

## **Kehitynkö?**

**Laadukkaan harjoittelun merkitys instrumenttiharjoittelussa.**

Matias Kangasniemi

Opinnäytetyö

Toukokuu 2018

Kulttuuriala

Musiikkipedagogi (AMK), musiikin tutkinto-ohjelma

Instrumenttiopettaja

Tekijä(t) Kangasniemi, Matias	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2018
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Kehitynkö?</b> Laadukkaan harjoittelun merkitys instrumenttiharjoittelussa.		
Tutkinto-ohjelma Musiikin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Johanna Annala		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tämän työn tarkoituksena on selvittää, kuinka soitonharjoittelusta voisi saada tehokkaampaa ja löytää käytänteitä, joita jokainen musiikkipedagogi ja instrumentin opiskelija pystyy soveltamaan työskentelyssään. Tutkimusongelmaa lähdettiin selvittämään viiden harjoittelun laatua määrittävän osa-alueen kautta, jotka ovat harjoittelun suunnitelmallisuuden merkitys, tavoitteet ja motivaatio, palaute kehittymisen tukena, flow-tila ja soittaminen, sekä ylläpitäminen. Osa-alueet perustuvat liikuntatieteiden tohtori Juha Hulmin fyysisen harjoittelun peruspilareihin, lukuunottamatta flow-tilaa. Flow-tilan haluttiin nostaa tutkimukseen esille, koska tutkimukset ovat todenneet sen olevan oppimisen optimaallisin tila.</p> <p>Työ toteutettiin teemahaastatteluna ja haastateltavaksi pyydettiin neljää suomalaista pitkään alalla toiminutta rytmimusiikin ammattilaista. Haastatteluiden avulla selvitettiin haastateltavien toimivaksi toteamia käytänteitä ja heidän näkemyksiään harjoittelun laatua määrittävistä osa-alueista. Haastatteluissa nousi esille useita yhtenäisiä piirteitä haastateltavien vastausten välillä, kuten laadun tarkkailu harjoittelussa ja erityisen määrätietoinen harjoittelu soittouran aikana. Yhtenevät piirteet haastateltavien vastauksissa vahvistavat käsitystä siitä, että muutkin musiikin parissa toimivat voisivat hyötyä näiden käytänteiden ja näkemysten soveltamisesta.</p> <p>Tämän työn tuloksista on varmasti hyötyä muusikoille ja musiikkipedagogeille erityisesti rytmimusiikin puolella, mutta myös muiden musiikkityylien edustajille. Tämä työ voi myös toimia motivaation herättäjänä kohti määrätietoisempaa ja laadukkaampaa instrumentin harjoittelua.</p>		
Avainsanat ( <a href="#">asiasanat</a> )		
Harjoittelun suunnittelu, tavoitteet, motivaatio, palaute, flow-tila, ylläpitäminen		
Muut tiedot		

Author(s) Kangasniemi, Matias	Type of publication Bachelor's thesis	Date Month Year Language of publication:
	Number of pages 35	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Am I making any progress?</b> The role of high-quality practicing in learning to play an instrument		
Degree programme Degree programme in music		
Supervisor(s) Annala, Johanna		
Assigned by		
Abstract  <p>The purpose of the thesis was to examine how learning to play instrument could be more effective and to find methods that every music pedagogue and instrument student could apply. This issue was examined by reviewing five sections of practicing quality: the role of systematic practicing, goal setting and motivation, feedback as an enabler of development, flow state and playing and exhaustion. These sections were based on the basic principles of physical exercising, excluding the flow state, introduced by Juha Hulmi, PhD, Sport sciences. The flow state was included because it was considered to be the optimal state for learning.</p> <p>The study was implemented by using theme interviews as the method of data collection. Four Finnish rhythm music experts were interviewed in order to learn about the methods that they found beneficial and to hear about their ideas of the quality sections. The interviews raised many common elements in the respondents' answers, such as monitoring the quality of practicing and especially practicing with determination during the music career. The common elements in the answers strengthened the idea that these methods and views could also be used by other music practitioners.</p> <p>The results of this thesis are definitely useful for musicians and music pedagogues, especially for rhythm musicians but also musicians representing other genres. This thesis can act as a motivator toward more determined and high-quality practice routines.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> )  the role of systematic practicing, goal setting, motivation, feedback, flow state, exhaustion		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Tutkimustyön toteuttaminen</b> .....	<b>5</b>
	3.1 Laadullinen tutkimus .....	6
	3.2 Teemahaastattelu.....	7
	3.3 Laadun arviointi .....	7
<b>4</b>	<b>Suunnitelmallisuus harjoittelussa</b> .....	<b>8</b>
	4.1 Vahva perusta harjoittelun pohjana .....	9
	4.2 Ärsykkeenvaihtelu ja ohjelmointi .....	10
	4.2.1 Mikrosykli .....	10
	4.2.2 Mesosykli.....	11
	4.2.3 Makrosykli .....	12
	4.3 Säännöllisyys ja yksilöllisyys .....	12
<b>5</b>	<b>Flow-tila</b> .....	<b>13</b>
	5.1 Flow'n psykofysiologia.....	14
	5.2 Optimisuorituksen alue .....	14
	5.3 Flow-tilan soveltaminen musiikissa .....	16
<b>6</b>	<b>Motivaatio ja tavoitteet</b> .....	<b>16</b>
	6.1 Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio.....	16
	6.2 Perfektionismi.....	18
	6.3 Tavoitteellisuus.....	18
<b>7</b>	<b>Ylirasitustila</b> .....	<b>19</b>
	7.1 Ylikuormitus ja nousujohteisuus.....	20
	7.2 Mielenvireys, uupumus ja stressi .....	20
<b>8</b>	<b>Palautteen merkitys kehittymiselle</b> .....	<b>22</b>
	8.1 Metakognitio .....	23
	8.2 Musiikkikritiikki.....	23

<b>9 Haastattelut .....</b>	<b>24</b>
9.1 Haastateltavat .....	25
9.2 Suunnitelmallisuuden merkitys .....	25
9.3 Tavoitteiden ja motivaation merkitys.....	27
9.4 Ylirasitustila .....	28
9.5 Palaute kehittymisen hyötynä .....	29
9.6 Flow-tila ja soittaminen .....	31
<b>10 Pohdinta.....</b>	<b>32</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>34</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>35</b>

## Kuviot

Kuva 1: Meso- ja mikrosyklikierron ero .....	11
Kuva 2: Flow-kanavan tila tylsyyden ja ahdistuksen välillä (Järvilehto 2014, 49) . <b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>	
Kuva 3: Flow'n käänteinen U-käytä (Järvilehto 2014, 42) .... <b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>	
Kuva 4: Optimisuorituksen alue (Järvilehto 2014, 44) .....	15

## Taulukot

Taulukko 1: Esimerkki mikrosyklijaottelusta salitreenaamisessa.. <b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>	
Taulukko 2: Esimerkki mikrosyklijaottelusta instrumenttiharjoittelussa .....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>

# 1 Johdanto

Minulla oli mielessäni muutamia erilaisia aiheita opinnäytetyökseni, kuten jazzpedagogiikan perusteet ja sähkökitaran soiton ergonomia. Koen kuitenkin, että olipa musiikkimieltymyksesi tai soittoasentosi mikä tahansa, kaikkein keskeisimpänä seikkana pitkälle tähtäävässä soitonharjoittelussa ovat rutiinit. Siksi lähdin tutkimaan, miten soitonharjoittelusta saisi tehokkaampaa ja tuottoisampaa. Lähdin tutkimaan kysymystä viiden eri osa-alueen kautta, jotka ovat harjoittelun suunnitelmallisuuden merkitys, tavoitteet ja motivaatio, palaute kehittymisen tukena, flow-tila ja soittaminen, sekä yllirasitustilat. Koen, että nämä osa-alueet ovat hyvin keskeisiä ilmiöitä siinä kuinka tehokasta soitonharjoittelusi on ja kuinka hyvin tulet hallitsemaan instrumenttisi.

Halusin, että jokainen musiikkipedagogi ja instrumentin opiskelija pystyy soveltamaan opinnäytetyössäni esitettyjä seikkoja omassa työssään. Halusin, että työssäni esitetyt seikat eivät kuulosta hyvältä pelkästään paperilla vaan toimivat myös käytännön työskentelyssä. Koen aiheen tärkeäksi, koska oman kokemukseni mukaan instrumenttitunneilla keskitytään paljon yksityiskohtiin, mutta ei aina välttämättä muisteta katsoa kokonaisuutta, johon liittyy valtavasti muitakin seikkoja, kuin itse soittaminen. Lisäksi haluan avata keskustelua näistä aiheista musiikin ammattilaisten ja opiskelijoiden keskuudessa.

Tulen tutkimaan aihetta pitkälle tähtäävän instrumentinharjoittelun näkökulmasta. Valitsin tutkimusmuodoksi teemahaastattelun, koska koen sen tukevan parhaiten työlleni asettamia tavoitteita. Haastattelen työtäni varten neljää musiikin ammattilaista, jota toimivat alalla muusikkona, pedagogina tai sekä että. Haastateltavat henkilöt ovat Teemu Viinikainen, Varre Vartiainen, Jarmo Nikku ja Mikko ”Gunu” Karjalainen. Haastateltavat henkilöt ovat suomalaisia pitkään alalla toimineita ammattilaisia, joten voidaan todeta, että heidän harjoittelurutiineissa on paljon sellaista, joista varmasti moni hyötyy. Haastatteluiden avulla pyrin selvittämään heidän toimiviksi toteamiaan käytänteitä ja ajatuksia instrumentti harjoittelusta. Tutkin aihettani rytmimusiikin näkökulmasta, mutta uskon, että työssäni ilmenneitä seikkoja voi soveltaa myös muihinkin musiikintyyleihin.

## 2 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Päädyin soitonharjoittelun tutkimiseen, koska tehokas soitonharjoittelu on kaiken soittamisen ja ajankäytön perusta pitkälle tähtäävässä instrumentinhallinnassa olipa musiikkityylisi tai instrumenttisi mikä tahansa. Aihe kiinnostaa minua, koska musiikkioppilaitoksissa jaetaan paljon informaatiota mitä sinun tulisi harjoitella instrumenttisi kanssa, mutta harvoin puhutaan harjoittelumenetelmistä ja rutiineista, joiden avulla tämän kaiken informaation pystyy omaksumaan tehokkaasti. Tietenkään kaikkien ei tarvitse osata kaikkea, mutta ammattiin tähtäävältä opiskelijalta voidaan kuitenkin odottaa useiden perusasioiden hallitsemista suvereenisti. Ajanhallinnan merkitys nousee tässä harjoitteluprosessissa merkittävästi esille. Paljon uusia asioita omaksuttaessa lähdetään yleensä ensimmäisenä lisäämään treenitunteja. Treenituntien lisääminen voi olla tehokas tapa saada omaksuttua uusia asioita, mutta se ei välttämättä ole pitkässä juoksussa paras tapa, jos se tehdään harkitsematta ja suunnittelemattomasti. Jouko Heiskanen ja Erja Joukamo-Ampuja (Sibelius Akatemia 2008.) mainitsevat yhdeksi yleisimmistä virheistä soitonharjoittelussa harjoittelun määrän lisäämisen. Heidän mukaansa sitä ei tulisi pitää ainoana keinona soittajan ongelmien ratkaisuun ja lisäksi harjoittelu tulisi pitää pääosin suunnitelmallisena. Treenituntien lisääminen pitäisi muistaa suhteuttaa muihin elämän osa-alueisiin, kuten perheeseen, harrastuksiin ja omaan kokonaisvaltaiseen jaksamiseen. Treenituntien lisääminen, esimerkiksi liikunnan tai sosiaalisten suhteiden kustannuksella voi pitkässä juoksussa johtaa asioihin, jotka kääntyvät alkuperäistä tarkoitusta vastaan. ”Määrä ei korvaa laatua vaan laatu korvaa määrän”, on opinnäytetyössäni yksi kantava ajatus. Treenituntien lisäämisen sijaan ensin voisi miettiä olisiko harjoittelurutiineissa jotain kehitettävää? Kun tartun instrumenttiini ensimmäistä kertaa päivän aikana mitä silloin mietin rupeavani tekemään vai mietinkö ollenkaan? Onko se vain tapa, johon olen ajan saatossa oppinut mitään sen kummempaa perustelua.

