



ROCKWAY.fi

# TREENISUUNNITELMASI

E-KIRJA ROCKWAYLÄISILLE



# TREENISUUNNITELMASI

## ESIPUHE

Soittoharrastuksen ei tarvitse olla ammattiin tähtäävää tai edes erityisen kunnianhimoista, joitteiko ajankäyttöä sen parissa kannattaisi suunnitella.

Kuulemme usein ihmisten kommentoivan, miten he ”soittelevat vain kotonaan omaksi ilokseen”. Tätä käytetään syynä siihen, ettei ”soittelusta” voisi saada enemmän iloa itselleen pienellä ennakkosuunnittelulla. ”Soittelussa” ei ole mitään vikaa, mutta tekeminen takuuvarmasti antoisampaa, kun se tuntuu vaivattomalta. Mikäli soittaminen on haastavaa, eikä vuosienkaan harrastamisen jälkeen ole edistynyt, on siitä vaikea nauttia. Tämä johtaa väistämättä motivaation katoamiseen ja jopa harrastuksen loppumiseen.

Omaa harjoittelua suunnitellessa kannattaa tiedostaa omat aikaresurssit. Törmäämme myös viikoittain fraasiin, jossa ihminen kertoo soiton aloittamisen jälkeen huomanneensa, ettei sille löytynytäkään tarpeeksi aikaa.

Mikäli aikaa on niukasti, on äärimmäisen tärkeää, että harjoittelu pysyy kuitenkin säännöllisenä. Mikäli soittaminen on satunnaista kulloisestakin mielentilasta johtuen, ei kehitystä pääse tapahtumaan. Olemme tavanneet oppilaita, jotka ovat käyneet soittotunneilla useidenkin vuosien ajan, eikä soitto ole siitä huolimatta edennyt juuri lainkaan.

Tästä ei suoranaisesti voi syyttää opettajaa, sillä hän ei voi taitoa kenellekään antaa. Opettaja toimii ohjeistajana ja lopullinen harjoittelu on aina oppilaan vastuulla. Mikäli pystyt järjestämään soittamiselle esimerkiksi vartin muutamankin kerran viikossa, on tekemiselle jo mahdollista asettaa tavoitteita.

Treenisuunnitelmapohjamme auttaa sinua nimensä mukaisesti tekemään harjoittelustasi suunnitelmallista. Suunnitelmallisuus johtaa tehokkuuteen, tehokkuus johtaa tuloksiin ja tulokset motivaation säilymiseen. Harjoittelun suunnitteleminen on ensiarvoisen tärkeää tulosten saavuttamiseksi ilman kohtuutonta ajankäyttöä.

Olitpa siis täysin vasta-alkaja, krooninen ”luovuttaja” tai pidemmälle ehtinyt harrastaja, tämä opas auttaa sinua, mikäli unelmoit tulevasi paremmaksi soittajaksi tai laulajaksi.

# TAVOITTEEN MÄÄRITTELY

Suunnitelman teossa ensimmäinen ja äärimmäisen tärkeä askel on konkreettisen tavoitteen määrittely. Tavoite asettaa harjoittelulle raamit ja mahdollistaa kehityksen seuraamisen lyhyelläkin aikavälillä.

## Millainen on hyvä tavoite?

”Haluan tulla hyväksi soolokitaristiksi” ei ole konkreettinen tavoite, koska ”hyvä” on subjektiivinen ja laaja käsite.

”Haluan oppi soittamaan Symphony X –yhtyeen ”Sea of Lies” –kappaleen soolon” puolestaan on konkreettinen tavoite, jonka voi purkaa osiin. Samalla on kuitenkin selvää, että vain ”hyvä soolokitaristi” voi soittaa kyseisen soolon.

Tavoitteen määrittely kulkee aina käsi kädessä käytettävissä olevan ajan kanssa. Epärealististen tavoitteiden kanssa kehitys voi tuntea polkevan paikoillaan, mikä taas johtaa motivaation katoamiseen. Anna siis itsellesi mahdollisuus onnistua ja tuntea iloa pienten askelien saavuttamisesta! Muista, että oma instrumenttisi on parhaimmillaan koko elämäsi mukana kulkeva kaveri ja sen tunteminen ottaa aikaa.

