

Farklı Bir Alanın Profesyonel Sporcuları : Müzisyenler

Professional Sportsmen of a Different Field: Musicians

Nihan YAĞIŞAN

Gazi Üniversitesi Fen Bil. Enst. Müzik Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara-TÜRKİYE

ÖZET

Müzik yapmak (çalmak veya söylemek), zihinsel bir eylem olduğu kadar -herhangi bir spor dalını gerçekleştirmede olduğu gibi- birtakım bedensel yapıların basit ve karmaşık hareketleriyle gerçekleşir. Bu çalışmada; müzisyenler ile mesleklerini bedenleriyle icra eden profesyonel sporcuların bir anlamda hiçbir farkları olmadığı ve çoğu ortak noktada birleştikleri vurgulanmıştır. Öyle ki her iki meslek grubu da -farklı şekillerde ve şiddette de olsa- hızlı, kapsamlı ve kondisyon gerektiren hareketleri içerir. Ayrıca her iki grup da performanslarını bedenlerini kullanarak sergilerler. Her ikisinde de hemen hemen aynı kas ve tendon (kiriş) problemleri görülür. Daha farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse, her iki grup içinde yer alan bireylerin meslek kariyerleri küçük bir kas veya tendona bağlıdır. Bütün bu nedenlerden dolayı müzisyenlerin de -tıpkı sporcularda olduğu gibi- mesleklerini icra ederken kullandıkları bedensel yapıları ve gerekli olan fiziksel ve motorik özellikleri tanımları gerekmektedir. Çünkü kuvvet, koordinasyon, dayanıklılık, hız, gelişmiş refleksler vb. gibi pek çok özellik, en az bir sporcuda veya spor etkinliğinde gerekli olduğu kadar, etkili, güzel, kesintisiz ve rahat müzik yapabilmek için bir müzisyende bulunması gereken unsurlardır. İşte bu bağlamda, çalışmamızda genelde sporcularda bulunması beklenen bu tür özelliklerin müzisyenler açısından da önemi irdelenmiş ve her iki grup da bu kavramlar altında karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak ise, gerekli olan kavramların geliştirilmesine yönelik performans (çalma-çalışma) öncesi fiziksel hazırlığın önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: müzisyenler, sporcular, performans, fiziksel ve motorik özellikler

ABSTRACT

Performing music either playing an instrument or singing is a mental activity but it is at the same time realized by complex and simple movements of body parts like doing sports. This study emphasizes that the musicians and the sportsmen who performs their activities through their bodies have no difference in essence as regards to execution of their profession and they have so many common features. Although in different intensity both groups perform fast and complex actions which require physical fitness. Both groups exhibit their performance by the use of their bodies and they both develop the similar muscle and tendon problems which may ruin their whole carriers. Therefore

the musicians are to be acquainted with structure of their body and the physical and motor functions . A musician needs to possess features such as strength, coordination ,endurance , swiftness and developed reflexes as much as athletes in order to make effective and smooth music. In this connection this study dealt with the investigation of such features as regards to musicians and the comparison of the two groups as regards to these features . It was concluded that physical preparedness is very important for the musicians before the performance.

Key Words: *musicians, athletes, instrumental performance, physical and motoric performance*

1. GİRİŞ

Bir müzisyen olmakla, aynı zamanda profesyonel bir sporcu olduğunun kaç kişi farkındadır acaba?

Çoğu müzisyenin/müzik eğitimi alan öğrencilerin/bu eğitimi veren öğretmenlerin farkında olmamasına rağmen; müzisyenler ve sporcular yaptıkları iş bakımından aslında birbirine çok yakın meslek grupları içinde yer alırlar. Literatüre bakıldığında -enstrüman çalan kişilerin harcadıkları fiziksel ve zihinsel enerjiden yola çıkarak- uzmanlar, müzisyenlerin de birer profesyonel sporcu olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunmaktadırlar. Çünkü her iki meslek grubu da işlerini, bedenlerini kullanarak gerçekleştirirler ve yaptıkları işler her ikisinde de harekete dayalıdır. Ve bu hareketler; belli bir oranda dayanıklılığı, kuvveti, esnekliği, hızı ve kompleks bir koordinasyonu gerektirir. Ayrıca her iki grup da, yoğun bir çalışma temposu ve üstün bir beceri gerektirmesi yanında, tempolu ve koordineli hareketler içeren mesleklerini, çoğu zaman stres ve güç postürler (duruş) içinde gerçekleştirirler.