Työni on jatkoa AOKK-opinnoissani tehdyille artikkelille, jossa pohdimme kuinka voimme opettajina tukea oppilaan tavoitteellista harjoittelua motivaation, tavoitteiden ja säännöllisyyden kautta. Tulen pitämään myös opinnäytetyössäni motivaation, säännöllisyyden ja tavoitteet keskeisinä teemoina opinnäytetyössäni. Koetan selvit-

tää kuinka ne vaikuttavat tehokkaaseen instrumentinharjoitteluun ja kuinka näihin seikkoihin panostamalla voidaan pitkällä tähtäimellä päästä mahdollisimman hyvään lopputulokseen.

Lopputuotoksena pyrin tekemään työlleni jonkinlaisen yhteenvedon oppimisistani asioista, jotta asiat eivät jäisi ympärilyöräksi jauhamiseksi. Lopputuotoksena voisi olla esimerkiksi, pitkälle tähtäävän treenaajan 10 käskyä, joista käy ilmi kymmenen oleellisinta kohtaa, joiden avulla päivittää harjoittelurutiinimme.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- Kuinka suunnitelmallisuuden vaikutus näkyy instrumentinharjoittelussa?
- Tavoitteiden ja motivaation merkitys uralla?
- Ylirasitustilan vaikutus soittamiseen?
- Palaute kehittymisen hyötynä?
- Flow-tilan merkitys soittamisessa?

### **3 Tutkimustyön toteuttaminen**

Tutkimus on laadullisen kvalitatiivisen tutkimus ja tutkimusmenetelmänä käytän teemahaastattelua. Aiheesta on kirjoitettu jonkin verran mm. Päivi Arjaksen kirjassa "varmasti lavalle" ja Sibelius Akatemian julkaisema "Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?" nettisivut. Mutta varsinkaan suomalaista kirjallisuutta musiikin puolella ei ole hirveästi saatavilla. Suurin osa kirjallisuudesta käsittelee yksityiskohtaisia harjoituksia, jotka eivät tue tätä tutkimusta. Siksi olen päätenyt käyttämään kirjallisuutta myös esimerkiksi urheilun puolelta.

Haastatteluiden osa-alueet olen valinnut siten, että ne perustuvat liikuntatieteiden tohtorin Juha Hulmin kehittävän fyysisen harjoittelun peruspilareihin lukuunottamatta flow-tilaa. Koen että flow-tilaan pyrkiminen soittamisessa ja harjoittelussa tukee tehokasta instrumenttiharjoittelua, koska tutkimukset ovat osoittaneet flow-tilan merkityksen oppimisen ja suorittamisen kannalta erittäin positiiviseksi ja siksi olen halunnut nostaa sen esille myös tähän työhön.



### 3.1 Laadullinen tutkimus

Työni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimustyö, jossa lähtökohtana on selvittää todellisia käytänteitä siihen, kuinka oppiminen ja soitonharjoittelu olisi tehokkaampaa valitsemieni soitonharjoittelun laatuun vaikuttavien osa-alueiden kautta. Tässä tutkimuksessa tapaukset ovat ainutlaatuisia, koska tulen haastattelemaan muusikoita heidän omien henkilökohtaisten käytänteiden ja kokemusten kautta. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa halutaan kuvata todellista elämää. Tutkimuksessa otetaan huomioon, että tapahtumat muotoilevat ja vaikuttavat kaikki toisiinsa. tutkimuskohdetta pyritään tutkimaan kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 161.) Lisäksi tutkimuksessa on syytä huomioida tutkijan henkilökohtainensuhde aiheeseen. Hirjärven ym. (2015, 161) mukaan tutkijan omia lähtökohtia ja arvoja ei voida sivuuttaa tutkimuksessa, koska se vaikuttaa siihen miten ymmärrämme tutkittavan ilmiön. Olen itse pop/jazz-kitaristi, joten tämä arvomaailma tulee näkymään tutkimuksessani väistämättä.

Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan huolellisesti, eikä satunnaisesti. Lisäksi aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavan henkilön oma persoonallinen lähestyminen aiheetta kohti pääsee esille, kuten teemahaastattelu tai ryhmähaastattelu. Tutkimussuunnitelmaan ollaan myös valmiita tekemään muutoksia tutkimuksen edestessä, jossa tilanne sen vaatii. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 161.) Tutkimuksen kohderyhmäni muodostuu viidestä suomalaisesta ammattimuusikosta ja kriteerinä oli, että tutkittavalla pitää olla ammattiuraa takana jo useita vuosia ja hänen tulee tienata elantonsa musiikkialalla muusikkona tai pedagogina.

Aineiston paljous ja elämäläheisyys tekevät analyysivaiheen laadullisessa tutkimuksessa usein haastavaksi. Tutkija saattaa viettää pitkiä ajanjaksoja analysoidessaan tuloksia ja löytääkseen ilmiöille merkityksiä. Tutkija on saattanut käyttää useita eri menetelmiä kärkeäkseen tuloksia, kuten haastattelu, havainnointia, dokumentointia ja videointia. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 225.)

Tiedonkeruuseen käytin teemahaastattelua, koska koin sen olevan paras vaihtoehto tutkimusaiheelleni. Havainnoita olen toteuttanut jo aiemmin ennen opinnäytetyöni kirjoittamista ja tämä on saattanut vaikuttaa aiheeni rajaukseen mutta tämä ei ole

ollut mitenkään tietoista. Olen toteuttanut sitä vain, koska aihe on kiinnostanut minua. Olen yrittänyt keksiä syitä ilmiölle, miksi toisten henkilöiden harjoittelu tuntuu tuottavan enemmän tuloksia kuin toisten.

### 3.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu sijoittuu avoimen- ja lomakehaastattelun välimuotoon. Teemahaastattelussa on tavallista, että haastattelun teemat ja aihepiirit ovat ennalta mietitty, mutta kysymyksien tarkka muoto ja järjestys voivat elää. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 208.) Tutkin kohderyhmääni teemahaastattelulla. Haastattelut tulen toteuttamaan haastatteluna, jossa minulla on tiedossa teemat ja muutamia jäsentäviä kysymyksiä. Tulen toteuttamaan haastattelun yksilöhaastatteluna. Olisi ollut hienoa päästä toteuttamaan haastattelut tutkittavien henkilöiden kanssa kasvotusten, mutta aikataulullisista syistä johtuen jouduin toteuttamaan haastattelut live streaming-toimintoa hyödyntäen. Haastattelukysymykset muodostin teemoittain, joista keskustelimme tutkittavien henkilöiden kanssa. Tallensin haastattelut ääninauhuria käyttäen. Tallennuksen myötä minun ei tarvitse keskittyä muistiinpanojen tekemiseen vaan voin keskittyä itse haastatteluun. Muistiinpanoihin voin keskittyä myöhemmin tallennukseen palatessani.

### 3.3 Laadun arviointi

Tutkimuksessa yritetään ehkäistä virheiden syntymistä, mutta silti tutkimustulosten luotettavuus ja laadukkuus voi vaihdella. Jos useampi arvioija saa saman tuloksen tai tutkittavan henkilön tutkimustulos on sama eri tutkimuskerroilla voidaan tulokset todeta reliaabeleiksi. Reliaabelius tarkoittaa tutkimustulosten toistuvuutta. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2015, 231.)

Haastattelutallenteiden myötä teen haastatteluista litteroinnin. Kirjaan ylös haastattelijan iän ja taustatekijöitä, kuten työnkuvan, koulutuksen, kauanko hän on ollut alalla sekä muita seikkoja, jotka saattavat vaikuttaa aineiston analysointiin. Tulen

tiivistämään haastattelun kadottamatta oleellista informaatiota, jotta saan haastatteluihin selkeyttä. Sen jälkeen tutkin haastatteluista teoreettisen viitekehitykseni kannalta ja etsin haastatteluista keinoja tutkimuskysymykseeni eli siihen, kuinka saada instrumentinharjoittelusta tehokkaampaa. Pysin etsimään haastateltavien henkilöiden käyttämistä harjoittelumetodeista yhteneväisyyksiä, jotka tukisivat käsitystä siitä, että kyseiset metodit ovat toimivia ja johtavat harjoittelun tuottoisuuteen ja sen vuoksi niiden käyttäminen olisi perusteltua niin omassa harjoittelussa kuin opetuksessa. Haastatteluiden tulosten löydyttyä tutkimustani on mahdollista verrata aiempiin tai tuleviin tutkimuksiin ja todeta tulosten reliaabelisuutta.

Toivon, että voin haastatella tutkittavia henkilöitä heidän omilla nimillään. Opinnäytetyöni ja tutkimustulokseni saavat lisää luotettavuutta ja uskottavuutta, jos haastateltavat henkilöt eivät ole anonyymejä. Haastateltavien henkilöiden nimien julkaisu luo luotettavuutta heidän haastatteluvastauksiinsa, koska nimen julkaisun myötä he edustavat omaa ammattikuntaansa ja omaa itseänsä.

Pysin luomaan haastattelukysymykset siten, että kysymykset eivät johdattele liikaa tietynlaiseen vastaukseen vaan jättävät varaa haastateltavan omalle ainutlaatuiselle näkemykselle kysymystä kohtaan. Toivoin myös, että vastaukset ovat mahdollisimman totuudenmukaisia ja suoria.

## **4 Suunnitelmallisuus harjoittelussa**

Tutkimukseeni valitut osa-alueet olen valinnut liikuntatieteiden tohtori Juha Hulmin fyysisen harjoittelun peruseriaatteiden pohjalta, lukuunottamatta flow-tilaa.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimukseen esille nostetuille harjoittelun laatua määritteleville osa-alueille on muutakin näyttöä kuin vain henkilökohtainen mielipiteeni, joten päädyin käyttämään Hulmin teoriaa.

Musiikin puolelta harjoittelun laatuun vaikuttavia tutkimuksia on tehty varsin niukasti, joten päädyin käyttämään tutkimusmateriaalia urheilun puolelta. Tätä teoriaa pystyy soveltamaan myös instrumentinharjoitteluun.

Liikuntatieteiden tohtori Juha Hulmin kehittävän fyysisen harjoittelun peruspilarit:

1. Tavoitteellisuus
2. Ylikuormitus ja nousujohteisuus
3. Vahva perusta harjoittelun pohjana
4. Ärsykkeen vaihtelu ja ohjelmointi
5. Pitkäjänteisyys
6. Säännöllisyys
7. Kehon kuuntelu
8. Yksilöllisyys
9. Kokonaisuuden ymmärtäminen

#### 4.1 Vahva perusta harjoittelun pohjana

Optimaalisen kehityksen kannalta on tärkeää, että et lähde ”kikkailemaan” liikaa ennen kuin perusasiat ovat kunnossa. Kehittyäksesi sinun tulee toistaa yksinkertaisia asioita montaa kertaa. Spesifiäkin harjoittelua tarvitaan, kun pohja on rakennettu. Kehityt siinä osa-alueessa eniten mitä harjoittelet. Tätä kutsutaan harjoittelun spesifisyys periaatteeksi. Voimaharjoittelussa penkkaaminen kehittää enemmän penkkipunnerrusta kuin pystypunerrus, koska tietyillä nivelkulmilla tehty rasitus vahvistaa oikeita kohdelihaksia. (Hulmi 2015, 30.) Harjoittelun spesifisyys periaatteella tarkoitetaan kehon sopeutumista sille asetettuihin vaatimuksiin. Kestävyysharjoittelulla kehitetään kehon kykyä työskennellä pitkään ja taloudellisesti, kun taas räjähtävässä harjoittelussa parannetaan kehon kykyä tuottaa mahdollisimman tehokas ja nopea, jopa alle 0,1 sekuntia kestävä suoritus (Haikarainen 2012).

