

# Training for Excellence (T4X)

Slimme oefenmethodes in sport, muziek en dans

Naam: Raoul Oudejans en Jolan Kegelaers

Datum: 15-06-2021



## T4X

Training for Excellence  
in sport, music and dance



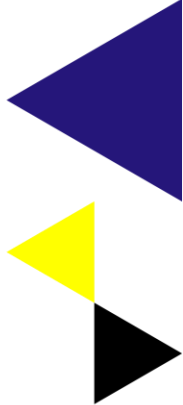
Bijzonder lectoraat

# Leren en presteren sport



**Amsterdam**  
Institute  
of Sport  
Science

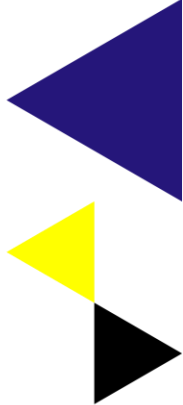
*"High performance,  
vital people"*



# Sport

CoE  
Urban Vitality

Hogeschool  
van Amsterdam



Creating Tomorrow

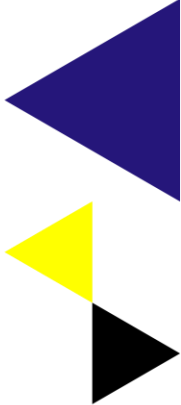
# Muziek

CoE  
Urban Vitality

 Hogeschool  
van Amsterdam



© Renske Vrolijk



Creating Tomorrow

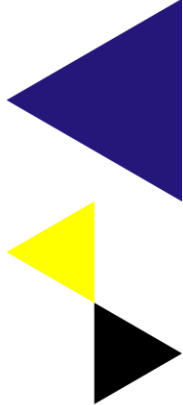
# Dans

CoE  
Urban Vitality

 Hogeschool  
van Amsterdam



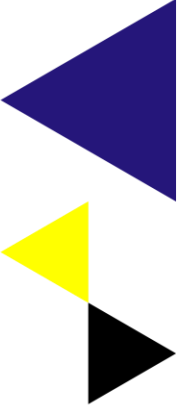
photo Jan Hordijk



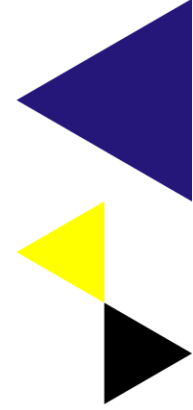
Creating Tomorrow

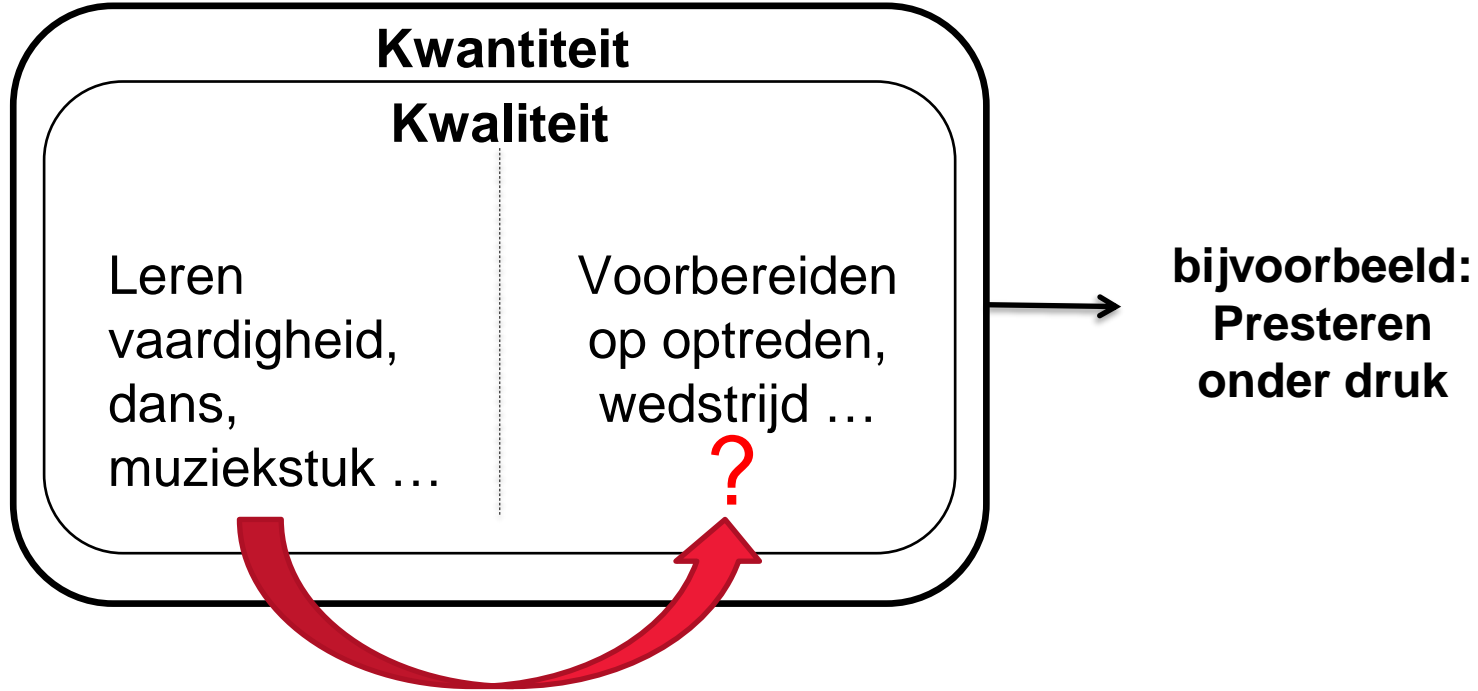
# Ontwikkelen expertise

**DELIBERATE PRACTICE**  
**10,000**  
**Master Your Craft**

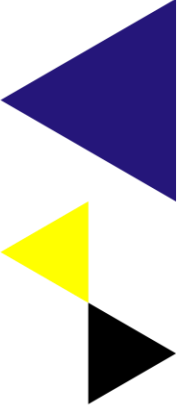


