

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiiikin koulutus

Juuso Veikkola

KITARANSOITON HARJOITTELU JA SOITTAJAN HYVINVOINTI  
FYYSISESTÄ NÄKÖKULMASTA

Opinnäytetyö  
Helmikuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Helmikuu 2019**  
**Musiikin koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Juuso Veikkola

**Nimeke**

Kitaransoiton harjoittelu ja soittajan hyvinvointi fyysisestä näkökulmasta

Opinnäytetyössä käsiteltiin kitaransoiton harjoittelua ja soittajan hyvinvointia fyysisestä näkökulmasta. Harjoittelua keskityttiin tarkastelemaan harjoittelurutiinin kautta. Työssä selvitettiin, miten laadukas harjoittelurutiini voidaan muodostaa, ja pohdittiin, millaiset menetelmät harjoittelun ohjauksessa voisivat olla toimivia.

Työssä mietittiin, millaisia lähestymistapoja fyysinen harjoittelu voi sisältää ja miten näitä tapoja voidaan toteuttaa. Tärkeäksi kysymykseksi työssä nousi, miten harjoittelu kannattaa muodostaa. Miten harjoittelusta saa parhaan hyödyn?

Työtä varten toteutettiin kysely, joka oli suunnattu ammattikorkeakoulussa opiskeleville kitaristeille. Kyselyllä selvitettiin henkilöiden harjoittelutottumuksia ja heidän toimintatapojaan harjoittelurutiinissa. Kyselyiden avulla pohdittiin eri osa-alueiden merkitystä harjoittelussa ja mahdollisia kehityskohtia tarkasteltiin kitarapedagogiikan näkökulmasta.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 28  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 8

**Asiasanat**

musiikki, kitara, harjoittelu, fyysinen harjoittelu, hyvinvointi



**THESIS**  
**February 2019**  
**Degree Programme in Music**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Juuso Veikkola

Title  
Practicing Guitar Playing and the Wellbeing of a Musician from a Physical Viewpoint

This thesis focused on the practice of guitar playing and musician`s wellbeing from a physical point of view. Practicing was examined from the practice routine perspective. The thesis examined how a high-quality practice routine could be formed, and what kind of methods could be workable in teaching the practice.

This thesis is concerned with what kind of approaches physical training can contain and how these ways can be implemented. An important question in the thesis was how practice should be formed and how to get the best out of your practice?

A questionnaire was conducted for the thesis, aimed at guitarists studying at the university of applied sciences. The questionnaire was used to find out how people practice and what is their practice routine like. The questionnaires were used to consider the significance of the different areas in the practice and the possible developmental aspects were examined from the point of view of guitar pedagogy.

Language  
Finnish

Pages 28  
Appendices 2  
Pages of Appendices 8

Keywords  
music, guitar, practice, physical practicing, wellbeing

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Fyysinen harjoittelu .....	7
2.1	Mitä on fyysinen harjoittelu? .....	7
2.2	Harjoittelun suunnittelemisen ja seurannan näkökulmia .....	8
2.3	Musiikin harjoittelu ja esittäminen verrattuna urheilun harjoitteluun ja kilpailuun .....	10
2.4	Harjoitteluergonomia.....	11
2.5	Tavoitteet harjoittelun tukena.....	12
2.6	Hyvän ja huonon stressin vaikutukset suorituskykyymme .....	13
2.7	Kehonhuolto ja ravinto osana harjoittelua .....	15
2.8	Fyysiset ylirasitustilat .....	15
3	Kysely muusikoiden harjoittelusta .....	17
3.1	Haastattelujen tarkoitus .....	17
3.2	Pohdinta kyselyiden pohjalta .....	18
3.2.1	Harjoitusmäärät ja harjoitustilat.....	18
3.2.2	Fyysiset vaivat ja niiden ilmeneminen.....	19
3.2.3	Harjoittelun suunnittelu ja seuranta.....	21
3.2.4	Tavoitteiden asettaminen ja harjoittelu .....	22
3.2.5	Valmistautuminen suoritukseen .....	23
3.2.6	Vastapainon tärkeys harjoittelussa .....	24
4	Pohdinta.....	26
	Lähteet.....	28

### Liitteet

Liite 1	Kysely kitaristien fyysisestä harjoittelusta
Liite 2	Kyselyn vastaukset

## 1 Johdanto

Valitsin aiheekseni tähän opinnäytetyöhön kitaransoiton harjoitteluun perehtymisen fyysisen harjoittelemisen näkökulmasta. Kokemukseni mukaan kitaransoitonopetuksen arjessa ei kiinnitetä riittävästi huomiota oppilaiden harjoittelun määrään, aikataulutukseen ja intensiteettiin, harjoittelun fyysiseen kuormittavuuteen. Tämän takia haluan nostaa esille näitä teemoja opinnäytetyössäni. Olen havainnoinut, että yleisesti harjoittelusta puhuttaessa kitaristien keskuudessa keskustelun piiriin tulevat ongelmat, joita liian kuormittava harjoittelu tuottaa. Työssäni rajaudun tarkastelemaan harjoittelun fyysistä (ruumiillista, kehollista) puolta, mutta on hyvä muistaa, että ihminen on suuri kokonaisuus. Näin ollen musiikin harjoitteluun vaikuttavat monet muut tekijät fyysisten tekijöiden lisäksi.

Aiheen valinta on ollut itselleni selvä jo pidemmän aikaa, koska olen joutunut selättämään useita fyysisiä vammoja, joiden aiheutumisessa liiallinen soiton harjoittelu on ollut isossa roolissa. Pääosin nämä vammat ovat olleet käden ja ranteiden alueelle kehittyneitä rasitusvammoja. Vasta näiden vammojen ilmennyttyä aloin pohtimaan, kuinka tärkeässä roolissa systemaattinen ja johdonmukainen harjoittelun suunnittelu onnistuneen harjoittelun kannalta on. Nähdäkseni tästä aiheesta on hyvä koota materiaalia, koska kyseinen näkökulma jää kokemusteni mukaan melko usein liian vähälle huomiolle ainakin omassa tekemisessäni. Tämän johdosta työ on ennen kaikkea itselleni hyödyllinen, sillä ajan itseni tässä prosessissa ajattelemaan syvemmin omaa harjoitteluani ja niitä päämääriä, mitä sillä oikeastaan haen.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millaisia harjoittelutottumuksia kitaristit omaavat fyysisestä näkökulmasta. Tulen perehtymään tähän asiaan sekä omien kokemusten että muiden muusikoiden kautta keräämäni aineiston avulla. Pohdin myös, miten harjoittelemisen ohjaamista voisi nykypäivän kitarapedagogiikassa edistää.

Teoriapohjassa tulen käyttämään luotettavaa lähdeaineistoa, johon tullaan viittaamaan alkuperäistä tekijää kunnioittaen. Toteutan tätä työtä varten kyselyn (liite 1) ammattikorkeakoulussa opiskeleville kitaristeille heidän harjoittelurutiineistaan ja harjoittelun muodostumisesta. Koska opinnäytetyötä varten toteutettava kysely tulee olemaan pienimuotoinen, tuloksista ei voida vetää suurempia johtopäätöksiä. Tämän asian johdosta jatkotutkimuksiin suurennetulla otantaryhmällä sekä muilla soitinryhmillä on varmasti aihetta. Harjoittelu on asia, jota kannattaa mielestäni tutkia tehokkuuden ja ergonomisen harjoittelun edistämiseksi. Tehostuneet harjoitusmenetelmät näkyvät omien kokemuksieni mukaan tehostuneena harjoitteluna.

Tarkastelen työssäni ihmisen kykyjä tiedon omaksumiseen tehokkaan harjoittelun ja parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamisen kannalta. Kuitenkin on syytä muistaa, että jokainen on omanlaisensa yksilö ja tässä työssä esitetyt näkemykset ovat suuntaa-antavia. Jokainen muovaa oman harjoittelunsa ja rutiininsa lopulta itsellensä sopivaksi.

## 2 Fyysinen harjoittelu

### 2.1 Mitä on fyysinen harjoittelu?

Harjoittelun tarkoituksena on valmistaa ihmistä tuleviin suorituksiin sillä tasolla, johon harjoittelussa tähdätään. Harjoittelu voidaan nähdä fyysiseltä näkökulmalta kehon vahvistamisen tarkoituksiin perustuvana toimintana. (Joukamo-Ampuja 2018.) Erja Joukamo-Ampuja toteaa Santeri Kaipiaisen (2018) kirjoittamassa artikkelissa harjoittelusta seuraavasti:

Harjoittelun opettamisessa ja ohjaamisessa pyritään löytämään jokaiselle parhaat menetelmät oppia. Sitä kautta luodaan luottamusta kykyyn kehittyä ja viedään pois mustavalkoisesta lahjakkuusajattelusta. Oikealla harjoittelulla voi voittaa valtavasti aikaa, rasittaa kehoa vähemmän sekä lisätä motivaatiota ja onnistumisen iloa.

