



Op groei gerichte mindset in het bewegingsonderwijs

Het realiseren van goede leer- en ontwikkelresultaten door kinderen is een gemeenschappelijk doel van docenten. In het streven hiernaar is een positieve benadering richting leerlingen belangrijk, maar niet iedere vorm van 'positive coaching' heeft eenzelfde leereffect. In dit artikel wordt beschreven hoe de docent bewegingsonderwijs - op pedagogische, sensitieve en veilige manier - de leermotivatie van kinderen kan vergroten. Het stimuleren van een 'op groei gerichte' mindset staat daarbij centraal.

TEKST MEREL SCHOO FOTO'S HANS DIJKHOFF

Optimale persoonlijke bewegingsontplooiing

Michel Jordan, 's werelds beste basketballer uit de geschiedenis, werd uit het universiteitsteam van North Carolina State gezet (Lowe, 1999). Hij liet zich niet ontmoedigen door de tegenslag, dit gaf juist aanleiding tot intensievere training. Jordan besloot dagelijks voor schooltijd te gaan basketballen. Elke ochtend vertrok hij om zes uur van huis om zijn balgevoel, zijn

defensieve spel en zijn scoringstechnieken te verbeteren. In zijn jonge jaren leefde hij al met de overtuiging dat talent niet de belangrijkste voorspeller van succes is. 'Inspanning' zou de sleutelfactor zijn, en dat heeft hij bewezen: Jordan werkte zich op tot een waar sportfeyenoemen. Zijn voormalig assistent-coach van de Chicago Bulls noemde hem 'een genie dat voortdurend bezig is zijn talent te verbeteren' (Lowe, 1999, p. 7, in Dweck, 2015). De denkbildens van Jordan zijn kenmerkend voor een op groei gerichte mindset. Wanneer iemand in grote mate over een dergelijke mindset beschikt, is optimale persoonlijke bewegingsontplooiing mogelijk.

Sinds een relatief korte periode pas ik, Merel Schoo (vierdejaars ALO-studente), de mindsettheorie toe in de praktijk. Het schrijven van mijn afstudeeronderzoek is hier aanleiding toe geweest. Nadat ik mij in de literatuur had verdiept, trachtte ik de leermotivatie van mijn stageleerlingen te vergroten door het stimuleren van een op groei gerichte mindset. Dat heb ik gedaan aan de hand van vier pijlers. Alvorens deze worden geïntroduceerd, zal ik de mindsettheorie kort toelichten.

Ik spring hoger

Mindsettheorie

Dweck, gefascineerd door het woordje 'nog', ontwikkelde een theorie (1986) die fundamentele ondersteuning biedt bij het realiseren van persoonlijke (bewegings)ontplooiing. Voor het gemak maakt Dweck (2015) onderscheid tussen twee typen mindsets, die tegenover elkaar staan: de 'statische' mindset en de 'op groei gerichte' mindset. Personen die ervan uitgaan dat intelligentie, persoonlijkheid en motorische vaardigheden nauwelijks veranderbaar zijn, hebben volgens Dweck een statische mindset. Hierbij horen denkbeelden die de drang scheppen jezelf steeds opnieuw te moeten bewijzen. Personen die geloven dat intelligentie, persoonlijkheid en motorische vaardigheden ontwikkeld kunnen worden door er moeite voor te doen, hebben volgens Dweck een op groei gerichte mindset. De mogelijkheid bestaat dat een persoon op verschillende vlakken een andere mindset heeft (Dweck, 2015). Hieruit kan worden afgeleid dat de

Dat ieder mens verschilt in aanleg wordt erkend (Dweck, 2015).

