

Зашто је вежбање на инструменту важно?



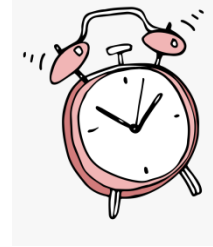
designed by freepik.com

Свирање инструмента или певање спада у вештине, подразумева физичку способност да изведемо одређене покрете са неким деловима тела или целим телом. Као што балерина треба да савлада одређени телесни став и покрет, гимнастичар прамет, кошаркаш двокорак и избачај лопте, тако извођач музике треба да савлада правилно дисање, држање тела и извођење покрета, да би се произвео жељени звук или глас, односно музика. Управо због тога и говоримо о вежбању као главном предуслову да се овлада вештином.

Код извођења музике, вежбањем се унапређује и способност да се музичка идеја или мисао што успешније изведе уз помоћ одговарајућих покрета.

Иако се често, посебно за бављење музиком, претпоставља да је таленат пресудан, у пракси је доказано да поред мотивације, управо време и начин вежбања, одређују ко ће бити успешан.





Вежбање било које вештине захтева време

Да бисмо савладали или усвојили било коју вештину, па тако и вештину свирања неког инструмента или певање, неопходно је да вежбамо. Вежбање је понављање одређене активности са циљем да је усавршимо, и помаже нам да је изводимо са лакоћом, већом брзином и са више самопоуздања. Али зашто нам вежбање помаже да будемо бољи у извођењу?



Обично се каже да се вежбањем повећава мишићна меморија, а оно што се уствари дешава је “билдовање” проводника кроз које наш мозак контролише наше мишиће. Понављање било које радње мења наш нервни систем, повећава проводљивост нервних путева. За то је потребно време, односно одређени број понављања, али то није довољно.

Шта је ефикасно вежбање?

Када за одређено време, које није много дугачко, постигнемо одређени напредак у складу са нашим планом, онда кажемо да је вежбање било ефикасно. Да би било ефикасно, вежбање мора да испуни још неке услове. Оно мора бити:



Доследно - значи да вежбање мора да се дешава у одређеном временском периоду, са размацама, односно паузама које нису превелике. Уколико нешто вежбамо три дана за редом а затим направимо

паузу од месец дана, вратићемо се на почетак, после 30 дана нећемо моћи да изведемо оно што смо могли после три дана. Дакле, мора да постоји неки ритам рада, у одређеном временском периоду.

Већина истраживања о времену потребном да се нешто савлада, што свакако није исто што и постати врхунски спортиста или музичар, говори о неких 20 сати посвећеног вежбања. Да се савлада свирање неке песме на гитари, а да се претходно ништа не зна о нотама и музици, потребно је да се вежба 45 минута дневно, месец дана.



Фокусирано – значи да мора бити усмерено и са пажњом. Важно је да се уклоне сви ометачи. Мобилни телефон и праћење дешавања на друштвеним мрежама, често неопажено, одузму много времена. Поред тога, ситуација у којој стално прекидамо активност вежбања да бисмо проверили да ли има неких новости, разводњавају нашу пажњу, а за поновну концентрацију потребно је више времена и енергије.



Са тачно одређеним циљем - усмерено на садржај или слабости, а са циљем да се превазиђе тренутна способност или умеће. Циљ мора бити јасан и прецизан, како бисмо могли да пратимо напредовање. На пример да се запамти нотни текст, увежба одређени прелаз, промена позиције, спајање леве и десне руке, извођење без пауза, извођење у споријем темпу...

Како да вежбате?



Побрините се да чујете целу композицију, да имате представу како треба да звучи

Барем сат времена дневно вежбајте



Разложите целину на делове

Смислите шта је циљ, шта желите да увежбате

(то мора да буде јасно)



Вежбајте да свирате споро, да бисте били прецизни

Тешке делове поновите споро- 7 пута



Будите стрпљиви, неће све звучати добро данас, али сутра ће сигурно бити боље

Запамтите, непријатан осећај док нешто не савладате је нормалан. Ако издржите и истрајете у вежбању задовољство које ћете осетити када успете, биће дупло веће.