



Högskolan för scen och musik

Med idretten som læremester

En undersøkelse i treningsmodellens bruksområder
under planlegging og gjennomføring av egenøving

Esten Sløgedal Sørhus

**Selvstendig arbeid (masteroppgave) innom kunstnerlig mastersprogram i musikk, med
spesialisering i symfonisk orkester**

Termin 4, År: 2

Selvstendig arbeid (masteroppgave), 30 høskolepoeng

Kunstnerlig masterprogram /magisterprogram i musikk, med spesialisering i symfonisk orkesterspill v/
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Termin 4, År: 2

Forfatter: *Esten Sløgedal Sørhus*

Tittel: *Med idretten som læremester. En undersøkelse i treningsmodellens bruksområder under planlegging og gjennomføring av egenøving*

Engelsk tittel: *Learning from sports. Research in training programs developed for athletes, and its benefit for use in planning and everyday practice for musicians.*

Veileder: *Christina Ekström*

Eksaminator: *Hedvig Jalhed*

SAMMENFATNING

Nøkkelord: øving, trening, metode, mentaløving, fysisk forberedelse, treningsmodell, struktur, intensitetsregulering, effektivitet

På musikkakademier verden over arbeider studenter daglig sine solokonsserter og orkesterutdrag, med mål å leve av sin lidenskap. Med samme type målsetning står idrettsutøvere opp hver morgen for å gå til sine respektive idrettsarenaer og starte dagens trening. Forskjellige fagfelt til tross er likheten på mange måter slående. I begge tilfeller står det daglige arbeidet med optimalisering av detaljer i front, med mål å være best når det virkelig gjelder, konsert som mesterskap. Med dette som utgangspunkt følger en undersøkelse hvor jeg, fra en musikers perspektiv, utforsket overføringsverdien i arbeidsmetoder hentet fra idretten, tilpasset arbeidet på øvingsrommet. Undersøkelsen tar for seg planlegging, gjennomføring og refleksjon over tilblivelsen av en nyskapende og effektiv metode for både fysisk og mental øving: metoder basert på modeller for optimal treningseffekt, utviklet av verdens ypperste idrettsutøvere og trenere.

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING	4
HENSIKT	5
DET FYSIOLOGISKE ASPEKTET	6
HOVEDSPØRSMÅL	7
TEORI	9
GJERTS METODE	9
<i>Gjerts metode – innhold</i>	<i>9</i>
<i>Planen og gjennomføringen</i>	<i>10</i>
BERTRANDS METODE	11
<i>Bertrands metode – innhold</i>	<i>11</i>
METODE	12
MIN METODE	12
<i>Arbeidet</i>	<i>12</i>
ARBEIDSPROSESS	14
DELSTUDIE 1 – FYSISK FORBEREDELSE	14
<i>Målet</i>	<i>14</i>
<i>Planleggingen</i>	<i>14</i>
<i>Gjennomføringen</i>	<i>17</i>
<i>Evaluering av effekt underveis</i>	<i>18</i>
DELSTUDIE 2 – MENTAL FORBEREDELSE	19
<i>Målsetting</i>	<i>19</i>
<i>Innøvningsprosessen</i>	<i>20</i>
<i>Oversikt (rød)</i>	<i>20</i>
<i>Analyse (oransje)</i>	<i>20</i>
<i>Visualisering (gul)</i>	<i>21</i>
<i>Gjennomføring (grønn)</i>	<i>21</i>
RESULTAT	22
DELSTUDIE 1 (FYSISK FORBEREDELSE) – RESULTAT	22
DELSTUDIE 2 (MENTAL FORBEREDELSE) – RESULTAT	23
DISKUSJON	24
METODEDISKUSJON	24
RESULTATDISKUSJON	26
SLUTTORD	27
RESSURSER	28
LYD/VIDEOMATERIALE	28

Innledning

Å leve som utøvende musiker er en fantastisk spennende livsstil! Det å få utøve din kunst foran en folkemengde, kjenne adrenalinet og levere et produkt av kvalitet, gjerne i samspill med andre kjennes som oftest helt fantastisk! Selv spiller jeg klassisk trompet og finner utrolig mye mening og glede i å spille for folk – spesielt å få spille i et orkester! Likevel, bak all denne øyeblikks-ekstasen ligger ofte en masse frustrasjon, følelser, timer med slit og arbeid som de færreste i publikum får se noe til. En hører i blant om hvordan hardt arbeid alltid er veien å gå; bøye nakken, bite tennene sammen, kjøre på. Er dette virkelig eneste vei framover? Det finnes et annet kjent ordtak som lyder: «work smarter, not harder». Det låter jo bra, men hvordan skal en allerede hardtarbeidende musiker strukturere sine konsertforberedelser, sånn at arbeidet ikke bare blir hardt, men også smart?

Hva som fungerer best inn mot en prestasjonssituasjon er høyst individuelt, og det tar som regel lang tid, i blant årevis, med prøving og feiling å finne en egen arbeidsstruktur som gir forbedrede resultater over tid. Dette er riktignok ikke unikt for musikere alene. Innen de fleste fagfelt finnes varierende grad av prestasjonssituasjoner både i hverdager og ved større enkeltanledninger. En musikers profesjon dreier seg først og fremst om å utøve kunsten for et publikum og mesteparten av vår arbeidstid går til nettopp å forberede dette. Ett annet felt som i stor grad kan sammenlignes med profesjonell musikkutøving er toppidretten. I likhet med (ofte i større grad enn) en musiker er idrettsutøvere nødt til å finne den mest optimale metoden for forberedelse, trening, hvile og planlegging av fysisk form, ut ifra sine personlige forutsetninger. De som gjør det beste grunnarbeidet gir seg selv de beste forutsetningene for å lykkes når det gjelder.

Selv har jeg, parallelt med min musikalske utvikling, drevet aktivt med idrett fra en alder av 7 år. Min favorittidrett var ski, nærmere bestemt langrenn. I starten var skitreningene mest lek og moro, men med årene ble treningen stadig mer systematisert og gikk i større grad mot seriøs satsing. Da jeg i 15-års alderen tok valget å satse musikk i stedet for idrett var jeg bestemt på at treningsgrunnlaget jeg hadde opparbeidet meg skulle opprettholdes og videreutvikles. Frem til den dag i dag er jeg fortsatt aktiv i konkurranser på ski og trener etter en struktur formet og utviklet gjennom flere år. I mitt treningsarbeid har jeg vært avhengig av å skape langsiktige planer og stødige metoder for å kunne oppnå gode resultater, alt dette ved siden av musikksatsingen, og det har funger overraskende bra. Det har fått meg til å tenke: hva ville en lignende arbeidsstruktur kunne tilføre min musikksatsing?

Dette er med andre ord, min fremste inspirasjonskilde og bakgrunn for dette prosjektets tematikk: jeg ønsker i all hovedsak å utforske og skape egne arbeidsmetoder for optimalisering av kroppslige og mentale forberedelsesprosesser inn mot en musikalsk prestasjonssituasjon, basert på modeller opprinnelig utarbeidet for toppidrettsutøvere.

Hensikt

I løpet av studietiden er det ikke uvanlig at musikere blir introdusert for den velkjente ti tusen timers modellen etter psykolog Dr. K. Anders Ericsson ved Berlin's elite Academy of Music, 1990. I boken *Outliers: The Story of Success* av Malcolm Gladwell forklares bakgrunnen bak for modellen.¹ Det gikk som følger: samtlige av akademiets fiolinister ble inndelt i tre grupper: de mest lovende stjernestudentene, de som var helt middels gode og de som med minst sannsynlighet ville ende opp som profesjonelle yrkesmusikere. De måtte alle melde inn omtrent hvor mange timer de til sammen hadde brukt til øving på sitt instrument. Resultatet antydte i korte trekk at de mest lovende studentene hadde tilbrakt minst ti tusen timer med målrettet, konkret arbeid/øving. Med andre ord: det kreves i følge Dr. Ericsson rundt ti tusen timers arbeid (øvelse) for virkelig å oppnå elitenivå innenfor sitt fagfelt.

Denne ti tusen timers modellen har mottatt hyllest og kritikk, bland annet fra klinisk psykolog og forfatter Aubrey Daniels i artikkelen: «Expert Performance: Apologies to Dr. Ericsson, but it is not 10,000 hours of deliberate practice».² Daniels hevder antall timer alene ikke er den beste indikator for suksess, snarere heller hva timenes innhold består av. Kjernen i artikkelen kan sammenfattes kort og konsist i et eneste sitat: "...it is the conditions that surround both of these words [”deliberate” and “practice”] that provide the real boost for turning average performers into world class performers”.³ I følge Daniels er tiden en musiker anvender på øvingsrommet mindre betydningsfull om arbeidet ikke har tydelig og gjennomtenkt form og innhold. Det kreves altså planlegging, utførelse og refleksjon av prosessen for å oppnå en god effekt.

I det akademiske musikkmiljøet er øving og jakten på best mulig effektivitet et høyst aktuelt samtaleemne. Nivået på profesjonelle musikere i dag er utrolig høyt, og med mulighetene teknologien åpner for vil en jobbsøkende musiker alltid konkurrere med de beste fra hele verden på sitt felt. I jakten på forbedrede prestasjoner mener en rekke pedagoger i likhet med Daniels at effekten av øving i forhold til mengden (kvalitet over kvantitet) er veien å gå. Dette er også tilfelle i Aaron Williamon's bok *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*.⁴ Williamon skriver i del to av boken om å viktigheten av å bli sin egen lærer, en prosess som bør inkludere tre hovedfaser: 1) Planlegging/forberedelse av

¹ Malcolm Gladwell, *Outliers: The Story of Success*, (San Francisco, CA.: Little, Brown and Company, 2008), 38 - 39.

