



E-book Zwemspiratie©

24 inspiratiemails
Titeke Postma

PROPULZ.tP
creatief in beweging

Inleiding

Voor je ligt een e-book met daarin een verzameling mails die zijn geschreven van 1 december 2019 tot en met 24 december 2019. Die 24 dagen zijn ook wel bekend als 'adventtijd'. De advent is in het christendom de benaming voor de aanlooperperiode naar kerst. Het is (ook) een mooie periode om terug te kijken op het afgelopen jaar. Op de eerste kerstdag begint de uitzending van de Top 2000. En vanuit die gedachte ben ik dan ook gestart met het project 'Aftellen tot Kerst en de Top 2000'.

Ik heb 24 inspiratiemails gemaakt over onderwerpen waarmee ik in 2019 aan de slag ben geweest, waarover ik heb nagedacht of die ik in de laatste weken van het jaar ben tegengekomen. Ik bedank alle lezers/meetellers voor hun betrokkenheid bij de mails. Dat heeft me nóg enthousiaster gemaakt om te blijven schrijven.

Ik wens je veel plezier bij het lezen van de mails. Mocht je vragen of opmerkingen hebben, kun je me altijd mailen. Je mag ook reageren in de Facebookgroep die bij het project hoort. Die groep zal het komende jaar blijven bestaan. Ook nu kun je je nog aansluiten in de groep. Dat kan door [hier](#) te klikken.

Veel leesplezier!



Groet, Titeke

Propulz.tP
www.propulztp.nl
06 44860998

Inhoudsopgave

	Pagina
1. Uitdaging	4
2. Saai	5
3. Stuurkaarten	7
4. Muziek	8
5. Impliciet leren 1	9
6. Omdenken	11
7. Impliciet leren 2	12
8. Een schaarslag? Hoe kom je eraan en vanaf?	13
9. Nieuwe oplossingen bedenken? Ga brainstormen!	15
10. Lastig gedrag	17
11. Wat leer je eerst? Drijven of voortbewegen?	18
12. Online leren	20
13. Positieve feedback	21
14. Breinprincipes	23
15. Out of the comfortzone	24
16. Impliciet leren, externe focus	26
17. Praatje, plaatje, daadje?	27
18. Ouders	28
19. De kikker, het potlood en het vliegtuig	30
20. Flow	32
21. Wat voor type ben jij?	34
22. Materiaalgebruik in de zwemles 3.0	36
23. Zwemveilig zijn en 'door het gat in het zeil'	38
24. Omgevlogen!	40

Uitdaging

Afgelopen donderdag ontving ik een mail met een uitnodiging voor een adventskalender. Ik veerde op. Het is alweer december!

Vorig jaar had ik me voorgenomen om iets dergelijks te doen. Toen kwam het idee te laat in me op. Maar afgelopen donderdag was het 'nog maar' 28 november. Dus heb ik alles op alles gezet. Een aankondiging via Facebook, LinkedIn en aan mijn Inspiratiebriefvolgers. Inmiddels zijn er 156 meetellers, ik voel de energie stromen. En dit is dan mail 1!

Voor mij is dit een echte uitdaging. 24 onderwerpen bedenken en daarover schrijven, dat vind ik leuk. Ik haal inspiratie uit de dagelijkse dingen die ik doe en meemaak. Ik heb het afgelopen jaar veel interessante dingen langs zien komen, gedaan en bedacht. Heerlijk om daar nog even op terug te kijken en mijn ideeën, gedachten en mening te delen. Hiervoor hoef ik niet echt uit mijn comfortzone te gaan, ik moet er vooral voor zorgen dat ik het **doe**.

Iets lastiger wordt het om alles te regelen. Zorgen dat de inschrijving en de linkjes werken. En dat de juiste mails teruggestuurd worden. Nadenken over hoe ik het doe met de mensen die misschien 2 of 3 december nog mee willen doen. Daarin ben ik veel minder ervaren. Ik kan je vertellen dat het donderdagavond heel laat is geworden voordat ik ging slapen!

Ik ben in beweging, ik doe wat ik graag doe. Om in beweging te blijven is het voor mij belangrijk dat ik weet dat ik anderen (ook) inspireer. Dat ze het leuk vinden en misschien zelf in beweging komen, zin krijgen om uit te proberen. Dat jullie met 156 zijn, is voor mij als het motortje dat me in beweging houdt. Nog leuker is het om reacties te horen en hier weer op in te spelen. Daarom heb ik ook een besloten Facebookgroep gemaakt. Een experiment, want ik weet niet of je hiervan houdt. Maar dat zie ik wel, het is één ontdekkingsreis. Je kunt je aanmelden via deze [link](#).

Ik daag je uit om na te denken over de komende 24 dagen:

- **Waarom** doe je mee? Wanneer is het zinvol? Wat zijn je verwachtingen? Weet jij waardoor jij geïnspireerd wordt?
- **Wat** zou je graag willen dat het oplevert? Heb je vragen? Ga je zelf ook even stilstaan bij het afgelopen jaar?
- Met **wie** zou je willen uitwisselen? Is een Facebookgroep een uitdaging voor je? Wil je liever mensen 'in het echt' spreken? Wil je veel vrijblijvender betrokken zijn?
- Lees je iedere avond mijn mail? Heb je daarvoor tijd? Of ben je meer iemand die alles in een mapje opslaat en onder de kerstboom nog eens terugkijkt?

Alles is goed!

Saai

Soms heb je gewoon geluk. Omdat Susanne van [ZwembadBranche](#) je appt en vraagt of je een blog over het 'Aftelproject' wil schrijven (waardoor we nu inmiddels op 189 deelnemers zitten. En omdat je, als je wakker wordt en op je telefoon kijkt, bij het laatste nieuws een [artikel](#) ziet met de kop: 'Scholieren vinden de lessen op school steeds saaier'.

Waarom geluk? Omdat het woord 'saaï' in mijn mindmap met onderwerpen voor de komende weken staat. Toen ik vanmiddag in de auto stapte na de training die ik had verzorgd, ging het ook op de radio over de motivatie van kinderen in het onderwijs. Ik ben benieuwd of het vanavond in DWDD of bij Pauw ook op de agenda staat. Inspiratie en motivatie is in ieder geval mijn favoriete onderwerp, dus haak ik graag aan!

In het artikel in Trouw wordt een onderzoek besproken met als belangrijkste uitkomst dat 'In vergelijking met andere landen de motivatie van Nederlandse leerlingen in het voortgezet onderwijs aanmerkelijk lager ligt. Ze beginnen gemotiveerd aan de eerste klas van de middelbare school, maar de motivatie daalt in de jaren daarna. Leerlingen worden vooral gedreven door het diploma dat ze kunnen halen en voelen zich vaak niet uitgedaagd. Ook ervaren ze weinig autonomie'.

Een deel van de oorzaak ligt volgens de onderzoeker in de snel veranderende technologie en het feit dat scholieren tegenwoordig voortdurend zijn afgeleid door hun smartphones. Hij geeft aan: "Ik kan me voorstellen dat ze YouTube en Netflix interessanter vinden dan wat er op school gebeurt. De wereld verandert heel snel, en de schoolvakken veranderen daarmee vergeleken veel minder. Het is nog steeds vrij traditioneel allemaal. Dan is het ook weer niet zo raar dat scholieren zeggen: dat vinden we saaï."

Inderdaad! Natuurlijk is het probleem complex. Maar ik kan me zo voorstellen dat je als docent YouTube films gebruikt om scholieren betrekken bij het leerproces. En kies (of laat scholieren kiezen) een Netflixserie of documentaire en probeer aan te sluiten bij de interesse die er is. Laat scholieren erachter komen waarom naar school gaan best nuttig is. Maak het leerproces zinvol.

We kennen dit ook in het zwemonderwijs. Die arme kinderen die iedere les opnieuw hun banen moeten zwemmen. Zonder doel, uitdaging of eigen keuze. Ze moeten vooral netjes zwemmen van ons, lesgevers. En doen ze dat niet (wat best vaak gebeurt) slingeren we de berispingen en aanwijzingen de wereld in: Uitdrijven! Maak je lang! Denk aan je voeten! Buik omhoog! Bedenk vooral ook de licht geïrriteerde toon er even bij. Het is toch gewoon logisch dat kinderen dit niet leuk en saaï vinden?

Zwemlesgevers moeten daarom aan de bak! Een paar tips:

- Sluit aan bij de (individuele) **interesse**: Vinden kinderen ballen leuk? Doe iets met ballen. Houden ze van auto's, prinsessen, prinsen, Sinterklaas? Gebruik dit in je (verhalende) opdrachten.
- Zorg voor meer **uitdaging**: Beheersen ze de zwemslag al? Zorg bij het conditiezwemmen voor variatie: groot-klein, buik-rug, langzaam-snel zwemmen. Laat kinderen ontdekken: In hoeveel slagen naar de andere kant? Kun je er ook met minder komen? Kun je heen en weer zwemmen voordat de zandloper leeg is?

- Zorg voor keuzemogelijkheden voor de leerlingen. Zodat ze meer betrokken worden bij hun eigen leerproces: Conditiezwemmen met zwemslagen naar keuze. Stuurkaarten? Laat ze kiezen welke ze willen doen. Door het gat in het zeil zwemmen? Bedenk eens 5 mogelijkheden!
- Zorg ervoor dat een opdracht **zinnig** is. Koppel een doel of betekenis aan de opdracht die je geeft: Conditiezwemmen wordt leuk als je een puzzel mag maken. Of na iedere baan twee memorykaartjes mag omkeren. Of een kruisje mag zetten bij drie of vier op een rij.

Het is een lang verhaal geworden, hopelijk vinden jullie het niet nu al saai! Voor de fanaten onder jullie nog twee boektips om eventueel verder te lezen:

[Motivatie binnenstebuiten](#)

[Motivatie](#)

Tot slot vragen om over na te denken:

- Wanneer vind jij iets saai? Al na drie keer hetzelfde doen? Of hou je juist van voorspelbaarheid?
- Hoeveel eigen keus wil jij het liefst hebben? Veel? Of hou je wel van een steuntje in de rug door iemand anders?

Stuurkaarten

In veel Nederlandse zwembaden kun je, als je even goed zoekt, een set met stuurkaarten vinden. Stuurkaarten zijn populair. Bij EasySwim, Laco, Sportfondsen en Optisport hebben ze 'eigen kaarten' gemaakt. Je kunt ze ook aanschaffen via Zwemstuurkaarten.nl of een andere site. Worden de kaarten door iedereen gebruikt? Ik waag het te betwijfelen. Tijdens workshops en trainingen die ik over dit onderwerp verzorg, merk ik dat het voor veel lesgevers best lastig is.

Waarom zou je stuurkaarten willen gebruiken? Ze maken het mogelijk om:

- sneller en gemakkelijker te organiseren
- de intensiteit te verhogen
- kinderen zelfstandig te laten werken
- kinderen te motiveren
- kinderen te laten experimenteren (inspireren door beelden)
- kinderen te laten kiezen
- te differentiëren
- spelvormen te maken
- automatiseren en toepassen leuk(er) te maken
- uit te wisselen over de uitvoering van de beweging.

Door het gebruik van stuurkaarten kunnen kinderen meer betrokken worden bij het leerproces. Het leren wordt leuker en mede daardoor wordt het leerproces effectiever.

Reacties die ik o.a. hoor van lesgevers zijn:

- jonge kinderen kunnen nog niet zelfstandig werken
- ze doen vaak helemaal niet wat ik wil dat ze doen
- ik ben bang dat ze verkeerde dingen automatiseren
- werken met stuurkaarten is onveilig
- ik kan niet goed tegen de chaos en heb geen overzicht.

Lesgeven wordt door het gebruik van stuurkaarten anders. Je hoeft niet meer alles te regelen, maar 'je organiseert jezelf als het ware vrij'. Je krijgt tijd om goed te observeren en gemakkelijker individuele feedback te geven. Je traditionele rol als lesgever verandert, je wordt meer een begeleider. Het is wel belangrijk dat de werkvormen die je aanbiedt uitdagend en motiverend zijn. Een mooi voorbeeld hebben we dit jaar gefilmd in het kader van het project NL Zwemveilig. De dobbelsteen kiest, de kinderen kunnen, als ze willen, stiekem invloed uitoefenen. De lesgever kan haar aandacht specifiek richten en daardoor effectief lesgeven. En alle kinderen zijn in beweging!

