



Harjoittelu haltuun

Harjoittelun suunnittelu muusikon työkaluna

Meri Kettunen

OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2024

Musiikkipedagogi
Instrumenttipedagogi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogi
Instrumenttipedagogi

KETTUNEN, MERI
Harjoittelu haltuun
Harjoittelun suunnittelu muusikon työkaluna

Opinnäytetyö 27 sivua, joista liitteitä 0 sivua
Marraskuu 2024

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin muusikon harjoittelua viulistin näkökulmasta. Opinnäytetyön aihe valikoitui kiinnostuksesta kehittää ja parantaa omaa harjoittelua. Opinnäytetyössä tarkasteltiin, kuinka harjoittelua voi suunnitella ja mitä osa-alueita siihen tulisi sisällyttää. Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä, jotka liittyvät muusikon harjoitteluun.

Aihetta käsiteltiin sekä kirjallisuuden että käytännön kokemuksen kautta omaan harjoitteluun ja sen suunnitteluun liittyen. Oman pohdinnan taustalla oli harjoitussuunnitelma, joka laadittiin tutkintokonserttiin valmistautumisen tueksi.

Opinnäytetyössä käsiteltiin tärkeitä osa-alueita liittyen harjoitteluun, mutta opinnäytetyötä tehdessä kävi ilmi, ettei kaikkia mahdollisia harjoitteluun liittyviä asioita voinut ottaa huomioon tai käsitellä erikseen. Päättelmänä on, että harjoittelu ja sen suunnittelu vaatii monen eri tekijän huomioon ottamista ja myös yksilöllisen tilanteen huomioimista. Lopputuloksena todetaan, että harjoittelun suunnittelusta on monia hyötyjä muusikolle. Jokaisen täytyy löytää itselleen sopiva tapa suunnitella harjoittelua ja löytää työkaluja sekä teknisten että taiteellisten tavoitteiden saavuttamiseen.

Asiasanat: harjoittelu, suunnittelu, harjoittelun sisältö

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Culture and Arts
Music Pedagogy

KETTUNEN, MERI
Mastering Practice
Practice Planning as a Tool for Musicians

Bachelor's thesis 27 pages, appendices 0 pages
November 2024

The purpose of this thesis was to gather information about the musicians' practice from the perspective of a violinist. The purpose of this thesis was to examine how practice can be planned and what aspects should be included in it. Various physical and psychological factors related to a musician's practice are addressed in this thesis.

The topic was explored through both literature and personal experience regarding practice and its planning. The foundation for the reflection included in the thesis was a practice plan that was created to support the preparation for the graduation concert.

This thesis covered important aspects of practice, but during the research process, it became clear that not all possible aspects of practice could be considered or addressed individually. The findings indicate that practice and its planning require consideration of many different factors, as well as taking individual circumstances into account. The conclusion is that planning practice brings many benefits to the musician. Everyone must find a way of planning practice that suits them and find tools to achieve both technical and artistic goals.

Key words: practice, planning, the content of practice

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	HARJOITTELUN MÄÄRÄ JA LAATU	7
	2.1 Keskittyminen.....	9
	2.2 Tavoitteiden asettaminen	11
	2.3 Mentaaliharjoittelu.....	13
3	HARJOITTELUN FYYSISIÄ TEKIJÖITÄ.....	15
	3.1 Lyhyen aikavälin suunnittelu	15
	3.1.1 Elämäntavat	17
	3.2 Pitkän aikavälin suunnittelu.....	17
4	OMA HARJOITUSSUUNNITELMA.....	20
	4.1. Harjoitussuunnitelman laatiminen fyysisestä näkökulmasta	20
	4.2 Harjoitussuunnitelman laatiminen psyykkisestä näkökulmasta	22
5	POHDINTA	25
	LÄHTEET.....	26

1 JOHDANTO

Harjoittelu on luova prosessi, jossa tarkoituksena on kehittää musiikillisia valmiuksia. Harjoittelun tavoitteena on oppia ohjelmistoa ja kehittää soitto- tai laulutaitoa esimerkiksi tekniikkaharjoitusten avulla. Tekniikan harjoittelemisen lisäksi muusikot kehittävät taiteellisia kykyjään. Tämän työn kautta tähdätään yhä paremmaksi muusikoksi. Musiikki on soittajan ja kuulijan välistä vuorovaikutusta, ja yksi harjoittelun tärkeistä tavoitteista onkin valmistaa ohjelmistoa konsertteja varten. (Klickstein 2009, 4.)

Muusikon harjoitteluun sisältyy paljon erilaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Teknisten valmiuksien harjoitteluun vaatii fyysisesti paljon toistoja ja säännöllisyyttä. Tekniikan harjoittelun lisäksi muusikon harjoitteluun liittyy monipuolisen ohjelmiston opettelua, tulkinnan harjoittelua, yhteismusisointia, esimerkiksi kamarimusiikkia, mikä vaatii vuorovaikutustaitoja ja kykyä harjoitella yhdessä muiden kanssa. Harjoitteluun sisältyy myös esimerkiksi mentaaliharjoittelua, esiintymisharjoittelua ja harjoittelun suunnittelua.

Harjoittelun suunnittelu on muusikolle tärkeää, sillä se mahdollistaa asetettujen tavoitteiden saavuttamisen. Harjoittelun suunnittelu mahdollistaa optimaalisen kehittymisen ja vähentää esimerkiksi uupumusta ja ylikuntoa. Arjessa on paljon muita tekijöitä ja velvoitteita musiikin ja harjoittelun lisäksi, ja oman harjoittelun suunnittelu auttaa jakamaan käytettävissä olevan ajan ja työstettävän ohjelmiston osiin. Myös palautuminen on tehokkaampaa, kun harjoittelua ja sen jaksottamista suunnittelee. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2008; Klickstein 2009, 7.)

Muusikoille on ominaista potea huonoa omatuntoa harjoittelusta. Harjoittelu on hyvin hidasta ja pitkäjänteistä työtä, ja kehitystä on vaikea nähdä harjoituksen tai päivän päätteeksi. Tämä voi aiheuttaa riittämättömyyden tunteita, ja kokemuksen siitä, ettei ole harjoitellut riittävästi. Jos harjoittelu ei ole suunniteltua, saattavat harjoitussessiot olla pitkäkestoisia mutta tehottomia. Tarpeettoman pitkän harjoitussession aikana keskittyminen ja tarkkaavaisuus herpaantuvat. Pahimmillaan tällainen harjoittelu voi johtaa esimerkiksi rasitusvammojen syntymiseen ja uupumiseen. Harjoitussuunnitelman laatiminen ohjaa jäsentämään oman ohjelmiston

