

## Factsheet externe focus van aandacht

September 2024

**Sporters presteren en ontwikkelen zich beter met een externe dan een interne focus van aandacht. Bij een externe focus richten sporters hun aandacht op de omgeving en het resultaat van hun bewegingen (bijvoorbeeld: 'Duw het water weg' bij zwemmen), terwijl ze bij een interne focus hun aandacht richten op het lichaam en de beweging zelf (bijvoorbeeld: 'Sla je armen achteruit'). In deze factsheet lees je meer over een externe focus van aandacht en hoe je die kunt bevorderen in de praktijk.**

Hoewel het nog niet helemaal duidelijk is waarom sporters baat hebben bij een externe focus van aandacht, is het idee dat het sporters zou helpen om hun bewegingen vloeiender en efficiënter uit te (laten) voeren [1,2]. Door zich op de omgeving en het resultaat te concentreren, zijn sporters minder bewust van hun bewegingen, waardoor hun prestaties en coördinatie zou verbeteren. Daarentegen zou een interne focus deze automatische en onbewuste processen verstoren.

### Presteren en ontwikkelen

Ongeacht de taak of leeftijd van sporters presteren en ontwikkelen sporters beter met een externe dan een interne focus van aandacht [3]. Dit geldt voor verschillende type sporters, zoals tennissers, volleyballers en bokkers, en is onafhankelijk van de voorkeur van een sporter voor een bepaalde focus van aandacht [1]. Een externe focus verbetert bijvoorbeeld het spieruithoudingsvermogen [4], de balans [5], sprong- [6] en spintprestatie [7]. Ook leveren sporters meer kracht bij een externe focus dan bij een interne focus [8]. Als het gaat om het verbeteren van spierkracht lijkt een interne focus wel net zo effectief als een externe focus [8].

### Bewegingsefficiëntie

Een externe focus zorgt niet alleen voor betere prestaties en ontwikkeling, maar ook voor een efficiënter bewegingspatroon [2]. Zo leidt een externe focus tot een lagere spieractiviteit bij sporters in vergelijking met een interne focus [3]. Dit suggereert dat sporters hun spieren beter kunnen aansturen wanneer zij hun aandacht extern richten. Ook verbruiken sporters soms minder zuurstof en hebben ze een lagere hartslag wanneer zij hun aandacht extern richten [2].

### Externe focus: verder weg versus dichtbij

Bij een externe focus kunnen sporters hun aandacht verder weg of dichtbij richten. Als sporters hun aandacht richten op het effect van beweging dat verder van hun lichaam plaatsvindt, bijvoorbeeld de balbaan en het landingspunt bij golf, verbetert dat prestaties meer dan wanneer zij zich concentreren op een effect dat dichterbij het lichaam gebeurt, zoals de beweging van de club [3]. Sporters die hun aandacht verder weg richten, bevorderen daarmee ook het automatiseren van hun bewegingen. Ook helpt het bij het focussen op een specifiek doel, waardoor de motivatie kan stijgen.

### Sportniveau

Over het algemeen presteren zowel beginners als topsporters beter met een externe dan een interne focus [3]. Er zijn echter een aantal uitzonderingen. Bij sprintprestaties is een externe focus bijvoorbeeld vooral effectief voor redelijk getrainde sprinters en minder voor goedgetrainde sprinter [7]. Daarnaast lijkt het voordeel van een externe focus verder weg vooral groot te zijn bij ervaren sporters [9].



## Kanttekening

Hoewel de wetenschap sterk de voordelen van een externe focus boven een interne focus belicht, betekent dit niet dat een externe focus in elke situatie en bij iedere sporter de voorkeur geniet. Een interne focus kan bijvoorbeeld nuttig zijn voor duursporters wanneer zij focussen op hun ademhaling of hartslag om hun tempo aan te passen [10]. Over het algemeen lijkt het essentieel dat sporters hun aandacht richten op taakrelevante informatie, zoals het mikpunt bij boogschieten of de plek waar de bal moet landen bij een tennisservice [11]. Hierbij helpt een externe focus in de meeste situaties beter dan een interne focus.