Ünlü ortopedi profesörü Raoul Tubiana'ya göre; “Bir sporcunun hazırlanışıyla bir müzisyenin hazırlanışı ve yaşam tarzı çok büyük benzerlik taşır. Sonuçta enstrümantal ve atletik disiplinler her ne kadar dıştan bakıldığında birbirinden uzaksa da, her iki disiplin de öğrencilik dönemlerinde belirli hareketlerin hızlarının birbirine bağlanmasına ve gerçekleşmesine izin veren, mükemmel bir kontrolle gerçekleştirilen yoğun bir çalışma ister. Ayrıca her ikisi de bir güdülenmeyle canlılık kazanırlar ve bu güdülenme onları kendi olanaklarının sınırlarına kadar iter, götürür...”(Şen,1999).

Müzisyenlerde de tıpkı sporcularda olduğu gibi, branşlarına göre birtakım anatomik, fizyolojik ve psikolojik uygunluk kriterleri aranır. Örneğin, bir enstrümanı başarılı

şekilde kullanabilmek için, 'sağlam ve sağlıklı bir anatomik yapının' ve çalışma verimini azaltacak olumsuz hislerden arınmış olma, çalmaya/çalışmaya hazır ve istekli olma, çalgısının sevmeye... vb. gibi 'psikolojik uygunluk' kriterlerinin yanında; kişinin bir enstrüman çalabilmek için gerekli olan 'fiziksel uygunluğu' da , fizyolojik faaliyetlerde (sinir sisteminin, kas ve hareket sisteminin, salgı sisteminin çalışması... vb.), antropometrik yapıda (postür, vücut yapısı, kemik-kas ilişkisi, yumuşaklık ve esneklik... vb.) ve fiziksel hareket faaliyetlerindeki (denge, kuvvet, dayanıklılık, hız... vb.) yeterliliğiyle çalma performansını etkileyen en önemli faktörler arasında yerini alacaktır.

Bütün bunlardan yola çıkarak, sporcularda olduğu kadar müzisyenler için de son derece önemli olan ve geliştirilmesi gereken özellikleri karşılaştırarak tanıtmakta/vurgulamakta yarar görmekteyiz. Ancak bu karşılaştırmayı, daha çok yaylı çalgı kullanımına yönelik olarak ele alacağız:

Koordinasyon (Eşgüdüm) :

Koordinasyon, çok karmaşık bir motorik yetidir/özelliğdir ve sürat, kuvvet, dayanıklılık, esneklik yetileri ile çok yakın ilişki içerisindedir. Bir kimsenin koordinasyon düzeyi aynı zamanda büyük dikkat ve etkinlikle amaca göre, değişik derecedeki zor hareketleri çok çabuk uygulayabilme yeteneğinin de göstergesidir. Bir teknik öğenin ya da bir becerinin birçok kere tekrar edilmesinin sonucu olarak, uyarım ve engelleme gibi temel iki sinirsel süreç eş uyumu sağlanmış olur ve ilk olarak sabit, sonrada iyi koordine edilmiş, daha sonra etkin ve yetkin bir beceri uygulaması gerçekleştirilir (Bompa, 1998).

Koordinasyon, sporda ve günlük hayatta olduğu kadar bir çalgı çalma ve bunu geliştirebilmede de son derece önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü çalmada koordinasyonu gerektiren pek çok unsur vardır. Örneğin; keman çalma esnasında sağ el (yay kullanımı/teknikleri) ve sol el (parmak hareketleri, konumlar vb.) tekniklerinin eşgüdümü/koordinasyonu, notayla çalma esnasında notaları, nüansları, ritmi vb... görüp çok kısa bir zamanda sağ ve sol ele aktarma (beyin ve sağ-sol el koordinasyonu) gibi pek çok koordinasyon ön plândadır.

