



MUSIKHÖGSKOLAN  
INGESUND

Martin Hugne

# Formtoppning

Kan brassmusiker lära sig något av idrottare  
i fråga om förberedelser?

In the right shape at the right time

Can brass musicians learn anything from athletes  
in terms of preparations?

Examensarbete 15 högskolepoäng  
Lärarprogrammet

Datum: 08-11-24

Handledare: Lars Lundström

# Sammanfattning

I denna undersökning har jag undersökt idrottare och brassmusikers förberedelser inför prestationstillfällen, d.v.s. konsert, provspelning respektive träning eller match.

Min hypotes inför undersökningen var att brassmusiker skulle ha mycket att lära av idrottare som eventuellt har ett mer utvecklat metodiskt tänkande kring hur man förbereder sig fysiskt och mentalt för att kunna prestera med självförtroende på en hög och stabil nivå.

Till viss del visade sig detta stämma men i vissa avseenden blev jag förvånad så väl över brassmusikernas medvetenhet som idrottarnas omedvetenhet.

Min undersökning består i två enkäter varav den ena riktade sig till brassmusiker och den andra riktade sig till idrottare (utan någon specifikation när det gällde idrottsgren).

Dessa enkäter var utformade så lika varandra som möjligt för att möjliggöra så korrekta jämförelser det gick trots de båda gruppernas uppenbara olikheter.

Nyckelord: Idrottare, brassmusiker, förberedelse, prestation

## Abstract

In this study, I have investigated athletes and brass musicians, and their preparation for tense situations that demand performance at a high level.

Examples of that could be concerts, auditions respectively competitions, or matches.

My hypothesis before this study was that brass musicians could learn from athletes who possibly have a more well-developed methodic thinking with regard to preparations, both physical and mental, with an aim to be able to deliver with self confidence on a high and stabile level of performance.

This proved to be partially correct, but in some aspects I was surprised, both considering the musicians' awareness, but also considering the athletes lack thereof.

The research consists of two questionnaires, in which one is directed to brass musicians and the other directed to athletes (without any specification of specific area or sport).

These questionnaires were constructed to be as similar as possible to enable as correct comparisons as possible despite the two group's obvious differences.

Keywords: Athletes, brass musicians, preparation, performance

## Innehåll

<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
<b>1 Brasspel och idrottsutövande</b> .....	<b>2</b>
- en jämförande beskrivning av förutsättningar och utövande	
1.1 Brassinstrumentens natur och traktering.....	2
1.2 Embouchure.....	3
1.3 Idrottare på elitnivå och deras förberedelser.....	5
<b>2 Arbetsbeskrivning</b> .....	<b>10</b>
2.1 Arbetet.....	10
2.2 Beskrivning av undersökningens båda grupper.....	11
2.3 Terminologi.....	12
2.4 Problemformulering.....	12
2.5 Syfte.....	13
2.6 Metod och material.....	13
<b>3 Enkätundersökningarna - Resultatredovisning</b> .....	<b>14</b>
3.1 Enkät om övning och förberedelser.....	14
– undersökning av hur brassmusiker förbereder sig inför prestationstillfällen	
3.2 Enkät om träning och förberedelser.....	19
– undersökning av hur idrottare förbereder sig inför prestationstillfällen	
<b>4 Diskussion och Slutsats</b> .....	<b>24</b>
4.1 Analys och jämförelse av undersökningarna.....	24
4.2 Slutsats.....	29
<b>Käll- och Litteraturförteckning</b> .....	<b>31</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>32</b>

## Inledning

Jag heter Martin Hugne och har i fem år studerat trumpet för Jonas Haltia på Musikhögskolan Ingesund i Arvika, Värmland och inriktat mig på trumpetmetodik men också valthorns- och trombonmetodik samt musikpedagogik för grundskolan.

Jag har både vid sidan av och inom utbildningen spelat i oändligt många olika sammanhang som t.ex. konserter, terminsprov med mera och känt mycket påtagligt hur dessa situationer påverkar mig som musiker och min förmåga att prestera.

Självklart vill man vara så väl förberedd man kan när det kommer till att man ska spela på konsert eller liknande för att kunna prestera på sin absolut högsta nivå inför de som lyssnar och göra sitt jobb på ett så bra sätt som möjligt.

Men hur gör man för att förbereda sig optimalt för den speciella situation det innebär att prestera med kanske hundratals människors odelade uppmärksamhet riktad mot dig?

Eftersom det när det gäller brassinstrument är instrumentalistens läppmuskulatur som till stor del skapar förutsättningarna för hur väl det kommer att låta är det naturligt att man vill skapa så goda förutsättningar som möjligt för att läpparna ska fungera utan problem.

Ska man öva som vanligt ända fram till konsertdagen? Ska man vila helt en vecka innan för att vara helt utvilad när det är dags att prestera? Ska man vila några dagar innan konserten och sedan öva lätt dagen innan?

Var kunde man hitta den kunskap som saknades hos mig som brassmusiker och brasspedagog? Hos idrottare. De borde ha en tradition av en väl utvecklad metodik kring fysisk så väl som mental träning så väl som erfarenhet när det gäller att prestera sitt allra yttersta när det verkligen gäller, under stor press inför mängder av åskådare.

Vad kan man se om man jämför brassmusiker och idrottare med fokus på förberedelser inför respektive prestationsforum? Finns det ett "rätt" sätt att förbereda sig för att kunna prestera maximalt när det gäller som mest?

# 1. Brasspel och idrottsutövande

## - en jämförande beskrivning av förutsättningar och utövande

### 1.1 Brassinstrumentens natur och traktering

De instrument som räknas till bleckblåsinstrument, eller som de företrädesvis kallas idag "brassinstrument" eller kort och gott "brass" är trumpeter av olika slag, kornetter, olika typer av horn, tromboner och tubor. Ordet brass kommer från engelskan och betyder mässing, vilket är det material som instrumenten företrädesvis tillverkas av. Mässingen har en lämplig densitet och mjukhet för att vibrera och klinga på ett sätt som lämpar sig för blåsinstrument. Mässing i sig är en legering av koppar och zink och har en guldaktig färg. Beroende på blandningen av metallerna och halten av de båda skiftar färgnyansen på mässingen och även klangfärgen. En högre halt koppar ger en rödare färgton och även en varmare, mjukare klang åt instrumentet, tack vare kopparens relativt höga densitet vilket bidrar till mer dämpade vibrationer i metallen.

Dessa legeringar kallas ofta för "goldbrass" (p.g.a. sin färgliga likhet med guld) eller "rosebrass" (p.g.a. metallens röda färg) när de används i instrumenttillverkning. Det kan även ingå andra metaller i legeringen men den vanligaste blandningen är 65 % och 35 % zink och kallas vanligen i instrumenttillverkning för "yellowbrass". Brassinstrumenten har sitt ursprung i urholkade djurhorn liknande det svenska kohornet och den judiska shofaren, som fortfarande används i den judiska gudstjänsten. När man sedan lärde sig behärska metallutvinning modifierades dessa och tillverkades i nya material som t.ex. de nordiska bronslurarna. Hur man under bronsåldern kunde tillverka instrument med sådan precision och symmetri är än idag ett mysterium.

Den moderna formen som brassinstrumenten har idag fick de under 1400-talet när man började bocka de tidigare relativt raka instrumenten genom att fylla röret med flytande bly, vänta tills det återtagit fast form bocka röret upphetta det åter igen och sedan låta blyet rinna ut, *Ekholm & Stangnes (1990-1991)*.

Detta möjliggjordes av blyets mjukhet och dess relativt låga smältpunkt vid ringa 327°C. Mässingens smältpunkt varierar beroende på legeringens blandning men är betydligt högre än blyets tack vare den övervägande delen koppar och dess relativt höga smältpunkt på 1084°C *CleverLerning (2008)*.

Gemensamt för brassfamiljen som tidigare nämnts är att de har ett så kallat "grytmunstycke" som placeras mot läpparna.

Munstycket varierar i storlek beroende på instrumentet och dess tonala läge. Trumpeten och piccolo-trumpeten (från italienskan ord för liten och klingar i princip en oktav<sup>1</sup> ovanför den vanliga trumpeten) är de instrument som har det högsta tonala läget i familjen.

Trumpetmunstyckets innerdiameter kan variera från ca. 15-17,5 mm *Bach Brass (2000)* och väljs utifrån musikerns smak och fysiska förutsättningar.

Bastuban däremot, som har det lägsta tonala läget har ett munstycke som kan variera från ca. 29,5-35mm *Denis Wick (2006)*. Munstyckets storlek och djup påverkar även instrumentets spelmässiga egenskaper och dess klangfärg på ett avgörande sätt.

Brassinstrumenten var länge begränsade till de naturtoner som kunde frambringas genom anblåsning av ett rör av en viss längd och man bytte ut rördelar eller byglar för att ändra längden och den naturtonserie som kunde användas.

---

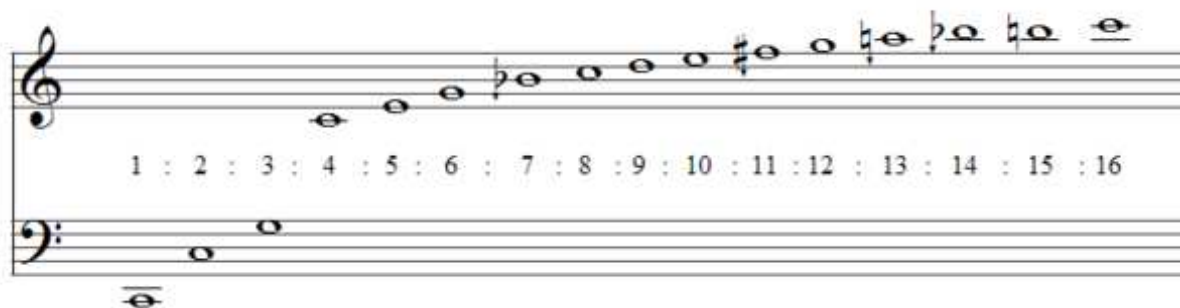
<sup>1</sup> Omfång av åtta tonsteg

Under senare hälften av 1700talet uppfanns dock ett klaffsystem, liknande saxofonens som öppnade och stängde hål och som till viss del möjliggjorde kromatiskt spel. I början av 1800-talet konkurrerades dock detta ut av den ventilkonstruktion (som används än idag till största delen oförändrat) vars system istället kopplar in tillsatsrör och ändrade det totala rörets längd, därmed också dess stämning och de naturtoner som kan spelas på det. Idag har instrumenten 3-6 ventiler med undantag för trombonen som istället har ett drag som möjliggör förändringar av rörets längd. Genom att kombinera ventilerna på olika sätt och växla mellan olika naturtonserier kan man spela helt kromatiskt.

Naturtoner är de toner som man kan frambringa genom överblåsning av ett ”tonrör”. Överblåsning innebär att man justerar luftens hastighet och membranets (det som vibrerar för att generera tonen, i brassmusikers fall, läpparna) vibrationsfrekvenser<sup>2</sup>. En högre lufthastighet och därmed högre vibrationsfrekvens ger en högre ton/ lägre lufthastighet och lägre vibrationsfrekvens ger en lägre ton. Den följd som tonerna genereras i följer ett mönster som kallas ”naturtonserien”. Om man anger de första 16 tonernas plats i en durskala så har de tonplatsnumren:

**1-1-5-1-3-5-7b-1-2-3-4#-5-6-7b-7-1**

För ett tonrör där grundtonen är stora C så ser naturtonserien ut på följande sätt:



ne.se

På brassinstrumenten kan man alltså spela ett stort antal toner på samma grepp eller drag (trombon) till skillnad från ett de flesta andra instrument. Detta ställer mycket stora krav på den enskilde musikerns gehör och känslighet efter som man inte kan se vilken ton man spelar. För att justera membranens (läpparnas) vibrationsfrekvens och på så sätt byta till en högre ton i samma naturtonserie förändras läppmuskulaturens anspänning. En högre ton kräver en högre anspänning medan en lägre kräver kontrollerad avslappning.

## 1.2 Embouchyr

Anledningen till att brassmusiker behöver tänka på hur de tränar och förbereder sig rent fysiskt är att man använder sig av och ställer höga krav på relativt små muskelgrupper, framförallt i läpparna. Det faktum att det är musikerns kropp som alstrar ljudet gör att brassmusiker har mycket gemensamt med sångare och skiljer sig från andra instrumentalister.

<sup>2</sup> Vibrations frekvensen anger hur många svängningar något som vibrerar utför per sekund. Tonen a<sup>1</sup> som ofta anges som utgångston och som t.ex. en symfoniorkester stämmer efter svänger med 440-445hz d.v.s. 440-445 svängningar per sekund.

När det gäller rörbladsinstrument<sup>3</sup> som i likhet med brassfamiljen är blåsinstrument så genereras där tonen genom att musikern blåser luft i instrumentet och sätter ”röret” (det/de träblad som sätts i instrumentets munstycke) i svängning.

Ordet Embouchure eller Embouchyr, som är den svenska stavningen enligt Svenska Akademien, är franska och betyder ansats, munstycke till mun, ”bouche”, *National Encyklopedin* (1998).