## Praktische toepassing

Een externe focus van aandacht is geen onbekend begrip in de sport. Toch geven de meeste coaches in de praktijk vaker instructies die een interne focus bewerkstelligen [12-15]. Ook focussen sporters zich van nature vaak op hun eigen bewegingen, tenzij hen iets anders wordt verteld. Dit doen ze vooral in stressvolle situaties, zoals bij de aanwezigheid van publiek.

Op basis van de bestaande wetenschappelijke inzichten is het echter zinvol om een externe focus van aandacht te bevorderen. Onderstaande praktische mogelijkheden en voorbeelden in Tabel 1 kunnen coaches en sporters hierbij helpen.

## Praktische mogelijkheden om een externe focus van aandacht te bevorderen

1. De aandacht richten op het **doel van de beweging** indien dat fysiek in de omgeving aanwezig is: concentreer je op de basket, mik op de handschoen van de catcher of concentreer je op het vlaggetje bij de hole.
2. De aandacht richten op daartoe in de omgeving aangebracht **markeringen**: grijp de rekstok bij de stukjes tape, mik je groundstroke in het gemarkeerde gebied in de hoek van het speelveld van de tegenstander of sla je service over het net maar onder het touwtje door dat daarboven is gespannen.
3. De aandacht richten op het **oppervlak waartegen je afzet**: trap het startblok zo hard mogelijk naar achteren, duw zoveel mogelijk water naar achteren of zorg voor zo min mogelijk gekolk en gespetter.
4. De aandacht richten op een **fysiek werktuig of voorwerp** dat onderdeel uitmaakt van de sport: werp de frisbee parallel met de horizon, zet de kanten van de ski's onder een hoek in de sneeuw of beweeg het riemblad plat over het water bij de terughaal.
5. Een **extern referentiepunt** voor de beweging introduceren, zodat deze deel wordt van een handeling: draai tijdens het werpen de gesp van je riem naar de catcher (om heupdraaiing te bewerkstelligen), zorg dat als je uit de trampoline omhoog komt de laserpointer op je borstbeen verticaal beweegt op de muur recht voor je (om het bovenlichaam recht te houden) of probeer de mat met bullseye die onder de trampoline is gelegd zo dicht mogelijk te naderen (om een krachtige afzet te bevorderen).

Overgenomen van Beek PJ (2022) [16]. Lees het [volledige artikel](#) van Peter Beek over een externe focus van aandacht.

Activiteit	Externe focus	Interne focus
Bankdrukken	Duw het gewicht naar het plafond	Duw het gewicht met je borst
Bankdrukken	Focus op het bewegen en kracht uitoefenen door en tegen de halter	Focus op het bewegen en kracht uitoefenen met je armen
Deadliften	Richt je aandacht op het omhoogtrekken van de halterstang	Richt je aandacht op het strekken van knieën en heupen
Push-ups	Richt je aandacht op de vloer (na een push-up)	Concentreer je op je armspieren
Zwemmen	Duw het water weg	Sla je armen achteruit
Landen na een sprong	Doe alsof je op eieren landt	Buig je knieën bij het landen na een sprong
Dribbelen basketbal	Dribbel zodat de bal een gelijkmatig geluid maakt op de grond	Duw de bal naar beneden met regelmatige bewegingen van de pols en de hand
Sprinten	Focus op het zo krachtig mogelijk naar voren bewegen terwijl je de grond zo snel mogelijk met je voet vastgrijpt tijdens het versnellen	Focus op het zo krachtig mogelijk voortbewegen van het ene been terwijl je het andere been en de andere voet zo snel mogelijk naar beneden en naar achteren beweegt tijdens het versnellen
Springen	Richt je op het zo dicht mogelijk bij de pion springen	Richt je op het zo snel mogelijk strekken van je knieën
Golf putten	Focus je op de slingerbeweging van je golfclub	Focus je op de slingerbeweging van je armen
Balanceren op bord	Focus je op het horizontaal houden van de markers op het bord	Focus je op het horizontaal houden van je voeten
Rotatie schouder (tennis)	Draai je schouder richting de netpaal	Draai je schouder naar achteren