Gebruik jij stuurkaarten? Zo ja, waarom? Ben je enthousiast? Zo nee, waarom niet? Wat vind je lastig? Wat heb je nodig om er blijvend mee aan de slag te gaan? Stel je vragen in de Facebookgroep!

Muziek

Ik ga regelmatig naar concerten en luister graag naar muziek. Vroeger maakte ik altijd [cassettebandjes](#). Tegenwoordig ben ik 'om' en heb ik samen met mijn gezin een abonnement op Spotify. Muziek inspireert: het kan je letterlijk en figuurlijk in beweging zetten. Ik gebruik muziek op verschillende manieren voor mezelf.

- Als ik in de auto onderweg ben naar een training of bijeenkomst en merk dat ik moe ben of een beetje somber, zet ik 'lekkere' muziek op. De (juiste) muziek zorgt ervoor dat mijn stemming totaal kan omkeren. Een beetje swingen achter het stuur helpt dan nog extra.
- Ik loop graag hard met muziek. Tegenwoordig kies ik ervoor om te wandelen. Oortjes in of (in het donker) mijn koptelefoon op en lopen maar. Ik betrap me erop dat ik dan swingend door het dorp loop, heerlijk! Mijn gedachten dwalen af, ik kan er weer tegen aan en krijg vaak de leukste ingevingen.
- Als ik veel zit op een dag, zet ik om het uur (of iets langer) mijn favoriete dansafspeellijst op en beweeg/dans minimaal 1 nummer. Koptelefoon op en liefst een beetje 'uit beeld'. Ik verstop me soms in de badkamer, tot grote hilariteit van mijn kinderen. Zoek je inspiratie? [Hier](#) vind je mijn 'Laten we dansen' afspeellijst.

Ik denk dat we muziek ook tijdens het (leren) zwemmen veel meer kunnen inzetten. Een paar ideeën op een rij:

- Zet muziek op tijdens de watergewenning. Kinderen zullen heen en weer lopen en misschien wel, net als ik, afdwalen in hun gedachten en dan onbewust worden uitgedaagd tot bewegen of dansen. In feite ben je dan bezig met impliciet leren (daarover later nog meer).
- Gebruik het idee van de stoelendans en zet de muziek op sommige momenten stil. Verzin een leuke opdracht die ze moeten doen als de muziek stopt.
- Misschien moeten we 'standaard' muziekmixen maken waarbij de muziek na 20 of 30 seconden even stopt of wisselt. Dan moet er een opdracht worden uitgevoerd. Dit kunnen we gebruiken tijdens de watergewenning, maar ook verder in het leerproces.
- Heb je de luxe van een box die onder water kan? Gebruik die tijdens het babyzwemmen, in de watergewenning of tijdens het banenzwemmen/trimzwemmen. Het wordt een uitdaging om onder te water te zijn! En je kunt ook echt 'op de muziek' zwemmen (lekker impliciet).
- Met een muziekmix waarbij iedere minuut de muziek verandert kun je een interval-training leuk maken (banen zwemmen).
- Met een waterdichte mp3-speler kun je heerlijk banen zwemmen!

Gebruik jij al muziek in jouw (zwem)lessen? Ben je enthousiast? Zie je ook 'beren op de weg'?

Omdat we tijdens deze afteldagen ook aftellen richting de Top 2000 (die op eerste kerstdag begint), lijkt het me leuk om een gezamenlijke afspeellijst te maken. Ik heb op Spotify een 'Aftellen tot de Top 2000' [lijst](#) gemaakt en nodig jullie allemaal uit om maximaal 3 nummers in deze lijst te zetten. Zo kunnen we elkaar weer een beetje inspireren!

Impliciet leren 1: introductie

De laatste jaren is er op het gebied van motorisch leren, instructie en feedback geven veel onderzoek gedaan. Ik vind dat enorm interessant. De betekenis voor lesgevers is enorm. In onderstaande tabel worden de belangrijkste ontwikkelingen genoemd.

Traditioneel leren (expliciet)	Nieuwe ontwikkeling (impliciet)
<ul style="list-style-type: none">• Bewust leren• Ideaalplaatje• Beweging staat centraal• Gebaseerd op biomechanica en traditie• ‘Juiste’ beweging veel oefenen = steeds hetzelfde doen• Veel expliciete uitleg en regels• Direct resultaat zien	<ul style="list-style-type: none">• Onbewust leren• Ideale plaatje bestaat niet• Betekenis van een beweging staat centraal = realiseren van doelen/ resultaat• Menselijk systeem leert door variatie• Van interne naar externe focus• Resultaat op langere termijn

Leren kan worden gezien als het opdoen van kennis. Er zijn twee soorten kennis, namelijk expliciete kennis en impliciete kennis. Expliciete kennis heeft te maken met feiten en regels waar we ons bewust van zijn. We kunnen die feiten en regels, als er ons naar gevraagd wordt, ook vertellen.

Impliciete kennis heeft te maken met kennis die we wel weten, maar veelal zonder het te beseffen. We kunnen het vaak niet onder woorden brengen, ‘we doen het gewoon’. Je zou kunnen zeggen dat expliciete kennis ‘bewuste kennis’ is en impliciete kennis ‘onbewust’.

Je kunt motorische vaardigheden leren op een expliciete of impliciete manier. Traditioneel gebruiken we vooral de expliciete manier. Als iemand een beweging nog moet leren ga je hem (uitgebreid) vertellen hoe hij dat precies moet doen. Je geeft veel expliciete instructie in de vorm van technische aanwijzingen over hoe je de armen, benen, voeten of het hoofd moet bewegen. Er wordt een behoorlijk beroep gedaan op de cognitieve processen van de leerling: de leerling moet bewust nadenken over het bewegen. Op basis van de uitleg en informatie voert een leerling de beweging uit en achteraf wordt getoetst of de beweging goed is uitgevoerd.

Bij impliciet leren weet de leerling wat hij moet doen om de taak met succes uit te voeren. Hij ‘probeert uit’ en komt er al doende achter wat wel en niet ‘werkt’. Cognitie speelt een kleine rol, informatie over het bewegen wordt veelal onbewust verwerkt. De kans op falen is klein, er is geen ‘foute manier’.

Je kunt als lesgever het impliciete leren stimuleren door:

1. veel voorbeelden te geven en niet te veel te praten
2. opdrachten te geven waarbij het resultaat van de beweging voorop staat
3. zorgen voor opdrachten die lukken (als het lukt, hoef je er niet over na te denken)
4. kinderen (in het begin van het leerproces) veel ruimte te geven om experimenteren
5. veel gevarieerde opdrachten aan te bieden (dat levert veel impliciete kennis op) (differentieel leren)

6. gebruik te maken van verbeelding en metaforen (zwem als een reus, als een dolfijn, als een)(analogie leren)
7. zuinig te zijn met expliciete uitleg over de uitvoering van de beweging (en kiezen voor een externe focus)
8. automatisering te stimuleren door herhaling met variatie (differentieel leren).

Differentieel leren en gebruik maken van een externe focus komen op een andere dag aan de orde. Vandaag wil ik jullie laten kijken naar een [video](#) die we hebben gemaakt in het kader van het project NL Zwemveilig.

- Wat vind je van de les die je ziet op de video?
- Vind je dat er sprake is van impliciet leren?
- Wat vind je van impliciet leren? Wat zou je er nog meer over willen weten?

Omdenken

Het heerlijk avondje ligt alweer achter ons. Bij ons was het zeer geslaagd. Ik heb ook het cadeau gekregen dat ik had gevraagd: de Omdenken Scheurkalender! Afgelopen zomer heb ik het laatste boek over 'omdenken' gelezen: [Zoals verwacht loopt alles anders](#).

Ik word er blij van. Bertold Gunster legt op een heel overzichtelijke manier uit hoe je met een probleem kunt omgaan. Hij heeft ook een boekje voor kinderen geschreven dat ik (natuurlijk) ook heb gekocht.

Ik probeer hier het stappenplan heel kort samen te vatten:

1. Wat is eigenlijk het probleem? Je zoekt uit wat de feiten zijn. Dan blijkt dat er soms geen probleem is, maar soms is het er nog steeds. Zeg dan 'Ja' tegen het probleem. Bijvoorbeeld: het regent. En daar verander je niks aan.
2. Is het een erg probleem? Soms wordt het door je dit af te vragen minder erg, maar het probleem kan ook blijven bestaan.
3. Ben jij het probleem? Doe jij misschien iets waardoor je een probleem hebt? Welke verwachtingen had je? Veroorzaken die misschien het probleem? Als je verwachtingen loslaat blijkt het probleem soms helemaal niet zo groot te zijn. Wil je dat iedereen doet wat jij vraagt? En doen ze dat niet? Als je je verwachtingen loslaat blijkt wat de kinderen doen misschien helemaal niet zo erg.
4. Is het probleem er nog steeds? Dan kun je het misschien omdenken. Je omarmt het feit en gaat kijken of je er iets leuks van kunt maken. Je gaat op zoek naar het voordeel van het probleem. Regent het en ga je daarom niet naar de Efteling? Dat is balen, dat wil je niet! Dus kijk je naar het voordeel: er gaat bijna niemand dus dan hoeft je niet in de rij.

In de volgende [video](#) wordt omdenken uitgelegd.

Ik heb ook de podcasts van Omdenken ontdekt. Daarmee hoeft ik me tijdens mij lange autoritten niet te vervelen. Gunster interviewt iemand met een probleem en doorloopt de omdenkstappen. Ik nodig je uit om de eerste aflevering te luisteren. Ik kreeg er zelf een beetje de kriebels van. De moeder in deze aflevering heeft enorme verwachtingen. Van zichzelf én van haar kind. Ik heb geleerd dat ik daar in zo'n situatie minder last van zou hebben. Ik denk ook dat het voorbeeld heel mooi te vertalen is naar het geven van zwemles.

Welke verwachtingen heb jij tijdens de zwemles van de kinderen?

En welke verwachtingen heb jij van jezelf? Wanneer ben jij een goede lesgever?

Impliciet leren 2: Differentieel leren

Impliciet leren is voor mij hét onderwerp van 2019. In de workshops en trainingen die ik geef heb ik het er altijd over. Ik ben betrokken bij een project waarin we kijken hoe we de principes van impliciet leren kunnen vertalen naar het proces van het leren zwemmen. Enorm interessant. We moeten creatief nadenken hoe we het leren zwemmen anders kunnen inrichten. En daar hou ik van!

De traditionele manier van leren bestaat uit het veel herhalen van bewegingen volgens vaste patronen. Hoe ‘preciezer’ een beweging wordt aangeleerd (volgens het ideaalbeeld), des te beter wordt het resultaat. Bij differentieel leren (een vorm van leren die hoort bij het impliciet leren) wordt dit principe helemaal losgelaten. Uitgangspunt is dat je technieken beter leert door bewegingen heel gevarieerd te oefenen. Door variatie ontstaat er in je hersenen een groot netwerk met verbindingen. Differentieel leren gaat over (heel veel) variëren, om leerlingen hun eigen optimale bewegingen en inzichten te laten ontdekken. Een mooi voorbeeld is een onderzoek bij kogelstoten. In de volgende [video](#) zie je hoe Peter Valentiner eerst traditioneel trainde en daarna differentieel. Uiteindelijk ging zijn resultaat met het differentieel oefenen beter vooruit.

Ik kan er nog veel meer over vertellen, maar vat het voor vandaag samen in één zin: door te zorgen voor variatie wordt een techniek uiteindelijk beter geleerd. De uitvoering van die techniek is wel persoonlijk en in detail voor iedereen anders. Maar de schoolslag blijft de schoolslag. De normering die in het examenreglement staat beschreven kan daarvoor als uitgangspunt dienen.

