

Het verbeteren van school- en sportprestaties door leren te leren

In dit artikel wordt aandacht besteed aan het stimuleren van zelfregulatie tijdens de lessen lichamelijke opvoeding met als doel het verbeteren van zowel de sport- als schoolprestaties van de jeugd.

Door: Marlies Dekker e.a.

Het stellen van doelen, het maken van plannen en vervolgens evalueren. Uit onderzoek van Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen is gebleken dat deze zelfregulatieve kenmerken bijdragen aan het bereiken van topsport en betere schoolprestaties. Maar hoe zit dit bij de niet-topsporters? Zouden zij beter kunnen presteren op school en in sport door het verbeteren van deze zelfregulatieve kenmerken?

Uit een eerder artikel van Laura Jonker in de Lichamelijke Opvoeding (jaargang 98, LO 2, 2010) is gebleken dat kinderen die uitblinken in sport, ook vaak uitblinken op school. Zelfregulatie zou hierbij een verklarende factor kunnen zijn. Zelfregulatie kan gezien worden als een methode die door sporters en leerlingen wordt gebruikt om hun eigen leerproces positief te beïnvloeden.

Topsporters maken gebruik van zelfregulatie door het stellen van doelen, het maken van plannen en het evalueren van hun acties. Deze vaardigheden blijken zowel in de sport als op school erg waardevol voor het behalen van goede prestaties. Het stimuleren van zelfregulatie, dus leren te leren, zou wellicht ook bij niet-topsporters kunnen leiden tot betere school- en sportprestaties. De lessen lichamelijke opvoeding (LO) zouden zich goed kunnen lenen voor zo'n training van zelfregulatie, doordat de leerlingen hier doelen kunnen stellen en vervolgens direct feedback op hun prestaties krijgen.

Ervaringen en toepasbaarheid volgens docenten

Om meer te weten te komen over de toepasbaarheid van zelfregulatie tijdens de lessen LO, zijn zes docenten gevraagd naar hun ervaringen met het stimuleren van zelfregulatie. De ervaring van de docenten LO in het onderwijs varieerde van 3 tot 34 jaar. Het niveau van de scholieren waaraan zij les geven varieert van vmbo tot havo/vwo, waarbij een aantal docenten les geven aan zowel vmbo – als havo/vwo – leerlingen.

Zelfregulatie kan gestimuleerd worden door leerlingen doelen voor zichzelf te laten stellen, een planning te laten maken voor het bereiken van dit doel en het laten beoordelen van hun eigen handelingen. Aan de hand van deze aspecten is aan de docenten LO gevraagd of zelfregulatie al gestimuleerd wordt in de lessen en zo ja, hoe ze dit doen. Indien dit niet het geval was, is gevraagd wat ze van dit idee vinden en hoe ze denken over de praktische toepasbaarheid.

Het stimuleren van zelfregulatie: hoe doe je dat in de les?

Havo/vwo: het stimuleren van zelfregulatie zal vooral gericht moeten zijn op het verbeteren van de motorische vaardigheden.

Een klas wordt opgedeeld in teams. Elk team krijgt de opdracht zo goed mogelijk te presteren op een basketbaltoernooi dat over 3 weken plaatsvindt. In de eerste les spelen de teams wedstrijdje tegen elkaar en in het laatste kwartier van de les moet elk team zelf aangeven wat er goed, of juist minder goed ging. Er wordt bijvoorbeeld niet gescoord of de bal wordt niet goed overgespeeld. Voor de volgende les krijgt elk team de opdracht om te bepalen welke vaardigheden ze willen trainen om hun prestaties te verbeteren. Dit kan bijvoorbeeld het verbeteren van overspelen zijn (doelen stellen). Tijdens de tweede les worden alle doelen van de teams uitgewisseld en verzinnen ze oefeningen waar ze de aankomende lessen mee aan de slag kunnen gaan om hun doel te bereiken (plannen). Nadat het toernooi heeft plaatsgevonden wordt aan elk team gevraagd hoe zij denken over hun prestatie (evalueren). Zijn ze vooruit gegaan ten opzichte van de eerste les? Zijn ze tevreden met hun prestatie? Wat zouden ze de volgende keer anders doen? Op deze manier worden leerlingen gestimuleerd om over hun eigen handelen na te denken en worden ze zich bewust van hun eigen vaardigheden en hun eigen leerproces.