² Aubrey Daniels, "Expert Performance: Apologies to Dr. Ericsson, but it is not 10,000 hours of deliberate practice", (Aubrey Daniels International, 2009), hentet 12. April 2023.

<https://www.aubreydaniels.com/blog/expert-performance-apologies-to-dr-ericsson-but-it-is-not-10000-hours-of-deliberate-practice>

³ Daniels, "Expert Performance".

⁴ Aaron Williamon, *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. (New York: Oxford University Press, 2004), 41.

øvingen, 2) utførelsen og til slutt 3) evaluering av de observerte resultatene. De tre fasene utføres i en syklus som gjentar seg selv kontinuerlig, med den hensikt å gi øvingen en bedre struktur og økt bevissthet rundt arbeidet som legges ned. Dette blir også essensen av mitt individuelle arbeid: Å selv utforske strukturer for øving der jeg selv virker som både student og som min egen lærer.

Det fysiologiske aspektet

Øving kan i seg selv være utfordrende med tanke på kvalitet, kvantitet og balansen dem imellom. Som konsekvens av store øvingsmengder kan også andre utfordringer oppstå, av den mer fysiologiske sorten. Williamon starter sitt tredje kapittel i *Musical Excellence* med følgende sitat: «In order to achieve the highest levels of performance, a musician needs to be physically, emotionally, and mentally fit, for what is a hugely demanding profession.»⁵ Som konsekvens av intenst arbeid med sine instrumenter, er smerter i muskler og ledd av varierende grad, eller andre fysiske besvær, et vidt spredd fenomen blant musikere. I tillegg, hos enkelte instrumentgrupper (hovedsakelig treblås- og messinginstrumenter) er utholdenhet i muskulaturen i ansikt og rundt lepper, den såkalte embouchuren, en svært sentral utfordring som ikke kan ignoreres.

Som trompetist har jeg gjennom flere år måtte ta hensyn til embouchuren. Det klassiske eksempelet å spare på kreftene under generalprøven for å spare opp til selve konserten er blitt normal praksis i mange blåsermiljø. Som følge av høy aktivitet i små muskelgrupper, vil en trompetist ha en tydeligere grense enn mange andre instrumentalister på hvor lenge og hvor intenst hen kan spille i løpet av en dag. Avhengig av den fysiske intensiteten på arbeidet (lavere intensitet, lengre økter – høy intensitet, kortere økter) vil øvingstiden i stor grad kunne varieres. Et kortere øvingsvindu krever desto høyere effektivitet og tydeligere struktur for å få godt utbytte av tiden.

⁵ Williamon, *Musical Excellence*, 41.

Hovedspørsmål

Med den fysiologiske utfordringen og ønsket om forbedret kvalitativ øving som utgangspunkt, var min hensikt med arbeidet å finne strategier for mer effektiv egenøving og prestasjonsforberedelse for musikere basert på eksisterende treningsmodeller. Jeg valgte å orientere meg etter to hovedspørsmål:

1. Kan modeller og treningssystemer fra toppidretten ha en overføringsverdi i en musikers øvings- og fremføringspraksis for forbedret effekt i øvingsrommet og før konsert?
2. På hvilke måter kan vi benytte systemer for mentaltrening og elementer fra idrettspsykologi som musikkutøvere?

Det første spørsmålet legger til rette for å utforske i hvor stor grad jeg gjennom nøye planlegging og gjennomføring kan regulere den fysiske belastningen ved øving, og legge opp en best mulig strategi for preparasjon inn mot konserter og andre prestasjonssituasjoner. I det akademiske miljøet eksisterer allerede en rekke arbeidsmetoder og maler for øving, der enkelte baserer seg på antall timer, mens andre i større grad legger vekt på innhold fremfor tidsbruk. De fleste strategier jeg selv har erfart eller blitt introdusert for, har riktignok alltid kommet fra en annen musikers perspektiv på øving. Dette satte fart på min interesse for å utforske andre perspektiver, og jeg fant det hensiktsmessig å se i retning av idretten på grunn av de mange likheter mellom en idrettsutøvers og en musikers arbeidshverdag. Dette inkluderer likhetstrekk som: daglige mengder øving/trening, hvor detaljert arbeid for optimal forberedelse inn mot en større prestasjon som konsert/konkurransen ligger i fokus. I tillegg kommer elementer som restitusjon og ernæring som absolutt kan ha en innvirkning på prestasjonsforberedelsen for begge disipliner. Ved å tenke utenfor den musikkfaglige boksen og heller se øving fra et idrettslig perspektiv, ønsket jeg å se om kvaliteten på min egenøving kunne optimaliseres ytterligere.

Spørsmål nummer tar utgangspunkt i arbeid uten instrumentets innblanding i øvingsprosessen, såkalt mentaløving, basert på strategier som brukes innenfor blant annet idrettspsykologien. Mentaløving som fenomen har fått et stadig større fokus og er en del av mange suksessfulle musikers daglige arsenal på øvingsrommet. Williamon snakker i kapittel 5 om den ungarske pianisten Sandor Kovacs, som skal ha skrevet den første empiriske studien om individuell øving i 1916, der han blant annet undret seg over studentenes dårlige evne til å spille krevende stykker utenat. Kovacs konkluderte sin studie blant annet med at studenter i større grad burde benytte seg av mental øving, spesielt i innstuderingen av ny musikk for å styrke innlæringen.⁶ Jo mer vi lærer, desto større forandringer skjer i hjernen. Disse forandingsprosessene kalles nevroplastisitet og er kort forklart dannelsen av nye koblinger mellom nevroner i forskjellige deler av hjernen. I et blogginnlegg 28. Februar 2023 på Oxford University Press' nettside skriver Professor ved Buckhall University i Lewisburg, Lois Svard om hvordan øving har mindre å gjøre med muskelbruk

⁶ Williamon, *Musical Excellence*, 87.

direkte, snarere heller utviklingen av hjernens motoriske evne.⁷ Hun viser til studier som sier at motorisk visualisering av de muskler og kroppsdelene som kreves for å synge/spille, vil stimulere hjernens relevante områder på samme måte som om det skjedde på ekte. Dette er forskning som i største grad fremhever mental øving for musikere. I forberedelsen mot en prestasjon vil også kvaliteten på innøvingsprosessen ha en innvirkning på den psykologiske forberedelsen og håndtering av nerver. I boken *The Psychology of Music Performance Anxiety* beskriver Dianna Kenny typiske psykologiske karakteristikkene som kjennetegner en topp-prestasjon.⁸ Et utvalg av de nevnte karakteristikkene er blant annet: følelse av høy selvtillit, forventning om suksess, følelse av kontroll og intens konsentrasjon.

Innenfor toppidretten har mentaltrening siden midten av 1900-tallet vært i stadig vekst, frem til i dag hvor det blant flere idretter er blitt en ren nødvendighet for å prestere blant verdenseliten. I boken *Norske Vinnerkaller* kan en lese 30 utøverportretter fra noen av Norges fremste idrettsprofiler fra moderne tid.⁹ Hver enkelt utøver snakker om sine individuelle liv og karrierer med én rød tråd til felles: en tydelig vekt på hvordan mentalt arbeid har vært en nøkkelfaktor for deres topp-prestasjoner. Et av de verktøy som forekommer oftest i boken er visualisering. Kort forklart kan visualisering være å forestille seg en gitt situasjon, et bestemt sted eller omgivelser som i størst mulig grad simulerer en virkelig opplevelse. Hensikten er å bli best mulig kjent med omgivelsene for å skape større ro når du til slutt skal inn i situasjonen på ordentlig.

Verdensmester og OL-medaljevinner i skyting, Harald Stenvaag forteller i *Norske Vinnerkaller* om fordelene ved visualisering opptil et år i forveien av OL i Sydney, 2000: «Det er enklere å komme til konkurransen, fordi jeg har tenkt gjennom alle detaljene så utrolig godt. Da jeg kom på skytebanen i Sydney, kjente jeg nesten hvert grasstrå, hver vindvimpel, hver søyle, hver vegg, alt det som betydde noe for prestasjonen på den banen.»¹⁰ Han forteller videre om hvordan han visualiserte selve utførelsen av konkurransen, deriblant trente han gjennom å visualisere følelsen av stress i selve situasjonen for å lære seg å takle det.

Det finnes naturligvis et uvisst antall, profesjonelle musikere og musikkstudenter, som har gjort sine dypdykk i øvingsstrategier av varierende slag. Et eksempel er trombonist Jørgen Simarud Stabell som i 2021 publiserte sin masteroppgave som dreide seg rundt konseptet «random practice». Dette er en øvingsstruktur som i motsetning til det han kaller tradisjonell «boks-øving» baserer seg på systematisering

⁷ Lois Svard, (blogginlegg 28. februar 2023, hentet 25. april 2023), https://blog.oup.com/2023/02/five-things-musicians-should-know-about-the-brain/?itm_medium=sidebar&itm_source=trendmd-widget&itm_campaign=OUPBlog&itm_content=OUPBlog_0

⁸ Dianna Kenny, *The Psychology of Music Performance Anxiety* (New York: Oxford University Press, 2011), 138.

⁹ Arne Jørstad Riise et al., *Norske Vinnerkaller*. (Oslo: Cappelen Damm AS, 2019).

