

Psihofizičke pripreme gudača

Duhović, Maja

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of Music / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:868469>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2021-10-23**



Repository / Repozitorij:

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VI. ODSJEK

MAJA DUHOVIĆ

PSIHOFIZIČKA PRIPREMA GUDAČA

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2021.

PSIHOFIZIČKA PRIPREMA GUDAČA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: Dr. sc. Tatjana Čunko, nasl. v. pred.

Student: Maja Duhović

Ak.god. 2020/2021.

ZAGREB, 2021.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

Dr. sc. Tatjana Čunko, nasl. v. pred.

Potpis

U Zagrebu, 13.06.2021.

Diplomski rad obranjen 28.06.2021.

POVJERENSTVO:

- 1.
- 2.
- 3.

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE
AKADEMIJE

ZAHVALA

Od srca zahvaljujem svima koji su mi na bilo koji način pomogli prilikom izrade ovog rada. Posebno se zahvaljujem mentorici dr. sc. Tatjani Čunko na stručnoj pomoći i uloženom trudu da ovaj rad zadovolji formu i suštinu te prof. art. Mariji Čepulić na korisnim savjetima. Također sam zahvalna svim profesorima i kolegama s kojima sam kroz suradnju došla do spoznaja koje su me navele na pisanje rada o ovoj temi. Veliko hvala mojim roditeljima i obitelji bez čije podrške dosadašnji uspjeh ne bih mogla ostvariti.

SADRŽAJ

| | |
|---|----|
| Uvod..... | 1 |
| 1 Optimizacija načina vježbanja..... | 1 |
| 1.1 Određivanje ciljeva | 1 |
| 1.1.1 Specifični ili opći ciljevi? | 2 |
| 1.1.2 Umjereno teški ili teški ciljevi? | 2 |
| 1.1.3 Kratkoročni ili dugoročni ciljevi?..... | 3 |
| 1.1.4 Ciljevi procesa ili ciljevi ishoda?..... | 3 |
| 2 Korist i primjena strateškog načina razmišljanja..... | 3 |
| 2.1 Praksa i blagodati strateškog načina razmišljanja | 4 |
| 2.2 Određivanje i primjena učinkovitog pristupa vježbanju | 5 |
| 2.2.1 Načini na koje možemo poboljšati kvalitetu vježbanja | 6 |
| 3 Mentalna priprema..... | 6 |
| 3.1 Moć unutarnjeg govora | 7 |
| 3.2 Samopouzdanje nasuprot umišljenosti..... | 8 |
| 3.2.1 Kako izgraditi samopouzdanje?..... | 8 |
| 3.3 Izvedbena anksioznost..... | 10 |
| 3.3.1 Beta blokatori..... | 11 |
| 3.4 Važnost i razvijanje samosuosjećanja i opraštanja vlastitih pogrešaka | 12 |
| 3.4.1 Kako izvježbavati samosuosjećanje? | 12 |
| 3.5 Disanje..... | 13 |
| 4 Fizička priprema | 13 |
| 4.1 Utjecaj sna na izvedbu..... | 14 |
| 4.2 Prehrana..... | 15 |
| 4.3 Važnost tjelesne aktivnosti..... | 16 |
| 5 Zaključak | 16 |
| Literatura..... | 17 |

Psihofizička priprema gudača

Sažetak:

Cilj ovoga rada je predstaviti nove pristupe i ispravke najčešćih pogrešaka i izazova koji se javljaju tijekom priprema za javne nastupe, a koji bi pomogli u stvaranju korisnih navika prilikom vježbanja i ostvarenju optimalnih rezultata. Jedan od glavnih koraka prema uspjehu je detaljno određivanje ciljeva za kojima težimo, čije postavljanje uvelike pomaže u pokretanju novih ponašanja, održavanju usredotočenosti, usklađivanju pozornosti te usvajanju sposobnosti samosavladavanja. Nedostatak adekvatne mentalne pripreme lako može dovesti do problema tako što djeluje negativno na motivaciju i izvođenje. Usko povezana s vježbanjem instrumenta i mentalnim treningom, fizička priprema omogućava tijelu da bude spremno na obavljanje fizičkog aspekta rada bavljenja glazbom. Navedene komponente cijelokupne pripreme jednog izvođača usko su povezane jedna s drugom i svaka od njih predstavlja neizostavan dio pripreme za kontinuirani uspjeh.

Ključne riječi: pripreme za izvođenje, određivanje ciljeva, mentalni trening, fizička priprema

Psychophysical preparation of string players

Abstract:

The purpose of this paper is to present new approaches and solutions to the most common mistakes and problems that occur during preparations for public performances, which would help in creating useful practice habits and achieving optimal results. One of the main steps to success is to define in detail the goals we strive for, which represent the foundation for initiating new behaviors, maintaining and aligning focus and promoting a sense of self-control. Lack of adequate mental preparation can easily lead to problems by negatively affecting motivation and performance execution. Closely related to instrumental practice and mental training, physical preparation allows the body to be ready to perform. These components of the overall preparation of a performer are closely related to each other and each of them is an indispensable part of the preparation for continuous success.

Key words: musical preparations, defining goals, mental training, physical preparation

Uvod

Biti glazbeni umjetnik izvođač podrazumijeva svakodnevna odricanja i velik broj sati kontinuirano uloženog truda. Želja da damo sve od sebe i budemo bolji, uz konkurenciju koje smo često vrlo svjesni, budi u većini glazbenika izvedbenu anksioznost i nemogućnost jednake kvalitete izvedbe na pozornici i u vježbaonici. Postoji li način pripreme kojim bismo mogli osigurati optimalnu izvedbu i pristup koji bi nam pomogao u reduciranju anksioznosti kod sviranja? Ono što me je posebno inspiriralo u pisanju rada o ovoj temi su slični zahtjevi i tehnike koje upotrebljavaju uspješni sportaši te nedostatak literature koja se dotiče ovih problema u glazbi. Oslanjajući se najviše na literaturu iz područja glazbe (Eustis, 2013), psihologije (Neff, 2011) i sportske psihologije (Bubbs, 2019), u ovome radu cilj mi je iznijeti najčešće pogreške koje se javljaju tijekom priprema i probleme s kojima se susrećemo pri izvođenju i predložiti njihova rješenja kao i nove pristupe koji bi nam mogli pomoći u stvaranju korisnih navika u pripremi i ostvarenju optimalnih rezultata. Najčešće korištene metode prilikom pisanja ovoga rada su komparativna metoda, metoda deskripcije i empirijska metoda. Vježbanje temeljeno isključivo na tehničkom aspektu sviranja samo kao takvo ne jamči uspješan ishod te, da bi se maksimalizirao, potrebna je redovita primjena određivanja cilja te svakodnevna mentalna i fizička priprema.

1 Optimizacija načina vježbanja

U prvom poglavlju cilj je iznijeti najčešće probleme koji se javljaju kod vježbanja instrumenta i predstaviti načine koji bi, ako se primijene, mogli uvelike poboljšati ne samo kvalitetu svakodnevnog vježbanja, već i osigurati optimalan način izvođenja.

