

Meters maken met doelbewuste oefening

Door Margreet Verduijn-Meijer, Patrick Sins en Lida Klaver - Lectoraat Vernieuwingsonderwijs

Als je iets wilt leren zul je veel moeten oefenen. Het spreekwoord luidt niet voor niets ‘oefening baart kunst’. Door veel te oefenen leer je een vaardigheid te beheersen. Hierbij speelt ook ‘de kracht van herhaling’. Denk aan het leren autorijden: de rijvaardigheid leer je tijdens je rijlessen, maar het echte leren rijden volgt daarna pas. Meters maken. Ervaring krijgen.

Ook voor leraren is het krijgen van ervaring door veel te oefenen in lesgeven belangrijk: meer ervaring betekent doorgaans dat je beter lesgeeft. Er zijn studies die laten zien dat leraren tijdens de eerste tien jaar die ze voor de klas staan het meest groeien. Daarna vlakkt die groei wat af. Oefening doet er dus toe!

Maar de ene type oefening is de andere niet. Veel oefening betekent niet automatisch dat je een goede leraar bent. Sommige leraren boeken bij hun leerlingen in een jaar tijd anderhalf jaar leerwinst, andere niet meer dan een half jaar. Je vraagt je direct hoe het komt dat er zo’n groot verschil is tussen leraren. Simpelweg jaren routinematig lesgeven en herhalen wat je altijd doet is dus niet genoeg om een goede leraar te zijn. De vraag is welk type oefening verschil maakt voor de kwaliteit van leraren.

Doelbewuste oefening

Om meer inzicht te krijgen in het type oefening dat ertoe doet heb we samen met collega’s van ons lectoraat gekeken naar onderzoek van de Zweedse psycholoog Anders Ericsson. Ericsson heeft onderzoek gedaan naar de expertiseontwikkeling van toppresterders in verschillende domeinen, zoals sport, muziek en schaken. Hierbij ontdekte Ericsson dat experts op een bepaalde manier oefenen. Iets dat hij *deliberate practice* noemt, ofwel doelbewust oefenen. Doelbewust oefenen is het regelmatig uitvoeren van geplande, doordachte activiteiten die erop gericht zijn je eigen prestatie te verbeteren. Deze activiteiten worden continu bijgesteld op basis van feedback.

Ericsson beschrijft vier kenmerken van doelbewust oefenen, waardoor je het verschil kunt zien met ‘gewoon oefenen’. Ten eerste gaat het erom dat het oefenen als *doel* heeft om het eigen presteren te *verbeteren*. Deze motivatie is erg belangrijk, omdat het oefenen niet altijd plezierig, maar hard werken is en om concentratie vraagt.

Een tweede kenmerk is dat de activiteit *vooraf doordacht en gepland* is. In het onderzoek van Ericsson bleek dat de rol van een coach hierin erg van belang is. Hij of zij begeleidt hele oefenproces. Zo blijken sporters samen met hun coach telkens een doordacht plan op te stellen bestaande uit effectieve oefenactiviteiten. Volgens Ericsson is het hier van belang dat de doelen en activiteiten zich in de zone van naaste ontwikkeling bevinden. Zo dagen experts zichzelf uit door telkens doelen of activiteiten te kiezen die net boven het eigen kunnen liggen.

Een derde kenmerk van doelbewust oefenen is dat activiteiten *herhaaldelijk en regelmatig worden uitgevoerd* zodat er stapsgewijze verbetering plaats kan vinden.

Ten slotte is regelmatige informatieve *feedback* nodig op de uitvoering van activiteiten. Doelbewuste oefening is dus een vorm van oefenen dat doelgericht is, dat herhaaldelijk wordt uitgevoerd en waarbij gebruik wordt gemaakt van feedback.

Naast de ontdekking dat expertiseontwikkeling voornamelijk het gevolg is van doelbewust oefenen heeft Ericsson laten zien dat individuele prestatieverschillen een direct gevolg zijn van de hoeveelheid tijd besteed aan doelbewust oefenen. Zo onderzocht Ericsson in de jaren negentig bij violisten en pianisten met verschillende niveaus die studeerden aan een conservatorium in Berlijn hoeveel tijd zij besteedden aan doelbewust oefenen. Hij maakte hierbij een verschil tussen musici die in internationaal beroemde symfonieorkesten speelden of die de potentie hadden om internationaal solist te worden en musici die muziekdocent zouden worden of gekenmerkt werden als goede amateurs. De musici hielden in dagboeken bij hoeveel tijd ze besteedden aan doelbewuste oefening. Als we naar de dagboeken kijken zien we dat de expertmusici tot drie keer meer tijd aan doelbewust oefenen

besteedden dan de muziekdocenten of amateurmusici. Deze bevinding wijst erop dat het niveau waarop iemand presteert afhangt van de hoeveel tijd die hij of zij doelbewust geoefend heeft. Dezelfde soort bevindingen zijn ook in andere domeinen gevonden zoals sport, wetenschap, het stellen van medische diagnosen en schaken. Over het algemeen geldt dus dat hoe meer tijd je doelbewust geoefend hebt, hoe beter je presteert.

En hoe zit het bij leraren?