¹⁰ Riise et al., *Norske Vinnerkaller*, 129.

av fragmentert øving, inspirert av John Shea og Robyn Morgans studie om kontekstuell interferens. Våre fremgangsmåter er forskjellige, men hensikten den samme: utforske om vi gjennom en utradisjonell omstrukturering av øving kan oppnå økt opplevd effekt i vårt daglige arbeid.

Teori

Teoriene i mitt arbeid vil i all hovedsak dreie seg rundt to allerede eksisterende arbeidsmetoder innen idretten og idrettspsykologien:

1. Gjerts Metode
2. Bertrands Metode

Tanken er å benytte treningsmodellen fra Gjerts metode som grunnlag for en egenlagd øvingsmodell. Målet med denne øvingsmodellen er å forbedre den langsiktige øvingeffekten gjennom en regulert intensitetsbalanse over en skoletermin. Den andre teorien, Bertrands Metode er en arbeidsstrategi basert på en modell utviklet av mentaltrener Eirik Bertrand Larsens i hans bok «Bli best med mental trening!» som jeg vil benytte inn i min musikalske øvingskontekst. Før jeg går inn på mitt eget arbeid vil jeg utdype hva disse teoriene går ut på.

Gjerts Metode

Hele friidrettsverden, først og fremst innen løpsdisiplinene, har i løpet av det siste tiåret vært vitne til et høyst utradisjonelt fenomen: brødrene Henrik, Filip og Jacob Ingebrigtsen fra Norge. De tre brødrene (fra en søskenflokk på syv!) har én etter én tatt steget opp til verdenseliten i baneløping primært på distansene 1500m og 5000m. Foruten om brorskapet har de en annen avgjørende ressurs til felles: deres far Gjert Ingebrigtsen som også er deres trener. Ingebrigtsen var fra ung alder sønnenes viktigste støttespiller og tok trenerrollen på største alvor når det ble klart at guttene ville satse profesjonelt. Fra Henrik (eldst av de tre) begynte sin satsing, senere Filip og til slutt Jacob, utviklet far Ingebrigtsen gjennom prøving og feiling en struktur for treningen som i senere tid skulle kalles «Gjerts Metode». Etter den voldsomme suksessen Ingebrigtsen-brødrene har oppnådd, med toppl plasseringer i Europamesterskap, verdensmesterskap og olympiske leker ble den fenomenale Gjerts Metode så attraktiv for det allmenne publikum at han skrev en bok med samme tittel.

Gjerts metode – innhold

Gjerts Metode dreier seg i hovedsak rundt fem punkter:

1. Klare mål
2. Planverk
3. Gjennomføring
4. Resultat
5. Evaluering

Fra du har satt deg konkrete, helst målbare og realistiske mål, kommer en nøye planleggingsprosess for hvordan du skal kunne oppnå dette målet. Jo større mål, desto viktigere blir planen for progresjon gjennom arbeidsprosessen. Gjennomføringen er selve utførelsen av treningen/forberedelsen i forkant og utføringen av selve prestasjonen ditt mål omhandler. Resultatet og evalueringen går naturligvis hånd i hånd. Du sitter ned og drøfter hvorvidt din prestasjon sto i stil med målsettingen og arbeidet som er lagt ned i forkant. Evalueringsprosessen er svært essensiell med tanke på fremtidige prestasjonssituasjoner for å liste ut hva som hadde effekt og hva som eventuelt kan sløyfes/blir overflødig.

Planen og gjennomføringen

Selve treningsplanen i Gjert metode er spesielt interessant. Den tar utgangspunkt i de store målene i sesongen som kommer og utarbeides derifra bakover i tid. Alle større og mindre høydepunkt legges inn med fargekoder etter relevans for utøveren.

«Planlegging er en forutsetning for å nå målet. Den overordnede planen er rammeverket for hele sesongen. Det er rammene for hvor vi er og hva vi gjør.»¹¹

Etter at mål og delmål er kartlagt kommer planen for det daglige arbeidet. Ingebrigtsens treningsfilosofi baserer seg i stor grad på intensitetsstyrt trening dvs. trening der intensiteten måles gjennom laktattester (melkesyrenivå i blodet), og reguleres nøye fra økt til økt. Om du ikke har tilgang til en laktatmåler mener Ingebrigtsen en pulsmåler gjøre omtrent samme nytten. Det er i følge Ingebrigtsen ekstremt viktig å følge intensitetsplanen, da den er nøye lagt opp for optimal treningseffekt og mengde, samt nødvendig restitusjon. Intensiteten på treningen er kort sagt lagt på et nivå der utøveren får høyest mulig treningseffekt og på samme tid påfører seg minst mulig muskulær utmattelse. Dette reduserer den nødvendige restitusjonstiden og bidrar til at utøveren kan opprettholde et mer stabilt nivå med progressiv trening over lengre tid.

«En utøver kan gjerne spørre: «Hvorfor kan jeg ikke løpe fortere på intervall-dragene når jeg har god kontroll på laktaten?» Da svarer jeg: «Fordi du ikke trenger å løpe noe fortere for å få den samme treningseffekten.»¹²

¹¹ Gjert Ingebrigtsen, *Gjerts Metode* (Oslo: H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard), 2021), 61.

¹² Ingebrigtsen, *Gjerts metode*, 82.

Bertrands Metode

Den andre teorien jeg vil basere mitt arbeid på kommer fra den norske mentaltreneren Eirik Bertrand Larsen, som gjennom en årrekke virket som en av nøkkelpersonene i flere norske idrettsutøveres støtteapparat. Utover dette har han arbeidet med et bredt spekter av klienter, fra næringslivstopper som forventes å lede en bedrift, til privatpersoner som bare ønsker å prestere bedre i familielivet. I hans bok fra *Bli best med mental trening* snakker han om forskjellige strategier en kan ta i bruk for å bli mentalt tøffere og håndtere hverdagens utfordringer, helt uavhengig av hvem du er eller hva du jobber med.¹³ Boken har to deler, hvor første del fokuserer på hverdagslivet, om å aktivt ta smarte valg i hverdagen som vil gjøre deg godt på lengre sikt. Neste del omhandler i større grad prestasjonssituasjoner og arbeidsmetoder du kan anvende for å prestere best mulig når det gjelder som mest. Det er først og fremst sistnevnte del som er mest relevant for en musikers arbeid med å forberede prestasjon, men det finnes også viktige elementer i første del som langt på vei vil være nyttig å benytte seg av.

Bertrands metode – innhold

Et viktig utgangspunkt i enhver arbeidsprosess er ifølge Bertrand Larsen, å sette et tilstrekkelig ambisiøst, men realistisk **mål**. Det burde være såpass stort at du må legge ned en del arbeid for å kunne nå det, samtidig befinne seg innenfor en oppnåelig ramme. Som utgangspunkt må du derfor granske deg selv og dine egenskaper nøye for å få en oversikt over situasjonen og hva som for ditt vedkommende er mulig å gjennomføre innen en viss tidsramme. Når målet er satt legger du **en plan** for hvordan du skal gå frem. Ta eierskap over målet, planen og prosessen som trengs for å oppnå det du ønsker. Et praktisk verktøy i arbeidet med prestasjonsforberedelsen (treningen/øvingen) er **visualisering**. Allerede på 1960-tallet ble visualisering tatt i bruk av amerikanske idrettspsykologer og har senere blitt en velkjent teknikk i mange sportslige og ikke-sportslige aktiviteter. Bertrand Larsen legger stor vekt på visualiseringens kraft i sin metode. Jo dypere og mer realistisk du kan leve deg inn i en situasjon og repetere denne, desto større effekt vil oppleves. Til sist: en avgjørende faktor for å oppnå det Bertrand Larsen kaller «råskap» er å identifisere hva som trigger din **modus**. Han benytter begrepet modus for å beskrive den tilstanden av total tilstedeværelse og konsentrasjon der du kan prestere optimalt. I følge Bertrand Larsen vil en person som har funnet nøkkelen inn i sin modus i større grad være i stand til å prestere under press.

Denne modusen som Bertrand Larsen nevner kan også forklares gjennom liknende teorier, for eksempel studier rundt konseptet flow. Selve begrepet flow kommer fra den såkalte «flow-teorien» utviklet av forsker og professor i positiv psykologi, Mihaly Csikszentmihalyi. Flow kan enklest forklares som opplevelsen av å være i en tilstand av dyp konsentrasjon der alle sanser er rettet i én felles retning, hvor tid, sted og

¹³ Erik Bertrand Larssen, *Bli best med mental trening* (Oslo: J.M. Stenersens Forlag AS, 2012).

omgivelser ikke lenger distraherer deg og til tider mister betydning. Ditt fokus blir fullstendig absorbert av aktiviteten du utfører. I teksten «Flow – the psychology of optimal experience» fremgår viktigheten av å finne en form for flytsone i hverdagslivet som svært essensielt i utviklingen av et bedre og mer meningsfylt liv.¹⁴ Ved å engasjere seg i aktiviteter der det fulle fokus hengir seg til oppgaven, vil opplevelsen av flow bidra til en dypere følelse av mening.

Metode

For å best mulig besvare de to hovedspørsmålene presentert lenger opp, var planen å systematisk gjennomføre et par utvalgte øvingsstrategier over lengre tid, med utgangspunkt i teoriene beskrevet ovenfor. Gjennom vårterminen 2022 la jeg hovedfokus på fysiske forberedelsesmodeller (basert på Gjerts Metode), etterfulgt av en periode med vekt på mental øving (inspirert av Bertrands Metode).

