

# Harjoittelu

Erja Joukamo-Ampuja

Sibelius-Akatemia

# Motivaatio

Soiton ilo

Musiikin voima

Oppiminen voi olla positiivinen haaste

Aseta itsellesi tavoitteita

Tavoitteet: mitä haluan tulevaisuudessa?

Mitä teen tänä vuonna/lukukautena?

Mihin keskityn harjoittelussani nyt?

# Keskittyminen - Fokus

Keskittyminen tärkeää hyvässä harjoittelussa

Vältä näitä harjoitellessasi:

Kännykkä, some

Liike ikkunan takana

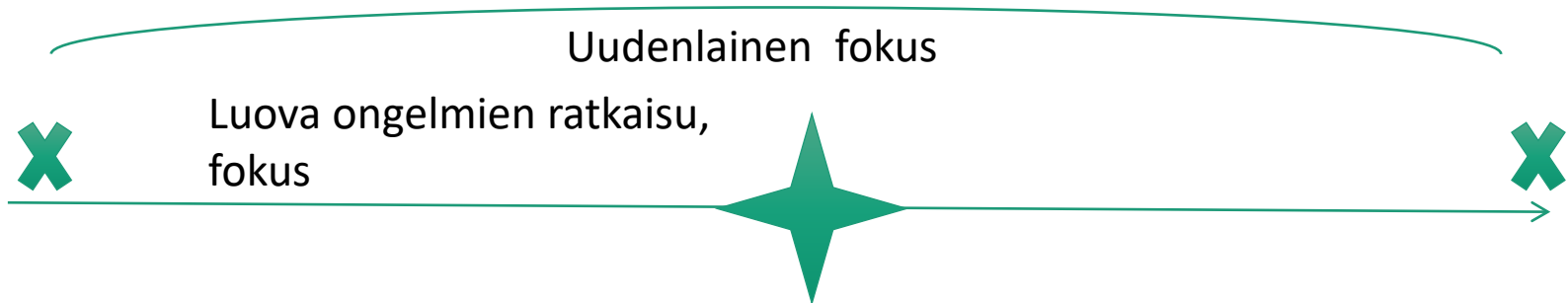
Häiritsevä valaistus

Kiireen ja stressin tuntu, joka haittaa keskittymistä

Harjoitus 3-2-1

# Luovuus

- Harjoittelua ja ongelman ratkaisua
- Harjoittelun variointia
- Skaalat ja improvisaatio
- Kuvat, runot, tunteet, tarinat



# Ohjelmiston harjoittelu

- Harjoittelutekniikat
- Ohjelmiston suunnittelu osaksi harjoittelun suunnittelua
- Uuden opettelu
- Pienet palaset yhteen
- Vanhan ohjelmiston ylläpito

# Harjoittelu- aika

- Vahvistut vasta kun lepääät harjoittelun jälkeen
- Joka toinen päivä fyysisesti kevyempää harjoittelua
- 3 + 1: Kolme viikkoa nousujohteisesti ja palauttava viikko
- Paussit
- Palautuminen tärkeää
- Aivotutkimus, 4h
- Harjoittelutekniikoiden tehokkuus

# Terveys ja hyvinvointi

- Harjoitteluaika, palautumisen tärkeys
- Harjoittelun suunnittelu, ei huonoa omaatuntoa
- Vahvempi ja kestävämpi soittaja, terveempi soittaja
- Hyvät harjoittelutekniikat, parempi tuottavuus
- Hyvä keskittyminen, parempi tulos
- Enemmän luovuutta, enemmän iloa
- Tuottavuus ja hyvät tulokset, parempi motivaatio
- Parempi motivaatio, enemmän iloa ja hyvinvointia
- Fyysinen ja psyykinen hyvinvointi
- Stressin hallinta
- Esiintymisjännityksen hallinta

# Harjoittelun päämäärä?

- Opiskelijat puhuvat paljon harjoittelumäärästä
- Päämääränä on oppiminen

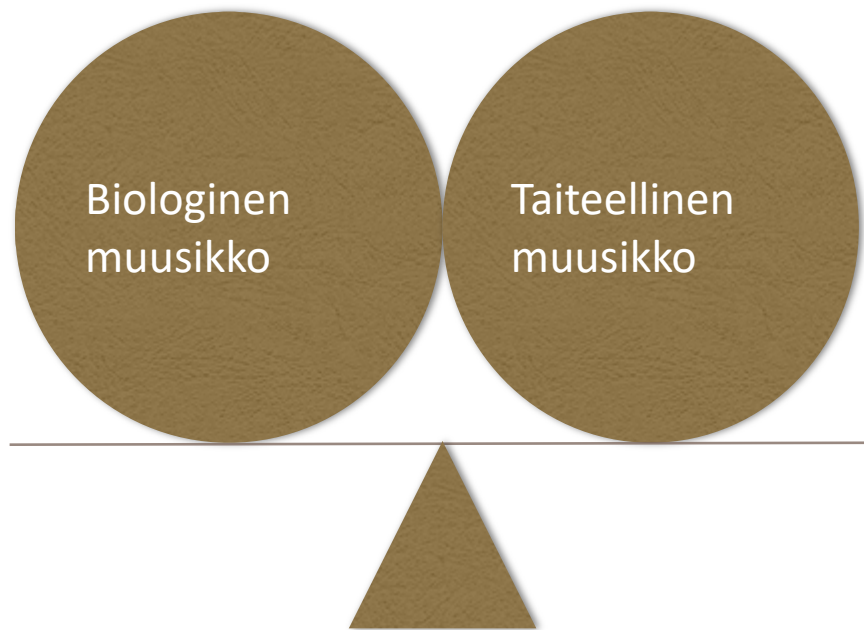


# Harjoittelun suunnittelu



**Your five key biological attributes can be found in the circle. Balanced training of all these basic attributes will create a solid foundation for lifelong playing.**

Pidä huolta molemmista !