## Suunnitelmasta

Seuraavilta sivuilta löydät esitetyt suunnitelmapohjat, ja niiden jälkeen tyhjät pohjat omaa täyttöäsi varten. Suunnitelma on tarkoitettu rakentaa 12 kuukaudelle, mutta voit tuki vapaasti hyödyntää siitä myös pienempiä osia. Suunnitelma on tarkoituksella graafisesti hyvin pienieleinen, jotta se olisi mahdollisimman kevyt myös tulostettavaksi.

Toivomme, että tämä suunnitelma auttaa sinua viemään harrastustasi eteenpäin. Muista, että työ jää kuitenkin sinun tehtäväksesi!

Ystävällisin terveisin,  
**Rockwayn porukka**

# MITÄ JA MIKSI

## VUODEN PÄÄSTÄ TAHDON OSATA

Kirjoita tähän, missä tahtoisit olla vuoden päästä soittajana tai laulajana. Voit kuvailla epämääräisen tavoitteen, kuten "esiintyminen bändikilpailussa", mutta muista kuitenkin asettaa myös konkreettinen tavoite. Esim. minkä kappaleen tahdot osata? Konkreettinen tavoite mahdollistaa kehityksen mittaamisen

## TAVOITTEESEEN PÄÄSEMINEN ON MINULLE TÄRKEÄÄ, KOSKA

Käytä tähän kohtaan aikaa. Mieti, mitkä ovat todellisia motivaatioitasi. Sinun ei tarvitse kertoa näitä syitä koskaan kenellekään, mutta kun teet niistä itsellesi kristallinkirkkaita, luovuttamisen kynnyks nousee paljon korkeammalle. Kysy siis itseltäsi "miksi?". Mikä tahansa todellinen syy olikaan, se ei ole typerä. Ole siis itsellesi rehellinen ja salli itsesi unelmoida.

## AION HARJOITELLA

Kirjoita tähän konkreettinen treenitavoitemääräsi. Montako kertaa viikossa ja kuinka paljon. Muista olla realistinen ja mieti myös, miten aiot pitää lupauksesi. Mitä voit esimerkiksi illalla töiden jälkeen tehdä, jotta pystyt irrottamaan itsellesi nämä aikamäärät?

## LUPAAN ITSELLENI

Tässä kohdassa kirjoitat ikäänkuin tulevaisuuden minällesi kirjeen. Voit tehdä siitä julkisen päivityksen Facebookiin tai säilöä lupauksen itsellesi pöytälaatikkoon. Voit luvata esim. sitoutuvasi ylle kirjoittamiisi asioihin tai voit tehdä tiivistelmän tätä sivua täyttäessäsi miettimistäsi asioista. Asioista, jotka ovat juuri sinulle tärkeitä ja motivoivia. Kun olet valmis, voit jopa lukea tämän kohdan ääneen tai vetää alle päivämäärän ja puumerkin. Nyt aletaan hommiin.

# TAVOITE & NYKYTILA

Tämä on harjoittelujaksosi pääsivu. Yksi harjoittelujakso sisältää neljä kuukautta, ja näitä tulee vuodelle täyttää kolme kappaletta. Kirjoita siis tähän konkreettinen tavoitteesi ensimmäiselle neljälle kuukaudelle. Muista, mitä kirjoitit vuositavoitteeseesi ja varmista, että se peilautuu tähän kirjoittamiisi asioihin.

Halutessasi voit myös avata nykytilaasi hieman tekstimuotoon. Tämä toimii myöhemmin mukavana "oppimispäiväkirja"-luettavana, josta voit saada positiivisia onnistumisen tunteita.



## TAVOITTEEN OSAT

Tässä kohdassa puretaan.....

tavoitteesi osiin. Mitä.....

tekniikoita tavoitteesi sisältää?.....

Mitä muita asioita sinun tulee.....

ottaa huomioon?.....

Mikään asia ei ole liian pieni.....

mainittavaksi. Alussa koko.....

työmäärää on vaikea.....

hahmottaa, joten tähän.....

kohtaan voi myös palata.....



