

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM MŰVÉSZETI KAR  
DOKTORI ISKOLA

**Seres Borbála**

**Alternatív utak az előadóművészi munka terén**

*A mentális tréning szerepe a hatékony színpadi felkészülésben*

DLA értekezés tézisei

Témavezető:

Prof. Dr. Vas Bence,

egyetemi tanár

2023.

## I. A kutatás előzményei

A mentális tréning, azon belül az elképzelés eszköze egészen korán megközelítőleg 12 éves koromban került látóterembe, amikor a versenyzés világában az első szárnypróbálgatásaim során professzorom Papp József gitárművész ajánlotta, hogy képzeletemben is – ahogy ő fogalmazott fejben – játszam el a darabokat, különösen a bal kéz ujjrendjére figyelve. Ez akkor nemcsak biztosabbá tette játékomat, hanem a tévesztéstől való félelem leküzdésében is segített, így a mindennapos gyakorlásom, a megmérettetésekre történő felkészülésem állandó szereplőjévé vált. Később már felsőfokú tanulmányaim során lehetőségem adódott Erasmus ösztöndíj keretében a frankfurti Zeneművészeti Főiskolán egy évet eltölteni, ahol különböző alternatív gyakorlási módszereket bemutató kurzusokon is részt vehettem. Ekkor találkoztam először a már általam évek óta használt technika elnevezésével és további lehetőségeivel. A tanfolyam további kutatásra, saját hangszeres, valamint tanítási gyakorlatomban történő egyre dominánsabb használatára ösztönzött.

Tanulmányaim befejeztével hazatérve szomorúan szembesültem azzal, hogy itthon ugyan szinte minden zeneművész, tanár ismeri magát a fogalmat, ugyanakkor a pontos működését, alkalmazási területeit és lehetőségeit már szinte csak alig néhányan. Ennek megfelelően a tanítás, a művészi munka gyakorlatában sem jelenik meg kellő súllyal, annak ellenére, hogy a zenetanulás és a színpadi felkészülés egyik fontos és kétségtelenül hatásos elemét alkothatná. További problémát jelent, hogy a magyar szakirodalom, legyen az általános, vagy éppen specifikusan gitármódszertanra irányuló, a mai napig tartozik a témakör feldolgozásával, így adott volt, hogy ha lehetőséget kapok a doktori képzésre dolgozatom témáját ennek a rendkívül kiterjedt és szerteágazó területnek a kutatása fogja adni.

Az előzmények fényében a disszertáció elsődleges célja a nemzetközi szakirodalom felkutatása és feldolgozása volt, annak érdekében, hogy egy összefoglaló, a témakört részleteiben bemutató szisztematikus összegzés születhessen magyar nyelven. Ehhez társult következő célkitűzésként a feltárt eszközök gyakorlati szempontból is alkalmazható rendszerezésének kialakítása. Ennek megfelelően a technikák kategorizálását a zenei felkészülés folyamatához igazítva alakítottam ki, ezzel segítve a technikák időbeni alkalmazásának átlátását, a lehetőségek tanulási folyamatba történő integrációját. Harmadik célként jelent meg a különböző nemcsak a zene területéről származó egy-egy releváns kutatás, illetve azok számunkra gyakorlati szempontból is fontos megállapításainak feltárása és a dolgozatba történő beépítése is.

## II. A kutatás módszere

Ahhoz, hogy pontos képet kapjak a zenei előadóművészi munka terén használható mentális eszközökről, elsősorban a zene területén megjelent munkákat kellett felkutatni és az általuk tárgyalt eszközöket számba venni. Ide számítanak elsősorban a német nyelvterületen megjelent *Orloff-Tschekorsky* (1996), *Langeheine* (1996), *Klöppel* (1996), *Leimer-Giesecking* (1931), *Klees-Dacheneder és Campo* (1994) összegző írásai, míg angol nyelvterületen *Sisterchen McAllister* (2013), *Conolly és Williamon* (2004), valamint *Freyimuth* (1999) műve. Tekintve, hogy a mentális eszközök alkalmazásával foglalkozó zenei publikációk száma és az általuk tárgyalt lehetőségek bemutatása – ide tartoznak gyakorlati szempontból a mindennapos gyakorlásba épített úgynevezett pszichológiai készségfejlesztő (PST) programok is (*Clark és Williamon* 2011.; *Hartfield* 2016.; *Osborne, Green és Immel* 2014.; *Hoffmann és Hanrahan* 2012.; *Barden, Osborne és Wilson* 2015.) – a sportpszichológiához hasonlítva még mindig viszonylagos elmaradásban van, szükségessé vált olyan szakirodalom feldolgozása is, mely erről a területről származik. Mindemellett célkitűzéseimhez igazodva más előadóművészi, mint például a táncművészet területeinek publikációit is számba vettem, és a zenei területre adaptálható technikáit a dolgozatba beépítettem. Így került be az eszközök „tárházába” többek között a metaforikus mozgáselképzelés is (*Franklin* 1996.; *Overby és Dunn* 2011.). Végezetül eredeti kutatási célkitűzéseimnek megfelelően a kutatás másik pillérét a releváns zenei, tánc és sportpszichológiai kutatások eredményeinek feltérképezése jelentette. Ezek teljeskörű és kimerítő feltárása a megjelent munkák sokrétűsége és napról napra növekvő száma miatt mára már szinte lehetetlen feladattá vált, ezért elsősorban a zenei tárgyú kísérletek felkutatása képezte módszerem magját. Ettől csak azokban az esetekben tértem el, amikor szakterületünkön az adott tevékenységhez kötődően nem publikáltak egyetlen fellelhető kutatást sem. Ilyen jellemző terület többek között az úgynevezett „önbeszéd”, vagy Self-talk területe is (*Hatzigeorgiadis, Theodorakis, és Zourbanos* 2004.; *Van Raalte* 2010.; *Burnett* 1996.).

