

Spaced Repetition Settings

Musician's Guide



What is Spaced Repetition?

Spaced repetition is a learning technique where you review material at increasing intervals. Instead of cramming, you practice pieces just before you would forget them, strengthening your memory each time.

It's like building muscle — the right challenge at the right time makes you stronger.



Global Settings

Global Interval Multiplier

What it does

Your “master volume” for all practice intervals. It affects how often you’ll be asked to practice all your pieces.

- **Default:** 1.0
- **Range:** 0.5 to 2.0

Examples

- 0.8 → Practice 20% more often (ideal for concert prep)
- 1.0 → Standard scientific timing
- 1.5 → Practice 50% less often (useful with limited time)

When to adjust

- Lower if you forget pieces quickly or have a performance
 - Raise if you feel overwhelmed or have limited time
 - Keep at 1.0 if current pacing works well
-



Experience Level Adjustments

Beginner Tau Multiplier

- **Default:** 0.8
- **Why:** Beginners need frequent practice to build muscle memory

- **Effect:**
 - 0.6 → Piece returns in 2 days instead of 3
 - 1.0 → Same timing as intermediate players
- **Result:** Builds confidence and solid foundations

Intermediate Tau Multiplier

- **Default:** 1.0
- **Why:** Represents normal learning pace for most adult learners

Advanced Tau Multiplier

- **Default:** 1.2
 - **Why:** Advanced players retain pieces longer
 - **Effect:**
 - Mastered piece returns in 12 days instead of 10
 - **Result:** More time for new, challenging repertoire
-

🎯 Retention Targets per Difficulty Level

These settings define how confident the system wants you to be before extending intervals.

Easy Retention Target

- **Default:** 75% → “3 out of 4 times correct”
- **Effect:**
 - Lower = More time for harder pieces
 - Higher = Stronger foundation in basics

Average Retention Target

- **Default:** 80% → “4 out of 5 times correct”
- **Sweet spot** for regular repertoire

Difficult Retention Target

- **Default:** 85%
- **Why:** Difficult pieces need to be solid before longer breaks
- **Effect:** Prevents loss of hard-earned progress

Mastered Retention Target

- **Default:** 90% → “9 out of 10 times perfect”
 - **For:** Long-term performance-ready pieces
-



Performance & Frustration Settings

Performance Penalty Threshold

- **Default:** 5.0 (scale 1–10)
- **Effect:**
 - Score < 5 → Piece returns sooner
 - Prevents pieces from falling through the cracks

Frustration Cooldown Days

- **Default:** 3.0 days
- **Why:** Break after multiple poor sessions
- **Benefit:** Prevents burnout, improves return performance

Manual Frustration Cooldown

- **Default:** 2.0 days
 - **Use:** Click “This piece is frustrating me” → 2-day break
 - **Why:** You know your limits better than any algorithm
-



How to Adjust These Settings

Conservative Approach (Recommended)

- Start with default values
- Change one setting at a time
- Practice 2–3 weeks, then evaluate

If you're forgetting pieces

- Lower Global Interval Multiplier → 0.9
- Raise retention targets by 5% (e.g., 75% → 80%)

If you feel overwhelmed

- Raise Global Interval Multiplier → 1.2
- Lower retention targets by 5% (e.g., 80% → 75%)

For performance preparation

- Lower Global Interval Multiplier → 0.7
- Raise Mastered Retention Target → 95%

For maintenance mode

- Raise Global Interval Multiplier → 1.5
 - Focus practice time on new pieces
-



Remember: You're In Control

These settings are based on memory research, but every musician is different. Trust your instincts:

- Feeling confident? Space things out more
- Big performance coming? Tighten things up
- Limited practice time? Focus on fewer pieces
- Lots of practice time? Shorten intervals to maintain more repertoire

♪ The goal is sustainable, enjoyable practice that builds long-term musical memory!

Spaced Repetition Instellingen

Handleiding voor Muzikanten



Wat is Spaced Repetition?

Spaced repetition (herhaald herhalen met tussenpozen) is een leertechniek waarbij je materiaal oefent net voordat je het dreigt te vergeten. In plaats van te crammen, versterk je je geheugen door herhaling op het juiste moment — zoals spieren trainen: de juiste uitdaging maakt je sterker.