Hoe werkt dat dan? Hoe moet je dat precies aanbieden? Variatie bij het leren van een beweging kan o.a. door te variëren met materiaal, in de beweging of de omgeving. Wanneer je kinderen in de zwemles regelmatig de volgende variaties laat uitproberen, ben je al bezig met differentieel leren:

- Grote slagen - kleine slagen
- Onder water - ‘boven’ water
- Langzaam - snel
- Met materiaal - zonder materiaal

Maak daarbij bij voorkeur gebruik van opdrachten die tot de verbeelding spreken: als Max Verstappen, als een reus, als een muis, als een haas, als een schildpad.

In de volgende [video](#), die we maakten voor het project NL Zwemveilig, kun je heel mooi zien wat zulke variaties in opdrachten doet met de uitvoering van de beweging. Kinderen zijn in de film echt aan het ontdekken en aan het ‘spelen’ met de beweging. Er wordt onbewust geleerd, want ‘alles is goed’.

Ik ben benieuwd wat jullie ervan vinden! Geef je reactie en stel je vragen in de Facebookgroep!

Een schaarslag? Hoe kom je eraan en vanaf?

Een schaarslag, dat is een soort nachtmerrie van menig lesgever. Ik krijg vaak de vraag: hoe kan ik dat oplossen? Voor de niet lesgevers onder de meetellers even een korte uitleg. Een schaarslag komt voor bij de enkelvoudige rugslag en de schoolslag. Beide zwemslagen zijn symmetrische slagen, de beenslag wordt dus links en rechts identiek uitgevoerd. Bij een schaarslag gebeurt dit niet. Het ene been maakt de beweging anders dan het andere. Dit is niet handig en zou je graag anders willen. Want een goede technische uitvoering levert de zwemmer veel voordelen op. Ik schreef hierover onlangs een [blog](#) voor NL Zwemveilig

De oorzaak van een schaarslag kan lichamelijk zijn en is dan niet gemakkelijk te beïnvloeden:

- Verschil in beenlengte; een langer been maakt een iets grotere beweging dan een korter been.
- Een 'scheve' houding, door verschillen in links en rechts bij de heupen, schouders of een lichamelijke beperking. Het effect is dat er geen symmetrie is in het lichaam, links en rechts (vanuit de lengte-as) zijn anders. De ligging is hierdoor 'scheef' en daardoor kan de beenslag niet symmetrisch worden uitgevoerd.

Er zijn ook andere oorzaken van een 'scheve' ligging:

- De zwemmer draait het hoofd (enigszins) naar links of rechts waardoor een draai om de lengte-as ontstaat. Bijvoorbeeld om naar de lesgever te kijken die op de kant of in het water naast de zwemmer staat of loopt. Of om de kant in de gaten te houden omdat de zwemmer zich niet veilig voelt. Of omdat het druk en onrustig is in het water en de zwemmer constant rekening moet houden met alles wat er om hem heen gebeurt.
- De zwemmer is niet watervrij en heeft moeite om zijn evenwicht in het water te beheersen. Door beweging draai je snel om de lengte-as, je kunt dat o.a. compenseren door met je handen te stuwen. Het leren beheersen van je evenwicht is een belangrijk doel van de watergewenning en het leren zwemmen. Kijk hiervoor ook naar de [animatie](#) die we in het kader van NL Zwemveilig hebben gemaakt.

Een schaarslag kan ook worden geautomatiseerd als de zwemmer altijd in rondjes zwemt of altijd (te) dicht bij de kant zwemt en z'n best moet doen om de kant niet te raken.

Je kunt een schaarslag voorkomen door logische methodische stappen te kiezen. Leer kinderen eerst te stuwen op de eigen manier en watervrij te worden. Leer ze daarna bij voorkeur eerst de enkelvoudige rugslag aan. Die zwemslag is eenvoudiger en de ligging wordt door de beweging veel minder beïnvloed. En de ervaring van de beenslag op de rug zorgt ervoor dat de beenslag van de schoolslag met veel meer succes (en sneller) wordt geleerd.

Als de schaarslag er al is, kijk wat de oorzaak kan zijn. Ga zo nodig terug naar de doelen van watergewenning. Stimuleer (eerst) dat de zwemmer in de aanleerfase z'n handen gebruikt om in evenwicht te blijven. En voorkom dat de zwemmer in zijn automatisme terecht kan komen. Zorg voor variatie in de uitvoering. Kies (dus) voor differentieel leren: grote slagen, kleine slagen, snelle slagen, langzame slagen, op de rug, op de buik. Draait het hoofd steeds een beetje naar links? Laat het kind naar rechts kijken. Zwemmen jullie vaak rondjes? Zwem eens een rondje tegen de klok in. Is er veel onrust in je les? Zorg voor rust.

En voorkom dat je te veel (expliciet) gaat uitleggen dat het niet goed gaat en dat het beter moet. Maar daarover later meer!

Ken jij nog meer oorzaken van een schaarslag?
Hoe probeer jij het op te lossen?

Nieuwe oplossingen bedenken?

Ga brainstormen!

Een vast onderdeel van de opleiding '[Leiding geven in het zwembad](#)' die ik verzorg, is een introductie op creatief denken. Deelnemers aan de opleiding zijn bezig met een project dat gaat over een verbetering of een verandering in hun eigen organisatie. Als ze de startvraag duidelijk hebben geformuleerd (wat wil je bereiken), is de volgende stap om oplossingen te bedenken. Er zijn altijd oplossingen die voor de hand liggen, maar het leukste is om 'gekke en onverwachte' ideeën te verzinnen. We gaan dan brainstormen en gebruiken daarvoor een aantal creatieve technieken. Deze technieken zorgen ervoor dat je uit automatische denkpatronen wordt gehaald.

Brainstormen start bij het maken van een concrete vraag die uitnodigt en inspireert. De vraag start bij voorkeur met 'HK': 'hoe kunnen we....' of 'hoe kan ik....' Voorbeelden zijn:

- Hoe kunnen we leren zwemmen leuker maken?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat kinderen met meer plezier leren zwemmen?
- Hoe kan ik de zwemlessen die ik geef leuker maken voor de kinderen?
- Hoe kunnen we de klanttevredenheid verhogen?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen uit het team zich aan de afspraken uit het zwemlesplan houdt?

Als je deze vragen leest, denk je meestal direct aan een paar oplossingen. Die schrijf je eerst op. Daarna kun je brainstormtechnieken toepassen. Hierna een aantal voorbeelden.

Kruip in de huid van

Om op ideeën te komen is het soms goed om je te verplaatsen in de persoon waar je de ideeën voor bedenkt. Dus je kan (heel simpel) vragen: Wat zou ik leuk vinden als ik een kind was? Of: Wat vond ik vroeger als kind leuk in de zwemles? Dat levert vaak al mooie dingen op.

Tijdens mijn opleiding creatief denken werd het voorbeeld verteld van een kantoor waar ze faxen die werden ontvangen vaak kwijtraakten. De startvraag was waarschijnlijk iets als 'hoe kunnen we ervoor zorgen dat de faxen die we ontvangen bij de juiste personen terecht komen'. Ze hebben toen de 'Kruip in de huid van' techniek toegepast. Stel je voor dat je de fax zou zijn, wat zou je dan doen en denken? Dit leidde tot gedachten als: 'ik zou schreeuwen 'zie mij'! Uiteindelijk zorgde dat voor dé oplossing: zorgen voor oranje faxpapier.

Vanzelfsprekendheden vervangen

Vaak is de situatie waarvoor we veranderingen willen bedenken erg vanzelfsprekend. Door één of meer van die vaste waarden te vervangen, ontstaan soms de gekke ideeën. Wil je een nieuwe tafel ontwerpen? Hoe ziet dat eruit zonder vier poten?

We kunnen dit ook doen voor het leuker maken van zwemlessen. Wat staat altijd vast? Nou, dat we leren zwemmen in water. Of in het zwembad. Er wordt altijd lesgegeven door de zwemonderwijzer. Als deze dingen niet (meer) mogen, hoe kun je het dan anders

oplossen? Dat leidt dan tot ideeën als zwemmen op het droge, zwemmen in limonade, zwemmen in open water, zwemmen in de golven, enzovoort.

Omkeren

Je kunt de startvraag die je hebt geformuleerd ook omkeren. Door woorden of hele zinnen te vervangen. En dan kijken wat voor ideeën je voor die nieuwe vraag kunt bedenken.

Vervolgens ga je die ideeën dan weer omkeren. Mijn ervaring is dat deze techniek meestal heel gemakkelijk gaat. Het kwartje valt na het omkeren van de ideeën ook heel snel.

- Hoe kunnen we leren zwemmen stomvervelend maken?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat kinderen niet meer naar de volgende zwemles willen komen?
- Hoe kan ik de zwemlessen die ik geef vervelender maken voor de kinderen?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we 200 klachten per maand van onze klanten krijgen?
- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen uit het team op zijn eigen manier zwemles geeft?

Doe je mee aan een gezamenlijke 'meetellerbrainstorm'? De startvraag is 'Hoe kunnen we leren zwemmen leuker maken?'. Hij staat in de Facebookgroep. Vul je ideeën aan!

Lastig gedrag

Kinderen zijn tegenwoordig zó anders. Dat is wat ik heel vaak hoor. Ze doen niet mee in de les. Ze doen niet wat jij als lesgever wilt doen. Ze gaan hun eigen gang, willen doen wat ze zelf willen doen. Of ze doen niks. Of ze huilen alleen maar en willen naar mama toe. Dat noemen we dan lastig gedrag. Want de kinderen doen niet wat jij graag wilt dat ze doen. En jij kan de les niet geven zoals je die zou willen geven en/of hebt voorbereid. En dat is vervelend.

Wat gebeurt er dan? Dat is natuurlijk voor iedereen anders. Ik beschrijf hier een paar mogelijkheden.

- Je kunt moeilijk accepteren dat het kind roet in jouw voornemens gooit. Je hebt moeite met afstand nemen van datgene dat jij wilt doen. Je voert de druk (een beetje) op, het kind moet gewoon meedoen. Je besluit om te gaan helpen. Je zegt dat het allemaal wel meevalt. Je geeft aan dat jij zeker weet dat het kind het wel kan. Je belooft dat het kind later in de les mag doen wat hij zelf wil.
- Helpt het niet? Je weet niet meer wat je moet doen. Je wordt machteloos en boos. Verdorie, waarom doen ze niet gewoon wat je vraagt! Je gaat op je strepen staan. Dreigt met straf als de kinderen niet 'gewoon' meedoen met de les. En hoopt dat dat gaat werken. Maar helaas lukt dat niet altijd. Je hebt er eigenwijze kinderen bij. Die blijven gewoon volharden. Voordat je het weet zit je in een machtsstrijd.
- Je voelt je rot en de stress groeit. Als het kind niet doet wat jij wilt, haal je de doelen niet. En dan worden de ouders boos. Want die willen dat hun kind zo snel mogelijk het diploma haalt.
- Je weet niet meer wat je moet doen. Je wordt onzeker en vraagt je af wat je niet goed doet. Zie je wel, ik ben geen goede lesgever. Het ligt aan mij.
- Je vindt dat je faalt. Je bent geen goede lesgever als het kind er te lang over doet. Of als het kind niet doet wat jij graag wilt.
- Je ervaart de flexibiliteit om te denken: ik zit mis. Je stelt je verwachtingen bij en probeert om het anders te doen. In de trant van 'zo werkt het niet, dus ik ga verder met plan B'. En je gaat experimenteren.

Ik denk dat je 'lastig' gedrag kunt aanpakken door je te verdiepen in de ander. Wat kan er aan de hand zijn? Een eyeopener die ik las in een van de boeken over motivatie is: 'iedereen is gemotiveerd'. Ja, iedereen heeft een reden om te doen wat hij doet. Ook als dat iets is wat jij als lesgever niet prettig vindt. De kunst is om erachter te komen waaróm het kind doet wat hij doet. En daar dan op inspelen. Mijn visie is dat je moet proberen om te zorgen dat kinderen 'willen'.