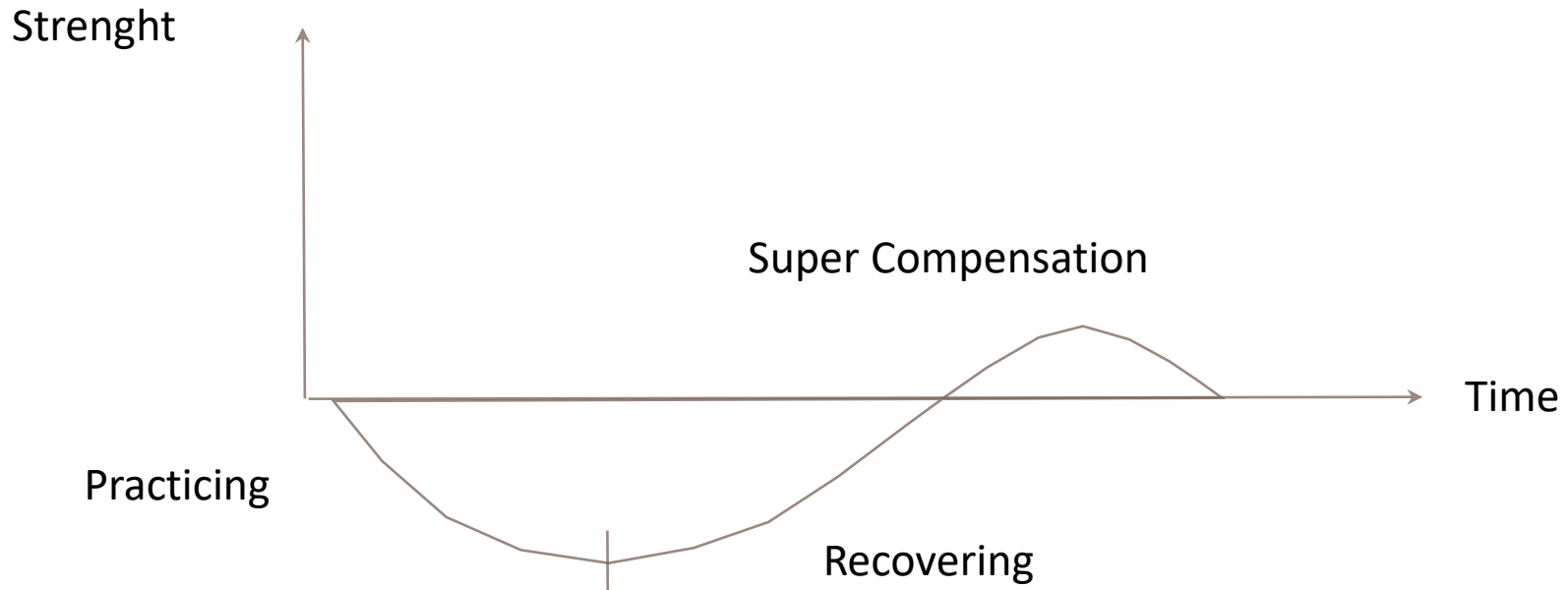
# Yleisiä ongelmia

- ◆ Siba 150/50/3
- ◆ Harjoittelu on ainoa tapa ratkaista ongelmia
- ◆ Syyllisyys
- ◆ Harjoittelu fiiliksellä, ei suunnittelua
- ◆ Instrumentin, suukappaleen, tekniikan vaihto
- ◆ ”No Pain no Gain” ?
- ◆ Avun hakeminen liian myöhään

# Mikä vaikuttaa harjoittelun kuormittavuuteen?

- ✦ Ikä, sukupuoli, pituus
- ✦ Kehon mittasuhteet
- ✦ Lihastyypit
- ✦ Lihaskunto, uni, ruoka
- ✦ Motoriikka
- ✦ Stressi
- ✦ Ergonominen soittoasento
- ✦ Soittotekniikka

