

megelőzés és a hangszeres zenélés során végzett mozgások analízise terén folytat kutatásokat elméleti és gyakorlati szinten is. A szakirodalomban fellelhető ismereteket és más orvostudományi kutatások eredményeit fogja össze. Emellett empirikus kutatásokat folytat kérdőívek útján, de legfontosabb ismereteit mégis személyes betegkapcsolatai révén szerzi. Korábban rendszeresen végzett összehasonlításokat annak vizsgálatára, hogy a sportpszichológia terén ismert motivációs tréning alkalmazható-e a zenekari zenészeknél is. A vizsgálati eredmények azonban túl sok ismeretlent tartalmaznak, ugyanis kevés olyan információ áll rendelkezésre, amelyből a zenészeknek a saját munkájukkal kapcsolatos hozzáállására lehetne következtetni. Ráadásul amíg a sportolók esetében a teljesítménymotiváció egyértelműen (számokban vagy meccseredményekben mérve) meghatározható, addig e lényeges kérdés megválaszolása az alkotó munkát végző zenészek esetében sokkal bonyolultabb. A sikernek köszönhető öröm adja a motivációjukat, vagy netán a sikertelenségtől való félelem? És hogyan határozhatjuk meg a zene terén a siker vagy sikertelenség fogalmát? Egy „jó” vagy „jól sikerült” koncert lehet a siker mércéje, de tudományos értelemben véve mégsem tekinthető egyértelmű viszonyítási alapnak.

A sportolói karrier és a zenekari zenész szakmai életútja között számos egyéb különbség is fellelhető. Sportáguktól függően a sportolók a harmincas éveik közepe táján visszavonulnak az élsporttól és az állandó edzésektől. Az élsport e tekintetben tehát nem jelent pozitív, követendő példát. A profi labdarúgók – ha fiatal korukban sikerült megfelelő szakmai képzést szerezniük – karrierjük későbbi szakaszában edzők vagy menedzserek lesznek. Az edzések elmaradásával gyakran jelentkeznek náluk fizikai

problémák (például ízületi kopás, testsúlygyarapodás). Az élsporton belül csak kevés lehetőségük nyílik arra, hogy „szakmabeliek” maradhassanak.

A zenészeknek „egy életen át”, 65. vagy 67. életévükben történő nyugdíjazásukig kell bírniuk erővel. Ehhez kezdettől fogva meg kell tanulniuk, hogyan bánjanak a legmegfelelőbb erőforrásaikkal. „Ez a felismerés mára már általánossá vált, és örvendetes, hogy a zenei felsőfokú képzésben részt vevő diákoknak már az első félévtől kezdve tanítják is ezt” – mondja el Christoff Zalpour, az osnabrückeri főiskola alkalmazott fizioterápiás és oszteopátiás intézetének igazgatója és orvos-szakmai vezetője, akinek páciens-túrájába számos zenész tartozik. „A fizioterápia nagyon elterjedt a sport terén, és szeretnénk, hogy a zene terén is az legyen.” Zalpour elgondolása egyáltalán nem áll távol az „Egészség és megelőzés” munkacsoport elképzeléseitől, amelyek a sydney-i Ausztrál Kamarazenekar esetében már a valóság részét képezik: Bronwen Ackermann, a zenekar fizioterápiás szakembere a turnékra is elkíséri a zenekart, hogy biztosítsa a zenészek mozgásszerveinek karbantartását.

Zalpour meggyőződése szerint a zenészsakma képviselőinek ugyanolyan fizioterápiás támogatásra lenne szükségük, mint az élsportolóknak: a zenészek esetében a mozgások kisebbek ugyan, de gyakoriságuk jóval nagyobb, és a zenész emellett folyamatosan ismétlődő, finommotoros mozgásokat hajt végre. Zalpour szerint „a zenészszel szemben támasztott követelmények ugyanolyan mértékűek, mint egy profi labdarúgó vagy magasugró esetében.”

Amit a zenészek a sportolóktól megtanulhatnak az az, hogy újfajta és jobb viszonyt alakítsanak ki a saját testükkel. „Tudjuk, hogy a zenészek inkább intellektuálisan közelítenek testükhöz” – állítja Zalpour.