Ordet syftar på en blåsmusikers läppar, anpassningen av dem och munställningen när man spelar blåsinstrument, *Svenska Akademien* (1998).

Embouchyr kan även beteckna läpparnas allmänna kondition hos en blåsmusiker, *National Encyklopedin* (1998).

På svenska har ordet embouchyr kommit att förkortas ”ambis” och syftar då företrädesvis på den senare betydelsen men kan syfta på båda. Ex; ”Jag har inte övat på länge så jag har ganska dålig ambis”, syftning till läppmuskulaturens kondition. ”För att bygga upp sin ambis krävs regelbunden övning”, direkt syftning på läpparnas muskulatur.

Den muskel som i huvudsak utgör embouchyren, som genom anblåsning sätts i vibration och som brassmusiker ställer stora krav på är Orbicularis oris-muskeln, munnens ringmuskel, *Steenstrup* (2004). Det är även den muskel som musikern använder för att ändra och anpassa läpparnas geometri med hjälp av de ansiktsmuskler som är i kontakt med den.

De tvärgående ansiktsmuskeln Buccinator- och Risorius-muskeln drar läpparna mot tänderna och hjälper till att förändra läpparnas kompression. De vertikala ansiktsmuskeln Mentalis möjliggör att man pressar mungiporna mot varandra. Depressor anguli oris möjliggör att man kan röra överläppen neråt och Levator anguli oris möjliggör att underläppen kan röra uppåt. Dessa båda tillsammans tillåter att man kan pressa läpparna mot varandra vilket är en mycket vital funktion för att kunna spela brassinstrument.

Levator labii superioris aleque nasi, Depressor labii inferioris och Zygomaticus minor och major som tillsammans gör att man kan le är även de vitala delar i embouchyren.

Det man som brassmusiker i sin utveckling upplever mycket påtagligt från att man börjar spela är att för att utöka sitt tonala register krävs omfattande träning och uppbyggnad av embouchyrens muskulatur, vilket kan upplevas som jobbigt.

Till skillnad från idrottare som har sina prestationstillfällen koncentrerade till begränsade tider på året behöver musiker hålla sin form relativt stabil eftersom man aldrig vet när man kommer att få en spelning eller liknande.

För att träna dessa muskler finns det mängder av grundläggande övningar som olika typer av skalövningar och flexibilitetsövningar.

Utmärkta exempel på dessa finns bl.a. i:

Vincent Chicowicz's inofficiella samling etyder ”Flow Studies for Trumpet”

University of Chicago

H L Clarkes ”Technical studies for the Cornet”

Carl Fischer® ISBN 0-8258-0158-3

J B Arban's ”Complete Conservatory Method for Trumpet”

Carl Fischer® ISBN 0-8258-0385-3

Den sistnämnda finns även i upplagor anpassade för andra instrument i brassfamiljen.

---

<sup>3</sup> Enkelbladiga: klarinetter och saxofoner. Dubbel-bladiga: oboe och fagott

### 1.3 Idrottare på elitnivå och deras förberedelser

Hur lägger då idrottare på elitnivå upp sin träning?

För att skapa mig en bild av detta har jag studerat ett urval av idrottsrelaterad litteratur skriven av aktiva/före detta aktiva idrottare, samt tränare och coacher.

I sin biografi ”Stefan Holm Höjdhoppare” *Augustsson & Holm* (2005) återger höjdhopparen Stefan Holm tillsammans med sin mentale coach Christian Augustsson, mycket livfullt, vägen från värmländska Forshaga till de stora internationella arenorna genom minutiöst arbete.

I senare delen av sin karriär har Stefan lagt upp sin träning med flera träningspass samma dag för att ta tillvara kvaliteten i träningen på ett annat sätt än om man pga. praktiska omständigheter tvingas utföra all träning under ett och samma pass.

Det ger möjlighet att under olika passa lägga tyngdpunkten på olika saker och fokusera enbart på det. Ett tänkbart upplägg kan vara; teknikträning på morgonen, hoppträning (grenspecifik träning) efter lunch och styrketräning på kvällen. I ett avsnitt beskrivs uppbyggnaden och arbetet fram till formtoppen som ett berg där basen utgörs av övningar, träning i mängder för att skapa fysiska förutsättningar och en stabilitet och trygghet att bygga vidare på.

*”Man mäter aldrig ett berg på mitten utan på toppen, men grunden behövs för att nå dit”*

På samma sätt menar Augustsson & Holm att det är med idrottsprestationer i allmänhet och höjdhopp i synnerhet, man mäter en idrottares storhet vid toppen av dennes prestationer.

*”Det är den ’lilla’ toppen som vittnar om storheten.”*

Detta tänkande känner man som brassmusiker väl igen och är ett tankesätt som definitivt är applicerbart på den mängdträning av etyder och övningar som utförs i det ensamma övningsrummet.

När man tränar under en lång tid kan man uppleva att ens resultat inte förbättras trots att man arbetar hårt och målmedvetet. Under dessa perioder är det extra viktigt att man orkar hålla motivationen uppe och bibehåller kontinuiteten i träningen. Så helt plötsligt lossnar det och man har tagit ett stort steg framåt och presterat höjder, längder eller tider man aldrig tidigare gjort.

Stefan framhåller många gånger de yttre faktorerna som oerhört viktiga för framgång, service runtomkring, att ha föräldrar som ställer upp, goda träningsmöjligheter mm.

Även förhållandena kring själva tävlingarna framhålls som mycket viktiga, hotellens kvalitet, maten, möjligheterna till lugn och ro osv. Att detta är av vikt blir förstäeligt när man tänker på att atleter som Stefan ska prestera på den yttersta spetsen av sin förmåga (kanske även på mänsklighetens förmåga) vid varje enskilt tävlingstillfälle.

Detta i sig är mycket känsligt och små störningar kan sabotera lång tids förberedelser, så allt som kan påverkas och förebyggas åtgärdas.

Om man inte har tävlat på en specifik arena förut görs noggranna rekognoseringar av tränarstaben när det gäller uppvärmningsmöjligheter, avstånd, tid för transporter, tillgänglighet för toalettbesök med mera.

Detta gås sedan igenom mycket noggrant tillsammans med den aktive inför tävlingen, som en del i den mentala uppladdningen, för att ge maximal trygghet och bästa möjliga förutsättningar. Detta görs i god tid innan tävlingen och dagen innan ska allt vara klart för att man då ska kunna koppla av och tänka på annat än den förestående uppgiften.



*”En del av formtoppningen handlar om att våga vila sig i form.”*

Detta är en insikt som jag anser att många brassmusiker kan dra stor lärdom av. Fokus i detta skede ligger på att låta kroppen vila och bygga upp en mental trygghet mot bakgrund av vad man tidigare har presterat.

Hur man vilar sig i form inför prestationstillfällen är mycket individuellt men för att uppnå ett optimalt resultat behöver man prova sig fram till vilken metod som passar för en själv.

Som exempel kan tas f.d. medeldistanslöparen Malin Ewerlöf som vilade två dagar innan tävling, tränade lätt dagen innan och värmdes sedan upp cirka en timme innan start.

*Ewerlöf & Feldrich (2000)* Detta upplägg stämmer så gott som exakt med det tillvägagångssätt jag själv använder inför viktiga konserter. Inför längre lopp beskriver Ewerlöf hur hon trappar ner träningen ca. en vecka innan, vilar mycket och bygger upp längtan att springa samt äter och dricker mycket. Precis innan tävlingen går hon sedan in i sig själv, fokuserar och använder sig av ett positivt inre samtal med sig själv för att hålla borta nervositetens destruktiva tankar.

Trots att man vidtagit alla de åtgärder man kan för att man ska vara så väl förberedd som möjligt kan man aldrig veta exakt vad som kommer att hända. Därför bör man öva på att prestera under ogynnsamma och kaotiska förhållanden med olika typer av stöningsmoment. Att tävla regelbundet är även det mycket viktigt eftersom man aldrig kan träna på tävlings-situationen fullt ut på träning. Det samma gäller även för musiker.

Man behöver spela på konsert regelbundet för att träna sig i att bemästra den situationen. Det samma gäller även provspelningar<sup>4</sup>. Dessa är kanske de situationer för musiker som har mest gemensamt med idrottstävlingar genom att man för att nå sitt mål måste genom den egna prestationen konkurrera ut sina motståndare. Det finns dock även regelrätta tävlingar i musik (och då kanske inte främst melodifestivalen) som talang-, stipendietävlingar och orkester-tävlingar. Framför allt i den engelska brassbandskulturen har man en stark tävlingstradition. Även i Sverige finns det SM för brassband som går av stapeln i Värnamo i november varje år. Dessa situationer kan vara påfrestande både vad det gäller nervositet och mötet med de konkurrenter man ställs emot.

I likhet med höjdhoppare tvingas brassmusiker ofta att vänta länge mellan sina insatser.

Höjdhoppare kan ha uppemot en timme mellan två hopp i en tävling och en brassmusiker kan även de få vänta länge om det är långt mellan två man ska spela stycken i en konsert, eller om man har långa pauser eller tacet<sup>5</sup>-satser när man sitter i orkester, vilket inte är ovanligt.

Detta kan innebära problem dels psykiskt i fråga om att hålla koncentrationen och fokuset intakt, men även fysiskt eftersom muskerna tenderar att ”stumna” om man inte har möjlighet att hålla uppe värmen och aktiviteten i dem.

Självklart har inte ens en världsidrottare som Stefan Holm alltid med sig en stab av tränare och assistenter runt omkring sig på varje tävling och vid vissa tävlingar är han helt ensam och ska förstås även då kunna prestera på udden av sin förmåga.

I den situationen är man ofta även som musiker, alltså att man är helt ensam i sina sista förberedelser och då behöver man ha tryggheten i att ha tänkt igenom det på förhand - veta vad man ska göra.

För att kunna bygga vidare och sporra sig själv mot nya höjder är det även enligt

---

<sup>4</sup> Provspelning betecknar den uttagning som görs när symfoniorkestrar eller liknande söker medarbetare och håller vad man skulle kunna jämföra med en ”audition”, som är ett mer känt begrepp.

<sup>5</sup> Tacet skrivs i orkesterstämmor och anger att instrumentalisten inte ska spela under en eller flera satser i en symfoni eller liknande.

*Augustsson & Holm* mycket viktigt att ta tillvara goda prestationer, fira och njuta av framgångar för att kunna använda dessa i det framtida arbetet inför nya uppgifter. Utvärdering överhuvudtaget (gärna tillsammans med någon som kan agera bollplank) är viktigt och att ta med sig erfarenheter och lärdomar av upplevelser, bra som dåliga. En dålig upplevelse utan att man tagit någon lärdom av den är ju enbart en dålig upplevelse och ansträngningen var helt förgäves. Även om man inte är nöjd med sin prestation i ett visst sammanhang så kan man ändå dra lärdom av det och ta med sig värdefulla erfarenheter därifrån. Man har aldrig presterat på det sättet i just den situationen och under just de förhållandena. Dessa erfarenheter kan vara; kunskaper om sig själv, hur man reagerade i den specifika situationen, vad var det som inte fungerade och varför. Ett sådant tankesätt tycker jag är betydligt mer konstruktivt och lättare att gå vidare utifrån än att bara vara missnöjd med sin insats.

Stor vikt läggs ofta vid tävlingsresultat medan det kanske lika väl är hur träningen bedrivs man borde lägga vikten vid. Träningen påverkar inte bara den fysiska prestationsförmågan utan även psykiskt, man tar med träningen till tävlingen (konserten), *Railo* (1992)

Att öva flera timmar med dålig koncentration skapar negativa mönster som man sedan bär med sig och har dåliga effekter på såväl teknik som psyke.

Metoder för att kunna träna med hög koncentration och kvalitet kan vara att sätta upp konkreta mål för varje träningspass, föra träningsdagbok och att simulera ”skarpa lägen”.

Detta hjälper en att göra det där lilla extra vid varje träningstillfälle.

Leif Boork (f.d. tränare för Svenska landslaget i Ishockey, Tre Kronor) ger exempel på detta på följande sätt:

*”Med Tre Kronor införde jag att varje spelare i varje övning skulle ta två skär extra, ge sitt yttersta istället för att lägga av i förtid. Jag förklarade det för dem i siffror. 25 spelare som tar 50 skär extra under tio övningar på ett träningspass- det är 5000 skär x 400 pass under ett år. Det ger två miljoner extra skär! Gott att ha med sig i ryggsäcken som självförtroende inför en ny säsong.”*

(Enligt Boork, citerad i Railo 1992)

I ett TV-program som när det sändes i Sverige hette ”Tiger Woods - Fenomenet” pratade golfaren Tiger Woods öppenlydligt om sitt arbete och sin väg till den absoluta världseliten. I likhet med tidigare nämnde Stefan Holm, som ständigt följs av sin videofilmande pappa och tillika tränare, använder sig Woods av videoanalys i sin träning.

Denna likhet skulle kunna ha att göra med att dessa båda sporter är starka tekniksporter där medvetenheten om sin egen teknik är av stor vikt, och det i båda fallen är svårt att skaffa sig en uppfattning om den i utförandeögonblicket. När det gäller andra sporter (diverse lag- och bollsporter) har jag en uppfattning, att de videoanalyser som görs, ofta mer syftar till att analysera motståndarens taktik och svagheter även om de ger möjlighet till självanalys.