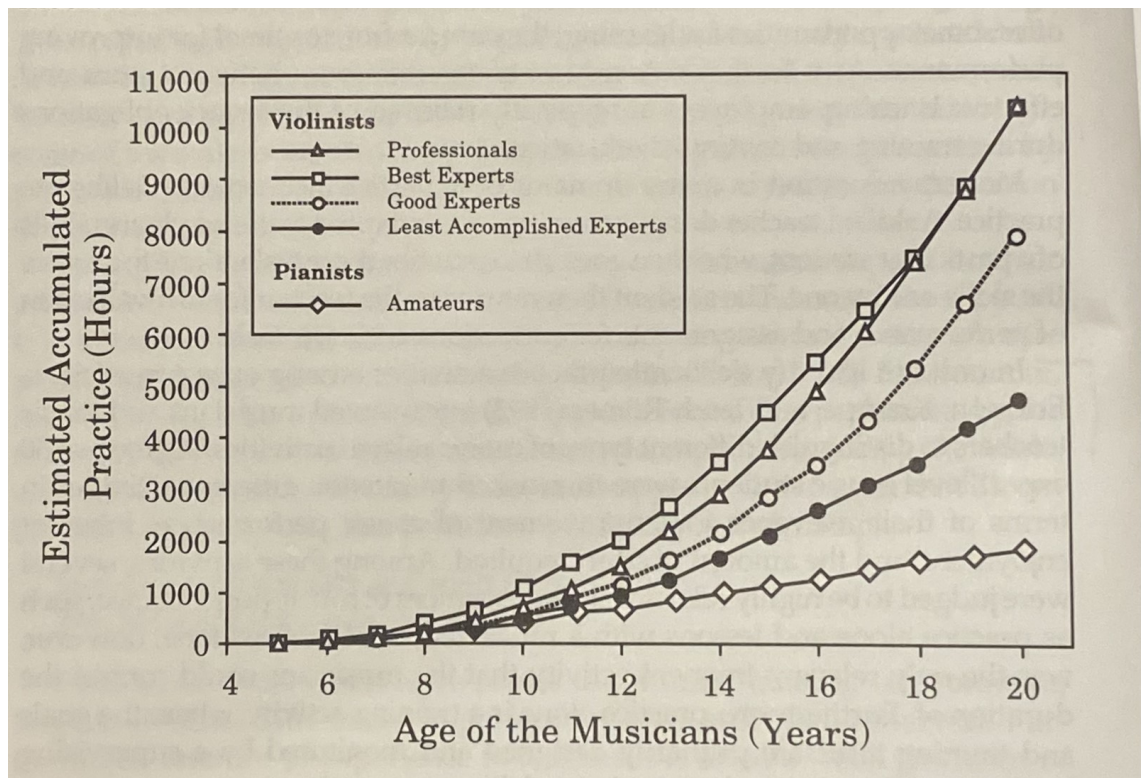
harjoittelua ja tekniikkaharjoitusten jakamista. Kun tietää, mitä tekee, tarkkaavaisuuden ohjaaminen on helpompaa.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen harjoittelua ja sen suunnittelua kirjallisuuden sekä oman harjoitussuunnitelman ja sen toteuttamisen pohjalta. Reflektoin myös omaa harjoitteluani sekä harjoitussuunnitelman toteutumista.

2 HARJOITTELUN MÄÄRÄ JA LAATU

Soittaminen ja laulaminen ovat taitoja, joiden oppiminen vaatii paljon harjoittelua pitkällä aikavälillä. Sloboda (1996, 111) viittaa Ericssonin, Krampen ja Tesch-Römerin (1993) tutkimuksiin, joissa todettiin, että ammattimaisuuden taso on suoraan sidoksissa yksilön harjoittelun määrään ja tehokkuuteen. Heidän tutkimuksissaan musiikkia harrastavien oppilaiden sekä ammattilaisten kanssa on todettiin, että parhaiten menestyvät muusikot harjoittelivat jatkuvasti ja pitkäjänteisesti noin kaksi kertaa enemmän päivässä kuin keskinkertaisesti menestyneet muusikot, koko lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikana.

Ericsson (1996, 22–23) viittaa Ericssonin ym. (1993) tutkimuksiin ammattilaismuusikoiden päivittäisistä rutiineista ja harjoitusmääristä. Tutkimuksessa selvisi, että parhaiten menestyvien muusikoiden oma harjoitusmäärä oli noin 25 tuntia viikossa, joka oli kolme kertaa enemmän, kuin vähemmän menestyvien ammattimuusikoiden harjoitusmäärä viikossa. Kuvassa 1 havainnollistetaan, miten neljän eri ryhmän harjoittelumäärät ovat verrannollisia menestykseen ja tuloksiin. Kuvassa vertaillaan neljää eri ryhmää viulisteja, joiden taitotaso eroaa toisistaan. Lisäksi vertailussa on ryhmä amatööripianisteja. Kuvasta voidaan havaita, että 20 ikävuoteen mennessä kaksi parasta ryhmää viulisteja olivat harjoitelleet eniten, yli 10 000 tuntia. Vähiten saavuttaneet viulistit taas olivat harjoitelleet 20 ikävuoteen mennessä noin 5000 tuntia, eli puolet vähemmän.



KUVA 1. Ericssonin, Krampen ja Tesch-Römerin tutkimus viulistien harjoittelu-tuntien määrästä verrattuna ikään ja muusikon kehitykseen. (Ericsson 1996, 22.)

Ericssonin (1996) mukaan tutkimuksissa on todettu selvä suhde harjoittelun määrän ja saavutetun tason välillä. Osassa tutkimuksista on korostunut viikoittaisen harjoittelun määrä, osassa taas harjoittelun pitkäjänteisyys eli esimerkiksi kuinka nuorena musiikkiharrastus on aloitettu. Vaikka harjoittelun määrä ja ikä, jolloin harjoittelu on aloitettu, ovat tärkeitä tekijöitä menestystä mitattaessa, on harjoittelun ja saavutetun tason välillä myös muita tekijöitä. Tutkimuksissa on havaittu myös harjoittelun määrän lisäksi harjoittelun tehokkuuden ja laadun tärkeys. (Ericsson 1996, 24.)

Kun puhutaan muusikon harjoittelusta, usein keskustelu keskittyy oman kokemuksen mukaan harjoittelun määrään. Monilla muusikoilla on edelleen vahva ajatus siitä, että mitä enemmän harjoitustunteja päivässä on, sitä paremmin ja nopeammin kehittyä. Harjoittelun määrän lisäksi toinen tärkeä huomioon otettava asia harjoittelussa on harjoittelun laatu. Laadukas harjoittelu, jossa muusikko on kohdistanut tarkkaavaisuutensa suoritettavaan asiaan, on vähintään yhtä tärkeää kuin harjoittelun määrä.

Keskittyminen harjoiteltavaan asiaan ja oikeiden liikeratojen tiedostaminen ja havainnointi tekee harjoittelusta tehokasta. Liikkeiden tarkoituksellinen toistaminen vahvistaa hermotusta ja vie kohti oikeaa liikerataa. Jos harjoittelun laatu on huonoa, toistot saattavat tallettaa lihasmuistiin vääriä liikeratoja. Useiden toistojen tekeminen huonolla laadulla altistaa esimerkiksi rasitusvammojen syntymiselle. Toisaalta, kun liikeradan tai liikkeen on saanut oikein ensimmäisen kerran, täytyy liike toistaa useita kertoja, jotta oikea tapa jää lihasmuistiin. Jos liikeradan saa monen virheellisen kerran jälkeen yhden kerran oikein, eikä toista enää oikeaa tapaa, jää lihasmuistiin vain aiempi virheellinen yritys. (Arjas 2014, 116.)

Arjaksen (2014) mukaan yksi harjoittelun ongelmista onkin se, että oikean liikeradan oppiminen ja sen jääminen lihasmuistiin vaatii tietyn määrän toistoja, mutta toistot lisäävät aina rasitusvammojen riskiä. Siksi on tärkeää, että harjoitellessa keskittyminen ja tarkkaavaisuus on ohjattu tehtävään liikkeeseen ja liikerataan, jotta toistot tehtäisiin oikein. (Arjas 2014, 116.)