Besteden leraren eigenlijk ook tijd aan doelbewust oefenen? En zou je als leraar door doelbewuste oefening meer leerwinst ervaren dan bij andere activiteiten? Met deze vragen doken wij de wetenschappelijke literatuur in.

We kwamen erachter dat naar doelbewust oefenen in het onderwijs nog nauwelijks onderzoek gedaan is. De Amerikaanse onderzoekers Thomas Dunn en Constance Shriner waren in 1999 de eersten. Zij brachten eerst in kaart welke activiteiten leraren doelbewust oefenen. Anderhalf decennium later waren het Larik Bronkhorst en haar collega's aan de Universiteit Utrecht die het doelbewust oefenen onderzochten van studenten aan een eenjarige lerarenopleiding. Zowel Dunn en Shriner als Bronkhorst en collega's concludeerden dat doelbewust oefenen bij leraren gaat om een weloverwogen en doelbewuste benadering van dagelijkse onderwijsactiviteiten. Het gaat dus niet om specifieke activiteiten, maar om een doelbewuste benadering van een onderwijsactiviteit die je als leraar dagelijkse uitvoert.

Om nog beter zicht te krijgen in de tijd die leraren besteden aan doelgericht oefenen hebben we zelf een studie uitgevoerd onder bijna 100 leerkrachten. Ook wilden we weten of leraren daadwerkelijk meer leerwinst ervaren door het doen van deze activiteiten. Hiervoor hebben we een applicatie met een digitaal logboek ontwikkeld. In dit logboek konden basisschoolleraars twee keer per dag bijhouden welke activiteiten zij uitvoerden om hun onderwijs te verbeteren. Ook noteerden ze per activiteit hoeveel minuten ze hiermee bezig waren. We vroegen daarnaast of de leraren de activiteiten doelbewust uitvoerden. Dit deden we door hen over elke gerapporteerde activiteit vier vragen te stellen. Deze vragen gingen in op de vier kenmerken van doelbewust oefenen. Leraren gaven voor elke activiteit die ze rapporteerden aan in hoeverre: (1) ze een verbeteringsdoel hadden met de activiteit, (2) de activiteit vooraf doordacht en gepland was, (3) de leraren feedback hadden gekregen en (4) een activiteit werd herhaald.

Onze eerste bevindingen gaan over wat de leraren hebben ingevuld tijdens de eerste twee weken dat we gegevens hebben verzameld. Onze bevindingen laten zien dat leraren nagenoeg 30 procent van de tijd die zij aan het verbeteren van hun onderwijs besteden, bezig zijn met doelbewust oefenen. Ondanks dat leraren gemiddeld genomen minder tijd besteden aan doelbewuste oefenactiviteiten, blijken deze activiteiten wel langer – ongeveer een half uur – te duren dan andere activiteiten die leraren niet doelbewust uitvoeren.

Ook ervaren leraren een hogere leerwinst bij het uitvoeren van doelbewuste oefenactiviteiten dan bij niet-doelbewuste oefenactiviteiten. Sterker nog, uit onze analyses blijkt dat doelbewust oefenen een belangrijkere voorspeller is van leerwinst dan de tijdsduur van een activiteit. Dus het gaat er niet in de eerste plaats om *hoelang* een activiteit duurt, maar het gaat erom dat je een activiteit op een *weloverwogen, doelbewuste manier* uitvoert: met een duidelijk verbeteringsdoel en vooraf doordacht en gepland, herhaald en voorzien van feedback.

De vier kenmerken van doelbewust oefenen samen zorgen ervoor dat leraren bij doelbewuste oefenactiviteiten een duidelijk hogere leerwinst ervaren dan bij professionaliseringsactiviteiten die niet aan de kenmerken van doelbewust oefenen voldoen.

Meters maken met doelbewuste oefeningen dus!

Leestip: Ericsson, K.A., Pool, R. (2016). *Piek. Haal het beste uit jezelf* (C. Sykora, vert.). Houten, Nederland: Spectrum.

Gebruikte literatuur:

Bronkhorst, L.H., Meijer, P.C., Koster, B., & Vermunt, J.D. (2014). Deliberate practice in teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 37, 18-34. doi: <https://doi.org/10.1080/02619768.2013.825242>

Dunn, T.G. , & Shriver, C. (1999). Deliberate practice in teaching: What teachers do for self-improvement. *Teaching and Teacher Education*, 15, 613-651. doi: [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(98\)00068-7](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(98)00068-7)

Ericsson, K.A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406. doi: 10.1037//0033-295X.100.3.363

Ericsson, K.A., Pool, R. (2016). *Piek. Haal het beste uit jezelf* (C. Sykora, vert.). Houten, Nederland: Spectrum.

Podolsky, A., Kini, T., & Darling-Hammond, L. (2019). Does teaching experience increase teacher effectiveness? A review of US research. *Journal of Professional Capital and Community*, 4(4), 286-308. doi: <https://doi.org/10.1108/JPC-12-2018-0032>

Van de Grift, W., Van der Wal, M., Torenbeek, M. (2011) Ontwikkeling in de pedagogische didactische vaardigheid van leraren in het basisonderwijs. *Pedagogische Studiën*, 88, 416-432.