1.1 Određivanje ciljeva

Jedan od glavnih koraka prema uspjehu je detaljno određivanje cilja za kojim težimo, čemu prethodi detaljno upoznavanje sebe i razjašnjivanje vlastitih talenata i strasti, vodeći ih u određenom smjeru – ka cilju. Razlog zbog kojega je postavljanje ciljeva od tolike važnosti je taj što pomaže u usvajanju novih ponašanja, održavanju usredotočenosti u životu, usklađivanju naše pozornosti te uvježbavanju sposobnosti samosavladvanja.

„Ako ne znate kamo idete, završit ćete negdje drugdje.“ – Yogi Berra (Gorman, 2015)

"Jeste li postavili jasne pisane ciljeve za svoju budućnost i planirali ih ostvariti?" Prema studiji navedenoj u knjizi *What They Don't Teach You in the Harvard Business School* (McCormack, 2016), upravo je to pitanje bilo postavljeno novim diplomantima Harvard MBA programa 1979. godine. Rezultati su pokazali da:

- 84% nije imalo određene ciljeve
- 13% je imalo ciljeve, ali ne u pisanoj formi
- 3% je imalo jasno napisane ciljeve i planove za njihovo postizanje

Deset godina kasnije, u razgovoru s istim osobama, utvrdilo se da je 13% onih koji su imali određene ciljeve zarađivalo u prosjeku dva puta više od onih 84% bez ciljeva. Lijepo, ali ništa u usporedbi s 3% onih koji su imali zapisane ciljeve. Ta je skupina zarađivala u prosjeku deset puta više od druge dvije skupine zajedno! (Savara, bez dat.)

Postavljanje ciljeva ostaje ključna tema u sportskoj psihologiji i čini se da ima pouzdan utjecaj na razinu postignuća i uspjeha. Kako bismo bili sigurni u postizanje uspjeha, moramo biti svjesni značenja ciljeva i njihova pravilna postavljanja.

Prema autoru bloga *Bulletproof Musician* (Kageyama, n.d.), postavljene ciljevi mogu obuhvaćati razvijanje novih vještina ili poboljšanje trenutnih, prepravljavanje starih navika ili razvijanje boljih te postizanje ishoda tj. ostvarenje želje.

Slijedi nekoliko primjera koji nam mogu pomoći u odabiranju načina postizanja ciljeva.

1.1.1 Specifični ili opći ciljevi?

Što je cilj jasniji, eksplicitniji i detaljniji, to je specifičniji. Opći ciljevi poput "daj sve od sebe" ili "budi bolji" nisu osobito djelotvorni. Prema tome, specifično postavljene ciljeve bi glasilo ovako:

„Prvi stavak Beethovenovoga koncerta naučit ću do iduće subote“ (definiran time što ću ga moći odsvirati napamet barem jednom) ili „Do kraja tjedna moći ću odsvirati nezgodno mjesto u oktavama tako da su mi prsti usklađeni i da sam sigurna u ono što radim“ (definiran time da ću taj dio moći odsvirati bez greške).

1.1.2 Umjereno teški ili teški ciljevi?

Ako je cilj pretežak i čini se nerealan i nemoguć, vrlo je vjerojatno da ćemo već u ranoj fazi izgubiti motivaciju i naposljetku odustati. Međutim, isto vrijedi i za prejednostavne ciljeve koji ne predstavljaju izazov što također može utjecati na gubitak želje za njegovim postizanjem.

Važno je odabrati što teži cilj za koji smo sigurni da možemo postići. On mora biti uzbudljiv, motivirajuć i na gornjoj granici onoga za što znamo da smo sposobni. U procjeni granica ne bi trebali zaboraviti da najčešće imamo tendenciju podcjenjivati svoje sposobnosti. Važna je vjera u sebe!

1.1.3 Kratkoročni ili dugoročni ciljevi?

Dugoročni ciljevi su ključni, ali nam kratkoročni ciljevi pomažu da ostanemo usredotočeni na manje korake koji nas u konačnici vode do željenog rezultata.

Primjer: Izvadite papir i nacrtajte stubište. Na sam vrh stavite svoj dugoročni cilj i ispod svakog koraka kojeg radite unatrag, zapišite manje ciljeve koji bi vas doveli do glavnoga (Nikitina, 2009).

1.1.4 Ciljevi procesa ili ciljevi ishoda?

Većini je ljudi jednostavnije usredotočiti se na ciljeve ishoda (npr. pobjeda na audiciji) za razliku od ciljeva procesa (npr. ostati usredotočen na glazbu, pripremiti na pravilno držanje tijela, itd.). Međutim, problem predstavlja nemogućnost kontrole nad ciljevima ishoda. Briga oko ciljeva ishoda koju većina ljudi teško kontrolira udaljava naš fokus od onih aspekata pripreme i izvedbe (ciljeva procesa) nad kojima je kontrola moguća koji održavaju našu usredotočenost na obavljanje svih sitnica koji će nam pomoći da napokon dođemo do onoga što smo željeli (npr. usredotočenost na pravilno držanje, disanje, druge glazbenike u ansamblu,...). S toga je kombinacija tih dvaju ciljeva najučinkovitija s time da se, kada dođe vrijeme finalne izvedbe, fokusiramo samo na ciljeve procesa i dopustimo si da uživamo u trenutku.

2 Korist i primjena strateškog načina razmišljanja

Mnogi izazovi s kojima se svakodnevno susrećemo nemaju jednostavna ili očita rješenja, pa tako ni oni s kojima se susrećemo za vrijeme vježbanja. Vjerojatno su svi svirači imali trenutke kada su do tih rješenja dolazili brže, kao i trenutke kada bi se našli usred problema i bez obzira na pokušaje, nastavili se vrtjeti u krug. Neki ljudi ostavljaju dojam da su nadareni za redovito smišljanje kreativnih, strateških rješenja, dok se drugi neuspješno trude riješiti problem. Što je drugačije kod osobe koja smisli vještu tehniku kako bi pasaža *pizzicata* lijeve ruke bila jasnije izgovorena ili osobe koja u kratkom vremenu otkrije način na koji riješi

problem u potezu desne ruke ili brzo osmisli idealan prstomet na nepraktičnom mjestu u skladbi? Što dovodi do učinkovitijeg rješavanja problema?

Tim istraživača (Chen, Powers, Katragadda, Cohen i Dweck, 2020) proveo je niz studija kako bi utvrdio mogu li prepoznati što je to što neke ljude navodi na rješavanje problema učinkovitije od drugih.