2.1 Keskittyminen

Tarkkaavaisuus tarkoittaa kykyä kohdistaa tietoisuus olennaiseen kohteeseen. Tarkkaavaisuuden ohjaamisella päätämme, mihin huomio ja tietoisuus kohdistetaan, eli mihin keskitytään. Tarkkaavaisuuden avulla aivot valitsevat yhden asian kerrallaan, joka nousee tietoisuudessa esiin. Samaan aikaan aivot yrittävät vaihtaa muita asioita. (Huotilainen & Moisala 2019.) Hyvä keskittymiskyky on edellytys laadukkaalle harjoittelulle. Instrumentin harjoittelu vaatii paljon työtä sekä fyysisesti että psyykkisesti. Keskittyminen harjoiteltavaan asiaan mahdollistaa sen, että esimerkiksi liikeradat toteutetaan oikein, mikä taas vähentää rasitusvammojen riskiä.

Opiskelu tai harjoittelu vaatii oman henkisen ponnistelun seuraamista ja säätelystä. Työmuisti on jatkuvasti kuormitettuna harjoittelun aikana. Oman opiskelun tai harjoittelun seuraaminen ja säätelyminen on tärkeää, jotta työmuistin voimavarat voidaan palauttaa. Työmuistin kapasiteetti palautuu taukojen aikana, minkä vuoksi taukojen pitäminen on tärkeää. Kuitenkin päätös siitä milloin, missä ja

minkä pituisen tauon pitää, vaatii kognitiivisia resursseja, ja harjoittelusta taukoon siirtyminen voi aiheuttaa kognitiivista kuormitusta. (Biber, Wiradhany, oude Egbrink & de Bruin 2023.) Sillä, miten tauko pidetään voikin olla paljon merkitystä.

Biber ym. (2023) tutkivat sitä, miten itse säänneltyjen ja systemaattisesti säänneltyjen taukojen pitäminen vaikutti tehtäväkokemukseen, henkiseen ponnisteluun ja tehtävän suorittamiseen. Tutkimuksessa oli mukana kolme ryhmää, itse säänneltyjä taukoja pitänyt ryhmä (ryhmä 1), jossa opiskelijat päättivät itse taukojen pitämisestä, systemaattisesti säänneltyjä lyhyitä taukoja pitänyt ryhmä (ryhmä 2) ja systemaattisesti säänneltyjä pidempiä taukoja pitänyt ryhmä (ryhmä 3). Lyhyitä taukoja pitäneen ryhmän opiskeluhetki kesti 12 minuuttia ja tauko kolme minuuttia. Pidempiä taukoja pitäneen ryhmän opiskeluhetki oli 24 minuuttia ja tauko kuusi minuuttia.

Tutkimuksessa selvisi, että tehtävää suorittaessa juuri ennen tauon pitämistä, itse säänneltyjä taukoja pitäneiden (ryhmä 1) opiskelijoiden keskittymiskyky ja motivaatio jatkaa opiskelua myöhemmin oli huomattavasti huonompi, kuin systemaattisesti säänneltyjä taukoja pitäneillä opiskelijoilla (ryhmät 2 ja 3). Ryhmän 1 opiskelijat olivat myös väsyneempiä taukoa aloitettaessa. Henkisessä ponnistelussa ei ollut juurikaan eroja ryhmien välillä, vaikka systemaattisesti säänneltyjä taukoja pitäneet opiskelijat (ryhmät 2 ja 3) kokivat keskittyvänsä paremmin opiskelun aikana. Tehtävän suorittamisessa ei ollut kolmen ryhmän välillä juurikaan eroja. Tutkimuksessa kävi ilmi, että opiskelijat pitivät pidempiä opiskeluhetkiä sekä taukoja silloin, kun opiskelija päätti itse taukojen pitämisestä. Tutkijat yhdistivät pidemmät opiskeluhetket sekä tauot ryhmässä 1 havaittuun väsymyksen tunteeseen, huonompaan keskittymiskykyyn ja motivaatioon jatkaa opiskelua tauon jälkeen. Systemaattisesti säänneltyjä taukoja pitäneiden opiskelijoiden ryhmissä 2 ja 3 ei ollut havaittavissa muita eroja kuin se, että lyhyempiä taukoja pitäneen ryhmän opiskelijat olivat innokkaampia jatkamaan opiskelua ennen tauon pitämistä ja myös tauon pitämisen jälkeen. (Biber ym. 2023)

Biber ym. (2023) käyttivät Pomodoro-tekniikkaa hyödyksi ryhmässä, jossa oli 24 minuutin opiskeluhetki ja kuuden minuutin tauko (ryhmä 3). Pomodoro-tekniikka on Francesco Cirillon luoma metodi (Cirillo, 2006) jossa perinteisesti asetetaan kelloon 25 minuutin aika, jolloin tehdään suunniteltua työtä intensiivisesti ilman

häiriötä. 25 minuutin jälkeen seuraa viiden minuutin tauko. 30 minuutin pomodoro-jaksoja tehdään useimmiten neljä peräkkäin, ja niitä seuraa pidempi tauko. Cirillon (2006) mukaan viiden minuutin tauko antaa mielelle tauon työnteosta, ja toisaalta mahdollisuuden omaksua juuri opiskeltua asiaa. Tauon aikana ei kannata tehdä henkistä ponnistelua vaativia asioita, vaan esimerkiksi juoda vettä, venytellä tai hengitellä. Kun tauko on ohi, kello asetetaan uudelleen 25 minuutin aikaan ja palataan opiskeltavan asian äärelle. Pomodoro-tekniikan tarkoituksena on muun muassa parantaa keskittymistä vähentämällä häiriötekijöitä, lisätä tietoisuutta omista päätöksistä, parantaa motivaatiota ja kehittää työ- tai opiskeluprosessia. (Cirillo 2006, 3–7.)

Biwerin ym. (2023) tutkimuksessa kävi siis ilmi, että lyhyemmillä opiskeluhetkillä ja systemaattisesti säännellyillä tauolla voi olla positiivisia vaikutuksia keskittymiskykyyn, motivaatioon ja jaksamiseen. Tämä tukee myös esimerkiksi edellä mainitun Pomodoro-tekniikan suosiota. Harjoittelun suunnittelussa on tärkeää huomioida harjoitusten ja taukojen kestot. Säännölliset tauot ovat tärkeitä, jotta keho ja mieli voivat levätä ja palautua. Harjoitteluun liittyy paljon kognitiivista kuormaa, itse harjoittelun lisäksi esimerkiksi päätöksentekoa siitä, millaisia tekniikka-harjoituksia ja millaista ohjelmistoa harjoittelee juuri kyseisenä päivänä.

2.2 Tavoitteiden asettaminen

Tavoite tarkoittaa toiminnan kohdetta tai päämäärää, esimerkiksi tietyn osaamistason saavuttamista. Locken ja Lathamien (2002) mukaan tavoitteet vaikuttavat suoritukseen monilla eri tavoilla. Tavoitteet auttavat kiinnittämään huomion asioihin ja tehtäviin, jotka ovat merkityksellisiä tavoitteen saavuttamiseksi. Tavoitteilla on energisoiva tai herättävä tarkoitus ja tavoitteet lisäävät sinnikkyyttä. Korkeat tavoitteet lisäävät ponnistelun ja yrittämisen määrää. Tavoitteet myös vaikuttavat epäsuorasti tavoitteen saavuttamiseen liittyvän tiedon ja menetelmien etsimiseen ja löytämiseen. (Locke & Latham, 2002.)

