

[Sanne's View op: Oefenen]

## Waarom ik oefen en niet beter word

Ik ga het hebben over een onderwerp dat een beetje frustrerend kan zijn. Het kan interessant zijn voor jezelf of wanneer je anderen lesgeeft. Ik zal het behandelen vanuit de muziek, maar het is toepasbaar in een veel bredere zin.

*Dit is er aan de hand: je studeert hard, misschien uren, dagen, maanden of zelfs jaren: maar je ziet geen verbetering. Je oefent uiteraard omdat je jezelf wil verbeteren. Dus waarom is dat niet het geval? Is het een gebrek aan talent? Dat denk ik niet.*

Ik ga je een checklist geven. Als je een vraag kunt beantwoorden met 'ja', dan is dat goed nieuws: je hebt dan mogelijk een manier gevonden om je oefenen effectiever te maken!

---

Vraag 1:

### **Speel je wat je al goed kunt?**

*Staat oefenen voor jou gelijk aan het herhalen van nummers of oefeningen die je al goed speelt?*

Dan ben je eigenlijk niet aan het oefenen. Dat komt omdat er geen echte uitdaging is. Je kunt zo urenlang blijven spelen, maar niet noodzakelijk beter worden. Dat betekent natuurlijk niet dat het niet leuk kan zijn om te doen! Maar daar gaat het nu niet over.

Betekent dit dat je nooit hetgeen moet spelen wat je al goed kunt? Nee. Het is goed om plezier te hebben, het is zelfs noodzakelijk. Maar als je jezelf wil verbeteren, moet je jezelf uitdagen. Dat kun je ook doen met dingen waar je al goed in bent. Want er goed in zijn, betekent niet dat je er niet nog beter in kunt worden, toch?

### **Hoe kun je dit doen?**

Zoek de uitdaging. Focus op hetgeen dat je wil verbeteren.

Bijvoorbeeld: nootlengte. Door je bewust te zijn van de lengte van de noten ben je in staat om deze te beïnvloeden en vervolgens te beoordelen hoe dat invloed heeft op het totaalgeluid. Een ander voorbeeld kan zijn om extra noten tussendoor te spelen, versnellen of vertragen, spelen in een ander gebied of toonsoort, spelen zonder naar je bladmuziek of instrument te kijken, focussen op de dynamiek, focussen op je houding, je presentatie: er zijn veel manieren om jezelf uit te dagen.

Vraag 2:

### **Wil je het onmogelijke doen?**

*Ben jij iemand die graag naar de meest vingerbrekende solo's kijkt en dat zo snel mogelijk ook wil kunnen?*

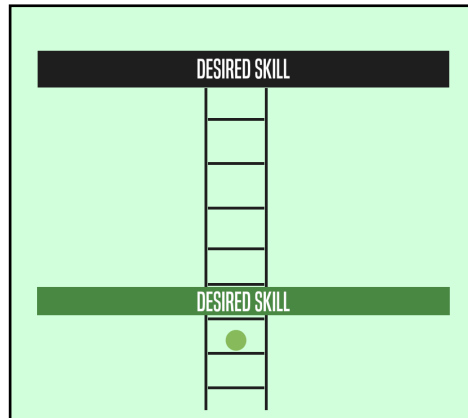
Dit kan frustrerend zijn omdat het gat tussen jouw vaardigheid en die van de andere speler te groot is. Je wordt beter door iets te oefenen wat net buiten je bereik ligt, niet door iets te oefenen dat ver buiten je bereik ligt. Het resultaat kan frustratie en slordig spel zijn.

Ik zeg niet dat iets onmogelijk is. En ik zeg ook niet dat je geen doelen en dromen moet hebben. Als je iets wil bereiken, ga er dan voor. Als je het echt, echt graag wil, ga er dan voor en maak een plan.

### **Hoe kun je dit doen?**

Wat je oefent moet net buiten je bereik liggen. Dit kun je bereiken door hetgeen dat je wil kunnen in verschillende, behapbare delen op te delen waar je op kunt focussen tijdens het oefenen. Zoek uit waarom het voor jou zo moeilijk is om te spelen.

Is het snelheid, bijvoorbeeld? Vertraag dan. Niet zo veel dat het makkelijk is om te spelen: kies het tempo dat je bijna kunt halen en probeer dat te bereiken. Is het de techniek? Bekijk het goed. Wat zijn de lastige aspecten? Oefen die. Is het een combinatie van verschillende aspecten? Deel deze op door naar ieder aspect op zich te kijken en ze vervolgens te combineren.