Tijdens het schrijven van dit stukje kwam er een mooie spreuk in me op: Er zijn kinderen die gewoon niet willen omdat ze moeten. 'Moeten' levert onwil op, om allerlei redenen. Late we daarom afscheid nemen van het 'moeten' en op zoek gaan naar het willen. Waar ligt de interesse van het kind? Wat is het karakter van het kind? Welke behoeften heeft het kind? Laten we in de huid van het kind kruipen. En dan kijken naar de mogelijkheden. Kijken of we het kind mee kunnen krijgen door aan te sluiten wat er is. En op die manier (gezamenlijke) doelen bereiken. Wat doe lastig gedrag met jou? Hoe ga jij ermee om? Heb je een voorbeeld van lastig gedrag?

Wat leer je eerst? Drijven of voortbewegen?

Drijven leren is voor veel kinderen lastig. 'Ze' blijven niet liggen. Ze durven niet. Ze gaan direct weer staan. Ze doen het alleen als je helpt. Ik vind het iedere keer weer bijzonder om te horen dat kinderen lang in het eerste niveau blijven hangen omdat drijven niet lukt. Tijdens mijn vele zwemlesobservaties ben ik de afgelopen jaren, samen met allemaal lesgevers gaan kijken waar dat aan zou kunnen liggen.

Ik zag dat veel lesgevers (te) vroeg beginnen met leren drijven. Soms gebeurt dit al in de 3^e of 4^e les (of nog eerder), terwijl kinderen nog niet onder water durven te gaan. Ze weten ook nog niet hoe ze van een horizontale ligging weer tot staan moeten komen. En gaan dus de uitdaging van het drijven nog niet aan. Ik zag ook dat (watervrije) kinderen wel wilden, maar dat het gewoon niet lukte. Er zijn ook veel onzekere kinderen, die heel voorzichtig hun best doen, maar gewoon niet weten wat ze moeten doen als hun benen naar beneden zakken.

Het zakken van de benen (draaien om de breedte-as) ontstaat door de koppeling tussen de krachten in het volumemiddelpunt en massamiddelpunt. Hoe verder deze punten van elkaar liggen, hoe meer er wordt gedraaid. (Kijk voor een korte update van de theorie over biomechanica deze [animatie](#).) Veel kinderen reageren op het kantelen door snel te gaan staan. Ik stel me zo voor dat ze het niet vertrouwen: het water doet 'het' zomaar met je. Je moet echt vaardigheden hebben geleerd om het draaien tegen te gaan.

In de lessen leren we kinderen trucs waardoor het makkelijker gaat:

- Inademen voordat je gaat liggen (de punten komen meestal iets dichterbij elkaar)
- Leren drijven combineren met een afzet van de kant of de bodem (als een kikker, als een dolfijn) (uitdrijven). Door de voorwaartse snelheid zal het horizontaal liggen in het water gemakkelijker gaan. Er is sprake van een liftwerking door het water.

Er is nóg een manier om voorwaartse snelheid te stimuleren. Namelijk door zelf te stuw en op die manier vooruit te komen in het water. De manier waarop is niet van belang. Veel kinderen zullen dit doen door een crawl-achtige beenbeweging te maken en dit te ondersteunen met de handen. Ik zag dat experimenterende kinderen dit zelf al gingen doen tijdens leren drijven. Heel slim!

Deze observaties en inzichten hebben ervoor gezorgd dat ik een ander advies geef aan lesgevers dan 10 jaar geleden. Toen was ik er nog van overtuigd dat je kinderen eerst het (statische) drijven leert en daarna verder gaat met horizontaal voortbewegen. Nu zeg ik: doe het maar andersom:

- Leer kinderen eerst horizontaal voortbewegen op hun eigen manier
- Stimuleer de stuw, zorg voor snelheid en het kunnen overbruggen van ongeveer 5 meter
- Daag de kinderen daarna uit om tijdens het stuw 'even' stil te gaan liggen. Dit kun je doen door te zeggen: 'als ik in mijn handen klapt, ga je even 'slapen' of 'hoeveel tellen kun je (bij de pion) stil blijven liggen?'

Ik heb gemerkt dat het stilliggen voor de kinderen op deze manier veel vanzelfsprekender wordt. Ze staan er niet zo bij stil, het gebeurt speels, bijna onbewust. Dit kan ook, want

het kind heeft geleerd wat het kan doen om het zakken van de benen tegen te gaan: trappelen met de benen! Dit zorgt voor veel meer zelfvertrouwen. Steeds langer stilliggen is dan een uitdaging. En wordt het zakken een last? Dan trappel je toch gewoon even met je benen? Dan lig je weer horizontaal en gaat het drijven weer een stuk beter!

Doe je dit ook op deze manier?
Zou je het eens willen uitproberen?

Online leren

Tijdens de ZwembadBranchedag dit jaar mocht ik een workshop geven over Online leren. Ik begon mijn verhaal daar met een eigen ervaring. Ik heb ruim 4 jaar geleden een online opleiding gekocht over online coachen. Ik begon voortvarend. Ik las de theorie en maakte de eerste toets. Gehaald! Daarna werd het drukker, de boeken verdwenen naar onder in de stapel. Kortom, ik deed er niet veel meer aan. Tot op de dag van vandaag heb ik nooit iets gehoord van de opleidende instantie. Ik heb de opleiding (dus) niet afgemaakt.

Ik wist daarom waar ik aan begon, ongeveer 6 jaar geleden, toen ik mijn eigen online opleiding ontwikkelde. Ik leidde daarvoor zo nu en dan individuele leerlingen op als Lesgever Zwem-ABC. Ik stuurde ze een boek, we skypeeten of belden zo nu en dan en aan het eind ging ik langs om te beoordelen in de praktijk. Op zich werkte dat goed, maar er ontbrak overzicht. Bij de leerling, maar ook bij mij. Wat had ze al gedaan? Wat moest er nog gebeuren?

Toen ik in contact kwam met Quivive en zij aangaven dat ze een leeromgeving voor online opleidingen hadden, werd ik enthousiast. Dat zou een goede oplossing zijn voor de individuele leerling! Ik zou alles kunnen voorstructureren en iemand zou geheel zelfstandig de theorie kunnen doornemen. Zo gezegd, zo gedaan. Ik ontwikkelde online lesmateriaal en ging samenwerken met andere opleiders, die dit materiaal ook gingen gebruiken.

Inmiddels leiden we met elkaar jaarlijks veel mensen op en bieden we onze opleidingen voor Lesgever Zwem-ABC en Lifeguard aan via onze eigen kanalen en ook via een gezamenlijke [website](#). Na aanmelding bij een opleider krijgen deelnemers een inlogcode voor de leeromgeving en kunnen ze direct starten met de theorie en zelfstudieopdrachten. Tegelijkertijd maken ze een plan voor de stage en gaan daarmee aan de slag. Wanneer een opdracht is ingeleverd ontvangen ze feedback en waar nodig is er telefonisch contact. Stage-/praktijkbegeleiders krijgen ook een inlogcode en kunnen de vorderingen van hun leerlingen volgen.

Alle opleiders hebben hun eigen karakteristieke manier van opleiden. Ik leid voornamelijk individuele, 'losse' mensen op die bij mij terecht komen via mijn 'vaste klanten'. We doen de opleiding nagenoeg helemaal online. En hebben contact via telefoon, whatsapp en mail. Al vanaf het begin ben ik druk bezig om ervoor te zorgen dat mijn leerlingen gemotiveerd blijven. Dat is niet altijd makkelijk, maar het gaat wel steeds beter. Mijn leerlingen krijgen iedere week een 'motivatiemail' en sinds dit jaar bied ik ook online coaching aan. Met behulp van software hebben we een online klassikale bijeenkomst waarin iedereen zijn vragen kan stellen en ik onderwerpen verder kan toelichten.



Niet iedereen is geschikt voor een online opleiding. Het vraagt specifieke kenmerken van een deelnemer, zoals:

- Zelfdiscipline
- Intrinsieke motivatie
- Hulp durven vragen
- Timeamangement
- Communicatieve vaardigheden
- Computervaardigheden
- Leesvaardigheid
- Goede studieomgeving

In onderstaande tabel staat een aantal voor- en nadelen van online opleiden beschreven.

Voordeel	Nadeel
Mogelijkheid als aanwezigheid bij cursus niet lukt Altijd direct beginnen Eigen tijd en plaats Op eigen niveau en tempo Flexibele vormen van opleiden mogelijk Goedkoop(per) Snel(ler)	Discipline heel belangrijk Betrokkenheid lastiger Geen les in praktijk Veel verantwoording praktijkbegeleider

Wat denk jij van online opleiden?

Biedt het kansen? Zie je nog meer voor- en nadelen? Heb je vragen?

Lees eventueel ook nog het [blog](#) dat ik recent over het oplossen van het tekort aan medewerkers schreef.

Positieve feedback

Gister en vandaag verzorgde ik workshops en een masterclass op de Praktijkdag Zwemonderwijs van de Nationale Raad Zwemveiligheid. Het was erg leuk om ‘meetellers’ te ontmoeten! En enthousiaste verhalen te horen over de tips die ik stuur. Eén van mijn workshops ging over (positieve) feedback geven. Ik startte de workshop met een filmpje en vooral vandaag had ik het gevoel dat ik had kunnen stoppen. Er viel direct een heel groot kwartje bij de groep.

Daarom deel ik hier graag dit [filmpje](#) met iedereen.

Het is duidelijk dat de lesgever (en anderen in de omgeving) een hele belangrijke rol kunnen spelen in het leerproces van de leerling. De positieve ondersteuning in het filmpje zorgt voor vergroting van het zelfvertrouwen. De leerling krijgt door de feedback het gevoel ‘ik denk dat ik het wel kan’. Schokkend is het feit dat je als lesgever het zelfvertrouwen van de leerling (de beweger) ook helemaal kan afbreken.

Het is dus heel belangrijk om je bewust te zijn van de woorden die je gebruikt tijdens het lesgeven. En het effect dat je daarmee kunt bereiken. Een van de vier regels voor feedback geven die ik vandaag deelde is daarom: kijk naar wat goed gaat. Om dat te kunnen bepalen moet je als lesgever weten welk doel je wilt bereiken (en dit ook delen met de leerling). Waar wil je naartoe? Wanneer is er succes? Positieve feedback richt zich op wat er nu al goed gaat. Dit wordt bij voorkeur gevolgd door een vraag of advies, gericht op iets dat nog beter kan worden gedaan.

Dus als een kind bij het aanleren van de totale rugcrawl de beenslag vergeet, kun je aangeven dat het al goed ging en dat de leerling al vooruit kwam. En dan kun je bijvoorbeeld zeggen: ‘probeer nu ook je motorboot eens aan te zetten, kijken hoe goed je dan vooruit komt’. De feedback is positief en gericht op het doel van de beweging. De boodschap is: er wordt succes bereikt als je vooruitkomt in het water.

Vier regels voor effectieve feedback:

- Neem het doel/effect als uitgangspunt (weet wat het doel is, wanneer succes wordt bereikt)
- Focus op wat goed gaat
- Focus op de uitvoering, de inspanning, het proces
- Focus op groei: wat kan nog beter? (gericht op verder leren).
-

Je formuleert de feedback bij voorkeur impliciet. Daarover een volgende keer meer!

Breinprincipes

Ik hou ervan om een onderwerp vanuit van veel verschillende kanten te bekijken. Als het om leren met plezier gaat, kun je starten vanuit kennis over motivatie. Maar omdat het over *leren* gaat kun je inspiratie ook halen uit theorieën over leren en ontwikkelen. Op mijn zoektocht naar inspirerende literatuur stuitte ik al in 2014 op de theorie van het breinleren. Dit is anno 2019 nog verder uitgewerkt door het [BCL-instituut](#).

Ontwikkelen en leren is vanuit het brein gezien het vormen van nieuwe, sterke en uitgebreide contacten tussen hersencellen (neurale verbindingen). Dat geldt zowel voor het leren van kennis en het verbeteren van vaardigheden, als voor het vormen van nieuwe gedragingen. Als begeleider/lesgever wil je dit proces in het brein zo optimaal mogelijk laten verlopen. Het BCL geeft aan dat er zes principes grote invloed hebben op het leren en ontwikkelen van mensen. Ze noemen dit de 6 Breinprincipes®. Door ze toe te passen, creëer je sterke neurale verbindingen. En daarmee versterk je de effectiviteit van lessen én stimuleer je de motivatie van deelnemers.