Tavoitteet vaikuttavat myös yleiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Psykkinen hyvinvointi on yhteydessä siihen, millaisia tavoitteita asetetaan ja miten niitä arvioidaan. Henkilökohtaiset tavoitteet, jotka sisältävät itsensä kehittämistä ja auttavat ratkaisemaan jonkun tulevan haasteen näyttävät johtavan psyykkiseen hyvinvointiin. Tavoitteiden sisällön lisäksi tapa, jolla tavoitteita arvioidaan vaikuttaa hyvinvointiin. Tavoitteita voi arvioida esimerkiksi niiden tärkeyden ja niihin liittyvien tunteiden kautta. Tavoitteiden realistisuus ja usko siihen, että henkilökohtaiset tavoitteet ovat saavutettavissa ovat hyvinvointia merkittävästi lisääviä tekijöitä. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158–160.)

Tavoitteet ovat tärkeitä sekä oppimisprosessin että yleisen hyvinvoinnin kannalta. Muusikolle tavoitteita voivat olla esimerkiksi tietyn teoksen oppiminen, konsertti tai koesoittoon osallistuminen. Konkreettiset tavoitteet parantavat hyvinvointia, kun taas liian abstraktit tavoitteet voivat lisätä masentuneisuutta ja negatiivisia tunteita (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 158). Tarpeeksi konkreettiset lyhyemmän ja pidemmän aikavälin tavoitteet auttavat etsimään ja löytämään keinoja saavuttaa tavoitteet.

Oman oppimisen hahmottaminen on tärkeää, jotta voi asettaa etenkin lähitavoitteita omassa harjoittelussa. Realistinen arvioiminen, kuinka paljon esimerkiksi päivässä tai viikossa on mahdollista harjoitella vaikuttaa tavoitteiden asettamiseen. Jos ymmärrys omasta oppimistahdistista ei ole realistinen, on riskinä jatkuva turhautuminen saavuttamattomiin tavoitteisiin. Ongelmana on usein huono itse-tuntemus ja itsereflektion puute. Jos päivittäistä harjoittelua ei pysty suunnittelemaan, harjoitteleminen on usein sattumanvaraista ja aikataulut eivät pysy. Tällöin myös ohjelmistosta osa jää vähemmälle harjoittelulle. Omia harjoittelutottumuksia ja oppimista olisikin tärkeää tarkastella, jotta harjoittelun suunnittelua pystyy parantamaan ja tavoitteet saavutetaan. (Arjas 2014, 79–80.)

Muusikon suhtautuminen tavoitteisiin ja haasteisiin vaikuttaa motivaatioon. Tavoitteisiin suhtautuminen voi olla joko tavoitteen sisältöön tai omaan itseensä keskittyvää. Musiikinopiskelijat, jotka keskittyvät itse tavoitteeseen haluavat parantaa suoritustaan ja saavuttaa itse asetetut tavoitteet. Ne musiikinopiskelijat, jotka keskittyvät harjoitellessa ja suorituksissa itseensä, ovat eniten huolissaan

siitä, mitä muut ajattelevat heidän taidoistaan. Tämä voi johtaa hyvin kilpailukeskeiseen ajattelutapaan. Tällaisen ajattelutavan omaavan opiskelijan tavoitteet esiintymistilanteissa voivat liittyä vahvasti virheiden välttämiseen omien taiteellisten tai teknisten tavoitteiden sijaan. Omaan itseensä keskittyminen voi johtaa muusikon kadottamaan olennaisen nautinnon musiikin tekemisestä. (Lehmann, Sloboda, & Woody 2007, 57–59.)

2.3 Mentaaliharjoittelu

Mentaaliharjoittelu tarkoittaa mielikuvaharjoittelua, jossa harjoitellaan mielen avulla ilman soitinta ja fyysistä liikettä. Mentaaliharjoittelussa tapahtuu samoja asioita kuin fyysisesti soittaessa. Liikkeen ja liikeratojen kuvittelussa keho käyttää samoja hermosolujen yhteyksiä, kuin soittaessa. Lihaksissa etenee samanlainen sähköimpulssi, kuin fyysisesti suoritettussa liikkeessä. Hermosto ei pysty erottamaan mielessä kuviteltua liikettä fyysisestä tehdystä liikkeestä. (Rosset i Llobet & Odam 2007, 12; Arjas 2014, 90.)

Mentaaliharjoittelu on tärkeää muusikolle monista eri syistä. Harjoittelu on fyysisesti kuormittavaa, ja mentaaliharjoittelu antaa mahdollisuuden harjoitella ilman fyysistä rasitusta ja liiallisia määriä toistoja. Siksi mentaaliharjoittelu on erityisen tärkeä työkalu esimerkiksi silloin, kun harjoittelu instrumentin kanssa ei ole mahdollista tai harjoittelua vaikeuttavat loukkaantuminen tai fyysinen väsymys.

Mentaaliharjoittelua voi hyödyntää monissa eri vaiheissa teoksen opettelua. Kun muusikko aloittaa työstämään uutta teosta, on tärkeää ensin lukea kunnolla oikeat nuotit, rytmit, ja hahmottaa teoksen rakenne ja fraseeraus. Jos mielessä pystyy luomaan mielikuvan siitä, miltä haluaa esimerkiksi tietyn fraasin kuulostavan, pystyy sen myös toteuttamaan instrumentilla. Haastavaa kohtaa soittaessa keho jännittyy helposti. Siksi teokseen rauhassa tutustuminen mielikuvaharjoittelun avulla voi estää esimerkiksi väärin liikeratojen tai jännitysten syntymistä. (Hyytinen 2018, 80–81).

Mentaaliharjoittelu onkin tärkeä työkalu tekniikan ja oikeiden liikeratojen harjoittamisessa musiikillisten asioiden harjoittelun lisäksi. Tekniikan harjoittelu mentaalisesti parantaa instrumentin hallintaa. Hyvä tekniikka vaatii lihasten ja aivojen yhteistyötä. Soittaminen ei ole pelkästään lihastyötä, vaan aivojen tulee ymmärtää mitä lihasten tulisi tehdä, jotta aivot voivat lähettää lihaksille käskyjä liikkeiden oikeanlaiseen suorittamiseen. Epäselvät ajatukset suoritettavasta liikkeestä johtavat epätarkkaan suoritukseen. Esiintyessä tekniikan toteutuksen tulisi olla automaattisella tasolla, ja muusikon keskittyä musiikin ilmaisuun. (Arjas 2014, 98–100).