Vmbo: het stimuleren van zelfregulatie zal vooral gericht moeten zijn op het verbeteren van de sociale vaardigheden. Er is veel geduld voor nodig en het zal rustig in stappen opgebouwd moeten worden. Belangrijke aspecten die eerst opgebouwd moeten worden zijn veiligheid, verantwoordelijkheid en vrijheid.

Een klas krijgt de taak een sporttoernooi te organiseren. Ze mogen zelf bepalen welke sport ze daarvoor gebruiken. Leerlingen moeten hierbij dus zelf bepalen hoe het toernooi er precies uit gaat zien (doelen stellen). Vervolgens moeten ze bedenken wat er allemaal nodig is om dit voor elkaar te krijgen. Ze moeten zelf teamindelingen maken, een wedstrijdschema maken en onderling de taken verdelen. Om het doel te bereiken zal er dus samengewerkt moeten worden (plannen). Na het toernooi wordt besproken wat allemaal goed of juist minder goed ging tijdens de voorbereidingen, maar ook tijdens het toernooi zelf (evalueren). Het is belangrijk hierbij vragen te stellen als "waarom ging het niet goed?" of "wat zouden jullie de volgende keer anders doen?". Op deze manier worden de leerlingen gestimuleerd om na te denken over hun eigen handelen. Daarnaast zouden de leerlingen zichzelf kunnen beoordelen. Hierdoor moeten de leerlingen nog een keer terugkijken op hun prestaties: wat heb ik gedaan en hoe ben ik daar gekomen? Als docent is het handig om zelf ook het toernooi voorbereid te hebben voor het geval dat er iets misgaat (de leerlingen zijn bijvoorbeeld de wedstrijdschema's vergeten).

Kader 1: voorbeelden van zelfregulatie in de les



Hoe zou het ook kunnen?



Vragen stellen

Uit de reacties kwam naar voren dat er heel verschillend gedacht wordt over de praktische toepasbaarheid van het stimuleren van zelfregulatie. Een aantal docenten denkt dat dit erg lastig is tijdens de lessen LO en is hier daarom niet bewust mee bezig. Andere docenten daarentegen besteden al regelmatig aandacht aan zelfregulatie tijdens de lessen en zij kwamen dan ook met praktische voorbeelden. Een aantal van deze voorbeelden zijn te zien in het kader 'Het stimuleren van zelfregulatie: hoe doe je dat in de les?'. (Kader 1.)

Verschillen in havo/vwo- en vmbo-klassen

Docenten bleken bovendien verschillend te denken over het stimuleren van zelfregulatie binnen verschillende niveaus. De meeste docenten vinden dit beter toepasbaar voor havo/vwo-leerlingen dan voor vmbo-leerlingen. Uit eerder onderzoek bleek al dat kinderen op het havo/vwo beter ontwikkeld zijn op het gebied van zelfregulatie dan kinderen op het vmbo (Jonker et al., 2010b). Dat je leerlingen op het vwo dus makkelijker doelen kunt laten stellen, een planning kunt laten maken of kunt laten evalueren dan vmbo-leerlingen lijkt daarom logisch. Dit wil echter niet zeggen dat het stimuleren van zelfregulatie niet toepasbaar is bij vmbo-leerlingen. Docenten, die al aandacht besteden aan zelfregulatie bij vmbo-leerlingen, gaven aan dat dit zeker mogelijk is. Het vergt echter meer geduld en moet in veel kleinere stappen toegepast worden dan bij havo/vwo-leerlingen. Daarnaast is het heel belangrijk om de leerlingen succes te laten ervaren. Een van de docenten voor zowel havo/vwo- als vmbo-leerlingen gaf de volgende tip: heel veel geduld hebben en de opdrachten moeten volledig afgebakend zijn. Bovendien is er bij vmbo-leerlingen meer winst te behalen dan bij havo/vwo-leerlingen. Doordat het niveau lager ligt, kunnen kleine aanpassingen tot grotere verbeteringen leiden. Dit maakt juist de vmbo-leerlingen tot een interessante doelgroep voor het stimuleren van zelfregulatie.