# Balans kwantiteit en kwaliteit





Oefen voor die omstandigheden waaronder je uiteindelijk moet en wil presteren

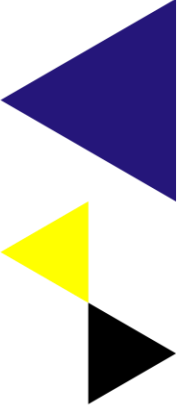
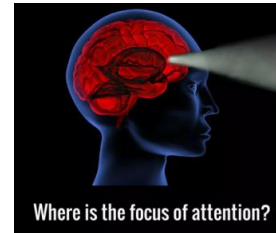
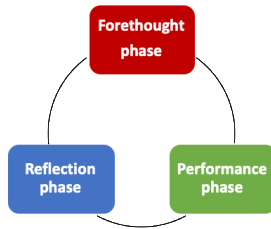




# Train smart, not just hard

Evidence-based slimme oefenmethodes

- Doelbewust oefenen (structuur en zelf-regulatie)
- Imagery (mentale voorstellingen)
- Stimuleren externe aandacht
- Leren presteren onder druk



# Onderzoeksvragen T4X

“Hoe kunnen kwalitatief hoogwaardige oefenmethodes worden geïmplementeerd in de (dagelijkse) praktijk van sport, muziek en dans?”

“Hoe wordt het werken met slimme oefenmethodes in de praktijk van sport, muziek en dans geëvalueerd door deelnemers en begeleiders (trainers, coaches, docenten)?”



# T4X

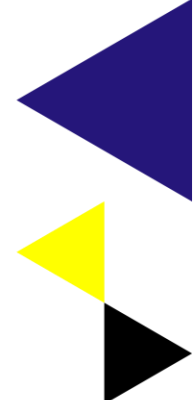
- Balans kwantiteit en kwaliteit van trainen
- Invoeren slimme oefenmethodes (high quality practice)
  - Wat doe je in training?

