



# KUINKA TREENATA TEHOKKAASTI

E-KIRJA KITARISTEILLE

[WWW.ROCKWAY.FI](http://WWW.ROCKWAY.FI)

## Mikä Rockway.fi?

Rockway.fi on yksi Suomen suurimmista oppimiseen keskittyvistä palveluista netissä ja ylivoimaisesti suurin suomalainen soitonopetuksen verkkopalvelu. Palvelu aukesi vuonna 2007 ja oppeja palvelumme kautta on ottanut jo lähes 100 000 käyttäjää. Opetamme kaikkia bändisoittimia ja video-oppitunteja löytyy myös ukulelesta, äänittämisestä ja biisinteosta. Tuhansista oppitunneista löytyy hyödyllistä ja hauskaa materiaalia vasta-alkajille sekä kaikentasoisille musiikinharrastajille.

**KOKEILE 2 VIIKKOA**

## Harjoittelun olemus

Hyvin usein huomaan, että kitaristit ”harjoitellessaan” vain ns. soittelevat, jolla on suuri ero harjoitteluun. Sanana harjoittelu on tavoitehakuista ja uskon, että jokainen haluaa päästä tavoitteisiinsa mahdollisimman nopeasti. Koska musiikissa doping ei ole mahdollista, on pakko turvautua raakaan treeniin. Tehkäämme siis harjoittelusta mahdollisimman tehokasta ja mielekästä, jolloin myös säästämme aikaa.



Ihmismieli toimii niin, että se on vastaanottavaisimmillaan silloin, kun tekeminen on mielekästä. Itse oivalsin tämän jo varhaisessa vaiheessa ja olen aina pyrkinyt tekemään harjoittelusta itselleni mahdollisimman hauskaa. Siitähän soitossa kuitenkin loppujen lopuksi pitäisi olla kyse. Mikäli teet jotain, joka ei tunnu mukavalta, ei asian

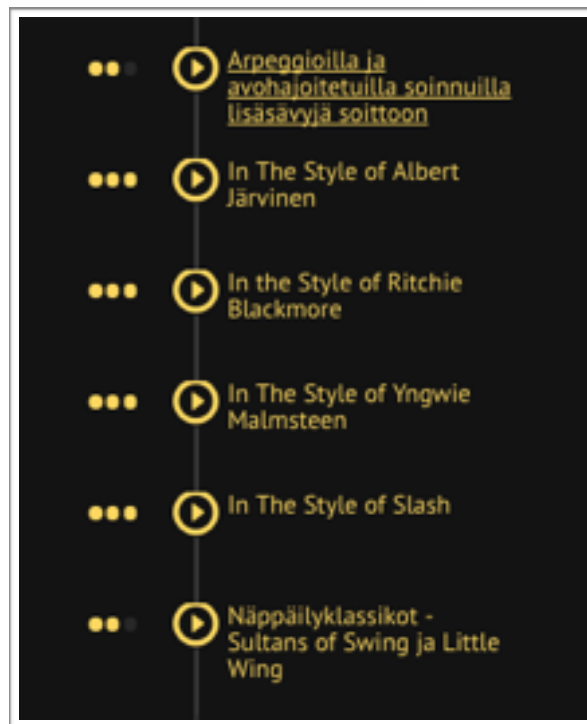
sisäistäminenkin ole optimaalista. Toisinaan harjoitteluun saa mielekkyyttä kun visualisoi tavoitteet. Kun on selkeä ja realistinen tavoite, on myös treenaus mielekkäämpää.

## Aseta tavoitteita

Tavoitteiden asettamisella on valtava merkitys taitojen karttumiselle. Täytyy olla selvillä siitä, mitä kyseisen tavoitteen saavuttaminen vaatii ja paljonko on valmis tekemään sen eteen.