„Sokuk éveken át tanulja azt, hogyan kell elnyomni vagy elviselni a fájdalmat ahelyett, hogy a fájdalmat ellensúlyozó mozgásokat végezne.” Ennek következtében bizonyos mozgási folyamatok berögzültté válnak, merevség lép fel, ami végül már el nem nyomható fájdalomhoz vezet. Ennek ellensúlyozása a fizioterápia feladata, ami a szó szorosabb értelmében a rehabilitáció kezdetét is jelenti. A mindennapokban segítséget jelenthet az általános mozgás vagy még inkább a sport. A kettő közötti átmenet igen képlékeny. Az edzőtermi gépen is lehet célzottan edzeni az adott izomcsoportot, de egészségmegőrző testmozgásként választható a futás, gyaloglás vagy túrázás is. A sportág kiválasztásakor a zenészek mindenestre mindig figyelembe kell vennie a lehetséges balesetek valószínűségének mértékét – mondja Zalpour, majd hozzáteszi: „Az ujjak esetleges sérülésével járó röplabda például túl nagy kockázatot jelent a vonósok számára.”

A napjainkban úzható szabadidős sportlehetőségek kiváló alkalmat nyújtanak a kedvenc sportág biztonságos üzésére. Akinek a futás térdízületi problémákat okoz, áttérhet a görkorcsolyázásra, és ha teljes biztonságban szeretné magát érezni, sisakot és térdvédőt is húzhat, ami a kerékpározás vagy a síelés esetében is hasznos lehet. „Még emlékszem arra, amikor a 70-es években a zenekar vezetősége rossz szemmel nézte, ha valaki síelni utazott” – meséli Willibert Steffens. Ha a kolléga gipszben tért vissza a szabadságról, és sokáig betegállományban volt, máris beindult a szóbeszéd, hogy a sport „veszedelmes” dolog. Napjainkra azonban megváltozott ez a közvélekedés, ami nagyon jó. Az erősödő sportszellem a szó szoros értelmében csak hasznára lehet a zenei életnek.

(Das Orchester 2012/9)

Alfons Madeja

# A zene és a sport

## Közös gyökerek. Közös utak?

**A kultúra és a sport azonos gyökerekkel rendelkezik. A kezdetek kezdetén mindkettő kultikus alapokon és a közérdekek szolgálatán alapult, és állami feladatként állami finanszírozásból működött. Míg a kultúra napjainkban is – legalábbis Németországban – alapvetően az állam feladatai közé tartozik, és közintézményként működik, addig a sport finanszírozásából az állam jelentős mértékben kivonult. Nem kis szerepet játszik ez abban, hogy a sport és a kultúra fejlődése különböző irányt vett. De hogyan tudnának újra egymásra találni, és hol találhatók közöttük napjainkban kapcsolódási pontok? Milyen lehetőségeket tartogat ez az első pillantásra nem különösebben szorosnak tűnő kapcsolat?**

Mi köze van egyáltalán a sportnak a zenéhez? Nem sok, állapíthatja meg elsőre a generajongó. És mi köze van a zenének a sporthoz? Nagyon sok, válaszolják majd remélhetőleg azok, akik korábban nem foglalkoztak a sporttal, de elolvasták ezt a cikket. A zene legkülönbözőbb formái a sportrendezvények fontos alkotó- és hangulatterem-

tő elemeivé váltak. A műkorcsolyázók és a jégtáncosok sikere például jelentős mértékben függ attól, hogy milyen zenét választanak produkciójukhoz. A ritmikus sportgimnasztika terén is meghatározó, hogy a sportoló mennyire képes összhangban lenni a zenével és annak üzenetével, akárcsak a tánc esetében, amely magától értetődően a zenén alapul.

A labdarúgó bajnokságok vagy olimpiai játékok során a zenére az a konkrét feladat hárul, hogy az adott sportesemény kapcsán felhívja és fenntartsa a figyelmet. Nem ritka, hogy az ilyen összefüggésben ismertté vált zeneszámok rendkívül népszerűvé válnak, és a nemzetközi slágerlisták élére kerülnek. Az országos és nemzetközi sportesemények során rendszeresen elhangzanak a nemzeti himnuszok, a boksztversenyek elején az ellenfelek külön bevonuló zenére érkeznek a ringhez, és a pompomlányok táncának alapjául szolgáló zene és a szurkolásra buzdító dallamok sem csupán háttérzeneként szolgálnak, hanem fokozzák is a sportesemények hangulatát.

