

Beter kijken helpt golfer niet beter te scoren

Mensen kijken bewust en bewegen onbewust

Waar kijken golfers naar wanneer ze een put maken? En welke rol speelt de bewuste waarneming hierbij? De inzichten die uit het promotieonderzoek van Wim van Lier voortkomen, kunnen ook worden gebruikt bij het trainen van bijvoorbeeld hockeyers, tennissers en honkballers en softbalspelers. Van Lier promoveert 7 december aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Waar kijken golfers naar?

Ervaren golfers hebben geleerd tijdens het putten naar de bal te kijken en toch zijn ze niet minder nauwkeurig wanneer ze naar de hole kijken. Sterker nog, op een afstand van twee meter blijkt dat kijken naar de hole beter werkt. Ondanks dat ervaren golfers de route van de bal naar de hole verkeerd inschatten, blijken ze toch succesvol te putten. Door te trainen is die inschatting te verbeteren, maar dat leidt niet tot een betere putprestatie. Tegelijkertijd kunnen golfers die beter putten, de route niet beter inschatten. Deze twee aspecten lijken dus niet samen te hangen.

Bewust en onbewust visueel systeem

Dit ondersteunt de opvatting dat de mens een visueel systeem heeft voor het bewust waarnemen van objecten en hun relatie tot de omgeving en een visueel systeem dat vooral onbewust het sturen van bewegingen begeleidt.

Voor ervaren golfers is het dus voordelig de aandacht niet op de beweging zelf te richten, maar juist op het effect van de beweging. Dit betekent dat bij lesgeven aan ervaren sporters een impliciete leerstrategie nagestreefd moet worden. Daarbij maken ze dan vooral gebruik van hun onbewuste actiesysteem in plaats van hun bewuste waarnemingsstelsel voor het verwerken van de informatie van het zien.

Dus niet zeggen hoe iemand iets moet doen, maar door het verschillend inrichten van bewegingssituaties de gewenste techniek afdwingen, of een voorbeeld geven, zodat dat de golfer zich er niet bewust van wordt hoe het technisch in elkaar steekt.

NOOT VOOR DE REDACTIE

Wim van Lier promoveert 7 december vanaf 15.45 in de Aula van de VU. Meer informatie over zijn promotie vindt u op de [website van de VU](#).

Persvoorlichting VU

T 020 5985666
E pers@vu.nl

Wim van Lier

T 06 53 99 45 38
E w.h.van.liet@vu.nl