

Organizacija vremena za bolju učinkovitost pri vježbanju

Mandić, Katarina

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:116:230261>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-31**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

V. ODSJEK

KATARINA MANDIĆ

ORGANIZACIJA VREMENA ZA BOLJU
UČINKOVITOST PRI VJEŽBANJU ORGULJA

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

V. c ODSJEK

ORGANIZACIJA VREMENA ZA BOLJU UČINKOVITOST PRI VJEŽBANJU ORGULJA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. art. Ljerka Očić

Student: Katarina Mandić

Ak.god. 2020./2021.

ZAGREB, 2021.

SAŽETAK

Cilj je ovoga diplomskoga rada objasniti problematiku organiziranja vremena vježbanja orgulja, objasniti na koji način koncentracija, motivacija i planirani ciljevi utječu na organiziranje vremena te predložiti moguća rješenja koja mogu pridonijeti učinkovitosti vježbanja. U prvome dijelu rada objašnjeni su čimbenici koji, međusobno isprepleteni, utječu na bolju učinkovitost vježbanja, dok su u drugom dijelu pojašnjene metode koje se mogu koristiti za bolju organizaciju vremena, a time i veću učinkovitost. Budući da ne postoji jedinstvena metoda koju će svatko moći usvojiti, a organiziranje vremena vježbanja ovisi o pojedincu, potreban je trud, dosljednost i odlučnost u pronalasku metode čiji će rezultati biti dugoročni.

Ključne riječi: vježbanje orgulja, vrijeme, organizacija, učinkovitost, metode

SUMMARY

The objectives of this master's thesis are to clarify issues regarding organisation of time for organ practise; to explain how concentration, motivation and beforehand planned goals affect the time management and to recommend possible solutions that could increase the efficiency of practising. The first part of this thesis describes factors which improve the quality of practising when intertwined, while the second part delivers and explains various methods that could be potentially useful for successful time management, which in return results in enhanced efficiency. Practise time management is a very individual matter and as there are no unique methods that could be applied to every individual, it is of great importance for everyone to be persistent, consistent and determined in finding the right method that will produce positive long-term outcomes.

Key words: organ practise, time, organisation/time management, efficiency, methods

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 1 |
| 2. VJEŽBANJE..... | 2 |
| 2.1 <i>Svjesno vježbanje</i> | 3 |
| 2.2 <i>Motivacija i koncentracija</i> | 4 |
| 2.3 <i>Određivanje planova i ciljeva te njihov utjecaj na koncentraciju i motivaciju</i> | 5 |
| 2.4 <i>Kvantiteta i kvaliteta vježbanja</i> | 6 |
| 3. PRIJEDLOZI I RJEŠENJA..... | 8 |
| 3.1 <i>Metode upravljanja vremenom</i> | 8 |
| 3.2 <i>Mentalno vježbanje (Nijemo vježbanje)</i> | 15 |
| 3.3 <i>Pauze</i> | 16 |
| 3.4 <i>Određivanje strategija</i> | 17 |
| 4. ZAKLJUČAK..... | 19 |
| 5. LITERATURA..... | 20 |

1. UVOD

Proučimo li priručnike za vježbanje primijetiti ćemo kako gotovo nijedan ne obrađuje problematiku organiziranja vremena vježbanja. Uspijemo li ipak pronaći pokojega autora koji piše o toj temi, pronalazimo obično vrlo malen i sažet odlomak bez konkretnih prijedloga i rješenja. Iako su informacije većine priručnika vrlo korisne i iz svakoga možemo nešto novo naučiti i pridodati svomu načinu vježbanja, organizacija vremena također je vrlo bitna stavka. Cilj je ovoga rada prikazati problematiku organizacije vremena vježbanja – na koji način koncentracija, motivacija, planirani ciljevi te kvantiteta i kvaliteta utječu na organiziranje vremena te nakraju iznijeti rješenja i prijedloge koji mogu pomoći pri tome. Mnogim učenicima, studentima, pa čak i profesionalnim glazbenicima organiziranje vremena vježbanja predstavlja veliki problem. U današnjem vremenu od glazbenika se očekuje da što više toga napravi u što kraćem vremenu. Nekada je to čak i neizvedivo, ali sami moramo pronaći rješenje koje će nas dovesti do konačnoga ostvarivanja cilja, odnosno izvršenja zadataka. Kao i u ostalim područjima i glazbenici se pronalaze u istim, a katkada i većim problemima s vremenom, što se pogotovo odnosi na vrijeme vježbanja: učenicima je obvezatna škola koja ima svoj raspored, a ista je situacija i sa studentima na fakultetu. S druge strane, gotovo svi profesionalni glazbenici u Hrvatskoj zaposleni su kao pedagozi, čime opet ustanova određuje strukturu njihova dana. Nakraju vrijeme vježbanja organiziramo sami. Gledajući s učeničkoga, odnosno studentskoga stajališta kada se nerijetko više vremena mora posvetiti mnoštvu drugih predmeta nego instrumentu, ali također i sa stajališta profesionalnih glazbenika, koji moraju usklađivati i prilagođavati vrijeme zbog koncerata, projekata, nastave itd., glavno je pitanje s kojim se svi susreću: „Kako organizirati vrijeme vježbanja?“

2. VJEŽBANJE

Stara vodviljska šala glasi: „Kako možeš dospjeti u Carnegie Hall?“ Odgovor je: „Vježbanjem, vježbanjem, vježbanjem.“