Sredinom jednog jesenskog semestra od 365 studenata volontera zatraženo je da odgovore na niz pitanja o stupnju u kojem strateški razmišljaju kao odgovor na izazove. Pitanja poput:

"Kad god vam se učini da ne napredujete, koliko se često zapitate: 'Postoji li bolji način da ovo napravim?'". Također su pitali studente koliko su često koristili „metakognitivne strategije“ na višoj razini - strategije poput mapiranja svojih ciljeva i koraka koji su potrebni da bi se do njih došlo, praćenja napretka u učenju i procjene učinkovitosti njihovog pristupa učenju, unošenja prilagodbi, i tako dalje. Dakle, je li postojala neka veza između rezultata strateškog razmišljanja učenika, upotrebe metakognitivnih strategija i akademskog učinka? U istraživanju su sudjelovale dvije grupe – strateška i kontrolna. Grupa sudionika koja je koristila strateški način razmišljanja ostvarila je najbolji uspjeh u rješavanju određenih zadataka ili problema, kao i uspjeh na kraju cijelog semestra. Istraživanje je, dakle, pokazalo da postoji nešto u strateškom načinu razmišljanja koji je povezan sa taktičkim ponašanjem i uspješnijom izvedbom.

2.1 Praksa i blagodati strateškog načina razmišljanja

Važna stvar koja je ovim istraživanjem utvrđena je da je strateški način razmišljanja nešto što se može naučiti. Način na koji si možemo pomoći sljedeći put kad naiđemo na nezgodan problem u vježbaonici, a koji ne reagira na vlastiti dosadašnji skup strategija, jest taj da zastanemo na trenutak i postavimo si nekoliko pitanja poput:

„U čemu je problem?

Kako zvuči u mome slučaju, a kako bi u pravilu trebalo zvučati?

U kojem je dijelu problem?

Kako bih drugačije mogao/la to odsvirati, a da zvuči što bliže željenom rezultatu?

Postoji li način na koji ovo mogu napraviti još bolje?

Mogu li pronaći barem jednu stavku koju bih mogao/la još doraditi?“

Valja razmotriti vode li ova pitanja ka novim svježim idejama za eksperimentiranje koje bi mogle pomoći napraviti sljedeći korak naprijed.

Konačno, važno je iz ovoga izvući zaključak da problem ne leži u tome da nemamo znanje koje nam je potrebno za rješavanje prepreka na koje nailazimo, već taj da najčešće brzopleto izaberemo strategiju koja nam se u tom trenutku čini brzom ili jednostavnom, umjesto da potpitanjima pristupimo cjelokupnom rasponu informacija koje posjedujemo. Možda bi nam ovaj način mogao pomoći da budemo učinkovitiji u rješavanju problema nego što mislimo da jesmo - uvid koji može biti prilično ohrabrujući, a također i velik poticaj samopouzdanju.

2.2 Određivanje i primjena učinkovitog pristupa vježbanju

Svatko od nas ima individualni pristup i uvid u vježbanje s toga ne postoji jedan pravi način vježbanja. Da bismo lakše došli do onoga koji nama osobno najviše odgovara, važno je utvrditi osobne prednosti i slabosti. Dobar strateg svjestan je svojih prednosti i slabosti, a njihovo prepoznavanje stvar je procesa koji zahtijeva mnogo samopouzdanja, jer ukorak sa spoznajom ide i preuzimanje odgovornosti i obveza da ih se najbolji način iskoristi ili poboljša.

Na putu ka kreiranju osobnog plana vježbanja od velike koristi mogu biti savjeti poznatih izvođača i pedagoga sa dugogodišnjim iskustvom i njihov uvid u vježbanje. Na primjer, mnogi uspješni glazbenici ističu važnost i korist sporog i svjesnog načina vježbanja. Jedan od njih je Marko Kosower, glavni violončelist Clevelandskog orkestra i član fakulteta na Glazbenom institutu u Clevelandu koji je u intervjuu za online stranicu *Bulletproof Musician* (Kageyama, n.d.) objasnio zašto je za njega sporo vježbanje oduvijek bilo od velike važnosti: "Naravno, nije samo cilj vježbati sporo. Morate biti vrlo svjesni o tome što radite prilikom vježbanja. Ali vježbanje u sporom tempu daje umu priliku da stvarno vidi što se događa i na vrijeme registrira što treba učiniti. Ili ono što radite dobro, kao i ono što ne radite dobro. I tako je spora vježba uvijek bila velika stvar za mene. (...) Također je općenito važno vježbati pravilno, tako da ne trebate provesti previše sati dnevno vježbajući."

Glavni koncept učenja glazbe prema grčkome violinistu i pedagogu D. C. Dounisu je da osim ruku i prstiju treba trenirati mozak i pamćenje.

„Istinski tehnički trening violinista nije samo vježbanje ruku i prstiju, već ponajviše vježba mozga i pamćenja. Prsti i ruka trebaju se savršeno pokoravati namjeri svirača kako bi mogli izvesti bilo koji pokret s potpunim majstorstvom. Da bi se to postiglo, u pamćenje se prvo mora utisnuti točna i jasna slika pokreta, a zatim reproducirati u bilo kojem trenutku pod impulsom mozga. Ono što nazivamo tehnikom nije ništa drugo nego niz pokreta koji se odražavaju u mozgu.“ (Dounis, 1921, 10)

Dounis je vjerovao da je vježbanje temeljeno na konstantnom i nepromišljenom ponavljanju posve beznačajno: „Rezultat takvog monotonog i dosadnog učenja obično je bezvrijedan. Ovaj postupak objašnjava zašto je nakon toliko godina intenzivnog rada vrlo malo violinista koji steknu savršenu tehniku.“ (Dounis, 1921, 8)

2.2.1 Načini na koje možemo poboljšati kvalitetu vježbanja

U online članku *5 Tips to Maximize the Results from Practicing the Violin or Viola* (Brouwer, 2015) navedeno je nekoliko savjeta na koje trebamo obratiti pozornost kako bismo poboljšali kvalitetu vježbanja:

- a) Optimiranje koncentracije čemu pomaže kvaliteta i kvantiteta sna, zdrava prehrana i redovito bavljenje sportom ili nekom drugom fizičkom aktivnošću. Kad nismo usredotočeni, ne reagiramo na pogreške dovoljno brzo te ih na taj način automatiziramo, pogotovo ako ponavljamo više puta. („preostalo mi je deset minuta vježbanja koje ću radije utrošiti na ponavljanje bez promišljanja nego podijeliti preostalo vrijeme na analiziranje problematike i pronalaženje rješenja“.)
- b) Sviranje podijeljeno na manje intervale, jer prema istraživanjima prosječni čovjek može zadržati koncentraciju najdulje dvadesetak minuta, s toga bismo, ukoliko odlučimo iskoristiti koncentraciju visoke kvalitete, vježbanje trebali podijeliti na manje intervale uz kratke međupauze.
- c) Korištenje grešaka kao izvor informacija tako da ih prepoznamo što prije, analiziramo bez osuđivanja, otkrijemo uzrok te uvrđimo optimalno rješenje.
- d) Privaćanje sugestije profesora ili mentora bez obzira na našu dosadašnju razinu znanja.
- e) Pristup bez izgovora pri čemu sami određujemo svoje prioritete iz dana u dan. Ako primjetimo da nam kvaliteta sviranja nije onakva kakvom je zamišljamo, a znamo da nismo uložili dovoljno truda, bilo bi od koristi preispitati prioritete. Rezultati ne dolaze sami od sebe.