O nedenle iyi derecede koordinasyona sahip bir kişi sadece çalma için gerekli becerileri yetkin bir biçimde gerçekleştirmez, aynı zamanda ilk kez gördüğü bir etüdü/eseri çok kısa zamanda tanıyıp çalabilme (deşifre) özelliğinin gelişmesi veya tanıdık bir etüdü/eseri istenildiği zaman farklı şekillerde (farklı ritim, farklı yay hareketleri, değişik nüanslara adapte olma gibi) ya da toplulukta çalarken diğer partilerle uyum içinde kalabilme gibi pek çok duruma uyum sağlama ve karşılaşılan sorunları çok çabuk çözüme yeteneğine de sahiptir.

Dayanıklılık (Endurans) :

Dayanıklılık, organizmanın işten sonra yeniden toparlanabilme kapasitesine, kalp, kan dolaşımı, solunum ve sınır sistemlerinin görevlerini yapabilme yeteneğine ve sistemlerle organlar arasındaki olumlu koordinasyona bağlıdır (Sevim, 1991). Hareketlerin çok sayıda tekrar edilebilmesi, dolaşım ve solunum sistemlerinin kullanımına dayalıdır (Özer, 2000).

Dayanıklılık, organizmanın belirli istekler ve yüklenmeler altında çeşitli şekillerde çalıştırılmasının sonucudur. Bu durum, kendisini bir taraftan yorgunluğa karşı uzun süreli yük altında direnç yetisinde, diğer taraftan yüklenme sonrası organizmanın çok çabuk normale dönme yetisi ile kendini gösterir (Dündar, 1995).

Müzisyenlerin de en az elit düzey sporcular kadar fiziksel ve aynı zamanda da zihinsel efor sarf ettiklerini düşünecek olursak, dayanıklılığın (hem fizyolojik hem de psikolojik anlamda) bir enstrüman çalmadaki önemi açığa çıkmış olur.

Bu bağlamda *çalgı eğitiminde dayanıklılığı*; “Tüm organizmanın uzun süre devam eden çalgısal alıştırmaya, performans, konser gibi süreçlerde yoğunluğa karşı koyabilme ve yoğun performansı uzun zaman devam ettirebilme yeteneği” şeklinde tanımlamak mümkündür.

Antrenman biliminde genel dayanıklılık; solunum ve dolaşım sistemleri dayanıklılığını, özel dayanıklılık ise; daha çok kuvvet ve süratte devamlılığı ifade eder (Er, 1995).

Bu kavramları çalgı eğitimi alanına aktarmak gerekirse; *genel dayanıklılık*, çalgı eğitiminin her branşında ve bu eğitimi alan/sürdüren her öğrencide/çalıcıda bulunması gereken dayanıklılık özelliğidir. *Özel dayanıklılık* ise; her çalgının özelliklerine göre

eğitim süreci içinde ve sonrasında o çalgının gerektirdiği duruş, tutuş, teknik ve yorum özelliklerini uzunca bir süre koruyabilmeye ortaya konan kombine bir dayanıklılıktır.

Kişinin çalma performansını sınırlandıran ve etkileyen ana etmenlerden biri de, yorgunluktur. Müzisyenin yorulmadan uzun süre aynı performansı gösterebilmesi de dayanıklılık kapasitesi ile orantılıdır.

Dayanıklılık yukarıda bahsedilen, fizyolojik yapının görevlerini yerine getirebilme ve sistemlerle organlar arasındaki olumlu koordinasyona bağlı olması yanında, kişinin/müzisyenin psikolojik durumu ile de son derece ilintilidir. O nedenle performansta alınacak sonuçların sadece fiziksel dayanıklılıkla değil aynı zamanda zihinsel/psikolojik faktörlerle de desteklenmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Uzmanlar kişinin dayanıklılık kapasitesini artırmak için düzenli olarak egzersiz programları uygulanmasını ve uygun/hafif ağırlık çalışmalarını önermektedir.