Jag tror att man även som brassmusiker skulle ha stor nytta av den här typen av självanalys. Men eftersom brass inte är en speciellt visuell instrumentfamilj (till skillnad från många andra instrument som sträng- eller stråkinstrument) och det mesta av intresse sker inuti kroppen så kan det till viss del vara svårare. Vissa saker skulle man dock väl kunna analysera med hjälp av videoinspelning som t.ex. andningens effektivitet och kroppshållningen.

Min uppfattning är att många brassmusiker använder sig av dylika tekniska hjälpmedel i allt för begränsad utsträckning. Som att spela in sig själv när man övar för att på så sätt få en mer

objektiv upplevelse av hur det faktiskt låter, något som är svårt att faktiskt få någon korrekt uppfattning om när man själv är mitt i det. Ett problem som inte är helt olik svårigheten att observera hur det ser ut när jag svingar en golfklubba samtidigt som jag gör det.

Vidare menar Woods att man måste vara fullt övertygad om att man klarar av den uppgift man står inför och kunna använda den mentala stabilitet som det medför.

*”Det handlar inte om att vara bäst, det handlar om att vara bäst när det gäller”*

I detta får han medhåll från flera andra som medverkar i programmet, bl.a. före detta basketspelaren Michael Jordan. Det finns golfare som kan slå längre och det finns golfare som kan slå rakare än Woods, men inte på tävling.

Detta menar Woods beror på hans målmedvetenhet och inställning eller ”vinnarskalle”; när han är på tävling så finns bara ett mål och det är att vinna, när det är avklarat kan han slappna av, umgås och ha trevligt.

Woods menar även att han har haft stor fördel av att alltid ha betraktat golfen som en ”sport” i bemärkelsen att man behöver vara i fysiskt god kondition, vilket han fått med sig genom att tidigare ha sysslat med andra sporter. Därför styrketränar, och konditionstränar han medvetet som en viktig del i sina förberedelser, vilket naturligtvis ger resultat i tävlingssammanhang tack vare förbättrade fysiska förutsättningar. Tidigare har inte alltid golfare betett sig och sett ut som idrottsmän utan varit lätt överviktiga medelålders män, något som definitivt förändrats bl.a. genom det exempel Woods satt med sina framgångar på greenen.

I detta ser jag en stor likhet med brassmusiker som även de har stor fördel av att vara i allmänt god fysisk form för sitt musicerande, vilket inte alltid är fallet.

Hopptränaren Yannick Tregaro står bakom ett flertal av de världselithoppare, med såväl OS som VM medaljer på meritlistan, som bidragit till vad som kommit att kallas ”det svenska friidrottsundret”, något som Yannick själv vill kalla för ”det svenska hoppundret”.

Han har bred erfarenhet och kunskap om friidrott, men framförallt hoppgrenarna, och har tränat bland andra höjdhopparna Kajsa Bergqvist, Emma Green och trestegshopparen Christian Olsson. I ”Hopp & Kärlek” *Tregaro & Reckmann* (2004) beskriver han sitt arbete med de idrottare han tränar. Tregaro framhåller även vikten av de yttre omständigheterna, goda tränings-möjligheter och vikten av att hela den aktives livssituation är gynnsam.

Till skillnad från Stefan Holms mycket detaljerade och vetenskapliga träning som starkt präglas av hans sinne för siffror och statistik, har Tregaro ett betydligt mer holistiskt synsätt och ser hellre till helheten, den hela idrottaren och känslan. En annan påtaglig skillnad dem emellan är att Tregaro har en hel grupp aktiva som han tränar. Han talar om gruppen där varje individ är viktig, om gemenskap och att stötta och pusha varandra. Holm däremot har ett betydligt mer ensamt arbetssätt där han knutit nära samarbets-partners till sig, som i stort sett bara arbetar med honom. Speciellt tydligt är kanske detta i hans val av sin far som tränare, som egentligen inte har någon annan erfarenhet av idrott för egen del än att ha vaktat målet i drygt 500 matcher för Östra Dejes IK. *Augustsson & Holm* (2004)

Holm värnar om sin privata sfär, även i situationer där han är i nära samband med andra, som på tävlingsarenan och i samband med mästerskap när aktiva samlas och lever på en mycket begränsad yta. Han väljer i möjligaste mån att t.ex. äta åtskiljd från de andra för att kunna fokusera på uppgiften ostört.

Tregaro pekar på teknikträningen som det absolut viktigaste i arbetet med de aktiva. Han menar att det är betydligt viktigare än den styrkefrämjande träningen. Som exempel för detta använder han Christian Olsson, som han samarbetat med under många år och som han menar aldrig lyft mer än 150 kg i knäböj men trots detta varit bäst i världen i tresteg, något som hans tränarkollegor funnit nästintill otroligt. Detta menar Tregaro möjliggjorts av god teknik- och elasticitetsträning, vilket bidragit till att man kan utnyttja den styrka han har maximalt. Att ha en stor muskelmassa kan till och med vara en nackdel i hoppgrenar, eftersom muskler är tungt och man ska lyftas högt eller långt. Även Holm påpekar detta och ser sin (för höjdhopp) ringa längd på 181cm som en fördel, eftersom han har en mindre kropp att lyfta över ribban. En mindre och lättare kropp som är lättare att kontrollera och som ger mindre påfrestningar på densamma. Teknikträning syftar till att träna nervsystemet och syftar till att skapa beteendemönster som ger positiv automatik i det som ska göras, det vill säga att lära kroppen att göra rätt genom mängdträning. Om man har sämre teknik och koordination innebär det att man använder fel och fler muskler än man egentligen behöver, vilket förbrukar onödig energi och hämmar prestationen. Som exempel använder Tregaro nybörjargolfare vilka han menar till en början tar i allt för mycket med hela kroppen istället för att slappna av och låta klubban göra jobbet. Han jämför det även med att man skulle köra bil med full gas och med handbromsen åtdragen. Detta gäller även för brassmusiker som ofta jobbar onödigt mycket och på fel sätt med embouchyren istället för att slappna av och låta luften göra jobbet. Med vissa instrument och munstycken är detta av särskilt stor vikt och de kan låta fantastiskt om man gör rätt men kan vara nästan ospelbara om man gör fel. För att åstadkomma en optimal utveckling är det enligt Tregaro enormt viktigt, att man tränar upp en bra grundteknik först och inte pressar sig eller sina aktiva (elever) med för hård styrketräning för tidigt.

När det gäller idrott bör man vänta med tyngre träning till de övre tonåren när man i stort sett vuxit färdigt. Detta pga. att kroppen inte är redo för att kunna ta till sig träningen. Men också för att förebygga att man skadar sig och för att man ska kunna lyfta sina prestationer under lång tid genom ökad fysisk träning och få en ständigt uppåtriktad formkurva. Man bör heller inte träna för specificerat för tidigt, eftersom det kan hämma kroppens elastiska utveckling. Att leka i skogen kan vara bättre träning än att springa 100 meter 20 gånger om dagen för barn.

Den brittiske trestegshopparen Jonathan Edwards hålls av Tregaro som en fulländad teknisk trestegshoppare, eftersom han på ett så effektivt sätt slappnar av i stegsättningen och på så sätt lyckas förvalta farten genom hela hoppet, istället för att som många krafthoppare ha ett långt första steg för att sedan ha ett betydligt kortare andra steg där farten stoppas upp. Att friidrottare, och hoppare i synnerhet, kan utveckla en så god teknik beror enligt Tregaro på att man har så god kunskap om hur det perfekta ser ut och ska utföras eftersom man tränar på en specifik sak, ett specifikt rörelsemönster till skillnad från bollidrotter där man har ett oändligt antal olika moment. Att samla på sig övningar för att träna dessa specifika rörelser är viktigt, gärna många som tränar samma sak behövs för att trigga inläringen och ökar chansen att det man tränar även fungerar i pressade situationer. När det gäller träningens strategi och taktik lyfter Tregaro fram tränarens (pedagogens) kunskap och ansvar för att skapa förtroende och se till att den aktive utvecklas men utan att skadas eller tappa motivationen. När det gäller träningscykeln och formtoppningen beskriver Tregaro den fördelad över året på följande sätt; oktober-november; hoppstyrka, uthållighet och grundträning som sedan trappas upp fram till tävlingssäsongen inomhus under februari-mars. Grundträning under mars-april följt av tävlingsförberedande träning under maj och början av juni. Under uppbyggnads-

perioden oktober-januari tränar man upp till tio pass i veckan medan man under tävlings-säsong "bara" tränar tre-fyra gånger i veckan plus eventuellt någon tävling, detta för att skapa känsla av lätthet och explosivitet i kroppen.

Malin Ewerlöf sprang under sin tid som aktiv 1-2 tävlingar i veckan under tävlingssäsongen och "levde" under den tiden på vinterns träning. I mitten av perioden gjorde hon ett tävlings-uppehåll på ca.2 veckor för att träna och på så sätt bibehålla formen hela tävlingssäsongen ut. I den mån man tränar under pågående säsong bör det röra sig om sparsam kvalitativ träning och inte den typ av kvantitativ träning som bedrivs under vinterhalvåret, *Ewerlöf & Feldreich (2000)*.

I den långsiktiga planeringen ökas även den fysiska träningen år från år för att långsamt bygga upp en allt större grundstyrka år från år. Inom uthållighetssporter som medel- och långdistans-löpning kan den fysiska utvecklingen när man blir äldre, starkare och därmed tyngre innebära att resultaten under en period försämras.

Den fenomenale amerikanske simmaren Michael Phelps tränare Bob Bowman beskriver den uppbyggande träningen (som inte alltid är så rolig) som att sätta in pengar på banken som man sedan i samband med viktiga tävlingar tar ut. Efter sina historiska åtta guldmedaljer under OS i Peking 2008 citerar och kommenterar Phelps detta med:

*"I guess we've put a lot of money in the bank during the last four years, and we have withdrawn pretty much every last penny of it."*

## 2 Arbetsbeskrivning

### 2.1 Arbetet

Jag har valt att undersöka och jämföra brassmusiker<sup>6</sup> och idrottare på relativt hög nivå i fråga om fysiska förberedelser inför framträdanden. Även mentala förberedelser kommer i viss mån att beröras även om detta inte är huvudfokus för denna uppsats.

Med begreppet "hög nivå" menar jag utövare som på ett eller annat sätt gått vidare från att enbart ha sitt idrottande eller musicerande som ren fritidssysselsättning. Detta kan vara att man tävlar/konserterar regelbundet och/eller eventuellt studerar/studerat vid Idrottshögskola respektive Musikhögskola. Jag tyckte det var intressant att jämföra dessa grupper eftersom musiker så väl som idrottare ägnar mycket tid åt förberedelser inför prestationer även om prestationerna skiljer sig från varandra.

Jag har valt att begränsa mig till att jämföra de fysiska förberedelser som brassmusiker respektive idrottare genomgår och kommer inte att ta upp andra aspekter av framträdandet så som mental träning och nervositet som även de spelar en stor och kanske avgörande roll för prestationens kvalitet i någon större utsträckning.

Detta främst för att begränsa undersökningens omfång, men även för att det redan finns ett relativt medvetet tänkande samt befintliga undersökningar kring mentala förberedelser så väl inom idrotten som musiken.

---

<sup>6</sup> Brass eller mässings/bleckblåsinstrument är den blåsinstrumentgrupp vilka har ett grytformat munstycke och där tonen genereras genom att musikern blåser luft så att dennes läppar vibrerar. Dessa instrument är t.ex. trumpet, kornett, valthorn, althorn, trombon, eufonium och bastuba.

## 2.2 Beskrivning av undersökningens båda grupper

För en idrottare gäller det att prestera sitt allra bästa i en tävlingssituation, inte bara i förhållande till motståndare, som även de lagt ner enorma mängder tid för att kunna prestera på toppen av sin kapacitet vid just detta tillfälle, utan även inför en stor, förväntansfull och kanske skrämmande publik. Här skiljer sig olika idrotter från varandra, vissa ställer i likhet med musicerande krav på estetisk skönhet som t.ex. simhopp, konståkning och gymnastik, medan det i andra idrotter kan se ut i stort sett hur som helst bara man uppnår det utsatta målet. Ett exempel på detta är höjdhopparen Donald Thomas från Bahamas, som sommaren 2007 slog världen med häpnad genom att med sin högst personliga stil utklassa hela den etablerade höjdhoppseliten utan att ha tränat höjdhopp i mer än några månader, och utan i stort sett någon höjdhoppsteknik att tala om och utan att ens äga ett par höjdhopparskor. Men i normala fall innebär att överhuvudtaget ha chans att nå framskjutna placeringar i mästerskap, lång och oerhört målmedvetna förberedelser. Förberedelser i fråga om konditionsträning, teknikträning och mental träning, man springer sina sträckor och man hoppar sina hopp. Även för brassmusiker i den klassiska genren som jag tillhör, handlar förberedelserna till stor del om att kunna prestera sitt allra bästa vid en given tidpunkt. Man övar sina skalor, etyder och stycken för att när tillfället kommer kunna spela som allra bäst när strålkastarna tänds och man möter publikens ögon och öron. Det som ytterligare skapar likheter mellan brassmusiker och idrottare i kanske större utsträckning än i jämförelse med andra grupper av instrumentalister är det faktum, att brassmusiker genererar sina toner med hjälp av luft och muskler. Det är alltså musikerns egen kropp som alstrar ljudet.