Figuur 1. Verminder het gat tussen jouw vaardigheid en de gewenste vaardigheid.

### Wat kun je verwachten?

Het kost natuurlijk tijd, maar waarschijnlijk minder dan als kip zonder kop oefenen. Het zal je ook een stabiel resultaat geven, omdat je de aspecten die je speelt kent. Wanneer je deze aspecten tegenkomt in een ander nummer, heb je er al eens op gefocust. Je zult ze ook eerder herkennen: je maakt het ogenschijnlijke onmogelijke meer behapbaar. En op deze manier zul je waarschijnlijk gaandeweg verbetering zien. Dat is natuurlijk een boost voor je motivatie. Het kan zelfs nog een ander voordeel hebben: het zou kunnen blijken dat het minder lastig was dan het in eerste instantie leek!

### Vraag 3:

#### Ben je aan het herhalen?

*Bijvoorbeeld: oefen je een specifieke techniek door een oefening opnieuw en opnieuw te herhalen?*

Deze oefening zal dan waarschijnlijk prima gaan, maar wanneer je het wil toepassen in een nummer kan het zo zijn dat de techniek die je zojuist 'geleerd' hebt helemaal verdwenen lijkt. Dat komt omdat je het niet hebt geoefend in de context waar het voor bedoeld is: het spelen van een nummer.

Het is belangrijk dat de dingen die je leert - of het nu techniek, muziektheorie, sound, timing, enzovoort - robuust worden. Dat betekent dat je het nog steeds beheerst wanneer de situatie - zoals bijvoorbeeld het nummer, het tempo, de akoestiek van de zaal, een improvisatie, je zenuwen - veranderen. Want dat is waar je het voor oefent: om het uit te kunnen voeren in de echte situatie.

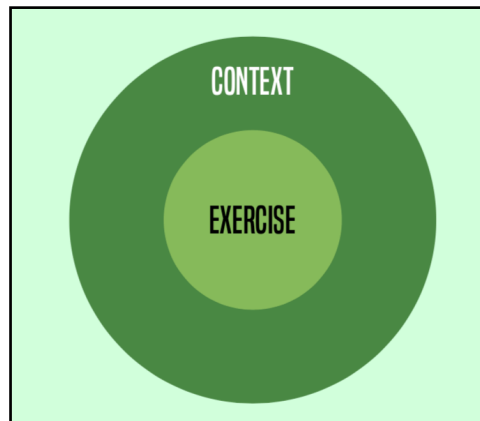
Betekent dit dat je nooit iets moet herhalen? Want herhalen is toch belangrijk? We kunnen iets niet weten door het maar één keer te doen.

### Hoe kun je dit doen?

Gebruik het concept 'herhalen zonder herhaaldelijkheid'. Wanneer je een bepaalde oefening aan het spelen bent, verzin er dan gelijkaardige oefeningen bij. Op deze manier herhaal je, maar breng je er ook variatie in aan. Variatie stelt je in staat om het concept op verschillende manieren te gebruiken. Op deze manier oefen je verschillende mogelijkheden die ook kunnen voorkomen wanneer je het toepast in de echte situatie.

Een nog betere manier om te doen is om te proberen om te oefenen in een toepassingscontext. Hoe meer het oefenen lijkt op de echte situatie, hoe beter het is.

Wanneer we bijvoorbeeld naar techniekoefeningen kijken: probeer het te gebruiken in nummers. Wanneer je toonladders leert: gebruik ze in nummers. Wanneer je leert improviseren: je raadt het al, gebruik nummers!



Figuur 2. Oefen in de context.

Je zult het ook gemakkelijker onthouden. Wanneer je iets vergeet, komt dat omdat je het niet hebt toegepast. En dat is heel logisch: waarom zou je iets onthouden dat je niet gebruikt? Dus oefening in context is een win-win.

Vraag 4:

**Staat tijd gelijk aan oefenen voor jou?**

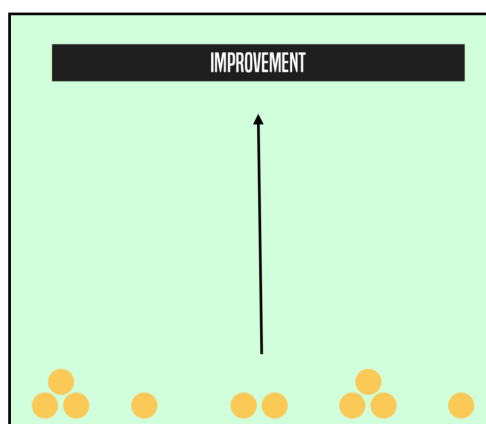
*Spender je een gigantische hoeveelheid tijd aan het spelen op je instrument?*

Dat is natuurlijk niet slecht. Maar leidt het noodzakelijk naar verbetering? Nee.