## KUUKAUSINÄKYMÄ

### KUUKAUSI 1

Aikatauluta juuri purkamasi asiat näihin laatikoihin. Niistä tulee sinun kuukausitavoitteitasi.

### KUUKAUSI 2

### KUUKAUSI 3

### KUUKAUSI 4

# KUUKAUSISUUNNITELMA

JAKSO NRO =      KUUKAUSI NRO =

## TAVOITE & NYKYTILA

Tämä on kuukausisuunnitelmasi pääsivu. Näitä sinun tulee täyttää yhteensä 12.  
Tämä toimii muutoin samalla tavalla kuin jaksosuunnitelmasi pääsivu.



### TAVOITTEEN OSAT

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### VIKKONÄKYMÄ

VIKKO 1

VIKKO 2

VIKKO 3

VIKKO 4

# VIKKOKALENTERI

ROCKWAY.fi

KUUKAUSI =      VIIKKO NRO =

Merkitse jokaisen sarakkeen yläpuolelle sen kesto, esim 15min.

|    |                                                                                                                   |                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MA | <p>.....</p> <p>Tämä on jokaiselle viikolle täytettävä kalenteripohja.</p> <p>.....</p>                           | <p>.....</p> <p>KUVAA OMAA SOITTOASI</p> <p>.....</p>                                                    |
| TI | <p>Aikatauluta sarakkeisiin kuukausisuunnitelmaan purkamasi viikkotehtävät</p> <p>.....</p>                       | <p>.....</p> <p>Viikoittainen treenivideopäiväkirja auttaa sinua seuraamaan kehitystäsi</p> <p>.....</p> |
| KE | <p>.....</p> <p>Muista, paljonko olet suunnitellut treenaavasi viikoittain ja pidä siitä kiinni.</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                |
| TO | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                         | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                |
| PE | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                         | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                |
| LA | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                         | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                |
| SU | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                         | <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                |

# MITÄ JA MIKSI

.....  
VUODEN PÄÄSTÄ TAHDON OSATA

.....  
TAVOITTEESEEN PÄÄSEMINEN ON MINULLE TÄRKEÄÄ, KOSKA

.....  
AION HARJOITELLA

.....  
LUPAAN ITSELLENI

..... (

..... (



## TAVOITE & NYKYTILA



### TAVOITTEEN OSAT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### KUUKAUSINÄKYMÄ

KUUKAUSI 1

KUUKAUSI 2

KUUKAUSI 3

KUUKAUSI 4

## TAVOITE & NYKYTILA



### TAVOITTEEN OSAT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### KUUKAUSINÄKYMÄ

KUUKAUSI 1

KUUKAUSI 2

KUUKAUSI 3

KUUKAUSI 4

## TAVOITE & NYKYTILA



### TAVOITTEEN OSAT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### KUUKAUSINÄKYMÄ

KUUKAUSI 1

KUUKAUSI 2

KUUKAUSI 3

KUUKAUSI 4

# KUUKAUSISUUNNITELMA

JAKSO NRO =      KUUKAUSI NRO =

## TAVOITE & NYKYTILA



### TAVOITTEEN OSAT

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### VIKKONÄKYMÄ

VIKKO 1

VIKKO 2

VIKKO 3

VIKKO 4

# VIKKOKALENTERI

ROCKWAY.fi

KUUKAUSI =      VIIKKO NRO =

|    |                       |                       |                         |
|----|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| MA | •<br>•<br>•<br>•<br>• | •<br>•<br>•<br>•<br>• | KUVAA OMAA<br>SOITTOASI |
| TI | •<br>•<br>•<br>•<br>• | •<br>•<br>•<br>•<br>• |                         |
| KE | •<br>•<br>•<br>•<br>• | •<br>•<br>•<br>•<br>• |                         |
| TO | •<br>•<br>•<br>•<br>• | •<br>•<br>•<br>•<br>• |                         |
| PE | •<br>•<br>•<br>•<br>• | •<br>•<br>•<br>•<br>• |                         |
| LA | •<br>•<br>•<br>•<br>• | •<br>•<br>•<br>•<br>• |                         |
| SU | •<br>•<br>•<br>•<br>• | •<br>•<br>•<br>•<br>• |                         |