Till skillnad från de flesta andra instrument, så har inte brassinstrumenten några egna ljudande delar som t.ex. en fiol där en sträng sätts i svängning med hjälp av en stråke eller en klarinett där tonen alstras genom att klarinettisten blåser luft över ett rörblad som på så sätt börjar vibrera. Det som genererar tonen när man spelar på ett brassinstrument är att musikern formar läpparna till ett membran och sätter sin läppmuskulatur i svängning med hjälp av luft. Instrumentet i sig är egentligen bara ett resonanshjälpmedel i form av ett rör var uppgift är att förädla tonens karaktär.

För att ändra ton justerar musikern läpparnas anspänning och lufttrycket och kan på så sätt använda sig av rörets naturtoner dvs. de toner som enligt ett givet mönster kan alstras genom så kallad överblåsning av ett rör i en specifik längd.

Med instrumentets knappar, ventiler eller drag justeras längden på röret och ger tillgång till andra naturtonserier och möjliggör att man kan spela alla toner (kromatiskt) på instrumentet.

Eftersom brassmusikern använder sig av muskler som grunden i sitt musicerande så ägnas mycket tid till att träna vad man brukar kalla sin ”embouchyr” (läppmuskulatur) dels för att få tillgång till ett större tonalt register men även för att bygga upp en kondition och på så sätt kunna spela längre perioder, längre stycken utan paus. Det jag har upplevt (och som är den grundläggande hypotesen för detta arbete) är att det bland brassmusiker inte finns lika god kunskap i hur man själv fungerar, vilken typ av föreberedelseupplägg som passar bäst och hur man bör lägga upp sin träning inför framträdanden och prestationstillfällen, som det gör inom idrotten. Detta grundar jag på, att jag ofta hört brassmusiker som övat för mycket precis innan ett framträdande och därför presterar sämre än de egentligen behövt göra på grund av att de tröttnat ut sig i förtid. Om detta beror på att man velat förbereda sig in i det sista, att man velat vara tillräckligt uppvärmd, för att försäkra sig om att man kan det man ska göra eller något annat tror jag är individuellt. Jag har dock svårt att tänka mig att en idrottsman skulle springa någon mil precis innan ett maratonlopp för att se om han kan det han ska göra.

Därför ville jag undersöka om så var fallet, och i så fall om det fanns kunskap inom idrotten som man bland brassmusiker kan tillägna sig och använda sig av i den egna verksamheten. Som lärare på brassinstrument såväl som tränare inom idrotten, är det viktigt att handleda sina elever/aktiva, ge självinsikt och ge dem verktyg för att kunna förbereda sig på bästa sätt. Att känna att man förberett sig väl och att man behärskar situationen ger självförtroende och skapar en positiv spiral vilket i sin tur gynnar utövandet.

För att kunna ge elever de förutsättningar som nämnts tidigare och ge dem de verktyg och den självinsikt som de behöver, så anser jag att man som lärare först behöver tillägna sig kunskaper i att förbereda sig på ett optimalt sätt.

## 2.3 Terminologi

Formtoppning är ett uttryck som används främst i idrottssammanhang och betecknar toppen av en tänkt linjär formkurva. Svenska Akademiens Ordlista anger ordet endast som ett sportrelaterat uttryck, *Svenska Akademin* (1998). Motsatsen till en formtopp skulle kunna vara en formsvacka vilket betecknar en tillfällig period av sämre form av en eller annan anledning.

Uppkomsten till det linjära tänkandet i träningen kan eventuellt komma sig av att de aktiva under perioder av hård fysisk träning ”tränar ner sig” medan de under tävlingssäsongen tränar mindre för att vara mer utvilade när det kommer till tävlingssituationen. Under en lång tävlingssäsong brukar man också tänka sig en formkurva där man försöker pricka in höjdpunkten vid en tidpunkt för en speciellt viktig tävling, på elitnivå skulle detta kunna utgöras av ett OS eller ett VM. Stor vikt läggs på att pricka in toppen på sin formkurva vid rätt tillfälle, ge sig själv så goda förutsättningar som möjligt och vara bäst när det gäller.

Det man eftersträvar är ett tillstånd av optimala fysiska förberedelser, inga skador, rätt mängd vila, en förmånlig serie tävlingar bakom sig mm.

## 2.4 Problemformulering

Är det viktigt att ha omfattande kunskap om formtoppning i arbetet som brasspedagog?

Har lärare till dagens aktiva brassmusiker lyckats förmedla kunskap om hur man förbereder sig på bästa sätt utifrån individens förutsättningar?

Har brassmusiker en bristande medvetenhet, metodik och kunskap när det gäller konsertförberedelser?

Hur förbereder sig idrottare på högre nivå inför tävlingar?

Är idrottare mer medvetna i sitt träningsupplägg än brassmusiker?

Är metodik utvecklad och anpassad för idrottarens tävlingsförberedelser möjlig att applicera på brassmusikers förberedelser inför konserter?

Upplever brassmusiker att de har den kunskap, som de tycker krävs för att de ska kunna känna en trygghet i sina förberedelser inför konserter, eller anser de att de skulle kunna prestera bättre med ökad kunskap om hur de själva och deras muskulatur fungerar?

## 2.5 Syfte

För att kunna ge sina elever en självförtroende och en trygghet i sitt musicerande och framförande så krävs att man ger dem goda förutsättningar och kunskap i hur de själva fungerar för att de sedan som självständiga musikanter ska kunna förbereda sig på bästa sätt inför konserter. Ett gott självförtroende och att känna att man kan uppfylla sina egna och andras förväntningar skapar en positiv spiral som gynnar unga musikers både musikaliska och personliga utveckling. För att som brasspedagog kunna förmedla denna kunskap anser jag att man behöver reflektera över hur man själv och ens egen muskulatur fungerar, vilka förberedelser man själv behöver vidta inför konsert med mera. Min hypotes är även att man skulle kunna ha nytta av att ta del av metoder och teorier som idrottare använder sig av i sina förberedelser inför tävlingar, både fysiska och mentala.

## 2.6 Metod och material

Jag har som grundläggande metod i min undersökning använt mig av två öppna enkäter som jag publicerat via Karlstads Universitets hemsida (bifogas).

Den ena enkäten riktade sig till aktiva brassmusiker på lite högre nivå, som regelbundet övar och spelar på konserter. Den andra enkäten riktade sig till aktiva idrottare på lite högre nivå som tränar och tävlar regelbundet.

Enkäterna utformade jag på ett sådant sätt så de skulle vara så lika varandra som möjligt för att jämförelser mellan de båda grupperna skulle kunna göras men fortfarande vara anpassade till de båda.

I enkäterna bad jag de svarande att beskriva sina övnings- respektive träningsrutiner allt från vilken typ av träning till hur mycket de tränar och vilket träningsupplägg de har.

Efter att ha publicerat enkäterna kontaktade jag administrationerna vid några av landets musik- och idrottshögskolor och bad dem hjälpa mig att lägga ut en länk till respektive enkät på deras interna datanätverk.

Jag mejlade ut brassenkätlänken till ett flertal orkestermusiker med önskemål att de skulle vidarebefordra den till sina kollegor.

Från en av landets idrottshögskolor fick jag en adresslista över 29st studenter till vilka jag också mejlade ut idrottsenkätlänken.

Eftersom jag själv är brassmusiker utan någon direkt erfarenhet av aktivt idrottande i något tävlingsrelaterat, prestationsinriktat sammanhang har jag försökt att sätta mig in i hur idrottare arbetar och tänker kring sitt träningsarbete. Detta har jag gjort genom att läsa artiklar, träningshandböcker och biografier med mera.



### 3. Enkätundersökningarna - Resultatredovisning

#### 3.1 Enkät om övning och förberedelser – undersökning av hur brassmusiker förbereder sig inför prestationstillfällen

Eftersom enkäten inte skickats ut till specifika respondenter utan varit öppna, publicerats på interna nätverk på musikhögskolor och länkats vidare mellan kollegor via en kontaktperson så är det svårt att säga hur många som nåtts av den.

Enkäten besvarades av 17 brassmusiker, 11 manliga (64,7%) och 6 kvinnliga (35,3%).

Denna könsliga snedställning kan vara en indikation av att det fortfarande är fler män än kvinnor som spelar brassinstrument.

Av de svarande var:

- 4st trumpetare
- 4st valthornister
- 5st trombonister
- 1st bastrombonist
- 3st tubaister

14st av de svarande angav att de har en klassisk inriktning (82,3%)

1st anger ”mest klassiskt”

1st anger ”allround”

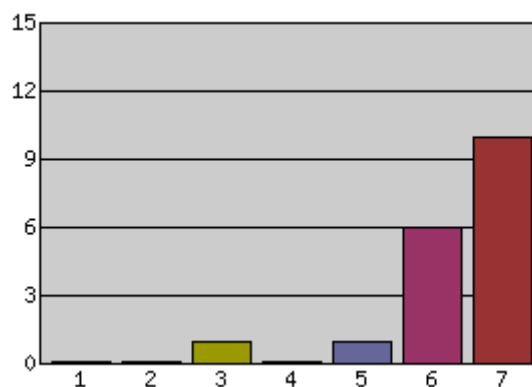
1st anger ”klassiskt/jazz”

#### Hur mycket tid lägger du i genomsnitt på enskild övning per vecka?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	0-3h/v	1	5.9
2	3-6h/v	0	0.0
3	6-9h/v	3	17.6
4	9-12h/v	3	17.6
5	12-15h/v eller mer	11	64.7

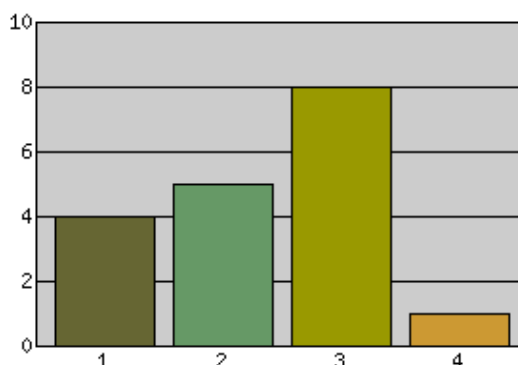
#### Hur många dagar i veckan övar du i genomsnitt?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1	0	0.0
2	2	0	0.0
3	3	1	5.9
4	4	0	0.0
5	5	1	5.9
6	6	6	35.3
7	7	10	58.8



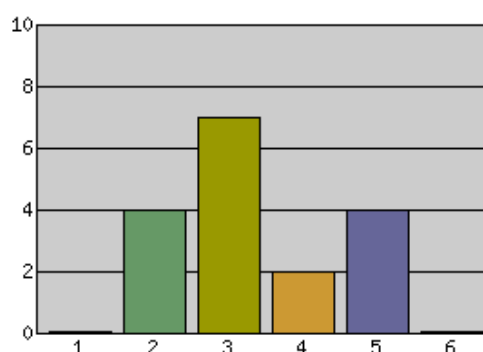
## Hur lägger du upp din övning under veckan?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Ungefär lika varje övningspass	4	23.5
2	Några lättare och några tyngre övningspass	5	29.4
3	Olika beroende på vad jag hinner	8	47.1
4	Annat	1	5.9



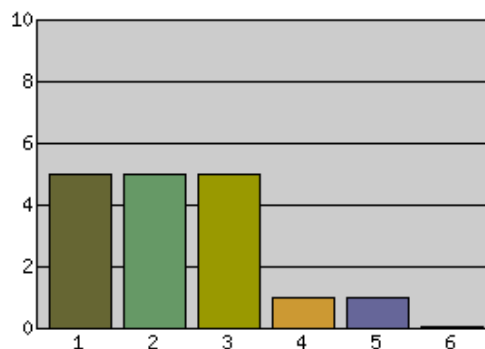
## Ungefär hur långa pass övar du innan du tar paus?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	0-10min	0	0.0
2	10-20min	4	23.5
3	20-30min	7	41.2
4	30-40min	2	11.8
5	40-50min	4	23.5
6	50-60min eller mer	0	0.0



## Ungefär hur långa pauser tar du?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	0-10min	5	29.4
2	10-20min	5	29.4
3	20-30min	5	29.4
4	30-40min	1	5.9
5	40-50min	1	5.9
6	50-60min eller mer	0	0.0



## Vad dominerar dina övningspass? (rangordna alternativen 1-5)

Alternativen var: Teknikövningar Etyder Skolor Stycken Annat

Teknikövningar: 3st (17,6%) angav detta som dominerande i deras dagliga övning  
 6st (35,3%) angav detta som det näst mest dominerande  
 3st (17,6%) vardera angav det som respektive nr3 och nr4  
 2st (11,8%) angav att det inte alls var en del av deras dagliga övning

Etyder: 6st (35,3%) angav detta som dominerande i deras dagliga övning  
 2st (11,8%) vardera angav detta på 2:a respektive 3:e plats  
 5st (29,4%) angav detta som nr4  
 1st (5,8%) angav detta som nr5  
 1st (5,8%) angav att detta inte ingår i den dagliga övningen

Skalor: 2st (11,8%) angav detta som dominerande  
 3st (17,6%) angav detta som det näst mest dominerande  
 4st (23,5%) angav detta som nr3  
 3st (17,6%) vardera angav det på 4:e respektive 5:e plats  
 2st (11,8%) angav att det inte alls ingår i deras dagliga övning

Stycken: 3st (17,6%) angav detta som dominerande  
 4st (23,5%) angav detta som nr2  
 5st (29,4%) angav detta som nr3  
 3st (17,6%) angav detta som nr4  
 2st (11,8%) angav att detta inte ingår i deras dagliga övning

Annat: 3st (17,6%) angav detta som dominerande  
 1st (5,8%) angav detta som nr2  
 2st (11,8%) angav detta som nr4  
 6st (35,3%) angav detta som nr5  
 5st (29,4%) angav inte detta som en del av sin dagliga övning

### Hur förbereder du dig de sista dagarna inför soloframträdanden?

På denna fråga fick de svarande ange fria svar.