Globale Instellingen

Global Interval Multiplier (Globale Interval Vermenigvuldiger)

Wat het doet

Je “hoofdvolume” voor alle oefenintervallen. Bepaalt hoe vaak je gevraagd wordt om AL je stukken te oefenen.

- **Standaard:** 1.0
- **Bereik:** 0.5 tot 2.0

Voorbeelden

- 0.8 → 20% vaker oefenen (ideaal voor concertvoorbereiding)
- 1.0 → Standaard wetenschappelijke timing
- 1.5 → 50% minder vaak oefenen (bij beperkte tijd)

Wanneer aanpassen

- Verlaag bij snelle vergeting of optredens
 - Verhoog bij overweldiging of weinig tijd
 - Laat op 1.0 als je tevreden bent
-



Ervaringsniveau Aanpassingen

Beginner Tau Multiplier

- **Standaard:** 0.8
- **Waarom:** Beginners hebben vaker oefening nodig

- **Effect:** Lager (0.6) → stuk keert sneller terug; Hoger (1.0) → normale timing
- **Resultaat:** Bouwt zelfvertrouwen en fundamenten

Intermediate Tau Multiplier

- **Standaard:** 1.0
- **Waarom:** Normaal leertempo voor volwassen muzikanten

Advanced Tau Multiplier

- **Standaard:** 1.2
 - **Waarom:** Gevorderden onthouden langer
 - **Effect:** Stuk keert pas na 12 dagen terug i.p.v. 10
 - **Resultaat:** Meer ruimte voor nieuw repertoire
-

Retentiedoelen per Moeilijkheidsgraad

Deze instellingen bepalen hoe goed je een stuk moet beheersen voordat het systeem langere intervallen toelaat.

Easy Retention Target

- **Standaard:** 75% → “3 van de 4 keer correct”
- **Effect:** Lager = meer tijd voor moeilijke stukken; Hoger = sterker basis

Average Retention Target

- **Standaard:** 80% → “4 van de 5 keer correct”
- **Sweet spot** voor regulier repertoire

Difficult Retention Target

- **Standaard:** 85%
- **Waarom:** Moeilijke stukken moeten stevig zitten
- **Effect:** Voorkomt dat je ze “kwijtraakt”

Mastered Retention Target

- **Standaard:** 90% → “9 van de 10 keer perfect”
 - **Voor:** Optred-klaar repertoire
-

Prestatie & Frustratie Instellingen

Performance Penalty Threshold

- **Standaard:** 5.0 (schaal 1–10)
- **Effect:** Slechte score (<5) → stuk keert sneller terug
- **Doel:** Voorkomt dat stukken vergeten worden

Frustration Cooldown Days

- **Standaard:** 3.0 dagen
- **Waarom:** Pauze na meerdere slechte sessies
- **Voordeel:** Vermijdt burnout, verbetert prestaties

Manual Frustration Cooldown

- **Standaard:** 2.0 dagen
 - **Gebruik:** Klik “Dit stuk frustreert me” → pauze van 2 dagen
-



Hoe Deze Instellingen Aanpassen

Voorzichtige Benadering (Aanbevolen)

- Begin met standaardwaarden
- Verander slechts één instelling tegelijk
- Oefen 2–3 weken, evalueer dan

Als je stukken vergeet

- Verlaag Global Interval Multiplier → 0.9
- Verhoog retentiedoelen met 5% (75% → 80%)

Als je je overweldigd voelt

- Verhoog Global Interval Multiplier → 1.2
- Verlaag retentiedoelen met 5% (80% → 75%)

Voor optreedvoorbereiding

- Verlaag Global Interval Multiplier → 0.7
- Verhoog Mastered Retention Target → 95%

Voor onderhoudsmodus

- Verhoog Global Interval Multiplier → 1.5
 - Focus op nieuwe stukken
-



Onthoud: Jij Hebt de Controle

Deze instellingen zijn gebaseerd op geheugenonderzoek, maar elke muzikant is uniek.
Vertrouw je intuïtie:

- Voel je je zelfverzeker? Spreid dingen meer uit
- Groot optreden in aantocht? Maak het strakker
- Beperkte oefentijd? Focus op minder stukken
- Veel oefentijd? Houd intervallen korter

♪ Het doel is duurzame, plezierige oefening die langdurig muzikaal geheugen opbouwt!