Fyysisessä suorituksessa korostuu mekaaninen taito ja sitä kautta oikea tekniikka. Ihmisen hermosto on herkimmillään lapsuudessa ja tämän takia lapsena tehty harjoittelu mahdollistaa taidon varhaisen oppimisen. Taidon hallitseminen voidaan jakaa karkeasti kahteen suureen osa-alueeseen: yleistaitavuuteen ja lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita oman harjoittelun kannalta epäolennaisia, silti edesauttavia taitoja. Lajikohtaisessa taitavuudessa taitavuus viedään lajin tekniikkaan ja toimitaan sen sisällä. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 241.) Yleistaitavuutta voisi olla musiikin kohdalla esimerkiksi yleinen musikaalisuus, jota henkilö ei kuitenkaan ilmaise soittimen kanssa, kun taas lajitaitavuus liittyy oman soittimen kautta tehtävään ilmaisuun.

Harjoittelussa on kyse ennen kaikkea tasapainosta. Soittamisen tulisi olla toistuvaa, jotta järjestelmällisesti toistetut harjoitteet siirtyvät tehokkaimmin työmuistista (lyhytkestoisesta muistista) säilömuistiin. Säilömuisti käsitetään myöskin pitkäkestoinen muisti, josta opitut asiat on mahdollista ottaa käyttöön tehokkaasti omaan tekemiseen. (Kaipiainen 2018.) Motoriset taidot kehittyvät, kun harjoittelun ja toiston johdosta kehoon ilmenee toiminnallisia muutoksia. Tai-

don opittuaan ihminen pystyy tietoisesti säätelemään omaa tekemistään tarkoituksenmukaisesti. Itse oppimisprosessi on motorisen ja kognitiivisen toiminnan yhdistymistä hermoston tasolla. Taidon oppimisen voidaan ajatella jakautuvan kolmeen osaan: varhais-, keski- ja loppuvaiheeseen. Varhaisvaiheessa henkilö saa asiasta uutta tietoa ja kuva opittavasta asiasta sekä oppimisen vaatimista menettelytavoista syntyy. Keskivaiheessa harjoittelussa verrataan ja sovelletaan uutta toimintamallia jo henkilön olemassa olevaan tietoon. Loppuvaiheessa opeteltu taito on saatu vietyä pitkäaikaiseen muistiin, josta taidon käyttöönotto onnistuu sujuvasti. (Anttila 2018.)

Muusikon harjoittelu on jatkuvaa tasapainoilua niin sanotun biologisen soittajan ja taiteellisen soittajan osa-alueiden välillä. Taiteellinen soittaja pyrkii tulkitsemaan taidetta instrumenttinsa kautta omalla persoonallaan. Biologisen soittajan kuvaan voidaan katsoa kuuluvaksi harjoittelun kautta tulleita suorituskykyyn positiivisesti vaikuttavia fyysisiä muutoksia tai perimän kautta tulleita tekijöitä. (Joukamo-Ampuja, Heiskanen, Peltomaa, Porander & Arjas 2008.)

## **2.2 Harjoittelun suunnittelemisen ja seurannan näkökulmia**

Monesti musiikinopiskelijat keskittyvät laskemaan päivän harjoitteluun kulutettuja tunteja. Tämä saattaa johtaa siihen, että unohdetaan tarkastella sitä, miten tehokkaasti oppimista on harjoittelun aikana tapahtunut. (Arjas 2018.) Ergonominen kehitys ja sen aiheuttamat parannukset työympäristössä tekevät ihmisen toiminnasta luontevaa ja tehokasta. Työn tuottavuus kohenee myös merkittävästi. (Launis & Lehtelä 2011, 36.) Musiikin harjoittelun tapauksessa tuottavuuden kohentuminen tarkoittaa esimerkiksi kykyä omaksua ja toteuttaa kulloinenkin harjoite. Mestarilliselle tasolle kehittyminen omassa instrumentissa vaatii aikaa ja useita toistoja. Harjoittelusta puhuttaessa kuulee usein puhuttavan 10 000 tunnin säännöstä. Tämä ilmaisu juontuu tutkimukseen 10 000 harjoitustunnin rajasta, jolloin taidon mestarillinen hallinta on mahdollista lahjakkuudesta riippumatta. Tämä 10 000 tunnin sääntö juontaa juurensa K. A. Ericssonin tutkimuksiin. Tutkimuksissaan hän arvioi, kuinka paljon berliiniläiset viulistit olivat harjoitelleen 21 ikävuoteen mennessä. Tämä tutkimus johti 10 000 tunnin rajan määrittymiseen. Tätä teoriaa tukevat esimerkiksi urheilijoiden ja shakinpelaajien keskuudessa



tehdyt selvitykset. (Arjas 2014, 113) Kuinka harjoittelu kannattaisi sitten muodostaa, jotta kehitys ja kehityksen mukana tulokset olisivat noususuuntaisia?

Ollakseen laadukasta, harjoittelun täytyy olla myös suunnitelmallista. Erja Joukamo-Ampuja kertoo artikkelissaan *Planning The Practicing* (2018), että lihaksilla kestää keskimäärin 24 tuntia palautua harjoituksesta. Tämän johdosta harjoituskerrat tulee pyrkiä sijoittamaan viikkoon siten, että keholla on mahdollisuus tällaiseen palautumiseen. Artikkelissa esitetään neljän viikon jaksoihin jakautuva harjoittelusysteemi, jossa harjoittelu jaetaan seuraavasti: ensimmäinen viikko pidetään kuormitukseltaan kevyenä viikkona, toinen viikko on kuormaltaan keskiluokkaa, kolmas viikko on kuormaltaan raskas. Noin joka neljäs viikko pyritään pitämään palauttava viikko, joka on harjoittelukuormaltaan hyvin kevyt.

Harjoittelupäiväkirja on tehokas oman kehityksen seurantaväline, jonka avulla oman osaamisen kehitystä on mahdollista tarkastella hyvin yksityiskohtaisesti. Päiväkirja saattaa paljastaa harjoittelun ongelmakohdan ja mahdollisesti myös sen aiheuttajan. Kun kehitystä hidastava tekijä pystytään tunnistamaan, siihen voidaan puuttua ja harjoittelun laatua voidaan näin kokonaisuudessaan parantaa. Toisaalta päiväkirja antaa näyttöä myös omasta edistymisestä, jota ei ilman kirjanpitoa välttämättä itse huomaisi. Parhaimmillaan päiväkirja on motivoiva, yksilön harjoittelua eteenpäin vievä tekijä. Kuitenkin systemaattinen harjoittelun seuraaminen ei ole välttämättä kaikille mielekästä. Oman tekemisen seuraaminen jollain tasolla on kuitenkin kehitykseen positiivisesti vaikuttava asia. (Arjas 2014, 125 - 127.)

Olen hakenut jo hyvin pitkään itselleni sopivaa harjoitteluohjelmaa. Tämänhetkiseen tilanteeseeni olen löytänyt mielestäni melko sopivan rytmin, jonka avulla pystyn huolehtimaan palautumisestani riittävän hyvin. Jaan harjoitteluajani mielellään noin 45 minuutin jaksoihin ja näitä jaksoja on päivän kuormitustasosta riippuen 1 - 5. Pyrin sijoittamaan harjoitussessioita päivään siten, että aamuisin tai aamupäivisin olisi yksi sessio, joka voi pitää sisällään useampia 45 min:n jaksoja taukoineen, iltapäivällä on toinen sessio aikatauluista riippuen. Mitä harjoittelupäiväkirjaan tulee, olen todennut melko yksinkertaisen mallin toimivan itselläni. Kirjaan päivän aikana tehdyt harjoitukset ja harjoitusmäärän ylös paperille. Tämä

helpottaa omalta kohdaltani harjoittelun suunnittelemista ja pystyn tarvittaessa tarkastamaan, mihin olen viime päivinä keskittynyt ja millaisia tuloksia olen saavuttanut. Toki poikkeuksia tähän systeemiin tulee, mutta olen havainnut, että tällaisen peruskaavan seuraaminen on itselleni toimiva.

### **2.3 Musiikin harjoittelu ja esittäminen verrattuna urheilun harjoitteluun ja kilpailuun**

Musiikin ja urheilun harjoittelemista näkee verrattavan toisiinsa varsin useasti. Päivi Arjaksen (1997, 42) mukaan urheilussa suoritus on puhtaasti fyysinen. Musiikissa suorituksen pääpaino on taiteellisessa ilmaisussa, vaikka suorituksen fyysinen vaativuus on yhtä lailla läsnä soitossa. Arjaksen mukaan musiikkiesitystä lähinnä ovat arvosteltavat lajit, kuten taitoluistelu tai rytmisen voimistelun, joissa taiteellinen ilmaisuvoima on vahvimmin läsnä suorituksessa.