Min metode

En utfordring med teoriene som arbeidet er basert på, er naturligvis at de først og fremst er tilpasset idrettslig arbeid (med unntak av Bertrands Metode som er mer allment anvendelig). Dette innebar at jeg selv måtte «oversette» strategier, gjennomføringspraksiser og deres betydning og effekt, fra å være utelukkende treningsmetoder til å bli relevant i en musikkutøvings-kontekst. Det ble med andre ord en egen interpretasjon av de eksisterende undersøkelsesmetodene, noe som gjennom systematisering dannet nye personlig tilpassede gjennomføringsmetoder, skreddersydd for å anvendes i mitt arbeid. Disse nye metodene ville naturligvis basere seg i stor grad på inspirasjonskildene, og med en personlig tilpasning ville de forhåpentligvis kunne vise seg effektive i en musikalsk kontekst.

Arbeidet

Gjennom vårterminen 2022 utviklet jeg en plan for øving som baserte seg på intensitetsregulering. I likhet med Ingebrigtsens sesongplanlegging, der all trening legges ut ifra sesongens store mål, ville min plan ta utgangspunkt i terminens største hendelser (konserter, prøvespill etc.). En plan for ukentlig og daglig øvingsmengde og innhold ville legges ut ifra dette. Planen slik den fremgikk vil forklares i detalj under rubrikken «Arbeidsprosess».

¹⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, “Flow – the psychology of optimal experience”. (Claremont Graduate University, Harper & Row, 1990).

Arbeidet fra høstterminen 2022 og utover ville dreie seg mer om ikke-instrumentelle øvingsstrategier. Disse strategiene har i utgangspunktet ikke en like tydelig form som Ingebrigtsens treningsmodell og ville derfor kreve at jeg dannet et eget system. Planen var å utforme en oppskrift/fremgangsmåte for innstudering av musikk som tok i bruk elementer fra Bertrand Larsens bok om mentaltrening. Jeg ville fokusere på elementer som omhandler målsetting, analyse og visualisering som til slutt resulterer i overføring til praktisk utøving (spille med instrument). I tillegg ønsket jeg også å bli kjent med hva som trigget min personlige «modus». Dette tenkte jeg ikke inkludere som en del av det offisielle arbeidet, da det er et mer langsiktig arbeid som ikke så enkelt kan dokumenteres over et kort tidsspenn.

Resultatet av arbeidet ville i stor grad være erfaringsbasert, dvs. egenopplevde erfaringer. Det legges også ved lydmateriale som dokumentasjon etter gjennomført arbeidsprosess med gjennomføringsmetoden for mentaløving. Hva angår den fysiske forberedelsesmodellen vil riktignok ikke lyd- og videomateriale gi det fulle bildet på systemets effekt, da virkningen først og fremst bedømmes etter opplevd forbedring av effektivitet i øving og instrumentalistisk overskudd. Det vil av denne grunn følge med nedskrevne notater fra omtrent halvveis og mot slutten av perioden med fysisk arbeid, som vil beskrive opplevelsen av systemene mens de fortsatt er i gang og ved deres ende.

Arbeidsprosess

Så snart teorier, kunnskap og inspirasjon hadde bidratt i skapelsen av min øvingsmetode, var tiden endelig inne for å sette i gang med selve arbeidsprosessen. Den vil presenteres i to deler: delstudie 1 og delstudie 2, som tar for seg henholdsvis den fysiske og den mentale forberedelsesprosessen. For å tydeliggjøre de system som er tatt i bruk vil teksten inneholde utklipp fra øvingsplanen og mentaløvingsmodellen. I tillegg vil det i blant legges ved eksempel av en faktisk treningsplan som jeg har anvendt gjennom min hobby-skisatsing på siden av studiet. Dette er modellen som øvingsplanen er basert på og legges ved for sammenligningens skyld. Mot slutten av delstudie 1 vil en evaluering legges ved, med hensikt å dokumentere prosessen underveis. Denne evalueringen vil spille en sentral rolle i sammenfatningen av forsøkets resultat.

Delstudie 1 – Fysisk forberedelse

Arbeidet gjennom vårterminen 2022 var først og fremst orientert rundt min øvingspraksis og fysiske forberedelse inn mot store evenementer. Min tar utgangspunkt i de fem punktene som fremgår i Ingebrigtsens bok.¹⁵

Målet

Mitt mål var først og fremst å danne en arbeidsstruktur før min egenøving som ville gi bedre kontroll over den fysiske belastningen som daglig øving over lengre tid medfører, i tillegg opplevelsen av økt effektivitet i forberedelse inn mot viktige prestasjonssituasjoner.

Planleggingen

Med målsettingene kartlagt kunne jeg danne meg et overblikk over det kommende vårsemesteret der jeg skrev ned alle viktige hendelser og store konserter jeg skulle delta på. Med de største målene for terminen kartlagt kunne den mer detaljerte planleggingen starte. Mindre belastende konserter og prestasjonssituasjoner (ikke-offentlige repertoarspill, audition-trening, seksjonsprøver etc.) som forekommer oftere ble lagt inn som sentrale delmål. I idrettssammenheng er det normalt å legge inn mindre belastende enkeltkonkurranser og hardøkter (testløp) mellom de viktigste konkurransene og eventuelle mesterskap i sesongplanleggingen. Dette blir i praksis «konkurransetrening» for å forberede senere mesterskap og holde konkurranseformen ved like gjennom hele sesongen.

¹⁵ Ingebrigtsen, *Gjerts Metode*.

Januar	(31/1) Mock audition		
			UGSO
Februar	(4/2) Seksjonsrep		
	(7/2 - 11/2) UGSO: Mozart, Britten, Prokofjev 5		Mock
	(22/2) Audition training		
	(25/2) Audition frist Orkester Norden		Rep class
Mars	(4/3) Seksjonsrep		Annet
	(7/3 - 11/3) UGSO: Munktel, Respigi, Grieg		
	(14/3): Mock audition: romantisk konsert: Intrada		
	(21/3 - 24/3) Prøver + konsert m/OFO		
	(28/3 - 29/3) Opera rep class: La Boheme		
April	(22/4) Seksjonsrep		
	(25/4 - 30/4) UGSO: Tarrodi, Grøndahl, Berlioz		
Mai	(2., 4., 11., 19., 23.) Kammermusikk konsert: Brass trio		
	(12/5) Rep class: Mahler 7		
	(13/5) Mock audition		
	(19/5) Seksjonsrep Mahler 7		
Juni	(30/5 - 3/6) UGSO: Mahler 7		

TABELL 1: OVERSIKT OVER TERMINENS MÅL

Tabell 1 viser den overordnede planen for terminen. De største høydepunktene står markert i fet skrift og delmål står i normal font. Begrepet Mock audition er navnet på et fag som i praksis det samme som prøvespilltrening. Det omhandler ganske enkelt å trene på en simulert prøvespillsituasjon. Rep class er orkesterprøver med fremste hensikt å bli kjent med nytt repertoar uten tilhørende konsert. Forkortningen UGSO står for University of Gothenburg Symphony Orchestra og er navnet på skolens orkester. Alle skolens orkesterprosjekt er markert med denne forkortelsen. Forkortelsen OFO står i sin tur for Oslo Filharmoniske Orkester. Fargekodene i tabell 1 er definert etter kategori og er uavhengig av den senere bruken av fargekoder.

Med utgangspunkt i terminens mål og delmål kunne jeg gå inn på ukes- og dagsnivå i planleggingen. Jeg la inn de mest nødvendige øktene først og bestemte graden av intensitet og arbeidsinnhold på dagene nærmest målet. Deretter arbeidet jeg meg bakover i tid fra det nærmeste store mål. For bedre oversikt ville planen behøve en visuell indikasjon på ønsket fysisk intensitet i arbeidet. Intensitetsskalaen er inspirert av de fem pulssonene som deler inn hjertefrekvens etter arbeidsintensitet. Sonene ligger på en skala fra 1-5 der 1 = lav intensitet og 5 = høy intensitet. I blant forekommer forkortelser som f.eks. i3 eller i5. Dette står helt enkelt for intensitetssone 3 eller intensitetssone 5. Illustrert i tabell nr. 2 er de respektive sonene, fargekodet fra lyseblå til rødt:

Sone 1	Sone 2	Sone 3	Sone 4	Sone 5
--------	--------	--------	--------	--------

TABELL 2: OVERSIKT OVER INTENSITETSSONER

Uke 10	07.mar	UGSO rep. + basics	Uke 13	28.mar	Rep class	Uke 16	18.apr	Forb. Ork, rolig utd.
	08.mar	UGSO rep. + basics		29.mar	Aalb. + Brass, basic		19.apr	Lett utdrag + Ibert
	09.mar	UGSO rep. + basics		30.mar	Leksjon: Aalb. + Brass		20.apr	Lett Haydn, ork. forb.
	10.mar	UGSO rep. + Trio		31.mar	Utdrag + basics		21.apr	Basics, syng utdrag
	11.mar	UGSO konsert		01.apr	Forb. Brass ens + Ibert		22.apr	Prøvespill Aalborg
	12.mar	Basics		02.apr	Udrag + Haydn, Basic		23.apr	Prøvespill Aalborg
	13.mar	Basic, Intrada forb.		03.apr	Basics + forb. Brass ens		24.apr	Basics + lett ork.for.
Uke 11	14.mar	Mock: Intrada + basic	Uke 14	04.apr	Utdrag + Brass ens, seksj.	Uke 17	25.apr	Ork/trio forb., basic
	15.mar	Bartók, les Ibert + basic		05.apr	Ibert + Brass ens, seksjon?		26.apr	UGSO rep. + Trio
	16.mar	Bartók + Brass + les Várof		06.apr	Brass ens, basic + utdrag		27.apr	UGSO rep. + basics
	17.mar	Bartók + Várof + Aalborg		07.apr	Konsert Brass ens.		28.apr	UGSO rep. + basics
	18.mar	Brass ens + Bartók		08.apr	Leksjon: Malmö		29.apr	UGSO rep. + basics
	19.mar	Fri: Birken!		09.apr	Leksjon: Malmö		30.apr	UGSO konsert
	20.mar	Bartók + Aalborg		10.apr			01.mai	Basics
Uke 12	21.mar	Lett Bartók, Ibert	Uke 15	11.apr	Basic + Ibert gjennom	Uke 18	02.mai	Time Oslo!
	22.mar	OFO rep + Vårofferet		12.apr	Utdr. + Haydn + ork. Forb.		03.mai	Basics + trp.leksjon, kvint
	23.mar	OFO rep + basic + Vårroff.		13.apr	Utdr. Haydn + Ork. Forb		04.mai	Basics + Trio (ny)
	24.mar	OFO GP + Konsert		14.apr	Utdrag + les kvartett		05.mai	Trio (ny) + M7:1,5, mock
	25.mar	Basics + forb. Rep class		15.apr	Haydn, Tekn. Ibert + kvart.		06.mai	Trio, kvintett, M7: 5
	26.mar	Forb. Rep class+ Ibert		16.apr	Basics, lett kvartett		07.mai	M7 1., basics + mock
	27.mar	Rep class + lett Brass ens		17.apr	Spille kvartett-gigg		08.mai	Basic + mock, trio, M7

TABELL 3: ØVINGSPLANEN

Øvingsplanen er bygd opp på samme sett som treningsplanen (tabell 4). Rutene med ukenummer har for ordens skyld samme farge som den overordnede ukeplanen for forventet belastning (tabell 5). Større mål og delmål er markert med en tykk ramme i planen – dette forekommer også i treningsplanen, hvor sesongens hovedmål er markert. Øvingsplanen viser en daglig oversikt over repertoar som skal arbeides med og andre trompet-relaterte gjøremål, og er organisert ut ifra de markerte målene (med tykk ramme). Treningsplanen har noe større variasjon i intensitet fra dag til dag, med blant annet flere hviledager. Dette skyldes først og fremst den mye høyere fysiske belastningen for kroppen sammenlignet med trompetspill, i tillegg til at skitrening ikke er min karriereretning, som jo er tilfellet med trompeten.

Uke 4	24.jan	Styrke: push/pull	Uke 7	14.feb		Uke 10	07.mar	Styrke: bein
	25.jan	Intervall i5: 45/30 x 14		15.feb	Teknikktrening 12-3		08.mar	Intervall: i4-5
	26.jan	Styrke: bein		16.feb	Rolig langtur		09.mar	Styrke: push/pull
	27.jan	Gå en tur/fri		17.feb	Intervall i3-4: 2 min x 4		10.mar	
	28.jan	Intervall løp: i3 6m x 5		18.feb	Rolig + korte drag		11.mar	Intervall: i3
	29.jan	Fri		19.feb	Trysil Skimaraton		12.mar	
	30.jan	Styrke: push/pull		20.feb	Rolig rest.tur		13.mar	Rolig jogg/gå
Uke 5	31.jan	Intervall i4: 4 min x 6	Uke 8	21.feb		Uke 11	14.mar	
	01.feb	Styrke: bein		22.feb	Intervall: i3 4 min x 5		15.mar	Rolig langtur 3-4 mil
	02.feb	Fri		23.feb	Styrke: Bein		16.mar	Teknikkdrag: 4 min x 4
	03.feb	Intervall i5: 45/30 x 14		24.feb			17.mar	Teknikktrening
	04.feb	Styrke: push/pull		25.feb	Styrke: push/pull		18.mar	Rolig + korte drag
	05.feb	Fri		26.feb	Intervall i5: 45/30		19.mar	Birken
	06.feb	Intervall ro: i3 4m x 5		27.feb	Lett jogg/gå		20.mar	Rolig rest.tur
Uke 6	07.feb	Fri	Uke 9	28.feb	Styrke: Bein			
	08.feb	Styrke: push/pull		01.mar	Styrke: push/pull			
	09.feb	Intervall i5: 45/30		02.mar				
	10.feb	Styrke: bein/push		03.mar	Intervall: i3 5 min x 5			
	11.feb	Fri		04.mar	Styrke: push/pull			
	12.feb	Fri		05.mar	Rolig jogg/gå			
	13.feb	Ro: i3 6m x 2 + stak 3 min		06.mar				

TABELL 4: TRENINGSPANEN TIL SAMMENLIGNING

Uke 10	Uke 11	Uke 12	Uke 13	Uke 14	Uke 15	Uke 16	Uke 17	Uke 18

TABELL 5: UKEPLAN FOR FORVENTET BELASTNING

Uker med naturlig høy belastning (f.eks. uker med orkesterprosjekt) markeres i gult eller rødt, i likhet med intensitetssoner fra idretten (i4: gul, i5: rød). Grønne og blå markeringer symboliserer uker hvor belastningen naturlig ligger lavere.

Gjennomføringen

Med både oversiktlig og detaljert øvingsplan på plass var neste steg det viktigste: å sette i gang! Med utgangspunkt i planen var det alltid tydelig hva som måtte gjøres til enhver tid. Likevel møtte jeg snart på utfordringer. Ikke uventet dukket det opp nye hendelser som ikke var del av planen. Jeg måtte gjøre fortløpende justeringer, som oftest på kort sikt, men i blant også i den langsiktige planen. Jeg bestemte meg for å ytterligere utdype ukeplanene, helt ned til individuelle økters nivå. På denne måten kunne jeg få en enda tydeligere struktur over hverdagens faste gjøremål, samtidig gi rom for eventuelt ekstraarbeid som måtte dukke opp underveis. Dette resulterte i utformingen av dagsplanen (se tabell 5).

Uke 12	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. Økt	Basic Lett Bartók	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic
2. Økt	Ibert gjennom + lett basic	Prøve m/ OFO	Prøve m/ OFO	GP Treprinsen	Lese Don Juan Lett basic	Ibert gjennom + evt styrk partier, utdrag Lett vårofferet + Don Juan	Lett på brass ensemble Syng/trykk rep klass- greiene
3. Økt		Basic + Vårofferet	Lett basic + Vårhoff.	Konsert med OFO		Basic	Basic
Uke 11	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. Økt	Intrada Mock audition	Basic	Basic Bartók siste 3 satser	Basic Bartók første satser	Basic Bartók 4. tanz + triller, Petrushka		Basic
2. Økt	Basics	Bartók Les Ibert: Rytme, melodi, spill	Brass ensemble Les Vårofferet	Aalborg Vårofferet	Brass ensemble Vårofferet	FRI!	Bartók: lett gjennomgang Basic
3. Økt		Basic	Basic	Basic			

TABELL 6: DETALJERT DAGSPAN

Som et ekstra element i selve forberedelsen inn mot konsertsituasjon valgte jeg å forsøke litt forskjellig oppbygning på dagene i forkant. Hensikten var å finne en måte å legge opp dagene før konsert som gir størst energi-overskudd på selve konsertdagen. Illustrasjonen nedenfor viser eksempel på tre forskjellige måter å strukturere konsertforberedende uker, basert på tidligere nevnt intensitetsskala.

Uke 6	07.feb	UGSO rep. + basics/Haydn		Uke 10	07.mar	UGSO rep. + basics		Uke 22	30.mai	UGSO rep.
	08.feb	UGSO rep. + trio			08.mar	UGSO rep. + basics			31.mai	UGSO rep.
	09.feb	UGSO rep. + basics			09.mar	UGSO rep. + basics			01.jun	UGSO rep.
	10.feb	UGSO rep. + basics			10.mar	UGSO rep. + Trio			02.jun	UGSO rep.
	11.feb	UGSO konsert			11.mar	UGSO konsert			03.jun	UGSO konsert
	12.feb	Basics + lett på Køben			12.mar	Basics			04.jun	Prøve GSO
	13.feb	ON repertoar + Chaynes			13.mar	Basic, Intrada forb.			05.jun	

TABELL 7: VARIERENDE KONSERTFORBEREDENDE UKER

Evaluering av effekt underveis

Følgende evaluering er sammenfattet av notater skrevet henholdsvis 6. Mars (halvveis i terminen) og 24. Mai (mot slutten av terminen):

I det daglige arbeidet har systemet først og fremst bidratt til nøyere planlegging av hver enkelt økt og innhold/volum av disse. Jeg kjenner at jeg har enda bedre forutsetning for å planlegge hverdagene mine når jeg vet i detalj hva som skal gjøres. Økt struktur på hverdagene bidrar til økt effektivitet på øvingsrommet, faktisk i så stor grad at jeg opplever å bli ferdig før jeg hadde planlagt. Om jeg benytter en bestemt arbeidsmetode for å løse en utfordring som er planlagt på forhånd, opplever jeg ofte at planlagt arbeidstid på 30-40 min kan gjøres unna på rundt 20 min.