We hebben al gezien dat iets leuks spelen [vraag **een**] of iets veel herhalen [**drie**] niet noodzakelijk effectief is. Wat is het verschil in deze vraag?

Het heeft te maken met het hebben van een doel. In de eerste vraag is plezier hebben het doel. In de derde vraag is de oefening het doel. In deze vraag is tijd het doel. De gedachte is dat de hoeveelheid tijd gelijk staat aan de hoeveelheid verbetering. En daar gaan we de mist in.

Je kunt niet veel verbeteren als je niet weet wat je wil verbeteren. Het is echt zo simpel. Als je zomaar wat speelt, een beetje dit, een beetje dat, een paar willekeurige oefeningen, dan is dat niet heel effectief. Je zult er niet de verbetering mee bereiken die je wil.



Figuur 3. Willekeurig oefenen leidt niet tot veel verbetering.

Het kan je een goed gevoel geven, een gevoel van hard werken. Maar bestede tijd staat niet gelijk aan de intensiteit van het werk. Het is zelfs beter om minder tijd te besteden, maar heel gefocust. En je kunt waarschijnlijk zelfs niet zo veel tijd aan oefenen besteden wanneer je heel gefocust bent, omdat het uitputtend is om te doen.

Dus de volgende keer dat je zegt: “Ik heb acht uur per dag geoefend”, denk dan: wat heb ik daadwerkelijk geoefend in die tijd? Heb ik echt geoefend, of heb ik zomaar wat gespeeld?

### Wat kun je doen?

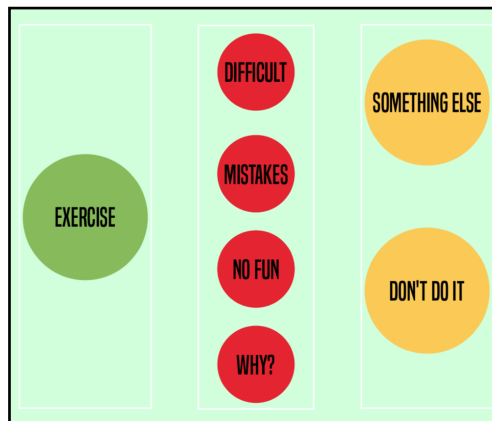
Oefen met een doel voor ogen. Wat wil je leren? Wat wil je verbeteren? En denk dan na hoe je dit wil doen. Als je hierdoor het onmogelijke voor je ziet, ga dan terug naar vraag **twee**.

Vraag 5:

### Geef je makkelijk op?

Herken je jezelf in de volgende situatie:

*Je oefent iets wat vrij moeilijk is. Je kijkt er niet bepaald naar uit. Je maakt een hoop fouten en het is niet leuk om te doen. Of je ziet er gewoon het nut niet van in. Eigenlijk vermijd je het al een paar dagen. Je motivatie daalt en je zoekt naar iets wat meer bevredigend is en gaat dat doen in plaats van je aanvankelijke oefening. Je verzint smoesjes om het niet te doen. Je vergeet het uiteindelijk of je docent geeft het op nadat hij/zij weken heeft geprobeerd om het je te laten doen.*



Figuur 4. Wanneer de oefening moeilijk is, je veel fouten maakt (of denkt dat je dat zal doen), het niet leuk is en je er geen nut van inziet, wil je iets anders gaan doen of het helemaal niet doen.

Ik hoef je niet te vertellen dat dit niet bepaald een effectieve oefenroutine is en het je progressie zal vertragen. En hoewel het spelen van iets bevredigends vast leuk was, kijk je achteraf misschien terug op je oefenen zonder je er goed bij te voelen.

Kijk eens beter: het leidt je naar vraag **een**.

### Hoe kun je de situatie verbeteren?

Nu het duidelijk is dat de huidige oefening je niet motiveert, denk ik niet dat je de huidige oefening moet proberen te blijven doen. Je zult er niet ineens meer motivatie voor hebben.

Laten we kijken waarom het niet motiverend is om te oefenen.

Het eerste wat je waarschijnlijk dwars zal zitten is het hoge aantal fouten dat je aan het maken bent of denkt dat je zal gaan maken. Het kan te maken hebben met wat ik heb aangegeven in vraag **twee**. Dus wat je kunt doen is proberen om de fouten te verminderen. Zoek uit wat de fouten veroorzaakt en breek het vervolgens op in behapbare delen.