Suorituksessaan urheilija keskittyy siihen, miten hän tai hänen joukkueensa saivat mahdollisimman hyvän tuloksen. Musiikin esittämisessä keskeinen elementti on musiikin välittäminen yleisölle sekä musiikin ja esiintymisen avulla kommunikoiminen yhdessä yleisön kanssa. (Arjas 1997, 42.) Voidaan todeta, että urheilija pyrkii sulkemaan ulos kaikki ympärillään olevat ärsykkeet saadakseen maksimaalisen keskittymisen suoritukseensa (riippuen toki yksilöstä). Muusikko taas pyrkii esityksellään vuorovaikutukseen yleisön kanssa. On kuitenkin merkittävää huomata, että musiikin ja urheilun harjoittelemisella on yhtäläisyyksiä harjoittelun fyysisyyden kannalta. Esimerkiksi verrattaessa jääkiekon ja kitaransoiton harjoittelua voidaan huomata, että suorituksessa liikeradat ovat eri laajuusluokissa. Kuitenkin tulee todeta, että kummassakin suorituksessa kehon liike on vahvasti suorituksessa mukana.

## 2.4 Harjoitteluergonomia

Sana ergonomia polveutuu itsessään kahdesta kreikan kielisestä sanasta. Sana *ergo* tarkoittaa työtä ja *nomos* luonnon lakeja. Näin kaksi termiä yhdistämällä saadaan tuntemamme käsite, ergonomia. (Launis, Lehtelä 2011, 19) Ergonominen kehitys ja sen aiheuttamat parannukset työympäristössä tekevät ihmisen toiminnasta luontevaa ja tehokasta. Työn tuottavuus kohenee myös merkittävästi näiden parannusten johdosta. (Launis ym. 2011, 36) Musiikin harjoittelun tapauksessa tuottavuuden kohentuminen tarkoittaa esimerkiksi kykyä omaksua ja toteuttaa kulloinenkin harjoite.

Soittajan fyysiseen tekemiseen vaikuttavat esimerkiksi ikä, hyvinvointi sekä yksilölliset anatomiset eroavaisuudet. Nämä ominaisuudet korostuvat eri tavoin erilaisten instrumenttien sekä eri kehitysympäristöjen kohdalla. (Joukamo-Ampuja, Heiskanen, Peltomaa, Porander, Arjas 2008) Kitaransoiton harjoittelun näkökulmasta yksi suurimmista huomioon otettavista asioista harjoittelun mielekkyyttä silmälläpitäen on soittimen koko suhteessa henkilön kokoon. Jos soittajalla on esimerkiksi pieni käsi, hänelle on todennäköisesti mieluisempaa soittaa kaulaprofiiltaan sirommalla, kapeammalla kaulalla. Olen omassa opetustyössäni saanut keskustella joidenkin oppilaitteni kanssa soittimen koon aiheuttamista ongelmista. Usein ongelmat ovat korjaantuneet, kun kunkin oppilaan kohdalla on tarkasteltu mahdollista soittimen koon aiheuttamaa rajoitetta ja pohdittu mahdollista toista vaihtoehtoa esimerkiksi kaulan paksuuden tai soittimen kokonaiskoon kautta. Tämä on toki vain yksi esimerkki monista harjoittelun mielekkyyteen ja ergonomiseen harjoitteluun vaikuttavista tekijöistä, mutta oman kokemukseni perusteella oikean kokoisen soittimen valitseminen kitaransoiton tapauksessa on hyvin tärkeää. Kun soitin ja soittaminen tuntuu itselle hyvältä, on harjoittelun jatkuvuus vakaammalla pohjalla.

Muusikon työ on fyysisesti kehoa kuormittavaa ja tämän takia keholta vaaditaan paitsi hyviä suorituksia, myös tasapainoista, ergonomista tekemistä. Soittoasennon hallinta on olennainen osa soittajan kehitystä. Soittoasentomme on usein staattinen ja tämän johdosta soitettaessa oikeanlaiseen perusasentoon tulee kiin-

nittää huomiota. Kun soittaja itse tiedostaa oman kehonsa lihaksiston ja tukirakenteiden toimintaa, oman asennon kontrollointi on helpompaa. Esimerkiksi lihastyön tekemisessä tasapainoisen soittoasennon ylläpitämiseksi tai hengityksen ja/tai hengitystavan muutoksia pystytään kontrolloimaan hallitusti, kun tiedetään, mitä muutokset soittoasennossa saavat aikaan. (Joukamo-Ampuja ym. 2008.)

Kehityksen kannalta soiton harjoittelun tulee olla säännöllistä, mutta yksilön tulee myös kuunnella omaa kehoaan. Sopiva kertakuorma on noin puolesta tunnista kahteen tuntiin. Tämä kuitenkin vaihtelee yksilökohtaisesti ja riippuu henkilön kestävydestä ja harjoitusten intensiteetistä. (Kaipiainen 2018.)

## **2.5 Tavoitteet harjoittelun tukena**

Tavoitteet voivat olla parhaassa tapauksessa harjoittelun tukena muistuttamassa siitä maalista, mihin harjoittelulla pyritään. Tämän takia henkilön kannalta oikeanlainen tavoitteiden asettelu on tärkeää, jotta arjen tekemisessä säilyy läsnä kiintopiste, jota varten päivittäistä harjoitustyötä tehdään. (Forssell 2014, 183 - 184.)

Kaikki tavoitteet eivät ole samanlaisia, vaan niitä voidaan jaotella erilaisiin ryhmiin. Päivi Arjas (2014, 77 - 80) esittelee kolmijakoista mallia, jossa tavoitteet on jaettu pitkän ajan tavoitteisiin, välitavoitteisiin ja lähitavoitteisiin. Pitkän ajan tavoitteet ovat pääsääntöisesti muusikon suurimpia tavoitteita, joka on saattanut alkaa unelmana. Pitkänmatkan tavoitteiden asettaminen saattaa olla henkilöstä riippuen hankalaa tavoitteen kaukaisuudesta johtuen. Parhaassa tapauksessa unelmasta muodostuu tavoite, jota kohti henkilö tekee työtä pienempien tavoitekategorioiden kautta. Välitavoitteet ovat kausittaisia tavoitteita, joilla määritellään yleensä suurempi toteutuva kokonaisuus. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi valmistautuminen konserttiin, kilpailuun tai kurssitutkintoon. Käytännön esimerkkinä: Muusikko voi todeta, että tuleva konserttiproduktio vaatii omalta osalta hiomista. Näin muodostetaan selkeä käsitys, mihin ja millaiseen lopputulokseen pyritään. Lähitavoitteet ovat jälleen pääsääntöisesti kokoluokaltaan pienempiä verrattuna

edellisiin alaryhmiin. Nämä tavoitteet ohjaavat päivittäistä harjoittelua. Lyhyentähtäimen avulla harjoittelu on helpompaa pitää mielekkäänä, kun päivälle on selkeä tavoite, mikä pyritään toteuttamaan. Jos palataan edellisen esimerkin tilanteeseen, lähitavoitteiden muodossa muusikko voisi muodostaa päivittäisen harjoittelusuunnitelman, jotta ajankäyttö kappaleiden opiskelussa olisi järkevää. Suunnitelmallisuus edesauttaa useimmiten oppimisessa, kun opitaan oma kapasiteetti sisäistää asiaa annetun ajan sisällä.

## **2.6 Hyvän ja huonon stressin vaikutukset suorituskykyymme**

Stressi käsitetään hyvin usein negatiivisena asiana. Asia on osin näin, mutta voidaan stressiä sitten käyttää fyysisessä tekemisessä hyödyksi. Stressireaktio on kehon tapa mukautua ja antaa lisäenergiaa tilanteeseen, jossa koetaan henkistä tai fyysistä kuormitusta. Reaktiossa keho valmistautuu kuormittavaan tilanteeseen ja reaktion johdosta saattaa esiintyä esimerkiksi lihasjännitystä ja kiihtynyttä sydämen sykettä. Reaktion perimmäinen tarkoitus on ihmisen suojeleminen uhkaavissa tilanteissa. Tällaisessa tilanteessa puhutaan usein ”pakene tai taistele” -reaktiosta, jonka tarkoituksena on valmistaa keho toimimaan joko uhkaa vastaan tai pyrkimään uhasta etäämmälle. Usein keho myös erehtyy tilanteesta sekä sen uhkaavuudesta ja laukaisee stressireaktion. Tällainen toiminta ilmenee esimerkiksi esiintymisjännityksen muodossa. (Arjas 2014, 23 - 24.) Lähtökohtaisesti stressillä on olemassa kolme muotoa: eustressi, distressi ja neustressi (Idänpirtti & Metsola 2016).