Mentaaliharjoittelua voi hyödyntää uuden teoksen opetteluun lisäksi myös esimerkiksi teoksen ulkoa opettelussa. Ulkoa opettelussa mentaaliharjoittelua voi käyttää esimerkiksi kuvittelemalla sormien liikkeitä tietyssä teoksessa samalla kun laulaa mielessään teosta. Tällä tavalla voi harjoitella pieniä pätkiä, ja toistaa pätkän niin monta kertaa, että sen kykenee soittamaan instrumentin kanssa ulkoa. Pätkään kannattaa myös palata hieman myöhemmin ja kokeilla, muistaako aiemmin harjoitellun kohdan edelleen. Sormien liike ja teoksen laulaminen mielessä yhdistävät sekä auditiivisen että kinesteettisen oppimisen. Mielessä laulaminen voi auttaa muistamaan teoksen ulkoa ja keskittymään paremmin esiintyessä. Laulamisen ajattelu aktivoi äänihuulet, ja äänihuulia kontrolloiva aivoalue aktivoituu. Kun eri aivoalueet täyttyvät esimerkiksi laulamisesta, fyysistä tuntemuksista ja oman soiton kuuntelusta, on keskittyminen syvempää ja häiritseviä ajatuksia tulee vähemmän. (Rosset i Llobet & Odam 2007, 10–13; Arjas 2014, 54.)

3 HARJOITTELUN FYYSISIÄ TEKIJÖITÄ

Muusikon tärkein työkalu on toimiva keho. Soittaminen ja laulaminen on fyysistä työtä, jossa kehoa käytetään intensiivisesti paljon harjoiteltujen liikkeiden kautta. Soittaessa ja laulaessa sekä isot että pienet kehon lihakset tekevät töitä saavuttaakseen halutun lopputuloksen.

Harjoittelun suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon sekä päivien että viikkojen erilainen kuormitus. Harjoittelun lisäksi monipuolinen ravinto, liikunta ja hyvä uni ovat tärkeitä tekijöitä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja palautumisen edistämisessä.

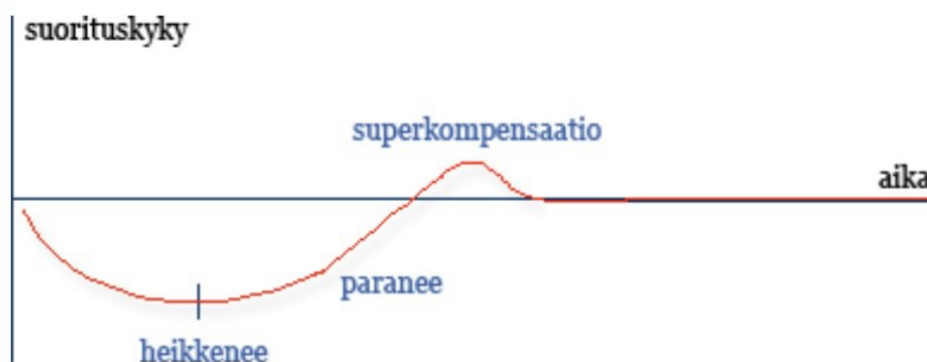
3.1 Lyhyen aikavälin suunnittelu

Harjoittelussa on tärkeää löytää tasapaino. Liialliset toistot ja raskas harjoittelu johtavat helposti sekä kehon että mielen uupumiseen. Toisaalta toistot ovat välttämättömiä kehityksen kannalta. Esimerkiksi jos harjoiteltua teknistä asiaa ei toista kahden viikon sisällä uudestaan, ei kehitystä tapahdu lainkaan. Harjoittelun suunnittelussa on siis tärkeää ottaa huomioon erilaiset tekniset osa-alueet ja niiden ylläpito ja kehitys. Monipuolinen harjoitussuunnitelma mahdollistaa kehon toteuttamaan liikeratoja automaatiolla, mutta myös pysymään valppaana saamalla riittävästi uusi ärsykeitä ja haasteita. (Hyytinen 2018, 107.)

Lyhyemmän aikavälin harjoittelussa on tärkeää ottaa huomioon se, miten keho ja lihakset toimivat ja palautuvat. Kun lihaksia rasitetaan, lihassoluun tulee pieniä vaurioita. Harjoittelun päätyttyä keho alkaa korjata vaurioita ja vahvistaa kudoksia entistä kestävämmiksi. Raskaan harjoituspäivän jälkeen kestää noin vuorokauden, että lihakset palautuvat ennalleen. Toisen vuorokauden aikana keho vahvistaa kuormitettuja lihaksia entistä vahvemmassa. Tällöin keho siirtyy harjoitusta edeltävää tasoa paremmalle suoritustasolle. Tämä tarkoittaa sitä, että muusikon olisi oleellista vuorotella raskaiden ja kevyempien harjoituspäivien välillä, jotta li-

hakset ehtivät palautua ja kehittyä. Kun raskasta harjoituspäivää seuraa kevyempi päivä, keho vahvistaa rasitettua lihasta lisää ja tätä vahvistumista kutsutaan superkompensaatioksi. Superkompensaatio nostaa soittokuntoa ja harjoitusten tehoa, edistää palautumista ja nopeuttaa suorituskyvyn kehittymistä. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2008; Hyytinen 2018, 107).

Kuvassa 2 kuvataan superkompensaation toimintaa. Harjoittelun jälkeen suorituskyky heikkenee hetkellisesti ja keho on väsynyt rasituksesta. Levon alkaessa keho alkaa korjata rasitettua lihasta takaisin lähtötilanteeseen ja siitä vielä hiukan yli, jolloin syntyy superkompensaatio ja suorituskyky paranee. Vuorokaudessa keho on korjannut vauriot lähtötilanteeseen, ja toisen vuorokauden aikana keho vahvistaa lihaksia entisestään.



KUVA 2. Superkompensaatio (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008).

Oikeanlainen harjoittelu aktivoi käyttämättömiä lihassoluja ja muuttaa olemassa olevien lihassolujen koostumusta. Lihassolujen muutokset mahdollistavat kehityksen ja paremman suorituksen. Lihasvoiman ja lihassolujen kasvun lisäksi harjoitellessa lihaksiston hermotus paranee. Kun näille muutoksille antaa aikaa jakamalla harjoituspäiviä raskaampiin ja kevyempiin, pääsee keho vahvistumaan ja soittokunto kohoaa progressiivisesti. (Rosset i Llobet & Odam 2007, 5; Hyytinen 2018, 107.)

3.1.1 Elämäntavat

Stressi, kiire ja vähäinen uni lisäävät kortisolin jatkuvaa tuotantoa. Kortisolin liiallinen erittyminen vaikuttaa esimerkiksi ruokahalun lisääntymiseen, lihasmassan vähenemiseen ja vastustuskyvyn heikkenemiseen. Hyvinvointia tukevat elämäntavat ovat tärkeitä muusikon psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta. Ruokavalio, uni ja liikunta ovat tärkeitä tekijöitä muusikon kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Monipuolinen ja ravinteikas ruoka auttaa kehoa palautumaan ja rakentumaan. Suoliston toiminnalla on havaittu olevan vaikutuksia esimerkiksi aivojen toimintaan. (Hyytinen 2018, 109.) Myös veden riittävä juominen on tärkeää. Jännön tunne ilmenee noin 2% nestevajeessa, mutta jo 1% nestevaje heikentää motorisia ominaisuuksia (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008.)

