

# Waarnemend Leren van bewegingen

In dit artikel wordt de praktische uitwerking gegeven van een visie op het begeleiden van bewegingen. Er wordt ingegaan op de praktijk waaruit deze visie ontstaan is: de bowlingsport. Een sport waarbij er geen aandacht gericht hoeft te worden op de tegenstander, zodat je je helemaal kunt focussen op de beweging zelf.

Door: Jack Edelaar

In de Nederlandse bowlingsport wordt sinds 1995 het principe van differentieel leren toegepast. Overigens zonder dat men daar weet had van de wetenschappelijke onderbouwing!

Door logisch en praktisch handelen was men proefondervindelijk tot bepaalde inzichten gekomen. Vanuit die inzichten is een plan van aanpak ontstaan: de Wob-ling methodiek. Dit is een methode waarbij geleerd wordt via waarneming. De waarneming staat centraal en de begeleiding is gericht op het maximaliseren van de waarneming

bij de leerling/sporter: waarnemend leren. De bowlingcyclus staat model voor zowel de training als de wedstrijd.

## Bowling cyclus

Hoe maximaal te presteren?

### Fase 1: Plan

De oefening wordt uitgelegd (training) of de worp wordt bedacht (wedstrijd; welke lijn, bal, etc.). Er wordt nu vrijwel alleen maar nagedacht. Bewuste, cognitieve hersenprocessen zijn in werking. Voornamelijk cortexactiviteit.

*Rol van de coach:* nagaan of het plan concreet is, gebaseerd is op de realiteit en het gewenste resultaat.

### Fase 2: Pre Shot Routine

De oefening of worp wordt gevisualiseerd. Er worden routinematige handelingen verricht waardoor de kleine hersenen en basale ganglia gestimuleerd worden. De ademhaling wordt bewust gereguleerd.

*Rol van de coach:* controleren of er voldoende tijd en ruimte wordt genomen voor dit proces.

### Fase 3: Uitvoering

Dit is de uitvoering van het plan en het in actie omzetten van de visualisatie. Er wordt niet meer nagedacht, alleen maar waargenomen.

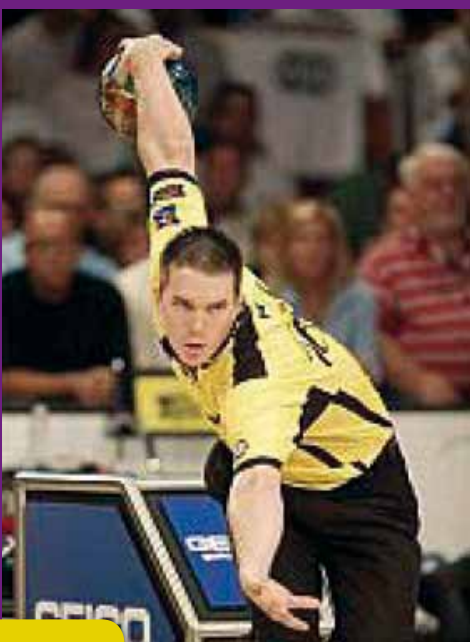
Om dit te bevorderen (het nadenken tegen te gaan) wordt er bewust aandacht gericht op één enkel item dat door middel van een zintuig kan worden waargenomen gedurende de gehele beweging.

*Rol van de coach:* vooraf vragen welk aandachtspunt gekozen is, achteraf navragen of het aandachtspunt 100% (=gedurende de gehele beweging) aanwezig was. Of er geen afleidende gedachten waren. Samen met de speler bepalen welk type aandachtspunt past bij de speler.

Tijdens de uitvoering observeert de coach het bewegingsverloop van de speler.

De waarneming hiervan is waardevol als achtergrondmateriaal, als onderbouwing van het gevoel van de speler, de vooraf gevraagde en bedachte beweging en de uiteindelijke uitvoering. Bij afwijkingen geldt de waarneming van de coach als ijkpunt: "jij voelde dit gebeuren, ik zag dat".

Echter alleen als dit zinvol is. Als de speler zelf voelt en ziet dat het gewenste bewegingsverloop en resultaat nog niet daar is en de aandacht is 95-100% aanwezig, dan betekent dit dat het leerproces in volle gang is en de coach er heel wijs aan doet om als



1 Sean Rash



2 De bowlingcyclus

zwijgzame observator te acteren! Elke opmerking, hoe goed bedoeld ook, verstoort het leerproces!

