

Strykerkonferansen 2019

Dato: 21.-22. mars 2019

Sted: Dokkhuset, Trondheim

Konferansens mål:

Å samle lærere, pedagoger og nøkkelpersoner
med høy kompetanse og stort engasjement
til et løft for strykerfeltet og morgendagens strykere

Sentrale spørsmål:

Hvor viktig er samspill for talentutvikling?
Hvordan kan godt kroppsarbeid gi bedre teknikk?
Hva motiverer unge musikere, dansere og idrettsutøvere til å satse?
Talentfull øving – hva betyr det i praksis?
Hvordan jobbes det med samspill og samhandling i Trondheim?
Hvordan kan Hjernemat og fysisk aktivitet gjøre unge musikere bedre?



Arrangert av:

SENTER FOR
TALENTUTVIKLING
BARRATT DUE



Rapportens innhold

DAG 1

Side 3-4: Velkommen ved Vegar Snøfugl, Stephan Barratt-Due og Anders Hall Grøterud

Side 4: Berit & Bjørg møter Elias & Andreas – om lidenskap for musikken, samspill og søskenmotivasjon
Ved Berit Cardas, Bjørg Lewis, Andreas og Elias Grimstad

Side 5-6: Talentfull øving – hva betyr det i praksis?
Ved Bård Monsen, fiolinist, seksjonsleder og universitetslektor ved Barratt Due

Side 6-7: Hvordan kan godt kroppsarbeid gi strykere bedre teknikk?
Ved Victoria Johnson, fiolinist, seksjonsleder og pedagog ved Musikk på Majorstuen

Side 7, 8 & 9: Hva motiverer unge musikere, dansere og idrettsutøvere til å satse?
Ved Heidi Haraldsen, stipendiat ved Norges idrettshøgskole

Side 10-11: Panel-samtale: Samspill i fokus – hva, hvorfor, hvordan?
I panelet: Sigmund Tvette Vik, Ragna Rian, Sven Olav Lyngstad, Sigyn Fossnes, Stephan Barratt-Due og Olav Stener Olsen. Moderator: Anders Hall Grøterud

Side 11-12: Basics for growing excellence
Ved Grazyna Zerenska-Gebert, fiolinist og pedagog med erfaring fra bl.a. Espoo Music Institute og Sibelius-akademiet

DAG 2

Side 13: Samspill og samhandling i fotball og musikk
Torodd Wigum møter Øyvind Gimse og Ola By Rise

Side 13, 14 & 15: Slik arbeider vi med samspill i Trondheim
Ved Sven Olav Lyngstad, Anna Gebert, Sigmund Tvette Vik og Vegar Snøfugl

Side 16-17: Being talented. Becoming a musician
Ved Ellen Stabell, ph.d. NMH. Presentasjon av doktorgradsarbeid fra 2018

Side 17-18: Veien til musikken
Marianne Thorsen og Ragna Rian intervjues av Anders Hall Grøterud

Side 18-19: Kan Hjernemat og fysisk aktivitet gjøre unge musikere bedre?
Ved Ole Petter Hjelle, hjerneforsker, lege og forfatter

Side 20-21: Oppsummering av gruppearbeid og kommentarer i plenum

Side 21-22: Nasjonale og internasjonale perspektiver på talentutvikling innen stryk
Ved Alf Richard Kraggerud, fiolinist, dirigent og pedagog ved Barratt Due

Side 22: Oppsummering og veien videre. Ved Vegar, Anders, Stephan og deltakere

Side 23: Vedlegg og nettlanker

Side 24: Om Senter for talentutvikling Barratt Due

DAG I

Velkommen ved Vegar Snøfugl, Stephan Barratt-Due, Anders Hall Grøterud

Se vedlagt pdf.

Anders Hall Grøterud (leder, Senter for talentutvikling Barratt Due)

- Årets Strykerkonferanse er den 3. i rekken. I år er rundt 70 lærere, pedagoger, ledere, nøkkelpersoner, støttespillere og andre interesserte samlet i Trondheim. Dere som er tilstede i dag viser gjennom handling engasjement for feltet ved at dere oppsøker kunnskap og kunnskapsdeling.
- Senter for talentutvikling (SFT) har tre innsatsområder:
 - 1) Arbeid regionalt: SFT er pådriver for å gi talenter innen klassisk musikk vekstvilkår på internasjonalt nivå der talentene bor.
 - 2) Initiativtaker og vertskap for nasjonale konferanser for pedagoger og nøkkelpersoner innen klaver, blås og stryk.
 - 3) Arbeid for å få etablert gode modeller lokalt som Musikk på Majorstuen og Edvard Munch vgs. Seminar om spisset musikktilbud i skolen avholdt. Og allerede neste skoleår blir det tre talentplassen ved Kongsbakken VGS i Tromsø. Flere andre regioner har også ting på gang.
- SFT bidrar til koordinering, samarbeid og bedring av talentenes tilbud, prikken over i-en samt etablering av nye programmer som Ung Filharmoni og Nasjonalt talentutviklingstiltak på klaver.

Vegar Snøfugl (rektor Trondheim kommunale kulturskole)

- TTK er lokalt vertskap for årets Strykerkonferanse sammen med NTNU.
- Under konferansen er det godt med deltakere fra hele landet for å spre det glade budskap.
- TTK: 4700 elever, 157 ansatte. Samspill har alltid vært sentralt i Trondheimsmiljøet.
- I Trondheim er lange tradisjoner utgangspunkt for hvordan ting blir gjort i dag. Likevel er det viktig og sunt å se kritisk på praksisen. Kan noe forbedres? Under konferansen kan vi lære noe av andre, men også lære bort noe til andre.
- Talent Trondheim er nylig etablert. Talent Trondheim sin rolle vil bestå i å sørge for samarbeid, koordinere og forbedre talentsatsningene lokalt. NTNU, Juniorsolistene, TSO, Kammermusikkfestivalen og TTK er involverte parter.

Stephan Barratt-Due (rektor Barratt Due musikk institutt)

- 1970-tallet: Høyere utdanning i musikk ble etablert i Norge. Distriktsmusikere og orkestre i internasjonale størrelser blir opprettet. Her står høyere utdanning i fokus, og talentutvikling har ikke enda blitt satt på dagsordenen.
- 2006: NMH tar initiativ sammen med Norsk kulturskoleråd og Barratt Due musikk institutt, resulterer i "Tid for talent" (2008). Ut fra dette tiltaket springer Musikk på Majorstuen, som er grunnskoleklasser med musikk innbakt i skolehverdagen. Det samme gjør Senter for talentutvikling, med støtte fra Kavlifondet, Talent Norge, Sparebankstiftelsen og Tom Wilhelmsens Stiftelse. Senteret opprettes basert på private penger.
- Senterets oppgave i denne sammenhengen blir å ha et nasjonalt blikk. Senteret skal sørge for å skape gode rammer lokalt, og bidra til kalibrering mellom miljøer.

Anders Hall Grøterud

- Talentutvikling som ressursbegrep, der det vi legger inn av trening og øving påvirker resultatet i stor grad.
- 10 000 timer ved Anders Ericsson -> timene er viktig, men hvordan bruker du timene?
- Tre nøkkelord: Glød, innsats og læring. Det vil si: Dyp indre motivasjon, øve nok på det som er vanskelig og alltid se etter læring i alle situasjoner. Da tør man lettere stupe uti det og la utfordringene man tar utvikle ferdighetene (raskest), fremfor at ferdighetene må utvikles før man tør prøve seg (langsommere utvikling).
- Daniel Coyles siste bok om grupper som lykkes – The Culture Code – stiller tre grunnleggende spørsmål: Are we safe? Are we connected? Do we share a future together? Kan du svare ja på disse

- 3 spørsmålene i forhold til den personen eller gruppen du har en relasjon til er det et godt tegn; da har du et godt grunnlag for å lage en godt presterende kultur.
- Hvor langt er det mulig nå ved godt arbeid? Eksempel fra Triatlon. Det norske landslaget startet en satsning mot sin yngre målgruppe for 6-7 år siden. De startet på 0 med en gruppe talenter, og nå er hele laget blant de beste i verden. Et eksempel til inspirasjon: Det umulige er mulig!

INNLEGG I: Berit & Bjørg møter Elias & Andreas – om lidenskap for musikken, samspill og søskenmotivasjon

Ved Berit Cardas, Bjørg Lewis, Andreas og Elias Grimstad

Se vedlagt pdf.

Som åpningsinnlegg på konferansens første dag fikk vi treffe to tvillingpar, som har til felles at de som tvillinger deler musikken og arbeidet med den. Både som øvingspartnere, kritikere og venner.

Berit og Bjørg fortalte i sitt innlegg om en oppvekst uten tett oppfølging av voksne, men med desto tettere oppfølging av hverandre. Som tvillinger var de alltid to, og de arbeidet seg frem som tette partnere som ikke dømte. Dette uavhengig av prosjekt. Som strykere på henholdsvis fiolin og cello, gjorde de større symfonier om til duetter. De var tilstede under hverandres øving, laget øvingsplaner for hverandre, og var løsningsorienterte både alene og sammen. Øvingsøktene foregikk samtidig, og de inspirerte hverandre til å holde ut lenger, og øve mer.