Sviranje instrumenta je vještina, a da bi se neka vještina svladala potreban je dobar i sustavno organiziran trening. Glazbeni je trening za svladavanje vještine sviranja instrumenta vježbanje. Vježbanje, tj. ponavljanje jedini je način na koji bi se nešto namjerno naučilo te kako bi se informacije prenijele iz kratkoročnoga u dugoročno pamćenje.¹ Riječ „vježbanje“ u svakome pobuđuje različite slike i osjećaje, npr.: za neke predstavlja bijeg iz stvarnosti, vrijeme u kojem pokušavaju doći do glazbenih rješenja i tehničke savršenosti, dok za druge predstavlja užasavajuće sate provedene u sobi uz metronom i tehničke vježbe, što više nalikuje na kaznu nego na pokušaj muziciranja.² Ono čime se mogu otkloniti ovakve negativne slike o vježbanju je dobro organizirano vrijeme vježbanja. Poznato je da je za kvalitetno i učinkovito vježbanje potrebna dobra organizacija te je učenicima, studentima glazbe i profesionalnim glazbenicima, vježbanje neophodno za postizanje vlastitih ciljeva. Međutim, glazbenici se vrlo često nađu u problemima poput nedostatka motivacije i koncentracije te nesvjesnoga vježbanja čime se povećava kvantiteta, ali ne i kvaliteta vježbanja. S obzirom na to da je svaka osoba drugačija, pojedinac bi se trebao poznavati i sam odrediti strukturu i raspored vježbanja, stoga ne znači da će svima odgovarati npr. višesatno vježbanje na dan, ranojutarnje ili kasnovečernje vježbanje. Podrazumijeva se da svatko ima želju za postizanjem dobrih rezultata, a da bi se u što kraćem vremenskom razdoblju postiglo više, potrebno je dobro isplanirati što vježbati, na što se usredotočiti te odrediti koja metoda mu najbolje odgovara.

Učinkovito je vježbanje prema psihologinji Susan Hallam: „*Ono čime se postiže željeni cilj, u što kraćem vremenskom periodu, bez ometanja dugoročnih ciljeva*“.³ Za

¹ Petz, B. (2001). Uvod u psihologiju – psihologija za nepsihologe, Jastrebarsko, Naklada Slap, str. 195

² Bruser, M. (1997). The art of practice – A guide to making music from the heart, New York, Three Rivers Press, str. 12

³ Hallam, S., Cross I., Thaut, M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, str. 181

pronalaženje ispravne metode i načina vježbanja koji će biti učinkovit treba uložiti dosta truda.

Pojam organizacije vremena ne podrazumijeva samo kakav popis aktivnosti koje se redom obavljaju, već ovisi o mnogo međusobno isprepletenih čimbenika, a to su: svjesnost pri vježbanju, motivacija i koncentracija, svjesnost kvalitete i kvantitete vježbanja te planiranje i postavljanje ciljeva i aktivnosti.

2.1. Svjesno vježbanje

Na početku učenja bilo koje vještine svi su pokreti kontrolirani svjesno i tek nakon određenoga vremena kretnje postaju automatske te je uz njih moguće odrađivati i druge zadatke. Jednako vrijedi i za učenje instrumenta. Govoreći o instrumentu orgulja, svaka je nota svjesno pridružena određenoj tipki na klavijaturi, a prste i noge vježbamo da budu opušteni, u prirodnome položaju i sigurni. Nakon nekoliko mjeseci i godina vježbanja ove radnje postaju automatske – zapamćene su i zapisane u dugoročnome pamćenju. Međutim, vježbanje svake nove kompozicije uključuje i učenje novih kombinacija melodija i ritmova rukama i nogama, stoga je vrlo bitno da vježbanje od početka bude svjesno. Svjesnim vježbanjem sprečava se automatiziranje pokreta i nesvjesno spremanje netočnih informacija u dugoročno pamćenje.⁴ Kako bismo još bolje mogli kontrolirati svoje aktivnosti i njihove ishode, bitno je biti svjestan vlastitoga znanja ili pak neznanja te na koji način to što ne znamo možemo naučiti. Spominjući „kontrolu aktivnosti i njihovih ishoda“ govorimo o metakognitivnim vještinama, koje omogućuju kontrolu učenja: odrediti ciljeve određene aktivnosti, te odabrati strategije za ostvarenje jednakih ciljeva. Metakognitivne vještine razvijaju se postepeno i izraženije su kod glazbenika s više iskustva s obzirom na to da se razvijaju upravo iz osobnoga iskustva. Metakognicija ukazuje na svijest o vlastitim prednostima i slabostima te načinima na koje osoba najbolje uči.⁵

⁴ Petz, B. (2001). Uvod u psihologiju – psihologija za nepsihologe, Jastrebarsko, Naklada Slap, str. 127

⁵ Hallam S., Cross I., Thaut M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, str. 484

2.2. Motivacija i koncentracija

Riječ motivacija dolazi od, latinskoga glagola *movere* (*kretati se, pokretati, utjecati*), pa već i njezin korijen upućuje na to da motivacija pokreće ponašanje i objašnjava zašto se određeni način ponašanja izabire u određenim okolnostima.⁶ Najvažniji i najčešći procesi koji glazbenikovu ponašanju daju smjer i energiju jesu vanjski čimbenici – poticaji iz okoline, npr. ispiti, koncerti, honorar, koji usmjeravaju ponašanje pojedinca prema događajima koji nagovještaju pozitivne posljedice kao npr. uspješno položen ispit, dobro odsviran koncert, a udaljavaju od onih događaja koji nagovještavaju negativne posljedice.⁷ Još jedan od važnih vanjskih čimbenika koji potiče motivaciju jest pozitivna povratna informacija, a postavljanjem cilja da se ona zadobije, koncentracija na zadatak bit će veća.