Kuvvet :

Kuvvet bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir (Sevim, 1991).

Bir başka tanıma göre ise, kuvvet; bir maksimal istemli kasılma esnasında geliştirilen tansiyon (gerilim) olarak tanımlanır (Mac Dougall, 1982).

Kuvvet, genel ve özel kuvvet diye ikiye ayrıldığı gibi, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık şeklinde de sınıflandırılabilir (Er, 1995).

Yapılan bu sınıflandırma içinde “kuvvette devamlılık” bir enstrüman çalma için geçerli olan kuvvet unsurlarının başında yer alır.

Kuvvette devamlılık, sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda organizmanın yorulmaya karşı direnç yeteneğidir (Er, 1995).

Herhangi bir enstrüman çalmada belki çok büyük bir kas kuvvetine gereksinim yoktur. Ancak örneğin artikülasyon gibi her parmağın aynı güçte kullanılabilmesi veya özellikle çalışmalarda, konserlerde çalgının duruş-tutuş özelliklerini herhangi bir postürel bozukluğa yer vermeden uzun süre koruyabilmesi ve kullanılan kasların performans

başında ve sonunda aynı kuvveti/gücü sergileyebilmesi için kişilerin kendi kapasiteleri içinde bir kas gücüne her zaman ihtiyacı vardır.

Ayrıca, kas kuvveti, eklemlerin dengeli çalışması, verimli hareket edebilme ve kas iskelet sistemi incinmeleri riskini azaltması bakımından da önem taşır.

Esneklik (Hareketlilik) :

Hareketleri büyük bir genlikte uygulama yetisi ‘esneklik’, çoğu zaman da ‘hareketlilik’ olarak tanımlanmaktadır (Bompa,1998).

Kuvvet ve dayanıklılıkla beraber esneklik de kas performansının gelişiminde önemli bir etkidir. Başka bir deyişle, bir enstrüman çalmanın temelini oluşturan sık tekrarlı hareketlerin başarısı ve rahatlığı bir anlamda kas esnekliğine bağlıdır.

Esneklik; sporcunun hareketlerini eklemlerinin müsaade ettiği oranda geniş bir açıda ve değişik yönlere uygulayabilme yeteneği (Zorba, 1999) olarak da tanımlanmaktadır. Ancak şu bilinmektedir ki esneklik sadece sporda değil yapılan her işte olduğu gibi müzikte de özellikle iyi bir çalma performansına ulaşmak ve istenilen motorik özelliklere/güce erişebilmek için gerekli bir unsurdur. Bir kimsenin çalma becerilerini istenilen açılarda ve kolay olarak gerçekleştirmesinde önde gelen temel gerekliliklerdendir. Teknik birtakım hareketlerin başarılı olarak gerçekleştirilmesinin belli bir eklem açısı ve hareket genişliğine bağlı olduğu söylenebilir. O hâlde çalgı eğitimi için gerekli olan esnekliği şu şekilde tanımlamak mümkündür; ‘Çalgının (ve eserin) teknik, müzikalite ve yorum özelliklerini en rahat ve istenilen düzeyde ortaya koyabilmek için kişinin/çalıcının eklemlerinin hareket kapasitesini geliştirmek ve serbestlik kazandırmaktır’.

Çalgıda acelite (hız) vibrato, parmak tutma gibi, birtakım teknik kavramlar ve bunların uygulamadaki görünümü esneklikle son derece ilişkilidir. Esnekliğin eksikliğinde/yetersizliğinde çalgısal anlamda birtakım başarısızlıklarla karşılaşıldığı gibi, fiziksel anlamda (ağrı, kasılma, kramp vb.) incinmeler/hasarlar ve sakatlıklarda ortaya çıkacaktır. Bunu biraz daha açmak gerekirse, yeterli düzeylerde olmayan bir hareketliliğin (esnekliğin eksikliğinde), çalgısal anlamda şu tür durumlara neden olması muhtemeldir: Teknik bir hareketin öğrenilmesini engeller ve zorlaştırır, çeşitli

uzuvlarda ağrı, kramp, kasılma gibi birtakım sakatlıklara, incinmelere ve hasarlara yol açar, hareket açısını sınırlandırır (açma, hız gibi), çalgının gerektirdiği teknik hareketlerin uygulanış kalitesini düşürür, müzikalitenin gelişmesini engeller.