Eustressi on positiivista, suorituskykyä parhaassa tapauksessa voimakkaasti edistävää stressiä. Tämä stressin muoto muun muassa nostaa sydämen sykettä ja saa lihakset jännittyneiksi, jotta keho on valmiina toimimaan. Tällaista stressiä saattaa ilmetä tilanteessa, jossa vaaditaan itsensä ylittämistä esimerkiksi esiintymisen muodossa. (Idänpirtti & Metsola 2016.)

Jos eustressin aiheuttama tila pitkittyy, se voi muuttua distressiksi. Distressi on terveydelle haitallinen stressin muoto, joka voi olla joko akuuttia tai kroonista. Akuutin stressin saa aikaan yllättävä, merkittävä muutos elämässä (esimerkiksi

perheenjäsenen kuolema). Krooninen stressi syntyy pitkän, kuormittavan jakson seurauksena (esimerkiksi kuormittavat työolosuhteet). (Idänpirtti & Metsola 2016.)

Neustressi on eustressin ja distressin välimuoto. Neustressin saattaa laukaista tapahtuma, joka koskettaa meitä (esimerkiksi televisiossa esitettävä uutinen ikävistä tapahtumista). Tapahtuma ei kuitenkaan ole läsnä henkilön elämässä henkeen tai terveyteen kohdistuvalla tavalla. (Idänpirtti & Metsola 2016.)

Jaksamisen kannalta on tärkeää, että vääränlaiseen stressiin puututaan ja siitä pyritään eroon. Oikeiden purkamistaitojen löytäminen on melko yksilöllistä, mutta tärkeää on oikeanlaisen, elvyttävän vastapainon löytäminen suhteessa tekemiseen. (Mattila 2018.) On täysin yksilöstä kiinni, mikä kullekin tuntuu sopivalta vastapainolta. Olennaista on kuitenkin se, että tekeminen on sopivan erilaista, tässä tapauksessa soittamisen harjoitteluun nähden. Sopivasti erilaisen tekemisen löytäminen on vahvasti yksilöstä ja hänen kiinnostuksenkohteistaan riippuvaista. Tämän johdosta raja-arvojen vetäminen kysymyksen ”Mikä on tarpeeksi erilaista tekemistä?” on hyvin vaikeaa, jopa mahdotonta.

Muusikon elämässä stressin esiintyminen jossain edellä mainituista muodoista on kokemukseni mukaan hyvin yleistä. Oli tilanne sitten eustressin aiheuttama positiivinen jännitys ennen esiintymistä tai pitkäaikaisen valmistautumisen tuottama distressi, stressin muodoille tuntuu löytyvän paikkansa. Stressin valjastaminen työntekemisen tehostamiseen on hyvä apu lyhytkestoisissa tilanteissa, mutta reaktion pidentyessä stressin negatiiviset vaikutukset näyttäytyvät ja heikentävät sekä fyysistä että henkistä tilaamme. Tästä syystä sopivan erilaisen tekemisen löytäminen on jaksamisen ja harjoittelun tehokkuuden kannalta tärkeää. Itse löydän tällaisen stressin purkamisväylän liikunnasta, jonka avulla koen saavani sekä kehon että ajatukset tehokkaasti pois instrumentin harjoittelusta. Tätä kautta pystyn myös samalla pitämään yllä fyysistä kuntoani, joka vastaavasti auttaa ylläpitämään terveelliset harjoittelurutiinit musiikissa.

## 2.7 Kehonhuolto ja ravinto osana harjoittelua

Harjoittelurutiinin ollessa kunnossa, myös keho saa tarvitsemansa levon ja huollon. Itseltäni tämän asian ymmärtämiseen meni aikaa vuosia ennen kuin tajusin, että harjoitteluun pitää suunnitella myös taukoja ja keholle pitää antaa palautumisaikaa. Tämä oivallus nosti harjoitteluni tehokkuuden uudelle tasolle.

Muusikoiden keskuudessa esiintyvät vaivat ovat selätettävissä hyvällä kehonhuollolla ja itsestään huolehtimalla. Fyysinen kuormitus on ensiarvoisen tärkeää, jotta keho vahvistuu kokonaisuutena. Tällainen fyysinen kuormitus ei luonnollisesti ole pelkkää lajitaidon harjoittamista, vaan myös kehon kokonaisvaltainen rasitus esimerkiksi urheilun kautta vahvistaa ja elvyttää kehoa. (Joukamo-Ampuja 2018)

Oikeanlainen kehonhuolto ja ravinnon saanti on harjoittelukunnan ylläpitämisen kannalta tärkeää. Laadukkaan ravinnon saanti edistää kehon kudosten uusiutumista sekä vaurioiden korjautumista. Näin ravinto vaikuttaa kehon biologiseen työhön ja tätä kautta ulkoiseen työhön. (Mero ym. 2004, 145) Laadukas uni on terveellisen harjoittelurutiinin ja hyvän ruokavalion osalta hyvin tärkeässä roolissa. Krooninen, pitkäkestoinen univaje vaikuttaa negatiivisesti suoritukseen yksilöstä riippuen. Univaje vaikuttaa negatiivisesti kehomme aineenvaihduntaan, hormonoimintaan ja immunitettiin. Unen lisääminen urheilijoilla on saanut aikaan tutkitusti positiivisia tuloksia suorituskyvyyssä. Esimerkiksi reaktioajat ovat lisätyn unen määrän jälkeen pienentyneet pidempään nukkuneilla huomattavasti. Stanfordin yliopistossa toteutetussa tutkimuksessa testattiin yliopiston koripallojoukkueen vapaaheittojen tarkkuutta ennen ja jälkeen unen määrän kasvattamista. Unen määrän lisäämisen jälkeen heittojen tarkkuus oli noussut 5 % edelliseen tulokseen verrattuna. (Kettunen 2015.)

## 2.8 Fyysiset ylirasitustilat

Tutkimukset osoittavat, että yli puolella kaikista muusikoista on jossain elämänsä vaiheessa ollut jonkinasteinen soittamiseen liittyvä vamma. Soittajilla yleisimmät

ongelmakohdat ovat niska- ja hartiaseutu, jänteiden tulehdukset pääosin käsissä. (Joukamo-Ampuja 2018.) Oikeanlaisella ergonomialla ja tekemisen suunnittelulla on suuri vaikutus fyysisten yllirasitustilojen välttämiseen (Launis & Lehtelä 2011, 36).

Toistuvan rasituksen aiheuttama kehon väsyminen edesauttaa erilaisten vammojen syntymistä sekä niiden pahenemista. On kuitenkin syytä muistaa, että suuri osa fyysisistä vammoista on täysin hoidettavissa, jos apua haetaan ajoissa. Vainoja voidaan torjua myös ennaltaehkäisevästi suunnitelmallisella harjoittelulla. Kuitenkin jos ilmenee sellainen tilanne, että soittaminen aiheuttaa kipua, on erittäin tärkeää etsiä syy tälle kivulle. Muita vamman synnyttämiä oireita kivun lisäksi voivat olla esimerkiksi jatkuva nopean väsymisen tunne, tunnottomuus ja fyysisen paineen tunne soittaessa. (Joukamo-Ampuja 2018)

Oman kokemukseni mukaan mahdollisimman aikainen reagointi epänormaalilta tuntuvaan tilaan on vamman paranemisen kannalta erittäin olennainen asia. On taito osata tunnistaa itselle epämukavuutta aiheuttavat tekijät, joita liika kuormitus aiheuttaa. Itse olen edelleen oppimisprosessissa tehokkaan palautumisen ja parhaan mahdollisen harjoitustahdin löytämiseksi. Tämä prosessi kestää koko elämän ja iän sekä muiden muuttuvien tekijöiden tuomat muutokset asettavat minut pohtimaan ja tätä kautta muokkaamaan harjoitteluani tilanteeseen optimaaliseksi.



### 3 Kysely muusikoiden harjoittelusta

#### 3.1 Haastattelujen tarkoitus

Toteutin tätä opinnäytetyötä varten sähköisiä kyselyitä (liite 1), joissa kysyin ammattikorkeakoulussa opiskelevilta kitaristeilta heidän harjoittelutottumuksistaan. Haastattelulomake tehtiin Google Forms -palvelulla ja linkki tähän lomakkeeseen lähetettiin sähköpostin välityksellä haastateltaville. Linkki lomakkeeseen (liite 1) lähetettiin kuudelle (6) henkilölle, joista viisi (5) vastasi (liite 2). Kyselyyn vastaaminen oli sekä kokonaisuudessaan että kysymyskohtaisesti vapaaehtoista. Tarkoitukseni tätä kyselyä toteuttaessani oli selvittää, millaisia harjoittelutottumuksia henkilöillä nykypäivänä on.