Den dominerande strategin (ca.41,2%) bland de svarande är att vila helt eller att öva sparsamt de sista dagarna inför framträdandet. Samt att prioritera sömn och att äta bra.

Olika metoder som att vila helt inför framträdanden eller att vila 2 dagar före konserten och sedan öva lätt dagen innan.

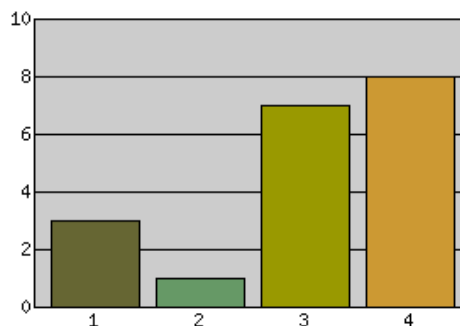
Mental träning finns som ett inslag och då oftast i form av visualisering av konsertsituationen.

En annan strategi som finns representerad (17,6%) är att spela det man ska göra på konserten på ett så realistiskt sätt som möjligt utan avbrott och fokusera på helheten.

Men även att öva som vanligt och att finslipa på de små detaljerna finns bland svaren.

### Förbereder du dig på samma sätt inför orkester- som inför soloframträdanden?

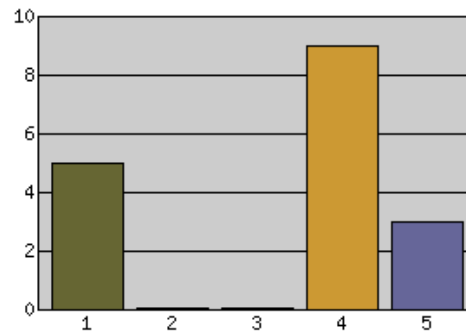
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Ja, ingen skillnad	3	17.6
2	Nej, mer	1	5.9
3	Nej, mindre	7	41.2
4	Det beror på framträdandet	8	47.1



Av de som angett att de inte förbereder sig på samma sätt inför orkester som inför soloframträdanden förklarar de detta på företräddelsevis två olika sätt som är jämnt representerade. Dels att orkesterframträdanden oftast inte är lika påfrestande psykiskt eftersom man inte är ensamt ansvarig för resultatet. Dels att orkesterstämmor inte är lika avancerade som sololitteratur.

### Har du upplevt att dina läppar stummat/ tagit slut på konsert?

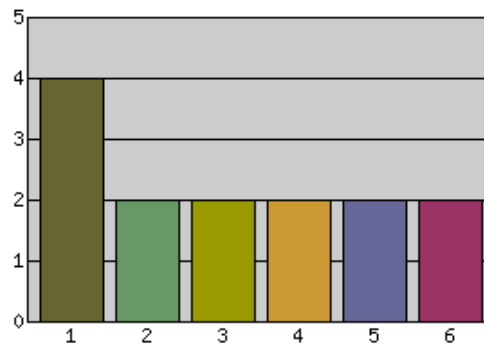
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Nej, aldrig	5	29.4
2	Ja, alltid	0	0.0
3	Ja, ofta	0	0.0
4	Ja, ibland	9	52.9
5	Ja, tidigare men inte längre	3	17.6



De svarande ombads även att ge exempel på hur detta kan förbyggas och den klart dominerande åsikten var att det kan förebyggas av mer övning och en bättre fysik kondition. Ett annat exempel är att inte spela för mycket samma dag som konserten, men även att spela innan konserten så man är uppvärmd framhålls som viktigt.

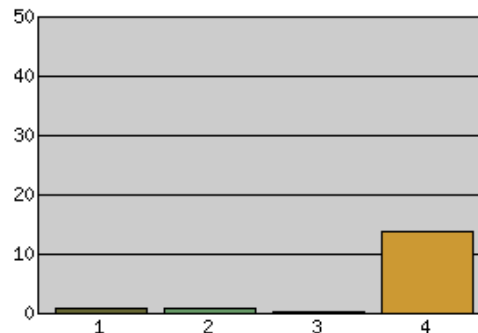
### Hur lång vila krävs för att du ska återhämta dig och kunna spela igen?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1-30sek	4	23.5
2	30-90sek	2	11.8
3	1,5-3min	2	11.8
4	3-5min	2	11.8
5	5-15min	2	11.8
6	15min eller mer	2	11.8



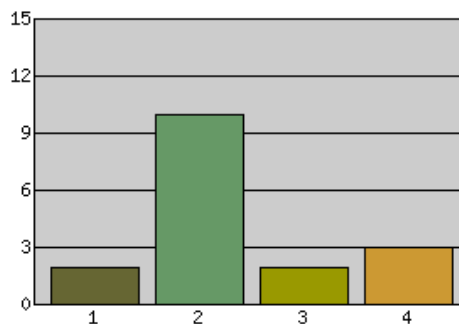
### Skulle dina framträdanden kunna förbättras genom ett mer medvetet och effektivare övningsupplägg?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Nej	1	5.9
2	Ja, som solist	1	5.9
3	Ja, i orkester	0	0.0
4	Ja, både som solist och i orkester	14	82.4



### Använder du dig av mental träning i din övning?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Ja, regelbundet	2	11.8
2	Ja, ibland	10	58.8
3	Nej, aldrig	2	11.8
4	Nej, men jag skulle vilja	3	17.6



De mentala träningsstrategier som presenteras är i huvudsak visualisering och simulering av konsertsituationen i övningsrummet. Även praktiska övningar som att spela inför en övningspublik och att springa i trappor och sedan spela för att simulera en pressad situation. Man menar att det ger ett bättre självförtroende, lugn, en trygghet och en stabilitet att man tänkt igenom och förberett sig för situationen i förväg.

### Upplever du att du presterar bäst på konsert eller i övningsrummet?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	I övningsrummet	8	47.1
2	På konsert	11	64.7
3	Ingen skillnad	1	5.9

Av dessa svar kan utläsas att det mycket beror på hur man förhåller sig till sin nervositet och den adrenalinutsöndring som sker. Vissa ser den som positiv och något som lyfter framträdandet medan andra ser den som hämmande.

Förhållandet till publiken är även det olika då vissa ser det som att musiken får en mening när man spelar för någon medan andra ser publiken som något hotfullt.

### I hur stor utsträckning har de lärare du haft lagt vikt på fysiska förberedelser med särskild inriktning på konserter?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Inte alls	3	17.6
2	Lite	10	58.8
3	Ganska mycket	2	11.8
4	Mycket	2	11.8

## I hur stor utsträckning har de lärare du haft lagt vikt på mentala förberedelser med särskild inriktning konserter?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Inte alls	3	17.6
2	Lite	11	64.7
3	Ganska mycket	2	11.8
4	Mycket	2	11.8

## 3.2 Enkät om träning och förberedelser – undersökning av hur idrottare förbereder sig inför prestationstillfällen

Även denna enkät har varit öppen och publicerats på interna studentnätverk men har också skickats till 29st specifika respondenter.

Enkäten besvarades av 32 idrottare 9 manliga (28,1%) och 23 kvinnliga (71,9%).

En mängd olika sporter och idrottsgrenar finns representerade.

Hälften av de svarande är friidrottare, 16st (50%) och även inom friidrottarna finns de allra flesta grenarna representerade.

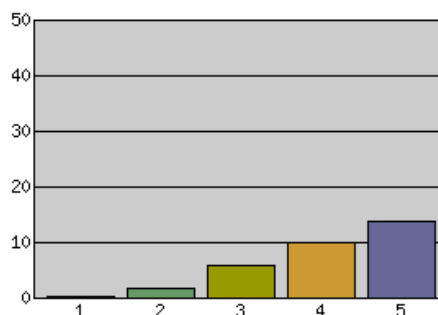
De representerade grenarna är kula, spjut, slägga, diskus, medeldistans, häcklöpning (3st), sprintlöpning (2st), tresteg, längdhopp, höjdhopp (2st) och mångkamp (2st).

I den andra hälften av de svarande finns 5st individuella idrotter, längdskidor, orientering, ridsport brottning, judo och 5st lagidrotter, curling, fotboll, innebandy (2st), ishockey, basket (3st) och representerade.

Därutöver även segling som både kan räknas som en lag och en individuell sport.

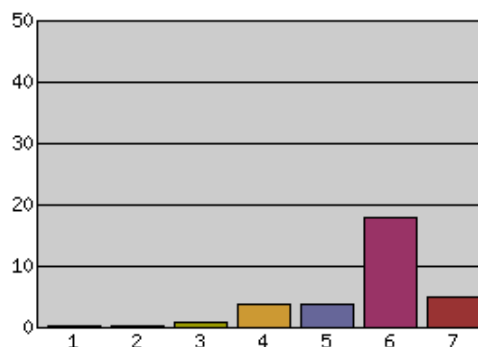
### Hur mycket tid lägger du i genomsnitt på träning per vecka?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	0-3h/v	0	0.0
2	3-6h/v	2	6.3
3	6-9h/v	6	18.8
4	9-12h/v	10	31.3
5	12-15h/v eller mer	14	43.8



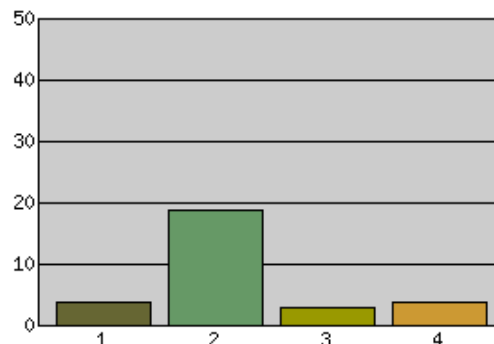
### Hur många dagar i veckan tränar du i genomsnitt?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1	0	0.0
2	2	0	0.0
3	3	1	3.1
4	4	4	12.5
5	5	4	12.5
6	6	18	56.3
7	7	5	15.6



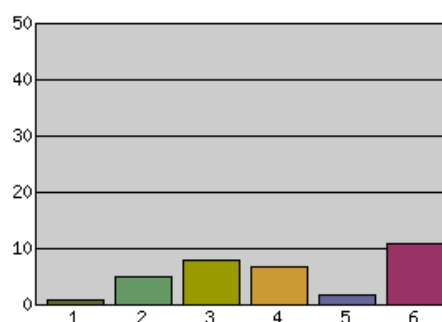
## Hur lägger du upp din träning under veckan?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Ungefär lika varje träningspass	4	12.5
2	Några lättare och några tyngre träningspass	19	59.4
3	Olika beroende på vad jag hinner	3	9.4
4	Annat	4	12.5



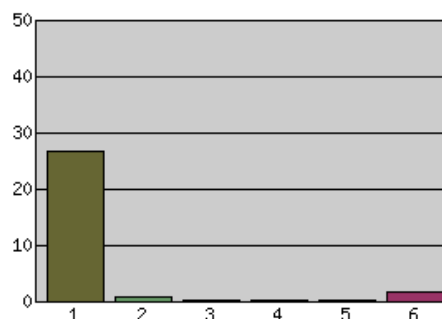
## Ungefär hur långa pass tränar du innan du tar paus?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	0-10min	1	3.1
2	10-20min	5	15.6
3	20-30min	8	25.0
4	30-40min	7	21.9
5	40-50min	2	6.3
6	50-60min eller mer	11	34.4



## Ungefär hur långa pauser tar du?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	0-10min	27	84.4
2	10-20min	1	3.1
3	20-30min	0	0.0
4	30-40min	0	0.0
5	40-50min	0	0.0
6	50-60min eller mer	2	6.3



## Vad dominerar dina träningspass? 31/32 svarande besvarade denna fråga

**Teknikträning:** 8st (25.8%) angav detta som dominerande i deras träning.  
 5st (16,1%) angav detta som det näst mest dominerande  
 10st (32,3%) angav detta som nr3  
 7st (22,6%) angav detta som nr4  
 1st (3,2%) angav detta som nr5

**Kondition:** 4st (12,9%) angav detta som det mest dominerande i deras träning  
 9st (29%) angav detta som det näst mest dominerande  
 5st (16,1%) angav detta som nr3  
 9st (29%) angav detta som nr4  
 4st (12,9%) angav detta som nr5

Styrketräning: 5st (16,1%) angav detta som det mest dominerande i deras träning  
 10st (32,3%) angav detta som det näst mest dominerande  
 9st (29%) angav detta som nr3  
 4st (12,9%) angav detta som nr4  
 3st (9,7%) angav detta som nr5

Grenutövning: 13st (40,6%) angav detta som det mest dominerande deras träning  
 2st (6,3%) angav detta som det näst mest dominerande  
 5st (15,6%) angav detta som nr3  
 9st (28,1%) angav detta som nr4  
 3st (9,4%) angav detta som nr5

(Detta alternativ angavs endast av 13st svarande)

Annat: 2st angav detta som mest dominerande (6,4% av de totalt svarande 31)  
 2st angav detta som det mest dominerande (6,4%)  
 0st angav detta som nr3 respektive nr4  
 9st angav detta som nr5 (29%)

### Hur förbereder du dig de sista dagarna inför tävling?

På denna fråga fick de svarande ange fria svar.