3 Mentalna priprema

Često uspoređujemo bavljenje sportom s bavljenjem glazbom, ali rijetko ulazimo u suštinu njihovih sličnosti. Kada bismo usporedili uspjehe kod sportaša i glazbenika, shvatili bismo da sportaši puno češće i sigurnije dolaze do osobnog uspjeha te da ne ostavljaju gotovo nikakav prostor za slučajnosti. Za razliku od glazbe, u sportu je mentalna priprema važna

komponenta svakog treninga. Dapače, sportaši na raspolaganju osim posvećenih trenera imaju i osobnog sportskog psihologa bez kojih većina ne bi ostvarila brojne uspjehe. U glazbi se rijetko naglašava važnost mentalnog stanja, mentalnog treninga i svijesti o sebi u vezi s onim čime se bavimo te je upravo taj nedostatak glavni razlog većine neuspjeha koji nam se nađu na putu i koji mnoge u konačnici zaustave u bavljenju ovim zanimanjem. U ovom poglavlju cilj je istaknuti važnost mentalne pripreme i utjecaj koji ona ima na izvedbu.

3.1 Moć unutarnjeg govora

„Misli koje razmišljate i riječi koje izgovarate fizički i kemijski mijenjaju vaš mozak. Vaš unutarnji govor doslovno povezuje mozak s uspjehom ili neuspjehom. (...) Unutarnji govor je smjer koji dajete svom mozgu i koji mu govori kako upravljati životom.“
(Helmstetter, 2016)

U knjizi *Peak: The New Science of Athletic Performance That Is Revolutionizing Sports* (Bubbs 2019, 441-445) navodi se da negativni unutarnji govor može male probleme brzo pretvoriti u velike; ima dovoljnu snagu da utječe negativno na raspoloženje, motivaciju pa tako i na izvođenje. Ono što najbolje dijeli od ostalih je to da uspješan izvođač ima sposobnost usmjeriti svoj unutarnji monolog u pravom smjeru i udaljiti ga od sumnji, da brzo zaboravi loše izvedbe i brzo preboli neuspjeh.

Serena Williams je vjerojatno najveća tenisačica svih vremena. Njena fizička snaga i brzina u kombinaciji s njezinim elitnim tehničkim i taktičkim vještinama učinile su je omiljenom na gotovo svakom turniru na kojemu je sudjelovala. Ali to nije jedino što ju je učinilo prvakinjom. Serena je provela sate proučavajući i iskorištavajući mentalne aspekte igre kako bi dosljedno pobijedila svoje protivnike. Ona koristi pozitivan unutarnji govor i "misli moći" kako bi se fokusirala i održala svoje samopouzdanje na visokoj razini tijekom teniskih mečeva, što je od iznimne važnosti pogotovo u trenucima kada nam je važna maksimalna učinkovitost izvedbe. Prije nekoliko godina, Serenu se moglo vidjeti kako bi tijekom promjene igre u svom meču pregledavala malu bilježnicu u krilu u kojoj su zapisane pozitivne tvrdnje poput: „Ti si broj jedan!“ ili „Osvojit ćeš Wimbledon!“.

Dr. Bruce Lipton, svjetski poznat istraživač matičnih stanica otkrio je da 95% onoga što radimo i mislimo svakog dana kontrolira naša podsvijest. Dakle, ako nastavimo primjenjivati negativan samogovor, prije ili kasnije iskazat će se negativno u našoj izvedbi, kao i u svakodnevnom životu. U unutarnjem govoru moramo biti asertivni: "Ja sam odličan/na... Znam da ću uspjeti... Vjerujem da ću postići odličan rezultat!". Moramo biti spremni i voljni

transformirati svoje okolnosti od problema i zapleta do neograničenih mogućnosti i potencijala.

3.2 Samopouzdanje nasuprot umišljenosti

Znamo da nam je kao izvođačima prijeko potrebna određena doza samopouzdanja kako bismo mogli nastupiti. Ono nam istovremeno pomaže da se lakše oporavimo od potencijalnog neuspjeha. Međutim, kada samopouzdanje prijeđe granicu, ono prerasta u umišljenost koja nije nimalo učinkovita.

Autorica Eustis u svojoj knjizi *The Singer's Ego: Finding Balance Between Music and Life* (2013, 53-59) navodi da je linija razgraničenja između dva stava različita od osobe do osobe. Samopouzdanje raste iz zdravog saznanja o vlastitoj vrijednosti bez obzira na vanjske okolnosti, dok se umišljenost temelji na pretjerivanju i preuveličavanju doživljavanja svojih sposobnosti.

Kao izvođači, često nismo svjesni koliko su naši nastupi i uspjesi usko povezani s osjećajem vlastite vrijednosti. Glazba je naš identitet, a samo jedna loša izvedba dovoljna je da naruši naše samopouzdanje.

Umišljenost zapravo proizlazi iz straha i usporedbe s drugima te djeluje kao zaštita od osjećaja manje vrijednosti u odnosu na druge. Kada postane dominantan stav vodi nas u opasnost zanemarivanja bilo kakvih kritika pa tako i konstruktivnih, koji dolaze od rodbine, prijatelja, kolega pa čak i profesora ili trenera. Neki mogu smatrati da je ovakvo pretjerivanje potrebno kako bi se nadvladao strah ili kako bi zaplašili ostale da bi sebe uzdigli. Previše ljudi, pa tako i u glazbi, nastoji ostaviti dojam dominacije umijesto da se usredotoči na izgradnju istinskog samopouzdanja.

3.2.1 Kako izgraditi samopouzdanje?

Samopouzdanje je u glazbi, podjednako kao i u sportu, jedna od ključnih stavki kada govorimo o dugoročnom uspjehu. Ono uvelike utječe na ishode izvedbe tj. njihovu uspješnost. Unatoč tome, kod većine ljudi samopouzdanje varira ovisno uglavnom o vanjskim događajima. U online članku pod nazivom *Building Self-Confidence in Sport* (Gill, 2019), autor navodi nekoliko važnih koraka ka povećanju i očuvanju razine samouvjerenosti kod sportaša koja je primjenjiva i na izvođače.

- a) Prisjetiti se da uvijek postoji netko tko vjeruje u nas i našu sposobnost, čak i onda kada mi u to ne vjerujemo.

