

A tánc és a sport közötti kapcsolat – különbségek, összefüggések, egymásra hatások

Relationship between dance and sport – differences, connections, interactions

Lezó Nóra

Debreceni Egyetem, Állam-és Jogtudományi Kar

Absztrakt - A kérdés, miszerint a tánc sportnak számít-e, régóta foglalkoztatja a szakmát. Egyértelmű állásfoglalás ebben a kérdésben talán nem is lehetséges és nem is szükséges, inkább az összefüggések és az egymásra hatás vizsgálata a lényeges. A legfőbb különbség a két mozgásforma között, hogy a tánc egy művészeti ágazat, míg a sport egy fizikai teljesítmény. A hasonlóság pedig éppen a fizikai teljesítményben van, hiszen a tánc egy mozgásforma. A másik különbség maga a cél: a sportban a fizikai teljesítmény fokozása és a versenyzés, a táncban a színpadi előadások bemutatása. Ugyanakkor a táncművészetben is vannak határterületek; a rúdtánc, ami a sport és a tánc különös elegye, és a versenytánc (latin-amerikai, standard táncok) egyaránt sportnak számítanak, ahol alapvetően a versenyzés a cél, és ez határozza meg az edzésterveket is. Az utóbbi években a tánc, mint mozgásforma, újfajta kiegészítő edzésekkel, tréningekkel bővült mind hivatásos, mind hobbiszinten. Ezek az edzések az izommunkára, az egyensúlyra (balance-ra), az erőnlétre és az állóképességre összpontosítanak, tehát itt látható az első hasonlóság: a fizikai teljesítmény fokozása. Az egymásra hatás kölcsönös, hiszen a különböző sportágakban is megjelennek a táncos mozgásformák: a szinkronúszásban és a műkorcsolyázásban. Ebben az esetben a művészi többlet hozzáadása a cél, hiszen ezek a sportágak nem csupán a fizikai teljesítményről, hanem a művészi kifejezőmódról is szólnak. A kiegészítő mozgásformáknak a Covid miatti korlátozások idején különösen nagy jelentősége volt, jelenléti edzések hiányában otthoni, online edzések voltak, így ez a helyzet is indokoltá tette azoknak a kiegészítő mozgásformáknak a beépítését az edzéstervbe, amelyek segítségével az erőnlét és az állóképesség fenntartható és otthon is kivitelezhető.

Kulcsszavak: tánc és sport kapcsolata, művészet, kiegészítő mozgásformák, fizikai teljesítmény

Abstract - The question: is dance a sport, has been in the focus of science for a long time. There is no unequivocal answer for it, but the connections and interactions are important. First and foremost, the most important difference is, that dance is an art, and sport is a competitive activity. The similarity is the physical performance. The other difference is the aim. In sport it is the improvement of physical performance and taking part in competition. In dance it is the artistic performance on the stage. There are borderlines in dance: pole dance (mixture of dance and sport) and Latin American dances, where the purpose is to participate in competitions. Recently, dance as a movement is expanding with additional activities, focusing on muscle work, balance and stamina. So this this is the first connection: to improve physical performance. There are dance movements in some sports, too: for example, in synchronized swimming or in figure skating. The aim is to add artistic expression as an extra. The supplementary movement activity was particularly important during Covid-19 pandemic: dance halls and gyms were closed, there were no trainings, thus this situation needed other movement activities to maintain stamina and flexibility.

Keywords: relationship between dance and sport, art, supplementary movements, physical activity

Lezó Nóra

Debreceni Egyetem, Állam-és Jogtudományi Kar (University of Debrecen, State and Faculty of Law)
4028 Debrecen Kassai út 26.
+36-30-372-2434 | norcika4@gmail.com

Bevezetés, definíciók

A tánc és a sport első látásra különbözőnek tűnnek a definícióik szerint is: „A tánc egy művészeti ág, amely a test – jellemzően ritmikus, zenére történő – mozgásával fejez ki érzelmeket, épít társadalmi kapcsolatokat, de spirituális tartalommal is bírhat.”¹ E definíció forrása nem ismert; a hozzá legközelebb álló fogalom a *Britannica*-ban található angol nyelvű definíció magyar megfelelője. A sport fogalma ezzel szemben: „minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése.”² A meghatározásokból is látható, hogy mindkét mozgásformának különböző oka és célja van. Ami azonban mindkettőben közös az maga a fizikai teljesítmény és a társadalmi kapcsolatépítés. A fizikai teljesítmény esetén a sport kvantitatív és a tisztán fizikai eredmények elérése, fejlesztése, fokozása a cél, valamint ezek mellett, vagy ezekkel együtt a versenyeredmények elérése. Ezzel szemben a tánc esetében a fizikai teljesítmény mint eszköz járul hozzá a művészi kifejezőmóddhoz. A tánc kvalitatív és a célja színpadi produkciók bemutatása. A spirituális tartalom a táncművészet több ágazatában is tetten érhető, gondoljunk csak az indiai táncokra (pl. az odissi), amelyek eredetileg templomi táncok voltak az ősi Indiában, és amely táncokban a hindu mitológia szereplőit, eseményeit mutatják be a táncosnők a tánc segítségével, megteremtve ezzel a transzcendenst az ég és a föld között. Ugyanígy, spirituális tartalommal bír a kerengő dervisek tánca, akik a forgó, „kerengő” mozdulatsorokkal egyfajta meditatív állapotba kerülnek.³ A sport esetén maximálisan tetten érhető az olimpia hármasszója: „Gyorsabban, magasabbra, erősebben!”⁴, amely tisztán mutatja a sport lényegét, célját. A táncban ilyen kritériumok nem szerepelnek.