# Superkompensaatio

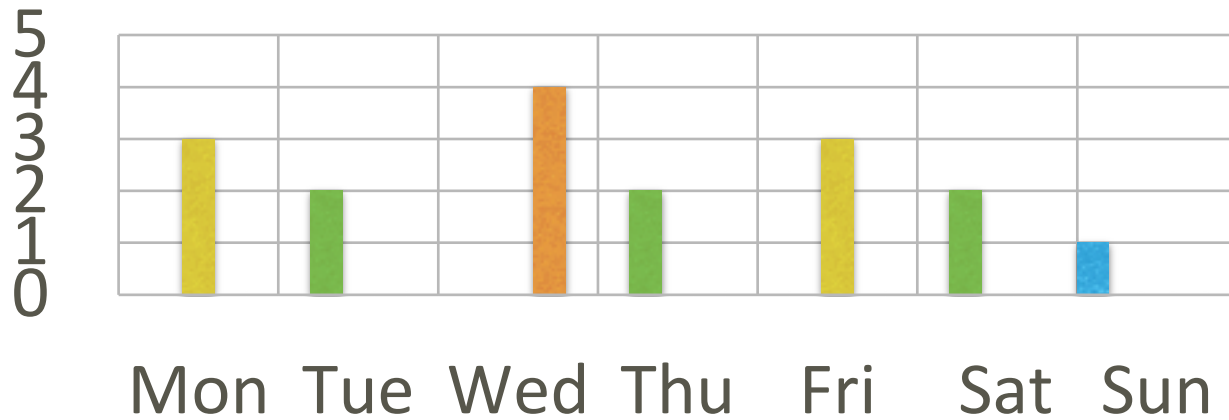


Loppuverryttely on tärkeää !!

# Mitä tarkoittaa käytännössä ?

- ✦ Harjoittele joka toinen päivä fyysisesti kevyemmin
- ✦ Kun teet niin, voima lihaksissasi kasvaa
- ✦ Loppuverryttely soittaen nopeuttaa palautumistasi 50%
- ✦ Miten harjoitella fyysisesti kevyemmin?
  - ✦ Pienissä pätkissä, enemmän pauseja
  - ✦ pp- mf ? Nopeus, notkeus, herkkyys
  - ✦ Ohjelmistovalinnat niille päiville

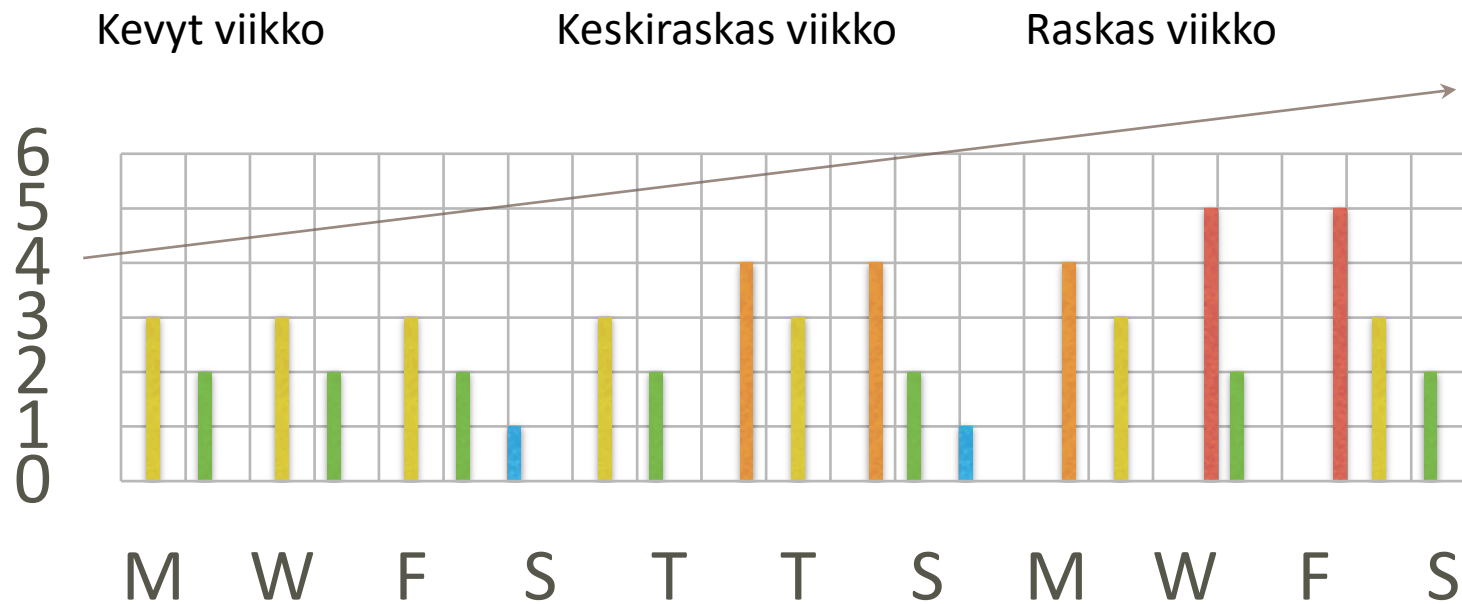
# Viikon suunnittelu



0 = vapaapäivä

- 1= Erittäin kevyt päivä
- 2= Melko kevyt päivä
- 3= Medium päivä
- 4 = Melko raskas päivä
- 5= Raskas päivä