På ungdomsskolen ble to til fire, de begynte da å spille i det som har blitt Vertavokvartetten. Vertavokvartetten ble raskt en størrelse, og kvartetten møttes for å øve inntil tre ganger i uken. Vertavokvartetten ble et lag som oppmuntret og støttet hverandre. Her var det ikke snakk om giftig konkurranse, men heller gjensidige løft og støtte.

Berit og Bjørg har vært tette gjennom hele løpet. I studietiden hadde de perioder uten hverandre, men dette gikk ikke utover forholdet og samspillet. De fortalte videre at selv den dag i dag kan musikalske valg gjøres med kun blikk. For dem har musikken blitt en måte å uttrykke seg på, og instrumentet kan brukes til å uttrykke følelser og tanker. Berit og Bjørg satte gode ord på hvordan det å ha noen å dele livet med, og det å ha en partner som løfter deg frem kan være utrolig verdifullt.

Andreas og Elias er to av en søskenflokk på seks. De har hatt sin far som lærer, og deres farfar har bygget instrumentene. De kommer altså fra en familie med mye musikk. Andreas og Elias kjente igjen mye av det Berit og Bjørg sa om sin oppvekst. De kan bekrefte at de blir inspirert av hverandre, og de vil helst ikke være mindre forberedt enn motparten. De har nå ulike hovedinstrument; fiolin og bratsj. Begge tvillingparene er rause med hverandre, og deler gleder og sorger. For dem er talentutvikling noe som foregår gjennom hele livet, og det foregår enda bedre sammen med noen!



INNLEGG 2: Talentfull øving – hva betyr det i praksis?

Ved Bård Monsen, fiolinist, seksjonsleder og universitetslektor ved Barratt Due musikk institutt
Se vedlagt pdf.

Bård Monsen snakket i sitt innlegg om øving, og hvordan man motiverer til dette. Hovedpunkter finnes under.

Talent

I sitt innlegg stilte Bård spørsmål til begrepet talent: Hva betyr det? Han presenterte noen vanlige assosiasjoner til det å være talent:

Assosiasjoner til talent:	• En som har kommet langt i faget sitt til tross for ung alder • Det man er født med • Medfødt begavelse • De beste for alderen • Å være god til noe tidlig	• En person som har lett for å ta ting kjapt • Musikalsk • Engasjert • Disiplinert • Evne • Utvikling
---------------------------	---	---

- Begrepet har ikke nødvendigvis med alder å gjøre – kanskje heller en rekke egenskaper. Ordet i seg selv har en positiv klang, og blir gjerne brukt som kompliment.
- Du kan ha talent i ulike egenskaper: Flink til å lære, flink til samspill, flink til å øve og lignende.

Øving

- Hvordan motiverer du eleven din til øving, og hva skal til for å gjøre øvingen interessant? Bård presenterte en etude, og hvordan denne kan angripes på ulike måter. For yngre elever er det viktig at det låter fint, og å legge en andrestemme på denne er dermed et effektivt grep for å gjøre prosessen interessant for eleven.
- I ulike faser utnyttes egenskapene dine på ulike måter. Best læringskapasitet har du i fasen fra 6-11 år. I denne fasen mangler du imidlertid kanskje egenmotivasjon, og øvingen er gjerne foreldrestyrt. I denne fasen er repetisjon viktig. I alderen 16-18 begynner vi å definere egne mål, og ta eierskap i egen utvikling.
- Bård benytter seg av øvingslogg med sine elever. Slik kan han se hva tiden brukes på, og hvor mye tid som brukes på hva. Planlegging er viktig element for at dette skal fungere, og her er det viktig at lærer er involvert i planleggingen.
- For Bård handler talent om egenskaper. Talentfull øving i praksis vil handle om å forholde seg til disse egenskapene. Hvordan motivere eleven til å øve på det den har behov for? Hvordan oppnå tålmodighet også på de tingene som er kjedelig? Det er viktig å treffe eleven der den er, og sammen finne frem til metoder som er motiverende for hver enkelt. Personlig tilpassing og oppfølging er nøkkelen!

Spørsmål/innspill

- Mesteparten av tiden i løpet av en uke brukes hjemme på øvingsrommet, ikke sammen med instrumentallærer. Mange lærere vet ikke hva denne tiden brukes til, og det kan være vanskelig å følge opp. Her er øvingsloggen nyttig. Denne må imidlertid noteres ned på en måte som gjør den interessant og internalisert for den enkelte eleven. Ellers kan det bli vanskelig å få effekt av dette.
- Verdien av å høre andre øve. Denne er uvurderlig, og bør settes i fokus. Elever og studenter bør oppfordres til å besøke hverandre på øvingsrommene samt opprette øvingskollokvier. Samtidig kan lærer be om tilgang til en vanlig øvingsøkt hos eleven, for å se hva som foregår og hvordan.
- Studentens eierskap til prosessen er avgjørende. Hva øver jeg på, og hvordan? Øvingsplanen bør utarbeides sammen, med både lærer, elev og foreldre involvert. Slik er man i større grad sikret at denne overholdes.

INNLEGG 3: Hvordan kan godt kroppsarbeid gi strykere bedre teknikk?

Ved Victoria Johnsen, fiolinist, seksjonsleder og pedagog ved Musikk på Majorstuen

Se vedlagt pdf.

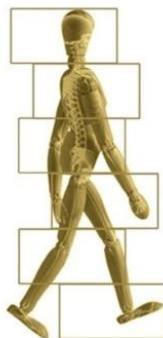
Victoria innledet innlegget sitt med å fortelle om egen bakgrunn. Hun har selv erfaring både som fiolinist, pedagog og Timani-instruktør. I foredraget sitt snakket hun om hvordan riktig kroppsbruk kan gi god teknikk. Her kan man trene opp et repertoar av valgmuligheter. Det ligger stor verdi i å trene seg opp til å differensiere mellom ulike muskler. Ved riktig muskelbruk står man mindre i fare for overbelastning.

Victoria snakket videre om hvordan det lønner seg å bruke musklene nærmest mulig der bevegelsen foregår, og å bruke kroppen så økonomisk som mulig. God teknikk er når koordinasjonen er optimal. Når koordinasjonen er optimal unngår man smerter og problemer. Det blir uanstrengt, naturlig og kraftfullt.

Victoria har bakgrunn som Timani-instruktør. Timani er grunnlagt av Tina Margareta Nilssen, og er en spesialisering på sammenhengen mellom kropp og musikk. Dette blir brukt som et supplement til instrumentalundervisning i flere land. I Norge har det vært økt interesse og bevissthet rundt kropp den seneste tiden. Dette er blant annet lagt inn i rammeplanen til kulturskolen, og flere institusjoner har tatt konsekvensene av fokuset på arbeidsfysiologi. På NRK sine nettsider i avdelingen "Musikkiparken" ligger det flere korte videoer for unge mennesker om riktig kroppsbruk.

Hva kreves av kroppen for å utøve musikk?

- Repetitivt muskelarbeid
- Små muskler, utholdenhet
- Støtte og stabilitet
- Mobilitet og ekspressivitet
- Statiske stillinger
- Ekstrem koordinasjon i hjernen
- Sitte og stå godt!




Barratt Due
MUSIKKONSTUTUTT STIFTET 1927

Viktigheten av å bruke riktige muskler til riktig tid står i sentrum i følge Victoria. Hun sammenligner kroppen og musklene med en sjokoladekaramell.

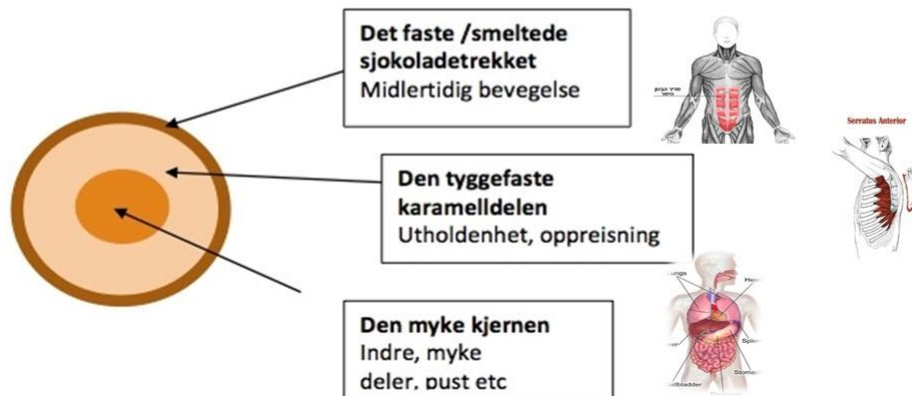
Sjokoladekaramellen

En forenklet modell av kroppen og hvordan den fungerer

Myk kjerne (indre organer, psoas muskelen)

Tyggefaste karamellen (bindevev, støttemuskulatur)

Faste sjokoladetrekket biceps (rectus abdominis)



Hva er egentlig god holdning?