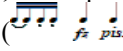
O nedenle çalgı eğitiminde/öncesinde/sırasında esnekliğin geliştirilmesine mutlaka özel bir yer ayrılmalıdır. Çünkü gelişmiş bir esneklik potansiyeli teknik anlamda pek çok zorluğun kolaylıkla aşılması yanında, hasarların/incinmelerin oluşmasını önleyecek veya olma derecelerini azaltacaktır. Literatüre baktığımızda esnekliğin gelişimine yönelik egzersiz programlarının denge, kuvvet ve dayanıklılık gibi motorik özelliklere yararı olduğu ve aerobik uygunlukta gelişme gösterdiği bulunmuştur.

Esneklik, mademki sporcularda olduğu kadar müzisyenler için de bu kadar önemli, o hâlde esnekliği geliştirmek bize pek çok fayda sağlayacaktır. Fox. et al (1999), esnekliğin geliştirilmesinin stretching tipi egzersizlerle mümkün olduğunu ve yapılan araştırmalarda haftada 3 gün statik, balistik ve kasılma-gevşeme metoduyla yapılan egzersizlerin esnekliği arttırdığını belirtmektedir.

Hız / Sürat / Acelite :

Sporda sürati (hızı); tepki sürati (reaksiyon sürati-çabukluk), özel sürat (hareket sürati) ve süratle devamlılık şeklinde ele almak mümkündür (Zorba, 1999). Elbette ki buradaki sürat kavramı, çalgıdaki sürat/hız kavramlarından biraz farklı olarak kişinin çalma esnasında kullandığı yapıların hızıdır.

Bu kavramları çalgıdaki hızla (acelite ile) karşılaştırmak gerekirse;

Tepki sürati (reaksiyon sürati-çabukluk): Bir hareket için çok süratli şekilde tepki gösterme yeteneğidir (Zorba,1999). Bunu özellikle deşifre yaparken ya da parça içinde istenilen metronom hızına, (hız değişkenlerine, örn.: presto, adagio, allegro) nüans özelliklerine (ff, p vb.) veya teknik özelliklere ( vb. gibi) en çabuk şekilde adapte olabilme yeteneği diyebiliriz.

Özel sürat (hareket sürati): Belirli bir mesafeyi mümkün olan en yüksek süratle kat etmektir (Zorba,1999). Örneğin parmak acelitesini geliştirmek için seçilen bir alıştırmayı (gam veya etüt) kişisel kapasitenin müsaade ettiği en yüksek hızda çalabilmek.

Süratle devamlılık: Sporcunun süratini uzun süre devam ettirebilme yeteneğidir (Zorba, 1999). Bu kavramı da çalgıda, “herhangi bir etüdü veya eseri istenilen hızda kalarak, hatasız bir şekilde sonuna kadar götürebilme yeteneği” olarak tanımlayabiliriz

Bu noktada, çalma esnasında parmakların istenilen hıza ulaşması için şu noktalara dikkat edilmesinde yarar görülmektedir: Parmaklar çalma esnasındaki kalkıp inme hareketleri sırasında tuşeden fazlasıyla uzaklaşıyorsa, bu gereksiz enerji harcanması yanında, parmakları hızdan da büyük ölçüde kayba uğratacaktır. Çalma esnasında parmaklar arasındaki inme kalkma mesafelerinin (yükseklikleri) birbirine eşit olmasına dikkat edilmelidir. Çok fazla kalkmayan ve kontrol altında tutulan parmaklar daha çabuk hıza ulaşacaktır. Parmakları doğru kullanmak aynı zamanda profesyonelliğe geçişte önemli bir adımdır.