Kysely on otannaltaan pieni, joten tämän asian johdosta mielestäni tarvetta jatkotutkimuksiin on. Laajentamalla otantaa saamme asiasta entistä relevantimpaa tietoa. On myös huomionarvoista, että tässä työssä käsitellään harjoittelua vain kitaransoiton harjoittelun näkökulmasta. Kaikissa soittimissa on omat asiansa, joita korostetaan harjoittelussa eri tavalla. Esimerkiksi laulua ja pianonsoittoa verratessa huomaamme, että laulussa vallitsevat perusmekaniikat ovat luonnollisesti täysin erilaisia suhteessa pianonsoittoon. Instrumenttien erilaisten luonteiden ja äänen fyysisen muodostamisen kannalta kyselyiden hienosäätö instrumenttikohtaisesti on mahdollisen jatkotutkimuksen onnistumisen kannalta tärkeää. Tarkoitukseni oli kyselyillä selvittää yksilöiden harjoittelutottumusten lisäksi myös mahdollisia kehityskohteita kitarapedagogiikan suhteen.

Johtopäätökset kyselyn onnistumisesta voidaan vetää siitä asiasta, että vastaukset kysymyksiin olivat linjassa toistensa kanssa aihepiirien näkökulmasta. Otin tietoisien riskien, kun toteutin jokaisen kyselyn kysymyksen avoimena kappalevastauksena. Päädyin tähän ratkaisuun ajatellessani vastauksen vapautta. Mielestäni tällaisessa kyselyssä tulee saada halutessaan perustella vastaustansa kyllä tai ei -vastauksen sijaan. Oma harjoittelu on lopulta niin henkilökohtainen asia, että yksilö voi tuntea tarvetta selventää antamaansa vastausta.

## **3.2 Pohdinta kyselyiden pohjalta**

### **3.2.1 Harjoitusmäärät ja harjoitustilat**

Kyselyn vastaajilta kysyttiin ensimmäisenä harjoitusmääriin ja harjoitustiloihin liittyviä kysymyksiä. Nämä kysymykset tulivat mieleeni ensimmäisenä, koska olen monesti joutunut tekemään hienosäätöä harjoitusaikani kanssa. On tärkeää, että harjoittelu on sopivan kuormittavaa, jotta taidossa kehittyminen on mahdollista. Toisaalta teoriapohjassa todettu sopiva lepääminen palautumisen kannalta on myös hyvin olennaista. Näenkin harjoitusmäärän itse siten, että näiden kahden edellä mainitun asian sopiva tasapainottaminen vaatii jatkuvaa suunnittelua ja hienosäätöä ihmisen kohdatessa fyysisiä muutoksia esimerkiksi ikääntymisen johdosta.

Kyselyyn vastanneiden harjoitusmäärä vaihteli 0 - 4 tuntiin. Keskimäärin harjoitteluun käytettiin noin kaksi tuntia päivässä. Jotta vastaajien anonyymiyys säilyy, en lähde tässä työssä tarkemmin vertaamaan henkilöiden harjoitusmääriä ja harjoitussuunnitelmia yksittäisten henkilöiden kohdalla. Kyselyn vastauksissa todettiin, että harjoitteluaika muotoutuu elämänrytmin ympärille. Tämä on mielestäni todella hyvä ajatus pitää mielessä. Ainakin itse olen harjoittelijana sellainen, että ajoittain harjoittelu on negatiivisessa valossa määräävä tekijä jopa siinä määrin, että tarvittavat tauot jäävät väliin. Tällainen suorittamiskeskeinen harjoitteluvaihe saattaa ainakin itselläni jäädä päälle. Tällainen harjoittelu heijastuu omassa tekemisessäni myös harjoittelun laatuun, jos keho ei saa tarvitsemaansa palautumista.

Jos henkilökohtainen harjoitteluni on joskus huonolla tavalla pakkomielteistä ja ajatuksena on enemmänkin taidon edistäminen asioiden takia eikä taidon kehittymisen kannalta, miten asia on kohdallani pedagogisesta näkökulmasta. Olen omassa opetustehtävissäni pyrkinyt siihen, että opiskelija pyrkisi muodostamaan itselleen toimivan harjoitteluaikataulun. Tämä ajatus pohjautuu siihen, että oppilas tuntee itsensä ja omat resurssinsa kaikista parhaiten. Toki näissä tilanteissa on hyvä käyttää pedagogista pelisilmää ja kysyä itseltään ketä, miksi ja miten

opettaa. Kaikilla ihmisillä on oma päämääränsä, ja kitaransoitossa tuo päämäärä voi olla hyvin monenlainen. Joku harrastaa omaksi ilokseen, joku tekee omaa musiikkia ja markkinoi tätä myyntitarkoituksessa ja joku opiskelee musiikin ammattilaiseksi. Polkuja ja lähestymismuotoja on niin monenlaisia, että mielestäni opettajan tulee jokaisen kohdalla tiedostaa oppilaan päämäärä ja kannustaa häntä tekemään työ saavuttaakseen päämääränsä.

Harjoitustiloina vastaajat käyttivät sekä kotejaan että oppilaitoksen tiloja. Tässä asiassa on mielestäni tärkeää se, että harjoittelutila on itselle mieluinen. Tällöin kehitys on oman kokemuksen mukaan nousujohteista ja tekemisen parissa viihdyttävää. Näen asian siten, että itselle sopiva harjoitustila on suuri osa kehittymistä. Tila, jossa henkilö pystyy syventymään omaan tekemiseensä ilman ylimääräisiä häiriötekijöitä mahdollistaa harjoittelusta nauttimisen ja intensiivisen keskittymisen ainoastaan harjoitteluun.

### **3.2.2 Fyysiset vaivat ja niiden ilmeneminen**

Terve keho on tekemisen kannalta hyvin tärkeässä asemassa. Jos kehossa esiintyy vaivoja, tehokas tekeminen häiriintyy. Onkin ymmärrettävää, että kyselyssä ilmeni huoli omasta terveydestä tulevaisuudessa.

Monet kyselyyn vastanneista ovat kärsineet ongelmista fyysisen terveyden kanssa. Näitä vaivoja on epäilty soittamisen aiheuttamiksi. Kyselyssä pyysin ihmisiä kuvailemaan vaivoja, joiden merkittävä laukaiseva tekijä on todennäköisesti ollut harjoittelun aiheuttama rasitus. On kuitenkin otettava huomioon, ettei tarkempaa analyysiä henkilöiden harjoittelusta ole tehty, joten vastauksien tulkintaa ei yksittäisten vammojen kohdalla ole perusteltua suorittaa. Siihen tarvittaisiin syvempää tutkimustietoa, jossa mentäisiin lähemmin henkilöiden harjoitusrutiineihin ja kehossa tapahtuviin muutoksiin.

Olen itse kokenut monia suurempia ja pienempiä vammoja, jotka on liitetty harjoittelemisen aiheuttamaan rasitukseen. Näitä rasitusvammoja on ollut molemmissa ranteissa. Vaivat ovat olleet myös siinä määrin isoja, että kättä on jouduttu

pitämään täyslevossa lastoitettuna. Miksi sitten liitän nämä vaivat nimenomaan harjoittelun aiheuttamaan rasitukseen? Vammat ovat tulleet yleensä siinä vaiheessa, kun harjoittelussa on ollut meneillään intensiivinen vaihe, joka on pitkitynyt ja näin fyysinen yllirasitustila on syntynyt. Aloin miettimään vasta toisen pitempää lepoa vaatineen vammani jälkeen, että harjoittelurutiinissani on jotain vikaa.

Pohtiessani harjoitteluani ja harjoitussteemiäni havahduin siihen, että noudatin harjoitussuunnitelmaa vain näennäisesti. Harjoittelin tuolloin pitkin päivää monta kertaa päivässä ja jatkuva ajatus harjoittelussa oli ”no jos nyt vähän vielä” -tyylinen ajatus. Tämän takia keho ei saanut tarvitsemaansa lepoa ja palautumisaikaa. Näiden asioiden seurauksena olivat rasitusvammat. Päädyin ratkaisemaan asian niin, että muutin harjoitusympäristöäni. Siirryin harjoittelemaan asunnostani oppilaitoksen tiloihin. Koin, että sain kontrolloitua omaa harjoitteluani paremmin sijoittamalla instrumentin toisaalle. Omasta mielestäni tämä menettelytapa paransi suorituksiani ja tehokkuuttani harjoittelussa.

Pedagogisesta näkökulmasta on mielestäni tärkeää, että erilaiset harjoittelijat tulevat jo varhain huomatuksi. On syytä keskittyä myös siihen, että opettaja antaa ohjeistusta mahdollisista harjoittelutavoista ja rutiineista, jotta oppilas pystyy harjoittelemaan itseään kehittävästi. Tämän johdosta näen opettajan ikään kuin valmentajana tässä asiassa. Kun oppilas tietää, miten harjoittelu rakennetaan, ja hän saa työkaluja kehittääkseen omaa harjoitteluaan, hän pystyy aloittamaan oman harjoittelun suunnittelemisen entistä omatoimisemmin. Harjoittelu on nähdäkseni taito, johon liittyviä ajanhallinnan ja tehokkaan tekemisen työkaluja tulee kehittää yhtälailla teknisten ja taiteellisten valmiuksien kanssa. Oppilaan kehitysvaihe ja mahdolliset tavoitteet tulee ottaa toki myös huomioon näitä ohjeita annettaessa.