- b) Važnost pozitivnog razmišljanja u svakome trenutku. Izgradnji pozitivnog stava doprinosi procjena odrađene vježbe ili izvedbe na kraju svakoga dana. Procjena onoga što je pozitivno u osobnom postignuću kroz tehniku, vježbu i pomak može nam pomoći da se sistematično držimo puta k određenom cilju. Pozitivno razmišljanje ne samo što dovodi do bolje ravnoteže između uma i tijela, već omogućuje živčanim putevima da rade s jasnoćom i svrhom.
- c) Shvatiti da naš cilj može biti ostvaren. Čak i ako nam se cilj u određenom trenutku čini nedostižnim, važno je znati da je uz jasan i definiran plan sve moguće. Na koracima do cilja potrebno je obraćati posebnu pažnju na svaki uspjeh. Za velike ciljeve ključno je ne požurivati proces i dati si vremena, imajući strpljenje i nepokolebljivu vjeru u sebe. „Rim nije bio sagrađen u jednome danu“. (Gill, 2019)
- d) Imati kontrolu nad onim što možemo kontrolirati. Održavanje kontrole gradi samopouzdanje jer nam pruža osjećaj usredotočenosti i sigurnosti. Bez obzira na to što se oko nas događa i što nam okolina poručuje, trebamo se prisjetiti da ono što možemo kontrolirati su način na koji radimo i razmišljamo.
- e) Mentalna priprema koja uključuje brojne tehnike poput imaginativnog zamišljanja, refleksivnog razmišljanja, pozitivnog unutarnjeg samogovora, postavljanja ciljeva, meditacije i izvježbavanja koncentracije. Svatko može pronaći strategiju koja mu odgovara te je koristiti za pružanje unutarnjeg ispunjenja koje dovodi ka samopouzdanju.
- f) Prisjećanje prethodnog uspjeha. Kakav je osjećaj pobudio u nama? Kakve su bile naše reakcije i emocije? Koliko smo se u tome trenutku osjećali samopouzdana? Odgovor na ova pitanja može nam pomoći da u tome trenutku utjelovimo uspješnu verziju sebe koja već postoji. Prisjećanje na pozitivna iskustava stvara vjeru u postojanje takve vrste samopouzdanja u nama.
- g) Izvedba mora biti dosljedna. Što više izvježbavamo, to imamo više iskustva i stoga ćemo postajati bolji u izvršenju svoga zadatku.
- h) Biti konstruktivan u samoprocjeni što nam omogućuje da postanemo kritični u radu i učinkovitiji u izgradnji samopouzdanja. Alex Ferguson, škotski nogometni trener i bivši igrač, izjavio je kako je više naučio iz poraza nego uspjeha, kao i velika većina uspješnih sportaša i izvođača koji koriste poraze kao mogućnost

napredovanja i gledaju na njih kao iskustva koja ih uče na čemu valja poraditi da bi bili bolji.

- i) Kontinuirano postavljanje kratkoročnih ciljeva. Kako bismo izašli iz stanja niske samouvjerenosti potrebno je krenuti od kratkoročnih i realnih ciljeva koji će, kada budu ostvareni, pridonijeti izgradnji povjerenja u sebe. Što više takvih ciljeva odradimo to nam samopouzdanje raste te smo spremniji na veće pothvate.
- j) Samopoštovanje i izbjegavanje samokritiziranja. Život se sastoji od pokušaja i pogrešaka, a mudar izvođač zna izvući korist iz jednoga i drugoga. Jednako je važno dopustiti sebi da predahnemo koliko je važno ostati usredotočen na rad. Izvođač treba znati procijeniti kada je vrijeme za pauzu, dobro jesti i spavati i poštovati svoj um i tijelo.

Sigurno je tuđa uspješna izvedba na izvođače ponekad utjecala negativno, možda i do te mjere da se osjete manje vrijednima ili nedovoljno dobrima. Svi ti osjećaji proizlaze iz podsvjesnog uspoređivanja sebe i svojih postignuća s drugima, što se trenira svaki put kada se dopusti da nas uspoređujuće misli obuzmu tijekom dana ili upuštanje u dublju analizu takvih misli.

Umjetnici moraju znati usredotočiti se na pozitivnu stranu onoga što im naizgled može predstavljati problem, a što bi u ovom slučaju bilo fokusiranje na divnu glazbu koju im pruža osoba koja ju stvara. Ti ih zvukovi ne čine ništa manje jedinstvenima ili manje sposobnima za stvaranje vlastitoga koji će također biti posve jedinstven i poseban. S toga im glazba koju stvaraju drugi može služiti samo kao primjer za nadahnuće da stvore zvukove osvijetljene vlastitim "Ja". Iako ih pomisao na to da nitko drugi nema njihova životna iskustva, njihov specifičan pristup glazbi ili njihovu boju glasa ili tona može isprva zabrinuti, važno je prisjetiti se da je sasvim moguće biti konkurentan kada se prihvati vlastita jedinstvenost (Eustis, 2013, 56-57).

3.3 Izvedbena anksioznost

Anksioznost prigodom izvođenja predstavlja sve veći problem u svijetu glazbe, a vjeruje se da proizlazi iz vlastitih problema s egom poput nedostatka samopoštovanja, identificiranja sebe sa onim čime se bavimo ili/i odsutnosti jasne želje za nastupom.

Većini glazbenika izvedbena anksioznost predstavlja problem jer je tako doživljavaju. Smatraju da je to nešto što trebaju prebroditi. Međutim, anksioznost kao takva nije ono što im doista stvara problem pri izvođenju, već način na koji na nju gledaju. S toga, ako bi sebi

dopustili da osjete adrenalin prije izvođenja i da ga na pravi način iskoriste, mogli bi postići slobodnu, uvjerljivu i izrazito samopouzdanu izvedbu (Kageyama, bez dat.).

Tehnika centriranja je ono što sportski psiholozi nazivaju rutinom prije nastupa. Osmislio ju je poznati sportski psiholog dr. Robert Nideffer 1970-ih godina, a za izvedbene umjetnike prilagodio ju je olimpijski sportski psiholog dr. Don Greene (2021).

Sastoji se od sedam koraka:

- a) Određivanje točke fokusa
- b) Formiranje jasne namjere
- c) Svjesno disanje
- d) Lociranje i otpuštanje viška napetosti
- e) Pronalazak centra
- f) Ponavljanje postupka
- g) Usmjerenje energije

Prema dr. Greeneu, centriranje je vrlo učinkovito sredstvo za produktivno usmjerenje živaca i fokusa čak i u ekstremnim situacijama. Uz malo vremena i prakse, ta tehnika može promijeniti svačiji pristup izvođenju i vježbanju.

3.3.1 Beta blokatori

Nažalost, suočavajući se s učestalom izvedbenom anksioznošću, mnogi umjetnici izvođači (kao i sportaši) odabiru beta-blokatore za smirenje i smanjenje napetosti i ostalih neželjenih simptoma. Godine 1987. provedeno je istraživanje treme (Steptoe i Fidler, 1987) na dvije tisuće profesionalnih glazbenika iz pedeset i jednog najvećeg orkestra u SAD-u.

Istraživanjem je utvrđeno da je više od dvadeset i sedam posto glazbenika koristilo beta-blokatore barem jednom prije nastupa, ako ne i češće. Od toga je 70% reklo da nisu dobili recepte za lijekove.