Sürati Etkileyen Faktörler

-Koordinasyon: Merkezî sinir sistemi ile kaslar arasında uyumlu çalışmadır. Koordinasyonun iyi olması hareketlerin % 25 daha az enerji ile yapılabilmesini sağlar (Zorba, 1999). (Koordinasyonu çalgıda önemi ‘koordinasyon’ bölümünde belirtilmiştir.)

-Organizmanın manivela oranları: Ağırlık noktasının yeri, uzuvların birbirlerine oranları, uzunluğu kısalığı, açıl durumlarıdır. Kalıtsal bir özelliktir (Zorba, 1999).

Bu, bir anlamda çalgı eğitimi için gerekli olan genel fiziksel uygunluk yanında, her çalgının özelliklerine göre farklılık gösteren fiziksel uygunlukları ifade etmektedir.

-Kasların bileşimi: İskelet kaslarının özellikleri bir kimsenin sürat yetisinin niteliğini belirleyen etmenlerdendir. Bu belirleme; yavaş kasılan (kırmızı kaslar) ve hızlı kasılan (beyaz kaslar) kaslar arasındaki orana ve uyuma bağlı olarak yapılabilir. Beyaz kas telleri, kırmızı kas tellerine oranla daha hızlı kasılırlar ve sprinterler için daha büyük değere sahiptirler. Bu bağlamda da katılım çabuk hareketlerin yapılmasında önemli bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır (Fox et al., 1999).

-Kas esneklik ve elâstikîyeti: Süratte adım frekansını arttırmak oldukça önemli bir faktör olup kas esnekliği ve elâstikîyeti ile yakından ilgilidir. Kas esnekliği ve elâstikîyetinin iyi olması, koordineli olması ile beraber kasların geliştirilebilme yeteneğini artırır. Ayrıca geç yorulup, daha erken dinlenebilmeyi sağlar (Zorba, 1999).

Bu tanıma göre; çalma esnasında hızı arttırmak için parmak frekansını artırmak gerekmektedir. Parmak frekansını artırmak da kas esnekliği ve elâstikîyeti ve bunların koordineli olmasıyla yakından ilgilidir. Belli bir kas esnekliğine ulaşmak, müzisyen hasarları denilen birtakım fizikî problemlerin oluşmasını da engelleyecektir.

Refleksler/Reaksiyon

Tüm hareketler öğrenme esnasında beyin tarafından kayda geçirilir, daha sonra zamanla hızlandırılarak refleks hâline getirilir. Parmak, kol vb. tekniklerin tüm temel hareketleri, kassal gerilimden uzak yapılmadığı zaman reflekslerin hızında büyük bir gelişme olmaz. Aynı sebepten kassal enerji de en az eforla fazla üretkenlik hedef alınmadan ileri seviyedeki eserlerin çalınışında istenilen verimlilik elde edilmez (Şen, 1999).

O nedenle sporda olduğu gibi reflekslerin gelişmiş olması, müzikte de (özellikle de bir enstrüman çalmada) başarı için gerekli faktörlerden biridir ve son derece önemlidir. Özellikle; notayla çalmada ya da yeni bir eser çalışırken notayı gördüğü an basabilme (el-göz reaksiyonu), aynı anda sol elde yayı gerektiği şekilde kullanabilme ve bu arada sağ-sol el eşgüdümü kurabilme, ritme karşı duyarlı olma -ritminde kalabilme- (eğer ritim veriliyorsa yada toplu olarak örneğin orkestra eşliğinde/orkestrada çalınıyorsa; sese karşı reaksiyonu) vb. çalgı çalmada açığa çıkan reaksiyon süresinin -bir anlamda da reflekslerin gelişmesini gerektiren- örnekleridir.

Bu nedenle çalgısal yapıların geliştirilmesi içinde reflekslerin yaratılması ve hızlandırılmasına da yer verilmelidir. Bu sağ ve sol elde parmak, bilek, dirsek, ön kol... vb. hızı dikkate alınarak gerçekleştirilebilir.