Koncentracija je pojam kojim opisujemo sposobnost voljnoga usmjeravanja misli u željenome smjeru.⁸ Koncentracija je jedan od najvažnijih čimbenika uspjeha, što se očituje i u vježbanju – boljom koncentracijom informacije se pri vježbanju jasnije i bolje „spremaju“ u mozak čime postaju kvalitetne i sposobne za ostanak u dugoročnome pamćenju, stoga treba izbjegavati bezumno ponavljanje.⁹ Važno je napomenuti kako svatko treba otkriti vlastito vrijeme u kojem je koncentracija izraženija i bolja, kako bi vježbanje bilo što učinkovitije. Boljom koncentracijom i u manjem obujmu vremena predviđene aktivnosti lakše se obavljaju, a put do cilja je kraći.

⁶ Reeve J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija, Jastrebarsko, Naklada Slap, str. 6

⁷ Ibid., str. 7

⁸ Čulić, A., Metode efikasnog učenja – Materijal pripremljen u sklopu kolegija „Metode efikasnog učenja“, ak.god. 2009./2010., Sveučilišni savjetovanišni centar Sveučilišta u Rijeci, str. 1

⁹ Petz, B. (2001). Uvod u psihologiju – psihologija za nepsihologe, Jastrebarsko, Naklada Slap, str. 40

2.3. *Određivanje planova i ciljeva te njihov utjecaj na koncentraciju i motivaciju*

„Nakon što smo cilj potpuno izgubili iz vida, udvostručili smo naše napore.“ – M. Twain

Ključ je dobro organiziranoga vremena i učinkovitosti vježbanja postavljanje ciljeva, svijest o njima i dobro isplaniran put koji će dovesti do njihova ostvarenja. Ako se na taj način pristupa obavljanju zadataka, mogu se spriječiti stresne i frustrirajuće situacije.¹⁰ O određivanju planova i ciljeva ne može se govoriti bez njihova povezivanja s koncentracijom i motivacijom.

Prema kognitivnoj psihologiji naši planovi, ciljevi i osobne težnje oslanjaju se na nesklad u našem životu kao pokretačku, odnosno motivacijsku snagu za djelovanje i aktivnosti. Nesklad objašnjava motivaciju stavljajući naglasak na razliku između trenutnoga stanja i idealnoga stanja prema kojem se usmjeravaju aktivnosti i djelovanje. Ciljevi podrazumijevaju sve ono što osoba želi postići: teški ciljevi nam podižu ustrajnost dok specifični ciljevi podupiru našu pozornost i strateško planiranje. Kako bi ciljeve proveli u aktivnost, vrlo je važno oblikovati namjere provedbe, tj. organizirati put do cilja – kada, gdje, koliko i kako treba djelovati kako bi se cilj postigao. Istraživanja pokazuju da osobe koje postavljaju namjere provedbe aktivnosti prije njezina obavljanja, imaju više izgleda za postizanje toga cilja za razliku od osoba koje ne postavljaju namjeru. Ovakav pristup djelovanju može pomoći osobi da nadvlada probleme s motivacijom pri započinjanju zadatka, ustrajanjem u aktivnostima usprkos teškoćama na koje nailazi, ali i nastavkom aktivnosti ako dođe do prekida djelovanja. Također, postavljanje namjere provedbe aktivnosti daje osjećaj kontrole nad ostvarenjem cilja (Reeve, 2010). Motivacija za vlastitom kontrolom nad ishodima proizlazi iz želje da se ostvare željeni događaji, odnosno ishodi, a spriječe oni neželjeni. Način na koji je to moguće postići je uvođenje rasporeda u svakodnevnu rutinu – što se više posvetimo organiziranju svoje svakodnevne rutine i djelovanja (vježbanja), to će i ishodi, npr. dobro odsviran koncert, ispit, sat, biti viši.¹¹ Na isti je način i koncentracija povezana s određivanjem ciljeva – koncentracija je veća u skladu s unaprijed postavljenim ciljevima i planiranjem njihove provedbe. Važno je odrediti koji su ciljevi izvedivi jer se zadavanjem nemogućih ciljeva gubi početna motivacija koja je potrebna za prisutnost koncentracije. Preporuča se

¹⁰ Seiwert, Lothar J. (1993). 1x1 upravljanja vremenom, Zagreb, RRIF d.o.o., str. 15

¹¹ Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija, Jastrebarsko, Naklada Slap, str. 232

postaviti više manjih ciljeva koji će biti izvršeni pojedinačno. Koncentraciji uvelike pomaže i podsjećanje na krajnji cilj truda i vježbanja te svijest o njemu, a time će također porasti i motivacija.¹²

2.4. *Kvantiteta i kvaliteta vježbanja*

Izvođenje glazbenoga djela jedna je od najzahtjevnijih izvedbenih praksi koja uključuje rad slušnoga i motoričkoga sustava te njihovu međusobnu razmjenu informacija. Sviranje zahtjeva motoričku kontrolu ritma i prostornoga organiziranja zvuka, a vježbanje je središnji koncept pripreme za glazbenu izvedbu. Možemo zaključiti da postoje dva aspekta vježbanja – kvantiteta i kvaliteta, odnosno koliko i kako vježbamo. Zanimljivo je kako neki psiholozi (Ericsson et al., 1993; Jørgensen, 2002; Sloboda et al., 1996) nisu naišli na veliku povezanost između količine vježbanja i uspjeha u sviranju instrumenta te su pronašli značajne razlike u odnosu količine vježbanja i postignuća naglašavajući kako postignuće nije isključivo pitanje kvantitete vježbanja, već i kvalitete, koja je rezultat osobnoga zalaganja i poznavanja sebi svojstvene strategije vježbanja. S druge strane, drugo istraživanje (Wagner 1975) provedeno među studentima procijenilo je nastup „izbor koji najbolje predstavlja njihovu razinu muziciranja u tom trenutku“ te je utvrđena pozitivna veza između količine vježbanja i razine muziciranja.¹³