Tabel 1. Voorbeelden van instructies voor een externe en interne focus

## Tot slot

Het bevorderen van een externe focus is onderdeel van het geven van instructies en feedback om sportprestaties te verbeteren. Daarnaast zijn er echter veel meer factoren die een rol spelen, zoals de toon (positief versus negatief), frequentie en omvang van feedback. Ook is het essentieel dat de instructies duidelijk en begrijpelijk zijn bij het stimuleren van een externe focus. Besef daarbij dat één of twee woorden verschil in instructie al de focus kunnen verleggen (bijvoorbeeld 'focus op de markers' versus 'focus op je voeten'). Andere factoren, zoals het bevorderen van de autonomie en ervaren competentie van sporters, dragen ook bij aan de prestaties en ontwikkeling.

## Auteur

Nikki Kolman

## Bronnen

- [1] Wulf G. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *Int Rev Sport Exerc Psychol.* 2013;6(1):77-104.
- [2] Wulf G, Lewthwaite R. Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychon. Bull. Rev.* 2016;23:1382-1414.
- [3] Chua LK, Jimenez-Diaz J, Lewthwaite R, Kim T, Wulf G. Superiority of external attentional focus for motor performance and learning: Systematic reviews and meta-analyses. *Psychol Bull.* 2021 Jun;147(6):618-645.
- [4] Grgic J, Mikulic P. Effects of Attentional Focus on Muscular Endurance: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Dec 22;19(1):89.
- [5] Kim T, Jimenez-Diaz J, Chen J. The effect of attentional focus in balancing tasks: A systematic review with meta-analysis. *J Hum Sport Exerc.* 2017;12(2):463-479.
- [6] Makaruk H, Starzak M, Marak Porter J. Influence of Attentional Manipulation on Jumping Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Hum Kinet.* 2020 Oct 31;75:65-75.
- [7] Li D, Zhang L, Yue X, Memmert D, Zhang Y. Effect of Attentional Focus on Sprint Performance: A Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 May 20;19(10):6254.
- [8] Grgic J, Mikulic I, Mikulic P. Acute and Long-Term Effects of Attentional Focus Strategies on Muscular Strength: A Meta-Analysis. *Sports (Basel).* 2021 Nov 12;9(11):153.
- [9] Singh H, Wulf G. The distance effect and level of expertise: Is the optimal external focus different for low-skilled and high-skilled performers? *Hum Mov Sci.* 2020 Oct;73:102663.
- [10] Vitali F, Tarperi C, Cristini J, Rinaldi A, Zelli A, Lucidi F et al. Action Monitoring Through External or Internal Focus of Attention Does Not Impair Endurance Performance. *Front Psychol.* 2019 Mar 13;10:535.
- [11] Herrebrøden H. Motor Performers Need Task-relevant Information: Proposing an Alternative Mechanism for the Attentional Focus Effect. *J Mot Behav.* 2023;55(1):125-134.
- [12] van der Graaff E, Hoozemans M, Pasteuning M, Veeger D, Beek PJ. Focus of attention instructions during baseball pitching training. *Int J Sports Sci Coach.* 2018;13(3):391-397.
- [13] Halperin I, Chapman DW, Martin DT, Abbiss C, Wulf G. Coaching cues in amateur boxing: an analysis of ringside feedback provided between rounds of competition. *Psychol Sport Exerc.* 2016;25:44-50.
- [14] Porter J, Wu W, Partridge J. Focus of attention and verbal instructions: Strategies of elite track and field coaches and athletes. *Sport Sci Rev.* 2010;19(3-4):77.
- [15] Yamada M, Diekfuss JA, Raisbeck LD. Motor behavior literature fails to translate: A preliminary investigation into coaching and focus of attention in recreational distance runners. *Int J Exerc Sci.* 2020;13(5):789.
- [16] Beek PJ. Motorisch leren, een update. Deel 2: Externe focus van aandacht. *Sportgericht.* 2022;76(6):2-7.