### 3.2.3 Harjoittelun suunnittelu ja seuranta

Harjoitussuunnitelmat voivat olla hyvin erilaisia suhteessa toisiinsa. Kyselyssä ilmeni kaksi päätapaa, joilla osa vastaajista suunnitteli harjoitteluaan. Ensimmäisenä oli päivittäistä harjoittelua määrittävä listamuotoinen suunnitelma. Tässä suunnittelutavassa henkilö oli määrittänyt päivittäin soitettavat asiat ja listannut ne ylös. Vastauksissa tuli ilmi myös hieman vapaampi rutiini eli päivittäin suunniteltava harjoittelu. Vastaja ei tätä tapaa mieltänyt varsinaiseksi harjoittelusuunnitelmaksi. Tästä olen samaa mieltä, mutta samalla on otettava huomioon että harjoittelun suunnittelua tapahtuu myös tässä tapauksessa. Kyselyssä ilmeni myös henkilöitä, joilla ei ollut harjoittelusuunnitelmaa. Yksi vastaaja analysoi, että vaikka hänellä ei suunnitelmaa ole, hän arvioi, että siitä voisi olla hänelle hyötyä. Yhdestä vastauksesta kävi myös ilmi, että vastaajan kohdalla vapaa harjoittelu toimi hänen toimintatavoissaan parhaiten. Kaiken kaikkiaan on mielestäni syytä huomioida, että harjoittelun suunnittelutapoja on monia erilaisia. Ne voivat mielestäni olla kuitenkin yhtä tehokkaita, jos yksilö kokee suunnittelutavan mielekkääksi ja kehittymistä edistäväksi. Oman kokemukseni mukaan suunnitelmalla pystytään tehokkaasti kontrolloimaan soittajan ja hänen harjoittelunsa kehityssuuntaa.

Kysyessäni harjoittelun suunnittelemiseen liittyviä kysymyksiä, vastaukset olivat hyvin erilaisia. Joillain oli selkeä suunnitelma siitä, miten harjoittelu etenee päivittäin. Joillain taas ei ollut harjoittelusuunnitelmaa lainkaan käytössään koska se koettiin epäsopivaksi oman harjoittelurutiinin kannalta. Vastauksissa ilmeni kuitenkin asia, joka sai minut miettimään myös omaa harjoittelua hieman erilaisesta näkökulmasta: ”Pidän myös siitä, että jos ylimääräistä aikaa treenamiseen onkin yllättäen käytettävissä, voin lähteä liikkeelle suhteellisen puhtaalta pöydältä” Tämä vastaus sai itseni pohtimaan kysymystä, kuinka tiukasti harjoittelun tulee olla suunniteltu. Mielestäni soiton harjoittelussa ei ole kyse vain harjoittelusta, vaan harjoittelun ulkopuolella tulee olla aikaa musiikilliselle hauskanpidolle. Itselleni tämä tarkoittaa esimerkiksi oman musiikin säveltämistä tai ihan vain mielimusiikkini soittamista, kuuntelemista ja tutkimista. Puuhailua kevyen aiheen ympärillä. Mielestäni harjoitussuunnitelma on asia, jota tulee tuoda opetuksessa ylipäätään esille.

Harjoittelun seuraaminen on mielestäni harjoittelun kehittämisen ja oman soitannon taidon kehittymisen kannalta hyvin tärkeässä roolissa. On hyvä katsoa omaa tekemistään rehellisesti, jotta mahdolliset kehityskohteet voidaan löytää. Näin omaa harjoitusaikaa voidaan käyttää tehokkaasti asioiden edistämiseen. Kyselyn vastauksissa ilmeni muutamia erilaisia keinoja harjoittelun seuraamiseen. Joku käytti tempomerkintöjä paperissa, joku taas äänitti omaa soittoaan. Nämä kaikki toimintatavat ovat mielestäni asioita, jotka voi mieltää harjoituspäiväkirjan pitämiseksi. Tallenteesta tai merkinnästä jää jälki, johon voi palata ja kehitystä voi tarvittaessa tarkastella ja analysoida säännöllisten merkintöjen mukaan.

Päivi Arjas (2014, 125) toteaa, että joillekin systemaattinen harjoittelun seuranta saattaa olla epämieluisia. Harjoittelun seuraaminen on kuitenkin kannattavaa oman kehityksen edistämiseksi. Näkemykseni mukaan itselle sopiva harjoittelun seuranta voi olla missä muodossa tahansa. Nykypäivän tekniikka mahdollistaa oman soiton äänittämisen, kuvaamisen ja kirjallisen dokumentoinnin hyvin vauhtomasti digitaaliseen muotoon. Toki perinteiset fyysiset muistiinpanot ovat nykyään ainakin omalla kohdallani yhtäläillä toimivia. Oman harjoittelun seurantarutiinin muodostuminen ja käytännön seurannan toteuttaminen on mielestäni kiinni henkilön omista mieltymyksistä.

### **3.2.4 Tavoitteiden asettaminen ja harjoittelu**

Oman polun edistäminen tavoitteiden asettamisella voi saada aikaan hyviä tuloksia. Oman kokemukseni mukaan on kuitenkin tärkeää, että on olemassa jokin suurempi kokonaisuus, johon pyritään. Näin saadaan luotua polku pienemmistä asioista suuren kokonaisuuteen.

Kyselyyn vastanneilla oli monenlaisia tyyliä asettaa tavoitteita. Karkeasti jaoteltuna ilmeni kahdenlaista lähestymistapaa: Ensimmäinen ajattelutapa keskittyi menemään isosta pieneen. Käytännössä vastaajat kertoivat asettavansa aluksi tavoitteeksi suuremman kokonaisuuden ja etenevänsä sitä kohti pienempiä välitavoitteita käyttäen. Toisessa ajattelutavassa menttiin pienestä isoon. Tämä tapa

toimi siten, että itseä kehitettiin välitavoitteiden kautta kohti yleisvalmiutta. Edellä mainitut ajattelutavat ovat kyselyn perusteella tavoitteenasettelun ääripäitä ja vastausten perusteella monet käyttävät toimintansa tavoitteellistamisessa tyylejä näiden kahden ääripään väliltä. Toki on huomioitava, että katsontakanta ja kulloinkin ajateltava tehtävä saattaa vaikuttaa myös vastaukseen. Jos esimerkiksi henkilö A haluaa opetella jonkin soittotekniikan, se voi olla hänen päätavoitteenensa. Jos taas henkilö B haluaa opetella kappaleen, johon sisältyy sama soittotekniikka, voidaan nähdä, että kappaleen osaaminen on henkilön B päätavoite. Soittotekniikan oppiminen on henkilön B kohdalla välitavoite.

Itse pyrin asettamaan toiminnalleni mielelläni jonkinlaisen tavoitteen opettellessani uutta taitoa. Minulle on helpompaa pyrkiä maaliin, kun maali on olemassa. Työnteko helpottuu merkittävästi, kun tavoite on määritetty. Pyrin myös opetus-työssäni siihen, että oppilaalla olisi selkeä tavoite, jota kohti hän pyrkii. Näin saadaan aikaan oppiminen ja oppimisen rutiini. Näkemykseni mukaan oppimisen rutiinia tulee harjoittaa ahkerasti etenkin alkeisoppilailla. Tavoitteiden asettamisen oppiminen on nähdäkseni harjoiteltava taito ja näin verrattavissa soiton harjoitteluun. Todellisuudessa nämä kaksi asiaa kohtaavat keskenään, koska soiton harjoittelu on tavoitteiden asettamista ja tavoitteiden asettaminen on osa soiton harjoittelua.

### **3.2.5 Valmistautuminen suoritukseen**

Suoritus on linjassa valmistautumisen kanssa. Nähdäkseni korkealaatuinen valmistautuminen omaan suoritukseen on tärkeää. Oli tämä valmistautuminen sitten niin sanottua tavallista arjen harjoittelua tai ennen itse suoritusta tapahtuvaa lämmittelyä. Omassa tekemisessäni ennen suoritusta tapahtuva lämmittely on ollut aina tärkeää. Ei pelkästään sen takia, että soittaminen tuntuu paremmalta, vaan myös sen takia, että lämmittelyrutiinilla on tietynlainen psykologinen vaikutus. Ainakin itselläni on huomattavan levollinen olo, kun tiedän, että valmistautuminen on tehty hyvin aina ensimmäisestä harjoituskerrasta suoritusta edeltävään alkulämmittelyyn asti.