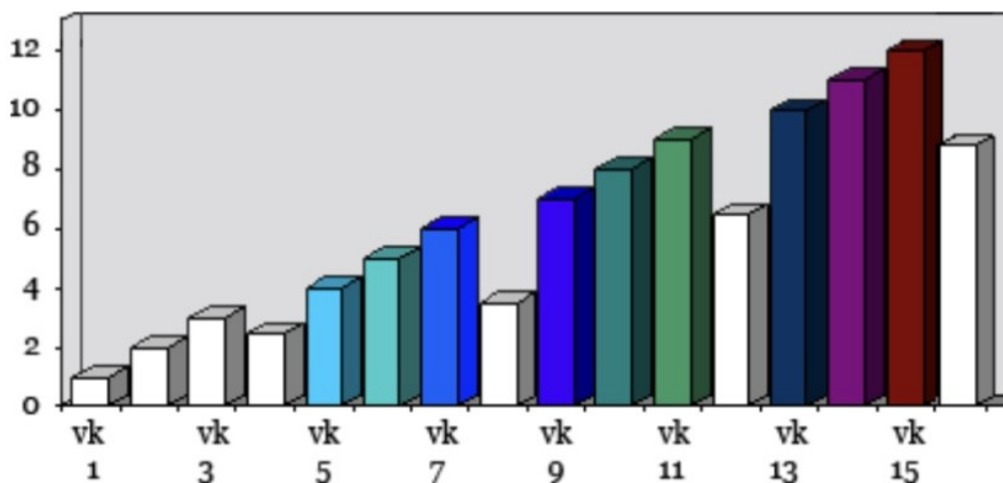
Instrumentin soittaminen aiheuttaa usein toispuoleisuutta ja lihasten epätasapainoa. Monipuolinen liikunta ja lihasten vahvistaminen tukee soittoa ja parantaa yleistä hyvinvointia ja terveyttä. Liikkumisen tulisi olla mieleistä ja fyysisiin ominaisuuksiin sopivaa. Liikkumisessa kannattaa suosia lajeja, joissa käytetään suuria lihasryhmiä ja mahdollisesti myös lihaksia, joita omaa instrumenttia soittaessa ei käytä. Lajeja, joissa rasittuvat samat lihakset kuin soittaessa tulisi välttää. Muusikon tulisi tehdä myös liikkuvuutta parantavia harjoitteita ja venytellä. (Rosset i Llobet & Odam 2007, 92–98.)

3.2 Pitkän aikavälin suunnittelu

Harjoittelun suunnittelu on tärkeää myös pidemmällä aikavälillä. Viikkojen kuormittavuutta tulee vaihdella, jotta soittokunto- ja taito kehittyvät. Joukamo-Ampuja ja Heiskanen (2008) ovat luoneet harjoittelumallin, jossa harjoittelu on jaettu neljän viikon jaksoon, jossa jokainen viikko on kuormitukseltaan erilainen. Ensimmäinen viikko on kevyt viikko, toinen viikko keskiraskas, kolmas viikko raskas ja neljäs, viimeinen viikko palauttava viikko. Harjoittelu on jaettu neljään eri viikkoon,

sillä lihaksiin energiaa tuovat pienet verisuoniverkostot uusiutuvat neljän viikon välein. Palauttava viikko mahdollistaa verisuoniverkoston uusiutumisen ja näin ollen lihasten kehityksen. Neljännellä palauttavalla viikolla sekä harjoitusmäärät että ohjelmiston vaativuus ovat kevyempiä, jotta keho palautuu ja uudistuu, ja vältetään ylikuntoa ja rasitusvammoja. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen, 2008.)

Lihaksilla kestää noin kaksi viikkoa tottua uudenlaiseen harjoitteluun. Totuttele-
misen jälkeen lihakset, sidekudokset ja luut alkavat vahvistua, ja tuloksia alkaa näkyä noin 2–3 kuukauden harjoittelun jälkeen. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008.) Fyysisissä muutoksissa kestää siis kauan. Esimerkiksi neljän kuukauden ajalle mahtuu neljä neljän viikon jaksoa, joissa viikoittaiset kuormitukset vaihtelevat. Kuvassa 3 havainnollistetaan neljän viikon harjoitusjaksoja, jossa kuormitus kasvaa vähitellen, neljännen viikon ollessa palauttava viikko. Vasemmassa laidassa olevat numerot viittaavat kuormituksen määrään, ei harjoitustuntien määrään. Kuormitus kasvaa sekä neljän viikon syklissä kolmannen viikon ollessa ras-
kain viikko, sekä pidemmän neljän kuukauden ajan joka kuukausi.



KUVA 3. Pidemmän aikavälin harjoitussuunnitelma (Joukamo-Ampuja ja Heiskanen 2008.)

Suunnitelmallinen ja määrätietoinen harjoittelu mahdollistaa suorituskyvyn parnemisen ja pysyvien tulosten saavuttamisen. Suunnitelmallisuuden puute voi johtaa kehityksen hidastumiseen tai pysähtymiseen. Kaavamainen harjoittelu ei tarjoa keholle riittävää vaihtelua ja uusia ärsykeitä. Harjoittelu vaatii tiettyjen samojen asioiden toistoja, jotta ne kehittyvät, mutta samalla harjoitteluun tulisi lisätä riittävä määrä erilaisia ja uusia harjoituksia. Kehityksen hidastuminen voi johtua myös liian kuormittavasta harjoittelusta, jolloin lihakset eivät palaudu kunnolla. (Joukamo-Ampuja & Heiskanen 2008.)

4 OMA HARJOITUSSUUNNITELMA

Harjoittelun suunnittelu on aihe, josta oman kokemukseni mukaan puhutaan verrattain vähän. Kokemukset ovat todennäköisesti hyvin vaihtelevia alalla, sillä usein jokaisen yksilöllinen instrumenttiopettaja on se, joka kannustaa suunnittelemaan harjoittelua ja antaa siihen työkaluja. On mielenkiintoista, kuinka paljon enemmän esimerkiksi urheilijat suunnittelevat harjoitteluaan, etenkin fyysisestä näkökulmasta. Urheilijat myös harjoittelevat useita kertoja viikossa valmentajan kanssa, kun taas muusikot opiskeluvaiheessa käyvät soittotunnilla keskimäärin kerran viikossa. Harjoitettava aika onkin siis suurimmalta osin itsenäistä työtä, eikä sitä ole tarkkailemassa tai ohjaamassa kukaan muu kuin muusikko itse.

Harjoittelu siis vaatii muusikolta taitoa ymmärtää mitä kaikkea harjoitteluun sisältyy ja mitä se vaatii. Syksyn 2024 alussa tein harjoitussuunnitelman, joka tähtäsi marraskuussa 2024 olleeseen tutkintokonserttiini. Tutkintokonsertit sisältävät laajan ohjelmiston, joka tulee esittää ainakin osittain ulkoa. Halusin pystyä hahmottamaan, miten jaan ja käytän käytettävissä olevan harjoitusajan harjoiteltavien teoksien välillä.

Tutkintokonserttini ohjelma oli seuraava: O. Respighi, Concerto Gregoriano, I.osa Andante tranquillo, J.S. Bach, sooloviulusonaatti nro 1 g-molli, osat Adagio ja Presto, A. Maier-Röntgen, viulusonaatti h-molli ja Sibelius, Novellette.