- Å stå i en nøytral grunnposisjon som utgangspunkt for bevegelse. Bein peker rett fram, hoftebreddes avstand mellom beina, avspente armer.

Hvordan sitte godt som musiker?

- Det er best å (dersom dette er mulig) sitte på en stol hvor setet er mest mulig rett.
- Sitte på sitteknuter.
- Sitte mest mulig oppreist, ikke lene seg for langt frem eller tilbake og beina i 90 grader.

Hvordan ta dette med videre til elevene sine?

- Se etter om eleven har frie armer og brystmuskulatur. Det ligger gode øvelser på NRKs nettsider i "Musikkiparken".
- Skjelettstabling: Se om kroppen er mest mulig på linje sett fra siden. Ankelknoke, knær, hofte, skulder og øre på en mest mulig rett linje i stående posisjon. Bein i 90 grader, sitte på sitteknuter og ikke lene seg for langt fram eller tilbake for sittende posisjon.
- God sittestilling: Tyngde i sitteknutene, være avspenst, pust. Det er viktig å variere sittestillingen underveis i lange økter.

INNLEGG 4: Hva motiverer unge musikere, dansere og idrettsutøvere til å satse?

Ved Heidi Haraldsen, stipendiat ved Norges idrettshøgskole

Se vedlagt pdf.

Stipendiat Heidi Haraldsen la frem funn fra hennes PhD prosjekt *Hva motiverer unge musikere, dansere og idrettsutøvere til å satse?* Samarbeidspartnere har vært Barratt Due musikk institutt, KhiO (Statens Ballethøgskole) og Olympiatoppen. Temaet for prosjektet er motivasjonsprosesser blant unge eliteutøvere fra kunst og idrett og betydningen av personlige og kontekstuelle faktorer for utøveres motivasjon, prestasjon og psykiske helse. Haraldsen har observert ulike talentutviklingsprogrammer og sett på hvordan deltakelse påvirker utøvernes motivasjonsprosesser og psykiske helse direkte og indirekte.

Å bli en eliteutøver

Når du opererer på høyt nivå, er det naturlig nok mer som er på spill, mer å risikere og mer å tape.

Å være en eliteutøver kan være tosidig, fylt med mange positive elementer, men det kommer også med en pris, og har potensielle negative elementer: "the dark side of talent development". I Haraldsens prosjekt

har hun funnet at flesteparten av utøverne, 80%, er innenfor "the bright side of talent development", mens rundt 20% er mer sårbare og utsatt og i en risikosone for å komme innenfor "the dark side".

Prosjektet fokuserer først og fremst på den sårbare siden, "the dark side", for å prøve å finne ut mer om hva som gjør noen utøvere mer sårbare og utsatt og hva som evt. trigger dem negativt eller hva som kan bidra som beskyttende mekanismer og hjelpe dem i en positiv retning, slik at vi i fremtiden kan få ned den prosenten som befinner seg på feil side av skalaen.

Motivasjonsprosessen

Autonomistøtte, men høy grad av eget, indre drive, er det vi kaller "the bright side". Kontrollerende betingelser, preget av ytre drive, er en mer ugunstig prosess; "the dark side". Foreldre, venner og lærere kan utøve indirekte press ved f.eks. å vise ekstra positiv oppmerksomhet når eleven har vært flink, lydig og tilpasser seg systemet. Det driver en type kjærlighet ved betinging "jeg er hva jeg kan", eller motsatt ved å bli skuffet dersom en ikke har øvd nok som gir følelsen av "jeg er bare verdt når jeg er flink eller presterer."

Selvbestemmelsesteorien operer med 3 grunnleggende psykologiske behov, som må tilfredsstilles for god motivasjonskvalitet, samt optimal vekst og utvikling:

Autonomi: Behov for å føle at man er kilden til egen aktivitet, at man har eierskap. Et ønske om å handle i takt med vårt indre 'sanne' jeg.

Tilhørighet: Behov for å føle tilhørighet, gi og motta omsorg, være integrert i et fellesskap og være akseptert av andre.

Kompetanse: Behov for å utforske og mestre omgivelsene og føle at en får uttrykt og utviklet sine evner.

Det store flertallet av utøverne i undersøkelsen befinner seg inne i den positive motivasjonsprosessen.

Sammenligner vi imidlertid kunst og idrett med hverandre, skårer kunstsettingen signifikant dårligere på alle målte variabler. Det betyr at idrettsutøverne er inne i litt mer gunstige motivasjonsprosesser enn kunstutøverne, og at det er litt større utviklingspotensial innenfor kunstkonteksten.

Funn studie 1

På den positive siden:

- Eksklusive, små og student-sentrerte miljøer stimulerer til nære relasjoner og tilhørighet.
- Talentutviklingsprogrammer med systematiske systemer og høy kompetanse er en boost inn i en positiv og forsterkende sirkel av kompetanseutvikling.
- Kunstneriske dimensjoner og kunstneriske prosesser fungerer som en buffer og en mestringsstrategi. Det stimulerer til "flyt"-opplevelser og indre motivasjon (autonomi og kompetanse). Dette kombinert med teknikk er suksessoppskriften.

På den negative siden:

- Perfeksjonisme som innvevd forventning i kulturen som fører til frustrasjon av kompetanse.
- Fokuset på resultater og favorisering av de "beste", "stjernene".
- Lærere som autoritetsfigurer og portvakter gir en asymmetrisk maktbalanse. Dette kombinert med kontrollerende lærerstil fører til at det å feile og erfare nederlag blir risikofullt og øker unnvikelsesstrategier og prestasjonsangst, samt frustrasjon av autonomi.

Forskningsfunn: motivasjonsprosessen studie 2 + 3

Studie 2 og 3 tar for seg to personlighetsfaktorer som utøverne kommer inn i læringskontekstene med, og hvordan de eventuelt kan bidra til økt sårbarhet eller økt robusthet; *perfeksjonisme* og *autentisitet*.

Perfeksjonisme er todelt og handler om å sette ekstremt høye krav og standarder, samtidig som en er sterk selvkritisk og var på kritikk fra andre. Bunner ofte i et lavt selvverd som forsøkes kompenseres med prestasjoner. Resultatene viste at jo høyere grad av perfeksjonistiske bekymringer, jo høyere grad av frustrasjon av kompetanse og videre jo høyere grad av de negative utbyttene. Dette var betinget av kontrollert lærerstil. Der lærerstil er på gjennomsnittsnivå og over, forsterket det denne negative motivasjonsprosessen. Dersom lærerstilen var lav på kontroll, var det ikke signifikante sammenhenger.

Autentisitet handler om å leve i tråd med sitt indre og sanne jeg, nært beslektet med sterk grad av autonomi og indrestyrt selv. Motsatsen er at du er fremmedgjort og tilpasser deg andres forventninger, du

lever mer utenifra og inn, slik andre ønsker du skal være. I studie 3 ble nesten samme modell testet, men også om den holdt vann over tid. Noe den gjorde.

Videre har Haraldsen sett på hvordan typer av motivasjon fordeler seg på grupper av utøvere, tre distinkt forskjellige gruppeprofiler:

1. Gruppeprofil 1, 34%: Ambivalent motivasjon
2. Gruppeprofil 2, 48%: Høy kvalitetsmotivasjon
3. Gruppeprofil 3, 18%: Sårbar høy-høy motivasjonsprofil

Siste gruppe kommer signifikant dårligere ut enn de to andre på fysisk og psykisk utmattelse, prestasjonsangst, negative følelser samt prestasjonsnivå. Gruppe 2 kommer bedre ut enn gruppe 1, men kun signifikant i forhold til prestasjonsnivå. Vi må ha to tanker i hodet på en gang: dyrke fram autonom, selvbestemt og indre motivasjon, MEN samtidig redusere og unngå å trigge den kontrollerte og betingede motivasjonen.

Konklusjoner og anvendte tips - Hva motivers unge utøvere av?

- Indre glede, interesse og utfordringer (indre/autonom motivasjon) +
- Konsolidere sin identitet og det å tilhøre et miljø man føler tilhørighet med (autonom motivasjon) +
- Fordeler og nytteverdi ved aktiviteten (autonom motivasjon) +
- Indre og ytre forventninger om å lykkes, bli best, nå høye ambisjoner (kontrollert motivasjon) –
- Ønske om å være perfekt og derigjennom øke eget selvverd (perfeksjonisme) –
- Dårlig samvittighet, skyld og skam for ikke å leve opp til forventninger, ambisjoner, drømmer andre har til og for oss (kontrollert og betinget motivasjon) –

Kompetanse er helt klart en utrolig viktig drive, det å ha en god motivasjon og mentale strategier til å takle motgang, og fortolke nederlag på gunstige måter. Samtidig må lærere og de rundt være svært obs på betingede prosesser som de utøver ubevisst (bruk av oppmerksomhet, muligheter, seleksjon osv). Hva er det vi forsterker og hva forteller vi om elevenes verdi? Kan vi motivere uten å "tvinge og true" fram innsats? Kunstneriske prosesser og kreativitet, i kontakt med sitt indre følelsesliv (autentisitet) viser at det kan være viktig. Dette fremmes ikke i kontrollerte og betingede prosesser. Pass på kjærlighet ved betinging, forsterke at en er verdt det en gjør/presterer. Det er allerede mye indre press og perfeksjonisme er svært utbredt = sårbarhet. Husk mottoet "får jeg ikke den jeg elsker, får jeg elske den jeg får".



