztosítsunk egy olyan módszer megismerésére, amely egész életük során a segítségükre lehet.

A zenei előképzőben elkezdett és a zenetanulás során folyamatosan tartott foglalkozásokkal – és példamutatással (a tanár ne csak beszéljen a Kovács-módszerről, hanem élje/végezze is) –, sikerülhet életük részévé tenni észrevétlenül a mozgást. Ki tudjuk alakítani a tudatos életvitelt, hiszen nemcsak „végeztetjük” a feladatokat, hanem annak háttérét (mit, miért, hogyan, mikor) is megismertetjük a növendékekkel.

Meg kell tanulniuk, hogy saját magukért „csak” saját maguk tehetnek. És kell is, hogy tegyenek. A zenei nevelés – bár manapság szereti a szakma hangoztatni, hogy megváltozott – hagyományos, poroszos gyakorlatát saját maguk, a növendékek tudják megváltoztatni. De ha a kör nem szakad meg, hiába jelennek meg a cikkek (az egész világon) a zeneművészek majd mindenkit érintő, és sok esetben súlyos foglalkozási ártalmairól (Kodály 1953, Pásztor 2007, CNBR 2015), Schumann megállapítása továbbra is érvényben marad: „A zene életveszélyes foglalkozás...” (Pásztor 2012, 13. o.).

Szeretném a zenetanárok körében a tehetséggondozás fogalmát, de leginkább, gyakorlatát megváltoztatni. Hiszen az „alig” 60 éves módszert még nem sikerült beépíteni a gyakorlatba (tisztelet a kivételnek, de akárhogy is nézem, az nagyon kevés).

Szeretném, ha a Zenei munkaképesség-gondozás a tehetséggondozás rendszerébe bekerülne a támogatandó (anyagilag, szakmailag – tanterv/státusz/óraszám) tehetséggondozó programok körébe. Nem sok az eszközigénye, de van. A mai rendszerben erre anyagi forrást találni nehéz.

Szakirodalom áttekintése

A két mű az összes fejezethez kapcsolódik:

Dr. Czeizel Endre: Tehetség/Talentum – Jó Szerencse, Semmi más?

Dr. Pásztor Zsuzsa: Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve – Metodika – Didaktika.

Az első könyvben a számomra legszimpatikusabb tehetség modell leírása és elemzése található meg. Kifejtésekor a zenei tehetségeknél „is” kiemelkedően fontos egészség jelentőségére hívja fel a figyelmet, ellentétben a szakirodalomban található zenei tehetségekkel, tehetséggondozással foglalkozó művekkel. Pedig az első és legfontosabb az ember fizikai és mentális állapota.

A második könyv az alapja a Kovács-módszer bemutatásának, a bemutatott foglalkozások felépítésének, feladatainak.

A Dr. Pásztor Zsuzsa: Kovács-módszer – A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve – Anatómia – Élettan, a Dr. Horváth László: Funkcionális anatómia, a Dr. Tarsolya Emil (szerk.): Funkcionális anatómia gyógytornász hallgatók számára című művek az anatómiai részek szakmai anyagai.

Hiszen az emberi szervezet szerkezetének és működési alaptörvényeinek ismerete szükséges a tehetségek minél sikeresebb fejlesztéséhez, kibontakoztatásához.

Tehetség/Zenei tehetség/Tehetséggondozás

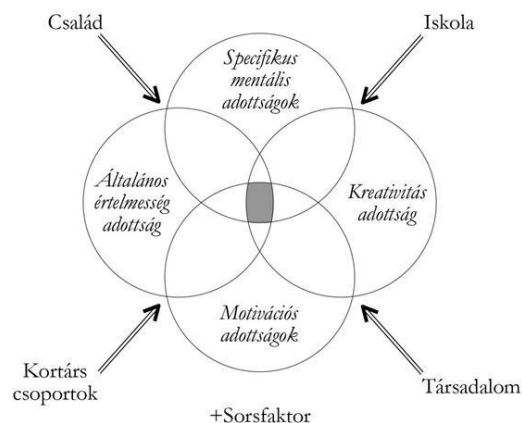
A tehetség

A tehetség jellegzetessége, hogy ritka, összetett és kétgyökerű (Czeizel 2015).

Joseph Renzulli háromkörös tehetségkonceptiója a klasszikus tehetségmodellek alapja. Az átlagon felüli képesség, a feladat iránti elkötelezettség, a kreativitás megléte szükséges (Turmezeyné 2010).

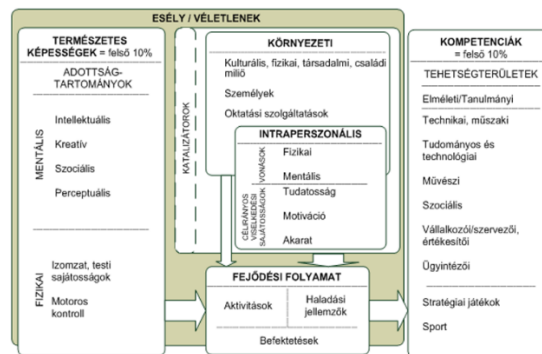
A következő meghatározó definíció Franz Mönks többtényezős tehetségmodellje. Mönks a társadalmi környezet (család, társak, iskola) hatásával, mint a tehetség megjelenésének befolyásoló tényezőjével egészítette ki Renzulli háromkörös modelljét. Mönks szerint „a hat faktor pozitív interakciója a tehetség megjelenésének előfeltétele” (Turmezeyné 2010, 13. o.)