Musiikin opiskelussa tätä periaatetta voitaisiin soveltaa esimerkiksi, kun soittaja lähtee opettelemaan sointuharmoniaa. Opiskelun etenemisen ja motivaation kannalta on tärkeää, että soittaja tietää peruskäsitteet harmoniasta, kuten duuri- ja mollikolmisointu ennen, kuin siirtyy harjoittelemaan laajempia sointuja. G13 soinnun hahmottaminen ja soittaminen voi olla hyvin haastavaa, jos soittaja ei tiedä että sointu perustuu G duuri kolmisointuun, jossa on kolmisointuäänien G (1), B(s3) ja D (pu5) äänien lisäksi lisäsävelet Eb (b7), vältettävä sävel C (11) ja E (13). Lisäksi soitonharjoittelussa spesifisyysperiaate toteutuu parhaiten, kun soittaja keskittyy harjoittelussa yhteen asiaan kerralla, eikä yritä keskittyä harjoittelussa moneen asiaan samaan aikaan. Soittajan kannattaa ensiksi harjoitella muodostamaan uusi sointuote ja vasta tämän jälkeen lisätä soinnun soittamiseen rytmi.

## 4.2 Ärsykkeenvaihtelu ja ohjelmointi

Harjoittelun ohjelmoinnin tarkoituksena on harjoittelun monipuolistaminen ja turvallisuuden, mielekkyyden ja tuloksellisuuden optimointi. Ohjelmoinnissa tavoitellaan hallittua muutosta, jossa keho sopeutuu sille asetettuihin muutoksiin. Kehon totuttamisen jälkeen ohjelmaa muutetaan, jotta keho alistuu taas uusille ärsykkeille. Sopivin väliajoin tehdyt muutokset siis pakottavat kehon ja suorituskyvyn kehittymään. Harjoitteluohjelman ohjelmoinnin keskeisiä piirteitä ovat nousujohteisuus, monipuolisuus, lepo, itsensä kuuntelu ja kokonaisvaltaisuus. Harjoitusmäärien kasvaessa harjoittelun jaksottamisen merkitys korostuu, jotta harjoittelu pysyisi optimaalisena. Harjoitusohjelman kaaren pituus voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: mikrosykli, mesosykli ja makrosykli. (Aalto 2013.) Vastaavia jaottelua voidaan myös soveltaa instrumentin harjoitteluun.

### 4.2.1 Mikrosykli

Mikrosykli ovat kestoaltaan yleensä viikon mittaisia, mutta voivat vaihdella muutamasta päivästä muutamiin viikkoihin. Tavanomaisessa harjoitusohjelmassa mikrosykli merkitsee yhtä harjoituskiertoa, joka useasti merkitään toteuttavaksi yhden viikon sisällä. Kuntosaliharjoittelussa tämä tarkoittaa, että yhden viikon sisällä käydään läpi kaikki harjoiteltavat lihasryhmät. (Nivala 2012) Mikrosyklin aikana on hyvä tapahtua eri osa-alueilla tapahtuvia kehittäviä harjoituksia, mutta myös huoltavia harjoituksia. (Aalto 2013).

Esimerkki viiden päivän aikana toteutetusta mikrosyklistä kuntosaliharjoittelussa.				
1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	5.päivä
Rinta & ojentaja	Jalat	Palautuspäivä & lihahuolto	Hauis & selkä	palautuspäivä

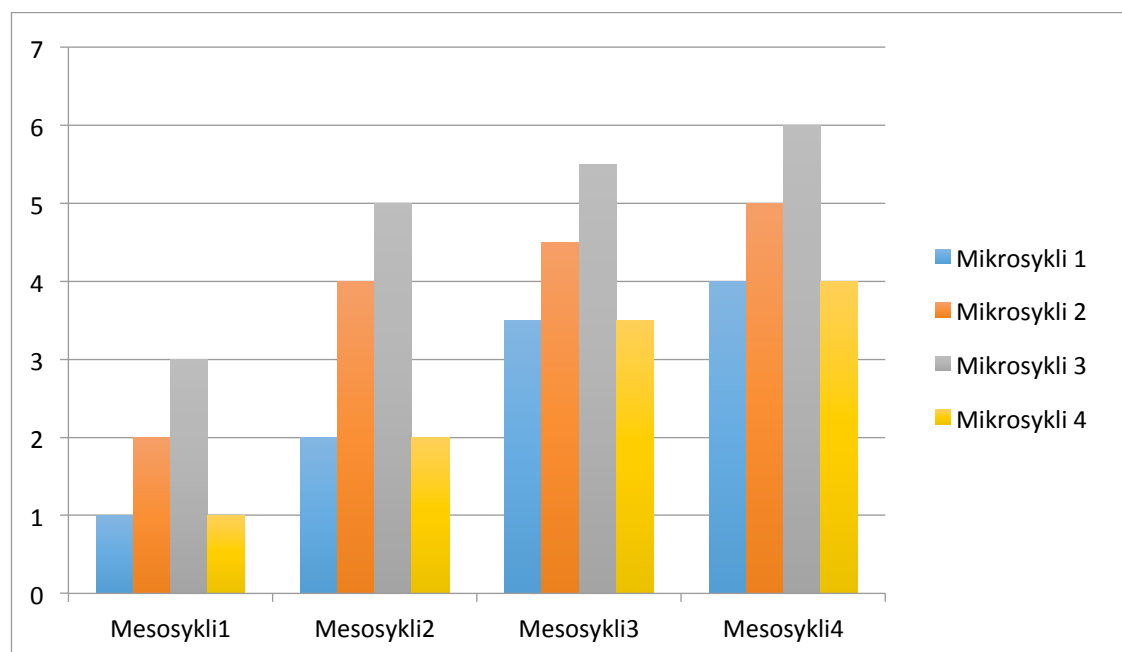
Taulukko 1: Esimerkki mikrosykliajottelusta salitreenaamisessa (Nivala 2012, mukattu).

Esimerkki viiden päivän aikana toteutetusta mikrosyklistä instrumenttiharjoittelussa.				
1.päivä	2.päivä	3.päivä	4.päivä	5.päivä
Asteikot & rytmi	Soinnut & Rytmi	Ohjelmisto	Ohjelmisto & Asteikot	Lepo & lihashuolto

Taulukko 2: Esimerkki mikrosykliaottelusta instrumenttiharjoittelussa (Nivala 2012).

#### 4.2.2 Mesosykli

Mesosykli on mikrosyklistä seuraava syklikesto. Mesosykli kestää tavallisesti useasta viikosta useaan kuukauteen. Mesosykli voi sisältää useita kehoa eritavalla kuormittavia mikrosyklejä. Mesosykli usein toteutetaan siten, että se koostuu kolmesta nousujohteisesta mikrosyklistä ja yhdestä kevennetystä mikrosyklistä. (Nivala 2013.) Olennaista on harjoitusviikkojen eriarvoisuus eli kevytviikko, keskiraskasviikko ja raskasviikko. (Aalto 2013).



Kuva 1: Meso- ja mikrosyklikierron ero (Nivala 2012, muokattu).

### 4.2.3 Makrosykli

Makrosykli on sykliskestoista pisin ja voi kestää kuukausista vuoteen tai jopa pidempääkin. Esimerkiksi olympiaurheilijoilla makrosykli kestää neljä vuotta ja sykliä voidaan kutsua olympiasykliksi. Makrosykli sisältää perinteisesti kolme mesosykliä eli harjoittelukauden, kilpailukauden ja kilpailukauden jälkeisen siirtymäkauden. Harrastelijoilla kilpailukautta ei välttämättä ole, joten makrosykli voidaan jakaa eri osaluokkia painottaviin mesosykleihin. (Nivala 2013.)

## 4.3 Säännöllisyys ja yksilöllisyys

Harjoittelua ei kannata aloittaa ottamalla käyttöön heti kaikkea treeniin ja ravintoon liittyvää tietoa. Kaikkia resursseja ja tehoja ei myöskään kannata ottaa heti käyttöön, koska vähemmälläkin kehittyy. Keho saattaa ylikuormittua, jos treenataan kovemmalla kuormituksella, kuin mihin keho on tottunut. Keholle ja mielelle on myös motivoivampaa kun harjoittelu ei ole koko aikaa liian kuormittavaa. (Hulmi 2015, 30.) Soitonharjoitteluakaan ei kannata aloittaa yrittämällä ottaa kaikkia mahdollisia osaluokkia kerralla haltuun, jotta kehosi ja mielesi ei ylikuormittuisi. Kannattaa edetä rauhassa panostamalla laatuun harjoittelussa.

Kehittymisen mahdollistamiseksi säännöllinen harjoittelu on todella tärkeää. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että pari kertaa vuodessa ei voisi olla muutaman viikon tauko tai kevyt treenijakso. Kannattaa kuitenkin huolehtia, että treenitauko ei veny liian pitkäksi. (Hulmi 2015, 31.)

Olemme kaikki yksilöitä, joten myöskään samat harjoittelutavat eivät sovi kaikille. Toiset ovat pidemmällä kuin toiset, joka pitää myös huomioida harjoittelutavoissa. Meillä kaikilla on eri elämäntilanteet ja tavoitteet, jotka vaikuttavat tapaamme harjoitella hyvin paljon. Onkin tärkeää oppia havainnoimaan kehittymistämme ja sitä mitkä keinot toimivat parhaiten. (Hulmi 2015, 31.)

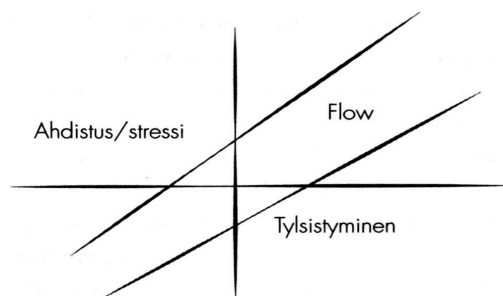
Omien vahvuuksien tiedostaminen on tärkeää. On henkisesti vapauttavaa kun tiedostaa oman soittamisen hyvät puolet ja se vaikuttaa positiivisesti itsetuntoosi, jolloin myös uuden oppimisesta tulee helpompaa. Edistymisestä kannattaa pitää päiväkir-

jaa, johon voi merkitä uuden opitun kappaleen tai tekniikan. Harjoittelua on myös hyvä katsoa välillä taaksepäin. Harjoittelupäiväkirjasta voikin silloin tarkistaa mitä kaikkea olet oppinut kuluneen vuoden aikana. (Arjas 2008)

Kaikkein tärkeintä harjoittelussa on hahmottaa kokonaisuus ja panostaa kaikkein olennaisempiin asioihin. Panostamalla liikaa pieniin yksityiskohtiin kehittyminen saattaa hidastua, loppua kokonaan tai rajoittaa kokonaisuutta. Täydellisellä harjoittelulla ei voi kuitenkaan optimoida kehitystä, jos ravinto, lepo ja terveet elämäntavat eivät ole kunnossa. (Hulmi 2015, 31.) Ravinto, lepo ja terveet elämäntavat tukevat myös instrumentin harjoittelua, koska kehosi ja mielisi on virkeämpi ja vastaanottavampi.

## 5 Flow-tila

Flow-kanava on tila tylsistymisen ja ahdistuksen välillä. Tylsistymme helposti, jos tehtävä on liian helppo ja stressaannumme nopeasti, jos tehtävä on liian haastava. Flow-tila saavutetaan ihantiillisessa vireystilassa, jossa emme ole stressaantuneita, tylsistyneitä tai käy ylikierroksilla, mutta olemme virittäytyneitä ottamaan vastaan haasteen. Flow-tila on kasvun tila, jossa taitomme kehittyvät tehokkaasti ja opimme sekä kasvamme. Flow-tilassa kehitymme erityisesti niissä asioissa, joista olemme eniten innoissamme. Se näkyy aivokuoren hermosolujen muutoksissa sekä kehon tavassa sopeutua uusiin haasteisiin. (Järvilehto 2014, 48-49.)