Beta blokatori su kategorija lijekova za srce koji se mogu dobiti samo na recept, a koriste se za snižavanje krvnog tlaka, otkucaja srca i krvotoka. Oni sprječavaju ili blokiraju stresne hormone nadbubrežnih žlijezda (adrenalin i noradrenalin) da se vežu na beta receptore simpatičkog živčanog sustava. Ti se receptori aktiviraju strahom, tjeskobom ili panikom. Kada lijek blokira beta receptore, puls počinje usporavati (Ball, 2011; Greene, 2019).

3.4 Važnost i razvijanje samosuosjećanja i opraštanja vlastitih pogrešaka

Pojam samosuosjećanja važan je dio mentalnog treninga koji se često zanemaruje. Budući da su poteškoće i borba prirodno usađeni u ljudsko biće, važno je znati koristiti mudrost i blagodati koje samosuosjećanje nudi.

Rijetki su oni koji suosjećanje primjenjuju na sebi dok teže k perfekcionizmu. To je put bez predaha koji nas usmjerava jedino prema savršenoj izvedbi ili usporedbi naše vrijednosti sa drugima, iako je našem umu i tijelu prijeko potrebna upravo ta samilost koju možemo ponuditi sami sebi.

Samosvijest, iako slična, nije isto što i samosuosjećanje, ali je važan sastojak. Ono što odvaja ta dva pojma je da je za samosuosjećanje potreban korak više od samog prihvatanja iskustva te stoga dodaje nešto posebno u bilo kojem radu koji nas trenutno zaokuplja, a to nešto je upravo dio nas!

3.4.1 Kako izvježbavati samosuosjećanje?

U svojoj knjizi *Self-Compassion* (Neff, 2011), autorica Kristin Neff ističe kako je glavni razlog zbog kojega ljudi tvrde da ne prakticiraju samilost prema sebi strah od samozadovoljstva i lijenosti. Taj se osjećaj javlja gotovo kod svih u različitim razmjerima, a ponajviše kod ljudi kompetitivnog karaktera i onih koji teže k perfekcionizmu u svakodnevnom životu ili/i u poslu. U knjizi je takav način razmišljanja uspoređen sa odgojem djeteta gdje se spominje izreka "Poštedi štap i razmazi dijete", koja otkriva vjerovanje da oštra kazna jedino može spriječiti nerad. Upravo nas ta ista izreka može naučiti puno o nama samima. Iako je danas, za razliku od prošlosti, oštro kažnjavanje djece rjeđe u obiteljima i školama, još uvijek smo skloni tome pristupu prema samome sebi, vjerujući da je samokažnjavanje (čak i ono isključivo mentalno) korisno i učinkovito. Prvi korak u postizanju i izvježbavanju samosuosjećanja je razmatranje stanja uma koje stvara samokritika. Kada sebi kažemo da smo lijeni, nesposobni ili nedovoljno dobri, ulazimo u deprimirano i obeshrabreno stanje koje nam nije od pomoći kada se nalazimo na putu k ostvarenju svojih ciljeva. Ovakve nas kritike "spuštaju" do te mjere da nam ostaje nedovoljno energije da bismo pokušali ponovo ili nastavili dalje usprkos neuspjehu. Pozitivne, umirujuće poruke koje upućujemo sami sebi stvaraju stanje uma najpovoljnije za naporan rad i dostizanje najvišeg potencijala. Što se više hranimo pozitivnim unutarnjim monologom, to ćemo lakše prebroditi prepreke i uzdignuti se iz težih trenutaka i tako biti bliže onome čemu težimo. Kako bismo dali sve od sebe, potrebno je dovesti se u stanje smirenosti, sigurnosti i

samopouzdanja. Sjetimo se našeg ponašanja kada pokušavamo motivirati one koje volimo. Obično smo uporni i dajemo sve od sebe kako bismo im dali do znanja da vjerujemo u njihove sposobnosti te da zauvijek imaju našu podršku. Međutim, kada smo u pitanju mi sami, redovito zauzimamo upravo suprotan stav. Mnoga su istraživanja uspjela dokazati da naša razina samopouzdanja dramatično utječe na sposobnost postizanja ciljeva.

3.5 Disanje

Fizički aspekti sviranja instrumenta zahtijevaju pravilno disanje. Održavanje protočnog i ujednačenog disanja za vrijeme sviranja pomaže u uklanjanju napetosti u određenim dijelovima tijela. Disanje se mijenja pri različitim aktivnostima i duševnim stanjima, pa bi u stanju sigurnosti bilo mirno i duboko, u stanju nesigurnosti plitko i isprekidano, dok u šoku dolazi do zastoja disanja te s time i nemogućnosti djelovanja. Prema knjizi *Umijeće vođenja borbe* (Peschaut, 2019), dah je sredstvo prijenosa životne energije i vitalne snage te se može primjenjivati i u meditaciji te se koristi i kao svojevrsno sredstvo za koncentraciju. Ono što je ključno jest postići ravnotežu na način da osiguramo duboko, pravilno i ravnomjerno disanje. Jedna od istočnjačkih tehnika disanja korištena u Nei Kungu potječe iz Kine, a svrha joj je vertikaliziranje čovjekove energije kako bi njegove kretnje i tehnika bolje došli do izražaja, pa kao takva može koristiti kao umirujuća tehnika prije vježbanja ili nastupa. Obuhvaća četiri stupnja i izvodi se u sjedećem položaju.

Prvi stupanj obuhvaća ruke položene na natkoljenice s dlanovima prema gore. Oči moraju biti zatvorene, a vrh jezika gurnuti prema korijenu prednjih zubiju. Opustiti gornji dio tijela koliko je god moguće.

U drugome stupnju disanje prelazi u dublje i smirenije, iz trbuha te se izvodi u prirodnom ritmu.

Kod trećeg stupnja se disanje i otkucaji srca počinju usklađivati te se koncentriramo na pulsiranje srca.

Zadnji stupanj obilježava osjećaj topline koji dolazi iznutra i preplavljuje tijelo.

4 Fizička priprema

Neizostavna komponenta u glazbi, fizička priprema jednako je važna kao i prethodno navedene. Cilj je osigurati da je tijelo spremno na obavljanje fizičkog aspekta rada bavljenja glazbom.

4.1 Utjecaj sna na izvedbu

Kvalitetan san je važna, često zanemarena životna komponenta čiji nedostatak direktno utječe na zdravlje i kvalitetu obavljanja svakodnevnih obveza. Svaki se je izvođač barem jednom našao u situaciji u kojoj je trebao nastupiti unatoč neispavanosti. Poznato je da studenti često skraćuju vrijeme sna kako bi imali više vremena u danu za odraditi sve ostale zahtjeve studentskog života. Povremeno su izvedbe pod takvim uvjetima neočekivano dobre, ali češće ne razgovaramo o neuspješnim nastupima čiji je glavni uzrok upravo nedostatak sna. Zamislimo da moramo ići na operaciju. Sigurno pretpostavljamo da će kirurg biti dobro naspavan, sposoban pamti svaki aspekt zahvata i kritički i brzo razmišljati o tome kako se nositi s bilo kakvom komplikacijom. Ipak, očekujemo da naše pamćenje tijekom glazbenog izvođenja – i sposobnost kritičkog razmišljanja da se snađemo usred moguće neočekivane pogreške – funkcioniraju savršeno, bez obzira koliko malo spavali.