4.1. Harjoitussuunnitelman laatiminen fyysisestä näkökulmasta

Pyrin ottamaan suunnitelmaa tehdessä huomioon sekä fyysisen että psyykkisen puolen harjoitteluun liittyen. Fyysisestä näkökulmasta pyrin jakamaan päivittäisen kuorman niin, että joka toinen päivä olisi raskaampi ja joka toinen kevyempi. Viikotasoilla jaoin viikot karkeasti kevyeen, keskiraskaaseen, raskaaseen ja palauttavaan viikkoon Joukamo-Ampujan ja Heiskanen (2008) harjoittelumallin mukaan. Suunnitelmaa tehdessä tutkintoon oli aikaa kaksi kuukautta, joten tarkasteltavalle ajalle mahtui vain kaksi neljän viikon harjoitusjaksoa. Muutokset synty-

vät hitaasti, ja pidemmän ajan harjoitussuunnitelmalla olisi todennäköisesti pystynyt kehittämään lihaksia ja tukikudoksia paremmin. En ollut myöskään aiemmin suunnitellut harjoittelua näin tarkasti etenkin pidemmällä aikavälillä.

Kuva 4 havainnollistaa yhtä harjoitusviikkoa harjoitussuunnitelmastani. Kuvan 4 viikko oli harjoitussuunnitelmani raskas viikko, joka ajoittui sopivasti viikolle, jolloin ei ollut juurikaan muuta soitettavaa tai harjoiteltavaa ja pystyin keskittymään täysin tutkinto-ohjelmistooni. Tämä kuitenkin aiheutti myös sen, että harjoittelin joka päivä melkein saman verran, enkä juurikaan jakanut päiviä raskaampien ja kevyempien päivien välillä. Jaoin eri teokset eri väreihin, jotta pystyisin visuaalisesti havaitsemaan ohjelmiston jakaantumisen etenkin pidempänä kahden kuukauden aikana.

• RASKAS VIIKKO
• MA 14.10. Bach Presto & Adagio
• TI 15.10. Bach Presto, Adagio ja Respighi
• KE 16.10. Bach Presto, Adagio ja Respighi
• TO 17.10. Bach Presto, Adagio ja Respighi Bachien esitys
• PE 18.10. Maier 3.osa, Respighi
• LA 19.10. Vapaapäivä Teosten kuuntelua
• SU 20.10. Maier 2. & 3.osa

KUVA 4. Viikko harjoitussuunnitelmasta.

Kuvassa 4 näkyvällä viikolla keskityin etenkin Bachin sooloviulusonaatin nro 1 g-molli osiin Adagio ja Presto. Olin suunnitellut viikolle harjoitusesiintymisen, jossa esitin kyseiset osat. Esiintyminen oli hyvä välitavoite, jossa kokeilin esimerkiksi sitä, muistaisinko teokset tässä vaiheessa ulkoa. Esiintymispäivänä harjoittelin määrällisesti vähemmän, ja säästin voimiani esiintymistä varten.

Koin, että fyysisestä näkökulmasta pidemmän ajan harjoitussuunnitelma olisi mahdollistanut vielä paremmin kehityksen ja esimerkiksi soittokunnan kehityksen. Itse tutkintokonsertti on pitkä ja fyysisesti raskas suoritus. Harjoittelin teoksia paljon läpi erikseen, mutta soitin koko ohjelmistoni yhtäjaksoisesti vain muutamia kertoja ja luulen, että valmistautuminen olisi vaatinut enemmän koko ohjelmiston soittamista yhtäjaksoisesti.

Joukamo-Ampujan ja Heiskasen (2008) mukaan ennen vaativaa tutkinto- tai kilpailusuoritusta viimeinen raskas harjoitus on noin neljä tai viisi päivää ennen varsinaista suoritusta. Koin, että olin fyysisesti hyvin väsynyt noin viikkoa ennen tutkintoa, ja olin soittanut määrällisesti paljon sekä kovalla teholla. Viimeiset neljä päivää soitin ohjelmistoani hitaasti ja kevyemmin sekä määrällisesti vähemmän. Koin, että tämä palautti tietyn herkkyyden ja rentouden soittoon tutkintopäivänä ja oli onnistunut loppuvaiheen fyysinen valmistautuminen.

4.2 Harjoitussuunnitelman laatiminen psyykkisestä näkökulmasta

Harjoitussuunnitelman tavoitteena oli valmistautua marraskuussa 2024 koittavaan tutkintokonserttiin. Pää tavoite oli siis asetettu jo valmiiksi ja tavoite oli osa opintojani. Tavoite kuitenkin lisäsi motivaatiotani suunnitella harjoitteluani paremmin. Asetin välitavoitteita kahden kuukauden ajalle esimerkiksi teosten esittämisestä. Esiintymistavoitteiden asettaminen vaikutti esimerkiksi ajankäyttöön ja siihen, että aloin harjoittelemaan ulkoa soittamista jo aiemmin, kuin olisin ehkä aloittanut, mikäli tällaisia tavoitteita ei olisi ollut. Isomman ja pidemmän tavoitteen eli tutkinnon suorittamisen lisäksi, pienten tavoitteiden saavuttaminen lisäsi tyytyväisyyttä ja mielihyvää.

Harjoitussuunnitelmaa laatiessa en varsinaisesti suunnitellut tai merkinnyt suunnitelmaani esimerkiksi mentaaliharjoittelua. Otin mentaaliharjoittelun kuitenkin syksyn alusta asti osaksi harjoitteluani. Olin tehnyt esiintymistilanteiden mentaaliharjoittelua ennenkin, mutta nyt keskityin mentaaliharjoittelussa etenkin teoksen sisäistämiseen ja ulkoa opetteluun.

Hyödynsin mentaaliharjoittelua harjoitellessani esimerkiksi Bachin sooloviulusonaatin nro 1 g-molli osaa Presto. Kuva 5 havainnollistaa, että Presto on nopea osa, jossa on käytännössä koko osan ajan pelkästään 16-osanuotteja. Presto on haastava osa sen nopeuden vuoksi, mutta myös esimerkiksi vasemman viulukäden sekä oikean jousikäden koordinaation vuoksi. Myös ulkoa opettelu voi olla tässä osassa haastavaa sen rytmisen toistuvuuden takia. Harjoittelin osaa mielessäni niin, että näin ja kuvittelin vasemman käden sormieni jokaisen liikkeen. Tiedostin, mille kielelle sekä vasemman käden sormet, että oikea jousikäsi meni. Lisäksi kuuntelin miltä musiikki kuulostaa, ja tunsin kehossani, miltä soittaminen tuntui. Rentouden tunteen hakeminen on tämän osan mentaaliharjoittelussa tärkeää, sillä nopeissa osissa on usein vaarana jännittää kehoa.



KUVA 5. J.S. Bach: Sooloviulusonaatti nro 1 g-molli, Presto

Kuvan 5 esimerkissä ovat tahdit 12–15 Bachin sooloviulusonaatin g-molli osasta Presto. Kuvasta voidaan nähdä, kuinka suuria intervalleja ja hyppyjä vasemman käden sormet tekevät, ja kuinka myös jousikäsi joutuu tekemään suuria kieltenvaihtoja muutaman tahdin sisällä. Esimerkiksi hakasella merkityssä paikassa kuvan toisen tahdin lopussa f-nuotilta vasen käsi siirtyy ensimmäisestä asemasta kolmanteen asemaan c-nuotille. Heti c-nuotin jälkeen tulee oktaavia korkeampaa f-nuotti, joka vaatii sekä vasemmalta että oikealta kädeltä nopeaa liikettä. Kuvittelin mielessäni, kuinka vasen käsi siirtyy oikeaan asemaan oikealle nuotille, ja samalla jousikäsi siirtyy myös oikealle kielelle. Esimerkiksi juuri asemanvaihtoja täytyy toistaa tarpeeksi monta kertaa, jotta liike jää lihasmuistiin. Mielestäni etenkin tällaisissa kohdissa mielikuvaharjoittelusta on ollut hyötyä, koska liikeradan ajattelu vahvistaa hermosolujen yhteyksiä. Tässä mielikuvassa harjoittelin myös

oikean ja vasemman käden koordinaatiota, joka on kyseisessä osassa haastavaa.