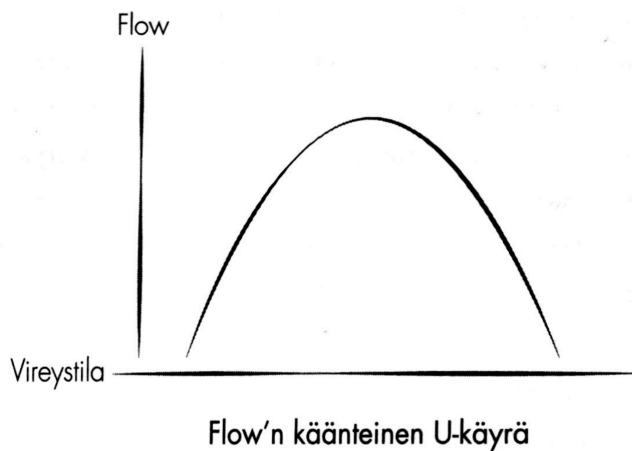
Flow-kanava on ihanteellinen tila tylsyyden ja ahdistuksen välillä

Kuva 2: Flow-kanavan tila tylsyyden ja ahdistuksen välillä (Järvilehto 2014, 49).



## 5.1 Flow'n psykofysiologia

Flow-tila on stressitila. Se ei ole kuitenkaan negatiivinen stressitila eli *distress* vaan positiivinen eli *eustress*. Kortisolitasot nousevat ja sykevaihteluväli vähenee, koska keho ja aivot menevät mukavuusalueen ulkopuolella, joka yleensä johtaa stressiin liittyviin ilmiöihin. Vireystila ei saa olla liian heikko, koska se johtaa ikävystymiseen. Vireystila ei saa olla myöskään liian voimakas, koska silloin keho ja mieli stressaantuvat ja ahdistuvat liikaa. Oikeanlaisessa vireystilan tasapainossa henkilö on hyvässä toiminnan tilassa, jossa mieli ja keho alkavat toimia optimaalisesti tuottaen tulosta. Flow-tila on siis kohtuullinen fysiologinen vireystila, jossa toimimme positiivisen stressitilan vallitessa ajamatta itseämme kuitenkaan piippuun. Kohtuullisessa vireystilassa uudet hermoyhteydet syntyvät myös tehokkaasti. Flow-tilan ja vireystilan suhdetta voidaan havainnoida käänteisellä U-käyrällä. (Järvilehto 2014, 42-43.)



Kuva 3: Flow'n käänteinen U-Käyrä (Järvilehto 2014, 42).

## 5.2 Optimisuorituksen alue

Mukavuusalueeksi kutsutaan aluetta, jossa tehtävän suorittaminen on helppoa ja vaivatonta. Mukavuusalueen vastakohtana on epämukavuusalue, jossa tehtävän suorittaminen on vaikeata ja tehtävä hyvin todennäköisesti epäonnistuu. Epämukavuusalueella työskentely haastavuuden vuoksi saattaa johtaa kärsimykseen, turhautumi-

seen ja työskentelyn totaaliseen loppumiseen. Mukavuus- ja epämukavuusalueen välissä sijaitsee optimisuorituksen alue, jossa työskentely on tehokkainta. Optimisuoritusalueella tehtävä on tarpeeksi haastava ollakseen mielenkiintoinen sekä sopivan haastava, että tehtävä voidaan suorittaa loppuun. Optimisuoritusalueella voidaan myös kokeilla ja kehittää uusia tapoja ja ajattelua suorittaa erilaisia tehtäviä. Se on siis äärimmäisen tärkeä alue oppimisen ja tietämyksen kehittymisen kannalta.

Venäläisen kasvatustieteen edelläkävijä Lev Vygotski kirjoitti lähikehityksen vyöhykkeestä. Hän esitti, että jokaisella tehtävällä ja henkilöllä on olemassa vaikeustaso, jossa ei pystytä työskentelemään. Taitavampi opettaja, valmentaja tai mentori voi kuitenkin auttaa oppijaa säätämään suoritustaan siten, että oppija saa uusia tapoja ja vahvistaa toimintakykyään työskennellä. Korjattujen puutteiden avulla oppija pystyy suoriutumaan tehtävästä. Lähikehityksen vyöhyke on siis laajennus alueesta, jossa optimisuorituksen alue on osittain epämukavuusalueen puolella. (Järvilehto, 44-45.)



### **Mukavuusalue, optimisuorituksen alue ja epämukavuusalue**

Kuva 4: Optimisuorituksen alue (Järvilehto 2014, 44).

### 5.3 Flow-tilan soveltaminen musiikissa

Musiikkipedagogeina ja muusikkoina meidän on tärkeä huomioida flow-tilan merkitys omassa harjoittelussamme ja opetustyössämme. Tutkimukset ovat osoittaneet, että oppiminen on tehokkainta flow-tilassa. Optimaalisen kehityksen kannalta meidän on hyvin tärkeää hyödyntää flow-tilan aikaansaamia oppimiskokemuksia. Selvitä minkälaisesta musiikista oppilaamme ja me itse nautimme eniten, jotta olisimme lähempänä flow-tilaa. Harjoitusmateriaali ei myöskään saa olla liian helppoa tai vaikeata, jotta voimme mahdollistaa flow-kanavaan pääsyn. Löydettyämme tavan työskennellä flow-tilassa kehityksemme tulee olemaan tehokkaampaa.

## 6 Motivaatio ja tavoitteet

Lauri Järvilehto kertoo kirjassaan (2014 , 24) Richard Ryan ja Edward Decin määritelleen motivaation seuraavasti ”Motivaatio tarkoittaa energiaa, suuntaa, sinnikkyyttä ja loppuun saattamista. Ne kaikki ovat aktiivisuuden ja aikomuksen osa-alueita”. Leena Salo-Gunst ja Anneli Vilkkö-Riihelä taas kertovat, että motivaatio koostuu useista yksittäisistä motiiveista eli syistä. Motiivien yhdistelmät voivat olla saman toiminnan käyttövoimina, esim. opiskelun kannustimena voi olla yhtä aikaa suoritusmotiivi, uteliaisuus, liittymismotiivi ja vallanhalu. (Salo-Gunst ja Vilkkö-Riihelä 1991, 99). Karkeasti motivaatio voidaan jakaa kahteen eri ryhmään: sisäiseen motivaatioon ja ulkoiseen motivaatioon.

### 6.1 Sisäinen- ja ulkoinen motivaatio

Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että henkilö tekee jotakin, koska tekeminen on itsessään palkitsevaa ja vie mukanaan. Henkilö ei tarvitse palkkioita tai rangaistusta tehdäkseen asiaa. Hän ei toteuta asiaa välttääkseen huonoa omaa tuntoa tai velvollisuuden tunnetta. Henkilön ja motivaation kohteen välillä on erityinen suhde, joka palkitsee toteuttajaa. Sisäisen motivaation synnylle tarvitaan sopivan haastavia tehtäviä, riittävä pystyvyyden tunne, uteliaisuuden herääminen sekä mielekäs asian yhteys.

Mielekäs asian yhteys voi olla esimerkiksi lääketieteiden opiskelijoille jännittävä sairaustapaus tai opettajaksi opiskeleville koulunkäyntiin liittyvä asia. Tietyt perustarpeet voivat myös ruokkia sisäisen motivaation syntymistä, kuten itsemääräämisoikeus. Motivoidumme kun meitä kohdallaan autonomisina ja pystyvinä henkilöinä. Myös tunne kuulua ryhmään ja tunne, että pystymme antamaan itsestämme muille on tärkeää sisäisen motivaation syntymisen kannalta. Myös kannustava palaute, innostavat opettajat ja roolimallit ovat merkittävässä asemassa sisäisen motivaation syntymiselle. Innostunut ja motivoitunut opettaja saattaa tartuttaa innostuksensa helposti oppilaisiinsa. (Lonka 2014, 168-170.)

Sisäisen motivaation vastakohta on ulkoinen motivaatio. Ulkoisessa motivaatiossa henkilöä pitää houkutella tekemään haluttua asiaa erilaisten palkintojen tai rangaistuksien uhalla. Henkilöä voidaan syyllistää tai velvoittaa tekemään erilaisia asioita. Kokeet ja rahapalkkiot ovat klassisia ulkoisen motivaation lähteitä. Jos henkilö työskentelee pelkästään palkan tai lukee kokeeseen pelkästään koenumeron takia, häntä voidaan pitää ulkoisesti motivoituneena. Ulkoinen motivaatio ruokkii suorituskeskeisyyttä oppimiskokemuksen sijaan. On todettu, että ulkoisten motivaation liika korostaminen saattaa tappaa sisäisen motivaation. Palkankorotus ei enää lisää aikuisen motivaatiota työskennellä tai lapsi ei enää halua tehdä kotityötä, jos hän ei saa viikkorahaa työstään. Yleensä palkankorotukseen ihminen on tyytyväinen noin kolme kuukautta ja hetken kuluttua hän haluaa uuden palkankorotuksen. (Lonka 2014, 168.)

Välillä on hyvä tutusta erilaisiin asioihin pienen paineen alle. Ihmisen on vaikea kiinnostua asioista joista hän ei tiedä tai usko, että voi olla niissä hyvä. Pakollinen aine koulussa saattaa muuttua oppilaan lempiaineeksi, jota hän ei muuten olisi tullut valinneeksi. Nykyään siis uskotaan, että ulkosyntyinen motivaatio voi muuttua sisäiseksi motivaatioksi. (Lonka 2014, 169.)

Työskentely ulkoisen paineen alla ja mukautuminen vallitseviin olosuhteisiin on ihmiselle myös arkipäivää. Tämän kaltaisissa tilanteissa sisäisen motivaation aste riippuu, miten ihminen on oppinut säätelemään omaa toimintaansa. Ikävältäkin tuntuvat oppimisen osa-alueet saattavat tuntua omilta, vaikka ne eivät olisikaan lähellä sydäntä, jos se on tärkeä osa itselle tärkeää kokonaisuutta. Jos haluaa palavasti opettajaksi,

mutta ei pidä tilastotieteistä, on tärkeää oppia löytämään merkitys tästäkin osa-alueesta. (Lonka 2014, 169-170.)

Tehokkaan instrumentinsoitonharjoittelun kannalta onkin tärkeää tiedostaa onko harjoittelu sisä- vai ulkosyntyistä. Varsinkin opettajana hyödyimme, jos tiedämme mistä oppilaan motivaatio kumpuaa. Näin voimme hyödyntää sitä opetustyössämme käyttäen oppilaan mielimusiikkia tai antamalla palautetta soitosta.

## 6.2 Perfektionismi

Perfektionismi eli mielekäs täydellisyyden tavoittelu, joka on olennainen osa oppimisen onnistumisessa. Perfektionismista on kuitenkin tärkeää erottaa kaksi erilaista täydellisyyden tavoittelun muotoa. (Lonka 2014, 170.)

Paha perfektonismi perustuu ulkoiseen motivaation, hyväksynnän hakemiseen sekä erilaisiin hyvinvoinnin ongelmiin. Pahalle perfektonismille tyypillistä on tarve saada palautetta auktoriteettiasemissa olevilta henkilöiltä, jatkuva itsensä vertaaminen muihin henkilöihin ja tarve todistella muille olevansa heitä parempi. Siihen liittyy myös ulkoisten tuloksien tavoittelu, sekä hampaat irvessä suorittaminen. Kehittyvän lapsen tai nuoren kannalta kielteinen perfektonismi ruokkii suorittamaan ja miellyttämään muita. Se saattaa johtaa lamautumiseen sekä alisuoriutumiseen, jos tavoitteet ovat aivan liian korkealla. (Lonka 2014, 170.)