Kyselyyn vastanneet kertoivat hyvän valmistautumisen olevan suuressa osassa onnistunutta suoritusta. Esiin tuotiin mekaaninen valmistautuminen esimerkiksi venyttelyn ja fyysisen lämmittelyn avulla. Eräässä vastauksessa pohdittiin myös suoritusta edeltävien huoltotoimien, kuten riittävän unen ja laadukkaan ravinnon tarvetta. Kyselyn vastauksissa tuli esille fyysisen valmistautumisen lisäksi myös mentaalinen valmistautuminen. Vastauksissa kerrottiin henkilöiden käyttävän valmistautumiserutiinissaan kappaleiden mielikuvaharjoittelua esimerkiksi kappaleilistän kanssa. Päivi Arjas (2014 102 - 103) toteaa, että mentaalinen valmistautuminen on tärkeää esityksen onnistumisen kannalta. Valmistautumisen avulla käytännön esitystilanteen kohtaaminen tuntuu luontevammalta, kun on jo mietitty ja kuviteltu kertaalleen, miten toimin tilanteessa.

Kyselyssä kysyin vastaajilta heidän rutiineistaan ennen suurempaa suoritusta esimerkiksi konserttia tai tutkintosuoritusta. Omalta kohdaltani laajennan hieman vastausta koskemaan myös arjen harjoitteluun valmistautumista, koska vastaukset luettuani koin, että myös päivittäiseen tekemiseen tehtävä valmistautuminen on hyvä tuoda esille. Olen omassa harjoittelussani huomannut, että lämmittelyrutiini parantaa harjoittelun laatua ja sen mielekkyyttä merkittävästi. Tämän lämmittelyrutiinin ei oman kokemukseni mukaan tarvitse olla ajallisesti pitkä, vaan muutamia kehoa avaavia harjoitteita auttavat merkittävästi kehon aktivoinnissa.

### **3.2.6 Vastapainon tärkeys harjoittelussa**

Sain ilokseni huomata, että kaikki vastaajat ovat löytäneet jotain päivittäistä harjoittelurutiinia rikkovaa toimintaa. Olen oman kokemukseni kautta joutunut törmäämään siihen, että pitkällä aikavälillä jatkuvalla tavoitteellisella harjoittelulla on lyhyet jäljet sekä tuloksellisesti että terveyden kannalta. Pitkäkestoinen stressi on liiassa määrin haitallista jaksamiselle ja kehitykselle.

Kyselyyn vastanneet esittivät monenlaisia tapoja rentoutumiselle esimerkiksi viihteen ja liikunnan avulla. Olen itse joutunut opettelemaan hyvin paljon harjoittelun ja muun tekemisen sopivaa suhdetta. Omalla kohdallani on usein käynyt niin, että harjoittelu on mennyt vapaa-ajan edelle nimenomaan pitkällä tähtäimellä. Tämä



pitkittänyt ylikuormitus aiheutti fyysisiä vaivoja pitkittyneen rasituksen takia. Olen löytänyt itselleni toimivat rentoutumistavat myös liikunnasta ja viihteestä.

Mielestäni mielen kääntäminen pois harjoittelusta on taito, jota tulee opetella ja ainakin itselleni paras tapa vastapainon löytämiseen on ollut keskustelu muiden musiikinopiskelijoiden kanssa heidän rentoutumistavoistaan. Oman kokemukseni mukaan varsinainen kehon ja mielen rentoutuminen on tehokkaimmillaan silloin, kun varsinainen työvaihe (tässä tapauksessa harjoittelu) on kyseiseltä päivältä takana. Näin ainakin oma rutiinini toimii, jolloin vapaa-ajan tekeminen toimii arjen rutiineista vapaa-aikaan siirtymisen tehokeinona. On toki hyvä muistaa, että esittelemäni toimintamalli on itselläni toimiva ja muilla ihmisillä oma toimintamalli muotoutuu ajan ja ajatuksen kanssa kyseisessä asiassa.

## 4 Pohdinta

Harjoittelun laatu on aihe, jota ei mielestäni voi olla alleviivaamatta liikaa harjoittelua suunniteltaessa. Harjoittelu seuraa muusikkoa jatkuvasti ja oikein toteutettuna hyvät harjoittelutottumukset edesauttavat soittamisen sekä musiikkisuhteen jatkuvuutta. Tämä työ on antanut henkilökohtaisesti todella paljon. Olen viettänyt paljon aikaa pohtien harjoittelun, opiskelun ja muun elämän suhteuttamista toisiinsa. Nämä teemat ovat ajoittain vieneet itseni syvään pohdintaan siitä, mikä on itselleni tärkeää ja kuinka haluan aikani käyttää. Opinnäytetyön tekoprosessi antoi oivia näkökulmia nimenomaan harjoitteluun sekä ajankäytön ja omaksumisen tehostamiseen.

Mielestäni on aina hedelmällistä kuunnella muita. Tämän takia halusin toteuttaa kyselyn muille ammattikorkeakouluissa opiskeleville kitaristeille. Kyselyt antoivat paljon ajateltavaa sekä oman harjoittelurutiinini muotoutumisesta että harjoittelurutiinin muodostumisesta kyseisessä ryhmässä. On hyvä muistaa, että kyselyni kohteena olivat ammattiin opiskelevat henkilöt. Otos on hyvin pieni verrattuna siihen, kuinka paljon kyseiseen ryhmään kuuluu ihmisiä puhumattakaan soittajien kokonaismäärästä maassamme. Tämän johdosta perusteita jatkotutkimukselle nähdäkseni on, jotta tutkittavaa joukkoa saadaan laajennettua ja tutkimusta voidaan kehittää sekä viedä käsittelemään myös muita soittimia ja soittajaryhmiä.

Pedagogisesta näkökulmasta ajateltuna opettajalla on oppilaan harjoittelutaitojen kehittymisen kannalta suuri merkitys. Oppilas tulee ohjata tekemään tarpeeksi töitä, jotta hän kehittyy yhä taitavammaksi. Toisaalta oppilaalla on myös omat rajansa ja niiden tiedostaminen on yhtälailla tärkeää. Olen havainnut, että omalla kohdalla pystyn antamaan oppilaalle eniten silloin, kun tiedän hänen tavoitteensa. Olivat oppilaan tavoitteet sitten harrastaa musiikkia tai tähdätä ammattiotopintoihin, kaikille ja kaikelle löytyy oma reittinsä.

Oman harjoittelun pohtiminen on mielestäni kehityksen jatkuvuuden kannalta erittäin tärkeää. On toki hyvä aina ajoittain kokeilla omia rajojaan, mutta parhaan

mahdollisen kehitysreitien löytämiseksi harjoittelurutiinin ja -aikataulun suunnitteluun on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Kuitenkin itselle kannattaa esittää ajoittain kysymykset, miten ja miksi harjoittelee. Nämä kysymykset eivät suinkaan koske pelkästään fyysistä harjoittelua, vaan omaa rutiinia kokonaisuudessaan leivosta ja ravinnon saannista lähtien. Kun kiinnitämme tekemisemme laatuun erityistä huomiota, se näkyy lopullisessa suorituksessa.

## Lähteet

- Anttila, E. 2018. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. [disco.teak.fi/anttila/](http://disco.teak.fi/anttila/). 28.10.2018.
- Arjas, P. 1997. Iloa esiintymiseen-muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Arjas, P. 2014. Varmasti lavalle. Jyväskylä: Atena Kustannus.
- Arjas, P. 2018. Target practice <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/articles/target-practice/index.html>. 20.8.2018.
- Forssell, C. 2014. Huipulle! Henkinen valmentautuminen urheilussa. Helsinki: Tietosanoma.
- Idänpirtti, K. & Metsola, M. 2016 Vita 1: Terveiden perusteet e-Oppi. <https://peda.net/siikalatva/siikalatvan-lukio/oppiaineet/terveys-tieto/tk/tv11/vita1-1601152/hyvinvointia-el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4/8kjs/stressi>. 13.11.2018.
- Joukamo-Ampuja, E. 2018. Planning The Practicing. <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/articles/planning-the-practicing/index.html>. 10.9.2018.
- Joukamo-Ampuja, E., Heiskanen, J., Peltomaa, M., Porander, K. & Arjas, P. 2008. Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi? Sibelius-Akatemia. <http://www2.siba.fi/harjoittelu/>. 28.8.2018.
- Kaipiainen, S. 2018. Harjoittelu on laatukysymys . Rondo. <https://rondolehti.fi/rondo-lehti/encore/harjoittelu-on-laatukysymys/>. 3.4.2018.
- Kettunen, T. 2015. Uni, fyysinen harjoittelu ja hormonitoiminta lihastoh-tori.wordpress.com/2015/05/26/uni-kettunen/. 10.10.2018.
- Launis, M. & Lehtelä, J. 2011 Ergonomia. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Mattila, A. 2018 Stressi. Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976). Duodecim. 3.9.2018.
- Mayer, G. 2018 Reflective Practice. <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/articles/reflective-practice/index.html>. 21.8.2018
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004 Urheiluvalmennus. Lahti: VK – Kustannus.
- Virolainen, I. & Virolainen, H. 2017. Mielen voima urheilussa. Helsinki: Viisas elämä.