Esimerkiksi jos haluaa oppia soittamaan G-duuri soinnun sujuvasti, voi tähän maaliin päästä hyvinkin muutamassa päivässä tai viikossa, mikäli treenaus on suunniteltua. Sen sijaan jos kokeilee sointua muutaman kerran, toteaa sen olevan hankalaa ja harjoittelee sitä uudestaan viikon päästä, voi olla varma, ettei kyseinen metodi tuo hedelmällisiä tuloksia. Suurin osa asioista tuntuu aluksi vaikealta mutta tavoitteeseen pääsyn täytyy tuntua niin houkuttelevalta, ettei sitä estä mikään. Jos asetat rutiiniksesi treenata G-duuri sointua edes 10

minuuttia seitsemän päivän ajan, olet lopulta harjoitellut sitä yli tunnin ja hyvin todennäköisesti se sujuu tämän ajanjakson päätyttyä. Treenauksessa säännöllisyys on tärkein tekijä.



**ROCKWAYN KITARAKURSSIT**

## Treenitavan merkitys

Hyvin harvoin kitaraoppaissa puhutaan siitä, miten kannattaa harjoitella. Annetaan hyviä harjoituksia, joita kehoitetaan treenaamaan ensiksi hitaasti ja vähitellen nopeuttaen. Tämä on varsin ympäröivä toteamus ja mielestäni suurin merkitys kehityksessä on nimenomaan treenitavoilla, eikä niinkään treeneillä. Tämä on myöskin

hyvin henkilökohtainen asia; toisille sopii paremmin treenata tunti putkeen, toisille toimii taas paremmin harjoitella päivässä kolme kertaa 20 minuuttia.

”Mitä enemmän harjoittelet, sitä paremmaksi tulet”-toteamus pitää myös paikkansa, mutta on otettava huomioon omat kapasiteetit ja se, missä kohtaa harjoittelu ei ole enää niin tehokasta kuin voisi olla. Myös ajankohdalla, mikäli sen vain itse voi valita, on merkitystä. Toiset ovat vastaanottavaisempia aamuisin, toiset iltaisin.

## Oman treenitavan kehittäminen

Leikitään, että meillä on tunti aikaa päivässä harjoitella. Itse jaan tunnin neljään 15 minuutin jaksoon ja treenaan vartin yhtäjaksoisesti jotain tiettyä asiaa. Jos tärkeää on vaikka tekninen sujuvuus, treenaa ensimmäinen vartti vuoropikkausta. Ota kolme eri harjoitusta, joita kutakin soitan putkeen 5 minuuttia. Seuraava vartti käytä legatotekniikan parissa, johon sovelta samaa metodologia: 3 x 5min. Kolmas vartti keskity sweep-harjoitusten kanssa edelleen samalla työtavalla. Viimeisen vartin aikana jammaile yrittäen soveltaa edellä käytyjä likkejä. Tässä esimerkissä käytetään toki melko vaativia tekniikoita, mutta periaate on sama.

**Yksinkertaistetaan hieman** ja otetaan tavoitteeksi kappale Wonder Wall (Oasis). Tämä on melko helppo kappale, mutta vaativa vasta-alkajalle. Kappaleen sointukierto on (yksinkertaistettu) Em, G, D ja A. Koska musiikissa sointuja on satoja, on hyvä ottaa työn alle jokin yksinkertainen sointukierto, jota kautta alkaa tutustumaan soiton maailmaan. Jos aikaa on tunti päivässä, treenaa kolme sointua vartti, ja viimeisen vartin aikana sointuvaihdokisa. Vaihtelee sointuja seuraavana päivänä ja etene pikkuhiljaa itse kappaleen soittoon viimeisellä vartillasi.



Tämä tunnin rutiini on siis oma treenitapani. Mikäli soittelet omaksi iloksesi, voit ylläpitää taitojasi ja kehittyä myös pienemmälläkin määrällä harjoittelua. Aseta kuitenkin tavoitteita ja muista soittelun ja treenaamisen ero.

## Aikarajat

Usein syynä siihen, että soittajan motivaatio lopahtaa johtuu siitä, että asetettuun tavoitteeseen ei päästy niin nopeasti kuin olisi haluttu. Tällöin tulisi miettiä, oliko haaste liian suuri näihin aikaraameihin asetettuna vai oliko treenitavoissa kenties jotain pielessä. Aika on muutenkin hyvin abstrakti käsite ja jonkin asian omaksuminen saattaa käydä toiselta ihmiseltä nopeammin ja toiselta hitaammin. Kyse on osittain henkilökohtaisesta ominaisuudesta, jonka mukaan on edettävä. Myös iällä, kellonajalla, virkeystasolla ja terveydellä on roolinsa uusien asioiden omaksumisessa.