Hyvä perfektonismi taas kumpuaa sisäisestä motivaatiosta ja halusta toteuttaa itseään. Tässä ei ole keskeistä muiden kanssa kilpaileminen vaan oman hyvän elämän toteuttaminen, suoritusten asteittainen parantaminen sekä pyrkimys jalostaa omia voimavaroja ja soveltaa niitä mahdollisimman hyvin. (Lonka 2014, 170.)

## 6.3 Tavoitteellisuus

Päivi Arjas (2008) kertoo, että muusikkona kehittymisen kannalta on tärkeää asettaa selviä tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen tehostaa oppimista huomattavasti.

Musiikkipedagogeina meidän on hyvä asettaa oppilaille ja itsellemme tavoitteita, joita kohti mennä.

Pitkälle aikavälille asetettavat tavoitteet voivat olla enemmänkin haaveita tai unelmia. Liika realismi voi jarruttaa tavoitteiden asettamista, koska monikaan ei välttämättä uskalla sanoa ääneen haluavansa olla seuraava kansainvälinen huippuartisti tai seuraava kitaransoiton mullistaja. "Älä tavoittele kuuta taivaalta". Tällaiset ajatukset voivat turhaan kahlita tavoitteidemme asettamista. Haaveilu on motivoivaa ja antaa työskentelyllemme suunnan. Löydämme kyllä keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja olemme valmiita tekemään töitä sen eteen. (Sibelius Akatemia, 2008.)

Lyhyen aikavälin tavoitteiden tulee olla konkreettisia ja mitattavissa. Soolon soittaminen levytemossa kuukauden loppuun mennessä on hyvä tavoite. Haastavaa tässä on erotella päivä- ja viikkokohtaiset tavoitteet. Harjoittelua edistää kun päättää mitä harjoiteltavaa asiaa kulloinkin työstää. Muutaman tahdin edistyminen soolossa edes auttaa tavoitteen saavuttamista ja olet lähempänä välitavoitteitasi. Pieniinkin edistykseen on hyvä olla tyytyväinen. Tavoitteita on hyvä tarkestellä säännöllisesti ja muuttaa tarvittaessa, jos tavoite osoittautuukin vääräksi tai epäolennaiseksi. (Sibelius Akatemia, 2008.) Koen kuitenkin, että tavoitteisiin sitoutuminen on tärkeää, jotta tavoitteiden asettamisesta ei tulisi liian ailahtelevaa ja fiilispohjaista.

## **7 Ylirasitustila**

Ihminen voi kokea useita erialisia ylirasitustiloja tai vaivoja. Ne voivat olla liiasta työtaakasta aiheutuvia mielen sisäisiä eli henkisiä vaivoja tai huonosta työergonomiasta syntyneitä fyysisiä oireita. Harjoittelussa voidaan myös pyrkiä ylirasitustilaan, jossa mennään tarkoituksella oman normaalin kuormitustason ylitse. Näin halutaan, että sopeuttaa kehoa ja mieltä toimimaan olosuhteissa, jossa se ei ole aiemmin tottunut toimimaan, kunhan varmistetaan sopiva palautuminen harjoitteen jälkeen. Riittävän levon, liikunnan ja hyvän työergonomian laiminlyönti voikin johtaa työtehokkuutesi laskuun tai pahimmassa työskentelyn totaaliseen loppumiseen.

## 7.1 Ylikuormitus ja nousujohteisuus

Kehityksen mahdollistamiseksi hermolihasjärjestelmään kohdistuvan rasituksen tulee ylittää normaali päivittäinen kuormitustaso, johon kehosi on tottunut. Hermolihasjärjestelmälle tulisivin tarjota aiempaa pidempää, kovempaa tai muuten haastavaa uudenlaista ärsykettä, jotta mahdollistetaan kehityksen jatkuminen. Sänkypotilaalle tämä voisi tarkoittaa, että nouset makuuasennosta istumaan, jolloin hermolihasjärjestelmä kuormittuu uudella tavalla. (Hulmi 2015, 30.) Soitonharjoittelussakin on tärkeää, että harjoittelu haastaa ja kuormittaa sinua. Harjoittelussa tulee poistua mukavuusalueelta, jotta harjoittelu olisi kehittävä. Esimerkiksi kitaralla tuttujen asteikoiden soittaminen tutuista asemista on enemminkin ylläpitävää harjoittelua. Muusikon tulisi kokeilla soittaa asteikoita eri asemista eri puolilta kaulaa, jotta harjoittelu olisi kuormittavaa ja nousujohteista. Myös tutun asteikon soittaminen nopeammalla tempolla tai tasajakoisen fraseerausmuutoksen muuttaminen kolmimuunteiseksi rasittaa hermolihasjärjestelmää uudella tavalla. Näin muusikko haastaa kehoaan ja mieltään toimimaan uudella tavalla. On kuitenkin tärkeää muistaa kuunnella omaa kehoa, että ei harjoittele liikaa ja saa sitä kautta negatiivista vaikutusta harjoitteluun. Paikkojen vaurioituessa liikaa, on tärkeää levätä, huoltaa kehoa tai muuttaa tekemistä. (Hulmi 2015, 31).

## 7.2 Mielenvireys, uupumus ja stressi

Muusikoiden työ voi olla välillä henkisesti uuvuttavaa ja stressaavaa, koska työajat eivät ole säännöllisiä ja unen määrä voi jäädä vähäiseksi keikkojen takia. Työnkuvan epäsäännöllisyyden takia töitä ei myöskään välttämättä aina ole ja välillä niitä on enemmän kuin ehtisi tehdä. Näistä syistä johtuen monet musiikin alalla työskentelevät voivat kokea uupumuksen ja burn outin oireita. Oireiden vaikutusta harjoittelun ja työnteon laatuun ei voida mitenkään kiistää.

Uni on anabolinen tila, jonka aikana energiavarastomme täyttyvät ja elimistö korjaa kudoksia sekä tuottaa proteiineja. Ihminen ei pysty toimimaan normaalisti, jos hän ei

saa riittävästi unta. Univajeesta aiheutuu useita negatiivisia vaikutuksia elimistölle, kuten elimistön tulehdusta, verenpaineen nousua ja painon nousua. (Sovijärvi, Arina ja Halmetoja 2016, 21.) Riittävällä unella on suuri vaikutus suorituskykyyn, mielialaan, ihon laatuun, tarkkaavaisuuteen, kykyyn hallita stressiä, urheilusuorituksiin, uusien asioiden oppimiseen ja yleisen terveyden ylläpitoon. Onkin tärkeää varmistaa riittävä unen saanti. Yleisesti ottaen aikuisen pitäisi nukkua vähintään 7-8 tuntia yön aikana. (Sovijärvi, Arina ja Halmetoja 2016, 22.)

Uupumus on uneliaisuudesta täysin poikkeava väsymyksen muoto. Uupumus viittaa voimattomuuden, alavireisyyden ja tarmottomuuden kokemukseen. Uupumus on sukua termille ”ekshaustio”, jota psykiatrit käyttävät. Se tarkoittaa uupumuksen vakavinta muotoa, loppuun palamista eli ”burn outia”. Uupumus on psyykkisen tunnetilan aiheuttama toimintahaitta, jota ei täysin objektiivisesti pystytä selittämään. Nukkuminen auttaa uneliasta, mutta ei aina välttämättä uupunutta. (Hyypä 1993, 15-16.)

Fyysiset, psyykkiset ja tunne-elämän oireet johtavat stressiin, joka koostuu usein paineista, murheista tai ahdistuksesta. Stressi ei ole sairaus vaan siinä paineiden kasvaessa elimistö reagoi siirtymällä ylivaihteelle ja alkaa erittää runsaasti adrenaliinia. Stressi kuuluu normaaliin elämään, koska se auttaa meitä selviytymään arjen haasteista, mutta liiallisella stressillä on negatiivisia vaikutuksia elimistöömme. (Battison 1997, 6.) Henkilökohtaisen rajan ylittyessä stressi muuttuu voimavarasta piinaavaksi paineeksi. Hyvästä stressistä puhutaan eustressinä. (Siimes 2008, 11.) Stressin hoito kannattaa aloittaa vähentämällä pitkään jatkunutta piinallista kiirettä. Alkoholista tai muista piristeistä ei kannata käyttää hoitokeinona, vaikka se saattaisikin tuoda hetkellistä mielihyvää. (Siimes 2008, 34.) Stressin hoidossa kannattaa lähteä selvittämään asioita, jotka stressaavat ja poistamaan tai vähentämään niitä elämästäsi. Myös myönteisten puolien etsiminen arjessa ja omille kömmähdyksille nauraminen auttavat stressin hoidossa. Kevyellä liikunnalla on myös positiivinen vaikutus stressiin. (Siimes 2008, 35.)



## 8 Palautteen merkitys kehittymiselle

Palaute on hyvin tärkeä asia kasvun ja kehityksen kannalta. Sen avulla lapsi oppii tietämään miten saa toimia ja miten ei. Palautteen antaminen koulutuksessa auttaa opiskelijaa kehittämään työntekoaan, oppimistaan, itse arviointitaitojaan sekä tiedostamaan olennaiset osa-alueet kehittymisen kannalta. (Arjas 2014, 69.)

Ihmisen reagoiminen palautteeseen on hyvin yksilöllistä, ja saatu palaute voi olla toisille hyvin yllättävää, jopa satuttavaa. Ihmiset myös kaipaavat palautteelta erilaisia asioita. Toiset haluavat kuulla hyvin yksityiskohtaisesti eriteltynä hyvät ja huonot seikat, ja toisille taas riittää pinnallinen palaute, jossa ei mennä asioissa syvälle pie-niin yksityiskohtiin. Palautteen kuuleminen on myös yhtä tärkeää kuin palautteen antaminen ja se vaatii itsetuntemusta ja harjaantumista. Palautteen kuulijan on hyvä muistaa, että saadun palautteen tarkoitus on auttaa heitä ja tukea heidän kehittymistään. Tunnereaktio palautteen kuulemisen aikana saattaa hankaloittaa asiasisällön erottamista kuulijan omista tuntemuksista. On tärkeää oppia pitämään ajatukset kasassa palautteen kuulemisen aikana ja kuunnella palaute loppuun ja miettiä vasta palautteen loppumisen jälkeen, mitä sanotut asiat oikeasti tarkoittavat. Jos palautteensaaja yrittää selitellä palautteen aikana, hän saattaa suojella omaa persoonaansa. Hänellä voi olla häpeän tai puutteellisuuden tunteita esiintymistään kohtaan. (Arjas 2014, 69-70.)

Nykyään tiedetään paljon hyvästä palautteenantokulttuurista. Tänä päivänä palautteen antamisessa kiinnitetään paljon huomiota positiivisuuteen ja kannustamiseen. Tämä voi kostautua siinä mielessä, että ei uskalleta sanoa niitä asioita, mihin pitäisi puuttua. Jotkut palautteen kuulijat voivat myös ajatella positiivisuuden olevan pakollinen välttämättömyys palautteen antamisessa. Palautteen antamisessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että erittelee hyvät ja kehitettävät asiat yhtä tarkasti, jotta uuden asian opettelu helpottuisi. Positiiviset seikat taas tukevat kuulijan itseluottamusta ja hän pystyy rakentamaan osaamistaan näiden vahvuuksien varaan. On myös erityisen tärkeää, että palautteen antaja seisoo sanomisiensa takana. Palautteen antamisessa pitää kuitenkin muistaa kunnioittaa toista, eikä palautteen antaminen saa olla vallankäytön työkalu. (Arjas 2014, 71.)