Tot slot kwam tijdens de gesprekken naar voren dat het hoofddoel tijdens de lessen LO bij het bewegen zelf moet blijven liggen. De focus tijdens de lessen verschilt echter voor havo/vwo en vmbo-leerlingen. De focus voor havo/vwo-leerlingen ligt meer op het aanleren van motorische vaardigheden, terwijl de focus voor vmbo-leerlingen meer ligt op het aanleren van sociale vaardigheden, zoals samenwerken. Dit heeft ook gevolgen voor de manier waarop het stimuleren van zelfregulatie toegepast kan worden binnen de verschillende niveaus. Bij havo/vwo-leerlingen zal dit meer gericht zijn op het verbeteren van motorische vaardigheden, waar dit bij vmbo-leerlingen meer gericht zal zijn op het verbeteren van sociale vaardigheden.

Zelfregulatie in de les: een echte aanrader!

Door het stimuleren van zelfregulatie zouden dus de sportprestaties, maar ook de schoolprestaties verbeterd kunnen worden. Bovendien werd aangegeven dat leerlingen, die al een bepaalde vorm van zelfregulatie gebruiken, meer betrokken zijn bij de les dan leerlingen die dit niet doen. Het stimuleren van zelfregulatie zou dus niet alleen kunnen leiden tot betere school- en sportprestaties, maar ook tot een grotere motivatie van de leerlingen tijdens de lessen LO. Motivatie is volgens een van de vmbo-docenten dan ook doorslaggevend: "Het gaat vooral om het motiveren van leerlingen. Als ze zelf de lessen mogen leiden, wekt dit veel meer plezier op bij de leerlingen". Deze verhoogde motivatie zou vervolgens kunnen leiden tot een betere inzet en meer zelfvertrouwen, welke belangrijke aspecten voor zelfregulatie zijn. Andere belangrijke aspecten bij het toepassen van zelfregulatie staan beschreven in het kader 'Belangrijk bij het toepassen van zelfregulatie volgens docenten LO'. (Kader 2)

Door het stimuleren van zelfregulatie mee te nemen in de lessen LO, zullen leerlingen waarschijnlijk beter in staat zijn om hun prestaties te verbeteren op zowel motorisch als sociaal gebied. Een bijkomend voordeel is wellicht de positieve invloed op de algemene leerprestaties van de leerlingen. Hierdoor zou het stimuleren van zelfregulatie niet alleen de prestaties op sportgebied kunnen verbeteren, maar ook op bijvoorbeeld het gebied van wiskunde, taal



Contact:

a.f.dekker@student.rug.nl

of muziek. De lessen LO en de docenten LO zouden hierin dus een belangrijke rol kunnen spelen. Het lijkt dan ook zeker de moeite waard om het stimuleren van zelfregulatie toe te passen tijdens de lessen LO.

Met dank aan docenten van het Dr. Nassau College locatie Penta Assen, Quintus Assen, Noord-Drenthe Norg, het CSG Augustinuscollege vestiging Admiraal de Ruyterlaan en iedereen die ons artikel van feedback heeft voorzien.

Aanbevolen literatuur

- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Toering T.T., Lyons J., Visscher C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*, 28(14), 1605-1614.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High ability studies*, 20(1), 55-64.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2010). Sport en bewegingsonderwijs, de sleutel tot succes op school? *Lichamelijke Opvoeding*, 98 (2), 15-17.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: the significance of competitive level and type of sport. *Journal of sports sciences*, 28(8), 901-908.
- Jonker L., Elferink-Gemser M.T., Visscher C. (2011). De rol van zelfregulatie in sport- en schoolsucces. Resultaten van 5 jaar onderzoek. In: Geslaagd! Twintig jaar landelijke organisatie onderwijs en topsport. Verleden, heden en toekomst. (p. 40-47) Alkmaar: Stichting LOOT.
- Masui C., De Corte E. (2005). Learning to reflect and to attribute constructively as basic components of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 75, 351-372.