På bildet: Heidi Haraldsen.

Panel-samtale: Samspill i fokus – hva, hvorfor, hvordan?

I panelet: Sigmund Tvette Vik, Ragna Rian, Sven Olav Lyngstad, Sigyn Fossnes, Stephan Barratt-Due og Olav Stener Olsen. Moderator: Anders Hall Grøterud.

Samspill – hva handler det om, og hvorfor/hvordan gjøres det for å få det til å fungere bra?

- Samspill må læres og trenes. Faktorer som er viktige ved samspill er grad av oppmerksomhet til hverandre og kommunikasjon innad i en gruppe. Dette er faktorer som kun kan læres og trenes i den faktiske situasjonen.
- Samspill i musikk er som lagspill, hvor den psykologiske biten er viktig.
- Forståelsen av musikk er viktig ved samspill og kammermusikk. Hva er musikken i seg selv? Dette omhandler harmonikk, fraseringer, form og dybdeforståelse.
- Enkeltprestasjoner kan bli sterkere i gruppe. Enkeltutøvere løftes frem, og dette motiverer.
- En forutsetning for velfungerende samspill er entusiasme. Denne skapes av dem som spiller, men kan også smitte fra eksempelvis lærer til elev.
- I samspill er det viktig at musikerne spiller hverandre gode.
- I Trondheim har kammermusikk stått sentralt lenge, og opplevelsene elevene får i kammermusikk er mye av motivasjonen som ligger bak deltakelse på annen aktivitet.
- Kammermusikkundervisning er noe annet enn orkesterspill. Begge deler er viktig, og begge deler må dekkes for at elevene skal få en utfyllende og god opplæring.
- Kammergrupper kan være veldig sårbare i hverdagen. Når noen er borte blir det vanskelig å gjennomføre både prøver og konserter. Her bør man finne frem til grupper som er stødige og som satser, og gjøre elevene oppmerksomme på hvordan det går utover andre dersom man ikke dukker opp.
- Det er ikke alle som har elevmasse og instrumentarie til å gjennomføre standard kammergrupper. Her er det viktig å tenke løsningsorientert. Originale kammergrupper kan etableres, og lokale arrangører kan skrive musikk for aktuell besetning.

Hva bør et godt samspilltilbud bestå av?

- Dette bør tilpasses til aldersgruppen, det er ulikt hva som fungerer til hvilken tid.
- Mye samspill tidlig er positivt. Øving sammen fungerer godt for barn.
- Kammermusikk må balanseres med orkesterspill.
- Evnen til å lytte må utvikles. Unge musikere må læres opp til å forholde seg til partitur og verk.
- Å lære å spille lyttende er et viktig nøkkelord ved kammermusikk. Dette er en kvalitet som bør fremmes blant dem som etter hvert skal inn i det profesjonelle musikklivet.
- Å være en god kammermusiker inkluderer også relasjonelle ferdigheter -> det er vanskelig å spille godt med folk du misliker. Du må tilsidesette egoet, og være et aksepterende menneske.

Dagens praksis – hva skal tas med videre, og hvor er utviklingsområdene?

- Tradisjoner og fokus innenfor samspill er ulikt i forskjellige deler av landet. Det er dermed viktig å ta utgangspunkt i eget miljø.
- Å starte tidlig med orkesterprosess og bevisstgjøringsprosess er viktig.
- Musikkmarkedet i Norge har blitt tøft og internasjonalt. Det blir viktig for fremtidens musikere å være fleksible i mange ulike profesjonelle virkeligheter.
- Fokus på seriøsitet ved kammermusikk. Kammermusikk er en del av utviklingen.
- Sommerkurs i kammermusikk: Dette er gode mål for elevene å jobbe frem mot. Oppfordres til å begynne med dette tidlig. Elever bør oppfordres til å reise på kurs som gir dem muligheter de ikke har i det daglige.
- Å spille kammermusikk er en god sosial plattform og et springbrett ut i verden. Man kan opprette vennskap både nasjonalt og internasjonalt, og man lærer å lede og stole på seg selv. Samtidig blir man kjent med egne svake sider.
- Når man spiller med andre forplikter man seg til en respekt overfor seg selv og dem man spiller med. Man blir utsatt for en direkte og rask respons på eget spill, og det er gjennomslutning.

Spørsmål/kommentarer fra salen

- Kammergrupper er ofte sårbare, og det kan fort svikte når elever er borte. Forslag til gode løsninger på dette?
- Kammergrupper er et utfordrende segment å jobbe med, og både lærere, foreldre og elever må virkelig ønske å investere i dette.
- Kammerorkesterer er enklere å få til enn kammergrupper, da dette ikke er like sårbart. Dette som godt alternativ.
- Metodikk ved kammermusikk – hvordan fordele stemmer når noen skiller seg ut på nivå?
- Her er det viktig å rullere på stemmene -> Alle elever må inngå alle stemmer. "Stjernen" er kanskje ikke vant til å spille 2. fiolin, og har dermed godt av trening på nettopp dette.
- Her blir det sentralt å peke på at de beste må være gode forbilder. Som et forbilde spiller det ingen rolle hva man gjør i orkesteret, man må uansett gjøre en god jobb og være blid og hyggelig.
- Som "stjerne" er det viktig å styrke eget selvbilde, og ha glede av musikken i seg selv. Dette må det snakkes med barn om.

INNLEGG 5: Basics for growing excellence

Ved Grazyna Zeranska-Gebert, fiolinist og pedagog med erfaring fra bl.a Espoo Music Institute og Sibelius-akademiet

Se vedlagt pdf.

Grazyna started out by defining a talent as someone who has a special natural ability or aptitude, a capacity of achievement or success, a power of mind or body considered as given to a person for use and improvement and that a talent consist of 90% of hard work and 10% ability.

She claims Scandinavia is too scared of using the word talent, and saying that someone is better than others. It is important to give this possibility to persons who have talent. Does this person have enough support from us and society? "Competition" is a hated word, but in real life it is everywhere. How will they learn to deal with competition if we protect them from it? How will they learn to cope with "loosing" a job?

Purpose - necessary requirements for bringing up a young talent.

What is music? How to introduce young talents to violin music? How to listen?

Grazyna explained how she improvises with her students. They always start a session by standing in a circle and the students introduce themselves to the whole group through the violin. Music is the mean of communication. If you are happy, tell it through the violin. Also how they every Friday dance to the music.

Why do we do it? How to preserve motivation?

Grazyna organizes a large number of concerts for her students. She sees this as very important, as it supports communication. People are listening, and children play straight to the heart. You preserve motivation this way. Students get 45min each week, both lesson and group activity. When a child hear another child play well, it motivates them to want to play well, like skiing.

Teaching practicing

Enough practice is important, or we achieve nothing. Not every child have a good ear or can be a violinist or cellist, but if we establish ability of working, concentration and listening to themselves it will impact all parts of this child's life. Teaching them well, to respond and to demand something, can really make a difference for everything. We want people who try achieve something in their life and to preserve classical music, culture.

Position of the violin - challenges of the left hand



1. greet the violins of the world



2. statue of liberty



3. put it on the shoulder

Fingers down-up or up-down?

"Every stretch from fourth finger down, never up. Pinky finger is a lazy finger. If we don't train it, it will always be the weakest one. If the position is right then everything will be possible".

Challenges of the right hand - basics of the bow technics

Building a "pinky house" to help with the pinky finger on the bow.

Grazyna ended her session by showing tension release tools for the upper body, wrist and thumb.

See all examples shown on stage here: [VIDEOLINK](#)



DAG 2

INNLEGG 6: Samspill og samhandling i fotball og musikk

Torodd Wigum møter Øyvind Gimse og Ola By Rise

Under åpningsinnlegget dag 2 møtte vi dirigent Torodd Wigum, fiolinist Øyvind Gimse og tidligere fotballspiller og -trener Ola By Rise (nå kommunaldirektør for kultur og næring i Trondheim). Vi møtte altså utøvere på høyt nivå, både innen fotball og musikk.

Var de talenter eller bare arbeidsomme? Eller var de heldige med tid og sted?

- Ola debuterte i Rosenborg allerede som sekstenåring. Han var et talent, men var også heldig med tid og sted i form av at de manglet spillere på Rosenborg.
- Øyvind var også tidlig ute, og spilte med KORK allerede som 12-åring. Dette grunnet gode kontakter i Kongsvinger.

Samhandling er et verdifullt ord i Trøndelag, og noe det står respekt av. Samhandling handler om å gå fra å være nødt til å samarbeide, til å ønske å samarbeide. Ved samhandling ønsker du at de du skal samarbeide med lykkes. Dette er viktig i fotball, men også kjernen i kammermusikk og samspill.