mindset voor het vak bewegingsonderwijs niet gelijk hoeft te zijn aan de mindset voor andere schoolvakken. Leerlingen kunnen bijvoorbeeld denken dat hun intelligentie onveranderbaar is, maar dat hun fysieke prestaties ontwikkeld kunnen worden. Indien leerlingen een overwegend statische mindset hebben wat betreft bewegingsvaardigheden, kan de docent bewegingsonderwijs 'mindsetshifting' teweegbrengen. Dit houdt in dat de statische overtuigingen en denkbeelden plaatsmaken voor op groei gerichte denkpatronen. In dat geval zal de leermotivatie toenemen. Hoe het bovenstaande geëffectueerd kan worden in de specifieke context van het bewegingsonderwijs is tot nog toe onbekend. Daarom zijn bevindingen van Dweck, die tot stimulatie van een op groei gerichte mindset leiden, gekoppeld aan praktijksituaties in het bewegingsonderwijs. Deze zijn onderverdeeld in een viertal pijlers, te weten: bewustwording, geleverde inspanning prijzen, de kracht van het woord 'nog' en het stimuleren van nieuwe uitdagingen.

Pijler 1: Bewustwording

Leerlingen met een op groei gerichte mindset geloven dat bewegingsvaardigheden en spelinzicht ontwikkeld kunnen worden door veel oefening, maar zij zijn niet in de



veronderstelling dat ieder mens de potentie heeft om zo snel te worden als Usain Bolt of zo behendig als Lionel Messi. Dat ieder mens verschilt in aanleg wordt erkend (Dweck, 2015). Als docent bewegingsonderwijs kun je leerlingen bewust maken van het feit dat eenieder in staat is verandering en groei door te maken. Inspanning en doorzettingsvermogen zijn hiervoor een voorwaarde. Denkbeelden die bij een op groei gerichte mindset horen kunnen betekenisvol worden wanneer er een praktisch voorbeeld wordt gegeven: laat een leerling die gedurende de les grote stappen heeft gemaakt de beweging voordoen en vertel daarbij wat de ontwikkeling is geweest. Dit kan alle leerlingen betreffen, van de minst vaardige leerling tot de motorisch best ontwikkelde leerling. Indien er ook met regelmaat aandacht wordt besteed aan pijler 2, 3 en 4, zal de bewustwording dat groei altijd mogelijk is toenemen.

Pijler 2: Geleverde inspanning prijzen

Als er lovend over talent wordt gesproken neemt de motivatie af en worden de prestaties minder (Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Mueller & Dweck, 1998). Indien leerlingen ervan overtuigd raken dat hun prestaties voortkomen uit hun talent, kunnen zij het gevoel krijgen zich voortdurend te moeten bewijzen. Om deze reden hebben goed bedoelde woorden, zoals: "Mooie sprong, je bent echt een talent!" of "Geweldig schot, ik had niet anders van je verwacht!", niet altijd het beoogde effect. Leerlingen met een overwegend statische mindset koppelen het leveren van inspanning doorgaans aan het hebben van weinig talent. Daarentegen zien leerlingen met een overwegend op groei gerichte mindset inspanning juist wél als iets positiefs, want motorische vaardigheden zijn volgens hen wel degelijk te ontwikkelen. Prijzen van de geleverde inspanning is bevorderlijk voor motivatie en prestatie (Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Mueller & Dweck, 1998). De volgende uitspraken kunnen een op groei gerichte mindset stimuleren, mits er daadwerkelijk hard geoefend is: 'Mooie sprong! Ik zie dat je hard geoefend hebt, je benen zijn nu meer gestrekt!' of 'Geweldig schot, je hebt goed leren vrijlopen in de bucket!'.

Pijler 3: De kracht van het woord 'nog'

Indien het gewenste resultaat (net) niet is bereikt, kan de docent bewegingsonderwijs krachtige feedback geven met behulp van het woord 'nog'. Enkele voorbeelden hiervan zijn: 'Probeer je tenen naar het plafond te wijzen, dan wordt je sprong *nog* mooier' of 'Het scoren lukte nu *nog* niet, maar als je de volgende keer net iets eerder richting de bucket loopt heb je

De docent legt de focus niet op hetgeen niet goed ging, maar op datgene wat nog beter kan

meer kans dat het wel lukt'. De docent legt de focus niet op hetgeen niet goed ging, maar op datgene wat nog beter kan. Dit stimuleert de op groei gerichte mindset, waardoor de leermotivatie kan worden vergroot. Als de leerling tevens wordt geprezen om de geleverde inspanning, kan de terugkoppeling nog een groter leereffect teweeg brengen.