Konuyu piyanoya göre değerlendiren S. Baştuğ Şen'e (1999) göre; eklemlerin düşünülmesi dengede, akışta, yükseklikte, virajda, el kol atılışlarında, siyah ve beyaz tuşlarda, mesafelerde, yer değiştirmelerde vb. netlik, belirginlik ve reflekslerin istenen hıza ulaşması için gereklidir. Zira eklemlerin sert ve sıkışık olması, heyecansal elektriğin klâvyeye geçmesini engeller. Bütün bu nedenlerden dolayı da gerilimi önlemek amacıyla devamlı klâvyeye bakmaktan ziyade dinlemeye ve hissetmeye dayalı çalışmaların parmakları ve kulağı hassaslaştıracağını belirtmektedir.

Reflekslerin geliştirilmesini de içine alan bu önerileri elbette ki yaylı çalgılara da aktarmak mümkündür.

2. SONUÇ ve ÖNERİLER

Meslekî kariyerleri küçük bir kasa ve tendona (krişler) bağlı olan müzisyenler ve sporcular, bedenlerini tanıma, koruma ve performansa hazırlık aşamasında da aynı noktada birleşmektedirler. Bu noktada birtakım önerilerde bulunmak mümkündür.

Müzisyenler de tıpkı sporcular gibi uygun egzersizler, diyetler (uygun beslenme programları) ve molalarla bedenlerini her zaman en üst düzeyde hazır tutmalıdırlar. Spor yapmanın ve bir müzik aleti kullanmanın her ikisi de çok fazla fiziksel hareket ve kondisyon gerektirmesinden dolayı, her ikisinde de hemen hemen aynı kas ve tendon problemleri görülür. O nedenle hem bu problemlerin önlenmesinde hem de hazırlık aşamasında aynı yöntemlerin uygulanması son derece önemli ve gereklidir. Herhangi bir performansa (sporda ve müzikte) başlanmadan önce kullanılan en önemli ve vazgeçilmez yöntemlerin başında da; ‘ısınma’ gelmektedir. Aktiviteye başlanmadan önce yapılan ısınma hareketleri, kasların ısınmasını sağlar. Kas liflerinin esnetilmesini ve eklemlerin gevşemesini sağlayarak kişiyi performansa hazırlar. Aynı şekilde aktivite sonrasında da soğuma/gevşeme egzersizlerinin yapılması uzmanlar tarafından tavsiye edilmektedir:

Özel ve Köksal’a (1994) göre; Müzisyenler de sporcular gibi fizik yapılarını kuvvetlendirmek üzere eğitilmeli; doğru postürü korumak için genel egzersizler yapmalı, boyun, sırt ve bel kaslarını kuvvetlendirmelidir. Çalınan enstrümana göre el ve kol kaslarını güçlendirmeli, endüransı (dayanıklılığı) artırıcı egzersizler yapmalıdır. Bunlar müzik tekniğiyle (kullanılan çalgının tekniği) ilgili egzersizlerden farklı, fizyolojik hareketlerdir. Kas ve eklemleri fizyolojik sınırlar içinde çalıştırıp kuvvetlendirmek, beden ve ekstremiteler (üyeler) arasında dengeli ve uyumlu hareketleri sağlar. Müzisyen de çalışmaya başlarken bir sporcu gibi kasların ısınmasını sağlayan egzersizler yapmalıdır. Bir müzisyen kaslarını çalıştırmayı öğrendiği gibi gevşemeyi ve dinlendirmeyi de eğitimimin bir parçası olarak öğrenmelidir. Çalışma ve dinlenme zamanlarını kişi kendi performansına göre ayarlamalıdır. Bu dinlenme tam bir gevşeme niteliğinde olup, 15 dakikadan az olmamalıdır. Herhangi bir nedenden dolayı çalmaya ara verildiyse, yeniden çalmaya çalışmayı kademeli olarak artırarak başlanmalıdır .