Czeizel tovább bővítette, pontosította a tehetség megjelenésének és kibontakozásának feltételrendszerét. Külön kategóriába sorolta a specifikus mentális adottságokat. A Gardner által meghatározott speciális képességterületeket sorolja ide. A család, kortárs csoportok és az iskola mellé a társadalmat is hozzá tette a környezeti hatásokhoz, valamint a sors faktort. „Az úgynevezett Sors- (S) faktor a tehetség és az életesély alakulását jelképezi. (...) Ugyanakkor óriási az egyén felelőssége is, (...) A talentumgenezis nem szerencse, hanem tudatosság és felelősség függvénye. Sajnos ez sokszor hiányzik, sőt nemritkán inkább a tudatos ártás és felelőtlenység érvényesül.” (Czeizel 2015, 299-300. o.)



1. ábra. Czeizel 2x4+1 faktoros modellje

A tehetséggondozás területén újabban a leggyakrabban hivatkozott modell a Gagné féle Megkülönböztető Tehetségmodell.



2. ábra Gagné Megkülönböztető Tehetségmodellje

„A jól ismert, klasszikus elméletektől (pl. Renzulli háromkörös modellje, Renzulli-Mönks elmélete, Czeizel négy-gyűrűs modellje) elsősorban abban különbözik, hogy a tehetség fejlődésének a folyamatát, a kibontakozás külső és belső feltételeit, azaz a tehetség dinamikus jellegét hangsúlyozza.” (Péter-Szarka 2011, 5. o.)

A zenei tehetség

A zenei tehetség az egyike azon speciális tehetségterületeknek, amely már a kora gyermekkorban megmutatkozik. (Gyarmathy 2002, Turmezeyné 2010, Czeizel 2015, Tóth 2011) A zenei tehetség meghatározása a tehetség fogalmához hasonlóan folyamatosan alakult napjainkig. Az újabb pszichológiai, agyi kutatásokkal sikerült több kérdést tisztázni, pontosítani (pl. nem a memóriájuk jobb, hanem a struktúrákat tudják megjegyezni, ahogy a Sakk kísérlet is bizonyította (Gyarmathy 2002, Turmezeyné 2010, Stachó 2014)).

Hogy ki a zenei tehetség, összetettsége miatt (pl: nem mindegy, hogy zenészről, zeneszerzőről, énekesről van-e szó) rendkívül bonyolult lenne röviden meghatározni.

A gyakorlatban viszont az a tapasztalatom, hogy a leglényegesebbet (szerintem) a tehetség, így a zenei tehetség fogalmából nem veszik olyan súllyal figyelembe, mint amennyire meghatározza egy tehetség talentummá válását. Ez pedig a motiváció. Nem a szülői, pedagógusi presszió.

Sokszor a tehetségesnek kikiáltott növendék nem zenei pályát választ. Így zenei talentum nem válik belőle. A (zenei) tehetségek egyik jellemzője – amivel elég sokat találkozom a zeneiskolánkban is – a multipotencialitás (Turmezeyné 2010). Nem, vagy csak nagyon későn tudják eldönteni, mely területet válasszák.

Míg eközben az árnyékukban sokkal nagyobb motivációjú növendék a tehetséggondozásba nem kerül be. Pl.: akik alul teljesítő tehetségek vagy központi idegrendszeri problémák vagy más okok miatt (hátrányos környezet, nem zenei környezetben cseperedő gyermek) több gyakorlás, tanulás, mozgásfejlesztés, drámapedagógia hatására zenei talentumokká válhatnak.

A tehetséggondozás

A tehetséggondozás szakirodalmi is folyamatosan alakult, fejlődött. A mai elfogadott szemlélet a komplex tehetséggondozás. Részei a tehetséges gyermek erős oldalának támogatása; a gyenge oldalainak fejlesztése; „megelőzés”, „légtörjavítás”, „foglalkozási terápia”; olyan területek támogatása, melyek közvetve befolyásolják a tehetség kibontakozását (Turmezeyné 2010). Sajnos a zeneművészet területén a tehetséges gyermekek erős oldalának támogatása a mai napig az elfogadott „tehetséggondozás”. Ezt egészíti ki a gyermek gyenge (zenei) oldalainak fejlesztése.

A megelőzés - aminek a célja, hogy a növendék ne veszítse el a kedvét, és pl. alulkövetelés alapján aszociális magatartás alakuljon ki - a pedagógus egyedüli feladata. Ha képességei, tanulmányai, rugalmassága predesztinálja rá, képes a feladatra. Pedig a motiváció kialakítása, megtartása nagyon nehéz. Olyan területek támogatása, melyek közvetlenül nem hatnak a növendék (zenei) tehetségének fejlesztésére (pl.: színjátszó szakkör), vagy a nem zenei gyenge területek fejlesztése szülői akarat kérdése. A zenetanárok nem támogatják a gyakorlatban, hiszen a mai világban olyan szinten túlterheltek a gyerekek, hogy nem akarják, hogy a gyakorlásra fordítható időt bármi is lerövidítse.