Wanneer je het nut niet ziet in iets oefenen, dan ontbreekt het doel of is deze niet duidelijk. Dat leidt ons naar vraag **vier**. Probeer om het grote plaatje te zien: waarom kan deze oefening nuttig zijn? Als je docent de opdracht heeft gegeven, vraag het aan hem/haar. Als het doel van het oefenen ver buiten bereik ligt, ga naar vraag **twee** en bekijk hoe deze oefening past bij het doel door het doel in behapbare delen op te breken.

Je kunt het ook leuker maken door de oefening meer in de context te plaatsen. Daar hebben we het al over gehad in vraag **drie**. Dus: maak er muziek van. Maak er iets van wat je onmiddellijk kunt gebruiken in de muziek die je speelt. Het is niet alleen leuker, het is ook nuttiger op deze manier.

Als je al deze demotiverende signalen uit de weg hebt gewerkt, vraag ik mij af of het demotiverend is als iets alleen moeilijk is. Wanneer je een duidelijk doel hebt waar het je naar leidt [**vier**], wanneer je het opdeelt in behapbare delen [**twee**] en wanneer je het leuker maakt door het in de context te plaatsen [**drie**] denk ik dat je het kunt zien als een mooie uitdaging. En dan heb je de motivatie om ervoor te gaan.

Vraag 6:

**Ben je je niet bewust van de fouten?**

Als je niet weet wat je fout doet, dan kun je er niet van leren. En als je er niet van kunt leren, tja.. dan leer je niet!

Het is noodzakelijk om fouten te maken. Als je geen fouten maakt betekent dat dat je iets aan het doen bent waar je al goed in bent. Dat leidt ons terug naar vraag [**een**].

**Wat kun je doen?**

Kijk kritisch wanneer je aan het oefenen bent en pak de fouten aan. Wanneer het lastig is om het te zien of wanneer je een dubbelcheck wil, vraag dan iemand anders om te kijken of neem jezelf op zodat je het later terug kan zien en luisteren.

Wanneer je dit toepast en je concludeert dat je zo veel fouten maakt dat je er verdrietig en gefrustreerd van raakt, is het een goed idee om terug te gaan naar vraag **twee**.

Vraag 7:

**Wil je geen fouten maken?**

Op safe spelen heeft geen zin als je beter wil worden. Je eindigt dan bij vraag **een**.

Je leert van je fouten. Wanneer je analyseert wat er mis gaat, kun je uitzoeken hoe je kunt verbeteren. En dat is wat je kunt oefenen.

**Wat kun je doen?**

Wees blij wanneer je een fout maakt! Het is een mooie kans om iets te leren!

---

Heb je een van deze vragen met 'ja' beantwoord? Dan is dat iets om eens nader te bekijken. Dat kan in het begin minder leuk zijn, maar je zult glimlachen wanneer je de verbetering ziet.

Samenvattend hebben we het volgende besproken:

- (1) daag jezelf uit met iets wat net buiten je bereik ligt**
- (2) herhaal zonder herhaaldelijkheid: gebruik variatie en context**
- (3) zet doelen: wat wil je bereiken**
- (4) feedback: leer van je fouten**

Wanneer je dit gaat toepassen, hou dan het volgende in gedachten: verwacht niet om onmiddellijk te verbeteren. Verbetering kost oefentijd. Dit zijn geen trucjes die je onmiddellijk beter laten spelen. Maar veel oefentijd maakt je ook niet noodzakelijk beter. Het gaat om goed oefenen. En wanneer je goed oefent, of in andere woorden, **doelbewust**, dan zul je verbeteren.

Heb je geen van de vragen met 'ja' beantwoord maar heb je toch het gevoel dat je niet verbetert door je huidige manier van oefenen? Er zijn vast meer obstakels in oefenen. Maak je dus geen zorgen en kijk kritisch naar je oefenroutine. Misschien heb je een goede oefenroutine maar sommige dingen kosten gewoon veel tijd om te verbeteren. En wanneer je goed kijkt: check of er écht geen verbetering is, of dat het niet de hoeveelheid verbetering is waar je op had gehoopt [**twee**].

Hetgeen waar ik het over heb gehad lijkt misschien heel erg eenvoudig. Als je er over nadent, is het ook echt eenvoudig. Maar dit zijn ook onderwerpen die makkelijk over het hoofd gezien worden. Dus misschien is het behulpzaam voor jou of voor iemand die je hiermee ziet worstelen. Onthoud: je kunt altijd verbeteren!