# Kolmen viikon suunnittelu

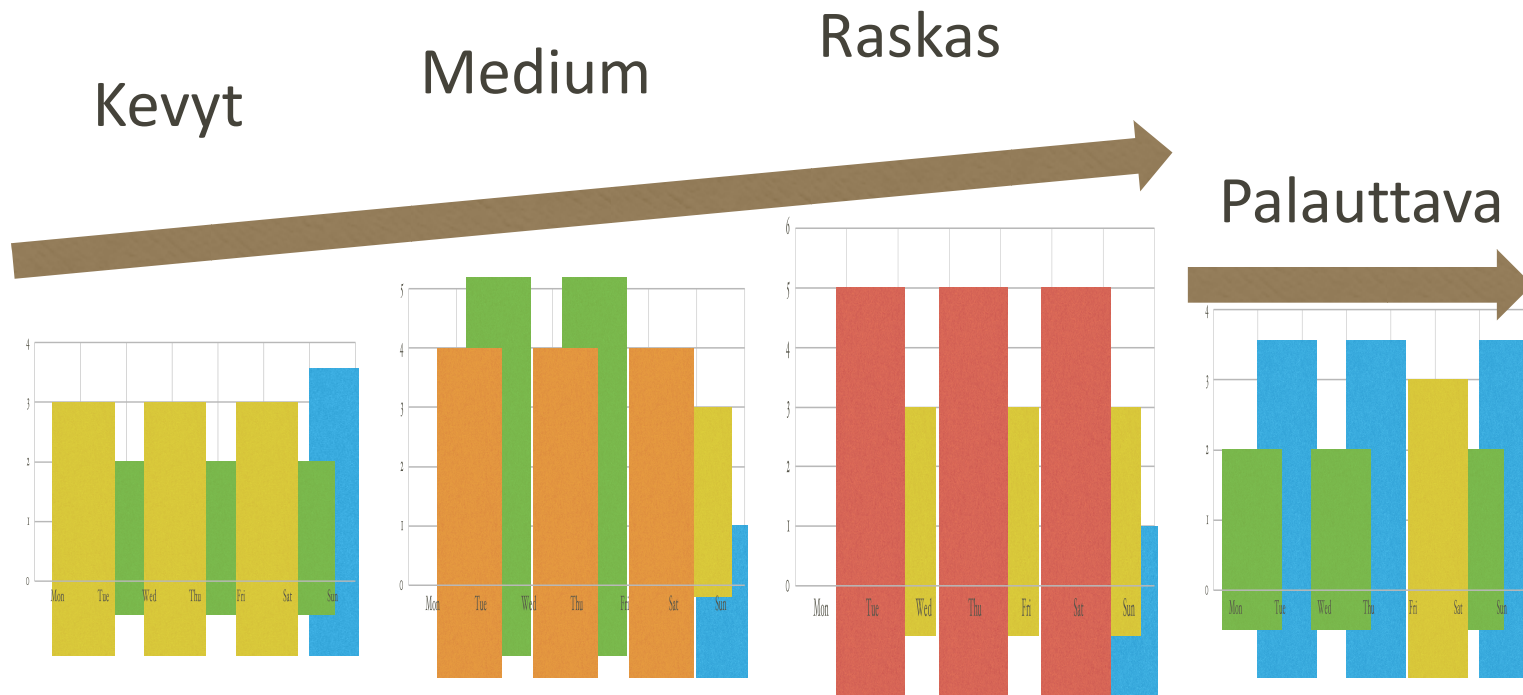




Energiaa vahvemmillle lihaksille:

- Kolme harjoitteluviikkoa ”ylämäkeen”
- Neljäs viikko palauttava viikko !
- Lihaksia ympäröivän verisuoniverkoston tulee uudistua joka neljäs viikko
- Vahvistuva lihas tarvitsee parempaa ”ruokahuoltoa”