A Kovács-módszer a gyenge oldalak fejlesztését tudja támogatni, és közvetve befolyásolja a tehetség kibontakozását. A módszernek nagy szerepe van komplex tehetséggondozási rendszerben a tehetség kibontakoztatásának alapfeltételét jelentő fizikai és szellemi teherbíró képesség kialakításában. Hiszen „a zene első szerszáma maga az ember”. (Pásztor 2012, 13. o.)

A tehetséggondozás alapjai, a differenciálás, gazdagítás, gyorsítás alkalmazása a hangszeres zeneoktatás speciális helyzetéből adódóan mindig a zenei tehetséggondozás sajátja volt. A Kovács-módszer differenciál (csoportban is egyéni), gazdagít és a hangszeres tanulást felgyorsítja.

A zenei képességeknek a korai megnyilvánulása még fontosabb feladatot ad a tehetséggondozásban a zenei munkaképesség-gondozásnak. Hiszen a fizikai és idegrendszeri fejlődés ütemét figyelmen kívül hagyó követelmények a későbbiekben (vagy már korán) sok tehetség elvesztését okozzák/okozhatják. A zenei munkaképesség-gondozás egyik területe a zenei mozgás-előkészítés, mely a hangszeres tanuláshoz szükséges manuális és fizikális alapkészségek megteremtését szolgálja (Pásztor 2012), így könnyebbé teszi mind a növendék, mind a tanár feladatát. De a későbbiekben is a helyes technika kialakításában (trilla, repetíció) segítségére lehet a növendéknek. Sikerélménye lesz a gyerekeknek, és a rossz beidegzések, kompenzáló mozgások, együtt feszülések nem alakulnak ki. Sikerélmények pedig a motiváció fenntartásához is szükségesek. És nem utolsósorban a foglalkozási ártalmak, mozgáskárosodások kialakulását segít megelőzni.

A Zenei munkaképesség-gondozás (Kovács-módszer) bemutatása

A Zenei munkaképesség-gondozás kialakulása

1950-es évek végén Kodály Zoltán figyelt fel a Zeneakadémia tanárai és hallgatói körében nagy számban előforduló (és sok esetben súlyos) zenei munkaképesség problémákra. Az ő indítványára kezdtek el keresni szakembert a probléma kivizsgálására és orvoslására.

Dr. Kovács Géza személyében találták meg azt, aki segítségükre lehet.

Dr. Kovács Géza (1916-1999) Miskolcon született. Iskolás évei alatt több hangszeren megtanult játszani, zenekarokban és kórusokban szerepelt. A tanárképzőt is Miskolcon végezte el és ott lett országos bajnok sportoló. Ezután a Testnevelési Főiskola hallgatója lett. Viszontagságos idők után ismét Budapesten dolgozott a sport, majd sok éven keresztül a Testnevelési és Sporttanács munkatársaként a munkaképesség-gondozás területén. 1950-ben súlyos munkahelyi balesetet szenvedett, hátgerince eltört. Saját maga gyógyításába kezdett, miután az orvosai „lemondtak” róla, és újra munkába állt. 1959-ben kapott felkérést a Zeneakadémiától a feladatra, és 1960-ban kezdte el a zenészek (aggasztó) fizikai és idegi állapotának felmérését. Az adatfelvételek után az okot a mozgásszegény, egyoldalú életmódban határozta meg, melyek a követelmények magas, és a teljesítőképesség gyenge volta miatt okoztak sok problémát. Ezután egy több évig tartó folyamat végére alakult ki a zenei munkaképesség-gondozás módszertana. Az, hogy zenész családból származott, és legfőképpen az, hogy több hangszeren is játszott, és zeneileg képzett volt, segített neki, hogy a hosszú folyamat végére egy a zenész életmódba beilleszthető, zenészek számára tökéletes módszert hozzon létre.

Gyöngyössy Zoltán (1994) interjújában elhangzik Dr. Kovács Gézától: „Amikor a Zeneakadémiára meghívtak, azt gondoltam, valamilyen, már meglévő edzésrendszer adaptációjával kell próbálkoznom, amely már jó eredményeket hozott más foglalkozású embereknél. Azonban tévedtem, a gyakorlat megmutatta, hogy a rendelkezésre álló módszerek ebben a különleges szakmában nem alkalmazhatók. A zenélő emberek számára valami egészen újat kellett létrehoznom.”

Először Fakultatív testnevelésnek hívta, majd Kondicionáló testnevelésnek. Következő lépcsőben eltávolodik a testneveléstől, és már Fakultatív kondicionálás a megnevezés. Ez után lett Zenei munkaképesség-gondozás. Az elnevezések a tartalom változását is mutatják.