## 8.1 Metakognitio

Metakognitiolla tarkoitetaan oman toiminnan tiedostamista, ohjaamista ja säätelyä. Metakognitiivinen tieto on ymmärrystä omasta ja toisten ajattelusta sekä ymmärrystä itsestämme oppijoina ja toimintatavoistamme erilaisissa tehtävissä. Metakognitiivisia taitoja eli itse arviointitaitoja tarvitaan, kun halutaan kehittää omaa ajattelua ja omia toimintamalleja. (Lonka 2014, 18.)

Kehittymisen kannalta on erityisen tärkeää, että ihmisellä on jokin käsitys omasta osaamisestaan ja siitä, mitä eri tehtävät edellyttävät. Ihmiselle on aina etua siitä, että hän pystyy määrittelemään tehtävän ja asettamaan tavoitteen itselleen. Näin hän saa tekemiselleen suunnan ja pystyy määrittelemään, mitä hän jo tietää ja ei vielä tiedä saavuttaakseen tavoitteensa. Metakognitio korostuu, kun lähdetään pohtimaan miten opitun asian saa siirrettyä uusiin tilanteisiin. Oman toiminnan säätely ja opittu uusi asia on hyvin paljon sidoksissa tilanteeseen, jossa uutta opittua asiaa tarvitaan ja sitä pitää soveltaa. Metakognitiiviset taidot auttavat rakentamaan sisäisiä ajatusmalleja, joita voidaan hyödyntää ongelmanratkaisutilanteissa. (Lonka 2014, 19.)

Metakognitiiviset taidot ovat tärkeitä myös muistamisen ja ajattelun hallinnan kannalta. Itsereflektio on metakognition muoto, jossa voidaan pohtia oman ajattelun luotettavuutta. On tärkeää oppia huomaamaan, milloin luulee tietävänsä jostain jostain ja milloin oikeasti tietää asiasta. (Lonka 2014, 20.)

Metakognitio voi tehdä ihmisestä oman elämänsä ajattelun johtajan. Ihmisen pohtimessa pitkään tiettyjä ongelmia hän saa valmiuksia arvioida omaa ymmärrystään. Tämä tukee oppimista muillakin tiedonaloilla ja oppiminen muuttuu itse ohjaamisprosessiksi. Tämän seurauksena ihminen ei tarvitse ulkoapäin tulevaa ohjausta suunnittelemaan ja ohjaamaan omaa toimintaansa. (Lonka 2014, 19.)

## 8.2 Musiikkikritiikki

Muusikoiden tärkeää oppia käsittelemään julkaistua kritiikkiä mediassa. Oikeutus musiikkikritiikin olemassaololle on kyseenalaistettu lukemattomia kertoja. Ilman kritiikkiä tapahtumat saattaisivat jäädä kuitenkin suurelta yleisöltä huomiotta, koska

arvostelun perusteella lukija voi tehdä päätöksen, meneekö hän katsomaan teatteriesitystä tai jazzkeikkaa. (Arjas 2014, 73.) Rakentavan kritiikin antaminen voi olla hyvin haastavaa. Ilman puuttumista yksityiskohtiin kritiikki voi jäädä ympäröiväksi hymistelyksi. Hyvä kritiikki antaa kuitenkin lukijalle pohdittavaa ja näkökulmia sekä mahdollisuuden oivaltaa jotain uutta. (Arjas 2014, 73.) Kritiikkiin suhtautuminen on hyvin yksilöllistä. Toiset taiteilijat eivät pysty lukemaan ollenkaan heistä kirjoitettuja arvosteluita, kun taas toiset eivät saa rauhaa ennen kuin pääsevät lukemaan arvostelun konsertin jälkeen. (Arjas 2014, 73.) Joskus taiteilija saattaa saada kohtuutonta palautetta harteilleen kriitikoilta ja se saattaa tuntua julkiselta teloitukselta. Opettajien olisikin hyvä valmentaa opiskelijoita kohtaamaan median julkaisema musiikkikritiikki. Harvassa ammatissa virheet kuitenkin tehdään suuren ihmisjoukon edessä ja vielä niin, että siitä saattaa voida lukea seuraavan päivän lehdessä. (Arjas 2014, 73-74.)

## 9 Haastattelut

Valitsin työhöni neljä suomalaista pitkän linjan ammattimuusikkoa. Haastateltavista kolmen instrumentti on kitara ja yhden trumpetti. Muusikot ovat rytmimuusikoita ja soittavat pop/rock ja jazz-yhtyeissä. Tunsin henkilökohtaisesti kaikki haastateltavat ja he lähtivät mielellään mukaan haastateltaviksi. Haastattelut suoritettiin tietokoneella Messenger-videopuheluin ja äänitin haastattelut Zoom H1 äänitallentimella.

Haastattelujen päätteeksi haastateltavat kertoivat kokeneensa haastattelut antoisiksi ja hyödyllisiksi. Eräs haastateltavista ei ymmärtänyt flow-tilan merkitystä haastattelussa ja totesi erityisesti harjoittelun suunnittelua koskevat kysymykset erityisen tärkeiksi. Muut haastateltavat kokivat haastatteluissa esitetyt kysymykset osuviksi ja tärkeiksi.

## 9.1 Haastateltavat

Teemu Viinikainen on suomalainen Sibelius Akatemiasta Jazz-musiikin maisteriksi valmistunut kitaristi. Viinikainen on kotoisin Keski-suomesta Hankasalmelta. Lukion jälkeen Viinikainen päätyi Oriveden kansanopistolle, jonka jälkeen hän meni Helsingin silloiseen Ogeliin ja sieltä Sibelius Akatemian Jazz-osastolle. Viinikainen soittaa tällä hetkellä oman trionsa lisäksi mm. Vernerin Pohjolan ja Jukka Perkon yhtyeissä. Viinikainen on saanut myös arvostusta kansainvälisesti arvostetulta professorilta ja kriitikolta Stuart Nicholsonilta. Nicholson sanoo Viinikaisen kuuluvan kahdenkymmenen maailman parhaan jazz-kitaristin joukkoon.

Timo ”Varre” Vartiainen on Sibelius Akatemian Jazz-osastolta valmistunut maisteri ja tällä hetkellä tohtorin jatkotutkintoa tekevä opiskelija. Keravalta kotoisin olevan Vartiainen instrumentti on kitara ja hänellä on pitkänlinjan kokemus studio, televisio, teatteri- ja konserttilavoista. Vartiainen soittaa mm. Paula Koivunieman yhtyeessä, Dallapessa ja omassa Husband-yhtyeessä yhdessä Anssi Nykäsen, Harri Rantasen ja Marzi Nymanin kanssa.

Mikko ”Gunu” Karjalainen on käytetyimpiä suomalaisia trumpetteja erityisesti rytmimusiikin puolella. Karjalainen on päässyt soittamaan kansainvälisesti tunnettujen jazz-muusikkojen kanssa, kuten Jerry Bergonzin kanssa. Karjalainen tunnetaan myös opettajana, säveltäjänä, kapellimestarina ja klubi-isäntänä. Hän soittaa tällä hetkellä mm. Teddy’s West Coasters, Ricky Tick Big Band & Julkinen sana ja Joonas Haavisto Quintetissa.

Jarmo Nikku on suomalaisen rytmimusiikin pioneeri. Hän edustaa haastateltavista vanhempaa polvea ja on tehnyt todella pitkän uran suomalaisessa viihdemusiikissa. Lappeenrannasta lähtöisin oleva kitaristi on soittanut mm. Hectorin ja J. Karjalaisen yhtyeissä ja tehnyt lukemattomia studiosessioita ja suorina televisiolähetystyksiä.

## 9.2 Suunnitelmallisuuden merkitys

Kolmella haastateltavalla on ollut tai on tälläkin hetkellä treenisuunnitelma, jota he pyrkivät toteuttamaan päivittäin. Harjoittelu perustuu edelleen paljon heidän käyt-

tämiinsä treeniohjelmiin, vaikka haastateltavat eivät pystyisi työkiireiden tai elämäntilanteen takia noudattamaan yhtä kurinalaisesti treenisuunnitelmiaan kuin ennen. Treenisuunnitelmat voivat olla jaoteltuna eri osa-alueisiin, kuten Viinikaisella asteikkoihin, sointuihin, fraseerukseen/timeen/tekniikkaan, solffaan ja vapaa-sektoriin. Karjalainen oli jakanut harjoittelunsa instrumentin luonteensa kautta lämmittelyyn ja tekniikkaharjoitteluun, joka sisälsi myös ohjelmisto harjoittelua ja improvisointiin, ja jossa myös yleensä harjoitellaan jotain tiettyä konseptia, kuten sekvenssejä. Vartiainen puolestaan on jakanut harjoittelun kahteen isoon intensiiviseen hetkeen päivässä, jotka voivat sisältää esimerkiksi kappaleiden soolonpalasten opettelua korvakuvallolla, joista hän sitten kehittää harjoituksia ja palaa niihin vielä myöhemmin saman päivän aikana. Nikku taas painotti projektien merkitystä harjoittelussaan. Hän kertoi, että ei juurikaan hinkkaa asteikoita kotona, jos sille ei ole selkeää päämäärää tiedossa, kuten studioäänitys tai keikka.

Viinikainen kertoi harjoittelevansa yhtäjaksoisesti n. 45 minuuttia keskimäärin viidesti päivässä. Karjalainen taas kertoi harjoittelevansa 30 minuutin pätkissä viisi tai kuusi kertaa päivässä. Vartiainen taas toteaa harjoittelevansa kahdesta kolmeen tuntiin kerralla pitäen samalla pieniä taukoja ja toistaa tämän toisen kerran päivän aikana. Keikka- ja matkustuspäivinä harjoittelulle ei tietenkään ole samalla tavalla aikaa kuin kotona ollessa, mikä näkyi haastateltavien harjoitteluajoissa. Haastateltavat painottivat kuitenkin harjoittelumäärien ja kellon tuijottamisen sijaan sitä, kuinka hyvin he jaksavat keskittyä harjoitteluun, ja kuinka hyvin harjoittelu vie heitä eteenpäin.

*”15 minuuttia hyvää keskittymistä on minusta parempi kuin 60 minuuttia huonoa keskittymistä.” (Viinikainen)*

Muistiinpanoja tai treenipäiväkirjan pitämistä harjoittelusta osa käytti aktiivisesti ja osa ei. Vartiainen kertoi kirjoittavansa päivittäin asioita muistiin helpottaakseen niiden muistamista ja löytääkseen biisien kohtia vaivattommin.

*”Mä teen kyllä, joka päivä. Se ei oo päiväkirja siinä mielessä, että merkikaisin kauan mä oon mitäkin treenannu, vaan enemmänkin sitä harjoittelun sisältöä. Laitan ylös asioita. Mutta se ei oo treenipäiväkirja siinä mielessä, että merkikaisin siihen treenejä ylös, vaan niitä asioita mitä*

*oon treenannu. Sekin vaan sen takia, että se jeesaa et on helppo jatkaa kun muistaa seuraavana päivänä et mitä on tehny.” (Vartiainen).*

Karjalainen kertoi käyttäneensä opiskeluvuosinaan treenivihkoa, johon merkkasi ylös mm. sävellajeja ja kappaleiden tempoja. Vihko oli ikään kuin punttisaliharjoittelijan treenikirja, johon merkittiin treenejä ylös. Karjalainen ei enää käytä vihkoa vaan harjoitukset ovat hänen omassa päässään. Samoin Viinikainen kertoo, että ei ole kirjoittanut harjoittelusuunnitelmaansa ikinä paperille, mutta se on niin selkeänä hänen päässään, että voisi sen tehdä.

### 9.3 Tavoitteiden ja motivaation merkitys

Kaikki haastateltavat kokivat tavoitteet ja haaveet tärkeiksi motivaation lähteiksi myös harjoittelulle. Haave päästä soittamaan festivaalilavalle, studioon tai kuulostaa idoliltaan antaa harjoittelulle päämäärän.