### Sport- és zenei rendezvény egyszerre

A sportesemények programjának egyik közkedvelt eleme az önálló zenei produkciók és zenei események legkülönbözőbb formában történő beiktatása. A köztes idők áthidalása, a rendezvények hangulatának már említett módon történő fokozása mellett a szervezők célja az is, hogy a sporteseményt megelőző és követő időben a programot vonzó (zenei) műsorszámokkal egészítsék ki, ily módon érve el, hogy a vendégek tovább maradjanak, aminek köszönhetően a kiegészítő szolgáltatásokat (evés, ivás, sportrelikviák vásárlása) nyújtó vállalkozások bevétele jelentős mértékben megnövekedik. A kibővített keretprogramok másik fontos hatása, hogy megerősítik a nézők érzelmi kötődését a sportrendezvény, az adott egyesület és a sportolók irányába. Leginkább a rendezvényt követő zenei programok alkalmasak arra, hogy mind a zene- mind a sportrajongók érdeklődését felkeltse.

A közös zenei és sportrendezvényekben rejlő lehetőségek felméréséhez érdemes belepillantani a sportstatistikákba: csak a futballsport terén minden kategóriában minden hétvégén mintegy 150 ezer meccset játszanak Németországban – nagyszámú nézőközönség jelenlétében. A zenét és még inkább az élőzenét szeretik a sport iránt érdeklődők is. Ezt igazolják a GEMA (zenei

jogdíjügynökség) sportrendezvényeken szerzett bevételei is. Ezekon a programokon tehát a zenekaroknak lehetőségük nyílna arra, hogy egy kicsit közelebb kerüljenek a közönséghez.

### Közös célcsoportok

A Németországban élők közel 89 százaléka kedveli a sportot. Ez a magas szám köszönhető a jól szervezett, a kis helyi egyesületekre és a térségeket árfogó nagy klubokra egyaránt kiterjedő sportéletnek, valamint a folyamatos csatlakozási lehetőségeknek, illetve a különböző szintek közötti átjárhatóságnak. Németországban közel 89 ezer sportegyesület működik, az egyesületi tagok együttesen az ország lakosságának mintegy egy harmadát teszik ki. Akárcsak a zenerajongók között, köztük is megtalálhatók minden társadalmi és demográfiai csoport képviselői.

A sportrajongók és az általuk preferált sportágak, valamint a zene iránt érdeklődők és az általuk preferált zenei stílusok nem rendelkeznek egy az egyben egymáshoz, és a tapasztalatok azt mutatják, hogy napjainkban alapjában véve minden zenei előadásmódnak – így a zenekari zenének is – egyforma esélye van, hogy bekerüljön a sportvilág kedvencei közé, ha betartja az „ügyfél- és piacszerzés” alapelveit.

Speciális célcsoportjaik és infrastrukturális feltételeik révén a sportrendezvények az alábbi előnyöket nyújthatják a zenei előadók számára:

– Az egyes sportágak rajongói a legkülönbözőbb zenei irányzatok kedvelői is lehetnek egyben. Ezek a célcsoportok megszokták, hogy a sportrendezvények során a szervezők mindent megtesznek, hogy ők jól szórakozzanak. Megszokták azt is, hogy ötletes és érdekes újdonságokra hívják fel figyelmüket. E tekintetben tehát a sport ideális lehetőséget nyújt a zenekari kísérletezéshez, különösen a csapatsportok esetében, amelyekhez a zenekari zenélés mint „csapatmunka” amúgy is közel áll.

– A sporteseményeket a közélet és a média is fokozott figyelemmel kíséri. A sportrendezvényeken elhangzó vonzó zenei betétek ezért még gyorsabban eljutnak a közönséghez.

– A sport – akárcsak a zene – nagy érzelmi töltetet és egyfajta elrugaskodottságot is hordoz magában. Az emberek szeretik, ha van miért lelkesedniük, és szeretnek a mindennapokat maguk mögött hagyva dolgozként rajongani. Ez éppen megfelelő a zene számára: alapot biztosít arra, hogy a zenészek új közönséget szólítsanak meg.

A különböző módon megrendezett sportesemények változatos lehetőségeket biztosítanak a zenei események megrendezéséhez is. Egy klasszikus zenekar programja talán nem vág egybe mindenki ízlésével, de a zenekari hangzást mindenki szereti, ami fontos és megfelelő feltételt biztosít, hogy a zenekari zene eljusson a közönség lehetőleg széles rétegeihez. Felmerül azonban itt is a kérdés, hogy a sportesemény látogatói keressék-e fel a zenekar előadását, vagy a zenekar dolga-e elmenni a rajongókhoz? A közönség újabb rétegeinek megszólításához ez utóbbi megoldás lehet a megfelelőbb, hiszen megmutatja a sportrajongóknak, hogy a zenészek őket is fontos célcsoportnak tekintik. Ez annál is fontosabb, mivel tudjuk, hogy a rajongók valójában „teljesen átlagos” munkások, hivatalnokok, szabadúszók, háziasszonyok, alkalmazottak, tanulók stb. A csapatmezt és szurkolói sálát viselő lelkes tömeg korántsem jelenti a szurkolói tábor egészét, sokkal inkább csak egy kis szegmensét.