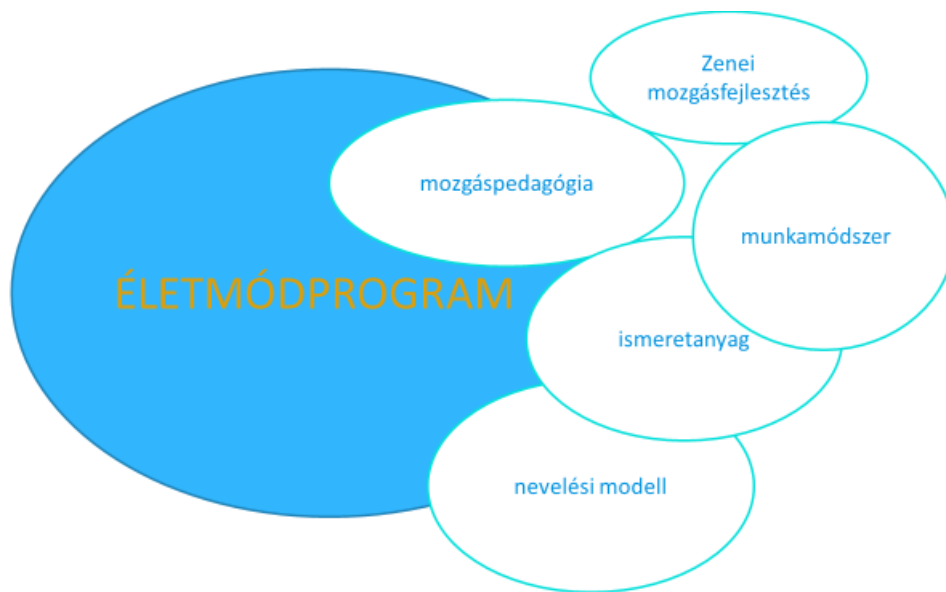
A Zenei-munkaképesség gondozás meghatározása, célja

„Az egészséges zenész életmód programja és természettudományos ismeretanyaga, a foglalkozási ártalmak megelőzésének pedagógiája. Célja a zenével foglalkozók helytállásának segítése szakmai és életfeladataikban, kezdettől fogva a zenei pálya egész tartamán át. Gondoskodik mindazokról a fizikumbeli háttér-feltételekről, amelyek az eredményes zenetanuláshoz és tanításhoz, illetve a sikeres művészi munkához kellene. Mindezt egyéni szükséglet szerint nyújtja minden igénylőnek a zenei oktatás és foglalkozás körülményeihez igazodva.” (Pásztor 2012, 16. o.)

2016. október 29-én, a dr. Kovács Géza, a zenei munkaképesség-gondozás pedagógiájának megteremtője születésének 100. évfordulója alkalmából szervezett ünnepi konferencián bemutatásra került sok olyan pedagógia tevékenység, kutatási eredmény, melyek a Kovács-módszer meghatározását igénylik.

Hiszen a dr. Kovács Géza halála óta eltelt időszakban dr. Pásztor Zsuzsa vezetésével a Zenei munkaképesség-gondozás kilépett a zenei intézmények falai közül. A fejlesztőpedagógus képzés részeként eljutott óvodákba, közismereti iskolákba, kórházakba, börtönökbe is. És az ott tapasztalt eredmények mutatják dr. Kovács Géza rendszerének a zsenialitását, és a zeneművészek munkaképesség-gondozásán túlmutató módszerét.

A Zenei munkaképesség-gondozás összetevői egységes egészet képeznek.



3. ábra A Kovács-módszer összetevői

1. Az egészséges zenész életmód programja: az egyénileg legkedvezőbb fizikai és idegállapot megteremtéséhez és megőrzéséhez kíván segítséget nyújtani. A speciális mozgásprogram, a légzéstréning, a friss levegő, a napfény, víz hatásainak felhasználásával, a kiegyensúlyozott táplálkozás kialakításával és az egyensúly megteremtésével a pihenés és aktivitás között.
2. Ésszerű munkamódszer: a mély elfáradás megelőzése a foglalkozási ártalmak, betegségek kialakulásának előfeltétele. Ezt segíti a munka és a tevékeny pihenés helyes ütemezése.
3. Nevelési modell: Nem elég csak a követelményeket felállítani, hanem a teljesítés emberi feltételeiről is gondoskodni kell.
4. Mozgásrendszer: a muzsikálók erőteljes idegi-fizikai teherbírásának kialakítása és fenntartása a feladata. Külön részt képez ezen belül a zenei mozgások előkészítése.
5. Elméleti háttér: a zenei munkaképesség-gondozás didaktikája, metodikája, anatómiai és élettani ismeretek (Pásztor 2012).

A Kovács-módszer feladatai: előkészít, védelmet nyújt, helyreállít.

Előkészíti az ember szervezetét a várható konkrét feladatokra és terhelésekre. Védelmet nyújt a foglalkozási ártalmakkal szemben. Segíti a munkaképesség helyreállítását az egészségzónán belül esetleges megerőltetés, kimerülés esetén. (Pásztor 2012).

Jelen írás célja nem az eredmények bemutatása, hanem hogy bemutassa a zenei munkaképesség-gondozás helyét, szerepét, lehetőségeit a tehetséggondozásban. És bemutassa azon területek egy részét, melyekben a Kovács-módszer alkalmazása képes segíteni a növendékeknek tehetségük kibontakoztatásában.

Versenyfelkészítés – Lámpaláz

A szorongás egy olyan belső, kellemetlen és feszítő diffúz állapot, amely az azt átélő személy számára komoly szubjektív terhet jelent, mindamellett pedig markáns és diszfunkcionális fizikai tünetek sorát vonja maga után (Bandi 2015).