Over de auteurs

Marlies Dekker, BSc (heeft bul in september 2011 ontvangen), master studente Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen.

Joyce Mantjes, BSc, master studente Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen.

Co-auteurs

Laura Jonker, promovendus bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen.

Dr. Marije Elferink-Gemser, universitair docent bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen en verbonden aan het Instituut Sport & Bewegingsstudies (ISBS) van de Hogeschool Arnhem Nijmegen (HAN).

Prof. dr. Chris Visscher, voormalig docent LO en nu hoogleraar jeugdsport bij het Centrum voor Bewegingswetenschappen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijksuniversiteit Groningen. ■

Belangrijke aspecten bij het toepassen van zelfregulatie volgens docenten LO

Duidelijkheid

- Voorwaarde voor het toepassen van zelfregulatie is dat leerlingen precies moeten weten wat de bedoeling is.
- Duidelijkheid in de opdrachten en de beoordeling is echt heel erg belangrijk! Wanneer de instructies specifiek genoeg zijn is zelfregulatie ook prima toe te passen bij vmbo-leerlingen.

Verantwoordelijkheid

- Leerlingen deel laten zijn van het eindproduct, dat geeft betrokkenheid!
- Geef de leerlingen meer verantwoordelijkheid. Ze kunnen meer dan wij denken!
- Leerlingen een deel van de les laten voorbereiden waarbij ze na moeten denken over het doel van de les. Daarnaast moeten ze punten bedenken waarop een oefening beoordeeld moet worden.

Zelfwerkzaamheid

- Leerlingen zelf laten nadenken over hoe ze iedereen bij een oefening kunnen betrekken.
- Zelfwerkzaamheid, waaronder zelf denken en zelf oplossen, is een belangrijk onderdeel van de les.

Door leerlingen zichzelf te laten beoordelen, moeten ze nadenken over wat ze gedaan hebben, hoe het ging en hoe ze daar gekomen zijn.

Leren van elkaar

- Leerlingen naar elkaar laten kijken om de oefening bij zichzelf te kunnen verbeteren.
- Leerlingen kunnen een oefening voordoen en uitleggen aan andere leerlingen zodat ze zich bewust worden van hun eigen leerproces en hoe ze dit proces kunnen beïnvloeden.

Succeservaring per individu

- Kinderen op hun eigen niveau een stapje naar boven laten gaan.
- Succeservaring is heel belangrijk!

Sfeer in de les

- Rekening houden met de stemming van de leerlingen. Een rustige klas kun je meer verantwoordelijkheid geven dan een klas die al als stuiterballen binnenkomt.
- De sfeer binnen de klas moet goed zijn.

Kader 2: belangrijke aspecten voor de toepassing van zelfregulatie



Leren accepteren

“Mission Impossible 2”

Kom op **10 november 2011** naar de cursusdag B&M!

Ochtendprogramma:

Actieve introductie in verschijningsvormen van Bewegen & Muziek.

Middagprogramma:

Keuze om actief deel te nemen aan twee van de volgende thema's, waarbij het werken in lessenseries centraal staat

- Bewegen op Tekst
- Organisatie
- lesgeefvaardigheden
- Activerende didactiek
- Demonstratie dans
- Muziekkeuze



9.00 uur tot 16.00 uur
Academie voor sportstudies
Laan van Poot 363
2566 DA Den Haag

Inschrijfgeld: €100,= (inclusief lunch)
Inschrijving mogelijk tot 14 oktober 2011:
missionimpossible2@live.nl
Vermeld uw naam, adres,
telefoonnummer, emailadres en
werkzaam in PO of VO.



Contactnummer: 070-4483209 / 070-4483277
F. Kunst-Ester/ E. van Rijn-Handels

DE HAAGSE
HOGESCHOOL