Skupina istraživača sa Sveučilišta Uppsala u Švedskoj (Cedernaes J. et. al., 2015) pokazala je da san ne samo da pomaže u stvaranju dugoročnog pamćenja, već osigurava da mu imamo pristup tijekom stresa (u našem slučaju prilikom izvođenja). Na večernjoj sesiji istraživanja sudionici su bili podijeljeni u dvije skupine, obje koristeći deklarativnu memoriju i proceduralnu memoriju (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje, 2021). Unatoč različitoj količini sna, iduće su jutro obje skupine podjednako dobro radile na deklarativnom i na proceduralnom pamćenju. Količina sna u ovom slučaju nije bila faktor. Međutim, kada su sudionike izložili stresu, oni koji su noć prije odspavali kraće pokazali su značajno slabije pamćenje pri rješavanju zadatka deklarativne memorije, dok su sudionici koji su spavali cijelu noć ostvarili dobre rezultate u obje vrste pamćenja. Dakle, premalo sna neće uzrokovati da zaboravimo kako svirati instrument (proceduralna memorija), ali može utjecati na prisjećanje određenog dijela skladbe za vrijeme nastupa ili nekog drugog stresora (deklarativna memorija).

Prema autoru knjige *Peak* (Bubbs, 2019, 41-45) utvrđeno je da gubitak sna negativno utječe na niz mjera subjektivne dobrobiti, uključujući umor, raspoloženje, bol, depresiju i zbunjenost. Nedostatak sna se samo nagomilava: ako ne spavamo dovoljno kroz tjedan, to će utjecati na našu produktivnost ili/i izvedbu tijekom vikenda, jer je akumulirani nedostatak spavanja tijekom radnih dana povezan s lošijom reaktivnošću pri kraju tjedna. Nedostatak sna također se redovito javlja prije natjecanja. Stoga, ako dođemo u situaciju da smo već neko vrijeme neispavani, još jedna noć manjka sna prije važne izvedbe ili natjecanja može negativno utjecati na kvalitetu izvedbe.

Druga uobičajena zabluda je da je alkohol izvrsno sredstvo za spavanje. Iako se zbog alkohola kratkoročno osjećamo umorno i djeluje kao korisno sredstvo koje opušta živčani sustav nakon stresnog dana, istovremeno narušava kvalitetu sna. Nakon što konzumiramo alkohol, jetra ga mora preraditi, što podiže tjelesnu temperaturu, ometa kvalitetu sna i često dovodi do češćeg buđenja tijekom noći. Kako starimo, nedostatak kvalitetnog sna zbog redovitog uzimanja alkohola snažno je povezan s povećanim rizikom od neuroloških degenerativnih poremećaja, kardiovaskularnih bolesti i raka. Ključ za postizanje vrhunske izvedbe jest zdravlje!

4.2 Prehrana

Umjetnost je izražavanje misli, osjećaja, želja i intuicije te je sastavni dio ljudskog uma, tijela i duše. Prema istraživanju (Foxman i Burgel, 2006) glazbenici imaju visoke fizičke i psihičke zahtjeve, riskirajući razvoj zdravstvenih problema kao što su mišićno-koštani poremećaji, anksioznost, trema, dermatitis, povećanje očnog tlaka, itd. Razlog zbog kojeg je prehrana od tolike važnosti je taj da uravnoteženi način prehrane može bitno utjecati na glazbene izvedbe jer omogućuje tijelu izgradnju dobrih temelja za podnošenje stresa kroz koji svakodnevno prolaze naš um i tijelo.

Postoji nekoliko načina na koji možemo osigurati dobru prehranu:

- a) Pridržavanje rutine - tri glavna obroka dnevno smatraju se optimalnim uz dva do tri manja međuobroka.
- b) Biranje uravnoteženih (među)obroka - raznovrsnost u jelu omogućava da tijelo bude opskrbljeno potrebnim nutrijentima. Npr. tri do pet različitih grupa hrane u glavnom jelu i oko dvije različite grupe za međuobrok.
- c) Hidracija - voda je glavna kemijska komponenta tijela koja čini do sedamdeset posto čovjekove tjelesne težine. Voda pomaže tijelu izbaciti toksine i ostale otpade, pomaže u podmazivanju i podržavanju zglobova, u održavanju normalne tjelesne temperature i u zaštiti osjetljivih tkiva. Nedostatak vode može dovesti do dehidracije, što crpi energiju i dodatno umara.
- d) Planiranje obroka, posebno na dan izvedbe ili dugih proba - važno je izbjeći izgladnjivanje ili prejedanje prije izvedbe.
- e) Konzumiranje protuupalnih namirnica - namirnice koje je poželjno svakodnevno konzumirati, a služe kao prevencija upale ili protuupalne su one koje sadržavaju Omega-3 masne kiseline kao što su losos, tuna, orah, lanene sjemenke, soja, celer,

bijeli luk,... Ostale namirnice koje djeluju protuupalno su borovnice, grožđe, čaj i poneki začini (đumbir, ružmarin, kurkuma). Omega-3 masne kiseline dostupne su i u obliku kapsula kao dodatak prehrani. (Harnsberger, 2011)

4.3 Važnost tjelesne aktivnosti

Fizički zahtjevi glazbene izvedbe često se uzimaju u obzir samo kada dijelovi tijela počnu boljeti. Istraživanje u Njemačkoj (Steinmetz et. al., 2014) pokazalo je da je prosječna dob pojave boli uzrokovane sviranjem kod profesionalnih orkestralnih glazbenika bila 35 godina. To ukazuje na opasnost tjelesnih performansi s malim opterećenjem i velikim ponavljanjem - bol se prikrada godinama dok nas "odjednom" ne zaustavi u izvedbi. U glazbenom svijetu još uvijek su rijetki oni koji su priznali važnost tjelesne aktivnosti za konačni rezultat umjetničke izvedbe i tjelesna briga o sebi općenito nije bila u prvom planu obrazovanja glazbenika.

Međutim, tjelesna aktivnost ima pozitivne učinke na bol, držanje tijela, glazbenu izvedbu i fizičko stanje. Uz to, promovira svijest o prednostima vježbanja za prevenciju ozljeda. Poboljšanje tjelesne svijesti, uključivanje novih navika tjelesne aktivnosti, uvođenje pauza i ispravno tjelesno i glazbeno planiranje presudno je za prevenciju mišićno-koštanih ozljeda.

Tijelo koje nije u dobroj formi sklonije je ozljedama jer je manje gipko. Stegnuti i slabi mišići izloženi su većem riziku povreda od fleksibilnih i jakih mišića. S toga su kondicija, fleksibilnost, izdržljivost, ravnoteža mišića i snaga važni faktori u prevenciji ozljeda i održavanju optimalnog fizičkog zdravlja (Horvath, 2010).