„A leggyakoribb tévedés a stressz és szorongás összemosása. A stressz egy általános jelenség, amely a szervezet újfajta helyzetekre (amelyre a személynek és a szervezetnek még nincsen kialakított válaszrepertoárja) adott reakcióként jelenik meg. Amennyiben képesek vagyunk adekvát és hatékony módon reagálni ezekre az újszerű ingerekre, úgy a stressz elmúlik és a szervezetünk és pszichénk működése visszaáll az alapvető működési formájára. Azonban, ha nem vagyunk képesek megfelelő választ kialakítani, a szervezet erőforrásai idővel kimerülnek és a megszokott megküzdési módok idővel csődöt mondanak. Amennyiben ez bekövetkezik, akkor léphet fel szorongás (Selye, 1976; illetve ld. pl. Atkinson és Hilgard, 2005; Oláh, 2006).” (Bandi 2015, 157. o.)

A szorongás és a félelem sem ugyanaz a fogalom. A félelemnek tárgya és jelenléte van az adott pillanatban, a szorongásnak nincs.

A szorongást téma szerint is rendezhetjük. Vannak az életkorhoz és adott tevékenységhez kötött szorongások. Az utóbbihoz tartoznak a teljesítményszorongások. Ezek mindig egy tevékenység köré szerveződnek. A zenészek esetében ez a tevékenység az előadás. A teljesítményszorongás ezen speciális fajtája a lámpaláz. Tévedés azt hinni, hogy a lámpaláz kis mértékben jó hatású. Az optimális aktivitáson belül a magasabb agyi, szervezeti aktivitás pozitív hatással lehet a teljesítményre. Amint az optimális szinten túlnő az aktivitás szintje, csökken a teljesítmény, akár a teljes lefagyásig, és ebből alakul ki a szorongás, ami a következő szerepléskor fejti ki negatív hatását: „talán megint nagyon fogok izgulni és elrontok mindent” (Bandi 2015).

A zenészek lámpaláza jól értelmezhető A. T. Beck kognitív modelljében.

„Beck úgy vélte, hogy a negatív előjelű viselkedési mintázatok és az ezekből kialakuló esetleges mentális betegségek mögött tulajdonképpen maladaptív gondolkodási sémák húzódnak meg. Ezeknek a gondolkodásbeli sajátosságoknak három szintjük van. A legfelsőbb az automatikus gondolatoké, utána következnek a közbülső hiedelmek, míg végül eljutunk az alapsémákig. Minél mélyebben van egy szint, annál nehezebben tárható fel: sokszor még maga a személy számára sem ismertek a legalsó rétegek. Beck összegyűjtötte, hogy a közbülső hiedelmek és az alapsémák jellemzően milyen témák köré szerveződnek. Előbbiek többnyire az elfogadást, a teljesítményt és a kontrollt tematizálják, míg utóbbiak a tehetetlenséggel és az elutasítottsággal foglalkoznak.” (Bandi 2015, 159. o.)

Amikor a növendék pl. a hangverseny előtt a következőt mondja: „Nekem ez úgysem fog menni, sosem leszek elé jó”, vegyük észre, hogy ez egy negatív automatikus gondolat, melyben mindhárom közbülső hiedelem megtalálható: teljesítmény, kontroll, elfogadás. Nem játszom el tökéletesen (hibátlanul), nem ér semmit (teljesítmény). Nincs senki, aki segítsen és nem is tudok kitől segítséget kérni (kontroll). Amennyiben elrontom, megszidnak, és nem fognak szeretni (elfogadás) (Bandi 2015).

„Ezek a negatív érzésekkel áthatott gondolatok még olykor elérhetik a tudatosság szintjét (bár sokszor ez sem történik meg), de az alapsémák esetén ugyanez kiemelten nagyfokú önismeret vagy szakember segítsége nélkül szinte sosem történik. Az alapsémák, amelyekből a további magasabb szinteken megfogalmazódnak a negatív tartalmak, többnyire a saját magunkkal kapcsolatos bizonytalanságokat rejtik. A zenész úgy érzi, nem elég kompetens és emiatt nem elég szeretetreméltó: bűnösnek és értéktelennek érzi magát, ha nem tud megfelelni a (többnyire már saját maga által) felállított irreális elvárásoknak. Perfekcionista vonásai erősek, így a tökéletességet célozza meg, ami természeténél fogva elérhetetlen, így sosem elégedett, próbálkozásait kudarcnak éli meg. Minél tovább törekszik a tökéletességre, annál tehetetlenebbnek és megsegíthetetlennek érzi magát, mígnem önmagát is végül egy „kudarcként” definiálja.” (Bandi 2015, 159. o.)

A tehetséges gyerekek sokszor maximalisták. Az elégedetlenség a túlzottan magas elvárásokból saját maga teljesítményét illetően adódik, és a túlzott önkritikára való hajlamuk miatt is „veszélyeztettek”. Ebben is segítséget tud nyújtani a Kovács-módszer, hiszen az egyik legfontosabb része (számomra a legfontosabb), az állandó pozitív visszajelzés. Nincs rossz feladatvégzés. Mindenki annyit végez, amennyit tud, és úgy, ahogy a legjobban tudja. Ez mindenkinél egyedi, és a csoportban megtanulják, hogy sokfélék vagyunk és sokféle „jó” van. És azt is, hogy a pillanatnyi állapotunk állandón változik.