Den klart dominerande strategin som framkommer av de svar som getts är vila eller endast lättare fysisk aktivitet som finns representerat i 16st (50%) av svaren. Även bland idrottarna finns ett flertal strategier hur man lägger upp sin vila, några vill vila helt de sista dagarna inför tävling, andra vilar 2 dagar innan tävling och träna dagen innan. Även att träna ända in på tävlingsdagen men att träna lättare de sista dagarna finns bland svaren.

14st (43,7%) av de svarande framhåller att äta bra som en viktig del i förberedelserna.

11st (34,4%) av de svarande anger att de ägnar sig åt mentala förberedelser och då företrädesvis positiv visualisering av tävlingsituationen.

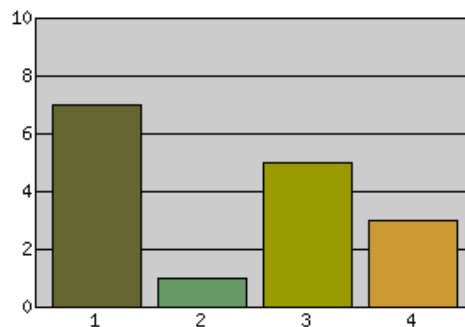
10st (31,2%) av de svarande framhåller att vara noggrann med sin sömn som en viktig del.

Att inte resa till tävlingsplatsen samma dag som tävlingen är att föredra.

### Förbereder du dig på samma sätt inför individuella som laginsatser?

Denna fråga besvarades endast av de med erfarenhet av både individuell och lagidrott. 16/32.

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Ja, ingen skillnad	7	21.9
2	Nej, mer inför laginsatser	1	3.1
3	Nej, mindre inför laginsatser	5	15.6
4	Det beror på framträdandet	3	9.4



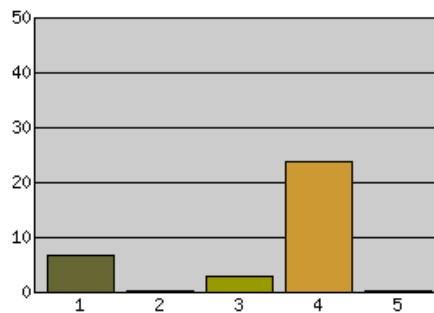


Av de som svarat att de inte förbereder sig på samma sätt inför gemensamma som individuella insatser angav att det berodde på:

- att man måste anpassa sig efter laget då
- att man bara är en del av laget
- att man inte tävlar på samma nivå i lagidrott
- att idrotterna skiljer sig så mycket från varandra
- att mer mentala förberedelser krävs för att ett misslyckande inte bara drabbar en själv

### Har du upplevt att kroppen stunnat eller tagit slut på tävling/match?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Nej, aldrig	7	21.9
2	Ja, alltid	0	0.0
3	Ja, ofta	3	9.4
4	Ja, ibland	24	75.0
5	Ja, tidigare men inte längre	0	0.0



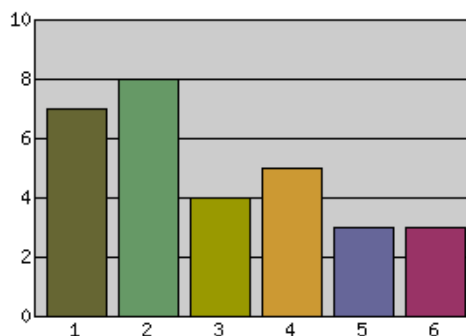
De svarande ombads att ge exempel på hur detta kan förebyggas.

Den dominerande åsikten var ökad uthållighetsträning och mjölksyretålighet men även att inte träna för tätt inpå tävlingstillfället var en framträdande åsikt.

Sådant som att inte ha ätit i rätt relation till tävling, bristande sömn och dötid innan tävlingar sent på dagen togs även upp som potentiella orsaker till att det kan inträffa.

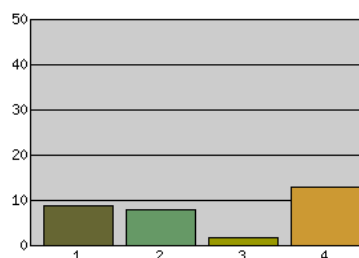
### Hur lång vila krävs för att du ska återhämta dig tillräckligt för att kunna fortsätta?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	1-30sek	7	21.9
2	30-90sek	8	25.0
3	1,5-3min	4	12.5
4	3-5min	5	15.6
5	5-15min	3	9.4
6	15min eller mer	3	9.4



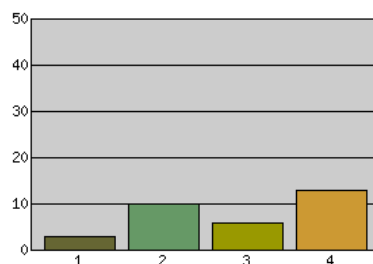
### Skulle dina prestationer kunna förbättras genom ett mer medvetet och effektivare träningsupplägg inför tävling/match?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Nej	9	28.1
2	Ja, individuellt	8	25.0
3	Ja, i lagsituationen	2	6.3
4	Ja, både individuellt och i lag	13	40.6



### Använder du dig av mental träning?

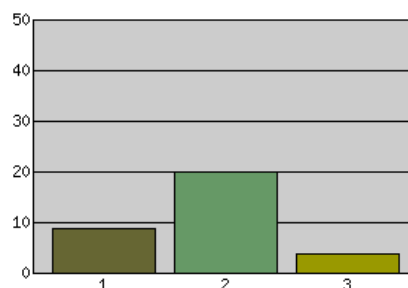
	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Ja, regelbundet	3	9.4
2	Ja, ibland	10	31.3
3	Nej, aldrig	6	18.8
4	Nej, men jag skulle vilja	13	40.6



Den mest förekommande typen av mental träning bland de svarande bestod i positiv visualisering men även att använda sig av mental ”coaching” på olika sätt genom samtal. Man menar att detta stärker självkänslan, underlättar fokusering och koncentration, gör att man känner sig mer förberedd inför uppgiften och minskar nervositeten.

### Upplever du att du presterar bäst på tävling/match eller träning?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	På träning	9	28.1
2	På tävling/match	20	62.5
3	Ingen skillnad	4	12.5

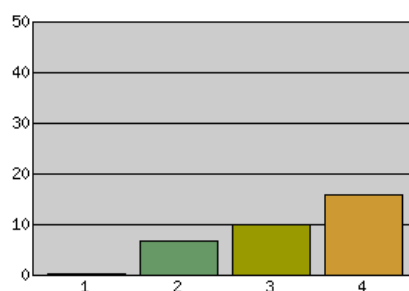


De flesta lyfts i tävlingsituationen av vad som beskrivs som ”tävlingsinstinkt”, adrenalin, ökad motivation och ett ökat fokus.

De som tycker att de presterar bättre på träning anger nervositet som en orsak men även att man har betydligt fler träningstillfällen än tävlingar så det är lättare att pricka toppen där.

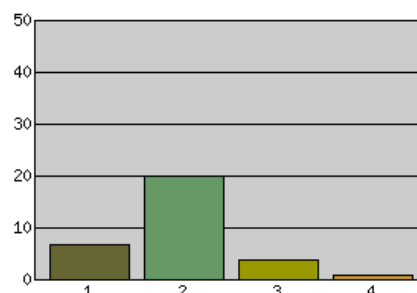
### I hur stor utsträckning har de tränare du haft lagt vikt på fysiska förberedelser med särskiljd inriktning på tävling/match?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Inte alls	0	0.0
2	Lite	7	21.9
3	Ganska mycket	10	31.3
4	Mycket	16	50.0



### I hur stor utsträckning har de tränare du haft lagt vikt på mentala förberedelser med särskiljd inriktning tävling/match?

	Svarsalternativ	Antal svar	Fördelning %
1	Inte alls	7	21.9
2	Lite	20	62.5
3	Ganska mycket	4	12.5
4	Mycket	1	3.1



## 4. Diskussion och Slutsats

### 4.1 Analys och jämförelse av undersökningarna

När man ser till de båda grupperna av svarande så är brassgruppen betydligt mer homogen och lättare att jämföra inbördes än vad gruppen idrottare är. Detta eftersom brassmusikerna har liknande övningsrutiner och har prestationsmönster som liknar varandra med små variationer. Idrottarna däremot skiljer sig betydligt från varandra genom att de representerar en mycket bred variation av sporter.

Att jag valde att rikta min enkät till ett så brett spektra av svarande var dels av rent praktiska skäl men också för att jag ville se vad man som brassmusiker kan lära sig från en mängd olika idrottsutövare och inte bara från utövare av en specifik idrottsgren.

Naturligtvis räknar jag med ett visst bortfall bland respondenterna, hur stort detta varit är lite svårt att säga eftersom enkäterna varit öppna och inte enbart skickats ut till specifika personer. Enkäterna publicerades på studentnätverk tillsammans med ett presenterande brev på några av landets musik och idrottshögskolor, idrottsenkäten skickades även ut till 29st idrottare medan musikerenkäten skickades ut till vissa kontaktpersoner för vidarebefordring till kollegor.

Jag skickade ut enkäterna i två huvudomgångar och den uppfattning jag fick var att de enkäter som skickades via kontaktpersoner till orkestermusiker inte besvarades i så stor utsträckning.

Kanske berodde detta på att de kontaktpersoner jag skickade till inte vidarebefordrade enkäterna eller kanske uppfattade de som fick enkäterna dem som irrelevanta eller helt enkelt ointressanta. Jag upplever dock att jag fick betydligt bättre respons på de enkäter jag skickade på samma sätt till studenter vid musikhögskolor. Den respondentgrupp jag upplever att jag fick bäst respons från var de idrottare som jag skickade ut specifikt till. Det kan kanske bero på att den svarande känner sig mer personligt bemött när enkäten kommer direkt till den samme tillsammans med ett brev där man presenterar enkäten.

Med denna erfarenhet i ryggen inser jag att jag borde ha haft ett omvänt tillvägagångssätt för att ha uppnått en högre reliabilitet men undersökningen, dvs. först sammanställa adresslistor för de båda grupperna och sedan publicerat enkäten som en sluten respondentenkät.

Av de svarande brassmusikerna ägnade sig 82,3% mer än 9h i veckan åt övning på sitt instrument medan 75,1% av idrottarna ägnade mer än 9h per veckat åt träning. Vilket i tid räknat motsvarar en ungefär en 25% sysselsättning eller mer räknat utifrån en 40 timmars arbetsvecka. I båda fallen handlar det om över  $\frac{3}{4}$  av de svarande vilket är en indikation på att jag nått den målgrupp jag hoppats.

När det gäller hur man väljer att disponera sin träning/övning under veckan så ser man en markant skillnad mellan de båda grupperna när största delen (58,8%) av brassmusikerna, för det mesta övar 7 dagar i veckan medan bara 15,6% av idrottarna tränar alla dagar i veckan. Den klart största gruppen idrottare (56,3%) tränar 6 dagar per vecka jämfört med brassmusikernas 35,3%.

Detta kan bero på en följd av orsaker som t.ex. att:

- idrottarna tolkat frågan olikt brassmusikerna och räknat en snittsumma snarare än det mest frekvent förekommande antalet. (Detta finner jag mindre troligt eftersom frågorna var utformade identiskt frånsett orden öva och träna)
- spela brassinstrument inte är fysiskt krävande på samma sätt som idrottande och det därför inte krävs någon vilodag varje vecka.
- brassmusicerande kräver inte samma uppoffring i form av förberedelser, att ta sig till en speciell plats/anläggning, ombyte, duschande, trotsande av dåligt väder osv.
- idrottare har en större förståelse för kroppens behov av återhämtning och bättre kunskap om hur muskler byggs upp under vila

Av ovanstående hypoteser finner jag den andra samt den sista vara mest trolig men eventuellt borde frågeställningen varit ännu tydligare för att undvika att frågan tolkas på olika sätt och undvika tveksamheter i analysen av svaren. Kanske borde jag frågat efter hur många dagar i veckan den svarande ”oftast” övar eller tränar istället för att be om ett genomsnittsvärde. Även om brassmusicerande är fysiskt krävande och ställer stora krav på vissa muskelgrupper så är det inte krävande för hela kroppen på samma sätt som idrottande är. Trots detta är brassmusicerande påfrestande för mycket små muskler vilket borde motivera att vila i än större utsträckning för att bygga upp de samma.