Határterületek a táncművészetben

Akkor beszélünk a tánc és a sport közötti határterületről, amikor mind a táncművészet, mind a sport jellemzői megjelennek egy

mozgásformában. Klasszikus példa erre a versenytánc (latin-amerikai és a standard táncok), amelyben egyszerre ötvöződik a sport és a tánc definíciója, célja. Működésük szakszövetségben történik, a cél a versenyzés. A versenyek pontos alapúak (ez esetben beszélhetünk sportról), ezzel együtt a tánc definíciójának is megfelel, hiszen zenére történő mozgásról (per definitionem táncról) van szó. Első ránézésre is táncnak minősül, hiszen egy rumba vagy egy keringő még a laikus számára is egyértelműen táncnak számít és nem sportágnak. Ez az a műfaj tehát, amely fele-fele arányban sport is és tánc is.

A másik, szintén határterületen elhelyezkedő mozgásforma, a tánc és a sport sajátos egyvelegét alkotó rúdtánc és légtorna (karika, silk (selyem) vagy tissue). E mozgásforma szintén ötvözi a sport minden lényeges elemét: versenyzés, pontozás alapú bírálás, teljesítménynövelés és -fokozás. Emellett a táncra jellemző sajátosságok is felfedezhetők benne: zenére történő mozgás, esztétikus mozdulatsorok jellemzik e mozgásformát. Amellett, hogy a cirkusz világából lépett elő (különösen a karika és a silk), mégis inkább a sportágak közé sorolható, éppen azért, mert a sajátosságait nézve a sport felé billen a mérleg. A rúdtánc is egy új értelmezést nyert: szerencsésen kilépett abból a negatív sztereotípiából, ami évtizedekig övezte, napjainkra egy ismert, elismert és igen népszerű sportággá vált, olyannyira, hogy a Nemzetközi Sportszövetségek Szövetsége (GAISF) 2017-ben sportággá nyilvánította⁵, sőt szóba került az olimpiai kvalifikációja is. A rúdtánc, a karika és a silk tulajdonképpen alternatív szertornák (saját definícióm – L. N.).

A tánc és a sport egymásra hatása

Azok a sportágak, amelyekben a művészi többlet is megjelenik, a táncművészet (leginkább, de nem kizárólag a klasszikus balett) elemeit, gyakorlatait, mozdulatsorait használják. Idetartozik a szinkronúszás, a műkorcsolya és a ritmikus gimnasztika (rg). Nagyon lényeges, hogy ezeknél a sportoknál először a megváltozott közeget kell legyőzni (víz, jég), illetve az eszközhasználatot el-sajátítani (az rg-re, a rúdtáncra és a légtornára is igaz). Ezt követően kerülhet sor az adott sportágra

jellemző mozdulatsorok, mozgásformák elsajátítására, majd ha ez is megtörtént, következhet a művészi többlettartalom hozzáadása. Ezekben a sportokban azért nagyon fontos a művészi kifejezőmód megléte, mert ezen sportok ezzel a többlettel együtt nyernek értelmet. A klasszikus balett mozdulatvilágára azért van szükség, mert ez az a táncművészeti ágazat, amely minden más tánc alapját képezi, valamennyi táncstílus elengedhetetlen összetevője és ez képes biztosítani azt a mozgáskoordinációt és izommunkát, ami ezekben a megváltozott közegű, kötelező eszköz- és szerhasználatú sportágakban nélkülözhetetlen. A mozdulatok formanyelvének gazdagsága, magas fokú kifejezőereje, a művészi érték megteremtését adja. Ám nemcsak a táncművészet hat a sportra, ez a hatás visszafelé is működik. Egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a kiegészítő mozgások a táncművészetben is. Ezek a mozgásformák legfőképp az izommunka hatékonyságára, a stretchingre és az állóképességre hatnak. Ilyen mozgásformák a jóga, a Pilates, a cross-training és a futás. A sérülésveszély alacsony (még a futásnál sem jelentős), az izmok nem válnak kötötté, segítik az ízületek mozgástartományának fennmaradását is.