Koin, että harjoittelun suunnittelussa oli tärkeää ottaa huomioon harjoitustuokion pituus esimerkiksi ohjelmiston mukaan, ja myös sen päivän fyysisten ja psyykkisten voimavarojen mukaan. Hyödynsin harjoittelussani Pomodoro-tekniikan kaltaista mallia, jossa asetan ajastimen tietyksi aikaa, esimerkiksi 40 minuuttia, ja harjoittelen tiettyä kohtaa jostain teoksesta. Kun asetan ajastimen, tiedän, kuinka kauan harjoittelen tiettyä asiaa eikä minun tarvitse huolehtia harjoituksen pituudesta tai tauon pitämisestä. Koin, että tällä tavalla saan paremmin ohjattua tarkkaavaisuuttani ja keskittymiseni on syvempää. Kun keskittyy syvemmin tiettyyn kohtaan, ei esimerkiksi soita liian pitkiä pätkiä ilman kunnon keskittymistä. Kun ajastin soi, pidin pienen tauon. Tauon jälkeen asetin uudestaan ajan ja joko jatkoin saman kohdan harjoittelua tai vaihdoin kohtaa tai teosta, jota harjoittelin. Koin, että ajastetut tauot vähentävät päätöksentekoon liittyvää ajatuskuormaa ja pystyin silloin paremmin keskittymään harjoitteluun.

Useampien lyhyiden taukojen pitäminen antoi sekä mielelle että keholle mahdollisuuden rauhoittua ja palautua. Harjoituspäivän päätteeksi koin myös tyytyväisyyttä siitä, että tiesin tarkalleen paljonko olin harjoittelut, ja tunsin, että harjoittelu oli ollut tehokasta. Koin, että harjoitussessioiden aikataulutukset mahdollisti sen, että harjoittelin koko ohjelmistoani melko tasaisesti. Pomodoro-tekniikka voi auttaa myös motivaation puutteeseen. Aloittaminen on usein vaikeinta, mutta jos kellon asettaa esimerkiksi 15 minuutin harjoitusajan, menee aika todella nopeasti, ja todennäköisesti tämän ajan jälkeen haluaa jatkaa harjoittelua.

5 POHDINTA

Harjoittelu on jokaista muusikkoa koskettava aihe. Harjoitteluun käytetään useita tunteja muusikon jokapäiväisestä elämästä, joten mielestäni muusikon on hyvin oleellista ja tärkeää tarkastella ajoittain omaa harjoitteluaan. Harjoitteluun liittyy paljon niin fyysisiä kuin psyykkisiä tekijöitä, joita kaikkia ei juurikaan aiheiden runsauden vuoksi tässä opinnäytetyössä voitu käsitellä.

Harjoitussuunnitelman laatiminen ottaen huomioon fyysiset tekijät mahdollistavat kestäväen ja tehokkaan harjoittelemisen. Kehon ja lihasten toiminnan ymmärtäminen ja huomioinen auttaa välttämään rasitusvammoja ja uupumusta, ja mahdollistaakin todennäköisesti pidemmän uran muusikkona.

Harjoittelun suunnittelu auttaa luomaan rutiineja ja tasapainoa harjoitteluun. Psyykkiset tekijät, kuten tavoitteiden asettaminen ja keskittymisen ohjaaminen ja hallitseminen mahdollistavat kehittymisen muusikkona ja lisäävät myös yleistä psyykkistä hyvinvointia. Tasapainoinen harjoitussuunnitelma jättää tilaa elämässä myös esimerkiksi liikunnalle, unelle ja sosiaalisten suhteiden ylläpidolle, mikä lisää hyvinvointia ja parantaa harjoittelun laatua.

Tutkimani kirjallisuuden sekä oman harjoitussuunnitelman luomisen ja toteuttamisen pohjalta voin todeta, että harjoittelemisen suunnittelemisen tuo monenlaisia hyötyjä muusikon harjoitteluun. Oman harjoitussuunnitelman tekeminen ja erilaisten fyysisten ja psyykkisten tekijöiden huomioiminen ja lisääminen omaan harjoitteluun tuki valmistautumistani tutkintokonserttia varten. Erityisesti mentaaliharjoittelu sekä erilaiset keskittymiskykyä parantavat tekniikat vaikuttivat harjoitteluuni sekä konserttisuoritukseen positiivisesti. Fyysisiä muutoksia tai kehitystä en juurikaan ehtinyt huomata, mutta pidemmällä ja johdonmukaisemmalla suunnittelulla olisi varmasti hyötyjä.

LÄHTEET

Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Muusikoiden esiintymisvalmennus. Jyväskylä: Atena kustannus Oy.

Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M., de Bruin, A. 2023. Understanding effort regulation: Comparing ‘Pomodoro’ breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology* 93 (S2), 353–367. Viitattu 20.10.2024 <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjep.12593>

Cirillo, F. 2006. The Pomodoro Technique. Viitattu 9.11.2024. <https://1cm1.neocities.org/1.pdf>

Huotilainen, M. & Moisala, M. 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. E-kirja. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. Viitattu 7.11.2024. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518819>

Hyytinen, T. 2018. Soiva keho. Uusi metodi muusikoille kehon ja mielen harjoittamiseen. Helsinki: Blosari Kustannus.

Joukamo-Ampuja, E. & Heiskanen, J. 2008. Harjoittelu. Taideyliopisto. Verkkosivu. Viitattu 5.11.2024. <https://sites.uniarts.fi/fi/web/harjoittelu/harjoittelu>

Klickstein, G. 2009. The Musician’s way. A Guide to Practice, Performance and Wellness. E-kirja. Oxford University Press. Viitattu 21.10.2024. Vaatii käyttöoikeuden. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=4702280&pq-origsite=primo>

Lehmann, C., Sloboda, J. & Woody, R. Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills. E-kirja. Oxford University Press. Viitattu 22.11.2024. Vaatii käyttöoikeuden. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/detail.action?docID=415680>

Locke, E. & Latham, G. 2002. Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. *American Psychologist* 57 (9), 705–717. Viitattu 16.11.2024. <https://oce-ovid-com.libproxy.tuni.fi/article/00000487-200209000-00003/HTML>

Rosset i Llobet, J. & Odam, G. 2007. The Musician’s Body. A maintenance manual for peak performance.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. 2002. Mikä meitä liikuttaa. Modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu: PS-kustannus.

Sloboda, J. 1996. The Acquisition of Musical Performance Expertise: Deconstructing the “Talent” Account of Individual Differences in Musical Expressivity. Teoksessa K. Anders Ericsson. *The Road to Excellence*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 107–126.

Ericsson, K. 1996. The Acquisition of Expert Performance: An Introduction to Some of the Issues. Teoksessa K. Anders Ericsson. The Road to Excellence. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 1–50.