Min hypotes i frågan är att många övar för mycket och i för långa sekvenser utan uppehåll i förhållande vad som vore optimalt för en maximal muskeluppbyggnad.

Detta tror jag beror på en övertro till kvantitativ övning, en stress att förbättras tekniskt, musikaliskt samt att lära in det som ska framföras.

Även när det gäller hur man lägger upp sina träningspass/övningspass under veckan skiljer sig grupperna åt. Största delen idrottare (59,4%) lägger upp sin träning medvetet med några lättare och några tyngre pass jämfört med brassmusikernas 29,4%.

Dessa däremot är mer påverkade av den övriga livssituationen i sitt övande och 47,1% anger att deras övningspass ser olika ut beroende på vad de hinner med medan endast 9,4% av idrottarna anger samma sak.

Detta kan bero på den tidigare nämnda hypotesen att brassmusicerandet inte kräver samma förberedelser och efterarbete som idrottandet gör utan kan anpassas till den övriga vardagen på ett annat sätt, vilket jag tror kan vara både en fördel och en nackdel.

Om man gör sig besväret att ta sig till en träningsanläggning så får man saker gjort och man använder tiden effektivt. Å andra sidan kan man utnyttja dagen på ett effektivt sätt om man kan få in små pass av övning i vardagen vilket är möjligt om man t.ex. studerar vid en musikhögskola.

De enskilda övningspassen disponering sedan är åtminstone för brassmusiker viktigt dels eftersom man vill kunna klara av att prestera på en hög nivå under hela dagen (om man sprider ut sina övningspass). Men också för att sjukgymnaster brukar råda musiker att inte öva mer än max 20-30minuter åt gången för att inte riskera skador, eftersom spelandet i sig är ganska statiskt för kroppen.

Just detta intervall mellan 20-30min innan man tar paus är det som största delen av brassmusikerna angett i sina svar och sammantaget över 64,7% av dem övar mindre än 30min åt gången. Bland idrottarna är den siffran 43,7% och intervallet 20-30min kommer på andra plats av alternativen. För den gruppen är det 50-60min eller mer som dominerar svaren.

Kanske kan detta bero på att:

- de flesta idrotter inte är statiska för kroppen på samma sätt som musicerande där man sitter stilla.
- man har en tränare som leder och styr ens träning vilket gör att man inte kan ta paus så ofta.
- grenutövningen i sig kräver att man tränar längre pass, som t.ex. långdistanslöpning

När det kommer till pausernas längd så är idrottsgruppen mycket konsekvent och hela 84,4% svarar att man vilar i 0-10min efter ett övningspass innan man fortsätter träna vilket för mig tyder på en effektivitet och ett koncentrerat tänkande.

Brassmusikernas svar är betydligt mer spridda och 29,4% vardera angav alternativ 1(0-10min), 2 (10-20min) och 3 (20-30min).

Att jämföra innehållet i träningen respektive övningen är svårt att göra och de olika momenten kan naturligtvis inte bli helt likställda varandra.

När jag utformade enkäten så tänkte jag mig ett likställande i någon mån mellan momenten.

Teknikträning kontra teknikövning, vilket faller sig ganska naturligt då de både till benämning och syfte liknar varandra och innebär ett arbete mot en förbättrad teknik vare sig det handlar om musicerande eller idrottande.

Konditionsträning/Etyder<sup>7</sup> som till stor del syftar till samma sak, att skapa goda grundförutsättningar för grenutövandet/utformandet av musiken.

Styrketräning/Skalövning som även det bidrar till de fysiska förutsättningarna för att prestera. När det gäller skalövningar så har det även en teknisk aspekt men parallellen mellan hantlar som går upp och ner till skalor som går upp och ner är ganska lätt att se särskilt eftersom det på brassinstrumenten krävs en större ansträngning ju högre upp i det tonala registret man kommer. Den sista kategorin jag angav var grenutövning/stycken, det vill säga det som den övriga träningen/övningen syftar till att främja.

Den mest påfallande skillnaden jag lade märke till när jag jämförde grupperna var att hela 40,6% av idrottarna angett grenutövande som dominerande i deras träning medan endast 17,6% av brassmusikerna angett att stycken är dominerande. Hos denna grupp är det istället etyder som dominerar delat med teknikövningar på 35,3%.

På enkätens huvudfråga om hur man förbereder sig inför prestationstillfällen fick de svarande ange fria svar, men i efterhand inser jag att jag borde ha angett fasta svarsalternativ för att få fram ett tydligare svarsunderlag som kunnat analyseras på ett annat sätt. Som svaren nu såg ut analyserade jag den fria texten och utifrån några olika aspekter, vila och vilans karaktär, sömn, mat och mentala förberedelser.

Vila var den klart dominerande strategin hos båda de svarande grupperna på olika sätt. De vilostrategier som tillämpas liknar varandra, i båda grupperna finns de som föredrar att vila helt inför tävling/konsert och de som helst vilar två dagar innan och sedan träna/öva lätt dagen innan eller samma dag. Dock skiljer de sig på några punkter. Idrottarna framhöll sömn och bra mat som en del av förberedelserna på ett mer framträdande sätt än brassmusikerna.

---

<sup>7</sup> Med etyder menar jag mindre kompositioner av melodisk karaktär som syftar till att ge möjlighet att öva aspekter i framförandet av stycken. Dessa aspekter kan vara frasering, kromatik, tonbildning eller dylikt.

Någon motsvarighet till att vissa brassmusiker spelar igenom stycket de ska framföra dagen innan konsert eller samma dag har jag däremot inte funnit hos idrottarna.

Parallellen är dock intressant är dock intressant att dra. Tanken att t.ex. en långdistanslöpare skulle genomföra ett lopp dagen innan tävling eller samma dag är näst intill befängd medan det inte är ovanligt att brassmusiker spelar det program de ska genomföra på konsert dagen innan eller samma dag. Hos de flesta brassmusiker finns dock en betänksamhet kring detta och man brukar försöka undvika att repetera i möjligaste mån åtminstone samma dag som konsert. Ett långdistanslopp innebär naturligtvis en total fysisk upppoffring som inte kan jämföras med att spela brassinstrument men eftersom de muskler som används när man spelar är små så innebär det ändå en betydande påfrestning.

Det som kan hända om man spelar för mycket innan konsert brukar vara att nervositeten sätter in och att man vill att läppmuskulaturen ska kännas helt optimal inför konserten.

Detta trots att adrenalinet pumpas vilket gör att musklerna känns stumma, blodkärlen dras samman vilket begränsar blodflödet i musklerna.

Dessa uråldriga reflexer som utvecklats för att man ska kunna fly från faror kan definitivt orsaka problem i pressade situationer i modern tid.

När det sedan kom till individuella insatser kontra gemensamma så angav de flesta (dock med liten marginal) att deras förberedelser avgörs av framträdandets karaktär något jag tror beror på att den enskilde musikerns roll i orkestern kan skifta mycket beroende på vilket stycke som ska spelas samt vilken position man sitter på i orkestern. Bland brassmusikerna kunde man även se att många såg musicerandet i orkester som betydligt mindre utsatt och man förberedde sig därför inte på ett lika ingående sätt som inför soloframträdanden. En annan anledning till detta som fanns representerad bland motiveringarna som gavs var att orkesterlitteraturen inte är lika avancerad för den enskilde musikern som sololitteraturen är och därför inte kräver samma proportioner av förberedelser.

Hos idrottarna däremot kände vissa en större press i lagsituationen eftersom ett misslyckat resultat medan brassmusikerna snarare tyckte sig gömmas i mängden.

Bland idrottarna ansåg sig de flesta förbereda sig på samma sätt inför laginsatser som för individuella även om det inte heller här var fråga om någon större marginal. Gemensamt för grupperna var att det var ytterst få som upplevde att de förberedde sig mer inför gemensamma insatser än inför individuella.

Att man ibland stummar eller "tar slut" under ett framträdande, idrottsligt eller musikaliskt var även det en gemensam upplevelse för de båda grupperna då i båda fallen alternativet "ja, ibland" var klart dominerande.

Båda svarandegrupperna angav att detta främst kan förebyggas genom uthållighetsträning i ökad utsträckning samt att vila tillräckligt och inte anstränga sig för mycket innan prestationstillfället. Några ut de båda grupperna poängterade dock vikten av att vara väl uppvärmd inför uppgiften.

Hur lång tid som krävs föra att återhämta sig efter att kroppen "stumnat" varierar mycket mellan de svarande och är därför svårt att analysera. Av idrottarna bedömde 46,9% att de hade återhämtat sig tillräckligt för att kunna fortsätta efter mindre än 90sek.

Motsvarande bland musikerna var 25,3% men svaren var i övrigt mycket spridda allt från 1,5, min till 15min eller mer.

Jag var även intresserad av i vilken utsträckning de svarande ansåg att deras övnings/träningsrutiner kunde förbättras och om deras prestationer. Brassmusikerna svar var mycket homogent och hela 82,4% menade att deras prestationer skulle kunna förbättras, genom ett mer effektivt och medvetet träningsupplägg, både som individuellt och i gemensamma prestationer medan

det bland idrottarna var endast 40,6%. Deras svar var också mer spridda, 25% menade att endast deras individuella prestationer skulle kunna förbättras och 28,1% menade att deras prestationer inte alls skulle kunna förbättras.

Att gruppernas åsikter i den här frågan skiljer sig så mycket som de gör tror jag beror på att idrottarna i större utsträckning än musikerna känner att de har maximerat sin tränings-effektivitet utifrån varje individs förutsättningar. Att många av idrottarna svarat att endast deras individuella prestationer skulle kunna förbättras kan bero på att många av de svarande idrottarna bara ägnade sig åt lagidrotter på en mer kravfri nivå.

Mental träning är även det en oerhört viktig del i att kunna prestera väl i pressade situationer och kanske främst att öka den stabilitet med vilken man kan genomföra de uppgifter man ålagts. Min personliga teori var att idrottarna skulle ha en mycket väl utarbetad metodik kring detta och svara att de regelbundet använde sig av mentala övningar medan musikerna inte alls gjorde det. Detta visade sig inte stämma alls då 58,8% av brassmusikerna angav att de ibland använder sig av mental träning jämför med endast 31,3% av idrottarna. Totalt 59,4% av idrottarna svarade att de inte alls använder sig av mentala förberedelser, 40,6% av dem angav dock att de skulle vilja. De övningar som beskrivits är i första hand visualiserings övningar av olika slag som t.ex. positivt tänkande, målfokusering och simulering av prestationssituationen. Det de svarande själva ansåg sig få ut av de mentala förberedelserna var ett ökat självförtroende, lugn, fokusering på uppgiften och en förberedelse inför olika scenarior som kan inträffa. Detta bidrar i förlängningen till att man är väl förberedd på ett effektivare sätt. Det som främst skiljde grupperna åt var att idrottarna i flera fall angav att de använde sig av mentala coacher av olika slag vilket inte brassmusikerna alls gjorde.

Beror detta på att den traditionen inte alls finns hos musiker eller använder sig musikerna av t.ex. kollegor eller lärare som mentala coacher men på ett mer omedvetet plan? Vilket som än är fallet så tror jag att musikerna skulle ha mycket att vinna på att höja medvetandenivån på detta och att komplettera sina mentala förberedelser genom samtal eller liknande med handledare som har specialkunskaper i ämnet och kan som ge guidning på ett bra sätt.

Jag trodde också att musikerna skulle svara att de presterade bäst i övningsrummet medan idrottarna bättre kunde ta tillvara på den adrenalinproduktion som sker i tävlingssituationen men det visade sig att skillnaden mellan grupperna inte var så stor i det avseendet.

Av idrottarna var det 62,5% som tyckte att de presterade bättre på tävlingar och 64,7% av brassmusikerna tyckte motsvarande om konsertsituationen.

I de motiveringar som gavs poängterade dock flera av idrottarna att deras prestationer förbättrades genom att de hade en högre koncentration och var mer motiverade, bland musikernas motiveringar var det tydligare att avspändhet var viktigt för att kunna prestera bra även om exempel liknande idrottarnas motiveringar fanns.

De avslutande frågorna i enkäten gällde vilken handledning i mentala och fysiska förberedelser man fått tidigare av lärare och tränare. Bland musikerna var fördelningen relativt jämn och de flesta angav att deras lärare lagt lite fokus på både fysiska och mentala förberedelser inför konserter (58,8% respektive 64,7%).

Jag blev positivt överraskad av att en så stor andel ägnat sig åt mentalträning. Svaren bekräftar till viss del det jag förväntade mig, att instrumentallärare borde lägga mer vikt vid lära sina elever att förbereda sig inför både konserter både fysiskt och mental.

Av idrottarna däremot angav 81,3% att deras tränare fokuserat ”ganska mycket” eller ”mycket” på fysiska förberedelser inför tävlingar (jämfört med 23,6% av musikerna).

När de gällde mentala förberedelser angav bara 15,6% att deras tränare lagt ”ganska mycket” eller ”mycket” vikt på det medan 74,4% angav att tränarna fokuserat ”ganska lite” eller ”lite” på mentala förberedelser.