Kvantiteta vježbanja odnosi se na motoričke sposobnosti i najbolji je pokazatelj krajnjega rezultata glazbene izvedbe.¹⁴ Ovo pravilo nije vezano samo uz glazbenike i vježbanje instrumenta, već se odnosi i na ostala područja: pitamo li bilo kojega uspješnoga znanstvenika, sportaša ili glazbenika kako su došli do svoga uspjeha, sigurno će im prvi od odgovora biti taj da su uložili puno vremena trenirajući, vježbajući ili istraživajući kako bi došli do željenoga cilja. U kontekstu organiziranja vježbanja i njegove učinkovitosti kvantiteta pada u drugi plan, a prednost se daje kvaliteti, koja je vezana uz dio kognitivnih sposobnosti, kao što su – svjesno vježbanje i kontrola vlastitoga napretka, količina motivacije, fokus koncentracije te

¹² Petz, B. (2001). Uvod u psihologiju – psihologija za nepsihologe, Jastrebarsko, Naklada Slap, str. 40.

¹³ Hallam, S., Cross, I., Thaut, M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, str. 451

¹⁴ Hodges, D. A., Sebald, D. C. (2010). Music in the Human Experience – An introduction to Music Psychology, Routledge, Taylor and Francis Group, str. 238 – 240

koliko su realni planirani ciljevi. Svi ovi čimbenici oblikuju kvalitetno vježbanje koje vodi k učinkovitosti i dobro organiziranom vremenu – kvalitetnim vježbanjem čak i najkraće termine vježbanja možemo učiniti vrlo produktivnim.

Vježbanje zahtijeva traženje informacija iz dugoročnoga pamćenja, a oslanja se na kontinuirano planiranje stalne izvedbe u sustavu radne memorije. Jedno od najznačajnijih istraživanja na temelju kvalitete vježbanja proveo je Karl Andres Ericsson s kolegama na *Hochschule der Künste*, berlinskoj muzičkoj akademiji (Ericsson, Krampe and Tesch-Römer, 1993). Istraživanje je provedeno među profesionalnim glazbenicima i amaterima, a istraživalo se na koji način „namjerno vježbanje“, koncept koji je Ericsson uveo radi rješavanja problema kvalitete vježbanja, utječe na nju. Zaključili su kako je najveća razlika između glazbenika profesionalaca i amatera količina namjernoga vježbanja, kojim se tijekom niza godina vježbanja razvijaju kognitivne i motoričke vještine sviranja. Tako profesionalni glazbenici ulažu više truda i koncentracije u vježbanje, uspješniji su u usvajanju sadržaja te su upoznavajući sebe više usredotočeni na vježbanje i način na koji dolazi do njegova poboljšanja.¹⁵

¹⁵ Hallam, S., Cross, I., Thaut, M. (2016). *The Oxford handbook of music psychology*, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, str. 529

3. PRIJEDLOZI I RJEŠENJA ZA BOLJE ORGANIZIRANO VRIJEME I UČINKOVITOST PRI VJEŽBANJU ORGULJA

3.1 Metode upravljanja vremenom

Upravljanje vremenom koje je na raspolaganju znači dobro ga iskoristiti svjesnim, kontinuiranim i dosljednim planiranjem. Dobro organizirano vrijeme put je k ostvarenju naših ciljeva, a glavni su preduvjeti za dobro iskorišteno vrijeme jasno određeni ciljevi, planovi i poredak prioriteta.¹⁶ U rješavanju problema raspodjele vremena pomažu različite metode upravljanja vremenom koje omogućuju kvalitetnu raspodjelu vremena te kontrolu nad njim. Jednak problem javlja se i u području vježbanja orgulja te smo za potrebe ovoga rada izdvojili tri metode upravljanja vremenom, koje bi mogle biti rješenje, ili možda tek temelj traženju rješenja, kako najbolje iskoristiti dato vrijeme: Paretovo načelo, Eisenhowerovo načelo i Alpska metoda.

¹⁶ Seiwert, Lothar J. (1993). 1x1 upravljanja vremenom, Zagreb, RRIF d.o.o., str. 8

Paretovo načelo

Paretovo načelo ili jednostavno *Pravilo 80/20*, jedna je od mnogih metoda upravljanja vremenom koja je svoje ime dobila po talijanskome inženjeru, sociologu i ekonomistu Vilfredu Paretu. Pareto je statističkim istraživanjima u Velikoj Britaniji ustanovio kako 20 % stanovništva posjeduje 80 % cjelokupnoga bogatstva. To stanje, nazvano Paretovo načelo, moglo se kasnije dokazati u mnogim područjima života.¹⁷ Paretovo načelo navodi kako 80 % svih naših rezultata proizlazi iz 20 % našega ukupno uloženoga truda. Ovo načelo ne govori da se svi zadaci obavljaju s 20 % snage, već da je potrebno usredotočiti se na 20 % zadataka koji najviše doprinose ostvarenju cilja. Paretovo načelo smatra se jednim od najkorisnijih alata za određivanje prioriteta u životu, a također se može primijeniti i na organiziranje vježbanja orgulja.