Et fascinerende problem, snarere luksusproblem med denne typen øving er at jeg ikke alltid føler meg ferdig fordi jeg ikke har brukt all tiden jeg hadde planlagt. Dette kan fort føre til at jeg fortsetter å øve for å fylle tiden uten en like konkret plan, hvilket fort resulterer i høyere energiforbruk enn utbytte og at jeg spiller meg stiv i muskulaturen. Her kan jeg absolutt bli mer disiplinert. Når det er sagt, planleggingen dag for dag bidrar til en merkbar økt effektivitet. Dette er også tilfelle for planleggingen/gjennomføring av trening. Her opplever jeg derimot at det er enklere å holde planen, trolig fordi overflødig energiforbruk i trening gir en mye større utmattelseeffekt på hele kroppen til sammenligning.

Med tanke på forberedelsen inn mot konsertsituasjoner har jeg opplevd en positiv effekt med intensitetsregulering! Så godt som samtlige planlagte mål og delmål der metoden har blitt anvendt, har jeg opplevd kontroll på form og vært i stand til å prestere opp mot mitt beste. Når det gjelder forsøket som dreide seg om variasjon i oppbygningen av dagene før konsert, opplevde jeg en viss forskjell fra dag til dag, men på selve konsertdagen kjentes ingen stor forskjell mellom uke 6, 10 og 22.

Av utfordringer jeg møtte på underveis vil jeg nevne en periode rundt uke 15 hvor jeg opplevde dårligere overskudd enn normalt. Dette kom med største sannsynlighet som følge av en intens periode i forkant med lite restitusjon (fysisk og mentalt) og hardt arbeid. Løsningen dreide seg om å prioritere hvile, fokusere på basis-øvelser for klang og tonekvalitet og generelt holde lav intensitet over en periode.

Delstudie 2 – Mental forberedelse

Fra høstterminen og utover startet andre del av arbeidet, den delen som i større grad fokuserer på mentale øvingsstrategier. Innenfor idretten er mentaltrening et verktøy som hevdes å være en nøkkelfaktor for prestasjoner på toppnivå. Dette underbygges blant annet i kapittel 3: *Peak Performance* fra boken *The Oxford Handbook of Music Performance*, hvor Johannes Hatfield skriver: “Psychological skills such as goal setting, arousal regulation, concentration and imagery are self-evident for the development of excellence in athletes.”¹⁶ Hatfield går deretter mer i detalj rundt de psykologiske egenskapene som er fokus under idrettsrettet mentaltrening, og går siden inn på deres relevans for en musiker.

Mentaløving, og arbeid uten instrument har over lengre tid vært en viktig del av min personlige egenøving, som det i blant kommer frem i den fysiske forberedelsesmodellen. Derimot fantes ingen fast system i min mentaløving, utover at jeg lyttet og forsøkte venne meg til musikkens gang. Jeg bestemte meg dermed for å skape en fremgangsmåte inspirert av Bertrands Metode og teste denne i praksis, i håp om at en tydeligere struktur ville gi enda bedre resultater.

Målsetting

Målet for dette forsøket var å kunne forberede nytt musikalsk materiale gjennom mentale øvingsstrategier satt i system, uten å blande inn hovedinstrumentet underveis i prosessen. Musikkstykket som skulle innøves var to separate deler av trompetkonserten av Alexandra Pakhmutova skrevet i 1955, den ene delen allegro (hurtig) og den andre adagio (langsommere, lyrisk).¹⁷ Dette er et stykke jeg over lang tid hadde ønsket å øve inn, denne gang med intensjon å fremføre stykket i en intern konkurranse på skolen. Målet var å øve inn alt det som angår den tekniske utførelsen (tonetreff, intervaller, koordinasjon tunge/fingre, intonasjon etc.), og utforme det musikalske uttrykket til en sådan grad at de separate delene kunne spilles inn på video

¹⁶ Johannes Lunde Hatfield, *The Oxford Handbook of Music Performance, Volume 2*. (New York: Oxford University Press, 2022), 42

¹⁷ Alexandra Pakhmutova (f.1929) vokste opp nær Stalingrad (i dag kjent som Volgograd) der hun allerede fra tidlig alder spilte piano og komponerte musikk. Hun tok sin musikkutdanning ved Moscow Conservatoire's Central Musical School, hvor hun ble uteksaminert i 1953 og senere gjorde et post-graduate course med komponist Vissarion Shebalin i frem til 1956. I tillegg til trompetkonserten har Pakhmutova skrevet verk som *The Youth Overture* for orkester og en rekke kantater, korverk og sanger (over fire hundre stk.).

med presentabel kvalitet. Dette skulle gjøres på første gjennomspilling **uten** å ha involvert instrumentet i arbeidet.

Innøvningsprosessen

Selve fremgangsmåten for mentaløvingen er bygd opp som et kombinert produkt av egenerfaring fra tidligere mental-arbeid og teorien hentet fra Eirik Bertrand Larsens mentaltreningsmetode. Metoden er en form for sjekklister delt opp i fire segment: oversikt, analyse, visualisering, gjennomføring.

- Skumlese (oversikt over vanskelighetsgrad)
 - Finne innspillingsmateriale dersom tilgjengelig (for tempo og musikalsk kontekst)
 - Bli kjent med musikken og uttrykket/energien
- Finne rytmiske mønster (underdeling, deretter orientere små rytmer inn i de store slagene)
 - Artikulasjon m/ luft.
 - Finne tonene (bl.a. transponere rett), identifisere intervaller og melodilinjer.
 - Mye sang! Trene på å synge rett intervaller både stykkevis og i kontekst.
 - Trykke fingerkombinasjoner i luften/på en overflate
 - Muligens endre «normale» grepkombinasjoner dersom det finnes mer praktiske alternativer.
 - Finne mønster i melodilinjer
 - Kommer samme melodiske tema flere ganger? Finn igjen sånne partier og merk dem av, så blir det lettere å komme tilbake til
 - Tonene som er mest essensielle for melodilinjene prioriteres. Forslag/koloratur/triller etc. kommer med senere når hovedlinjene er identifisert.
 - Funksjonsharmonikk og dynamikk (for intonasjon og optimal ensemble-mix)
- Når melodi og rytme begynner å bli stabilt: visualisering. Hør lyden av instrumentet mens du forestiller deg at du holder det i hendene og spiller. Gjør opplevelsen så realistisk følede som mulig.
 - Visualiser vanskelige partier langsomt og teknisk korrekt for å styrke dem.
 - Visualiser musikalske linjer/frasering i musikken, gjerne med bevegelser om det er til hjelp.
- Plukk opp instrumentet og utfør det du har arbeidet med.

FIGUR 1: FREMGANGSMÅTE FOR MENTALØVING

Oversikt (rød)

Innledende handler det om å danne seg en oversikt, mest av alt for å finne hvilken kontekst musikken kommer fra/er skrevet inn i. For verk knyttet til en bestemt tidsepoke eller som er skrevet med hensikt å fortelle en spesiell historie/skildre sin samtid er det essensielt å forstå den historiske og musikalske konteksten. Det vil gi tydelige indikasjoner på musikkens karakter og stemning, samt bidra til en dypere forståelse av detaljer i notebildet som artikulasjon, frasering, dynamikk osv.

Analyse (oransje)

Videre kommer selve grovarbeidet. Det analytiske arbeidet kan utføres på en rekke forskjellige måter, selv foretrekker jeg en bestemt rekkefølge: **rett rytmer**, **rett toner** (ofte må melodier transponeres), lete etter **mønster** (rytmiske eller melodiske), identifisere **de «viktigste» tonene**, eksempelvis toner som er sentrale i melodien hovedstruktur, og til slutt i forlengelsen av dette, analyse av **funksjonsharmonikk** og stemmens rolle i den større konteksten.

De første punktene er ofte de mest tidkrevende, da dette er selve grunnmuren i notebildet. Nøye banking av rytmer, etterfulgt av sang/nynning av melodier og intervaller er fremgangsmåten, oftest med et piano eller en tuner til hjelp. Denne prosessen er svært viktig at gjøres nøyaktig. Et overblikk over ventilkombinasjoner (på trompeten) gir deretter en indikasjon på hvorvidt jeg kan spille alle toner «som normalt» eller om noe finger-teknisk behøver å forenkles.

Visualisering (gul)

Som beskrevet dreier visualisering i øvingsmodellen seg om å simulere øving med instrument. Teknisk arbeid som trykking av ventilkombinasjoner i luften og blåsing av rytmiske mønster er en øvingsstrategi i seg selv. En kan deretter legge til forestillingen av å faktisk spille. Se for seg instrumentet i hånden, følelsen av munnstykke og ventiler og «syng» melodien i hodet sånn du helst ønsker at det skulle låte om du faktisk spilte på ordentlig.

Gjennomføring (grønn)

Med god kjennskap til musikken, dens bakgrunn og kontekst, ditt instruments funksjon i sammenhengen og de spille-tekniske parameterne på plass, gjenstår siste steg: å gå fra simulert øving over til faktisk øving med instrumentet. Forhåpentligvis har alt forarbeid dannet et såpass godt grunnlag, at de første gjennomspillingene kan gjøres med betydelig høyere kvalitet enn ellers. Det her vil i denne undersøkelsens tilfelle bli dokumentert på video.

Resultat

Gjennom de separate forsøkene vårterminen 2022 frem til våren 2023 har jeg forsøkt å dokumentere effekten av øvingsmetodene så presist som mulig, både gjennom refleksjonsnotater underveis i prosessen og videodokumentasjon i slutfasen. I refleksjonsnotatets tilfelle vil en tydeliggjøring og konkretisering av det opplevde resultatet av delstudie 1 være til hjelp. Videre følger en sammenfatning og beskrivelse av resultatet i delstudie 2 og en evaluering av mentaløvingsmodellens effekt.