### A sport mint önálló gazdasági és munkapiaci tényező

Egyes vállalatok felfogása szerint a sportnak semmi köze a gazdasághoz, és a sport nem hozható kapcsolatba a gazdasági termékek és szolgáltatások célcsoportjaival. Ezzel a megközelítéssel pedig eleve elzárkóznak a sporttól és a sport kínálta lehetőségektől. Az igazság ugyanis az, hogy a sport mint gazdasági ágazat, valamint a hozzá kapcsolódó iparágak és szolgáltatások (sportcikkgyártás, sporttelepek építése, sportoláshoz ajánlott élelmiszerek, ügynökségek, tanácsadó cégek stb.) kb. 6,5 millió embert foglalkoztatnak, így a sportszektor Németország egyik legnagyobb munkáltatója.

A zeneipar is komoly gazdasági tényező Németországban, és sok szempontból lépést is tart a sporttal. A közkedvelt zenekarok és zenészek hasonló jellemzőkkel bírnak, mint a sportágak közkedvelt képviselői:

– Vannak olyan kiváló szölisták, akik az ismertség és bevételek terén elérik, vagy túl is szárnyalják a profi sportolók szintjét. Ezek a művészek hírességek, akik az általuk képviselt művészeti ág cégéreként annak fontosságát hivatottak hirdetni.

– Vannak olyan kiváló együttesek, amelyek az ismertség és bevételek terén elérik a profi sportcsapatok szintjét.

– Vannak olyan élsportolók és élvonalbeli zenészek, akiket a sportrajongók egyformán „istenítenek”.

– A zenepiac a sportpiaccal egyetemben milliárdos forgalmat tudhat magáénak.

## Közös rendszerek

A németek a „bölcstől a sírig”, azaz egészen fiatal koruktól egészen idős korukig, majdnem minden sportágban sportol(hat)nak a Német Olimpiai Szövetség (DOSB) ligarendszerén belül, valamint az egyesületek intézményesített keretei között. Az egyesületek különösen a gyermekek és fiatalok esetében játszanak döntő szerepet a sport megszerettetése terén, az iskolai sportórák ugyanis gyakran nem bizonyulnak elég vonzóknak számukra. Az intézményesített forma állandó minőséget és nagy területi lefedettséget biztosít, ami különösen vidéken fontos. A fiatalok valamilyen szinten mindenképp kapcsolatba kerülnek az egyesületi sporttal és sportélettel. Az egyesületek és az egyesületi tagok száma 1950 óta fokozatosan növekszik, és ezt a folyamatot semmilyen társadalmi változás nem tudta visszatartani. Felvetődik tehát a kérdés, ho-

gyan tudná a zene kihasználni a csapatjátékok szervezett formáját, és hogyan tudná megkísérelni, hogy az egyesületi sportélet mellé becsempéssze a zenét is. Egy gyerekekből álló focicsapatból például ki lehet állítani egy gyermekkorúst is.

A sport különböző kategóriái a tömegsport, a versenysport és az élsport. A tömegsport feladata, hogy felkeltse a sportolók érdeklődését a versenysport iránt. Számos edző, játékosmegfigyelő (scout), valamint a szövetségeken belüli teljesítményközpontok professzionális rendszere gondoskodik a tehetséges fiatal emberek és élsportra való alkalmasságuk felismeréséről. A sporton belül nincs szükség casting show-kra a tehetségek bemutatásához, erre minden héten sor kerül a sportpályákon. A már említett kategóriák mellett a sport felosztható amatőr és profi részlegekre is, amelyeknek szintén megvannak a maguk egyesületei. Ez a

felosztás az amatőr és a profi sportolók egyéni igényeinek megfelelő, professzionális támogatást és odafigyelést tesz lehetővé. Kérdés tehát, hogy a sporton belüli szervezeti struktúra alkalmazható-e a zene területén, ha másként nem, legalább főbb pontjaiban; hogy egy nagyobb területeket lefedő, intézményesített forma képes lenne-e elősegíteni bizonyos zenei irányzatok és a zenekari zenélés ismertségét és kedveltségét; valamint elképzelhető-e a sport és a zene összekapcsolása a gyermekek és fiatalok életében. Természetesen a zenei életben is léteznek struktúrák a tehetségek célzott támogatására, illetve a gyermekek és fiatalok zenéhez történő elvezetésére. Egy összehasonlító vizsgálat keretében azonban érdemes volna utánajárni, hogy a sport bizonyos koncepcionális elemei nem eredményeznék-e a zenei világ nagyobb (el)ismertségét.