- **Emotie:** een mens leert en onthoudt beter als de uitdaging groot is en de stress niet te hoog. (het is belangrijk om uit te dagen, het leren spannend te maken en aan te sluiten bij het niveau, de interesse en vragen van een leerling)
- **Creatie:** Doen! Actief aan de slag. Een mens leert beter als hij/zij ontdekt, ervaart, ordent etc. (laat een leerling zelf een toets, filmpjes, verhalen of ‘producten’ maken).
- **Zintuiglijk rijk:** een mens leert beter als informatie op verschillende manieren zintuiglijk (audio, video, voelen, zien) wordt aangeboden. Het beklijft dan beter. (het is handig om tijdens het leren zoveel mogelijk zintuigen in beweging te zetten, bijvoorbeeld met filmpjes, plaatjes, spelletjes (games)).
- **Focus:** een mens leert beter als het leren nuttig, voorstelbaar en realistisch is. Focus op het doel en de resultaten. (gebruik dit bij het ontwikkelen van leersituaties, je opdrachten en aanbiedingsvormen).
- **Herhalen:** het leren beklijft beter als nieuwe leerstof vaak wordt geoefend. Dit is niet het stampen van leerstof of oefeningen steeds op dezelfde manier uitvoeren. Je doet steeds hetzelfde, maar op verschillende momenten en manieren en steeds een beetje anders.
- **Voortbouwen:** het leren gaat beter als het wordt gekoppeld aan voorkennis of aan associaties. (check wat leerlingen al weten, en sluit daarbij aan. Start bijvoorbeeld met een quiz of laat kinderen zelf uitvogelen wat ze allemaal kunnen doen met materiaal of iets dergelijks. Stimuleer het associëren: wat kun je nog meer doen?).

De Breinprincipes® zijn mooie principes die we ook heel goed kunnen gebruiken om impliciet leren uit te leggen en te verklaren. En dat is ook wel logisch, want leren vindt voornamelijk plaats in het brein.

Er is een grappig [lied](#) gemaakt over de breinprincipes. Luister het en je gaat ze nooit meer vergeten! Wil je meer lezen? Kijk eens naar het boek [Breindidactiek](#).

Waar denk jij aan als je over deze principes leest? Heb je vragen? Ik hoor het wel!

Out of the comfortzone

Creatief in beweging, dat is de 'slogan' van Propulz.tP. Het woord beweging heeft twee betekenissen. Het gaat letterlijk over bewegen, omdat ik bewegingswetenschapper ben. En het gaat om 'mensen in beweging krijgen': mensen te laten leren, te laten groeien. Dus om mensen (jong of oud) (op een creatieve manier) te inspireren om iets anders 'dan anders' te gaan doen. Ik doe dat tijdens mijn workshops, trainingen en opleidingen. En de deelnemers aan die bijeenkomsten doen het weer met de kinderen (personen) die zij lesgeven of begeleiden.

Mensen in beweging krijgen is niet altijd makkelijk. Want we zitten vaak in vaste patronen. Je kunt ook zeggen dat we meestal dingen doen binnen de comfortzone. Wat is een comfortzone? Je zou kunnen zeggen een 'vertrouwd kringetje'. Een veilige en prettige omgeving. Je weet wat je hebt, dat geeft houvast. Als je uit de zone stapt, weet je niet wat je krijgt. Buiten de zone stappen zorgt voor onzekerheid. Je neemt een risico. Je zou kunnen falen. Anderen kunnen je uitlachen. Of je belachelijk maken. Of boos op je worden.

Wanneer wil iemand het risico nemen om uit te comfortzone te stappen?

- 'Gewoon', omdat het er buiten die zone leuk uit ziet. Omdat het je interesseert, het leuk lijkt, het er avontuurlijk is, je nieuwsgierig bent of jij het nieuwe ook kunt, je graag ontdekt, je er als het ware helemaal niet over na hoeft te denken. Je wordt 'uitgenodigd', je doet het gewoon.
- Als er een hele duidelijke reden is om dat te doen. Omdat het iets geweldigs kan opleveren. Of omdat je iets heel graag wilt. Dus als je de zin er van inziet.
- Als het risico niet té groot is. Als je er vertrouwen in hebt dat het wel kan lukken. Voor de een is dit gemakkelijker dan de ander. Pippi Langkous zei: 'ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan'. Jammer genoeg denken veel mensen 'ik heb nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het niet kan'.
- Als je weet dat de dingen die je doet buiten de zone, niet direct perfect kunnen zijn (en hoeven te zijn). Als je weet dat falen niet bestaat, dat ervaring opdoen nodig is om te leren. 'Falen is niet het tegenovergestelde van succes. Het is onderdeel van succes' (omdenken). Of, zoals Einstein al zei: 'wie nog nooit een fout heeft gemaakt, heeft nooit iets nieuws geprobeerd'.
- Als je het ervaart als een uitdaging. En je van uitdagingen houdt en bij je past. En je risico's juist graag opzoekt.
- Als je het samen doet. Je neemt eerder een risico als anderen ook meedoen. Als je het samen doet is het makkelijker, dat geldt ook als je hulp van iemand krijgt.
- Als je het vrijwillig mag doen en niet 'moet'. Als je zelf mag 'pielen' om je grenzen te verleggen voelt het prettiger. Je kunt er dan ook voor kiezen om het 'uit het zicht' te doen. Gewoon, op je eigen manier. Zodat je niet direct 'afbrekers' (motivatiekillers) te horen krijgt als: 'dat is moeilijk hè, dat lukt niet zomaar' of 'nee, dat moet je niet zo doen! Maar zo....'.

Er zijn allemaal redenen te bedenken om wel of niet te veranderen, te ontwikkelen of te groeien. Vaak is het heel persoonlijk.

Wanneer heb jij voor het laatst iets voor de eerste keer gedaan? Voor mij was dat karaoke-zingen in de taxi in Tapei. Ik was in Taiwan om te spreken over zwemveiligheid tijdens een congres. Samen met twee presenters uit Australië en onze Taiwanese begeleidster zaten we in de taxi die ons naar de universiteit bracht. De chauffeur had twee telefoons. Een om te bellen en eentje waarop hij filmpjes draaide. Opeens klonk André Hazes jr. uit de boxen. Ik dacht aan toeval (bleek helemaal niet zo te zijn, hij had gevraagd waar we vandaan kwamen) en reageerde enthousiast. Voor ik het wist had ik een microfoon in de handen. Ik besloot in een split second om mee te gaan zingen. Wat maakte het uit. Zo leuk! Wat was het risico? Niemand die me echt kende in die taxi. En dan nog. Ik kan wel een beetje zingen, al zeg ik het zelf. En het is zo leuk!

Het is opgenomen..... en op Facebook geplaatst door mijn medepresenter. Ik heb het filmpje niet gedeeld, dat durfde ik (nog) niet. Het ergste is nog om naar mezelf te kijken. Voor de liefhebbers, ik zal het filmpje in de Facebookgroep plaatsen. Out of de comfortzone! En ik neem me voor om deze week nog een keer uit de comfortzone te stappen. Ik ga een video maken. Wordt vervolgd.

Welke stap ga jij buiten jouw comfortzone zetten?
Wat houdt je tegen? Of is het een makkie?

Impliciet leren, externe focus

Vorige week is impliciet leren al meerdere keren aan de orde geweest. Vandaag deel 3, waarbij het gaat om het richten van de aandacht tijdens het leren. Traditioneel staat de beweging in het leerproces centraal en nemen we ons ideaalplaatje als uitgangspunt. We vinden een correcte uitvoering van de beweging heel erg belangrijk. Daarom zijn we geneigd om kinderen te stimuleren hun aandacht te richten op de manier waarop ze hun lichaam bewegen en de bewegingen uitvoeren. Je zou kunnen zeggen dat we kinderen motiveren om 'zichzelf' tijdens het leren zwemmen te observeren. Dit wordt een 'interne focus' genoemd, de aandacht van de beweging is gericht op het lichaam.

Uit onderzoek blijkt dat bij het uitvoeren en leren van bewegingen een externe focus effectiever is dan een interne focus. Bij een externe focus is de aandacht buiten het lichaam gericht, op het effect of resultaat van de bewegingen (in de omgeving).

Basketballers die de instructie kregen om vooral op de ring van de basket en het resultaat van hun poging te letten, verbeterden hun schotnauwkeurigheid meer dan degenen die de instructie 'wikkel je pols af en zorg voor een juiste hoek' kregen. Darters die de instructie 'kijk naar het centrum van het dartbord en scan van daaruit het hele bord en weer terug naar de roos' kregen, gooiden nauwkeuriger dan de darters die de instructie 'voel het gewicht van de dart; breng de dart bij je oor, voel het buigen van je elleboog en voel wanneer de dart uit je vingers gaat'.

Vanuit dit onderzoek kun je het volgende advies formuleren: Probeer als lesgever de aandacht van het kind zoveel mogelijk extern te richten. Hoe kun je dat doen? Hier een paar voorbeelden.

- Wees zuinig met expliciete uitleg over de uitvoering van de beweging. Doe de beweging voor en vraag: kunnen jullie dit ook?
- Stel het resultaat van de beweging centraal (vraag bij het aanleren van de enkelvoudige rugslag: hoe ver kunnen jullie zwemmen zonder te staan? Hoe ver kun je zwemmen met drie slagen?)
- Maak gebruik van materiaal dat je ergens in het zwembad neerzet (of dat er al is) (probeer tot de blauwe flexibeam te zwemmen, kijk bij welke pion je weer bovenkomt, probeer de pion op de bodem aan te raken)
- Maak gebruik van de omgeving (spring naar de volgende zwarte lijn op de bodem, zonder de bodem aan te raken)
- Buig je technische aanwijzingen om naar een externe focus (tel je slagen, maak eens een slag minder; kijk goed naar de ringen, zorg ervoor dat je heel veel spetters maakt, duw het water weg, niet 'kin op je borst' maar 'blijf naar de bodem kijken', niet 'uitdrijven of lang maken' maar 'tik de flexibeam (die jij vasthoudt en voor de zwemmer houdt) maar aan'.

Klinkt dit voor jou logisch?

Begrijp je waarom een externe focus effectiever is?

Gebruik jij al aanwijzingen met een externe focus?

Praatje, plaatje, daadje?

Ik hoorde een mooi verhaal van iemand tijdens een training. Ze had met een ouder gesproken en gevraagd of de ouder misschien tijd zou kunnen vinden om even met haar dochter te oefenen. Het liep allemaal niet zo soepel, dus wat vaker zwemmen zou een optie kunnen zijn. De ouder knikte instemmend, dat zou goed komen. Een week later in de les ging het met het meisje een stuk beter in de les. De lesgever liep daarom even bij de ouder langs: ik kan wel zien dat jullie hebben geoefend! De ouder keek even verbaasd en reageerde toen: 'o, ja! Eh...ja, we hebben even naar filmpjes gekeken op YouTube'.

Veel lesgevers kun je er volgens mij wakker voor maken. Je zegt dan: 'praatje' en de rest volgt vanzelf: plaatje, daadje. Het is een kapstok die veel lesgevers hebben geleerd tijdens hun opleiding. Maar ik denk dat deze volgorde aan verandering toe is. Met alle nieuwe inzichten en theorieën in mijn achterhoofd kies ik in eerste instantie voor plaatje, daadje, praatje. Dit geldt zeker voor het aanleren van een (zwem)techniek. Je geeft als lesgever een voorbeeld en vraagt: 'kunnen jullie dit ook?' Of je laat een video of een stuurkaart zien en vraagt hetzelfde.

Het werkt zelfs als je niks vraagt. Ik heb gehoord van een meisje dat vaak tijdens de zwemles van haar zusje langs de kant zat. Toen ze zelf zover was, zwom ze in 1 keer weg. Een plaatje is het halve werk! Met behulp van onze spiegelneuronen gaan onze hersenen alleen al door te kijken aan het werk. Dus het plaatje en het daadje zijn vrij logisch aan elkaar gekoppeld. En vanuit het impliciete leren weten we inmiddels dat we met het praatje heel voorzichtig moeten zijn.