Kan man som enkeltutøvere blir bedre ved å spille med andre? Her kan man speile hverandre, og heve hverandres nivå. I samspill både i musikk og fotball er det sentralt å være tydelig, og vise hvilket budskap du har. Man kan ikke være passiv, og må selv stå for initiativ. Det er viktig å åpne opp, være i dialog med dem du spiller med og være relasjonell. Relasjonell trening er like viktig som individuell trening. Å spille hverandre gode er et godt uttrykk som fungerer både ved idrett og musikk.

Å toppe laget – hva betyr det? Her handler det om å sette sammen et godt lag, med utøvere som har egenskaper som utfyller hverandre. Det er i denne sammenheng viktig å se at det fins ulike typer talenter. Personlige egenskaper må en ha respekt for i talentutvikling. Innen fotball kan man se på laget som målet. Enkeltutøvere lykkes best når laget lykkes.

Innen begge tradisjoner er det viktig med kulturbærere. Visse holdninger må internaliseres, og noen lagspillere må ta ansvar for å opprettholde en standard, selv når treneren/læreren er borte. Som lagspiller blir det også viktig å ha et øye for hva de rundt deg er gode på. Skal man spille sammen må man åpent kunne forholde seg til både hverandre styrker og hverandres svakheter. Dette i en delingskultur.

Hvordan ser veien ut for unge talenter i dag som ønsker å bli utøvende profesjonelle musikere? Hvordan fungerer infrastrukturen vi har i Norge i dag? Har vi det som trengs?

- Norge er et såpass lite land at det er enkelt å få oversikt over utøverne.
- Her må vi sikre at vi har et system i Norge som fanger opp dem med potensiale på riktig tidspunkt. Ikke alle kan øremerkes med en gang, ulike utøvere utvikles på ulike tidspunkt.
- Kammermusikksatsning må utvikles i Norge. I TICC har det omtrent ikke vært noen norske kammergrupper involvert. Dette må det jobbes mot.

INNLEGG 7: Slik arbeider vi med samspill i Trondheim

Ved Sven Olav Lyngstad, Anna Gebert, Sigmund Tvete Vik og Vegar Snøfugl

En detaljert powerpoint med full oversikt over tilbudet i Trondheim ligger vedlagt. Det anbefales dermed å ta utgangspunkt i den for å få nærmere innblikk.

Trondheim kommunale kulturskole

- Trondheim kommunale kulturskole startet opp i 1973, og samspill var sentralt i tilbudet helt fra starten.
- Kulturskolen utvidet etter hvert sitt tilbud, og kunne stille tilbud innen musikk, scenekunst og visuelle kunstfag.

- Ulike aldersgrupper med ulike tilbud. Se bilde under.

Trondheim kommunale kulturskole

- 4700 elevplasser
- 550 strykere, 157 ansatte: 20 strykelærere
- Desentralisert undervisning

Samspill som metode:

- Ministryk
- Filiokus
- Storgrupper
- Rett i orkester
- Kammermusikktilbud fra ung alder
- Lille lørdag og ungdomsprosjekt
- Lørdagsskolen



Samspill

- Kammermusikk har vært en grunnpilar i talentutviklingstankegangen i Trondheim helt siden etableringen av kulturskolen.
- Flere anerkjente utøvere fra Trondheim har i sin tid vært en del av kammergrupper ved TKK, blant andre Elise Båtnes, Marianne Thorsen, Øyvind Fossheim og Øystein Sonstad.
- I Trondheim i dag videreføres de beste sidene ved gruppeundervisningsmetodikk.
- Kammermusikk er et eget fag ved TKK, og cirka 70-80 elever har plass på dette faget. Kammermusikk er en utviklende gren på flere måter; eleven tar ansvar for egen stemme, lærer å spille lyttende, utvikler puls, rytme, følelse for klang og fraseringer. Samtidig utvikles evnen til å definere egen stemme og identitet.
- Det bygges i stor grad selvtillit hos ungdommene ved at de kan opptre sammen med sine kammergrupper.

Lørdagsskolen

- Lørdagsskolen er et tilbud man søker seg til, og det er obligatorisk prøvespill for å komme inn på dette.
- Tilbudet er regionalt, dvs at unge også utenfor Trondheim by kan søke seg inn.
- Tilbudet gjennomføres hver eneste lørdag gjennom skoleåret med oppstart klokken 08:15.
- Elevene som er med i Lørdagsskolen får utvidet spilletimeressurs som kan tas ut både på hverdager og i helger.
- Februar 2019: Lørdagsskolekonsert nummer 1000 gjennomføres.
- Lørdagsskolen har både kammerorkester og symfoniorkester.

Senter for talentutvikling Barratt Due

- Trondheimsregionen får besøk av musikere fra Dextra Musica inntil fire ganger i året. Teamet som har vært fast i Trondheim dette skoleåret har vært bestående av Henninge Landaas, Elise Båtnes og

Louisa Tuck. Dette skoleåret har det vært fokus på kammermusikk, og trioen har alle vært spillende ledere i sine respektive ensembler.

Unge musikere

- På Unge Musikere ved NTNU er det 15 plasser til disposisjon per skoleår. Disse 15 plassene tildeles med utgangspunkt i prøvespill.
- Tilbudet består av individuelle spilletimer, kammermusikk, akkompagnement, teori med mer.
- Det har vært brukt spillende lærere i kammermusikkundervisningen ved Unge musikere. Dette har vært motiverende for elevene, og har inspirert til egenøving. I kammerensemblene bidrar hver enkelt stemme like mye.
- Det savnes større ressurser til akkompagnement.
- Positive erfaringer med kammerundervisning på tvers av instrument.
- Prøvespillseminar har vært arrangert i regi av SFT i sammenheng med Ung Filharmoni. Fokus på prøvespill er viktig, da det ikke bare handler om å prøvespille til orkester – men også videre studieplass.

Juniorolistene

- Juniorolistene startet som et rekrutteringsorkester for Trondheimsolistene.
- Da orkesteret ble etablert som Juniorolistene i 2001 var det plass til 16-18 ungdommer i programmet, det var altså kammerorkesterstørrelse.
- I Juniorolistene jobbes det mye med kommunikasjon – både musikalsk og rent visuelt. Dette som sentralt i kammermusikk.
- Juniorolistene skal være en realistisk smakebit på hva det profesjonelle musikerlivet handler om.

Økosystemet i Trondheim

- Løpet i Trondheim slik det ser ut i dag er nøye gjennomtenkt, og tanken er at man skal kunne "gå gradene" innad i Trondheim. Tilbudene skal ikke gå i beina på hverandre, men heller utfylle hverandre.
- I et lite miljø som i Trondheim blir det veldig viktig at de ulike aktørene tar hensyn til hverandre, og at man ikke går i veien for hverandre. Det er oftest de samme elevene man jobber med.

Trondheim International Chamber Music Competition

- Kammermusikkfestivalen i Trondheim startet opp i 1996.
- Annet hvert år under Kammermusikkfestivalen er det også konkurranse og akademi. Målet er at det skal være mer fokus på musikken enn konkurranseaspektet.
- Under akademiet og mesterklassene er det mange gode tilreisende instruktører som bidrar. Her kan man være med og spille på festivalen, og samtidig få instruksjon av anerkjente instruktører.
- Konkurransen anses som toppen av samspillpyramiden i Trondheim.

Spørsmål/kommentarer

- Talent Trondheim: Hva er visjonen? Hvordan tenker man videre, hvilke samarbeid skal gjøres, hvilke resultater kan man vise til?
- Talent Trondheim er en erkjennelse av at elevene i dette segmentet har fått et for omfattende tilbud i Trondheim. Talent Trondheim er et forsøk på å koordinere og utvikle dette. Ønske om å jobbe sammen om talentene.
- På lengre sikt er målet å klare å lansere de talentene som har sjanse internasjonalt. Her har TSO en scene å stille med. Man skal tørre å tenke stort, og lansere et kontaktnettverk over hele verden.
- Kommentar til Lillelørdag: Også en identitetsmarkør. Alle skal på scenen, og ulike grupper får ulike identiteter og ulike navn. Viktig å ta vare på også nummer 2 og 3, som kan utvikle seg senere.

INNLEGG 8: Being talented. Becoming a musician

Ved Ellen Mikalsen Stabell, ph.d. NMH

Se vedlagt pdf.

Ellen Stabell har skrevet en doktorgradsavhandling om tre ulike talentutviklingsprogrammer innen klassisk musikk, med særlig fokus på strykere. I sin presentasjon under Strykerkonferansen presenterte hun noen av funnene hun gjorde. Temaene ble delt inn i tre hovedbolker; sentrale antagelser, talenteleven og talentmiljøet. Hva er mulig å lære? Hva er verdifullt å lære?

Miljøene Ellen så på i studiet sitt tilhørte tre ulike programmer hvorav to var i Norge og ett var i England. Hun var i kontakt med 6 lærere og 16 elever mellom 14 og 18 år. Studiet ble gjort i 2013 og 2014, men kulturen er trolig i stor grad den samme i dag. Ellen gjorde en kvalitativ studie der hun over tid observerte elevene i ulike læringssituasjoner, hadde uformelle samtaler, og etterpå intervjuet lærerne og elevene.