Bandi szorongásoldó technikaként részben a testmozgást ajánlja. Itt említi meg a Bagdy Emőke által ajánlott napi 20 perces sétát (melyet Schumann, Kodály, Gróf Endre, Havas Kató is fontosnak tartott). A folytonos, 20-30 perces mozgás fontosságát hangsúlyozza, mivel ennyi folyamatosan, minimum hetente többször ismételt testmozgás a szükséges a pozitív irányú változásokhoz a szervezetben, mind a hormon- és a neurotranszmitter háztartásban. Majd hosszabb távon ezen kémiai anyagok beállítódási pontjának módosulásához is vezethet.

A szereplés fokozott aktivitást igényel a szervezettől, melyhez az egészséges szervezet önműködően biztosítja az energiát. A fokozott anyagcserét biztosító intézkedések menete a következő: az agykéreg felveszi és feldolgozza a helyzetre vonatkozó információkat továbbítja az agytörzs hálózatos állományában lévő vegetatív központoknak. Serkentő impulzusokat kapnak az agykéreg figyelmi és ébrenléti zónái, az érzelmi működések központjai, valamint a hipotalamusz. A hipotalamusz a szimpatikus ideghálózatot mozgósítja. Ez a szívben, májban és valamennyi illetékes szervben fokozott energiabevetést idéz elő. Idegparancsot kap a mellékvese velőállománya, mely fokozott adrenalin- és noradrenalin kibocsátást eredményez. Ezenkívül a hipotalamusz a vérbe bocsátott hormontöltetek útján az agyalapi mirigynek is elküldi a felkészülésre az üzenetet. Az agyalapi mirigy saját hormonparancsait kiadja a mellékvesekéregnek, hogy a stressz-ellenállást segítő hormonok termelését elindítsa. Egyben értesíti a pajzsmirigyet is, hogy erőteljes anyagcsere-gyorsító hormonjait haladéktalanul juttassa a vérbe. Mindezek az idegi és hormonális készenléti intézkedések az összes szervet csatasorba állítják. Serkentik a keringést, mélyítik a légzést, vért pumpálnak a lép raktáraiból, cukrot vonnak ki a májból, emelik a vérnyomást, felgyorsítják az anyagcserét, stimulálják az idegrendszert, fokozzák az izmok vérellátását. A mitokondriumokban felgyorsul az energiahordozó foszforvegyületek elégetése. A szervezet így biztosítja a rendkívüli feladat végrehajtásának feltételeit. Ez a Cannon-féle vészreakció (Pásztor 2012).

A fent leírtak is bizonyítják, hogy a szereplési alkalmasság a zenei pályára készülők esetében fontos kérdés.

Foglalkozási ártalmak – Kézmegerőltetés

A zenészeket érintő foglalkozási ártalmakról, azok kialakulásának okairól nagyon sokan publikáltak kutatási, felmérési adatokat, elemzéseket (Pásztor 2007, 2012, Kovács 2009, Négyesi 2007, Laczó 1997, Masopust 2005, 2010, Zazaa – Charlesc - Muszynskie 1998, Bejjani - M. Kaye - Benham 1996).

Megállapítható, hogy a teherbírás nincs egyenes arányban a tehetséggel. Ráadásul állandóan változó. És ha a terhelés nagyobb, mint a teherbírás, tehát megbomlik az egyensúly, kialakulnak a foglalkozási ártalmak.

A teherbírásnak mind izomerő, állóképesség, mind pszichés, lelki oldalról megfelelőnek kell lennie.

Amennyiben egy izom ereje nem megfelelő, akkor az izom túlterhelt lesz, rosszabb esetben ínhüvelygyulladás lép fel. A görcsös, merev izomzat is többek között ennek köszönhetően alakul ki. Másrészt a fáradtságtól, amennyiben az állóképesség nem megfelelő a terheléshez képest. A napi stressz is egy negatív tényező. Alkat és állapot kérdése is, kinek, mi okoz stresszt, és azt, hogyan viseljük, kezeljük. A hosszabb ideig fennálló stressz következtében egészségromlás következik be (szorongás, fizikai tünetek). Pihenés és a feltöltődés, regenerálódás hiánya szintén a teherbírás csökkenéséhez vezet. Teljesítményromlás minden esetben bekövetkezik. A Cannon féle vészreakció beindul, és ha nem történik változás az életvitelben, az általános adaptációs szindróma harmadik fázisában a teljesítmény teljesen leromlik, és a teljes kiégés, kimerülés, betegség kialakul.

Szolfézs órai Kovács-módszer foglalkozások

A szolfézs órai foglalkozások formájában sok növendék részesülhet a Kovács-módszer jótékony hatásával. 15, 30, 45 perces foglalkozások, „bemelegítés” az óra előtt, mozgáspihenő a 90 perces szolfézsóra közepén, mozgáselőkészítés zeneoviban, vagy előképzőben. Lehet akár „A” tagozatos vagy „B” tagozatos szolfézs csoport.

Utóbbi csoportokban minden tanszokról vannak növendékek, vannak közülük, akik nem mennek zenei pályára, igaz nem sokan. Itt is megmutatkozik a tehetséggondozás sokrétűsége. A „B” tagozatos növendékeknek, akik nem zenei pályára készülnek, a nem a közvetlenül tehetségterületükre ható zeneoktással és a mozgásprogrammal is támogatjuk kibontakozásukat.