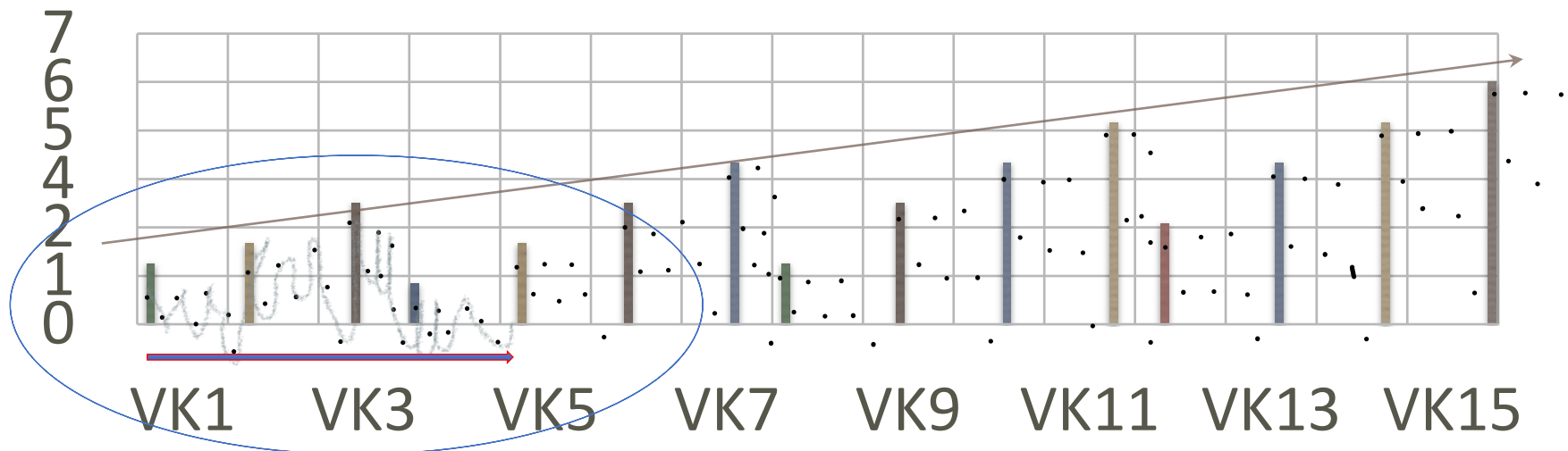
# Olet tehnyt 4 viikon suunnitelman



**Korjaa suunnitelmaa, jos olit ymmärtänyt jotain väärin tai jos tulevat viikkosi sitä vaativat.**

**Toteuta suunnitelmasi ja kerro miten se toimi, oliko ongelmia, auttoiko jaksottelu sinua palautumaan paremmin ja vahvistumaan fyysisesti soittajana. Vastaa myös moodlessa oleviin muihin kysymyksiin.**

# Lukukausisuunnitelma



❖ Joka neljäs viikko palauttava viikko



# Suunnittelun hyötyjä

- ◆ Parempi soittokestävyys

  - ◆ Ei syyllisyyttä

- ◆ Hyvä soittokunnan ajoitus

  - ◆ Fyysisen ja psyykkisen tilan parempi tunnistaminen

  - ◆ Kivutonta soittoa

  - ◆ Oppimisprosessi

    - ◆ Fokus

Time	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
08.00							
09.00		study	study				
10.00	study	study	study	study	study		
11.00	study	orchestra	study		study		
12.00		orchestra					
13.00							
14.00	instr.L		class L		study		
15.00	instr.L	quintet	class L				
16.00		quintet					
17.00							
18.00	pilates			gym			

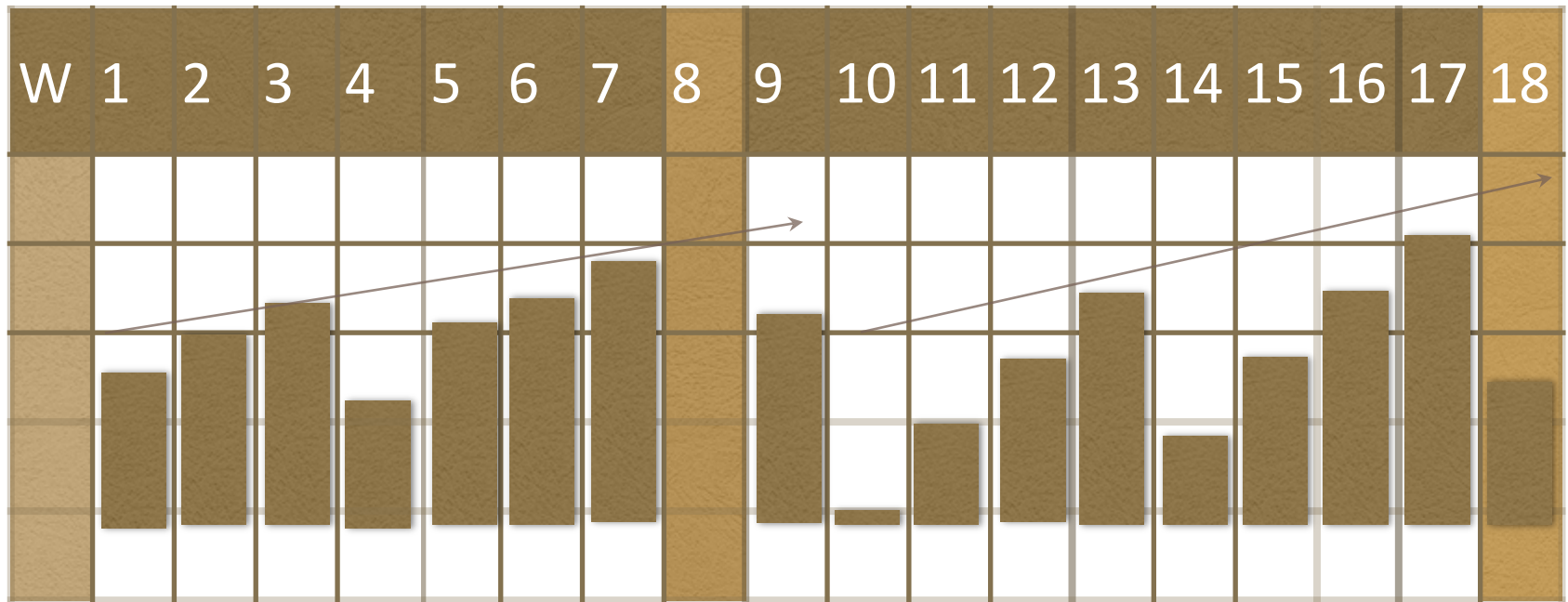
# Lukukauden suunnittelu

W	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Viikko 8 lomaviikko, viikko 10 flunssa, viikko 18 tutkinto

Kevyt, keskiraskas ja raskas viikko sekä palauttava viikko

# Lukukauden suunnittelu...



Fiilikset =) =| =(

Kommentit +/-

Ohjelmisto

Tämä on vain SUUNNITELMA. Ole JOUSTAVA !

