



Universiteit
Leiden
The Netherlands

Finding focus : using external focus of attention for practicing and performing music

Williams, S.G.

Citation

Williams, S. G. (2019, June 6). *Finding focus : using external focus of attention for practicing and performing music*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/73832>

Version: Not Applicable (or Unknown)

License: [Leiden University Non-exclusive license](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/73832>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

Cover Page



Universiteit Leiden



The handle <http://hdl.handle.net/1887/73832> holds various files of this Leiden University dissertation.

Author: Williams, S.G.

Title: Finding focus : using external focus of attention for practicing and performing music

Issue Date: 2019-06-06

FOCUS VINDEN: Samenvatting

Recent onderzoek naar aandachtsfocus wijst erop dat de optimale focus voor het leren van complexe bewegingen is om op de bedoelde uitkomst van de bewegingen te concentreren, in plaats van op de bewegingen zelf. Deze *externe* focus is in sport- en bewegingswetenschappen onderzocht en toegepast, maar is nog niet in brede kring bekend, en nog niet toegepast op het terrein van de uitvoerende kunsten.

Onderwerp van deze studie is de vraag voor een musicus: ‘Waar moet ik op focussen om optimaal te kunnen studeren en voor publiek te spelen?’ Theorieën en conclusies over motorische controle en aandachtsfocus worden onderzocht en externe aandachtsfocus wordt vertaald naar de muziekpraktijk. Drie interventies werden ontworpen om te zien hoe externe focus in een complexe artistieke omgeving functioneert. De uitkomsten suggereren dat muzikleraren manieren moeten ontwikkelen om hun leerlingen meer aandacht te laten schenken aan hun muzikale intentie, en niet alleen aan hun fysieke bewegingen of de technische aspecten van de muziek.

Deze dissertatie is in drie delen verdeeld:

Deel I – Muziek maken (Hoofdstukken 1-3) – bevat een literatuurstudie van de relevante theorieën en onderzoek op het gebied van motorisch leren en aandachtsfocus. Uit deze studie blijkt dat bij muziek maken complexe motorische beheersing betrokken is en dat de resultaten van onderzoek naar impliciet motorisch leren en externe aandachtsfocus erop wijzen dat musici baat kunnen hebben bij externe focus. Audiatie wordt gedefinieerd en opgevoerd als een voorbeeld van externe focus voor het maken van muziek, en er wordt een oefenmethode op basis van audiatie ontworpen, die vervolgens gebruikt wordt in drie empirische projecten/interventies.

Deel II – Focussen op muzikale intentie (Hoofdstukken 4-7) – beschrijft drie empirische projecten waarin de audiatie-oefenmethode experimenteel geëvalueerd wordt.

Deel III – Discussie, conclusies en aanbevelingen (Hoofdstukken 8-10) – hierin worden de gecombineerde resultaten van de projecten vervolgens vergeleken met bestaand onderzoek naar externe focus om te bepalen of externe focus nut heeft voor het leren en uitvoeren van muziek, en of een studie op basis van musici nieuwe inzichten biedt op het gebied van externe aandachtsfocus.

Hieronder volgt een korte beschrijving van elk hoofdstuk.

DEEL I: Muziek maken

Hoofdstuk 1 – Motorische vaardigheden aanleren – legt uit dat muziek maken een psychomotorische activiteit is waar motorisch leren bij betrokken is. Het wezen en bepaalde aspecten van motorisch leren worden uitgelegd, en de voornaamste courante theorieën van

motorisch leren worden geïntroduceerd en besproken. Van bijzondere interesse en belang is de theorie van het impliciet motorisch leren van Richard Masters, die stelt dat motorische vaardigheden beter worden aangeleerd zonder veel declaratieve kennis of bewuste cognitie. De drie leerfasen worden beschreven, en de rol van aandacht in motorisch leren wordt besproken, in het bijzonder de vraag welke vorm van aandacht voor elke leerfase aan te bevelen is. De conclusies uit Hoofdstuk 1 plaatsen vraagtekens bij de doeltreffendheid van declaratief leren, zelfs in de vroege fase van het aanleren van vaardigheden.

Hoofdstuk 2 – Aandachtsfocus voor leren en uitvoeren – bespreekt de aandachtsfocus en geeft een gedetailleerde beschrijving van relevant onderzoek over externe focus en de uitkomsten ervan. Dit hoofdstuk besluit met een overzicht van onderzoek op het gebied van externe focus in de uitvoerende kunsten en geeft ideeën over hoe externe focus op het maken van muziek kan worden toegepast.