#### Fase 4: Waarnemen

De speler neemt direct bij het loslaten van de bal (release) waar in hoeverre de worp succesvol is verlopen. Dat is de eerste waarneming. Vervolgens kijkt hij de bal na en verwacht een traject te zien dat vooraf bedacht en gevisualiseerd was, gecombineerd met zijn juist waargenomen release.

De impact van de bal op de pins en de wijze waarop de pins vallen maken de waarneming compleet.

*Rol van de coach:* samen met de speler neemt de coach dezelfde aspecten waar, behalve het gevoel van de release, met dezelfde verwachting van traject en impact. Ook hier geldt weer dat deze waarneming waardevol is als ijkpunt. De coach kan navragen of de speler dezelfde waarneming heeft gedaan als hij.

#### Fase 5: Emotie

De enige fase waarop niets getraind hoeft te worden. Dit overkomt de speler gewoon. Het resultaat is of bevredigend óf teleurstellend. De emoties die daarbij gevoeld en geuit worden, komen zoals ze op dat moment komen. De ene keer heftiger dan de andere keer. Maar ze komen op in een flits (ook als dit uiterlijk onderdrukt wordt). Ze zijn er nu eenmaal.

*Rol van de coach:* Geen.

#### Fase 6: Emotie verwerken

Direct na het voelen van de emotie is er de verwerking en dit kan wel getraind worden. Emoties beïnvloeden het verloop positief en



3 De balrol waarnemen!

negatief. Soms meer en soms minder. Het verwerken van de emoties is van belang om de opvolgende fase niet te beïnvloeden. De worp moet afgesloten worden. Als dit niet (voldoende) gebeurt dan zal er een mix van gevoelens optreden bij de planning van de volgende worp. Besluiten worden dan mogelijk niet genomen conform de waargenomen realiteit.

*Rol van de coach:* de taak van de coach is om de speler te helpen de emoties te verwerken en te controleren of deze fase afgerond is. Eerder dient hij niet te beginnen over waargenomen feiten.

#### Aandacht richten

Het waarnemen staat centraal. In het leerproces en in de coaching. Hiervoor wordt gerichte aandacht ingezet. >>

Contact:

[info@changingexperience.nl](mailto:info@changingexperience.nl)

De aandacht richten op een zintuiglijke waarneming betekent dat het gedeelte van de hersenen wordt geactiveerd dat betrokken is bij het automatisch laten verlopen van bewegingen. Iedereen kent die innerlijke stem die we als 'bewuste ik' ervaren. Deze stem leidt onze gedachten en heeft heel vaak een kritische instelling. "Oh, dat had ik beter zus of zo kunnen doen."

Deze bewuste persoonlijkheid heeft de neiging om ons handelen te willen controleren. Te bedenken hoe het beter kan. Te weten hoe perfectie in elkaar steekt. Zodra we tijd hebben om na te gaan denken, steekt dit bewustzijn op. Het gevolg is altijd een meer mechanisch, gecontroleerd bewegen met meestal een minder resultaat.

Door bewust aandacht te richten, wordt dit bewustzijn als het ware uitgeschakeld dan wel beziggehouden. Je geeft jezelf de opdracht om alleen maar te letten op bijvoorbeeld het zien van je mikpunt, of het horen van geluid om je heen, of het voelen van de zwaai in je lijf. En dit doe je tijdens het gehele bewegingsverloop.