# Valitse näistä:

## **Vaihtoehto A: Sama harjoitteluaika joka päivä**

Harjoittele sama aika joka päivä kolmen viikon ajan.

Suunnittele harjoitteluusi raskaampi ja kevyempi sisältö ja vaihtelee niitä joka toinen päivä.

Toteuta 2-3 viikon ”ylämäki” harjoittelussa lisäämällä pikkuhiljaa raskasta ohjelmistoa/harjoituksia raskaampiin päiviin.

Harjoittele palauttavalla viikolla vähemmän aikaa kuin normaalisti (esim. 60min vähemmän) ja vuorottele siinä ajassa myös raskaampia ja kevyempiä päiviä

## **Vaihtoehto B: Vaihtelee harjoitteluaikaa**

Harjoittele kuten ennenkin, mutta vuorottelee raskaampia ja kevyempiä päiviä muuttamalla harjoitteluaikaa. (esim. raskaampi normipäivä 2,5h ja kevyempi 2h)

Toteuta 2-3 viikon ylämäki harjoitteluusi lisäämällä harjoitteluaikaa raskaaseen päivään (esim. Medium-viikolla 20min ja uudelleen raskaalla viikolla 20min)

Harjoittele palauttavalla viikolla vähemmän aikaa kuin normaalisti (esim. 30min vähemmän) ja vuorottelee siinä ajassa silti raskaampia ja kevyempiä päiviä



# Kevyt harjoittelupäivä, esimerkki A

## SESSIO ½ Tekniikka

Lämmittely 10-20min

*Lyhyt tauko*

Keskittymisharjoitus

Työn alla olevia tekniikkaharjoituksia,  
Etydien vaikeita yksityiskohtia.

Valitse harjoittelumetodit: esim 3 min/  
yksityiskohta

*10-20min tauko*

Uusi keskittymisharjoitus

Harjoittelu etydien parissa jatkuu

Harjoittele yksityiskohtia myös hitaasti  
mielessäsi

Soita valitsemasi sävellaji eri tavoilla ja keksi  
sitten yksinkertainen laulu tai melodia siinä  
sävellajissa.

*Muista pitää pieniä taukoja välillä!*

## SESSIO 2/2 Ohjelmisto

Pieni lämmittely

Keskittymisharjoitus/ Mieti valitsemasi kappaleen  
karaktääriä ja sävyjä

Soita kappaleen vaikeita yksityiskohtia

valitsemallasi harjoittelutavalla

Harjoittele niitä myös hitaasti mielessäsi

Lisää yksityiskohdat sitten sujuvasti pitempiin  
fraaseihin

Opettele ulkoa lyhyitä fraaseja

*10-20min tauko*

Jatka saman tai uuden kappaleen harjoittelua

Soita orkesterikirjallisuudesta vaikeita

yksityiskohtia

Soita kerran hitaasti läpi uuden ohjelmistosi  
nopeita paikkoja

Muista loppuverryttely soittimella

*Muista pitää pieniä taukoja välillä!*

# Raskaampi harjoittelupäivä, esimerkki A

## SESSIO ½ Tekniikka

Lämmittely 10-20min

*Lyhyt tauko*

Keskittymisharjoitus

Työn alla olevia tekniikkaharjoituksia,  
Etydisoittoa pitempinä kokonaisuuksina.

Soita myös ääridynamiikkaharjoituksia osana  
tekniikkaharjoituksiasi

Soita rasittavia voimaharjoituksia vain  
raskaampina päivinä

*10-20min tauko*

Uusi keskittymisharjoitus

Harjoittelu etydien parissa jatkuu

Harjoittele yksityiskohtia myös hitaasti  
mielessäsi

Soita valitsemasi sävellaji eri tavoilla ja keksi  
sitten yksinkertainen laulu tai melodia siinä  
sävellajissa.

*Muista pitää pieniä taukoja välillä!*

## SESSIO 2/2 Ohjelmisto

Pieni lämmittely

Keskittymisharjoitus/ Mieti valitsemasi kappaleen  
karaktääriä ja sävyjä

Soita kappale ensin läpi ja työstä sitä sitten.  
Harjoittele yksityiskohtia hitaasti mielessäsi  
Käytä harjoitustekniikoita, jotka auttavat mieltäsi  
pysymään musiikin linjassa ja karaktäärissä  
Opettele pidempiä osia ulkoa

*10-20min tauko*

Jatka saman tai uuden kappaleen harjoittelua  
Soita orkesterikirjallisuuden sooloja  
Soita kerran hitaasti läpi uuden ohjelmistosi  
nopeita paikkoja