In **Hoofdstuk 3 – Audiatie: muzikale intentie oefenen** – wordt audiatie voorgesteld als een vorm van externe focus voor het maken van muziek. Audiatie wordt gedefinieerd en beschreven als het gebruik van muzikale beelden, zingen, gebaren en het oefenen van variaties als manieren om te oefenen met het verkennen en verduidelijken van de muzikale intentie van de musicus. Dit hoofdstuk vormt de basis voor het ontwerp van een oefenmethode – APT (Audiation Practice Tool) – die in de drie empirische projecten wordt gebruikt.

DEEL II: Focussen op muzikale intentie: drie empirische projecten

Hoofdstuk 4 – Een overzicht van de projecten – zet drie empirische projecten uiteen die de effecten van externe focus op het leren en uitvoeren van muziek verkennen. Een korte beschrijving van elk project wordt gevolgd door de onderzoeksvragen en -hypothesen en een verklaring van hoe externe focus in elk project gebruikt wordt.

Hoofdstukken 5, 6 en 7 – beschrijven elk een van de drie projecten. Voor elk project worden de doelen, proefpersonen, methodes en maatregelen, procedures, resultaten, analyses en conclusies uiteengezet. Project Eén stelde de vraag: ‘Welk effect heeft externe focus op de accuratesse en het zelfvertrouwen van natuurtrumpettisten?’ aan de hand van interventie met gemengde methoden. De resultaten die de voordelen van de externefocusmethode ten opzichte van de normale wijze van studeren van de deelnemers tonen, zaten rond de drempel voor significantie voor accuratesse en er waren positieve trends met betrekking tot zelfeffectiviteit voor uitvoering en zelfvertrouwen. Project Twee onderzocht welke invloed externe focus had op de voorbereiding en uitvoering van een trompetconsort (de zeven deelnemers aan Project Eén namen ook deel aan Project Twee). In dit project werden kwalitatieve data verzameld, waaruit bleek dat de deelnemers meer betrokken en minder zenuwachtig waren dan anders tijdens een uitvoering. Project Drie bestond uit een gemengd

ensemble van strijkers, trompettisten en klavierspelers in een workshop en een uitvoering van instrumentele muziek. Ook hier stond externe focus centraal in de in het project gebruikte pedagogiek en methodes, en de deelnemers werd om feedback gevraagd. De resultaten wezen uit dat verschillende deelnemers een positieve ‘buitengewone’ concertervaring hadden en positief reageerden op het gebruik van externe focus bij repetities en concertvoorbereiding.

DEEL III: Discussie, conclusies en aanbevelingen

Hoofdstuk 8 – Algemene bespreking van de onderzoeksbevindingen – verbindt de theorie en het in de literatuurstudie gepresenteerde onderzoek met de conclusies uit de onderhavige studie (inclusief de drie empirische projecten), en maakt duidelijk wat deze studie kan bevestigen en aan nieuwe onderzoeksgebieden kan aanreiken.

Hoofdstuk 9 – Conclusies: benadering van oefenen en uitvoering – pleit voor een holistische benadering van het spelen van muziek. De drie leerfasen die in de literatuurstudie in Hoofdstuk 1 werden beschreven, worden geherformuleerd om aan te geven hoe impliciet leren en externe focus kunnen worden gebruikt om het leer- en uitvoeringsproces te bevorderen.

Hoofdstuk 10 – Verspreiding en toepassing van het onderzoek op het motorisch leren van musici en hun leraren – geeft de motivatie achter het in deze dissertatie uiteengezette onderzoek weer en illustreert ook hoe informatie over psychomotorisch leren zodanig aangeboden kan worden deze direct kan worden ingezet in de oefenruimte, in de les en op het podium. Een werkboek voor musici – *Quality Practice* – van de hand van de onderzoekster wordt gepresenteerd als een voorbeeld van het toepassen van onderzoek en conclusies over motorisch leren uit de psychologie, pedagogiek en neurowetenschappen op de muziekleerpraktijk. Een centraal thema van dit werkboek is de rol van aandacht in het gehele leerproces. Het aanbieden en toegankelijk maken van relevante empirische kennis voor musici kan zo nieuwe en vernieuwende oefen-, leer- en uitvoeringsmethodes stimuleren.