## Kysely kitaristien fyysisestä harjoittelusta

Kiitos kun olet päättänyt vastata harjoittelukyselyyn! Tämän kyselyn tarkoitus on selvittää, millaisia harjoittelutottumuksia kitaristeilla nykypäivänä on. Tällä kyselyllä kerätään aineistoa Juuso Veikkolan kitaransoiton fyysistä harjoittelua käsittelevään opinnäytetyöhön (Karelia AMK). Kyselyyn vastaaminen on sekä kokonaisuudessaan että kysymyskohtaisesti vapaaehtoista. Kyselyssä ei tulla kysymään henkilötietoja.

1. Kuinka paljon keskimäärin harjoittelet soittamista päivässä?
2. Millainen on harjoitteluympäristösi? (esim. koti, oppilaitos, treenikämppä)
3. Onko sinulla harjoittelusuunnitelma?
4. Kerro, millainen harjoitussuunnitelma sinulla on.
5. Jos sinulla ei ole harjoitussuunnitelmaa, voitko kertoa, miksi sinulla ei sellaista ole.
6. Käytätkö harjoituspäiväkirjaa/muunlaisia muistiinpanoja kehityksestäsi?
7. Onko sinulla ollut fyysisiä, soittamisesta johtuvia vammoja?
8. Jos sinulla on ollut jonkinlainen soittamiseen liittyvä fyysinen vamma, voitko kuvailla vaivaa ja sen syntymistä.

9. Millainen on tyypillinen valmistautumisrutiinisi ennen suoritusta? (esim. keikka, tutkintosuoritus jne)
  
10. Millainen tavoitteiden asettaja olet soitannollisessa mielessä? Asetatko tavoitteeksesi esimerkiksi isomman kokonaisuuden vai asetatko pienempiä välitavoitteita, joiden kautta pyrit maaliisi?
  
11. Millaisia asioita teet vastapainona harjoittelulle/palautuaksesi harjoittelusta?

## Kyselyn vastaukset

1. Kuinka paljon keskimäärin harjoittelet soittamista päivässä?

-1-3h, mutta harvemmin enempää (pois lukien bänditreenit)

- Harjoittelumäärät vaihtelevat suuresti muun elämänrytmin mukana. Keskiarvona on ehkä noin kaksi tuntia päivässä.

- Noin 4 tuntia päivässä.

-0-3 h

- 2,5h

2. Millainen on harjoitteluympäristösi? (esim. koti, oppilaitos, treenikämppä)

-Oppilaitoksen luokat

-Yleensä kotona tai oppilaitoksessa.

-Tällä hetkellä enimmäkseen kotona.

-Koti

- Yleensä kotona

3. Onko sinulla harjoittelusuunnitelma?

-Ei

-Ei kirjallisessa muodossa, mutta toki yritän silti mielessäni suunnitella harjoitteluni mahdollisimman hyvin.

-On, vaikka vähän suurpiirteinen

-On

- Ei oikeastaan

4. Kerro, millainen harjoitussuunnitelma sinulla on.

-Minulla on tietyt asiat mitä pyrin harjoittelemaan joka päivä. Mitään tarkkaa aikarajaa jonkin tietyn asian harjoittelulle ei ole, vaan harjoittelen kutakin aihetta niin paljon kun koen tarpeelliseksi. Tässä tavassa pitää vain seurata kriittisesti ja rehellisesti omaa harjoittelua, jotta kaikkea tulee tehtyä tarpeeksi.

-Yritän ottaa kitaran käteen, harjoittelen läksyjä tai keikka materiaalia

- Vaihtelee



5. Jos sinulla ei ole harjoitussuunnitelmaa, voitko kertoa, miksi sinulla ei sellaista ole.

-En ole saanut aikaan tehdä harjoitustani järjestelmälliseksi, vaikka tietäisin siitä hyötyä olevan.

-En ole koskaan sellaista käyttänyt, joten kyse on varmaankin rutiinin puutteesta tämän asian suhteen. Pidän myös siitä, että jos ylimääräistä aikaa treenamiiseen onkin yllättäen käytettävissä, voin lähteä liikkeelle suhteellisen puhtaalta pöydältä.

- Riippuu täysin tilanteesta, mitä pitää harjoitella

6. Käytätkö harjoituspäiväkirjaa/muunlaisia muistiinpanoja kehityksestäsi?

-En. Mutta saatan äänittää omaa soittoani kerran kuussa.

-En.

-En käytä päiväkirjaa, mutta pidän tempoista jonkinlaisia muistiinpanoja joista helppo seurata nopeuden kehittymistä.

-En

-En

7. Onko sinulla ollut fyysisiä, soittamisesta johtuvia vammoja?

-Ei. Oikea ranne kipeytyy joskus harvoin, ehkä kerran vuodessa (ranteessa ganglio).

-Ei vielä tähän mennessä.

- Kyllä on.

-On

- Ei

8. Jos sinulla on ollut jonkinlainen soittamiseen liittyvä fyysinen vamma, voitko kuvailla vaivaa ja sen syntymistä.

-Tulevaisuudessa sormien nivelten kunto huolestuttaa eniten, mutta olen vielä säästynyt suuremmilta vaivoilta.

- Minulla on esim. jalassa hermopinne jonka takia oikeassa jalassani ei ole kunnolla tuntoa. Se johtuu huonosta treeniasennosta, koska tykkään treenatessa istua jalka toisen jalan päällä. Selkä- ja hartiasärkyä on ollut myös lisääntyvässä määrin. Tämä johtuu huonosta ryhdistä soittaessa sekä soittimen painosta seisaaltaan soittaessa.

-Vasemman käden yllirasitustila, huono soittoasento, stressaava elämäntilanne, väärä tekniikka eli liian paljon voimaa käytin vasemman käden puristuksessa, lisäksi jännitin eli nostin vasenta olkapäätä.

9. Millainen on tyypillinen valmistautumisrutiinisi ennen suoritusta? (esim. keikka, tutkintosuoritus jne)

-Biisien kuuntelu läpi, mielikuvaharjoittelua, verryttelyä ja venyttelyä. Pyörittelen monesti hartioita ja ranteita, venyttelen sormia, ranteita ja syviä rintalihaksia lyhyitä aikoja.

- Keikkapäivää varten on tärkeää, että on nukkunut riittävästi ja syönyt hyvin. Jos mahdollista, niin noin tunti ennen esiintymistä teen kevyttä lämmittelyä soitamalla tai käsien venyttelyä muilla tavoin. Monesti soitan lämmittelynä myös kappaleita, jotka eivät sisälly varsinaisen esityksen ohjelmistoon. Koen myös, että kappaleiden mentaalinen läpikäynti esimerkiksi settilistan avulla on monissa tilanteissa hyödyksi.
- Sormien lämmittely kuuluu rutiiniin ennen suoritusta. Nykyään myös pyrin välillä venyttelemään ja pyörittelemään hartioita.
- Soitan joka päivä n. Kuukausi tai viikko, osan, tai kokonaan, keikasta tai tutkimuksen osasta.
- Vaihtelee täysin ohjelmiston mukaan. Tietysti mahdollisimman hyvin treenaaminen.

10. Millainen tavoitteiden asettaja olet soitannollisessa mielessä? Asetatko tavoitteaksesi esimerkiksi isomman kokonaisuuden vai asetatko pienempiä välitavoitteita, joiden kautta pyrit maaliisi?

- Harvemmin asetan tavoitteikseni isompia kokonaisuuksia, vaan menen kohti pienempiä välitavoitteita, jotka itsessään vievät minut seuraavaan paikkaan.
- Ajattelen nykyisin lähinnä suuria linjoja, minulle olennaisimmat näkökulmat oman soittoni kehittämisessä ovat ohjelmiston laajentaminen, tekniikan kehittäminen sekä tyylinmukaisuuden tutkiminen.
- Yleensä asetan itselleni tavoitteeksi isomman kokonaisuuden, jota lähdän sitten kasaamaan kuin palapeliä. Eli teen molempia

-Ehkä ennen olin järjestelmällisempi, pidin mielessä kokonaistavoitteen, ja asetin välitavoitteita, esim. Etydin tai biisin osaamisen. Tällä hetkellä koetan vain pitää soittokuntoa yllä.

- Yritän treenata tarvittavat asiat pala kerrallaan.

11. Millaisia asioita teet vastapainona harjoittelulle/palautuaksesi harjoittelusta?

-Pelaan videopelejä, katson elokuvia.

- Urheilen, pelaan lautapelejä, luen, katson elokuvia ja sarjoja.

-Lenkkeilen (sauvakävelen, juoksen) ja teen kotona jumppaa.

-Jumppailen koko kehoa omalla painolla tai painoilla. Kävelyllä käyn joskus. Olen soittamatta.

- Laiskottelu :)