5 Zaključak

Tema ovoga diplomskog rada bila je predstavljanje načina pripreme kod glazbenika izvođača čija bi primjena osigurala optimalnu izvedbu kao i smanjenje izvedbene anksioznosti.

Prvi dio rada predstavio je važnost i način određivanja ciljeva te pravilnog pristupa vježbanju. Ostvarenje cilja uvelike ovisi o načinu njegova određivanja, dok nam fokusirani i sistematični način vježbanja omogućava dolazak do rezultata u kraćem vremenu.

U drugome dijelu govorili smo o često zanemarenoj mentalnoj pripremi te njenom utjecaju na završni rezultat. Unutarnji govor, samopouzdanje i samosuosjećanje glavne su komponente za izgradnju zdravog načina razmišljanja o glazbi i izvođenju. Osim što imaju moć promijeniti sliku o samome sebi, pomažunam da se bolje nosimo s izazovima izvođenja

te da lakše i sigurnije savladamo izvedbenu anksioznost i omogućimo si slobodno i uspješno izvođenje.

Zadnje poglavlje temeljilo se na fizičkoj pripremi i njenoj važnosti kako bi tijelo bilo spremno na obavljanje tjelesnog aspekta rada tijekom sviranja. San, prehrana i tjelesna aktivnost prijeko su potrebni kako bi naše tijelo bilo sposobno obavljati sve zahtjeve izvođenja.

Navedene komponente usko su povezane jedna s drugom i svaka od njih je neizostavan dio pripreme za uspješnu izvedbu. Količina uloženog truda s tehničkog aspekta vježbanja sama po sebi ne može osigurati idealan rezultat jer izvedba ne ovisi samo o tehnici, već i mentalnom i fizičkom stanju izvođača.

Literatura

1. Brouwer, Z. (2015). *5 Tips to Maximize the Results from Practicing the Violin or Viola* (online). Violin Lounge. <<https://violinlounge.com/5-tips-to-maximize-the-results-from-practicing-the-violin-or-viola/>> Pristupljeno 18.04.2021.
2. Bubbs, M. (2019). *Peak: The New Science of Athletic Performance That Is Revolutionizing Sports* (str. 41-45, 441-445). Hartford: Chelsea Green Publishing.
3. Cedernaes, J., Rångtjell, F. H., Axelsson, E. K., Yeganeh, A., Vogel, H., Broman, J. E., Dickson, S. L., Schiöth, H. B., Benedict, C. (2015). *Short Sleep Makes Declarative Memories Vulnerable to Stress in Humans* (online). US National Library of Medicine - National Institutes of Health. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4667381/>> Pristupljeno 18.04.2021.
4. Chen, P., Powers, J. T., Katragadda, K. R., Cohen, G. L. & Dweck, C. S. (2020). *A strategic mindset: An orientation toward strategic behavior during goal pursuit* (online). Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. <<https://www.pnas.org/content/117/25/14066>> Pristupljeno 18.04.2021.
5. Dounis, D.C. (1921). *The Artist's Technique of Violin Playing* (str. 8, 10). New York: Carl Fischer.
6. Eustis, L. (2013). *The Singer's Ego: Finding Balance Between Music and Life* (str. 53-59). Chicago: Gia Publications.
7. Foxman, I., Burgel, B. (2006). *Musician Health and Safety: Preventing Playing-Related Musculoskeletal Disorders* (online). Sage Journals.

- <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/216507990605400703>> Pristupljeno 18.04.2021.
8. Gill, G. (bez dat.). *Building Self-Confidence in Sport* (online). Believe Perform: Mental Health & Wellbeing. <<https://believeperform.com/building-self-confidence-in-sport/>> Pristupljeno 18.04.2021.
 9. Gorman, M. (2015). *Yogi Berra's Most Memorable Sayings* (online). Newsweek. <<https://www.newsweek.com/most-memorable-yogi-isms-375661>> Pristupljeno 18.04.2021.
 10. Greene, D. (2019). *The Real Story About Beta Blockers: Should musicians use them?* (online) Local802afm. <<https://www.local802afm.org/allegro/articles/beta-blockers/>> Pristupljeno 18.04.2021.
 11. Harnsberger, A. (2011). *Optimize Your Performance Through Nutrition* (online). Andy Harnsberger. <<https://static1.squarespace.com/static/5b9dbbc8620b85201336ac38/t/5e44b8452f8f057b632259f8/1581561926232/Optimize+Your+Performance.pdf>> Pristupljeno 18.04.2021.
 12. Helmstetter, Sh. (2015). *365 Days of Positive Self-Talk*, (str. 5, 16). Pennsauken, NJ: BookBaby
 13. Horvath, J. (2010). *Playing (Less) Hurt: An Injury Prevention Guide for Musicians*, (str. 68). Washington, D.C.: RowmanLittlefield.
 14. Kageyama, N. (bez dat.). Goal-Setting Strategies That Work (online). Bulletproof Musician. <<https://bulletproofmusician.com/goal-setting-strategies-that-work/>> Pristupljeno 18.04.2021.
 15. Kageyama, N. (bez dat.). *Mark Kosower: On Slow Practice, Commitment, and the Kind of Focus That's Associated With His Best Performances* (online). Bulletproof Musician. <<https://bulletproofmusician.com/mark-kosower-on-his-approach-to-learning-music-slow-practice-and-the-particular-kind-of-focus-thats-associated-with-his-best-performances/>> Pristupljeno 18.04.2021.
 16. Kageyama, N. (bez dat.). *How to Make Performance Anxiety an Asset Instead of a Liability* (online). Bulletproof Musician. <<https://bulletproofmusician.com/how-to-make-performance-anxiety-an-asset-instead-of-a-liability/>> Pristupljeno 18.04.2021.
 17. Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself* (str. 185-214). New York: HarperCollins.

18. Nikitina, A. (2009). *Goal Setting – Viewing Your Long-Term Goals as a Staircase* <<https://www.goal-setting-guide.com/goal-setting-viewing-your-long-term-goals-as-a-staircase/>> Pristupljeno 18.04.2021.
19. Peschaut, M. (2012). *Disanje. Umijeće vođenja borbe*. Zagreb: CI.D – Nova.
20. Savara, S. (bez dat.). *Why 3% of Harvard MBAs Make Ten Times as Much as the Other 97% Combined* (online). Sid Savara. <<https://sidsavara.com/why-3-of-harvard-mbas-make-ten-times-as-much-as-the-other-97-combined/>> Pristupljeno 18.04.2021.
21. Steptoe, A., Fidler, H. (1987). *Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety* (online). National Library of Medicine (PubMed). <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3594093/>> Pristupljeno 18.04.2021.
22. Steinmetz, A., Scheffer, I., Esmer, E., Delank, K. S. (2014). *Frequency, severity and predictors of playing-related musculoskeletal pain in professional orchestral musicians in Germany* (online). ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/259587382_Frequency_severity_and_predictors_of_playing-related_musculoskeletal_pain_in_professional_orchestral_musicians_in_Germany> Pristupljeno 18.04.2021.