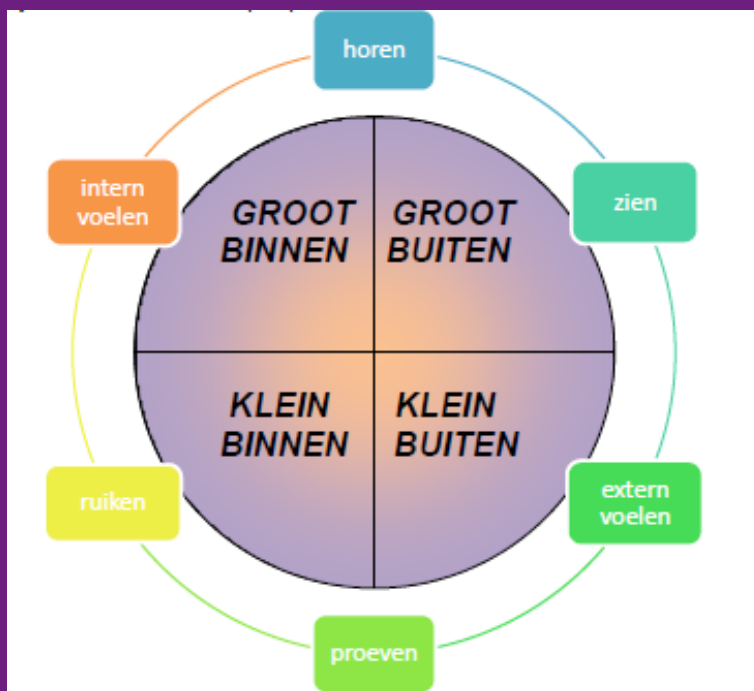
Waar je je aandacht op richt, is een keuze tussen iets kleins of groots (ook wel smal of breed genoemd) en tussen iets wat binnen in je is of buiten je ligt (ook wel intern of extern genoemd). In geen enkel geval is het de bedoeling je aandacht te richten op wat je zou moeten doen, maar alleen op wat neutraal waarneembaar is. Wat er al is. Er is geluid. Er valt wat te zien. Je kunt iets voelen.

100% aandacht op één van deze zaken betekent 0% afleidende, bewust controlerende gedachten. Dit is in de Wob-lingmethodiek geformuleerd als Van der Wal's Wet van Waarnemen en Denken. Door 100% aandacht te hebben op een zintuiglijke waarneming is er een 100% zuivere waarneming mogelijk van het bewegingsverloop. Het op zich zo bewegen, zorgt al voor een hoge mate van zelfregulering, want de meest effectieve manier van bewegen verloopt via dit proces. Als de coach dit ook nog eens aanvult met een 100% juiste weergave van wat hij heeft waargenomen aan feitelijke resultaten, dan wordt het gevoel van de sporter nog beter geijkt.

En het leerproces wordt versneld in plaats van geremd!

### Tot slot

Dit artikel is verre van compleet. Het raakt een aantal zaken die kort door de bocht zijn geformuleerd en schreeuwen om verdieping en nuance-ring.



4 Voorkeuren voor zintuigen en aandachtspunten. De buitenste ring kan gedraaid worden zodat er verschillende aandachtsrichtingen per zintuig mogelijk zijn

De kerngedachte is hopelijk duidelijk: richt de bewegings- en sportwereld zodanig in dat het meest geëigende gedeelte van de hersenen van leerlingen/sporters optimaal gestimuleerd wordt. Docenten en coaches dienen hiervoor een andere wijze van begeleiden te ontwikkelen. Methodieken dienen opnieuw bedacht of aangepast te worden.

### Geraadpleegde bronnen

- M. Csikszentmihalyi. *De weg naar flow* (1999) Boom/Sun
- T. Gallwey . *The Inner Game of Tennis* (1997) Random House Trade Paperback New York
- S. Jackson en M. Csikszentmihalyi. *Flow in sports* (1999) Human Kinetics, Leeds
- P. Murphy en J. Huiberts. *Totaal coachen* (2007) Arko Sports Media, Nieuwegein
- R. Oudejans. *Effecten van verdeelde en interne aandacht op de prestatie van topbowlers* (BOK project 40.01.0130. Dit project is op de KVLO-site te lezen.)
- R. Oudejans en F. Bakker. *Sportpsychologie* (2012), Arko Sportmedia Nieuwegein

### Foto's

- Afbeelding 1 <http://www.bowlingdigital.com> (Sean Rash)
- Afbeelding 2 Bowlingcyclus: Changing Experience
- Afbeelding 3 <http://www.istockphoto.com/stock-photo-3151752-young-boy-bowling.php>
- Afbeelding 4 Aandachtsgebieden : Changing Experience

Wat de inhoud van dit artikel betreft is de tekst weliswaar van mijn hand, maar zijn de inzichten in de loop der jaren ontstaan door gesprekken met en het lezen van teksten van anderen.

Daarom ben ik dank verschuldigd aan W. Timothy Gallwey, Harbert van der Wal, Mihaly Csikszentmihalyi, Susan A. Jackson, Peter Murphy, Raoul Oudejans en vele anderen. Maar speciale dank aan alle proefkonijnen die mijn altijd goedbedoelde aanwijzingen trachtten op te volgen, ook al wist ik zelf niet altijd precies waar het toe leidde. Alsnog mijn oprechte excuses voor wat ik toen niet wist! ◀