Mnogo glazbenika misli kako svi naši uzroci (svaki sat i termin vježbanja) imaju otprilike jednak značaj, tj. da svakom taktu, svakoj noti kompozicije, pa čak i svakoj kompoziciji treba pridati jednaku pozornost, što svakako nije istina. Paretovo načelo kosi se sa zdravim razumom jer većina glazbenika očekuje da će svaki termin vježbanja jednako doprinijeti konačnomu rezultatu, tj. kvalitetnoj izvedbi. Termini za vježbanje uglavnom su ograničeni, npr. rasporedom rezerviranja vježbaonice, dobivenim terminom u crkvi ili su jednostavno ograničeni zbog ostalih obveza u danu. Prirodno je razmišljati kako je za postizanje željenih rezultata svaki dan potrebno barem četiri do pet sati vježbanja, koje iz prethodno spomenutih razloga najčešće ipak nemamo na raspolaganju. U ovakvim situacijama možemo primijeniti Paretovo načelo.

Uzmimo za primjer orguljaša koji u razdoblju od dva mjeseca priprema kratki koncert od tri kompozicije: jednu tokatu Georga Muffata u trajanju od 7 minuta, jedan preludij i fugu Johanna Sebastiana Bacha, čije je trajanje 10 minuta i jednu skladbu skladatelja iz razdoblja romantizma u trajanju od 15 minuta. Najprije je potrebno posložiti kompozicije prema prioritetima i zapisati ih. Oni mogu biti posloženi prema različitim značajkama: prioritet je tehnički najzahtjevnija skladba, najdulja skladba, skladba koja je muzički najzahtjevnija itd. Također, unutar svake kompozicije moguće je posložiti prioritete i zapisati ih, kako se ne bi gubilo vrijeme na prosviravanje i na

¹⁷ Seiwert, Lothar J. (1993). 1x1 upravljanja vremenom, Zagreb, RRIF d.o.o., str. 15

prisjećanje odluka koje su donesene tijekom posljednjega vježbanja. Ovakvim će se pristupom točno znati koji su prioriteti te na koje dijelove trebamo usmjeriti spomenutih 20 % vježbanja kako bi postigli 80 % uspješnih rezultata. Počne li se na taj način organizirati vrijeme vježbanja te se čvrsto drži donesenih odluka, zasigurno će se kroz određeno vrijeme uočiti napredak.

Eisenhowerovo načelo

Općenito kada je riječ o vježbanju među glavnim problemima učenika, studenata i glazbenika istaknuto je da se što više zadataka pokušava obaviti unutar malo vremena. Zato je vrlo bitno posložiti prioritete i odrađivati zadatke pojedinačno, dosljedno i koncentrirano.¹⁸ Ovo jednostavno i praktično načelo za određivanje prioriteta svoje je ime dobilo po američkome predsjedniku Dwightu Davidu Eisenhoweru koji je jednom prilikom citirao predsjednika Sveučilišta u Illinoisu: „*Imam dvije vrste problema: hitni i važni. Hitni problemi nisu važni, a važni nikada nisu hitni.*“ Eisenhowerovo načelo dobar je temelj za učinkovito upravljanje vremenom i temelji se na određivanju prioriteta.

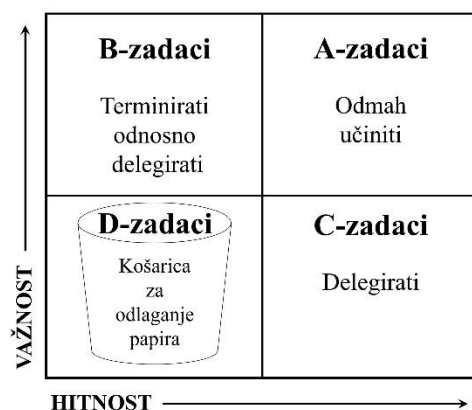
Prioriteti se svrstavaju u dvije skupine:

- 1) HITNOST
- 2) VAŽNOST

Zatim se, ovisno o stupnju više ili niže hitnosti, odnosno više ili niže važnosti zadatka, svrstavaju u jednu od četiriju skupina: A, B, C i D zadaci:

- A) zadaci koji su i hitni i važni, stoga im se treba odmah posvetiti
- B) zadaci visoke važnosti koji trenutno nisu hitni i još uvijek ne zahtijevaju djelovanje, ali se zbog važnosti moraju planirati
- C) zadaci koji nisu tako važni, ali su vrlo hitni i trebali bi se obavljati naknadno
- D) zadaci koji nisu ni važni ni hitni i potrebno se udaljiti od njih, odnosno ubaciti ih u košaricu za odlaganje papira

Eisenhowerovo načelo



Slika 1. Prikaz Eisenhowerove tablice na kojoj se temelji Eisenhowerovo načelo (Lothar J. Seiwert: 1x1 upravljanja vremenom (Zagreb: RRIF d.o.o., 1993.), str. 42

¹⁸ Seiwert, Lothar J. (1993). 1x1 upravljanja vremenom, Zagreb, RRIF d.o.o., str. 25.

Načelo se vrlo jednostavno može primijeniti na organizaciju vježbanja orgulja. Prilikom organiziranja vježbanja bitno je na papir napisati zadatke koji se planiraju napraviti u terminu vježbanja i svrstati ih u skupinu – hitno ili važno, a zatim u jednu od četiriju skupina: A, B, C ili D. Tada će se zasigurno osvijestiti koji su zadaci hitni, važni ili kojima trenutno nije potrebna pozornost. Vremenski planovi koji se zapisuju samo u mislima gube na preglednosti dok zapisan plan rasterećuje pamćenje i ima učinak samomotivacije za rad. Zapisanim se planom ostvaruje veća kontrola nad aktivnostima i ne gubi se ono što je neobavljeno, već se može premjestiti na sljedeći dan ili u konkretnome slučaju, na sljedeći termin vježbanja.