(Das Orchester 2012/9)

# Egészségkárosodott zenészek

**A zenekari zenészek hivatásuk miatt számos esetben sajátos egészségügyi problémákkal küzdenek, s akad, aki tartós egészségkárosodást is szenved.**

**Dr. Gyimesi László, a Magyar Zeneművészek és Táncművészek Szövetségének főtitkára, a Művészeti Szakszervezetek Szövetségének elnöke beszélt az Európai Unió zaj-irányelvéről, s beszámolt arról is, milyen lépéseket tettek a kor-  
engedményes művésznyugdij érdekében, valamint arról, hogy akadnak nyertes  
perek, hiszen az egészségkárosodott művészek számára már a hazai munkaügyi  
bíróóság is kártérítést ítél meg.**

■ *A Zenekar újság jó néhány cikket közölt az elmúlt években a zenészek sajátos egészségügyi problémáiról...*

– Nemzetközi viszonylatban pedig lényegesen fontosabb a kérdés, mint nálunk. Az Európai Unióban és a fejlett nyugati országokban a munkavállalók egészségügyi állapotát sokkal komolyabban veszik, jóval nagyobb figyelmet fordítanak rá. Ezt nemcsak emberieségi és szociális megfontolások motiválják, hanem olyan alaptételek, mely szerint a munkavállalók hasznosak, s ha ők nem, akkor más nem feltétlenül tudja elvégezni az adott munkát. Ráadásul a beteg munkavállaló sokkal többbe kerül, mint az egészséges. Nagyon nagy jelentősége van tehát a prevenciónak. A munkaerőt értékek tekintik, amit védeni kell. Nálunk ez lényegesen kevesebb figyelmet kap az in-

dokoltnál. A zenész életében pedig a foglalkozási betegségeknek az a sajátossága is megvan, hogy azok számos esetben nem feltétlenül teszik lehetetlenné a munkavégzést. Ezek az ártalmak általában alattomosak, nem direkt módon, hanem a szervezet elhasználódása során jelentkeznek. A zenészhivatás nem olyan, mint egy táncosé, aki ha megsérül, akkor már nem tud fellépni. A táncosnál a sérülést meg lehet előzni megfelelő bemelegítéssel, a túlterhelés elhárításával, a zenészeknél nem feltétlenül így jelentkeznek ezek a sajátos betegségek.

■ *A muzsikuskorúknál milyen foglalkozási ártalmakról beszélhetünk?*

– Több csoportja van, kettőt emelnék ki, ami nagyon tipikus. Az egyikbe a mozgásszervi típusú megbetegedések tartoznak.

Ennek az alapvető oka az, hogy maga a zenélés többszörösen természetellenes testtartásban zajlik, bármelyik hangszerről van is szó. Az ülve kifejtett fizikai erőfeszítés, ami a hangszertartás követelményeinek megfelelő, nem könnyű. Ráadásul még nehezebbé teszi, hogy mindezt stresszes állapotban kell megvalósítani, hiszen pszichikai nyomást jelent az aggodalom a hiba elkövetéséről. Szintén gondot okoz, hogy mindezt nagyon feszes testtartásban kell megtenni, és mozgással nem lehet oldani a stresszt. Szinte centire előírt testtartásban, mozgáskoordinációval kell muzsikálni. Mindez tönkretetheti az ízületeket. A másik csoport a halláskárosodáshoz kapcsolódik. Ezzel kapcsolatban az Európai Unióban született egy irányelv, ami korlátozza a munkahelyeken elviselhető zajszintet, s bizony idesorolja a zenészeket is. Zaj-irányelvnek nevezik. Számos vizsgálat külföldön és Magyarországon is megállapította, hogy a szimfonikus zenekarok bizonyos szólamaiban – folyamatosan vagy nagyon gyakran – ezt a zajszintet elképesztő módon meghaladják. Furcsa kettősség, hogy a zenekar egészének van decibel kibocsátási szintje, amit mérsékelni kell, elkerülendő azt, hogy azok, akik a „zajt” okozzák, a zenészek egyidejűleg egészségügyi szempontból károsultjai a zenélésnek, míg az, aki hallgatja a zenekart, azt nem szenved el. Mire a publikumhoz érnek a hanghullámok, addigra a zajszintje