Toch kan ik me ook voorstellen dat de volgorde 'daadje, plaatje, praatje' kan kloppen. Met name in situaties waarin je materiaal gebruikt, hoef je soms helemaal niks meer te zeggen. Zien kinderen een glijbaan, dan gaan ze er af. Zien kinderen een ring op de bodem liggen, dan zullen ze die proberen te pakken. Zien ze een pion op de bodem staan, zullen ze ernaar toe 'duiken'. Wij zullen als lesgevers in zo'n situatie wel heel vaak graag iets willen zeggen. Is dat dan handig? En doe je dat eerst? Geef je een opdracht? Vanuit het impliciete leren zou je hierover een leuke discussie kunnen voeren. Ik denk dat ik er zelf eerst voor zou kiezen om te kijken wat kinderen in zo'n situatie doen. Op basis van wat zij dan aan mij laten zien, zou ik vervolgstappen nemen. Dus dan komt na het daadje het praatje in de vorm van vragen stellen. Als je het zo bekijkt, kun je ook kiezen voor 'daadje, praatje, plaatje'.

Dus wat is de conclusie? 'Praatje, plaatje, daadje' is niet meer de meest logische volgorde. En we moeten goed nadenken over hoe we kinderen begeleiden in het leerproces. Misschien moeten we in de volgorde 'praatje, plaatje, daadje' wel veel variëren. Het is heel goed mogelijk dat de voorkeur per kind verschillend is.

Wat denk jij?

Voor welke volgorde kies je? Wat doe jij meestal in de praktijk?

Ouders

Ouders mogen natuurlijk niet ontbreken in het rijtje ‘aftelonderwerpen en -tips’. Bij nagenoeg elke workshop en training die ik geef komen ‘ze’ wel even voorbij. Als ik weer met een (volgens mij) leuk idee kom, volgt er al snel een ‘ja, maar, dat moet je eigenlijk tegen de ouders zeggen’ of ‘nou, ik weet nu al wat de ouders zullen zeggen’. Soms volgt dan nog: ‘die zullen dat echt niet accepteren’. Met andere woorden, leuk idee dat je naar voren brengt, maar dat heeft geen schijn van kans. Met dank aan de ouders.

Ik laat het er dan niet bij zitten natuurlijk. Zeg regelmatig provoverend: ‘Wie bepaalt nu eigenlijk hoe de zwemles wordt gegeven?’, ‘Wie heeft er hier verstand van zwemles geven?’. Of ik beweeg inlevend mee: ‘Ja, ouders begrijpen er niet heel veel van, dus dan moet je het hen uitleggen.’

Het is inderdaad duidelijk dat ouders vaak niet goed begrijpen wat er in de zwemles gebeurt. En wanneer je veel speelser en moderner gaat lesgeven, zullen ze er nog minder van begrijpen. De verwachtingen die zij hebben van de zwemles matchen dan helemaal niet meer. Want dat is volgens mij het belangrijkste probleem. Ouders denken dat zwemles alleen bestaat uit het leren van zwemslagen. Spelen hoort niet bij het beeld van zwemles. Vroeger was dat natuurlijk ook helemaal niet zo. Leren door te spelen? Veel ouders associëren dat niet met leren zwemmen.

We moeten ouders dus (nog) veel beter informeren waar we mee bezig zijn. Hoe pak je dat aan? Ik zet even een paar veel voorkomende acties op een rij:

- Organiseer een informatiebijeenkomst voorafgaand aan de zwemles. Je kunt ouders dan alle ins en outs vertellen en het eerste contact leggen. Die eerste indruk is goud waard, zo’n bijeenkomst is heel belangrijk. Een nadeel is dat niet alle ouders komen. Vaak komt de interesse voor die informatie pas echt als de zwemles al is gestart. Dus zo’n bijeenkomst is een heel goed begin, maar je bent er dan nog niet.
- Laat ouders kijken tijdens de lessen. Door de ramen in het restaurant, via de camera’s die inmiddels niet meer weg te denken zijn in onze baden.
- Organiseer kijklessen waar kinderen kunnen laten zien wat ze allemaal al kunnen. En laat ouders meekijken. Probeer uit te leggen wat je de kinderen leert en vertel waarom bepaalde onderdelen moeilijk zijn en wanneer ze nog niet helemaal goed worden uitgevoerd. Laat kinderen tijdens de kijkles ook eens zelfstandig in groepjes werken. Leg ouders dan uit waarom je dat op die manier aanpakt en wat de voordelen daarvan zijn.

Vaak weten we heel goed welke vragen ouders aan ons gaan stellen. We weten wat onduidelijk is, waar de contrasten met de verwachtingen groot zijn. Laten we zoveel mogelijk kansen benutten om de antwoorden ‘preventief’ aan ouders te geven. We worden dan een soort voorlichter. Misschien een beetje onwennig, maar hierdoor kun je heel veel ‘gedoe’ voorkomen. Ouders voelen zich prettiger en de lesgever uiteindelijk ook. Want de klachten zullen daardoor enorm afnemen.

In 2011 schreef ik een blog met de titel [‘Ouders betrekken bij de zwemles? Doen!’](#). Zwemles is bij uitstek het middel om klanten aan je te binden. Daarom is het belangrijk om ouders binnen te halen en te betrekken. Sommige ideeën van toen zijn tegenwoordig al veel gewoner. Ik schreef: ‘stimuleer ouders om tijdens recreatieve uren samen te oefenen’. Tegenwoordig hebben heel veel zwembaden speciale uren gecreëerd waar



kinderen (zonder zwemvleugels) met hun ouders mogen zwemmen. Daar zijn vaak ook lesgevers aanwezig die kunnen ondersteunen.

Ik opperde ook dat je ouders kunt inzetten bij het hoofdtraject. Je kunt gaan werken met een groot circuit. Kinderen werken in groepjes. Je staat zelf bij het station waar bijvoorbeeld een zwemslag centraal staat en deskundigheid van belang is. Ouders kunnen een rol spelen bij een ander station. Dat zie je nog nagenoeg nergens gebeuren. Ook het idee dat ouders hun kind 'gewoon' zelf leren zwemmen en kunnen inschrijven voor hulp van de 'personal zwemlesgever' wordt niet enthousiast omarmd. Ik begrijp dat, er zitten best haken en ogen aan. Het zal vast nog wel even duren voor dat zover gaat komen. (Hoewel het wel een mooie oplossing zou kunnen zijn voor het toenemende tekort aan lesgevers).

Een ander idee uit het blog van 2011 is heel goed gelukt. Ik heb een boek voor ouders geschreven. Met allemaal tips die ze kunnen gebruiken om samen met hun kinderen te oefenen. Het is een groot succes geworden. Veel lesgevers én ouders hebben het boek gekocht. Er zijn zwemscholen die het boek bij de start van de lessen aan alle zwemlesouders geven. Ik ben daar enorm trots op.

Ken je het boek nog niet? Of wilde je altijd al eentje kopen? Vanaf nu te koop in mijn nieuwe webwinkel. Voor € 17,95 wordt het naar je toegestuurd. Je kunt het [hier](#) bestellen! Meer informatie? Kijk [hier](#).

Hoe informeren jullie ouders over de zwemles?
Hoe betrek jij ouders bij de zwemles?
Wat vind je van mijn ideeën voor de toekomst?

De kikker, het potlood en het vliegtuig

Er was eens een kikker die héél ver kon springen. Maar hij wilde steeds verder en verder. Hoe moest hij dat aanpakken? Hij dacht en dacht en keek goed om zich heen. Toen zag hij bij de slootjes verderop in het weiland allemaal mensen met stokken springen. Hij dacht: dat is iets voor mij! Dus ging hij actief op zoek naar iets wat op een stok leek. Toevallig vond hij zomaar een potlood, een mooi met een prachtige driehoekige punt waar hij zich heel goed aan vast kon houden. Na enige oefening maakte hij geweldige jumps en sprong hij superver. Zo ver, dat hij mee mocht doen aan de wereldkampioenschappen! Die waren in Kikkerland en daar kun je niet zomaar naar toe springen. Daarom mochten hij en het potlood mee in het kikkervliegtuig. Dat was spannend, maar zeer de moeite waard! En je begrijpt het al, hij won en werd wereldkampioen. En hij leefde nog lang en gelukkig.

Een superflauw begin natuurlijk, maar over dit onderwerp wil ik al heel lang een keer schrijven. En iedere keer denk ik dan aan een sprookje. Over welk onderwerp ik het heb? Over de vraag of je beter de twee- of de drietakt kunt aanleren. Of zoals je wilt, de whip of de wedge.

Als je al een keer een training bij mij hebt gevolgd, weet je dat ik een duidelijke voorkeur heb. Ik ga voor de whip/twee-takt. Waarom? Met die uitvoering van de enkelvoudige rugslag (en later ook schoolslag) kun je de meeste stuwung ontwikkelen. Dat kan ik dan onderbouwen met o.a. het principe van Bernoulli. Soms ga ik op mijn rug op de tafel liggen om voor te doen dat de drie-takt echt niet handig is. Al pratend komen we er dan vaak achter dat meestal niet de échte drie-takt wordt aangeleerd.

Daarom heb ik een nieuwe uitvoering in het leven geroepen: de twee-eneenhalf-takt. In die uitvoering wil je wel dat de benen naar beneden vallen, maar wil je ook dat de 'hakken' (hielen) tegen elkaar worden geplaatst. Bij de 'echte' twee-takt is dat laatste niet aan de orde. De voeten blijven juist naast elkaar, worden opgetrokken met de tenen richting de knieën, de benen buigen in de knieën en er wordt een 'rondje' (een soort charlstonbeweging) met de benen gemaakt.

Ik zet even een paar nadelen van de drie-takt op een rij:

- Omdat de hakken tegen elkaar moeten, gaan de knieën enorm uit elkaar. Het is dan nagenoeg onmogelijk om de benen dan ontspannen onder water te krijgen. Daarom zie bij deze uitvoering ook vaak dat de knieën boven water blijven/komen tijdens de uitvoering. Het is veel gemakkelijker voor de kinderen om de knieën 'op te tillen'.
- Om vooruit te komen in het water maak je gebruik van Newton (actie = - reactie) én het principe van Bernoulli (zie ook de [animatie](#) van NL Zwemveilig).
- Als je goed kijkt naar de twee-eneenhalf-takt beweging, dan is er geen sprake van een mooie stroming van water langs de benen of voeten. En als je het zou tekenen, merk je dat er ook geen mooie voorwaartse reactie komt uit de beweging.
- Bij de twee-eneenhalf-takt beweging is het vaak lastig om met de voeten, die onder water zijn, een 'mooie' beweging te maken. Met als gevolg dat veel kinderen aan het eind van de beweging even met de voeten boven water komen. En dat is niet effectief, er ontstaat veel minder stuwung.
- Het is ook lastig om een versnelling in de beweging te maken en op die manier nog meer stuwung te ontwikkelen.



Ik vind het lastig om zo'n lijstje met nadelen voor de twee-takt te maken. Ik hoor wel vaak dat kinderen bij de twee-takt sneller een schaarslag ontwikkelen. Omdat ze niet kunnen voelen of de benen wel gelijk (symmetrisch) gaan. Daarom wordt ervoor gekozen om de hakken tegen elkaar 'te plakken'. En dan leren ze later wel de twee-takt.

Het is en blijft een lastige discussie. Ik denk dat we er niet zomaar uit zullen komen. Maar met de komst van de nieuwe theorieën over motorisch leren heb ik wel een oplossing ontdekt. Waarom laten we de uitvoering (twee- of drie-takt) niet gewoon over aan de kinderen?

- Wij geven een voorbeeld en de kinderen doen ons na. Het liefst zwem je een twee-takt, maar ik denk dat kinderen het verschil niet heel goed zullen zien. Zij zien de totaalbeweging.
- Zwemmen de kinderen een twee-takt? Dan is dat mooi! Je zou kunnen zeggen dat ze een goed watergevoel hebben ontwikkeld en dit toepassen in de uitvoering van de enkelvoudige rugslag. Je kunt dan vanuit de uitvoering die ze laten zien verder werken aan het verbeteren van de stuwning.
- Zwemmen de kinderen een beweging die op de twee-eneenhalf-takt lijkt? Is ook oké. Laat ze vooral veel verschillende variaties zwemmen, zodat ze leren voelen hoe ze het beste vooruit kunnen komen. Ga dan **niet** de voetenstand corrigeren door te zeggen: 'plak je hakken'. Dit is heel erg expliciet en niet effectief.
- Ontwikkelen de kinderen een schaarslag? Kijk dan nog even naar de tip van dag 8. Misschien is er iets niet goed gegaan in de watergewenning of heeft het kind moeite om z'n evenwicht te houden.