Eisenhowerovo načelo vrlo je korisno za situacije u kojima je potrebno donošenje brzih odluka, a orguljaši se često pronadju u takvim situacijama, npr. tijekom proba za koncert na nepoznatome instrumentu, u nepoznatome prostoru, najčešće u crkvi, u kojoj je vrijeme vježbanja ograničeno. U prethodno spomenutim situacijama potrebno je brzo odrediti prioritete: koje kompozicije imaju prednost pri registriranju te koje pasaže, sekvence ili koji taktovi imaju prednost za vježbanje na novom instrumentu.¹⁹

¹⁹ Seiwert, Lothar J. (1993). 1x1 upravljanja vremenom, Zagreb, RRIF d.o.o., str. 41.

Alpska metoda (ALPEN Methode)

Alpska je metoda također jedna od metoda upravljanja vremenom koja se temelji na vještini organiziranja dnevne rutine. Ovu metodu osmislio je Lothar J. Seiwert, njemački autor u čijem se opusu nalazi još nekoliko naslova vezanih uz teme upravljanja vremenom.

Metoda koristi pet glavnih elemenata:

A – *Aufgaben, Termine und geplante Aktivitäten notieren* (Zapisati zadatke, termine i aktivnosti)

L – *Länge schätzen* (Procijeniti duljinu)

P – *Pufferzeiten einplanen* (Planirati „bufere“)

E – *Entscheidungen treffen* (Donositi odluke)

N – *Nachkontrolle* (Naknadna kontrola isplaniranoga)

Alpska metoda daje vrlo jasnu strukturu i omogućuje obavljanje zadataka prema prioritetima te što veću učinkovitost. Prednost je ove metode jasno viđenje strukture dana raspisane na papiru, za čije je zapisivanje potrebno samo nekoliko minuta na dan, a iz nje se jasno vidi i vlastita produktivnost, što povećava motivaciju za daljnje napredovanje prema cilju.



Slika 2. Prikaz Alpske metode (Mai, J. (2021). ALPEN-Methode: Definition, Tipps, Vor- und Nachteile, <<https://karrierebibel.de/alpen-methode/>>. Pristupljeno 28. srpnja 2021.)

Kako ovu metodu primijeniti na vježbanje orgulja:

A – Aufgaben, Termine und geplante Aktivitäten notieren (Zapisati zadatke, termine i aktivnosti)

Zapisati sve planirane zadatke za vježbanje, kompoziciju po kompoziciju, čime će pregled rada biti najbolji. Iskustva pokazuju da se planirano vrijeme vrlo često precijeni i osoba planira više nego što stvarno može postići, što može dovesti do bespotrebne frustracije i demotivacije pri ostvarivanju cilja.²⁰

L – Länge schätzen (Procijeniti duljinu)

Svakomu zadatku koji je zapisan pridodati i planiranu duljinu, npr. 30 minuta za taktove 45-68 u Bachovoj fugi – na taj će se način znati koliko vremena ostaje za obavljanje ostalih zadataka.

P – Pufferzeiten einplanen (Planirati „bufere“)

„Buferi“ su vremenska razdoblja u kojem se događaj, odnosno zadatak, može odgoditi ili u kojem se trajanje zadatka može produljiti bez potrebe za promjenom trajanja projekta. U kontekstu vježbanja potrebno je računati i na nepredvidljive situacije (ometanje, pauze i sl.) koje su kradljivci vremena.

E – Entscheidungen treffen (Donositi odluke)

Zatim je potrebno ponovno pogledati zapisani plan i postaviti si pitanja: „Je li moguće obaviti sve zapisane zadatke unutar planiranoga vremena?“, „Mogu li se pojedini zadaci premjestiti na sljedeći dan?“ Ovim pitanjima i odgovorima na njih, moguće je potvrditi radni plan te ukloniti moguće manjkavosti u njemu.

N – Nachkontrolle (Naknadna kontrola isplaniranoga)

Svaka metoda počiva na iskustvu i praksi, stoga nakon vježbanja treba pogledati zapisani plan i promotriti što je uspješno odrađeno, a s čim je bilo poteškoća te iskustvo primijeniti na planiranje sljedećega termina vježbanja.²¹

²⁰ Seiwert, Lothar J. (1993). 1x1 upravljanja vremenom, Zagreb, RRIF d.o.o., str. 23

²¹ Mai, J. (2021). ALPEN-Methode: Definition, Tipps, Vor- und Nachteile, <<https://karrierebibel.de/alpen-methode/>>. Pristupljeno 28. srpnja 2021.

3.2. Mentalno vježbanje (Nijemo vježbanje)

Mentalno je vježbanje zamišljanje vježbanja kompozicije bez upotrebe mišićnoga pokreta. Općenito je za vježbanje najučinkovitija kombinacija mentalnoga i fizičkoga vježbanja jer se mentalnim vježbanjem koncentrira na kognitivne aspekte glazbe bez ometanja, koje katkada predstavljaju zvuk i kontrola motoričkih pokreta.²² Kako bi se dokazala učinkovitost nijemoga vježbanja, provedeno je istraživanje između dvije skupine ljudi koji nikada prije nisu svirali klavir. Istraživanje se provelo na način da im se dala određena pasaža koju su trebali odsvirati koristeći pet prstiju jedne ruke, tako da je prva skupina koristila samo prste za vježbanje dok je druga skupina vježbala isključivo mentalno. Analize istraživanja dovele su do zaključka kako su i jedna i druga skupina naučile pasažu i da je mentalno vježbanje u ovome slučaju imalo jednak učinak kao i fizičko vježbanje. Kao jedno od rješenja za uštedu vremena možemo koristiti i ovaj način (Pascual-Leone, 2003).²³ Tako se odsustvom automatizacije ponavljanja sadržaja grade sigurni temelji izgradnje repertoara.²⁴ Mnogo se glazbenika sigurno nekoliko puta godišnje pronađe zarobljeno u vlaku, busu, trajektu ili automobilu po nekoliko sati ne bi li stigli do odredišta na kojem se održava koncert. To se vrijeme može vrlo pametno iskoristiti mentalnim vježbanjem – dovoljni su samo motivacija, koncentracija i notni materijal.