Muista loppuverryttely soittimella

*Muista pitää pieniä taukoja välillä!*

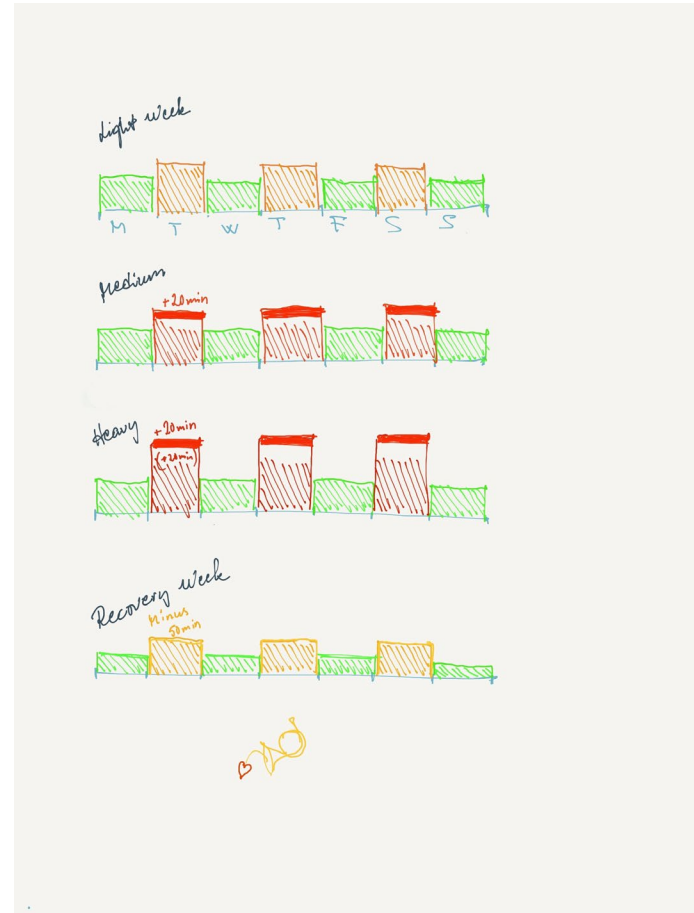
# Vaihtele harjoitteluaikaa, esimerkki B

**Kevyt viikko:** Soita normaalin harjoittelupäiväsi verran aikaa “raskaampana päivänä” ja soita 30min vähemmän aikaa “kevyenä päivänä”.

**Medium viikko:** Lisää 20min soittoa raskaampiin päiviisi

**Raskas viikko:** Lisää taas 20min soittoa raskaampiin päiviisi

**Palauttava viikko:** Soita 20min vähemmän joka päivä verrattuna kevyen harjoitteluviikkosi harjoitteluaikoihin.



# Harjoittelutekniikkavinkkejä

- ❖ Kolikkometodi
- ❖ Variaatio harjoittelussa, 3min
  - ❖ 123 ja mielikuva
  - ❖ Musta lista, hidas toisto
  - ❖ Flow harjoittelu
- ❖ Hitaasti mielessä harjoitellen
  - ❖ Harjoituksen jaksottelu
- ❖ **Valitse, mitä haluat kokeilla**

# Kolikkometodi

## Kolikkometodi

**Koita saada vaikeista yksityiskohdista aina kolme onnistunutta PERÄKKÄISTÄ suoritusta. 3 sek**

**Yksi onnistuminen, ja ensimmäinen kolikko siirtyy vasemmalta oikealle telineellä.**

**Seuraava onnistuminen siirtää toisen kolikon vasemmalta oikealle.**

**Jos toinen yritys epäonnistuu, ensimmäinen kolikko siirtyykin takaisin vasempaan reunaan ja kolmen peräkkäisen kolikon siirto alkaa uudelleen alusta...**

**Myöhemmin, kun harjoittelumetodisi ovat parantuneet, voit siirtää viiden kolikon siirtoihin.**

# Variaatio harjoittelussa

**Jos epäonnistut kolme kertaa peräkkäin,  
vaihda tapaasi harjoitella.**

**hidasta tempoa, nopeuta tempoa  
paikallista ongelma**

**vaihda aloitus- ja lopetuskohtaa**

**lyhennä jaksoa, pidennä jaksoa**

**muuta kaarituksia, muuta artikulaatiota**

**muuta rytmiä, muuta ykkösen paikkaa**

**soita nuotit nopeina kahden nuotin pareina, paussi välissä.**

**yksinkertaista ongelmaa**

**harjoittele yhtä asiaa kerrallaan**

**harjoittele mielessäsi ensin**

**eriytä soiton perustoiminnot ja harjoita niitä erikseen**

Aivoaktivaatio 3min

# 123 ja mielikuva aivoihin

- ❖ Valitse harjoiteltava lyhyt pätkä
- ❖ Soita se keskittyneesti ja oikein
  - ❖ Laske soitin ”syliisi” hetkeksi
- ❖ Mieti 1. Miltä suoritus tuntui?
  - ❖ 2. Miltä se kuullosti?
- ❖ 3. Mitä katsoit ja mihin keskityit?
  - ❖ Soita pätkä uudelleen
- ❖ Toista sama korkeintaan 5 kertaa
- ❖ Aloita seuraavana päivänä pätkän harjoittelu vastaamalla kysymyksiin 1,2 ja 3 jo ennen soittoa

# Ohjelmistolistan toisto päivittäin

## ”Toistolista”

**Tee tulevan vuoden ohjelmistosi lista.  
Kopioi niistä teknistä harjoittelua vaativat  
paikat ja leikkaa & liimaa niistä  
erillinen ”toistolista”.**

**Soita lista läpi HITAASTI ja oikein joka päivä.**

**Samalla kun harjoittelet aina yhtä tai kahta  
teosta, ohjelmiston muut paikat saavat jo  
etukäteen tarpeeksi motorisia toistoja.  
Alkaessasi työstää uutta teosta sen motorista  
toistoa vaativat paikat ovat jo lähes kunnossa**