Kan detta tyda på att idrottstränare ofta har en övertro på fysiska förberedelser och kanske i större utsträckning borde lyfta fram mentala förberedelser för att skapa en positiv, trygg och stabil prestationsförmåga? Mot bakgrund av att över 40% av idrottarna svarat att det skulle vilja använda sig av mental träning men inte gör det så skulle detta kunna vara en hypotes värd att pröva.

## 4.2 Slutsats

Inför undersökningen funderade jag kring frågorna och de svar jag trodde att jag skulle få. Min hypotes som tidigare nämnts var att idrottarna var mycket medvetna i sitt arbete och i sina förberedelser, använde sig av mental träning i stor utsträckning medan musikerna i sin tur inte alls använde sig av mental träning och inte heller var lika medvetna kring fysisk träning. Detta uppfylldes till viss del men i många fall blev jag förvånad, kanske främst av att brassmusikerna i många avseenden var betydligt mer medvetna i fråga om övning och förberedelser så väl mentalt som fysiskt. Idrottarna däremot använde sig inte alls av mental träning i den utsträckning jag trodde.

Idrottarna hade dock en helhetssyn när det gällde förberedelser som man inte kunde se hos musikerna. Man lyfte fram rikligt med sömn och bra mat men också att man är tillfreds med sin livssituation för att inte distraheras av negativa tankar.

Personligen är jag efter denna undersökning stärkt i min övertygelse att vila två dagar innan för att sedan öva lätt dagen innan och endast värma upp i på dagen för konserten, först några timmar innan och sedan lätt precis i anslutning till att man ska spela, naturligtvis i kombination med en god fysisk grundkondition.

Jag har funnit att brassmusikerna skulle kunna lära sig några saker av idrottarna, vilket var mitt huvudsyfte i denna undersökning.

- Brassmusiker skulle kunna ta lärdom av hur idrottare lägger upp sin träning och ta hjälp av lärare eller liknande som coach för att planera och lägga upp ett övningsschema för en viss tid framåt. Detta skulle kunna bidra till att man får en mer regelbunden övningsstruktur. Att följa det beting man satt upp är dock svårare för musiker än för idrottare på ett sätt eftersom man inte har samma kontakt med sin lärare som en idrottare har med sin(a) tränare.
- Brassmusiker skulle kunna lära sig av idrottare att skapa struktur i sin övning genom att öva i en miljö som tillåter den koncentration som en idrottsanläggning gör
- Brassmusiker skulle kunna använda sig av mentala coacher i arbetet inför konserter
- Brassmusiker borde samtala med kollegor, läsa idrottslitteratur i ämnet och medvetet prova olika strategier i sina konsertförberedelser för att finna en strategi som fungerar optimalt för dem
- Brasslärare borde lägga mer vikt vid att lära sina elever att förbereda sig effektivt inför konserter både fysiskt och psykiskt



Vad idrottare skulle kunna lära sig av musikerna är däremot svårare att säga, men några exempel är:

- Idrottare skulle i vissa fall kunna lära sig av brassmusiker att försöka integrera sin träning i vardagen så den inte bara är något som sker på speciella anläggningar.
- Idrottare skulle kunna lära sig av musiker att använda sig av enkla visualiseringsövningar i sin träning utan att det behöver vara en så stor sak.
- Idrottsledare och tränare borde hjälpa sina aktiva att inkludera mentala övningar i sin träning och i sina förberedelser inför tävlingar/matcher

När det gäller metodiska val så finns det några saker jag borde gjort annorlunda.

Jag borde ha publicerat min provenkät på samma sätt som den verkliga enkäten för att bli bättre förberedd på hur enkätverktyget fungerade samt hur man skulle gå tillväga i det analytiska arbetet med det. Som tidigare nämnts så borde jag ha publicerat enkäterna som slutna respondentenkäter med en färdig lista av svarande för respektive enkät för att säkerställa undersökningsresultatets tillförlitlighet.

Jag skulle också kunnat undersökt samband mellan de olika svaren i varje enkät i större utsträckning för att ha försökt se mönster hos individuella utövare samt likheter och skillnader mellan de svarande i respektive respondentgrupp.

Jag tycker dock att jag lyckats koncentrera undersökningens fokus kring de frågor som jag haft och undvikit att slå in på sidospår i för stor utsträckning.

Jag tycket också att jag fått svar på många av de funderingar jag hade samt fått dementera vissa av de hypoteser jag hade. Men det jag sett tydligast genom hela arbetet och den uppfattning jag bär med mig är att likheterna mellan idrottare och brassmusiker är omfattande och tyvärr hittills relativt utforskade.

Några slutgiltiga frågor som kommit upp under arbetet skulle kunna vara:

Skulle man kunna ha ett givande samarbete mellan idrottare/idrottstränare och brassmusiker/brasslärare?

Om man koncentrerade gruppen av idrottsrespondenter till idrottare som ägnar sig åt bedömningsporter som t.ex. simhopp eller konståkning där estetiska värden står mer i fokus, skulle man då kunna se ytterligare likheter som man skulle kunna dra nytta av?

## Käll- och Litteraturförteckning

Augustsson & Holm *Stefan Holm Höjdhoppare* (2004) Wahlström & Widstrand  
ISBN: 91-46-21501-8 Tryck: GGP Media GmbH, Tyskland

*Bach Brass, Conn Selmer inc.* <http://accessories.conn-selmer.com/pdf/bachmouth.pdf>  
Publicerad 2000.03.21 Kompletterad 2005.06.20 Hämtad 2008.08.09

*Clever Larning AB* [http://www.studera.com/nytto/persys/per\\_sys.htm](http://www.studera.com/nytto/persys/per_sys.htm)  
Hämtad 2008.08.08

*Denis Wick London* <http://www.dfmusicinc.com/mouthpieceChart.pdf>  
Publicerad 2006.05.02 Kompletterad 2006.06.30 Hämtad 2008.08.09

Ekholm & Stangnes *Trumpeten genom Musikhistorien* (1990-1991)  
Musikhögskolan Ingesund

Ewelöf & Feldreich *Malins Löparbok* (2000) SISU Idrottsböcker AB  
ISBN: 91-88940-86-1 Tryck: Danagårds Grafiska

*Institutet för språk och folkminnen* <http://lexin.nada.kth.se/cgi-bin/sve-eng>  
Hämtad 2008.08.09

*National Encyklopedin* (1998) Kari Marklund, Bokförlaget Bra Böcker AB, Höganäs  
ISBN: 91-7024-620-3

*Phelps, Michael* (2008, 17 augusti) Presskonferens sänd i SVT/SVT24

Reilo, Willi (1992) *Bäst när det gäller* SISU för svenska marknaden  
ISBN: 91-87660-73-3 Tryck: Skogs Grafiska AB

Steenstrup, Christian (2004) *Messingblåserpedagogik* Det Jyske Musikkonservatorium  
ISBN: 87-988393-1-4 Tryck: Narayana Press, Gylling

*Svenska Akademiens Ordlista* (1998) Norstedts Förlag AB, Stockholm  
ISBN: 91-7227-032-2 Tolfte upplagan, första tryckningen Tryck: Norbok AS, Gjøvik

Tregaro, Yannick/ Reckmann, Thomas *Hopp & Kärlek* (2004) Sportförlaget Europa  
ISBN: 91-88541-71-1 Tryck: RMG, Halmstad

*Woods, Tiger* (2008, 11 september) ”Tiger Woods- Fenomenet” sänd i TV4 Sport

## Enkät om övning och förberedelser

Man  Kvinna Instrument: \_\_\_\_\_

Munstycksmodell: \_\_\_\_\_ Inriktning, genre: \_\_\_\_\_

1. Hur mycket tid lägger du i genomsnitt på enskild övning per vecka?

0-1h/v  1-3h/v  3-5h/v  5-7h/v  mer än 7h/v

2. Hur många dagar i veckan övar du i genomsnitt?

0  1  2  3  4  5  6  7

3. Hur fördelar du din övning under veckan?

Ungefär lika varje övningspass  Några lättare och några tyngre pass

Olika beroende på vad jag hinner  Annat \_\_\_\_\_

4. Ungefär hur långa pass övar du innan du tar paus?

0-10min  10-20min  20-30min  30-40min  40-50min  50-60min/mer

5. Hur långa pauser tar du?

0-10min  10-20min  20-30min  30-40min  40-50min  50-60min/mer

6. Vad dominerar dina övningspass? Rangordna alternativen 1-5

(1=mest, 5=minst Rangordna bara de moment som ingår i din övning)

Etyder  Teknikövningar  Skalor  Stycken  Annat \_\_\_\_\_

7. Hur förbereder du dig de sista dagarna inför soloframträdanden?

(t.ex. övar extra mycket, övar inte alls dagen innan, eller liknande)

\_\_\_\_\_

8. Förbereder du dig på samma sätt fysiskt inför orkesterframträdanden som inför soloframträdanden?

Ja, ingen skillnad  Nej, mer  Nej, mindre  Det beror på framförandet

Om nej: Varför förbereder du dig mer/mindre? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Har du upplevt att dina läppar stummat eller "tagit slut" under ett framförande?

Nej, aldrig  Ja, ibland  Ja, ofta  Ja, alltid  Ja, tidigare men inte längre

Om Ja: Hur skulle detta kunnat förebyggas? \_\_\_\_\_

---

10. Hur lång vila krävs för att du ska återhämta dig tillräckligt för att spela igen?

1-30sek  30-90sek  1,5-3min  3-5min  5-15min  mer än 15min

11. Skulle dina framföranden kunna förbättras genom ett mer effektivt övningsupplägg inför framföranden?

Nej  Ja, som solist  Ja, i orkester  Ja, både som solist och i orkester

12. Använder du dig av mental träning i din övning?

Ja, regelbundet  Ja, ibland  Nej  Nej, men jag skulle vilja

Om ja: Vilken typ av mental träning? \_\_\_\_\_

---

På vilket sätt gynnar det/skulle det kunna gynna dina prestationer?

---

---

13. Upplever du att du presterar bäst på konsert eller i övningsrummet?

På konsert  I övningsrummet  Ingen skillnad

Vad tror du det beror på? \_\_\_\_\_

---

14. I vilken utsträckning har de instrumentallärare du haft lagt vikt på fysiska förberedelser och övningsupplägg inför konserter?

Inte alls  Lite  Ganska mycket  Mycket

15. I vilken utsträckning har de instrumentallärare du haft lagt vikt på mentala förberedelser inför framträdanden?

Inte alls  Lite  Ganska mycket  Mycket

Tack!

## Enkät om träning och förberedelser

Man  Kvinna Huvudgren: \_\_\_\_\_

Övriga grenar/sporter: \_\_\_\_\_

1. Hur mycket tid lägger du i genomsnitt på träning per vecka?

0-3h/v  3-6h/v  6-9h/v  9-12h/v  mer än 12h/v

2. Hur många dagar i veckan tränar du i genomsnitt?

0  1  2  3  4  5  6  7

3. Hur fördelar du din träning under veckan?

Ungefär lika varje träningspass  Några lättare och några tyngre pass

Olika typer av träning olika dagar  Annat \_\_\_\_\_

4. Ungefär hur långa pass tränar du innan du tar paus?

0-10min  10-20min  20-30min  30-40min  40-50min  50-60min <

5. Hur långa pauser tar du?

0-10min  10-20min  20-30min  30-40min  40-50min  50-60min <

6. Vad dominerar dina träningspass? Rangordna alternativen 1-5

(1=mest, 5=minst Rangordna bara de moment som ingår i din träning)

Styrketräning  Teknik  Kondition  "Grenträning"  Snabbhet  \_\_\_\_\_

7. Hur förbereder du dig de sista dagarna inför tävling?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Har du upplevt att du stummat eller "tagit slut" på tävling?

Nej, aldrig  Ja, ibland  Ja, ofta  Ja, alltid  Ja, tidigare men inte längre

Om Ja: Hur skulle detta kunnat förebyggas? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Hur lång vila krävs för att du ska återhämta dig?

1-60sek  1-3min  3-5min  5-10min  10-15min  mer än 15min

10. Förbereder du dig på samma sätt inför individuella som laginsatser?

(svara endast om du har erfarenhet av både individuell och lag idrott)

Ja, ingen skillnad  Nej, mer inför individuella  Nej, mer inför laginsatser

11. Skulle dina prestationer kunna förbättras genom ett mer effektivt träningsupplägg?

Nej  Ja, individuellt  Ja, i lagsituationer  Ja, både individuellt och i lag

12. Använder du dig av mental träning?

Ja, regelbundet  Ja, ibland  Nej  Nej, men jag skulle vilja

Om ja: Vilken typ av mental träning? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

På vilket sätt gynnar det/skulle det kunna gynna dina prestationer?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

13. Upplever du att du presterar bäst på tävling eller träning?

På tävling  På träning  Ingen skillnad

Vad tror du det beror på? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. I vilken utsträckning har de tränare du haft lagt vikt på fysiska förberedelser och träningsupplägg med särskild inriktning på tävlingar?

Inte alls  Lite  Ganska mycket  Mycket

15. I vilken utsträckning har de tränare du haft lagt vikt på mentala förberedelser med särskild inriktning på tävlingar?

Inte alls  Lite  Ganska mycket  Mycket

Tack!