

Twee andere methoden die waarschijnlijk de opbouw van impliciete kennis bevorderen en de opbouw van expliciete kennis verhinderen zijn:

- het leren met een externe focus van aandacht (zie deel 2 van deze reeks artikelen⁹), al is het mogelijk dat iemand die zijn aandacht bij de uitvoering op het doel houdt toch gebruik maakt van expliciete kennis of deze ontwikkelt door het analyseren van fouten;
- het dusdanig sterk variëren van uitvoerings- en oefenvormen dat expliciete stap-voor-stap-uitvoeringsregels onbruikbaar worden, het zogenoemde differentieel leren dat in het volgende deel aan bod zal komen.

Afsluitende overwegingen

De evidentie voor de voordelen van impliciet leren is nog minder sterk dan de evidentie voor de voordelen van een externe focus van aandacht, mogelijk omdat er ook minder onderzoek naar is gedaan. Naast studies bij een breder scala aan sporten en sporters van verschillende vaardigheidsniveaus, is er vooral behoefte aan longitudinale (en dus kostbare en logistiek lastige) studies naar de gevolgen van expliciet en impliciet leren op de langere termijn, tijdens de ontwikkeling van talent naar expert. De enige wat langer lopende studie op dit vlak suggereerde dat de voordelen van analogie leren op termijn zouden verdwijnen.¹⁰

Ondanks de beperkte evidentie bevat het onderzoek naar impliciet leren veel belangwekkende inzichten en conclusies, waar coaches, trainers en atleten hun voordeel mee kunnen doen. Zoals de kaarten nu liggen kan in elk geval geconcludeerd worden dat impliciet leren niet tot slechtere leerresultaten leidt dan expliciet leren en bovendien als voordeel lijkt te hebben dat het de prestatie onder druk kan stabiliseren. Gebleken is dat analogie leren een vorm van impliciet leren is. Dit komt

goed van pas, omdat analogieën simpel en efficiënt in de praktijk kunnen worden toegepast. Voor trainers en coaches is het dan uiteraard wel zaak om geschikte metaforen te vinden voor de vaardigheden die zij willen aanleren of verbeteren!

Referenties

1. Reber AS (1967). Implicit learning of artificial grammars. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 5, 855-863.
2. Berry DC & Broadbent DE (1986). The combination of explicit and implicit learning processes in task control. *Psychological Research*, 49, 7-15.
3. Beek PJ (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. *Motorische leren: Sportgericht*, 65 (1), 8-11.
4. Masters RSW (1992). Knowledge, nerves and know-how. The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology*, 83, 343-358.
5. Masters RSW (2000). Theoretical aspects of implicit learning in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 530-541.

(Advertentie)



HAN www.han.nl/seneca

Heb jij passie voor sport?

HAN Sport en Beweging biedt een inspirerend leer- en onderzoeksklimaat voor iedereen met passie voor sport.

Kies nu voor een kortlopende post-hbo-opleiding bij Seneca, het expertisecentrum voor Sport, Actie en Gezondheid.

Kijk voor alle informatie over onze opleidingen, in-company trainingen en maatwerktrajecten op onze site. Of bel Seneca: (024) 353 12 62

BLESSURES

Steeds meer mensen in Nederland sporten en bewegen. Dit heeft een positief effect op de gezondheid. Deze baten wegen op tegen de lasten en kosten die veroorzaakt worden door sportblessures. Preventie van sportblessures blijft echter belangrijk, vooral om ervoor te zorgen dat mensen kunnen blijven sporten en bewegen.

Sportblessures in Nederland Actuele cijfers

Ingrid Vriend & Wim Schoots

Jaarlijks lopen zo'n 3,7 miljoen sporters een blessure op. Meer dan een derde (39%) heeft medische behandeling nodig. Voor het opzetten en evalueren van blessurepreventieve activiteiten is een eenduidig en actueel beeld van het blessureprobleem belangrijk. Daarom zijn de meest actuele cijfers over sportblessures gratis beschikbaar op www.veiligheid.nl/sportblessures. Deze informatie is bedoeld voor landelijke en lokale beleidsmakers, en ook voor sportbonden, sportverenigingen en trainers/coaches. Ook kunnen de cijfers gebruikt worden voor het opzetten van nieuw onderzoek.

Actueel en gratis

De gegevens worden jaarlijks geactualiseerd en aangevuld met nieuwe factsheets. Dit gebeurt met behulp van blessuregegevens uit het enquêteonderzoek "Ongevallen en Bewegingen in Nederland" en uit registraties van Consument en Veiligheid, TNO, CBS en Prismant. De factsheets (pdf) zijn gratis te downloaden en de blessuregegevens kunt u overnemen voor eigen gebruik of publicatie.

www.veiligheid.nl/sportblessures

Wilt u meer weten over sportblessures? In totaal zijn 19 factsheets beschikbaar over sportblessures in het algemeen, maar ook over de meest beoefende sporttakken en enkele veel voorkomende typen blessures. Er is uitgebreide informatie beschikbaar over de omvang en aard van de blessures, de oorzaken, de risicogroepen, maar ook over de gevolgen van een sportblessure zoals de duur van hinder, de (medische) behandeling en de kosten. Zo is bijvoorbeeld te lezen dat de fysiotherapeut (700.000 blessures) en de

Over de auteurs

Ingrid Vriend en Wim Schoots werken als onderzoekers bij de Stichting Consument en Veiligheid in Amsterdam.