*”Mulla oli kauhee tällainen hullun haave, että musta tulee studiosoitaja, koska se semmoinen soittaminen oli tohon aikaan aika kova juttu. Eliikkä tollainen freekku.” (Nikku)*

Vartiainen, Viinikainen ja Karjalainen kertoivat suurimmaksi tavoitteekseen ja motivaattorikseen tarttua instrumenttiin sen, että he haluavat olla joka päivä paras versio itsestään soittajana.

*Mä ajattelen enemmän sitä prosessia en niinkään, että onko tässä joku päämäärä tai semmoinen. Mä ajattelen sitä vaan, että mulle on tärkeää huomata, että mä kehityn koko ajan. (Karjalainen)*

Haastateltavat eivät juurikaan jaotelleet tavoitteitaan lyhyen- tai pitkän aikavälin tavoitteisiin tai ainakaan tietoisesti tehneet niin. Tavoitteiden pohjimmainen tarkoitus oli vain viedä soittamista eteenpäin. Viinikainen kertoo, että hänen tavoitteensa harjoittelussa oli, että hän pystyisi soittamaan biisejä vapautuneesti, eli hallitsi soinnut, asteikot ja rytmiikan niin hyvin, että pystyisi lopulta vapautumaan niistä.

*”Tavallaan tiukka kurinalaisuus sisältäisi yhtäkkiä vapauden.” (Viinikainen)*

Karjalainen kertoi, että hänellä oli tavoite oppia soittamaan *Cherokee* niminen sävellys kaikissa sävellajeissa, mutta hän ei asettanut tavoitteelleen aikamääreitä. Tämän tyyppinen tavoite voidaan tulkita pitkän aikavälin tavoitteeksi. Hän kertoi myös, että on jotain yksittäisiä harjoituksia, joita hän soittaa yhden tai kahden viikon ajan, ja miettii sitten auttoikovatko harjoitukset häntä vai ei. Tämän tyyppinen harjoittelu voidaan tulkita lyhyen aikavälin tavoitteeksi, johon on asetettu lyhyt aikaraja. Vartiainen puolestaan jaottelee harjoittelussaan musiikin tonaliseen, modaliseen ja kromattiseen harmoniaan ja harjoittelee muutaman viikon ajan harjoituksia, joiden tavoitteena on tukea jotain edellä mainituista kolmesta pääkategoriasta. Vartiainen kertoo, että hän ajattelee tämän tyyppistä harjoittelua kuin vieraan kielen opettelua.

*”Opettelen kuullun ymmärtämistä, puhumista eli ilmaisua, sanastoa, sanontoja ja slangia. Mä ajattelen sitä kautta. Ja jos tolleen ajattelee niin harva esim. kielen opiskelussa ajattelee, että voisi olla valmis ikinä.” (Vartiainen)*

Haastateltavia yhdistää tietynlainen kilpailuhenkisyys. Nikku kertoi studiosessiosta, jossa hän oli neljäs kitaristi, joka kokeili soittaa soolon tiettyyn kappaleeseen ja vasta kuudennen kitaristin solo päättyi äänitteeseen. Haastateltavat mainitsevat, että yleisön palaute kannustaa soittamaan entistä enemmän, mutta myös tieto siitä, että aina löytyy parempia soittajia, kannustaa harjoittelemaan. Karjalainen ja Viinikainen mainitsevat, että varsinkin opiskeluaikoina treenaamaan saattoi kannustaa se, kun kuuli kaverin soittavan vielä paljon paremmin kuin itse. Vartiainen taas kertoo, että tieto siitä, kuinka paljon paremmin voisi soittaa, kannustaa harjoittelemaan. Kaikkia haastateltavia yhdistää myös sisäsyntyinen motivaatio harjoittelua ja musiikkia kohtaan. Kaikki haastateltavat kertovat jonkin kokemuksen siitä, kuinka paljon he nauttivat musiikista ja sen soittamisesta, mikä on yksinkertaisesti isoin syy soittamiselle.

#### 9.4 Ylirasitustila

Kaikilla haastateltavilla on jossain kohti soittouraa ilmennyt jonkinlaisia fyysisiä tai henkisiä ylirasitustiloja. Fyysiset oireet olivat pääsääntöisesti huonosta soittoasennosta tai fyysisestä kunnosta aiheutuvia selkävaivoja. Myös liiasta soittamisesta joh-

tuvia jännetupentulehduksia oli ilmennyt haastatteluilla. Henkisiä oireita olivat liiasta työstä aiheutunut väsymys tai stressi ja sosiaalisesta paineesta aiheutunut loppuun palaminen. Loppuun palamisessa ulkoiset motivaattorit olivat nousseet sisäisiä motivaattoreita isommiksi ja aiheuttaneet loppuun palamisen.

Oireita on lähdetty hoitamaan keskittymällä esimerkiksi soittoasennon parantamiseen. Karjalainen kertoo, että hän kantoi harjoittelusessioihinsa peilin ja käveli peilin ohitse silloin tällöin tarkastaen ovatko hänen hartiansa nousseet jännittyneenä kohti korvia. Viinikainen taas toteaa, että kohdatessaan haasteen kannattaa hakea ulkopuolista apua niin pian kuin mahdollista. Viinikaisen mukaan myös haasteiden ilmaantua, niitä kannattaa avoimesti purkaa ammattilaiselle ja miettiä, johtuisivatko ne kenties jostain muusta elämän osa-alueesta kuin musiikista. Myös urheilulla on havaittu positiivisia vaikutuksia oireiden hoidossa. Vartiainen uskoo, että säännöllinen urheilu on auttanut häntä välttymään isoimmilta rasitustiloilta musiikin saralla. Hän tosin toteaa ironisesti, että urheiluvammoja on sitten tullut senkin edestä. Nikku taas toteaa, että positiivisella ja rennolla asenteella on varmasti myös paljon vaikutusta oireiden hoitoon ja ilmaantumiseen.

*”Kun ei stressaa, niin ei se elämä ainakaan siitä lyhene.” (Nikku)*

Haastateltavat kokivat, että oireilla on ollut negatiivinen vaikutus työn tekemiseen ja instrumentin harjoitteluun. Tästä voidaankin päätellä, että ennaltaehkäisyä kannattaa harrastaa jo hyvissä ajoin ennen oireiden ilmentymistä ja huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

## 9.5 Palaute kehittymisen hyötynä

Kaikki haastateltavat kokivat myös palautteen merkityksen tärkeäksi soittamisessa. Hyvä palaute voi motivoida jatkamaan soittamista entisestään ja se antaa hyvää fiilistä soittamiseen. Negatiivinen tai rakentava palaute taas sai haastateltavissa aikaan sen, että he lähtivät pohtimaan syitä palautteen takana. Palautteen aikaansaamaan reaktioon vaikutti myös paljon se, kuka ja minkälaisessa tilanteessa palautteen on antanut. Jos palaute tulee henkilöltä, jota haastateltava arvostaa se saa aikaan hänessä paljon syvemmän vaikutuksen hyvässä ja rakentavassa mielessä kuin sellaiselta



henkilöltä saatu palaute, jota hän ei tunne. Yleisöpalautteella on myös vahva vaikutus soittamiseen. Nikku kertoo, että teatterikeikalla siitä voi saada todella suurta mielihyvää, kun bändi sekä tekniikka toimii ja yleisö on haltioissaan. Karjalainen ja Viinikainen taas vuorostaan kertovat, että he kuuntelevat mielellään yleisöpalautetta keikan jälkeen ja asioita, joita yleisö on kuullut keikassa.

Viinikainen toteaa, että tärkein palautteen antaja on hän itse. Hän kokee, että vaikka keikasta saisikin positiivista palautetta yleisöltä tai bändikavereilta, mutta hän itse ei ole tyytyväinen keikkaan, palaute ei ole yhtä merkityksellistä. Nikku kertoo myös kokemuksistaan studiossa, joissa tuottaja on halunnut, että joku stemma soitetaan tietyllä tavalla. Vaikka tuottaja olisikin tyytyväinen lopputulokseen, mutta Nikku ei, se jää kaivelemaan häntä. Kaikki haastateltavat kokevatkin oman soittonsa äänittämisen yhdeksi parhaimmista tavoista analysoida omaa soittoaan. Vartiainen kertoo, että hän äänittää omaa soittoaan ainakin kerran viikossa. Myös Karjalainen kertoo, että hän tykkää äänittää ja tehdä arkistoa omasta soitostaan. Viinikainen sanoo äänittävänsä lähes jokaisen keikkansa ja kuuntelevansa nauhan ainakin kerran keikan jälkeen. Nikku taas kertoo, että studiosessiossa saa välitöntä palautetta omasta soitostaan, kun joutuu kuuntelemaan sitä paljon nauhalta. Ja jos studiosessioissa huomataan, että joku stemma ei toimi, asiaan pitää keksiä ratkaisu välittömästi.

Haastateltavat kertoivat myös mielenkiintoisia pointteja bändin sisäisestä palautteesta. Haastateltavat kokivat, että jos kyseessä oli niin sanottu freelancer-bändi, keikalla tapahtuneita isojakaan kömmähdyksiä ei lähdetä purkamaan, vaan ne kuitataan positiivishenkisillä kommentteilla. Viinikaisen mukaan tämä käyttäytymiskoodisto perustuu pelkästään siihen, että voidaan toteuttaa keikkoja mahdollisimman nopealla aikataululla ja melkein kenen tahansa soittajan kanssa, milloin tahansa. Haastateltavat kokivat, että jos freelanceryys ei ole bändissä liikaa läsnä, keikalla tapahtuneet yhteiset virheet saatetaan käydä lävitse todella nopeasti keikan jälkeen. Vartiainen kokee myös, että hyvissä bändeissä on tärkeää vaihtaa ajatuksia ja mielipiteitä ihan vain ystävinäkin. Hänen mukaansa niitä on tosi tärkeää, mielenkiintoista ja kannustavaa kuulla.

## 9.6 Flow-tila ja soittaminen

Haastateltavat kuvailivat flow-tilan kokemuksia seuraavilla tavoilla:

*”Se on tila, johon tavallaan niin kuin pyrkii. Se on semmoinen niin kuin mielentila, että se sun oma potentiaali on täysillä käytössä. Ehkä jopa ylität sen. Ja se tuntuu vahvasti. Hyvältä kehossa. Se tuntuu tosi hyvältä päässä. Siihen liittyy yleensä vahva tunne liittyen tietenkin siihen musiikkiin mitä soitetaan. Jos se musiikki surullista, mitä soitetaan niin se tunne voi olla hyvin surullinen, apea tai masentunut, mutta silti voi olla flow-tila. Flow-tila ei välttämättä ole itselleni aina semmoinen riemukas tila. Se on vahva tunnetila. Siihen liittyy vahvasti vapauden tunne kuitenkin.” (Viinikainen)*

*”Mä mieltäisin sillain et bänditilanne tai joku muu sessio on sillain, että jumalauta kun tää toimii. Tulee todellakin tunne, että mä istun kyydissä ja kuuntelen mitä tapahtuu ja kuitenkin siihen osallistuu itse. Ja kaikki mitä tapahtuu on jotenkin niin helvetin paikallaan. Ja hyvässä flow-tilassa yllättää itsensä, mikä on hienoa. Ja tuntuu, että mitä tahansa tekee niin kaikki toimii.” (Nikku)*

*”Parhaiten se ehkä kuvaa sitä fiilistä, että asiat tapahtuu itsestään. Mulle se tila on vaan sitä, että mä ajattelen vain sitä musiikkia. Tottakai mä pystyn tarkkailemaan sitä omaa soundia siinä koko ajan, mutta ei mun tarvitse. Se tapahtuu itsestään. Mä vain ajattelen sitä musaa. Siinä kohti enää ei tarvitse ajatella sitä, että mitä mä tässä oon kenellekin näyttämässä tai mitä mun pitäisi tässä nyt saavuttaa. Sit mä tavallaan vaan vedän ja meen sen intuition mukana. Se on se flow, että sä voit ajatella sellaista intuitiota et mä tartun tässä kaikkeen.” (Karjalainen)*

*”Ehkä se on sellainen soitto- ja mielentila, jossa musiikin ja fiiliksen väliin ei tule mikään tekijä. Ei jännitys tai joku soittotekninen asia häiritse. Pystyy olemaan siinä hetkessä ja soittamaan musaa.” (Vartiainen)*

Kaikille haastateltaville flow-tilan kokemus liittyy vahvasti vapauden tunteeseen, missä soittaminen tapahtuu itsestään. Soittamiseen ei tarvitse keskittyä tietoisesti, vaik-

ka oletkin täysin keskittyneessä tilassa. Kuvailuista käy myös ilmi, että soittosi on hyvässä suhteessa muuhun bändiin ja saundisi kuulostaa hyvältä.