# Flow harjoittelu

- ❖ Pidä kehosi pienessä rennossa liikkeessä soiton aikana
  - ❖ Huomioi kehon hyvää fiilistä soiton aikana
- ❖ Kiinnitä huomiota soittimesi värähtelyyn käsiesi kautta
  - ❖ Kuuntele eri äänten sointivärejä
    - ❖ Huomioi, älä analysoi
  - ❖ Mieti mikä juuri tässä fraasissa on erityistä
- ❖ Soita vain niin kauan kun jaksat keskittyä

# Hitaasti mielessä

- ◆ 3-2-1 Näen, kuulen, tunnen / keskittyminen
- ◆ Valitun paikan hidas soitto läpi mielessä
- ◆ Tietoisuus siitä miltä tuntuu, mitä teet, miltä kuulostaa
- ◆ Kannattaa harjoitella melkein yhtä paljon kuin fyysisesti, tehostaa oppimista.

# Kokeile näitäkin

**Harjoittele pienempiä jaksoja kappaleen lopusta alkuun.  
Näin kompensoit esityksessä mahdollisesti tapahtuvaa  
väsymistä tai keskittymisen herpaantumista.**

**Aloita eri päivinä teoksen soittaminen eri kohdista,  
esim. suurten taitteiden ja muodon mukaan.**

**Harjoittele kaverisi kanssa joskus yhdessä.  
Soittakaa vaikka samaa etydiä, vuorotellen,  
tahti/soittaja.**

# Liian harjoittelun vaikutuksia

Kipu

Saundin herkkyyden katoaminen

Soitto tuntuu yhtäkkiä kömpelömmältä kuin ennen

Pakko prässätä enemmän

Keho tuntuu joka päivä väsyneeltä

Palautuminen hidastuu

Lihasten tunnottomuus

Lihasten jäykkyys

Neulamainen pistely

Lihaskrampit

Värisevä lihas

# Mitä tehdä ?

Lepää, älä harjoittele

Kysy opettajalta apua

Sibassa mahdollisuus fysioterapia/ Voice Well konsultaatioon

Käy musiikkilääketieteen erikoislääkärillä

Älä odota

Pidä huolta:

Aerobisesta liikunnasta

Hyvästä fyysisestä kunnosta

Hyvästä unesta ja ruokavaliosta

Vältä ylimääräistä stressiä

Syö hiilihydraatteja

Nauti luonnosta ja elämästä, ole kärsivällinen

# Mitä tapahtuu ?

## **Lääkäri:**

Oireiden läpikäynti, soiton tarkastelu

Terveystarkastus

Vakavampien sairauksien mahdollisuuden poissulkeminen

Sairasloman tarve

Mahdollinen lääkitys, jos kipuja. Seuranta.

## **Opettaja:**

Rento ja ergonominen soittoasento, virheiden korjaus, soittoharjoitteet

Tulevan harjoittelun suunnittelu yhdessä

Menttaaliharjoittelu, henkinen tuki, seuranta.

## **Fysioterapeutti:**

Kivun syiden kartoitus, ergonominen soittoasento, lihasharjoitteet

Harjoittelun suunnittelu

Henkinen tuki, seuranta

**Ideaali tilanne: kaikki yhteistyössä keskenään !**

# Lue lisää harjoittelusta:

Web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians

The screenshot shows the homepage of the website 'From Potential to Performance'. At the top, there is a navigation menu with links for 'Home', 'About us', 'Articles', 'Print out', and 'News', along with a search bar. The main heading is 'From Potential to Performance' with the subtitle 'Practicingtipsformusicians'. Below this is a horizontal navigation bar with five buttons: 'GETTING STARTED', 'PRACTICING', 'PREPARING PERFORMANCE', 'PERFORMING', and 'FUTURE PLANS'. The central part of the page is a word cloud with various terms related to music practice and performance, including 'Learning', 'Goals', 'Time Management', 'Creativity', 'PRACTICING', 'PLANNING', 'ARTISTRY', 'Approaching Practice', 'Mental Aspects of Planning', 'Expression', 'Practicing Tools', 'Physical Aspects of Planning', 'Performance Preparation', 'Stress Management', 'Performing Under Pressure', 'PERFORMING', 'Physical Wellbeing', 'Identity', 'Performance Skills', 'Optimal Performance', 'HEALTH AND WELLBEING', 'Keysto Motivation', 'Focus Context', 'Health', 'Mental Wellbeing', 'MOTIVATION', 'Mindset', 'FOCUS', 'Types of Focus', and 'Injury Prevention'. Below the word cloud is a section titled 'Together We Know More!' featuring six portrait photos of experts: Päivi Arjas, Erja Joukamo-Ampuja, Wieke Karsten, Gabriela Mayer, Eve Newsome, and Susan Williams. At the bottom of this section is an 'ABOUT US' button.

# Kiitos!

[www2.siba.fi/harjoittelu](http://www2.siba.fi/harjoittelu)

<https://artsi.uniarts.fi/siba-yksilollinen-ergonomia-ohjaus>

[Web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians](http://Web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians)

Klafs, C., Arnheim, D. *Modern Principles of Athletic Training*. 5th Ed. St. Louis. 1981