## III. A kutatás felépítése

A témában mutatkozó, a fogalom által takart módszerek sokszínűségének, eltéréseinek megfelelően a dolgozat első felében a szakirodalom szisztematikus összegzésével a lehetséges technikák általam felállított rendszerezésével egy átfogó képet szerettem volna adni a különböző módszerek használati területeit illetően. Ezek közül a legtöbb módszer természetesen a már

említett sportpszichológia területéről származik, ugyanakkor mint korábban írtam, elsőként más előadóművészeti területen, pontosabban a táncművészet területén használt technikát is megjelenítettem, melynek alkalmazására a korábbi szerzők munkáiban nem találtam példát.

A dolgozat második felében kísérletet tettem a korábban tárgyalt technikák gitár gyakorlatában történő alkalmazásának szemléltetésére. Ennek eszközeként a Miguel Llobet *Variaciones sobre un Tema de Sor*, Frederico Moreno Torroba *Suite Castellana I. Fandanguillo* tétele, Ferdinando Carulli *Andantino*, valamint Heitor Villa-Lobos 5. *Etűdje* alapján részletekbe menően szemléltettem a mű színpadi megjelenésig tartó teljes tanulási folyamatára alkalmazva a különböző technikák használatát. Llobet variációja rendkívül magas technikai és zenei kihívás elé állítja az előadót a gitárjátékot érintő számos nehézséget illetően. Idetartoznak olyan specifikus elemek, mint például a rácsapás, az elpengetés, a csak bal kézzel történő játék, melyek mindegyike a gitármetodika egy-egy sarkalatos pontját alkotja, így véleményem szerint egyrészt kiválóan alkalmas a mentális tréning különböző elemeinek hangszerünkön történő megjelenítésére, másrészt bizonyos technikák, mint például a metafora használat kiterjesztéseként megjelenő teljes történet, vagy éppen a Leimer-Giesecking által használt tanulási forma bemutatására inkább a többi általam választott mű bizonyult alkalmasabbnak.

Végezetül a dolgozat mellékletében táblázatban összegeztem a különböző tanulási szakaszokban használható technikákat, valamint egyfajta „mankóként” a zeneileg és a technikailag megfigyelhető, megfigyelendő legfontosabb elemeket. Ide került a kottakép elképzelésének leimeri technikáját második példaként bemutató Villa-Lobos 5. *Etűdjének* elemzése is annak érdekében, hogy a dolgozat olvashatóságát kevésbé terhelje, ugyanakkor a technika használatát mélyebben megismerni kívánó érdeklődők további példát is elolvashassanak.

#### **IV. A kutatás eredményei**

Disszertációm témaválasztása azzal a nem titkolt szándékkal került kiválasztásra, hogy a magyar nyelvű szakirodalom méltatlan hiányát pótolja. A témakör magyar nyelvű feldolgozása és összegzése ezáltal lehetőséget nyújt nemcsak a gitáros társadalom, hanem összeségében véve az összes hangszeres számára, hogy gyakorlási eszközei tárházát bővítse, illetve ha már „belekóstolt” a mentális gyakorlás eszközeinek használatába, további módszereket ismerhessen meg és sajátíthasson el.