Haastatteluissa kävi ilmi, että flow-tilan tunteeseen on lähes mahdotonta päästä, jos olet rauhattomassa mielentilassa. Rauhattomuus voi johtua useista eri asioista. Vartiainen kertoo, että usein keikoilla mikä tahansa sosiaalinen asia, saundi, tekniikka tai liika jännitys voi viedä flow-tilan tunteesta pois. Hyvin vahvasti haastatteluissa ilmeni myös, että henkilökohtaisella harjoittelulla on valtava merkitys flow-tilaan pääsyyn esiintymisen aikana. On tärkeää, että soittaja osaa kappaleet tarpeeksi hyvin keikalla, että hän voi luottaa itseensä ja kappaleiden soittaminen ei tuota vaikeuksia.

Vartiainen nosti mielenkiintoisen asian esille flow-tilaan pääsystä. Hän kertoi bändikavereiden merkityksestä soittotilanteessa. Hänen mukaansa se, että tuntee soittajat ja heidän soittotyylinsä auttaa flow-tilaan pääsemisessä.

*”Joskus kansasoittajat eivät tuo turvaa vaan nimenomaan jännitystä. Silleen, että on haastavaa. Esimerkiksi nyt viime viikolla kun olen tuuraillut sellaisia soittajia, jotka edustaa mulle parhaimmista siinä tyylilajissa mitä ne soittaa. Se saa silleen tosi varpailleen. Että pitää pystyä ihan maksimi suoritukseen eikä sekään välttämättä riitä.” (Vartiainen)*

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyötä varten tekemäni haastattelut tulevat varmasti tukemaan opetustyötäni ja instrumenttiharjoitteluani jatkossa. Uskon että myös muutkin muusikot ja pedagogit pystyvät soveltamaan tutkimustuloksia omassa työskentelyssään. Koen, että työlle asettamani tavoitteet täyttyivät, koska löysin työtä tehdessäni paljon helposti käytännön työskentelyssä sovellettavia seikkoja. Lisäksi onnistuin mielestäni saavuttamaan kokonaiskuvan harjoittelun laatuun vaikuttavista ilmiöistä. Nämä seikat tiedostamalla harjoittelun laatu tulee paranemaan merkittävästi.

Haastattelemi henkilöt kokivat haastatteluissa esiin nostetut osa-alueet tärkeiksi ja kokivat haastattelut mieluisiksi. Haastattelemi henkilöt myös sanoivat odottavansa

kuulevansa, mitä muut kollegat ovat kysymyksiini vastanneet. Tämä tukee ajatustani siitä, että aihe on tärkeä ja kiinnostava.

Haastatteluissa haastateltavien vastauksissa esille nousi useita samankaltaisia seikkoja. Lähes kaikki haastateltavat erottelivat harjoittelussaan oman henkilökohtaisen instrumenttiharjoittelun esiintymisiä varten tehdystä projekti-/ohjelmistoharjoittelusta. Lisäksi haastateltavat painottivat rentoutta ja keveyttä soitossaan. Kolme haastateltavaani nostivat esille sen, että suurin motiivi harjoittelulle on kehittyminen paremmaksi muusikoksi. Tämä kertoo sisäsyntyisestä motivaatiosta harjoittelua ja soittamista kohtaan. He myös kertoivat, että luultavasti harjoittelisivat, vaikka kukaan ei kuulisi heidän soittoaan. Kaikilla haastateltavillani oli jossain vaiheessa uraa ollut vaihe, jossa harjoittelu oli todella määrätietoista ja suunniteltua. Tärkeäksi seikaksi harjoittelussa nousi myös harjoittelun laatu ja siihen keskittyminen, eikä niinkään harjoittelutuntien määrä. Myös kaikki haastateltavat äänittävät ja kuuntelevat omaa soittoaan säännöllisesti. Kaikilla haastavilla oli jossain vaiheessa ollut jokin pienempi tai suurempi fyysinen tai henkinen vaiva, joka vaikutti soittamisen ja harjoittelun laatuun negatiivisesti. Oireita oltaisiin mahdollisesti voitu ennaltaehkäistä liikunnalla ja levolla sekä paremmalla työergonomialla. Kaikilla henkilöillä oli jossain kohti soittouraa haave tulla hyväksi ja menestyväksi muusikoksi. Myöskin käsitys siitä, että flow-tila on optimaalinen oppimisen ja suorittamisen tila, sai tukea. Myös riittävää osaamistasoa suoritettavaan tehtävään pidettiin edellytyksenä flow-tilaan pääsulle. Niinikää palautteen saamista pidettiin tärkeänä asiana soittamisessa kehitymiselle.

Olen otettu siitä, että koin haastattelujen aikana haastateltavien heittäytyvän mukaan haastatteluun ja kertovan avoimesti omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan haastattelun osa-alueista. Tutkimuksen tiukempi rajaus olisi mahdollistanut sen, että haastatteluissa olisi voitu syventyä entisestään tiettyihin osa-alueisiin, kuten harjoittelun suunnitteluun. Haluisin kuitenkin kokonaisvaltaisen katsauksen aiheista, jotka koen olevan yhteydessä harjoittelun laatua määritteleviin osa-alueisiin, syventymistä ei tässä tutkimuksessa voitu toteuttaa. Jatko-tutkimuksessa voitaisiin syventyä enemmän yhteen osa-alueeseen ja selvittää haastattelulla soittajien kokemuksia tästä osa-alueesta. Tällainen tutkimus voisi olla esimerkiksi eri tyylisten

kitaristien kokemukset harjoittelun suunnitelmallisuudesta ja fokuoimisesta tiettyyn musiikintyyliin.

## Lähteet

- Aalto, R. 2013. Muistilista harjoittelun ohjelmointiin. Viitattu 25.3.2018  
<https://www.trainer4you.fi/blogi/asiakassuhde-asta-ohon-ohjelmointivaihe/>
- Arjas P. 2014 Varmasti lavalle – Muusikoiden esiintmisvalmennus. Atena kustannus Oy.
- Battison T. 1997. Voita stressi. Keski-Suomen Sivu Oy.
- Järvilehto, L. 2014. Hauskan oppimisen vallankumous. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Haikarainen, T. 2013. Treenin kultaiset periaatteet: Spesifisyys, -osa1. Viitattu 23.3.2018 <http://th-valmennus.blogspot.fi/2013/02/treenin-kultaiset-periaatteet.html>
- Hakala J. 2017. Eron jumeista – Kehonhuollon käsikirja. Fitra Oy.
- Hirsjärvi S, Remes P ja Sajavaara P. 2015. Tutki ja kirjoita. 15-16.painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy
- Hulmi J. 2015. Lihastohtori – Näyttöön perustuva tietopankki sporttiseen kuntoon. Saarijärvi: Fitra Oy
- Hyyppä M. 1993. Mielenvireys ja uupumus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Nivala, J. 2012. Katsaus voimaharjoittelun periodisaatioon. Viitattu 23.3.2018  
<https://lihastohtori.wordpress.com/2012/09/11/periodisaationivala/>
- Sibelius-Akatemia. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?  
<http://www2.siba.fi/harjoittelu/index.php?id=1&la=fi>. Viitattu 30.05.2017
- Siimes K. 2008. Stressi aiheuttaa 80% sairauksista. Kuopio: Kopijyvä.
- Sovijärvi O, Arina T ja Halmetoja J. 2016. Biohakkerin käsikirja – päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi. Jyväskylä: Grano Oy.

## Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset:

### Taustatiedot

- Nimi:
- Ikä:
- Koulutustausta:
- Työuran pituus:
- Toimitko pelkästään muusikkona vai opetatko myös?
- Jos opetat, missä työskentelet tai olet työskennellyt?
- Missä yhtyeissä vaikutat?

### 1. Suunnitelmallisuuden merkitys instrumentinharjoitteluun tehokkuuteen?

- Kuinka tarkkaan suunnittelet päivä - tai viikkorytmisi mitä osa-alueita harjoittelet? (Rytmi, melodia, harmonia, transkriptio, kappale kokonaisuutena) vai harjoittelitko vain yhtä asiaa kerralla?
- Pidätkö harjoittelustasi päiväkirjaa tai muistiinpanoja?
- Kuinka kauan harjoittelet yhtäjaksoisesti?
- Kuinka monta kertaa harjoittelet päivän aikana?
- Arvio kuinka monta tuntia harjoittelet päivän aikana? Entä nuorempana?
- Kuinka paljon soittamisen pitää mielestäsi sisältää "soittelua" ja miten paljon määrätietoista harjoittelua?
- Onko harjoittelurutiinisi muuttunut paljon soittourasi aikana?
- Kuinka varmistat, että harjoittelusi olisi mahdollisimman pitkäjänteistä?
- Muuttuiko harjoittelusi tutkimukseen valmistuessasi?

### 2. Tavoitteiden ja motivaation merkitys instrumentinharjoitteluun?

- Kuinka tärkeää mielestäsi tavoitteellisuus on soittamisessa? Mitkä olivat tavoitteitasi nuorempana? Tähtäsitkö korkealle? Entä nyt?
- Millaisia pitkän- ja lyhyen aikavälin tavoitteita sinulla oli/on?
- Miksi aloitit soittamaan instrumenttia?
- Mikä motivoi sinua nuorena harjoittelemaan? Entä nyt?
- Miten säilyttää motivaatio harjoitella vuodesta toiseen? Mikä motivoi nuorena? Entä nyt?
- Ovatko tavoitteesi muuttuneet kuinka paljon vuosien varrella?

### 3. Kuinka välttää yllirasitustila?

- Oletko kokenut henkistä tai fyysistä yllirasitustilaa soittourasi aikana?
- Mitkä seikat jälkikäteen ajateltuna ajoivat yllirasitustilaan?
- Miten olisit voinut välttää yllirasitustilan?
- Kuinka lähteä hoitamaan yllirasitustilaa?
- Harjoittelitko yllirasitustilan aikana? Jos harjoittelit, niin miten?
- Vaikuttiko yllirasitustila harjoittelusi laatuun merkittävästi?

**4. Palaute kehittymisen hyötynä?**

- Miten tärkeänä pidät palautteen merkityksen kehityksen kannalta?
- Miten tärkeänä pidät itsereflektion merkitystä kehityksen kannalta?
- Millä tavoin toteutat itsereflektiota? Käytätkö jotain apuvälineitä, kuten nauhoittaminen?
- Mikä on mielestäsi hyvä palaute?
- Oletko saanut lannistavaa palautetta? Kuinka pääsit tästä eteenpäin?
- Kuinka hyödyntää palautetta harjoittelurutiineissasi?

**5. Kuinka saavuttaa flow-tila harjoittelun aikana?**

- Miten määrittäisit flow-tilan soittamisen aikana? Miltä se tuntuu?
- Kuinka saavutat flow-tilan harjoittelun aikana?
- Onko mielestäsi tärkeää saavuttaa flow-tila harjoittelussa?
- Minkälainen materiaali on edesauttanut flow-tilaan pääsyyn?