Raoul Oudejans (HvA/VUA)

Jolan Kegelaers (HvA/VUA/VUB)

Janine Stubbe (Codarts)

Michiel Schuijjer (CvA)



RAAK.PUB04.027

Creating Tomorrow



Hogeschool van Amsterdam



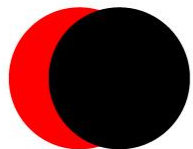
Department of Human Movement Sciences



Conservatorium van Amsterdam  
Amsterdams Hogeschool voor de Kunsten



RAAK.PUB04.027



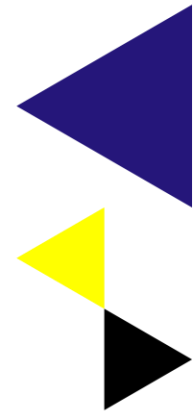
Academie voor Theater en Dans  
Amsterdams Hogeschool voor de Kunsten



Academy



BASKETBALL NEDERLAND

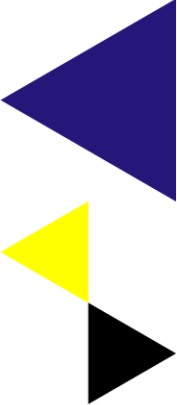


Amsterdam Institute of Sport Science

Creating Tomorrow

# Vijf Living Labs

- **Sport:** Talentprog vrouwen basketball
- **Dans:** Codarts, Moderne dans
- **Muziek:** CvA, KCO, and RO
  
- Slimme oefenmethodes
  - Inventarisatie
  - Ontwerpen
  - Invoeren
  - Evalueren



# Basketbal

- Visie coaches
- Coachgedrag: instructies en feedback
- Visuele aandachtstraining vh basketbalschot met focusbril
- Meten psychologische competenties



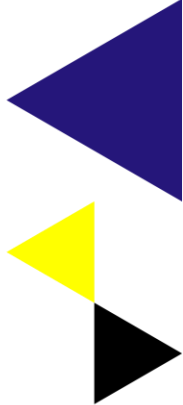
Aflevering 5  
Kijkgedrag



dr. Inge van Schouwenburg  
Specialist Topsport  
in gesprek met  
dr. Raoul Oudejans  
Bewegingswetenschapper, Sport & Prestatiepsycholoog van de VU Amsterdam, lector aan de HvA



PODCAST



# Muziek

- Voortzetting Study Labs
- In kaart brengen oefenedrag
- Interventie oefenedrag
  - ✓ Workshops
  - ✓ Factsheets
  - ✓ Mock auditie

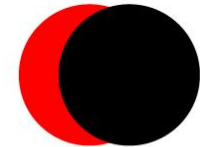


RESIDENTIE  
ORKEST

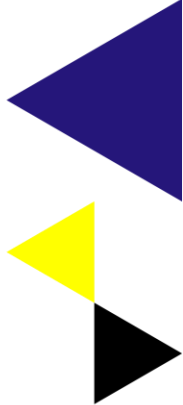
# Dans

- Belasting in dansklassen: duur en intensiteit
- Gedrag docenten: instructies en feedback
  