A témakör nemcsak hatalmas és szerteágazó, de folyamatosan növekszik, újabb és újabb lehetőségekkel, vagy csak a meglévő eszközök kombinációinak változásaival. Míg a sportolók esetében szervezett munkaterv keretében építik be és alakítják ki az edzők és a pszichológusok a különböző mentális tréning programokat, addig a zeneoktatás terén többnyire saját kísérletezés eredménye, hogyan építi be az adott hangszeres, énekes a mindennapi rutinjába ezeket az eszközöket. Ehhez kívántam segítséget nyújtani, nemcsak a technikák részletekbe menő bemutatásával, de egy általam kialakított rendszerezéssel is, ami a gyakorlás folyamata, annak különböző stádiumai szerint lett kialakítva. A szakirodalom feldolgozása során összegyűjtött módszereknek a tanulási folyamatnak megfelelően általam kialakított rendszere a következőképpen alakult:

### **I. A zeneművek betanulását segítő technikák:**

- A kottakép elképzelése, memorizálása
- A mozgás elképzelése, memorizálása
- A zenei anyag, hangzások elképzelése
- A metaforikus elképzelés
- A testi folyamatok elképzelése
- Obszervációs tanulás
- Mind mapping

### **II. A színpadi felkészülést segítő technikák**

- A szituáció elképzelése
- Önbizalom növelési technikák
- Arousal szabályozó technikák

Véleményem szerint ezeknek az eszközöknek az ismerete csak az első lépés a mindennapi rutinba történő beépítés terén, hasonlóan a fizikális gyakorláshoz, ezek használatát, céljait hasonlóképpen kell, kellene elsajátítanunk és beépítenünk a felkészülésünkbe, a napi munkába. Ideális esetben ez szervezett keretek között az egyetemek kínálatában kellene, hogy megvalósuljon, ám jelenleg még európai egyetemek tematikáiban sem általános, annak ellenére, hogy az ilyen programok egyre több intézmény ajánlatát képezik. Addig is reményeim szerint az érdeklődők támpontokat kapnak disszertációm által ezeknek az eszközöknek a használatát illetően, és egyre többen kezdik el aktívan alkalmazni, valamint tanítási gyakorlatukba is tudatosan beépíteni és nem utolsó sorban tovább örökíteni azokat.

## V. Felhasznált irodalom jegyzéke

- Braden, A. M., Osborne, M. S., és Wilson, S. J. (2015): Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology*, 6. Article 195.
- Burnett, P. C. (1996): Children's self-talk and significant others' positive and negative statements. *Educational Psychology*, 16. 57–67.
- Clark, T., Williamon, A. (2011): Evaluation of a mental skills training program for musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3). 342–359.
- Conolly, Ch., Williamon, A. (2004): Mental skills training in: Williamon, A. (szerk.) *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*, Oxford University Press, Oxford. 221–246.
- Franklin, E. (1996): *Dance Imagery for Technique and Performance*, (2. kiad. 2014), Human Kinetics, Champaign.
- Freymuth, M. (1999): *Mental Practice and Imagery for Musicians: a practical guide for optimizing practice time, enhancing performance, and preventing injury*, Integrated Musician's Press.
- Hartfield, J. L. (2016): Performing at the Top of One's Musical Game, *Frontiers in Psychology*, 7.
- Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y., & Zourbanos, N. (2004): Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2). 138–150.
- Hoffman, S. L., Hanrahan, S. J. (2012): Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1). 17–28.
- Klees-Dacheneder, U., Campo, A. C. (1994): Mentales Training in der Musik: Wie man als Musiker Stress vermeiden und dadurch seine künstlerische Leistung steigern kann. *Üben und Musizieren*, Mainz Schott. 6. 3–9.
- Klöppel, R. (1996): *Mentales Training für Musiker: Leichter lernen – sicherer auftreten*, Gustav Bosse Verlag, Kassel.
- Langeheine, L. (1996): *Üben mit Köpfchen: Mentales Training für Musiker*, Musikverlag Zimmermann, Frankfurt am Main.

- Lehmann, A. C., és Jørgensen, H. (2012): Practice in McPherson, G. E., Welch, G. F. (szerk.), *The Oxford Handbook of Music Education*, Oxford University Press, New York 677–693.
- Leimer, K., Giesecking, W. (1931) *Modernes Klavierspiel: Mit Ergänzung Rhythmik, Dynamik, Pedal*, Schott, Mainz.
- O'Connor, J. (2008): *Not Pulling Strings: Application of Neuro-Linguistic Programming to Teaching & Learning Music*, Kahn & Averick, London
- Orlick, T., és Partington, J. (1988): Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2). 105–130.
- Orloff-Tschekorsky, T. (1996): *Mentales Training in der musikalischen Ausbildung*, Musikedition Nepomuk, Aarrau.
- Osborne, M. S., Greene, D. J. és Immel, D. T. (2014): Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being: Theory Research and Practice*, 18. 1–17.
- Overby, L.Y., Dunn, J. (2011): The history and research of dance imagery: Implications for teachers. *The IADMS Bulletin for Teachers*, 3(2). 9–11.
- Sisterhen McAllister, L. (2013): *The Balanced Musician: Integrating Mind and Body for Peak Performance*, The Scarecrow Press, Lanham.
- Van Raalte, J. L. (2010): Self-talk in: Hanrahan, S. J., Andersen, M. B. (szerk.) *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology A comprehensive guide for students and practitioners*, Routledge, London. 510–517.