Napjainkban észrevehető egyfajta szemléletváltás: míg a művészi sportokban eredetileg a tánc egy eszköz volt, úgy a táncművészetben a sport volt az eszköz, mostanra ez a két helyzet mintha megcserélődött volna: a művészi sportokban egyre hangsúlyosabb a táncművészet, gondoljunk csak a műkorcsolyázásra, jégtánagra, ahol komplett koreográfiákat, történeteket láthatunk a jégen, ami a zenével és a kosztümmel teljes összhangot alkot (tulajdonképpen egy produkciót mutatnak be a sportolók). Ezzel párhuzamosan a táncművészet világában egyre hangsúlyosabb a test fizikai határainak folyamatos kitolása, feszegetése – ilyen pl. a minél több, egyhelyben történő forgás (pirouette), a minél tovább kitarított egyensúlyi (balance) pozíciók, a minél magasabbra ugrások, ami mind tisztán fizikai teljesítmény (lásd a sport definícióját!). Egyre inkább tetten érhető a táncművészetben a már említett olimpiai hármasszó. Ennek a változásnak az oka megítélésem szerint a „minél többet kihozni magunkból” és a „mire vagyok képes?” érzések,

amik valamennyi sportolónál és művésznél teljes természetességgel, ösztönszerűen jelentkeznek. A test határainak feszegetése úgyszintén természetes igény.

Emellett a művészi sportok esetén a művészi többlet kihangsúlyozása, kidolgozottsága növeli a sportág értékét, a sportolót magabiztosabbá, kifinomultabb mozgásúvá teszi. A táncművészek esetében a teljesítmény fokozása, a test fizikai határainak kiterjesztése magával hozza a mozdulatok fokozott finomhangolását, precizitását is. Arra viszont mindenképpen figyelni kell, hogy a táncművészeknél a fizikai teljesítmény növelése ne menjen a művészi kifejezőmód rovására, a sportolóknál a művészi kifejezőmód mellett a sportágak egyéb kötelező elemei is bírjanak kellő relevanciával.

Kiegészítő mozgásformák és a pandémia

A már említett kiegészítő mozgásformák (jóga, Pilates, stretching) a Covid helyzet okozta korlátozások idején új értelmet nyertek: miután a táncteremek bezártak, mindenki az otthonában volt kénytelen megoldani a mindennapi edzést, tréninget, táncórát. Azonban az otthoni körülmények nem mindenki számára adták egy teljes értékű óra lebonyolításához (nem megfelelő a padló, nincs elegendő szabad tér a nagy, széles mozdulatokhoz, ugrásokhoz, forgásokhoz), felmerült a kérdés: mit lehet tenni? A tanárok egy része zoom-on vagy egyéb alkalmazáson keresztül tartott online órát, ami viszont – hamar kiderült – nem azonos egy teljes értékű órával. Ezért a legtöbb esetben a szinten tartás volt az elsődleges cél, nem pedig a fejlődés vagy az új lépések, koreográfiák betanulása. A szinten tartásban segítséget nyújtottak az online – ingyenes és fizetős – videók (amelyekhez a különböző social media felületeken lehetett hozzáférni), amik főleg stretchinget, alaplépéseket mutattak be. Az online videók egyik nagy előnye volt, hogy ezzel a megoldással más edzők, tanárok óráiba is bepillantást lehetett nyerni, illetve lehetőség volt addig ismeretlen táncstílusok, mozgásformák kipróbálására is. A szinten tartás elsősorban a flexibilitásban, a fizikai erőnlét és a már elsajátított mozdulatok megtartásában mutatkozott meg.

Összegzés

A táncművészetben egyre inkább és egyre nagyobb teret kapnak a különböző sportágak, amelyek segítségével a táncművész jobb erőnléttel és precízebb izommunkával rendelkezik, ugyanakkor a sporthoz a táncművészet különböző elemei magasabb művészi értéket adnak. A határterületen elhelyezkedő mozgásformák (versenytánc,

rúdtánc, légtorna) egyszerre ötvözik a táncművészet és a sport sajátosságait. Mind a tánc, mind a sport esetén törekedni kell az egyensúly fenntartására és főleg arra, hogy a fizikai teljesítmény ne menjen a művészet rovására és a művészi kifejezés mód ne szorítsa háttérbe a sportág többi elemét. Biztonságos (nem sérülésveszélyes) mozgásformákkal az otthoni, lehetőleg vezetett edzés is hasznos.

Irodalom

1. <https://www.britannica.com/art/dance>
2. Judith R. Mackrell Európai Sport Charta, 1997
3. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Dervis>
4. <https://gaisf.sport/the-rise-and-development-of-pole-sports-worldwide/>
5. <https://gaisf.sport/the-rise-and-development-of-pole-sports-worldwide/> (letöltés ideje: 2022.04.25.)