Igyekszem megismertetni velük az életvitel programot, a helyes gyakorlás és tanulás felépítését. A szendvics-szerkezet (bemelegítés, gyakorlás/tanulás, mozgáspihenő, gyakorlás/tanulás, levezetés) elsajátítása, gyakorlatba való beépítése nagyban hozzájárul a foglalkozási ártalmak kialakulásának megelőzéséhez, a gazdaságos időbeosztás kialakításához, a pihenőidő megteremtéséhez.

A szendvics-szerkezet lényege, hogy már az első pillanattól kezdve megteremtsük azt a fizikai, szellemi állapotot, mely szükséges a munkavégzéshez. Az ehhez szükséges magas funkciószintet az emberi szervezet takarékos működése miatt meg kell teremteni. Hiszen a szervezet szabályozása mindig a szükséges legalacsonyabb üzemszintre áll be. Így a nyugalmi állapotból a hangszeres játékhoz / tanuláshoz szükséges munkaüzemszintre fel kell emelni. Ez a bemelegítéssel teljesíthető. Ezután elkezdődhet a munka.

Munkavégzés közben egy bizonyos idő után jelentkezik a fáradtság, fizikai és szellemi egyaránt. Az, hogy kinél, mikor, mennyi idő elteltével, az változó és sok mindentől függ (egyéni teherbírás, pillanatnyi állapot). A fáradás a sejtek energiadeficitjének a jele. A fáradás utáni gyakorlás már a tartalékokat emésztli fel a szervezetben. Az izomszövetekben tejsav

termelődik, ez merevvé teszi az izomzatot, melyeknek merev nyak, kéz, izomfájdalmak, izomgörcsösödés a hozadéka. Még az elfáradás előtt mozgáspihenőt kell beiktatni. Segít az izmok és az agy vér- és oxigén- tápanyagellátását normalizálni. És nem zsigereli ki a szervezetet.

A levezetés a szakaszos munkavégzés zárása. Mozgásos levezetés, mellyel az izmok ellazulását, az idegrendszeri feszültségek oldását segítjük elő.

A mozgáspihenő felépítése és rövidege miatt nem vesz el időt a gyakorlástól/tanulástól/órai munkától, mint ahogyan azt sokan gondolják. Inkább segítik a hatékony tanulást.

Irodalomjegyzék

Antoine de Saint-Exupéry: Citadella XX. <http://mek.oszk.hu/00300/00382/html/01.htm>
(Letöltés dátuma: 2016. augusztus 13.)

Bandi Szabolcs Ajtony (2015): „Zene és személyiség” In: dr. habil. Vas Bence (szerk.): Zenepszichológia tankönyv. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs, 157-161.

Bárány István dr. Kodály Zoltán (1960): A zeneművésznek is szüksége van rendszeres sportolásra. Parlando 2 (3)

<http://www.parlando.hu/Zenemuvesz603.html> (Letöltés dátuma: 2015. november 20.)

Becker, H.- Dr. Ryan, D. (1971): Mechanik und Ästhetik des Violoncellspiels. Universal Edition AG, Wien.

Effects of playing position on back injury in Cellist. Center of Neuromotor and Biomechanics research, Houston. <http://www.hhp.uh.edu/cnbr/research/Cellists.php> (Letöltés dátuma: 2016. augusztus. 16.)

Bejjani, F. J., Kaye, G. M., Benham, M. (1996): Musculoskeletal and neuromuscular conditions of instrumental musicians. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 77 (4), 406-413.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003999396900933> (Letöltés dátuma: 2015. január 15.)

Berencsi Andrea – Vámos Tamás (2015): Kézmozgások tanulását befolyásoló tényezők. Gyógypedagógiai Szemle 43 (2) 139-145.

Czeizel Endre és Batta András (szerk.) (1992): A zenei tehetség gyökerei. Mahler Marcell Alapítvány - Arktisz Kiadó, Budapest.

Csaba György: Selye János és a stresszelmélet

<http://www.termesztvilaga.hu/szamok/tv2007/tv0712/csaba.html> (Letöltés dátuma: 2016. november 1.)

Dávid Mária, Hatvani Andrea, Héjja-Nagy Katalin (2014): Tehetségazonosítás a pedagógiában. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest.

E. Szabó László (2003): A hiba nem az ön gyermekében van... Élet és Irodalom 47 (8)
http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/1/mellklet_e_szab_lszi_a_hiba_nem_az_n_gyermekben_van.html (Letöltés dátuma: 2011. október 30.)

<http://www.tothaladar.hu/index.php/iskolankrol/iskolank-toertenete>

Gyarmathy Éva (2002): A zenei tehetség. Új Pedagógiai Szemle 52 (7-8) 236-244.

<http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-zenei-tehetseg> (Letöltés ideje: 2016. október 20.)

Gyarmathy Éva (2006): A tehetség: fogalma, összetevői, típusai és azonosítása. ELTE Kiadó, Budapest.

Gyarmathy Éva (2010): A tehetséggondozás pszichológiája. Magyar Pszichológiai Szemle, 65, (2.), 221–232.

Gyarmathy Éva (2010): Hátrányban az előny. A szociokulturálisan hátrányos tehetségesek. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest.

Gyarmathy Éva (2012): A tehetség - Hátttere és gondozásának gyakorlata. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Gyöngyössy Zoltán (1994): Meghívó egy ünnepi koncertre. Parlando, 36 (1) 19-24.

Havas Kató (1973/2000): Lámpaláz. Forsmann Zsuzsanna kiadása, Budapest.