Sentrale antagelser

Talent

Talent er fortsatt et utfordrende begrep, som mange stiller spørsmål til. En vanlig oppfatning av talent blant lærerne og elevene på talentprogrammene var at det var medfødt, noe som måtte dyrkes, at det var mulig å gradere og at det var noe annet enn teknikk. Talent kan også oppfattes både relasjonelt og relativt. For å være et talent må noen ha betegnet deg som det. Hvem som gir deg betegnelsen som talent påvirker effekten av det. Å være et talent er også noe som er begrenset til et tidsrom, og man kan slutte å være et talent.

Suksess

Ulike roller i musikklivet er forbundet med ulik grad av suksess. Ellen så også på oppfatninger om dette hos sine informanter.

- For mange er det å bli solist den store drømmen. Flere informanter mener at alle har en drøm om dette, selv om man kanskje uttaler at det er noe annet man vil.
- Det eksisterer en viss skam rundt det å ønske å bli solist. Ikke alle kan stå frem med denne drømmen.
- Andre ting man kan jobbe som: Orkestermusiker, kammermusiker og portfoliomusiker. Sistnevnte er ikke noe norske elever ser for seg å bli, selv om mange av dem vil gå inn i sammensatte musikerkarrierer i fremtiden.
- En fremtidsvisjon som blir realiteten for mange, er å undervise. Dette er det imidlertid ingen som opplyser at de ønsker, og noen opplever det til og med som en katastrofe å skulle ende opp med å gjøre dette.

Verdifulle aktiviteter

Å være en del av et høyt-presterende miljø

- For de beste er det inspirerende å være en del av et høyt-presterende miljø. Når man bringer de talentfulle sammen er det stimulerende.
- Rollemodeller blir viktig, og det samme blir kalibrering av miljø.
- Å være en del av et høyt-presterende miljø kan for andre gi prestasjonsangst og en tvil på om man egentlig hører til.

Verdien av øving

- Øving er utfordrende, da både lærer og elev ofte har høyere krav til mengde øving enn det eleven får gjennomført i praksis.
- Øving kommer på toppen av andre ting som lekser, venner og eventuelle andre fritidsaktiviteter.

Verdien av å opptre

- Å spille konserter er viktig helt fra start, men elevene har ulik oppfatning av det å spille konsert. Noen opplever det som fantastisk, andre blir nervøse (uten at det ødelegger for fremførelsen),

mens en siste gruppe blir så nervøse at det blir en ubehagelig opplevelse. For disse hjelper det ikke nødvendigvis å spille flere konserter.

Verdien av å delta i konkurranser

- Også dette er en aktivitet som oppleves ulikt av ulike mennesker, og det eksisterer ingen fasit på hvorvidt dette er bra for eleven eller ikke.
- Positivt for elever som kan håndtere nederlag.

Funnene fra Ellens studie viser at ulik aktivitet kan få forskjellige utslag hos elevene. En konkurranse kan være positiv og motiverende for noen elever, mens for andre er dette en byrde. Her må hver elev møtes der den er.

Spørsmål/kommentarer

Å bli lærer – og holdningen til dette

- Noen av informantene opplyser at de absolutt ikke ønsker å bli lærere. Hva er grunnen til dette? Er dette holdninger som formidles ved talentutviklingsprogrammene, eller kommer det av andre ting?
- De fleste som har en utøvende karriere underviser i tillegg. Hvordan kan vi som lærere gjøre oppmerksom på dette?

INNLEGG 9: Veien til musikken

Marianne Thorsen og Ragna Rian intervjues av Anders Hall Grøterud

Trondheimsbaserte Marianne Thorsen og Ragna Rian ble under konferansen samlet i et intervju med Anders Hall Grøterud. Her var målet å reflektere over veien som var gått i lys av det som ble diskutert på konferansen.

Anders innledet intervjuet med å spørre: Hva ville dere gjort hvis dere skulle gjort ting på nytt? Har dere noen råd til dagens talenter og talentprogrammer?

Marianne

- Marianne startet på Trondheim kommunale kulturskole som fireåring. Utgangspunktet for at hun begynte å spille såpass tidlig var at hun kom fra et hjem med musikkglade foreldre, og hun hadde også to eldre brødre som spilte fiolin. Hun ønsket gjerne å gjøre det samme.
- Hun vokste opp delvis i London og delvis i Trondheim. Begge steder hadde hun lærere som arbeidet etter Suzukimetoden, men hun kunne fortelle at denne ble fulgt opp på ulike måter i de to byene. Som 6-åring fikk hun begynne å spille i kvartett ved TKK. Det hun husker best fra denne perioden er samspillsgleden. Det sosiale ble viktig – det å være en del av en gruppe.
- Som 11-åring begynte hun på The Purcell School i London. Dette var en grunnskole med musikkundervisning med cirka 120 elever. Her ble hun tatt godt vare på, og det var familiefølelse. Musikk var innbakt i hverdagen i tillegg til vanlige fag.
- Senere var Marianne tilbake i Trondheim, før hun igjen søkte seg tilbake til Purcellskolen som ungdom. Denne gangen dro hun alene, og fikk en annen lærer enn hun hadde hatt tidligere. Denne stilte spørsmål til hvorfor hun gjorde ting som hun gjorde -> ærlig og rett på.
- Marianne har aldri følt at hun måtte velge. Hun har alltid vært glad i musikk, og det har aldri vært et annet alternativ.

Ragna

- Ragna begynte å spille da hun var seks år. Hun kommer selv fra en musikkglad familie.
- Ragna gikk gjennom hele løpet i Trondheim. Blant dem Minifiolin, Kammeraften, Lørdagsskolen, Unge musikere og Juniorsolistene. Da hun var 10 spilte hun i sin første strykekvartett.
- Ragna gikk på det som var Norges største barne- og ungdomsskole. Her var hun den eneste som spilte klassisk musikk, og det eksisterte ikke noe miljø for dette. Fotball var populært, og det var

dette vennene hennes drev med. For dem var det uforståelig at Ragna måtte bruke tid på å øve etter skoletid.

- Ragna hadde ikke søsken å motivere seg med, men hun hadde en likegammel venninne som hun gikk løpet sammen med. De to utviklet seg i samme tempo, og holdt stadig sammen. Da de for første gang var med på Ungdomssymfonikerne fikk de inspirasjon og kick, og de opplevde å bli løftet frem av noen som var bedre enn dem selv. De utsatte seg for å være dårligst, men dette gjorde dem selv bedre!
- Ragna studerer nå fiolin ved Norges Musikkhøgskole. Her har hun fått følelsen av ordentlige øvingsrutiner. Dette opplevde hun å lære for lite om i Trondheim, og hun skulle gjerne sett å ha kommet i gang med dette tidligere. Neste skritt for Ragna blir å dra til Wien på utveksling. Der er det en annen kulturtradisjon enn i Norge, og man er stolte av sin klassiske kultur.

Hva skulle vært gjort annerledes for Ragna og Marianne? Er det noe de savner?

- Det formidles et ønske om tidligere å ha lært å øve ordentlig, og å ha kontroll over egen øving fra tidligere alder. Slik hadde de fått mer ut av de tilbudene de har hatt.
- Mesteparten av uken bruker man alene på øvingsrommet, og det er dermed viktig å vite hva man skal bruke disse timene på.

Hva kan forbedres ved dagens talentutviklingsprogrammer?

- Undervisning to ganger i uken. Minst.
- Trening på øving mellom spilletimer og forberedelse til samspill
- Å være en god musiker også i samspill.
- Godt tilbud for alle, men spissing for dem som er modne for det.

INNLEGG 10: Kan Hjernemat og fysisk aktivitet gjøre unge musikere bedre?

Ved Ole Petter Hjelle, hjerneforsker, lege og forfatter

Se vedlagt pdf.

Ole Petter Hjelle er hjerneforsker, lege og forfatter, og er tidligere kåret som Norges beste foredragsholder ved Morgenbladet. I sitt innlegg satte han fokus på hvordan fysisk aktivitet kan fremme helse og læringsevner hos både unge og eldre musikere.

Ole Petter innledet foredraget sitt ved å prate om en tenkt pille. Denne ville gi deg et lengre og bedre liv, og ville redusere risikoen for sykdommer som hjerteinfarkt, hjerneslag, diabetes, kreft, depresjon og demens. I tillegg ville man få bedre hukommelse, bedre stressmestring, øke kreativitet og bli mer intelligent. Behandlingen Ole Petter snakker om eksisterer allerede – i form av fysisk aktivitet. At kroppen har godt av fysisk aktivitet er velkjent, men ikke alle vet at hjernen er det organet som blir mest påvirket av fysisk aktivitet. Ved fysisk aktivitet blir det nemlig skilt ut kjemiske stoffer som dopamin. Denne påvirker belønningssystemet vårt, og dette øker sjansene for at vi repeterer aktiviteten. Grunnen til at vi belønnes med dopamin når vi løper, er fordi dette var livsviktig for våre forgjengere som levde på savannene.