Delstudie 1 (fysisk forberedelse) – resultat

Refleksjonsnotatet presentert i evalueringsfasen av den fysiske forberedelsesprosessen, danner et godt grunnlag for en sammenfatning av forsøkets effekt. Prosessen hadde markante fordeler, først og fremst med sin tydelig og gjennomtenkte struktur, som bidro til nøyaktig planlegging og oversikt over arbeidsmengder og innhold i nær og fjern fremtid. Dette dannet et godt grunnlag for å alltid ligge i forkant med forberedelsene, som ofte startet rundt to uker i forkant av den aktuelle konsertuken.

Hva angår selve belastningsreguleringen var den fargekodede planen et veldig godt verktøy. Jeg utviklet en sterk bevissthet rundt hvilken type øving som gir forskjellige fysiske følger. Av og til ble jeg til og med overrasket over hvor store positive avvik fra planen en tydelig struktur kunne medføre. For eksempel kunne en øvingsdag fargekodet i rødt eller gult oppleves mye lettere om strukturen og tidsbruken under øvingen ble regulert, eller om dagene i forkant hadde lavt intensitetsnivå.

Effekten av å få en dag med naturlig høy belastning til å oppleves lettere, var selve kjernen i forberedelsesprosessen inn mot konsert og prestasjonssituasjoner. Som nevnt i refleksjonsnotatet kunne selve konsertuken variere i planlagt oppbygning, riktignok uten større variasjon i opplevelsen på konsertdagen. Derimot kunne dagene i forkant av konsertene oppleves forskjellig ut ifra ukens intensitetsoppbygning. Av de varierende oppbygningene i konsertforberedelse dannet jeg med tiden en favorittmodell for forberedelse: oppbygningsstrukturen for uke 22 som vist i Tabell 7. Dette var på grunn av den enkle oppbygningen, middels intensitet hele uken frem til siste dag før konsert. Middels intensitet tillot meg å legge inn nok innsats til å få jobben gjort, uten å bruke unødvendige store mengder energi. På selve konsertdagen hadde forberedelsesuken, uavhengig av oppbygning, en gjennomgående positiv effekt i så å si samtlige tilfeller. Unntakene kom oftest i sammenheng med andre årsaker som sykdom eller ettervirkninger av overarbeid.

God struktur til tross var et mindre gunstig resultat av planen risikoen for overarbeid. Det låter selvfølgelig ulogisk når planen var basert på å regulere intensitet, nettopp for å unngå overarbeid. Dette kommer også frem i refleksjonsnotatet – den risikable belønningen av økt struktur: effektivitet i tidsbruken. For en person som er vant med å tenke på øving som en tidkrevende syssel, var den mest fremtredende utfordringen i

forsøket at jeg nesten alltid ble ferdig før jeg hadde trodd. Med all ekstra tid som plutselig ble til overs følte det feil å «stoppe så tidlig», fordi normalt ville samme resultat først oppnås etter lengre tids arbeid. Problemet var at all ikke-planlagt øving etter dette ble kontraproduktivt på grunn av mangel på samme struktur som tidligere, og resulterte ofte bare i trøtt muskulatur i stedet.

Som verktøy har jeg opplevd den fysiske forberedelsesmetoden som hjelpsom, både for lang- og kortsiktig planlegging. Bildet som dannes over hendelser et halvt år frem i tid komplettert med planlagt intensitetsgrad legger til rette for en strukturert balansering av tids- og energibruk. Men som oftest med gode verktøy må man være forsiktig – metoden er bare effektiv om en faktisk følger planen, forutsatt at den er velbalansert i sin oppbygning. Først da vil den virkelige effekten komme til sin rett!

Delstudie 2 (mental forberedelse) – resultat

Som siste ledd i forsøket med den mentale forberedelsesprosessen gjorde jeg videoinnspillingen som dokumenterer resultatet prosessen hadde ledet frem til. YouTube-lenken til min innspilling av trompetkonserten finnes her, samt som vedlegg: <https://youtu.be/ILCgcwxfWm0>.¹⁸

I videoen fremføres allegro- og adagio-delen av Pakhmutova's trompetkonsert. Det videoen dokumenterer er hvor langt en kan komme med innøving av nytt materiale uten engang å røre ved instrumentet. Det gir et utrolig bra utgangspunkt for starten av den fysiske øvingen på stykket. Rent teknisk var ikke utførelsen 100% feilfri, og det var enkelte elementer som omhandler frasering, stabilitet i tempo og generell trygghet i musikkens flyt som jeg skulle kunne forbedre. Det er også poenget! I tiden etter innspillingen fulgte mer «tradisjonell» øving av stykket i sin helhet, hvor klang, teknisk utførelse og optimal instrumenthåndtering ble fokus.

Alt i alt har jeg hatt en svært positiv opplevelse av den mentale øvingsmodellen, ikke bare for de spilletekniske fordelene som oppstår, også for den helhetlige kontrollen og overblikket over musikkens helhet, stil og form. Ved å lytte, analysere og aktivt reflektere over musikkens karakter og oppbygning, opplevde jeg at den helhetlige oppfatningen av verket utviklet seg til et nærmest personlig eierskap over musikken. Det kan nærmest beskrives som å bli god i et nytt språk, hvor du kjenner økt kontroll over ord og setningsoppbygging. På samme vis vil en dypere kjennskap til musikken åpne opp et bredere spektrum av farger og karakterer i verket. Om dette vektlegges i innstuderingsfasen vil utøveren ha et sterkere fundament å bygge sin instrumenttekniske utførelse på toppen av.

¹⁸ A. Pakhmutova: *Concerto for Trumpet and Orchestra*. Utdrag fra Allegro og Adagio v/ Esten Sløgedal Sørhus (trompet).

Det hører med å nevne at resten av Pakhmutova's trompetkonsert forøvrig ble innarbeidet etter samme mentale øvingsmodell som de utvalgte delene i forsøket, og stykket som helhet kunne fremføres med pianist kort tid etterpå, tross minimal tidsbruk med instrumentinvolvert øving av musikken!

Diskusjon

Etter vel gjennomførte forsøksperioder, dokumentasjon vedlagt og resultatanalyse gjort var den største delen av arbeidet gjennomført. Min egen opplevelse av forsøkene (som resultatet også er basert på) vil, hvor objektivt jeg enn måtte forsøke å gjøre dem, selvfølgelig forbli subjektive. Spørsmål rundt hvor anvendbare metodene er for andre musikere enn meg selv er dermed viktig å ta høyde for.

Metodediskusjon

Et naturlig spørsmål å stille seg ved nye metoder kan være: i hvor stor grad er metodene anvendbare for et framtidig profesjonelt musikkliv? Bare det å skape en detaljert øvingsstruktur krever både arbeid og planlegging, for ikke å snakke om disiplinen til å faktisk følge planen. Modellen for den fysiske forberedelsesmetoden som er blitt presentert er en uhyre detaljert plan som strekker seg over seks måneder, og derifra fordyper seg i uker og dager, helt ned til hver enkelt økt. Planen for den enkelte økt ble inkludert for å få maksimalt utbytte av tiden på øvingsrommet, dermed kvalitet foran kvantitet som det blant annet vektlegges i «Expert Performance».¹⁹ Også med bakgrunn i modellen inspirasjon av Ingebrigtsens treningsplan, hadde det sin hensikt å gå ned i denne grad av detalj.

Det kan argumenteres for at tidsbruken som kreves for en såpass detaljert plan heller kunne blitt lagt på noe annet, eventuell utformingen av en enklere plan. For en musiker som ikke allerede har kjennskap til strukturene brukt i treningsplanlegging og som kanskje ikke ser relevansen av dem, vil trolig en forenklet variant være å foretrekke. På den andre siden kan utviklingen av et treningsinspirert øvingssystem støttes opp ved å se alle fordelene som følger med en såpass detaljert modell. For eksempel bidrar det med å danne et tydelig bilde over nær og fjern fremtid, inkludert et overblikk over hvilke perioder som medfører høyere og lavere arbeidsmengder og intensitet, relatert til de aktuelle periodenes innhold.

Et annet viktig element som angår øvingsplanen: den fysiske forberedelsesmodellen kan bli vanskelig å holde stabil med tanke på alle uforutsette planer som kommer og går i bransjen. Det var naturligvis ikke til å unngå at uforutsette hendelser som konserter på kort varsel, øvelser eller reiser oppsto og krevde omrokninger i planen. Dette kunne ha større eller mindre innvirkning på den planlagte

¹⁹ Daniels, «Expert Performance».

intensitetsreguleringen, men i de fleste tilfeller lot dette seg løse med smidighet. Det faktum at jeg allerede hadde en plan fremover gjorde det lett å få oversikt og mer fleksibelt å finne rom for det som måtte komme.

Når det gjelder metoden for mentaløving kan en også sette spørsmålstegn ved relevansen for den utformede øvingsmodellen i profesjonell sammenheng. En normal strategi hos erfarne instrumentalister er å begynne innøvingen med instrumentet: prøve, feile og prøve på nytt til teknikken fester seg i muskelminnet. Når det er sagt kan det alltid diskuteres hvorvidt det er nødvendig å benytte seg av mentaløving under innstudering, for eksempel om en er særskilt god på notelesing og rask innlæring med sitt instrument. Dersom dette er tilfelle vil kanskje tiden brukt på mentaløving være tid som heller kunne legges på noe annet?