- Meten psychologische competenties

codarts  
≡ ||||  
rotterdam



Academie voor  
Theater en Dans  
Amsterdamse Hogeschool  
voor de Kunsten

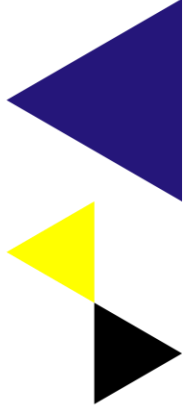
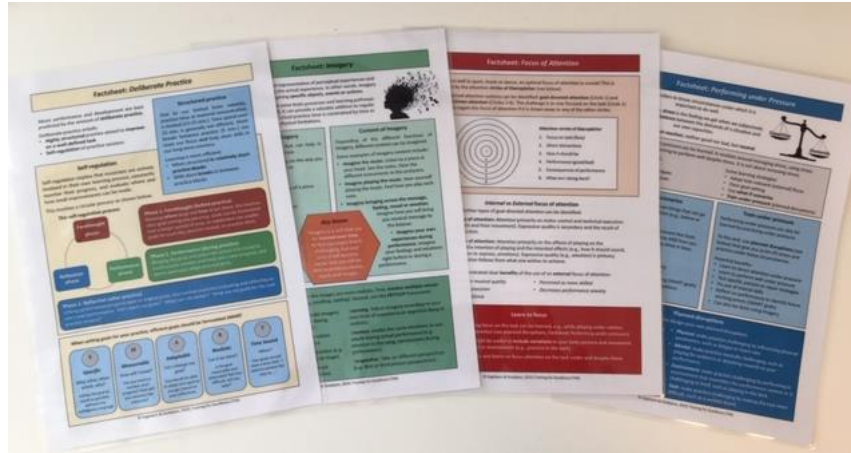


Creating Tomorrow



# 4 Workshops & Facsheets

- Deliberate practice
- Imagery
- Aandacht
- Presteren onder druk



# T4X Website

Training for Excellence (T4X) - HVA

hva.nl/urban-vitality/gedeelde-content/contentgroep/t4x/t4x.html

Hogeschool van Amsterdam

English

URBAN VITALITY

HOME ONDERZOEK ONDERWIJS SAMENWERKEN NIEUWS OVER CONTACT

▶ HOME ▶ T4X

## TRAINING FOR EXCELLENCE (T4X)

Structureel tot de top 10 beste sportlanden ter wereld behoren. Dat is de ambitie van Nederland. Ook in de podiumkunsten zoals muziek en dans willen we wedijveren met de wereldtop. Nederland blijft echter een klein land met beperkte middelen. Daarom zet het onderzoeksproject Training for Excellence in op het ontwikkelen van kwalitatief hoogwaardige trainingen. Doel: met minder geld en minder uren toch het maximale rendement halen.

T4X

- ▶ Oefenmethodes
- ▶ Partners
- ▶ Living labs
- ▶ Literatuur
- ▶ In de media
- ▶ Relevante links
- ▶ Team en contact

HVA: Onderzoeksprijs van het jaar. Raoul, Engels (Pakket 3) [Link kopiër...](#)

keyfile.xlsx

Show all

Type here to search

21°C Bewolkt 12:43 11/06/2021

[www.hva.nl/t4x](http://www.hva.nl/t4x)

Creating Tomorrow

frontiers  
in Psychology

ORIGINAL RESEARCH  
published: 26 May 2020  
doi: 10.3389/fpsyg.2020.01090

Check for updates

## A Process Evaluation of a Performance Psychology Intervention for Transitioning Elite and Elite Musicians

Jolan Kegelaers<sup>1,2\*</sup> and Raoul R. D. Oudejans<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Sports and Nutrition, Amsterdam University of Applied Sciences, Amsterdam, Netherlands, <sup>2</sup> Faculty of Psychology and Educational Sciences, Vrije Universiteit Brussel, Brussels, Belgium, <sup>3</sup> Department of Human Movement Sciences, Amsterdam Movement Sciences, Institute for Brain and Behaviour Amsterdam, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam, Netherlands

Article

Psychology of Music  
1–12  
© The Author(s) 2020  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
DOI: 10.1177/0305735620927789  
journals.sagepub.com/home/pom

## Resilience and mental health issues in classical musicians: A preliminary study

Jolan Kegelaers<sup>1,2</sup>, Michiel Schuijjer<sup>3</sup> and Raoul RD Oudejans<sup>1,4</sup>

SAGE

Case Studies in Sport and Exercise Psychology, 2021, 5, 52-60  
https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0035  
© 2021 Human Kinetics, Inc.