Hjerne og bevegelse er to faktorer som henger tett i sammen. Noen forskere mener at den eneste grunnen til at vi har en hjerne er nettopp bevegelse. Hvorfor er bevegelsen så viktig for oss mennesker? All kommunikasjon foregår nettopp gjennom bevegelse. Behovet for bevegelse er så grunnleggende for oss mennesker at det er bygget inn i genene våre. Den viktigste effekten av fysisk aktivitet og poenget med aktiviteten er at den forbedrer hjernefunksjonen vår.

De siste tjue årene har man opplevd en kunnskapsrevolusjon om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og hjernefunksjon. Dette grunnet nyere teknikk som gjør det mulig å gjennomlyse hjernen. Det viser seg at særlig hjerneområdet som heter hippocampus blir påvirket av fysisk aktivitet, dette ble bevist ved en undersøkelse gjort på rotter og løpehjul. Her ble nye nerveceller dannet ved fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet kan styrke følgende egenskaper, som er viktige for musikere:

- Lære
- Huske
- Tenke
- Planlegge
- Gjennomføre

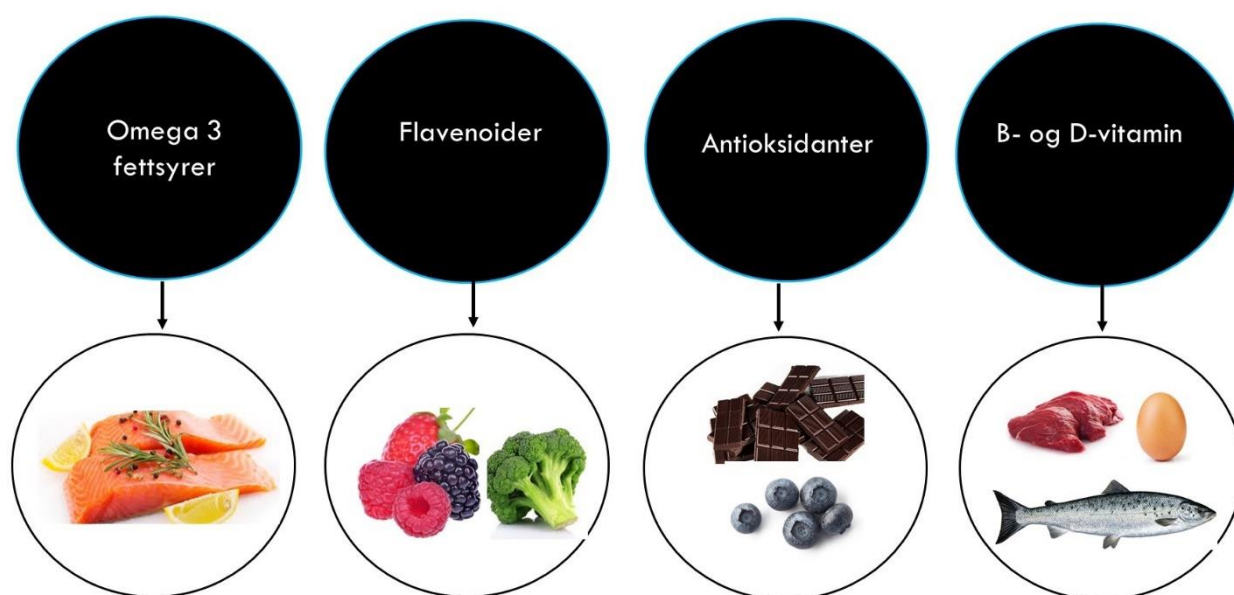
Trening før øving/framføring fører til:

- Økt oppmerksomhet
- Bedre stressmestring
- Bedre hukommelse

Trening etter øving fører til:

- Øker overflytning fra korttids- til langtidsminne

For optimal uttelling lønner det seg å også spise mat som styrker hjernefunksjonene:



- I tillegg lønner det seg å spise jevnlig – minimum tre hovedmåltider og to mellommåltider hver dag, med tre-fire timers mellomrom. Det stabile blodsukkeret er nemlig vesentlig for å holde kroppen i balanse og bidra til stabil energi over tid gjennom en dag med opptil flere øvinger og kanskje en fremføring.

Hjernen og aktivitet

- Hjernen vår er innstilt på å overleve fra våre forfedre, som levde i en annen virkelighet enn det vi gjør i dag. Den gangen var vi aktive i form av jakt, men hadde lite tilgang på kalorier og måtte derfor hvile hver gang man hadde muligheten til det. Slik er ikke virkeligheten i dag, men hjernen fungerer på samme måte. Denne har ikke forandret seg. Vi må derfor pushe hjernen ut av sin hvilemodus.

Tre konkrete tips:

1. Finn en aktivitet du liker
2. Tren gjerne med noen
3. Hold på lenge nok til at det blir en vane

Oppsummering av gruppearbeidet og kommentarer i plenum

På begge konferansens dager ble det gjennomført gruppearbeid. Gruppene var ulike de to dagene, og det var kun dag 2 at kommentarer fra gruppearbeidet ble gjennomgått i plenum i etterkant. En oppsummering av gruppenes konklusjoner rundt de ulike problemstillingene finnes under.

Samspill

Ta utgangspunkt i det dere kjenner til av beste praksis på vårt felt (U19):

- a) Hva ved dagens samspilltilbud er det viktig at består?
 - Kammermusikk. Her får man en forpliktelse, og man blir stimulert både musikalsk og sosialt i tillegg til at man føler på et ansvar både overfor seg selv og andre.
 - Skoleorkestre. Disse er sosiale samfunn, hvor man utvikler mange ulike ferdigheter. I tillegg er det en sosial læringsarena, en trygg arena for å lære å spille kammermusikk, og en naturlig motiverende setting hvor du spiller sammen med andre i samme omgangskrets.
 - Tidlig start med samspill, og tidlig start med kammermusikk.
 - Av større symfoniorkestre og prosjekter bør vi ta vare på det vi vet fungerer godt (Ungdomssymfonikerne, Ung Filharmoni og lignende).
 - Kontakt mellom ulike aldersgrupper.
 - Sommerkursene – arenaer hvor man møtes på tvers av lokale miljøer.
 - Kontakt side om side ungdommer/profesjonelle. For eksempel UNGSY, TSO Akademi, Ung Filharmoni. Mulighet for å spille med profesjonelle i orkester.
- b) Hva bør endres/utvikles av nytt tilbud, med tanke på fremtidens krav og utvikling?
 - Etablering av alumni på flere nivå – tidligere elever kommer tilbake og inspirerer sitt lokale miljø.
 - Det bør opprettes flere tilbud hvor elevene sitter side om side med profesjonelle orkestre -> kan alle orkestre i landet tilby dette jevnlig?
 - Sommerkurs med kammermusikk, ønskelig med flere tilbud over hele landet.
 - Det er behov for en definisjon: Hva er kravene for å vinne en jobb, og hva skal til? Disse strukturene bør jobbes med tidligere i løpet. Her kan det jobbes aktivt med å bevisstgjøre alle aspekter av kulturen.
 - Økt rekruttering på bratsj og kontrabass, og disse må også bli inkludert i gode samspillsarenaer. Her kan man finne en løsning som fungerer lokalt.
 - Elevene kan eksponeres for flere sjangre, for eksempel samarbeidsprosjekter med aktører innen jazz og folkemusikk.
 - Samarbeid mellom organisasjoner og institusjoner til beste for elevene i gruppen.
 - Kulturen i dag er i stor grad lærerstyrt. Kan det jobbes mot å få frem en indre drivkraft i elevgruppen?
 - Sette i system -> Hva skal gjøres med hvilke elever, og når? Målsetninger for samspill, hva skal man kunne? Lytting, bevisstgjøring, gruppeledere, repertoar.
 - Hovedinstrumentlærer kan med fordel være mer involvert i å legge samspillsløpet. Involveres i beslutninger rundt hva eleven skal spille og når.
 - Orkesterutdrag kan få større fokus tidligere, da dette er noe alle må gjennom ved prøvespill. Kan det fokuseres på dette i ulike settinger? Lytte til symfonien samtidig som man jobber med utdrag.
 - Formalisere: Hva skal eleven kunne når den er 18 år? Epoker, praksis, prima vista.

Øving

Flere elever/talenter gir uttrykk for at de gjerne skulle ha visst mer om hvordan de øver godt på egenhånd:

- Hva er det viktigste vi kan gjøre for å hjelpe dem, eventuelt sette krav til dem?
- Læreren må selv vite mer om øving, og hvordan man disponerer øvingstiden godt. Dette er et viktig utgangspunkt.
- Læreren må oppfordre til refleksjon, og selv instruere i øving. Dette må settes på dagsorden, og kan gjerne gjøres også i klasses timer.
- Man kan med positiv effekt være kreative i teknikkene rundt øving, hvordan kan øving bli gøy?
- Læreren må sette seg inn i forskning og metode, og tilpasse dette til hver enkelt elev.