Al met al blijft het aanleren van de beenslag van de enkelvoudige rugslag (en schoolslag) lastig. Kinderen moet leren voelen hoe de beweging moet en hoe ze stuwning kunnen ontwikkelen. En dan nog het liefst op een impliciete manier. Sinds kort is er materiaal op de markt dat kinderen hier heel goed bij kan helpen. De naam is [Swmmr](#).

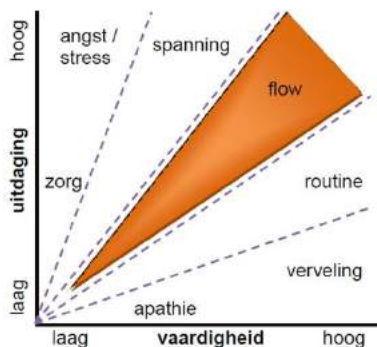
Het bestaat uit twee delen en er zit in beide een magneet. Om beide enkels wordt een deel bevestigd. Kinderen hebben direct in de gaten wat de bedoeling is. Het is een externe focus: je doet de beweging die is voorgedaan na, maar zorgt ervoor dat de magneten weer klik zeggen! Ik heb zelf gezien dat kinderen veel actiever gaan zwemmen, de beweging helemaal afmaken en beter gaan stuwen.

Met de Swmmr is al door veel lesgevers geëxperimenteerd. De duidelijkste resultaten lijken te worden bereikt door kinderen die het gewone leren heel moeilijk vinden. Dus moeite hebben met de bewuste cognitieve verwerking van informatie en daarom veel baat hebben bij deze uitvinding die onbewust leren mogelijk maakt. Ik hoop dat onderzoek zal aantonen dat het echt effectief is. Tot die tijd zeg ik: probeer deze mooie ondersteuning eens uit. Het kan jou en de kinderen ondersteunen bij de ontdekkingsreis van het impliciete leren.

Flow

Tijdens de praktijkdag zwemonderwijs gaf ik een workshop met de titel 'Kinderen enthousiast krijgen om te blijven zwemmen'. Voor de invulling heb ik me verdiept in het onderwerp Flow. Dit begrip is afkomstig van Mihaly Csikszentmihaly. Hij deed in de jaren '70 en '80 onderzoek naar de onderwerpen 'geluk' en 'creativiteit'. Eén van de dingen waar hij onderzoek naar deed, was naar de factoren die ervoor zorgen dat je tijdens het uitvoeren van een taak of activiteit gelukkig bent.

Csikszentmihaly concludeerde dat de factoren 'uitdaging' en 'vaardigheid' hierbij bepalend zijn. In het grafiekje hieronder is dat uitgewerkt. Als iemand zich voldoende uitgedaagd voelt en de opdracht niet te moeilijk en te niet makkelijk is (uitnodigt om 'zijn best te doen'), zal hij in een toestand van flow terecht komen. Kenmerken van deze flowtoestand zijn o.a. dat iemand zich geheel focust op de activiteit en zichzelf vergeet, hij verliest tijdsbesef en de tijd vliegt voorbij. Er is sprake van directe feedback, het handelen kan iedere keer zelf worden aangepast en de activiteit gaat daarom steeds door.



Uit de grafiek blijkt verder dat:

- als de opdracht niet uitdagend is en er nog weinig vaardigheid is, iemand apathisch of onverschillig zal zijn (en niet in beweging komt).
- als de opdracht niet uitdagend is en de vaardigheid al hoog, iemand routine ervaart of zich gaat vervelen (en zich terugtrekt en niks doet of iets anders gaat bedenken)
- als de vaardigheid laag is en uitdaging (heel) hoog, er angst spanning of stress zal zijn (en er frustratie ontstaat, onmacht en iemand gaat huilen, zich terugtrekt of ander gedrag gaat vertonen).

Om in de flow te komen kun je o.a. de volgende richtlijnen hanteren:

- Kies een doel dat moeilijk genoeg maar niet te moeilijk is
- Kies duidelijke en concrete doelen (zodat je weet wat het op moet leveren)
- Concentreer op 1

Als we een uitdaging willen aanbieden in de les, is het volgens mij belangrijk dat een kind bij een opdracht denkt dat hij het wel kan, maar dat het nog wel een beetje spannend of onzeker is. De kans op succes moet groot worden ingeschat, maar het moet wel enige moeite kosten. En het kind moet ook zelf kunnen inschatten of hij op de goede weg is. Feedback kan daarbij helpen.

Hier een lijstje dat kan helpen om te gebruiken om uitdagende opdrachten te formuleren:

- Concrete probleem oplossen, iets verzamelen, iets aantikken (kun je in 10 keer de bodem aantikken?)
- Steeds langer doen, hoe lang? (hoeveel tellen kun jij drijven?)
- Steeds beter vooruitkomen. Hoe snel? Hoe ver? (hoe ver kun je borstcrawl zwemmen zonder adem te halen?)
- Zo snel mogelijk, steeds sneller (in 1 baantje steeds sneller zwemmen, aan het eind op je snelst; heen en terug zwemmen voordat de zandloper leeg is)
- In andere omstandigheden hetzelfde doen (met kleding, in een ander bad, in de golven, in de stroming)
- Met dobbelstenen werken, toeval, aantal keer bepalen.

Of een opdracht of taak als uitdaging wordt ervaren is afhankelijk van de persoon/het kind. Het gaat dan o.a. om de interesse, het karakter en het zelfvertrouwen dat er is. Daarover een andere keer meer!

Herken jij het gevoel van flow bij jezelf? Welke activiteit doe je dan?
Hoe creëer jij voldoende uitdaging in de lessen?

Wat voor type ben jij?

Vandaag heb ik zelf weer eens een bijscholing gevolgd. Het ging over Action Type en Deep Motivational Drives. Vanaf 2012 heb ik alle opleidingen in Nederland die er over die onderwerpen zijn gevolgd. Dit jaar was er voor het eerst een terugkomdag. Vooral opfrissen van de kennis en het kennis maken met nieuwe ontwikkelingen stonden op de agenda.

‘Neem afscheid van be like me & one size fits all’ is een leus van Action Type. Ieder mens is uniek in zijn eigen voorkeuren. Deze voorkeuren zijn zichtbaar op cognitief, emotioneel en motorisch gebied. Binnen Action Type wordt gebruik gemaakt van motorische test waaruit de persoonlijke voorkeuren te herleiden zijn. Dit is echt uniek. Je persoonlijke voorkeuren zijn dus terug te vinden in je motoriek. Action Type wordt gebruikt om sporters op de juiste manier te coachen, maar ook om hen te begeleiden naar een techniek die bij hen past. Hoe dat kan, kun je lezen in dit [artikel](#).

Er is met betrekking tot zwemmen nog heel veel te ontwikkelen op dat gebied, enorm interessant en een echte uitdaging!

Vanuit de motorische testen kom je tot een lettercombinatie (er zijn 16 mogelijkheden) die bij jou past. Er wordt iets gezegd over:

- hoe je je aandacht richt en gestimuleerd raakt: meer extravert (Extraversion = E) of meer Introvert (Introversion = I)
- hoe je informatie opneemt en dingen beleeft: meer zintuiglijk (Sensing = S) of meer intuïtief (iNtuition = N)
- hoe je beslissingen neemt: meer op basis van rationeel denken (Thinking = T) of meer op basis van gevoel (Feeling = F)
- hoe jouw leefstijl is: meer oordelend en afrondend (Judging = J) of meer waarnemend en afwachtend (Perceiving = P).

Als je er meer over wilt weten of een quick-scan wilt doen, kijk dan [hier](#). Action Type ‘steekt motorisch in’, dezelfde lettercombinaties vind je ook bij de (cognitieve) vragenlijsten van Myers-Briggs. Je kunt [hier](#) een snelle test doen.

Ik werk zelf (ook) met de vragenlijsten van [Breinvoorkeuren NBI®](#). Daarmee ontdek je jouw breinprofiel dat inzicht geeft in wat je van nature gemakkelijk afgaat, wat je energie geeft én wat je energie kost. Met behulp van je breinvoorkeurenprofiel leer je hoe je zelf bij voorkeur denkt, je werk uitvoert, communiceert, relaties aangaat en leiding geeft. Je leert dat anderen, zoals je collega's, op basis van hun breinvoorkeuren heel anders tegen bepaalde, voor jou logische, zaken aankijken. Je ontdekt mogelijkheden om meer sfeer, motivatie en betrokkenheid in jouw team te ontwikkelen.

Dit soort testen en vragenlijsten kunnen ervoor zorgen dat je jezelf steeds een beetje beter leert kennen. Ik denk dat die persoonlijke ontwikkeling heel belangrijk is. Goed les- en leidinggeven begint bij kennis over jezelf. Vandaaruit kun je beter inschatten wat kinderen of anderen waarmee je werkt en die je begeleidt, nodig hebben om goed te

kunnen leren of functioneren. Je begrijpt opeens waarom je snel in conflict raakt met bepaalde personen. En waarom je gedrag van bepaalde kinderen zo enorm lastig vindt. Zelfkennis geeft je zelfvertrouwen. Je kunt gemakkelijker inspelen op de behoeften van anderen. Kennis van je eigen sterke punten kan je daar nog verder bij helpen. Je kunt [hier](#) een gratis test doen om je eigen sterke punten te ontdekken.

Ik vind het geweldig om mensen te ondersteunen bij hun persoonlijke ontwikkeling. Ik doe dat tijdens de opleiding [Leidinggeven in het zwembad](#), maar wil dat in het komende jaar graag nóg meer doen. Met Breinvoorkeuren, maar ook Action Type en de sterke punten. Op woensdag 11 maart organiseer ik een algemene [workshop Breinvoorkeuren](#), gericht op 'jezelf leren kennen' in Driebergen. Je ontvangt je eigen Breinprofiel, we onderzoeken je persoonlijke drijfveren en kijken wat deze kennis kan betekenen voor je lesgeven in de praktijk. Ik zou ook zo'n workshop willen organiseren voor stagebegeleiders. Om dan te kijken hoe je die kennis kunt gebruiken in je werk als stagebegeleider. Ook de workshop Breinvoorkeuren voor coördinatoren en leidinggevenden komt weer op de agenda. Ik ben benieuwd of jullie interesse hebben. Zo ja, wil je me dat dan laten weten? Ik hou je op de hoogte van de definitieve planning.

Welk type ben jij?

Weet jij jouw sterke punten?

Materiaalgebruik in de zwemles 3.0

Op dag 19 schreef ik over de twee- en de drie-takt en het gebruik van de Swmmr. In de facebookgroep werd toen een vraag gesteld over het gebruik van materiaal: 'In de opleiding 20 jaar geleden leerde ik dat je het liefst met zo weinig mogelijk materiaal aan of op het kind moest werken. Ze moeten het toch uiteindelijk doen zonder materiaal, hoe zit dat dan met de Swmmr?'

Er werd ook nog gerefereerd aan een workshop die ik een keer gaf tijdens de Dag van het zwemonderwijs over materiaal.

Een mooie reden om iets te schrijven over materiaalgebruik. Ik merk wel dat het best lastig is om dat 'even' kort toe te lichten en te onderbouwen. Ik weet ook dat meningen hier enorm over kunnen verschillen. Maar ik doe een poging en beschrijf hierna een paar voorbeelden van materiaalgebruik en onderbouw zo goed mogelijk of het (volgens mij) wel of niet handig is.