Human Kinetics  
CASE STUDY 6

## Determining and Measuring Key Psychological Characteristics: The Case of a National Basketball Federation

Jolan Kegelaers  
Vrije Universiteit Brussel and Amsterdam University of Applied Sciences

Janneke Wikkerink  
Vrije Universiteit Amsterdam

Raoul R.D. Oudejans  
Vrije Universiteit Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences

- 3 artikelen ingediend
- 3 artikelen in voorbereiding

JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY, 33: 151–172, 2021  
© 2019 Association for Applied Sport Psychology  
ISSN: 1041-3200 print / 1533-1571 online  
DOI: 10.1080/10413200.2019.1628664

Routledge  
Taylor & Francis Group

Check for updates

## A Mixed Methods Evaluation of a Pressure Training Intervention to Develop Resilience in Female Basketball Players

sempre:  
Society for Education, Music  
and Psychology Research

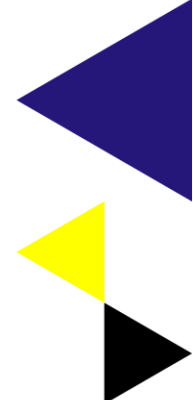
Article

Psychology of Music  
1–17  
© The Author(s) 2021  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
DOI: 10.1177/0305735620976985  
journals.sagepub.com/home/pom

SAGE

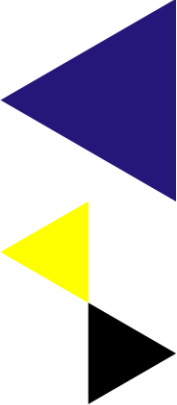
## Performers of the night: Examining the mental health of electronic music artists

Jolan Kegelaers<sup>1,2,3</sup>, Lewie Jessen<sup>3</sup>, Eline Van Audenaerde<sup>4</sup> and Raoul RD Oudejans<sup>2,3</sup>