²² Hallam, S., Cross, I., Thaut, M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, str. 455

²³ Hodges, D. A., Sebald, D. C. (2010). Music in the Human Experience – An introduction to Music Psychology, Routledge, Taylor and Francis Group, str. 243

²⁴ Orloff- Tschekorsky, T. (1996). Mentalni trening u glazbenom obrazovanju, Zagreb, Music Play, str. 15

3.3. Pauze

Vježbanje je naporan mentalni rad: mozak je organ koji uz ruke i noge najvećim dijelom sudjeluje u procesu vježbanja orgulja i potreban mu je odmor, a usto je i cijeli središnji živčani sustav uključen u obradu ogromne količine informacija koje dolaze iz ušiju, očiju, mišića, tetiva, zglobova i kože. Mnogi glazbenici, ali i psiholozi navode kako se nakon otprilike 45 do 60 minuta aktivnoga rada koncentracija smanjuje te je tada najbolje uzeti pauzu. Utvrđivanje naučenih informacija uglavnom se odvija tijekom pauza i sna, zbog čega je vrlo bitno da se složeniji zadaci, kao što su npr. dulje i složenije kompozicije, isplaniraju za vježbanje u kraćim vremenskim terminima. Također, potrebno je poticati i dovoljno sna, kako bi se dovoljno odmorili i bili spremni za svladavanje novih izazova.²⁵ Optimalnije i najučinkovitije pauze su one koje nisu prekratke, a ni predugačke kako se mozak ne bi „ohladio“, tj. kako koncentracija ne bi oslabljela. Preporučeno vrijeme pauze je od 10 do 15 minuta, ali ono ovisi o svakome pojedincu. Vrlo je bitno za vrijeme pauze obavljati aktivnosti koje nisu povezane s vježbanjem, kako bi mozak promijenio centar pozornosti i odmorio se od takve vrste aktivnosti. Tijelu, kako i mozgu, treba odmor – za vrijeme pauze dobro je promijeniti položaj tijela, npr. odraditi kratke vježbe istezanja ili se kratko prošetati po vježbaonici. Takvim pametno iskorištenim pauzama sprečava se ukočenost i moguće ozljede mišića, koje nastaju kada je tijelo predugo u istome položaju tijekom vježbanja. Dobro iskorištenim pauzama raste i koncentracija te smo tako spremni za novi blok vježbanja, a samim time povećava se i kvaliteta koja vodi do visoke učinkovitosti vježbanja.

²⁵ Hallam, S., Cross, I., Thaut, M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, 2016., str. 541

3.4. *Određivanje strategija*

Još jedno od rješenja kojim se može dobro organizirati vrijeme je određivanje strategije vježbanja. Pojam strategije općenito označava postupanje usmjereno k ostvarivanju određenoga cilja nakon dužega planiranja te ispravno korištenje određenih sredstava u vremenu i prostoru.²⁶ Određivanjem strategije vježbanja jasno se vizualizira put k cilju koji se postiže dobro isplaniranim i iskorištenim vremenom. Strategija je vrlo usko povezana sa svim čimbenicima koji su bitni za organizaciju vremena i učinkovitost, a najviše je vezana uz kvalitetu vježbanja. Profesor Harald Jørgensen predložio je četiri strategije: strategije planiranja, strategiju izvođenja vježbanja, strategije vrednovanja vježbanja i metakognitivne strategije. Strategije planiranja vježbanja nisu statistički značajni pokazatelji razine stručnosti među učenicima i studentima, ali njihov nedostatak ipak ima značaja. Vođeni ovom mišlju stručnjaci su se složili kako trebaju saznati na koji način organiziranje vremena doprinosi kvaliteti vježbanja. Istraživanja su pokazala kako neki studenti viših godina muzičkih akademija vježbaju uvijek u isto vrijeme dok ostali, na primjer, posežu za korištenjem tjednih ili dnevnih rasporeda.²⁷ Rasporedi katkada mogu biti vrlo neekonomični, stoga je njihovom primjenom potrebno osvijestiti kako je uvijek nepredvidljivo što može spriječiti termin vježbanja. Upravo iz toga razloga studenti rješenje pronalaze i u tome da ne planiraju vježbanje, već za vježbanje iskorištavaju svaki slobodan trenutak između drugih aktivnosti i obveza: jutro odrede za tehničke vježbe, popodne za vježbe memorije, a večer za lakše kompozicije u kojima ne treba ulagati puno mentalnoga truda. Strategija izvođenja svoju pozornost stavlja na povećanje različitosti pri vježbanju. Na primjer, puno je učinkovitije problematičnu pasažu ili akordičku grupaciju vježbati na različite načine poput različite artikulacije, različita tempa itd. umjesto ponavljanja istih radnji. Ovom strategijom također se sprečava i ukočenost mišića te ozljede, a olakšava se i prijelaz na druge zadatke. Na jednak način funkcionira i korištenje različitih registarskih boja orgulja pri vježbanju, npr. mogu se pojačati registri pedala i tako obratiti više pozornosti na njegovu liniju ili se pak mogu dodati registri na manualima – ovaj način pomaže kako bi koncentracija katkada bila na zanemarenim melodijskim linijama, na primjer u Trio sonatama J. S.