- Løsningsorientert innstilling til øving må stimuleres hos eleven. Hvordan håndtere det dersom du møter på utfordringer?
- Opprette hjemmeside med øvingstips, snakke ungdommens språk.
- Øvelogg, skjema med tydelige mål.
- Øvevenn.
- I mange tilfeller kan foreldre involveres mer i prosessen
- Øving må settes i et musikalsk perspektiv, ikke kun teknisk.
- Øving kan foregå også på timen. Øv sammen med eleven din.
- Gi eleven verktøy for hvordan man løser et problem.

INNLEGG 1 I: Nasjonale og internasjonale perspektiver på talentutvikling innen stryk

Ved Alf Richard Kraggerud

Se vedlagt pdf.

Kraggerud holdt et foredrag med hovedfokus på de aller yngste. Han startet med å presisere at alt kan gjøres på barns premisser, men ikke nødvendigvis på den måten vi *tror* er på barns premisser. Han ønsker å slå et slag for det å forstå barns verden. Har vi kunnskap om barns utvikling? Barns hverdag består av lek, i seg selv innebygd motivasjon. Dersom rammen er lek, har barn det gøy. Er det mulig å putte tekniske øvelser o.l. innenfor lekens rammer?

Tenk dere et lite barn som spiller fantastisk. Hva tenker vi? At her har noe gått galt på veien? Noen blir kjempeinspirert, andre dypt frustrert og vil gi opp eget prosjekt. Hva er lekens rammer? Hva er lek? Slutter vi med det? Nei, men vi gir det andre navn. Kaller det ofte å være *kreativ og skapende*. Kraggerud oppfordrer til å ta vare på dette.

Et fullverdig talenttilbud består av:

- Å tilhøre talentmiljøer og ha tilgang/adgang til møteplasser
- Nok tid med hovedinstrument-lærer (2 spilletimer per uke)
- Samspill: kammermusikk, ensembler, orkestre.
- Kurs, mesterklasser, seminarer
- Kontakt med excellence
- Konserter, festivaler, utøvende arenaer
- Støttefag som teori, hørelære, improvisasjon, bi-instrument o.a.
- Akkompagnement og klasses timer
- Godt samarbeid mellom hjem, skole og talentprogram

En forutsetning for at talentet skal kunne lykkes er tidlig start, gode lærere, et godt miljø, familieengasjement, tid til å øve, gode øvestrategier og øvevaner, en grunnleggende motivasjon og lidenskap for musikken og instrumentet. Dette er ulikt på ulike instrumenter og ofte en uenighet om tidlig start.

Hvor ligger det internasjonale toppnivået?

Kraggerud ga en rask oversikt over nasjonale og internasjonale trender for talentutvikling. Til tross for en stadig større bevissthet omkring beste praksis og gradvis større satsing på talentutvikling som YMTE (Young Music Talents in Europe), en ny forening av «Specialist music schools» med pre-college fokus, er det fortsatt for få strykere som får et godt nok tilbud tidlig nok. Et eksempel på dette er å få time med sin lærer to ganger i uken eller mer. Kraggerud fortalte også om den såkalte *modellutredningen*, som han deltar i på vegne av Barratt Due med internasjonale aktører som AEC (Association Européenne des Conservatoires), der målet er å finne gode løsninger på å kombinere utdanning, musikkutdanning og talentutvikling i den såkalte pre-college-alderen (U19).

Kraggerud delte også tall fra en stor studie gjort av de 300 søkerne til Menuhin-konkurransen i 2016, som fortalte at halvparten av deltakerne begynte å spille fiolin da de var 4 eller 5 år gamle og at 83 % av finalistene var jenter. Kraggerud delte også et ferskt klipp med vinneren av International Grumiaux Violin Competition: <https://www.youtube.com/watch?v=YipD8Npugvg>, 7 år gamle Hamari Yoshimura og spurte retorisk er dette bare en teknisk begavelse? Eller er det også musikalitet der? Han snakket videre om hvordan mange ofte plasserer den asiatiske skolen. Hvordan noen nok vil hevde at dette nivået ikke er

mulig å oppnå uten sterk styring av barn, men vet vi det? Kan det tenkes at unge utøvere på dette nivået, opplever dette som lekbetont? Kunne dette nivået ha vært utviklet i Norge uten at noen nevner ord som «barnemishandling»?

Videre spurte Kraggerud om det å satse mot å nå det øverste nivået som utøver er forenlig med et ordinært skoleløp og om det er blitt et klasseskille mellom de som går "all in" og de som følger vanlige skolemodeller. Han oppsummerte med følgende tanker rundt hva som kan gjøres for å bedre talenttilbudet: forslå løsninger med større fleksibilitet og rom for musikken i den offentlige norske skolemodellen, grunnskoleklasser i musikk, spisset tilbud for VGS-elever, talentutvikling og fordypning fra første dag samt samarbeid og koordinering mellom aktører/nivåer slik at det enkelte talent får tilgang til nok ressurser både faglig og økonomisk.

OPPSUMMERING og veien videre

Ved Anders Hall Grøterud, Stephan Barratt-Due og Vegar Snøfugl

2 minutters snakk to og to:

- Hva har man fått ut av dagene?

Noen rakk opp hånden og delte:

- o Trening skal på øvingsplanen
- o Veldig fint å ha med så mange på konferansen fra vårt miljø (TKK), da får alle inn kunnskapen der og da, og så er vi enda flere som kan dele videre i etterkant
- o Deilig å være del av et miljø, hente inspirasjon
- o Flott møteplass – høre om hva som skjer andre steder. Viktig å gjøre en så god jobb som mulig med de elevene man har, vanskelig å si hvem som er talenter

Vegar (betraktninger):

- Strålende å kunne møtes – stor verdi
- Fint å høre om «beste praksis» rundt omkring
- Viktig å høre om forskning, ikke bare gode erfaringer. Kan hjelpe med å ta veivalg senere
- Egne betraktninger i sitt miljø; komme i gang tidligere, gode på å skape spilleglede, bli bedre på å skape gode øvingsrutiner
- Ref. til idretten – fadder til Klæbo, treningsrutiner og loggføring, dedikasjon. Musikken har mye å lære av dette
- Inspirert

Stephan (betraktninger):

- Flotte innlegg, kjøtt på beinet bl.a. gjennom forskning
- En stor takk til Trondheim – har alltid hatt en spesiell rolle når det gjelder samspill
- Det er fortsatt utfordrende å se på hva man skal bli bedre på, men vi blir litt klokere for hver gang.
- Har enda ikke en kultur hvor talentutvikling har fått befestet seg. Vanskelig å trekke det ut av den vanlige undervisningen
- Ønskelig med en ressursgruppe drevet av Senteret, men med alle regionene representert, som kan ha et nasjonalt blikk, se på samhandling og samspill mellom miljøene – flere å spille på og større team, et mål!

Takk for i år!

Vedlegg

- 1) Kontaktliste til konferansens deltakere.
- 2) Invitasjon og program.
- 3) PDF-er av konferansens presentasjoner.

Aktuelle nettlinter

Barratt Due musikk institutt: <https://www.barrattdue.no/>

Dokkhuset: <http://www.dokkhuset.no/>

Juniorsolistene: <http://trondheimsolistene.no/about/education/>

NRK Musikkparken: <https://www.nrk.no/skole/musikkparken/>

Senter for talentutvikling Barratt Due: <https://www.barrattdue.no/sftbd/>

Talent Trondheim: <https://www.talenttrondheim.no/>

Timani: <http://www.musicianshealthandmovement.com>

Trondheim kommunale kulturskole: <https://www.trondheim.kommune.no/kulturskolen/>

Ung Filharmoni: <http://ungfilharmoni.no/>

Ungdomssymfonikerne: <https://ungdomssymfonikerne.no/>

Valdres Sommersymfoni: <https://www.sommersymfoni.no/>



Om Senter for talentutvikling Barratt Due (SFTBD)

Senter for talentutvikling er en pådriver for å gi talenter innen klassisk musikk vekstvilkår på internasjonalt nivå der talentene bor.

Senteret støtter regionale talentmiljøer som ønsker å utvikle seg i Stavanger, Kristiansand, Bergen, Trondheim og Tromsø. Vårt mål er å arbeide for flere talentutviklingsplasser innen klassisk musikk i regionene.

Senteret er medarrangør av talentprogrammet Ung Filharmoni, samt initiativtaker og vertskap for nasjonale konferanser innen klaver, blås og stryk.

Senteret skal bidra til økt innsikt om talentutvikling og hva som skal til for å bli god, samt skape nasjonale og regionale møteplasser for formidling, deling og utvikling av kunnskap.

Senter for talentutvikling Barratt Due er muliggjort ved støtte fra Kavlifondet, Dextra Musica, Sparebankstiftelsen DNB, Tom Wilhemsens Stiftelse og Talent Norge AS.

Kontaktinfo:

Leder senter for talentutvikling:

Anders Hall Grøterud

anders.groterud@bdm.no

+47 022 51 455