Direkte repetisjon med instrument vil i mange tilfeller være effektivt, særskilt med musikk som er lettest og består av enkle rytmiske og melodiske strukturer. Derimot vil det ofte vise seg, jo høyere grad av komplekse strukturer musikken bygger på, desto større grunn for et tydelig overblikk før instrumentet inkluderes i øvingen for å unngå å øve inn feil. Vanskelighetsgraden rent instrumentteknisk vil naturligvis variere fra stykke til stykke, så det vil kanskje være logisk om tidsbruken på mentaløvingen tilpasses etter stykkets behov. Det vil riktignok, om vi skal lytte til Lois Svard, også være hensiktsmessig å inkludere ikke-spillende motoriske visualiseringsøvelser for å forsterke læringsprosessen, uavhengig av den aktuelle vanskelighetsgraden.²⁰ Hva angår musikalsk overblikk, vil tid avsatt til mentaløving gjennom lytting og analyse av notemateriale (helst med partitur) utvilsomt være til stor hjelp uansett.

I *Musical Excellence* kapittel 5 drøftes strategiene mentaløving versus øving med instrument. Williamon skriver: "The basic purpose of mental strategies is to establish and activate visual, aural and kinesthetic images of the music for use in both practice and performance."²¹ Verdien av mentale øvingsstrategier strekker seg med andre ord lengre enn bare innøvingen av stemmen du selv skal spille. Ved å danne visuelt, auditivt og kinestetisk overblikk over verket som helhet vil musikken gi mer mening og kjennes langt mer familiær. I en konsertsituasjon vil en gjennomarbeidet kunnskap om musikken være svært viktig, først og fremst for ens egen, men også for sine medmusikers trygghet. De psykologiske karakteristikene som omtales i *The Psychology of Music Performance Anxiety*, vil i større grad være oppnåelige om tryggheten og selvtilliten i arbeidsoppgavene er til stede.²² Så lenge materialet er grundig innarbeidet og under kontroll forbedres med andre ord forutsetningene for en god prestasjon betydelig. Om noe uventet skulle hende

²⁰ Lois Svard, (blogginlegg 28.Februar 2023).

²¹ Williamon, *Musical Excellence*, 92.

²² Dianna Kenny, *The Psychology of Music Performance Anxiety*.

under fremføringen vil materialet være langt enklere å navigere gjennom for å raskest mulig komme tilbake på rett spor.

Resultatdiskusjon

Tilbake til hovedspørsmålene som innledet arbeidet: hvorvidt modeller og treningssystemer fra toppidretten har en overføringsverdi i en musikers øvings- og fremføringspraksis, og hvordan systemer fra idrettspsykologi og mentaltrening også kan være til nytte for en musiker. Som det kommer frem av resultatbeskrivelsen har både den fysiske og mentale forberedelsesmodellen et visst spenn mellom sine styrker og svakheter. I mitt tilfelle har jeg fått oppleve en enorm effekt når metodene ble applisert på et optimalt vis, og likeså de negative følgene om de anvendes på en uforsiktig måte eller med sviktende konsentrasjon. Som konklusjonen lyder i resultatdelen av delstudie 1, har metoden for fysisk forberedelse basert på planleggingsmodellen for trening vist seg svært anvendbar for meg. Med tanke på min bakgrunn og forkunnskap innenfor idrett og treningsplanlegging, viste overgangen fra treningsplan til øvingsplan seg å gå relativt glatt. For en person uten liknende forkunnskaper vil det derimot være en fordel å først danne en grunnleggende forståelse for intensitetsregulering og trenings-volum (mengde), for ikke å nevne balansen disse imellom, før et liknende system kan anvendes i en øvingssammenheng.

I arbeidet med den mentale øvingsmodellens var min opplevelse at en fastsatt struktur (som den fremgår i Bertrands Metode) virkelig bidro til økt effektivitet i arbeidet.²³ Så snart bestanddeler som helhetlig oversikt, analyse og teknisk innøving uten instrument fikk en fastsatt rekkefølge ble oversikten over hva som var gjort og hva som gjensto veldig tydelig. Om noe krevde ytterligere arbeid kunne jeg alltid gå tilbake å forsterke et tidligere punkt fra modellen. Selve mentaløvingsmodellen var satt sammen i rekkefølge etter fremgangsmåten i Bertrands Metode, med oversikt, analyse, visualisering og gjennomføring som gjennomgående punkter. Det kan selvsagt stilles spørsmålstegn hvorvidt rekkefølgen i modellen kunne vært annerledes eller hvor nødvendig det er å inkludere alle segmentene. Strukturen støttes derimot opp gjennom at hensikten bak rekkefølgens oppbygning er å danne et fundament av oversikt og kunnskap tidligst mulig i prosessen. Om fundamentet omkring musikkens kontekst, uttrykk og stil ligger til grunn, vil gjerne spørsmål som dukker opp i analyse-delen omkring teknisk utførelse lettere kunne besvares. At visualisering kommer etter analyse før instrumentet inkluderes vil være et logisk hendelsesforløp. Med bakgrunn i Lois Svard's blogginnlegg kan det argumenteres at visualiseringsdelen er en viktig del av overgangen fra musikkens rent teoretiske bilde, til praktisk utøvelse.²⁴

²³ Erik Bertrand Larssen, *Bli best med mental trening*.

²⁴ Lois Svard, (blogginnlegg 28. Februar 2023).

Sluttord

Etter gjennomførte forsøk, resultatanalyse og diskusjon begynte jeg å reflektere videre over de separate modellenes effekt, ikke bare hver for seg men også i kombinasjon med hverandre. Ville det være mulig og hensiktsmessig for den fysiske og mentale øvingsmodellen å slå seg sammen for å danne en større, mer omfattende øvingsmetode? Umiddelbart kan det virke som en stor, diffus ambisjon som innebærer store mengder planlegging og strukturering. På den andre siden, hva om det ikke behøves? Strukturene eksisterer allerede hver for seg, så det arbeid som gjenstår dreier seg først og fremst om å finne rom for mentaløving i den overordnede øvingsplanen. Dette kan for eksempel være et verktøy på dager hvor fysisk belastning i følge planen skal ligge lavt, med minimal bruk av selve instrumentet. Det ville potensielt legge opp til en dynamisk øvingshverdag hvor tilstrekkelige mengder arbeid kan oppnås, uavhengig av intensitetsnivået på den fysiske belastningen.

Som det kommer frem av de utførte studiene kan jeg konkludere med at systemene hentet fra idretten og idrettspsykologien, henholdsvis modellen for treningsplanlegging inspirert av Gjerts Ingebrigtsens metode og mentaløvingsmodellen etter inspirasjon av Erik Bertrand Larsen, har hatt en merkbar positiv effekt på meg som instrumentalist. Systemene dannet et rammeverk som gjorde det enkelt å beholde oversikt over arbeid som måtte gjøres på daglig basis og lengre sikt, og de bidro til å finne en balanse i arbeidsmengder og intensitet. Med det sagt kommer oppfordringen om å benytte systemene, spesielt metoden for intensitetsregulering med forsiktighet. Uforsiktig intensitetsregulering kan medføre overarbeid og utmattelse, hvilket er det komplett motsatte av den ønskede effekten.

Om strukturer som disse anvendes på fornuftig vis tror jeg musikere har utrolig mye å hente ved å la seg inspirere av idrettens arbeidsmetoder. Med alle likheter som finnes mellom så vidt forskjellige fagfelt, er jeg sikker på at det finnes mengder av ressurser som gjennom tilpasning er anvendbare for begge parter. Og hvem vet, kanskje kan også idrettsutøvere på sin side se til musikere og tenke: hvilke egenskaper eller ressurser besitter en musiker som kan ha overføringsverdi for en idrettsutøver? Den undersøkelsen vil jeg veldig gjerne lese!

Ressurser

Csikszentmihalyi, Mihaly. “*Flow – the psychology of optimal experience*”. Harper & Row, 1990.

Daniels, Aubrey. *Expert Performance: Apologies to Dr. Ericsson, but it is not 10,000 hours of deliberate practice*. Aubrey Daniels International, 2009, hentet 12. April 2023.

<https://www.aubreydaniels.com/blog/expert-performance-apologies-to-dr-ericsson-but-it-is-not-10000-hours-of-deliberate-practice>

Gladwell, Malcolm. *Outliers: The Story of Success*. San Francisco, CA.: Little, Brown and Company, 2008.

Hatfield, Johannes Lunde. *The Oxford Handbook of Music Performance, Volume 2*. New York: Oxford University Press, 2022

Ingebrigtsen, Gjert. *Gjerts metode*. Oslo: Aschehoug, 2021.

Kenny, Dianna. *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press, 2011.

Larsen, Eirik Bertrand. *Bli best med mental trening*. Oslo: J.M. Stenersens Forlag AS, 2012.

Riise, Arne Jørstad, Stensbøl, Bjørge, Pensgaard, Anne Marte, *Norske vinnerkaller*. Oslo: Cappelen Damm AS, 2019.

Svard, Lois. ”Five things musicians should know about the brain”, Blogginnlegg, 28. Februar 2023, hentet 25. April 2023: https://blog.oup.com/2023/02/five-things-musicians-should-know-about-the-brain/?itm_medium=sidebar&itm_source=trendmd-widget&itm_campaign=OUPBlog&itm_content=OUPBlog_0

Williamon, Aaron. *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. New York: Oxford University Press, 2004.

Lyd/videomateriale

Alexandra Pakhmutova: *Concerto for Trumpet and Orchestra*. Hal Leonard LLC, First edition: 1955. Egen innspilling av video og lyd: Esten Sløgedal Sørhus. <https://youtu.be/ILCgcwxfWm0>.