²⁶ Enciklopedija Britannica, Strategic planning <<<https://www.britannica.com/topic/strategic-planning-organization/>>>. Pristupljeno 3. kolovoza 2021.

²⁷ Hallam, Cross, I., Thaut, M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, str. 452

Bacha. Koncentracija orguljaša u Trio sonatama uglavnom je na melodiji desne ruke, stoga se ovim načinom može istaknuti melodija lijeve ruke, koja je inače najčešće manje izgrađena nego desna. Strategiji izvođenja pripada i strategija dijelova, odnosno cjeline. Pri vježbanju kratke kompozicije bitno je ostati dosljedan njezinoj cijelosti i izbjegavati prosviravanje bez koncentracije. Također je za učinkovito i kvalitetno vrijeme bitno otkriti teže dijelove koji su razlog zastajkivanja, kako se ne bi gubilo vrijeme svirajući ono čemu nije potrebno posvetiti toliko vremena. Kako se napreduje s vježbanjem kompozicije, pozornost će sve više biti usmjerena na cjelinu, a manje na dijelove, iako će se i ona nastaviti, ali u znatno manjem postotku. Strategije vrednovanja vježbanja sugeriraju razvoj odgovarajućih shema prema kojima se može pratiti napredak vježbanja. Najpoznatiji način kojim se danas može pratiti napredak vježbanja svakako je snimanje. Ova strategija pomaže u pripremi javnih nastupa jer na taj način glazbenik vježba sviranje kompozicije u cijelosti. Osim snimanja, za vrednovanje vježbanja vrlo je korisno i organiziranje prosviravanja pred drugim kolegama. Time se također vježba sviranje kompozicije u cijelosti, a dobro je vježbati i prisutnost publike ili općenito kolega, od kojih ćemo dobiti i drugo mišljenje o interpretaciji i možda usvojiti nova rješenja za tehničke poteškoće. Metakognitivne strategije bave se planiranjem i vrednovanjem za koja su potrebne metakognitivne vještine, koje su već pojašnjene u jednome od prijašnjih poglavlja. Metakognitivne strategije prije će usvojiti iskusniji glazbenici jer su kod njih i metakognitivne vještine razvijenije, što znači da ove strategije imaju fokus na svjesnosti kvalitete vježbanja, koja se postiže iskustvom i poznavanjem sebe kao glazbenika.²⁸ Možemo zaključiti kako odabirom bilo koje strategije ili kombiniranjem više njih konkretno usmjeravamo ponašanje prema ostvarenju cilja i pravilno iskorištavamo vrijeme vježbanja ne prepuštajući slučaju ni jedan trenutak.

²⁸ Hallam, Cross, I., Thaut, M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, drugo izdanje, Oxford, Oxford University Press, str. 454

4. ZAKLJUČAK

Potrebno je shvatiti kako ne postoji jedinstvena metoda koju će svatko uspješno usvojiti te da organiziranje vremena vježbanja ovisi isključivo o pojedincu. Primjena jedne od metoda upravljanja vremenom, spomenutih strategija ili kojega drugoga načina koji pomaže pri organiziranju vremena vježbanja, zahtijeva trud, dosljednost i odlučnost. Prema tome, ako se na početku korištenja određene metode ne uoče značajni pomaci ne treba odustajati, jer se odabrana metoda treba primjenjivati dugoročno kako bi se uočili njezini rezultati. Uključimo li sve ranije navedene čimbenike i postanemo li svjesni koliko su oni međusobno isprepleteni te kakav utjecaj imaju jedni na druge – polako, ali sigurno, približiti ćemo se dobro organiziranomu vremenu i učinkovitijemu vježbanju orgulja.

5. LITERATURA

1. Seiwert, Lothar J. (1993). 1x1 upravljanja vremenom, Zagreb, RRIF d.o.o.
2. Petz, B. (2001): Uvod u psihologiju – psihologija za nepsihologe, Jastrebarsko, Naklada Slap
3. Bruser, M. (1997). The art of practice – A guide to making music from the heart, New York, Three Rivers Press
4. Hallam, S., Cross, I., Thaut, M. (2016). The Oxford handbook of music psychology, Oxford, Oxford University Press (second edition)
5. Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija, Jastrebarsko, Naklada Slap
6. Hodges, D. A., Sebald, D. C. (2010). Music in the Human Experience – An introduction to Music Psychology, Routledge, Taylor and Francis Group
7. Orloff – Tschekorsky, T. (1996). Mentalni trening u glazbenom obrazovanju, Zagreb, Music Play
8. Mai, J. (2021). ALPEN-Methode: Definition, Tipps, Vor- und Nachteile, <<https://karrierebibel.de/alpen-methode/>>. Pristupljeno 28. srpnja 2021.
9. Čulić, A. (2010). Metode efikasnog učenja – Materijal pripremljen u sklopu kolegija „Metode efikasnog učenja“, ak.god. 2009./2010. (Sveučilišni savjetovališni centar Sveučilišta u Rijeci), <<https://www.ssc.uniri.hr/files/Koncentracija.pdf/>>. Pristupljeno 28. srpnja 2021.
10. Enciklopedija Britannica, Strategic planning, <<https://www.britannica.com/topic/strategic-planning-organization/>>. Pristupljeno 3. kolovoza 2021.
11. Cao, L. i Nietfeld, J. L., (2007). College Students' Metacognitive Awareness, *College Students' Metacognitive Awareness of Difficulties in Learning the Class Content Does Not Automatically Lead to Adjustment of Study Strategies*, <https://www.newcastle.edu.au/__data/assets/pdf_file/0012/100353/v7-cao-nietfeld.pdf>. Pristupljeno 27. srpnja, 2021.