Patrica Mc Carty ise, bir müzisyenin ve sporcunun hazırlık evresini aynı koşullarda ele alıp, genel bir fiziksel ısınma yanında çalgısal ısınmayı ve bunun gerekliliğini/önemini şu şekilde vurgulamaktadır: “Ne hiçbir sporcu ne de müzisyenler uygun bir ısınma devresi olmaksızın harekete geçmemelidir. Genel kanı ısınmanın en hızlı parmaklar için dahi önemli olduğudur. Çalışma veya performans öncesi dikkatli bir şekilde ısınmak, herhangi bir sporcuda olduğu kadar yaylı çalgı kullananlar için de son derece önemlidir. Çalgıcı teknik becerileri sürdürmek, tazelemek veya geliştirmek için, alıştırma devresinin ilk bölümünün verimli kullanırsa, günün müziksel sonuçlarını optimize eder, fiziksel incinmelerden sakınmaya yardımcı olur ve beynin parmakların kontrolü altında olmasını güçlendirir.” (Mc Carty, 2000)

Sonuç olarak, müzik yapmanın da (çalma, söyleme, yorumlama... vb.), birtakım bedensel yapıların basit ve karmaşık hareketlerinden oluşan bir eylem olduğu gerçeğinden yola çıkarak şunu söylemek mümkündür; amatör veya profesyonel olarak müzisyen yetiştiren kurumlarda bireylere -spor akademilerinde olduğu gibi- kullandıkları bedensel yapıları anatomik ve fizyolojik olarak tanımanın yanında, mesleklerini başarılı şekilde sürdürebilmeleri için gerekli olan fiziksel ve motorik özelliklerin gelişmesine yönelik eğitimler de verilmelidir. Çünkü ana malzeme olan bedeni, bilinçli ve doğru şekilde kullanmayı öğrenmek, teknik ve yoruma dayalı konuların öğrenilmesini ve rahatça çalgıya aktarılmasını kolaylaştırması yanında, ilerde oluşabilecek pek çok olumsuz durumun ortaya çıkmasını da engelleyecektir.

Unutulmamalıdır ki; müzisyenler de kendi alanlarının birer profesyonel sporcularıdır.

KAYNAKLAR

1. Bompa, T. O., (1996), “ Theory and Methodolgy of Training, The Key to Athletic Performance”, by Kendall/Hunt Publishing Company, p. 398,433-435,USA.
2. Dündar, U., (1995), “Antrenman Teorisi”, s. 66, Ankara.
3. Er, D., (1995), “Eurofit Testleri ile 12-14 Yaş Grubu Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, G.Ü.Sağlık Bilimleri Beden Eğt. ve Spor ABD., s.18-20, Ankara.
4. Fox. Bowers. Foss., (1999),”Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri” (çev.: Mesut Çerit), Bağırğan Yayımevi, Kırallı Maatbaası, s.168, Ankara.
5. Mc Carty, P., (2000), “Getting Warmer”, Strad, February, vol. 111, issue. 1318, p.162, 5p, 21 bw.
6. Mac Dougall, J.U., Wenger, H.A. and Geen, H.J., (1982), “The Physiological Testing of Elite Athletics”, Movement Publications, Inc:Ithaca, New York.
7. Özel, T., ve Köksal, Y., (1994), “Müzisyenlerde El Değerlendirmesi”, Fizyoterapistler Sempozyumu (8 Nisan 1994), s.433, İstanbul.
8. Özer, S.D. ve Özer, K., (2000), “Çocuklarda Motor Gelişim”, Kazanç Matbaacılık Tic. A. Ş., s.227, İstanbul.
9. Sevim, Y., (1991), “Kondisyon Antrenmanı”, Gazi Büro Yayımevi, Ankara.
10. Şen, B.S., (1999), “Piyano Tekniğinin Biomekanik Temeli”, Ayhan Matbaası, Pan Yayıncılık, s.15, 78-92, İstanbul.
11. Zorba, E., (1999), “Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk”, Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Daire Başkanlığı, s.107, Ankara.