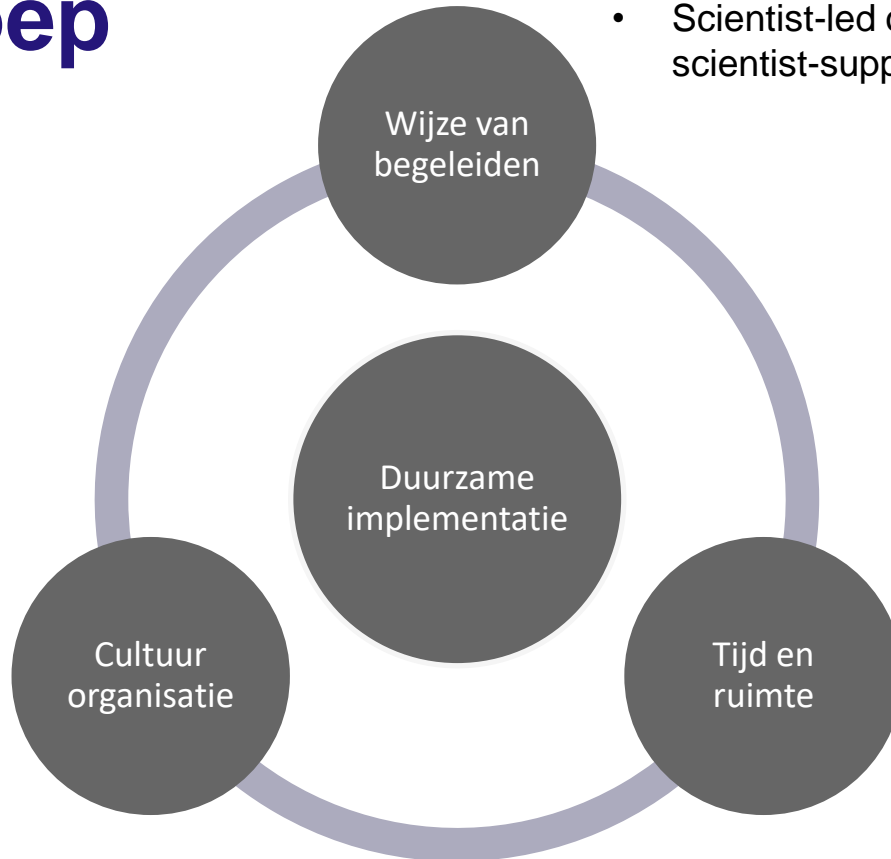
# Punten van aandacht

- Pos. tot zeer pos.
- Interpersoonlijke var. in evaluatie & gebruikte methodes
- Niet alles nieuw
- Implementatie domeinspecifiek
- Methodes zijn vaardigheden die je moet leren
- Duurzame implementatie volgende stap



# Domeinoverstijgende focusgroep

- Impliciete normen
- Gedragsartefacten

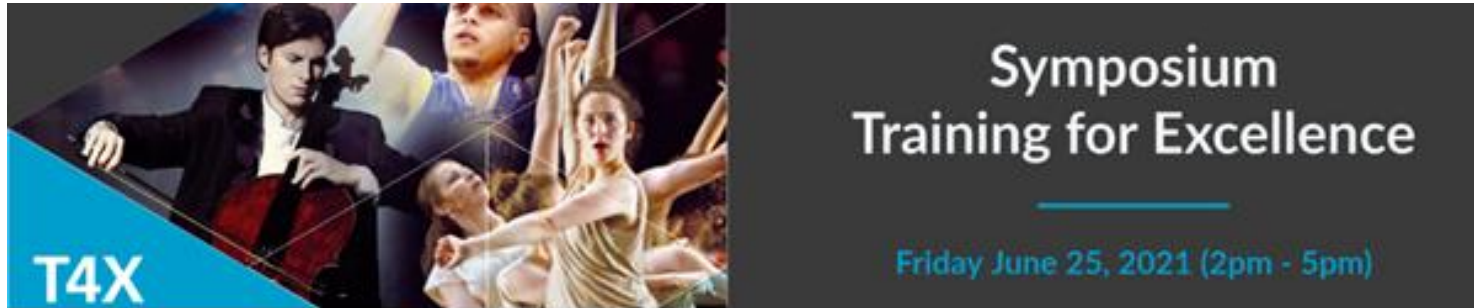


- Scientist-led of scientist-supported

- Gedragsverandering
- Presteren of leren



# Afsluitend symposium



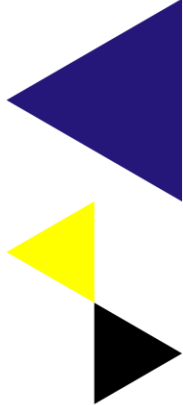
- ▶ Dans: Janine Stubbe van Codarts Rotterdam | University of the Arts
- ▶ Sport: Paul Wylleman van TeamNL en Vrije Universiteit Brussel
- ▶ Muziek: Aaron Williamon van Royal College of Music, London

<https://www.aanmelder.nl/t4x>

# Vervolg: T4X2.0



<https://www.hva.nl/urban-vitality/gedeelde-content/projecten/leren-en-presteren-in-sport/t4x2.0.html?origin=z%2Fvx1U4XR52cQwXPU64brw>



# Dank voor de aandacht ...

## Contact

Raoul Oudejans

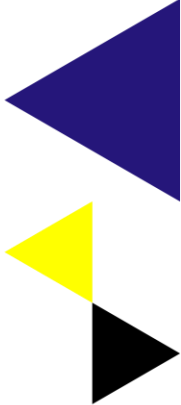
[r.oudejans@vu.nl](mailto:r.oudejans@vu.nl)

0628736986

Jolan Kegelaers

[Jolan.Kegelaers@vub.be](mailto:Jolan.Kegelaers@vub.be)

+32499340340



Creating Tomorrow



**Amsterdam**  
Institute  
of Sport  
Science