Pijler 4: Nieuwe uitdagingen stimuleren

Het stimuleren van nieuwe uitdagingen kan de docent bewegingsonderwijs combineren met het vergroten van de autonomie. Geef de leerling bijvoorbeeld de keuze uit twee oefenvormen. De ene vorm beheerst de leerling, de andere vorm is onbekend en vormt een grotere uitdaging. Indien voor de laatste vorm wordt gekozen kan waardering hierover worden uitgesproken. Wanneer de leerling voor de reeds bekende vorm kiest, wordt deze keuze niet afgekeurd. Het is dan wel raadzaam om bij de leerling na te gaan op grond van welke redenen de keuze is gemaakt. Dit kan leiden tot meer inzicht in de mindset van de leerling. Leerlingen met een overwegend statische mindset zullen uitdagingen in de les bewegingsonderwijs het liefst vermijden. Deze kunnen de eigen motorische 'tekortkomingen' aan het licht brengen. Immers, zij zijn ervan overtuigd dat hun aanleg, of talent, bepalend is voor de grootte van hun succes. 'Falen' wordt gezien als tegenslag. Leerlingen met een op groei gerichte mindset kijken hier anders tegenaan. Daar het uitproberen van nieuwe bewegingen of spelinzichten nodig is om tot persoonlijke bewegingsontplooiing te komen, wordt het maken van fouten door hen gezien als iets waar je van kunt leren. Deze denkwijze kun je als docent stimuleren door waardering uit te spreken over het aangaan van nieuwe uitdagingen. Aan een leerling die bijvoorbeeld een poging doet om een nieuwe beweging onder de knie te krijgen, kan - ongeacht het resultaat - de volgende terugkoppeling worden gegeven: "Goed geprobeerd, die nieuwe beweging!". Daarbij kan een aanwijzing worden gegeven over hetgeen volgende keer beter kan, zodat de leerling gericht kan oefenen. Tevens kan er worden benadrukt dat bij een leerproces niet alles in één keer goed gaat, gebruik daarbij weer de kracht van het woord 'nog'.

Slotsom

De vier pijlers hebben mij houvast gegeven om de mindsettheorie in de praktijk te brengen. Mede door resultaten in mijn stageklassen ben ik ervan overtuigd dat iedere leerling baat heeft bij het stimuleren van een op groei gerichte mindset, welk type onderwijs de leerling ook geniet. Ik nodig docenten bewegingsonderwijs uit om de mindsettheorie in de praktijk te brengen. Door het onderling delen van ervaringen en inzichten kunnen docenten bewegingsonderwijs leerlingen tot optimale (bewegings)ontplooiing laten komen.

Merel Schoo ontvangt in juli 2016 haar getuigschrift leraar lichamelijke opvoeding. ■

Referenties

- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development, 78*, 246-263.
- Dweck, C. S. (2015). *Mindset: De weg naar een succesvol leven. Ouderschap, Bedrijfsleven, Sport, School, Relaties*. [Mindset: the new psychology of success. How we can learn to fulfill our potential. Parenting, Business, School, Relationships] (Y. d. Swart Trans.). (Vierde druk). Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist, 41*, 1040-1048.
- Lowe, J. (1999). *Micheal Jordan speaks: Lessons from the world's greatest champion* (p. 7). New York: John Wiley.
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Intelligence praise can undermine motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 33-52.

Contact:

merel_schoo@hotmail.com

Kernwoorden:

mindset, bewegingsonderwijs, leermotivatie, nog, groei.