Dr. Horváth László (1998): Funkcionális anatómia Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Kéky Kira (2014): Dr. Ranschburg Jenő: Antilop kell a gyerekeknek, hogy zseni lehessen!

<http://www.origo.hu/tudomany/felfedezo/20141201-antilop-kell-a-gyerekeknek-hogy-zseni-lehessen.html> (Letöltés dátuma: 2014. december 15.)

Kovács Géza (1965): Zeneművész növendékek és művészek munkaképességéről. Parlando 7(1-2), 34-39.

Dr. Kovács Géza (2009): A foglalkozási ártalmak szemléleti hátttere. Parlando, 51 (4), 32-34.

Laczó Zoltán (1997): Az egészség és a muzsikusok. Zenekar 4 (3), 32-34.

Masopust Katalin (2005): Nemzetközi Zeneegészségügyi Kongresszus. Feldkirchben Parlando (5)

Masopust Katalin (2010): A zenei foglalkozási ártalmak kialakulásának okai és megelőzési módjai. Parlando (5)

Masopust Katalin (2012): Motiváció és értékelés a művészeti oktatásban I.-II. Parlando, (3)

Mérei Ferenc -V. Binét Ágnes (2006): Gyermeklélektan. Medicina Könyvkiadó Rt., Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2000): A lámpaláz leküzdése. Parlando, 42 (2), 18-26.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2001): B-tagozatos növendékek fizikai felkészítése. Parlando 43 (5), 2-9.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2012): Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve Metodika-Didaktika. Kovács Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2013): Kovács-módszer A zenei munkaképesség-gondozás tankönyve Anatómia-Élettan. Kovács Módszer Stúdió, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (2015): A zenészek fokális disztóniája. Parlando (5). <http://www.parlando.hu/2015/2015-5/PasztorZsuzsa.html> (Letöltés dátuma: 2015. december 5.)

Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.) (2007): Új utak a zeneoktatásban A Kovács-módszer alkalmazása a kezdetektől a foglalkozási ártalmak megelőzéséig. Trefort Kiadó, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.) (2009): 50 éves a Kovács módszer Hommage a Dr. Kovács Géza. Kovács-módszer Egyesület, Budapest.

Dr. Pásztor Zsuzsa szerk. (2007): Új utak a zeneoktatásban A fizikai gondozás eszméjének térhódítása a zenében és az általános oktatásban. Trefort Kiadó. Budapest.

Péter-Szarka Szilvia (2011): Az „ismeretlen ismerős”: Gagné tehetségmodelljének átdolgozott változata. Tehetség, 18, (3), 5-7.

http://www.mateh.hu/tehetsegujsag/Tehetsegujsag_2011_3.pdf (Letöltés dátuma: 2016. november 3.)

Sacks, O. (2010): Zenebolondok mesék a zenéről és az agyról. Akadémia Kiadó, Budapest.

Dr. Czeizel Endre (2015): Tehetség/Talentum - Jó szerencse, Semmi más? Galenus Kiadó, Budapest.

Siptárné Balázs Hajnalka (2007): A fizikai gondozás eszméje a zenepedagógia irodalmában. In: Dr. Pásztor Zsuzsa (szerk.): Új utak a zeneoktatásban A fizikai gondozás eszméjének térhódítása a zenében és az általános oktatásban., Trefort Kiadó, Budapest. 11-50.

Stachó László (2014): A zenei képesség és az előadóművészi kiválóság. Bevezetés a zenei előadóművészet pedagógiájába. Parlando online (1), <http://www.parlando.hu/2014/2014-1/2014-1-02-Stacho2.html> (Letöltés dátuma: 2016. október 31.)

Takács Mária, Rudner Ervin, Kovács Attila, Kiss Rita (2014): Iskoláskorú gyermekek gerincvizsgálatában ultrahang-alapú mozgásvizsgáló eszközzel elért eredményeink és tapasztalataink. Orvosi Rehabilitáció és Fizikális Medicina Magyarországi Társaság XXXIII. Vándorgyűlése, Szolnok. 145.

http://www.rehab.hu/upload/rehab/magazine/rh1402_27_114.pdf (Letöltés dátuma: 2015. szeptember 10.)

Dr. Tarsolya Emil (szerk.) (2008): Funkcionális anatómia gyógytornász hallgatók számára. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Budapest.

Dr. Tóth László (2011): Képességstruktúrák és iskolai teljesítmény. Didakt Kiadó, Debrecen. 47-51.

Turmezeyné Heller Erika (2010): A zenei tehetség felismerése és fejlesztése. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, Budapest.

Turmezeyné Heller Erika (2015): „A jövő zenésze” – tehetséggondozás In: dr. habil. Vas Bence (szerk.): Zenepszichológia tankönyv. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs. 127-139.

dr. habil. Vas Bence (szerk.) (2015): Zenepszichológia tankönyv. Pécsi Tudományegyetem Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet, Pécs

www.art.pte.hu/sites/menuek/dokument/tudomany/innovacio/zmi/zenepszichologia_vegleges_20151006.pdf (Letöltés ideje: 2016. október 22.)

Zaza, C., Charlesc, C., Muszynskie, A. (1998): The meaning of playing-related musculoskeletal disorders to classical musicians. Social Science & Medicine, 47 (12), 2013–2023.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953698003074> (Letöltés dátuma: 2016. július 20.)