Näistä seikoista johtuen tarkan aikarajan asettaminen saattaa olla hankalaa mutta kuitenkin olennaista, jotta treenaus tuntuu mielekkäältä.

Oletetaan vielä, että soittaja aloittaa ns. nollapisteestä. Tässä lähtökohdassa kun motoriset taidot ovat vielä puutteelliset soiton näkökulmasta, on eteneminen hitaampaa kuin siinä vaiheessa, jolloin kahden käden välinen synkronisaatio on kohdillaan ja muut fyysiset edellytykset saavutettu. Aikaa kuluu paljon myös niihin asioihin, jotka eivät edes suoraan liity soittamiseen kuten sormenpäiden kipeytyminen ja itselleen oikeanlaisen soittotekniikan hakeminen (pektran soittokulman löytäminen, vasemman käden peukalon asento jne.).



Rockway on mahtava työkalu oppimisen aikatauluttamiseen. Kurssit käsittelevät pääsääntöisesti tiettyä asiaa, joita voi ottaa helposti haltuun ytimekkäiden opetusvideoiden avulla. Käy läpi vaikka 3 oppituntia päivässä ja treenaa niitä pari päivää. Jatka taas seuraaviin oppitunteihin.

**KOKEILE 2 VIIKKOA**

# Treenikalenteri

Tee itsellesi viikon jokaista päivää varten treenikalenteri. Kun olet suunnitellut asian valmiiksi, ei sinun tarvitse enää käyttää aikaa siihen, mitä treenaisit ja milloin. Tässä esimerkki, jossa kuutena päivänä aikaa harjoittelulle jää vain 15 minuuttia.

## **Maanantai:**

Sointutreeniä. Harjoittele aluksi 5 min G-duuria ja 5 min C-duuria. Lopuksi 5 min niiden vaihtelua.

## **Tiistai:**

Komppitreeniä. Ota edellisen päivän G-duuri, ja harjoittele 5 min harjauskomppia. Kokeile myös eri tempoja. Apuna voi käyttää rumpukonetta tai metronomia. Seuraava 5 min toisella komppikuvioilla C-duuria. Viimeinen 5 min edellisiä komppikuvioita hyödyntäen ja niitä soveltaen niin, että vaihtelet kahden tahdin välein G- ja C-duuria.

## **Keskiviikko:**

Mikäli sinulla on jokin kappale, jonka haluat oppia soittamaan, esim. Smoke On The Water – voit käyttää vartin sen introriffin harjoitteluun. Voit soveltaa eri tempoja sekä soittotekniikoita. Myös eri soundeilla soittaminen tuo lisähallintaa soittoon.

## **Torstai:**

Kielen venytystreenejä. Jokaiselle sormelle puolissävelaskelvenytyksiä jokaiselta kieleltä. Tähän kuluu vartti hetkessä.

## **Perjantai:**

Plektraharjoituksia. Plektra on yleisin kitaransoittoväline, joten sen käyttöä on syytä erikseen harjoitella. 5 min synkronisaatiotreeniä. Esim. ACDC:n Thunderstruck-kappaleen intro on loistava tähän tarkoitukseen. Sovella tähän vuoropikkausta. 5 min kielenvaihtotreeniä. Ota kaksi vierekkäistä kieltä ja soita kummallekin alas- ja ylöslyönti, jonka jälkeen kieli vaihtuu. Viimeisen 5 min voit soittaa vaikkapa Am-asteikkoa vuoropikkaamalla.

## **Lauantai:**

Viikolla treenattujen asioiden kertausta. Ota kultakin päivältä yksi treeni, ja harjoittele sitä 5 min.

**Sunnuntain** voit olla soittamatta, sillä myös levossa tapahtuu oppimista kun aivot prosessoivat aikaisemmin tehtyjä asioita.

**KOKEILE 2 VIIKKOA ILMAISEKSI**