Bij het aanleren van de enkelvoudige rugslag en schoolslag worden vaak kurken gebruikt om de horizontale ligging te ondersteunen. Die reden komt voort uit expliciet denken. De ligging is goed, de slag kan goed worden geleerd. Ik denk dat dit niet handig is. Het kind krijgt door de kurk veel minder de gelegenheid om te voelen wat het effect van de beweging is. Door de kurk blijft de ligging nagenoeg gelijk. De verandering van de ligging door de beweging vindt niet (of anders) plaats. De beweging wordt gemaakt 'om de beweging'. Wanneer de kurk afgaat, blijkt de beweging vaak niet efficiënt, heeft het kind moeite met het evenwicht en zwemt daarna niet 'zomaar' netjes. Wanneer kinderen al goed kunnen drijven en stuwen is het veel effectiever om zonder de kurk te oefenen. In korte stukjes.

Het gebruik van kurken en flexibeams bij het aanleren van de schoolslag heeft nagenoeg dezelfde reden. De horizontale ligging wordt ondersteund, soms ook omdat het kind anders heel snel 'rechttop' in het water staat. Maar wat is daarvan de reden? De oorzaak is meestal dat de beenslag nog niet goed genoeg is of dat de slag nog niet voldoende kan worden volgehouden. In beide gevallen is er te weinig snelheid en zakken de benen. De oplossing kan zijn dat kinderen slechts een paar slagen schoolslag zwemmen en dan weer opnieuw beginnen. Je kunt er ook voor kiezen om na een paar slagen op de rug te laten draaien en dan verder te laten zwemmen. De enkelvoudige rugslag is minder vermoeiend, wordt vaak beter beheerst en kan zo worden ingezet om het krachthoudingsvermogen te trainen.

Schoolslag benen zwemmen met een plank heeft vaak ook een expliciete reden. De beenslag moet beter worden uitgevoerd. Maar wanneer je daarna de stap maakt naar de totale slag, blijkt vaak dat de beenslag eerst weer ongecoördineerd is. Zeker wanneer kinderen de enkelvoudige rugslag al beheersen, is het effectiever om de schoolslag als totaalslag aan te bieden. De moeilijkheid zit in het voelen van de coördinatie tussen armen en benen! Dat moet dan vooral ook worden ontdekt!

Vanuit de visie van impliciet leren kun je het gebruik van materiaal weer anders bekijken. Zoals eerder al gezegd zorgt de Swmmr voor externe focus, het helpt de kinderen om de beweging uit te voeren zoals wordt bedoeld. Bij impliciet leren ligt een grote nadruk op variatie. Door veel verschillende uitvoeringen te maken, voel je de verschillen en die ervaringen zorgen voor het leereffect: in die situatie voelt het goed, op die andere manier

lukt het minder. Vanuit die gedachte kun je materiaal misschien inzetten als middel om variatie te ervaren. Dan oefen je in de les eerst met kurk en daarna (dezelfde les) zonder. Ik denk dat dat voor veel lesgevers een kleine stap, is die veel resultaat voor de kinderen kan opleveren.

Op die manier gebruik je meestal ook zwemvliezen. Door crawlbeenslag met zwemvliezen of zoomers (die zijn korter en minder belastend) te zwemmen, worden de stuwvlakken gevoeld en ontdekt. Het is bijna onmogelijk om niet te stuwen met zwemvliezen. Die impliciete ervaring neemt een kind mee als het weer zonder zwemvliezen zwemt. Dat geldt volgens mij ook voor de zwemschoen BEPO. Een soort klapschoen die voor stuwing bij de enkelvoudige rugslag en schoolslag zorgt (als de beweging op een 'goede' manier wordt gemaakt).

Ik ben zelf voorstander van het gebruik van zwemvliezen en ook snorkelmateriaal bij het aanleren van de (totale) borstcrawl. Door de zwemvliezen wordt de ligging horizontaal en kan de armbeweging beter worden geleerd. Uiteindelijk komt zeker 80% van de stuwing bij de borstcrawl uit de armen! Door het gebruik van de snorkel wordt de ligging niet steeds negatief beïnvloed door de ademhaling en kan er over langere afstand worden gezwommen. De betere armslag maakt het dan weer mogelijk om de zijwaartse ademhaling makkelijker te leren.

Ik kan me voorstellen dat er op termijn meer nieuwe materialen worden ontwikkeld om het leren van de zwemslagen of andere technieken te ondersteunen. Heb jij ideeën? Hoe gebruik jij materiaal? En waarom doe je dat?

Zwemveilig zijn en ‘door het gat in het zeil’

Sinds deze week deel ik weer regelmatig posts op de [Facebookpagina](#) van Samen leren zwemmen.

Er wordt heel regelmatig door lesgevers en ook ouders gereageerd. Deze week kreeg ik vooral reacties op de tips die gaan over ‘de proef door het gat in het zeil’.

Ik schreef: ‘Komt jouw kind steeds net voor het gat in het zeil weer boven water? Gebruik de volgende ‘checklist’ om erachter te komen wat er aan de hand kan zijn’. Eén van de reacties was: ‘Het gat zou helemaal niet hoeven, er zijn genoeg andere manieren om kinderen goed te leren zwemmen en zelfredzaam te krijgen zonder door een gat te hoeven zwemmen’.

Ik antwoordde: ‘de proef door het gat heeft wel alle facetten van zwemveiligheid in zich. Als kinderen het zeil eng vinden, zijn ze niet volledig ‘vrij’. In een spannende situatie zullen ze dat dan ook niet zijn’.

Daarna volgde weer een nieuwe reactie: ‘er zijn meerdere manieren om ze vertrouwd te maken. Ik heb met survival zwemmen en de superspetters zwemmethode hele goede dingen gezien!’

Een nadeel van reacties op facebook is dat ze heel kort zijn, voor je het weet interpreteer je de inhoud op een verkeerde manier. Maar als ik deze reacties lees, denk ik dat er sprake is van een soort misverstand. Voor mij is de proef ‘door het gat in het zeil zwemmen’ een manier om te kijken (te toetsen) of een kind [zwemveilig](#) is. De manier waarop een kind leert om er met gemak doorheen te gaan is voor mij de methode.

En er zijn meerdere wegen (methoden) die naar Rome leiden. Je kunt leren zwemmen met de methode Superspetters, met survivalzwemmen (ik weet niet precies wat dat is), met de EasySwim methode en met nog andere methoden. Kinderen leren de vaardigheden die van belang zijn om zwemveilig te zijn. En met het diplomazwemmen toets je dan of een kind die vaardigheden inderdaad beheerst.

Ik merk dat dat heel vaak door elkaar wordt gehaald. Door lesgevers én door ouders. In het kader van het project NL Zwemveilig hebben we een [animatie](#) gemaakt over zwemlesmethoden.

Wat is er aan de hand als een kind niet door een gat in een zeil durft te zwemmen? Is het dan wel zwemveilig? Volgens mij is dat dan niet het geval. Op welke manier een kind zwemmen heeft geleerd maakt niet uit. Als je zwemveilig bent moet je volgens mij door het gat in het zeil zwemmen als een uitdaging zien. En niet in paniek raken of bang worden.

Onder water zwemmen en door een hoepel zwemmen is vaak geen probleem. De vaardigheid die je daarvoor gebruikt is in principe gelijk aan de vaardigheid die je gebruikt om door het gat in het zeil te zwemmen. Maar toch vinden veel kinderen het zeil en dat gat spannend en soms angstig. Het is geen uitdaging, blijkbaar voelen ze zich niet vertrouwd, niet voldoende zeker van zichzelf. Wat is daarvan de reden?

Ik denk dat veel kinderen heel expliciet bezig zijn met het zeil en z’n gat. Ze gaan er over nadenken. Dat komt voor een deel omdat wij (en de ouders) er heel resultaatgericht mee omgaan. Je *moet* er doorheen omdat je anders je diploma niet kan halen. Vaak oefenen

we de hele proef, die een enorme kans op falen met zich meebrengt. Je haalt het of je het haalt het niet. En als je denkt dat je het niet kunt halen, ga je het liever niet proberen.

Hoe kunnen we het impliciet maken? Impliciet betekent in dit geval 'onbewust'. Kunnen we manieren bedenken om kinderen door het zeil te laten gaan, zonder dat ze echt bewust met het zeil bezig zijn? In mijn [tips voor ouders](#) heb ik dat geprobeerd: 'Laat ze er op hun eigen manier doorheen gaan', 'Ga er als ouder achter staan en vraag om een high five', 'Laat ze iets pakken dat achter het gat hangt' en nog veel meer. In onze lessen kunnen we hetzelfde doen. We moeten het zeil en het gat leuk maken, in alle fasen van het leren zwemmen.

In één van de video's die we hebben gemaakt voor NL Zwemveilig is dit ook te zien. Wat vind jij van deze [video](#)? Zou je het ook zo willen doen in de les? Zijn deze kinderen volgens jou zwemveilig?

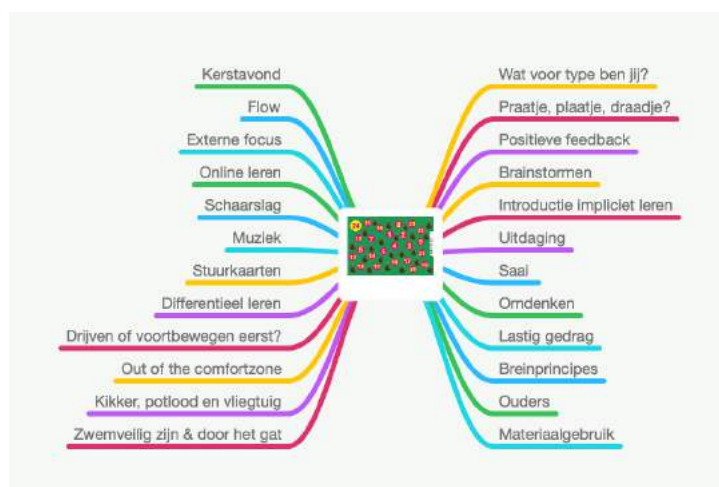
Omgevlogen!

Hallo Meetellers!

Het is de laatste dag van Aftellen tot Kerst en de Top 2000. De tijd is omgevlogen! Iedere dag een inspiratiemail, het bleek een heerlijke uitdaging. Je zou kunnen zeggen dat ik in de flow kwam: ik wist dat ik het kon, ik moest wel mijn best doen, maar het voelde alsof het vanzelf ging. Dat kwam voor een heel groot deel door jullie. Iedere dag reactie in de facebookgroep, iedere dag nieuwe meetellers die zich aanmeldden.

Wat ga je schrijven op zo'n laatste avond, kerstavond? Misschien ga je naar de kerk, misschien kijk je net als ik naar 'All you need is love' (ja, ik beken...). Of ga je lekker een film kijken, met familie iets leuks doen of nog iets heel anders. Op een lange mail zit niemand te wachten. Daarom daag ik je, net als op de eerste dag, uit. Nu om terug te kijken op de afgelopen 24 dagen.

- Heeft het meetellen aan je verwachtingen voldaan? Was het zinvol en inspirerend?
- Heb je de mail iedere avond gelezen? Of ontbrak de tijd? Ga je nog verder lezen onder de kerstboom?
- Heeft het je iets opgeleverd? Heb je iets nieuws uitgeprobeerd?
- Ben je out of jouw 'comfortzone' gegaan?
- Heb je al een keer naar de '[meetelafspeellijst](#)' in Spotify geluisterd?
- Welke inspiratiemail vond je het leukst?



Ik ben tevreden. Ik had zin om terug te kijken op 2019 en de tijd te nemen om te schrijven. Ik heb 'gewoon' geschreven en niet (zoals ik dat soms wel doe) over elke zin heel lang nagedacht. Al schrijvend kwam ik weer tot nieuwe inzichten en kreeg ik weer nieuwe ideeën. Ik luisterde regelmatig naar de 'meetelafspeellijst' en heb meerdere keren enorm gelachen. En heb er weer een paar nieuwe favorieten bij. Mijn mailprogramma heb ik inmiddels redelijk onder de knie heb, ik voel me een stuk competentere dan op 1 december.

Ik ging een beetje uit mijn comfortzone en beloofde jullie nog een video. Die houden jullie tegood. Want wat mij betreft ga ik nog wel even door. Niet meer iedere dag. Want dan hou ik het niet vol en ik denk dat jullie dan ook afhaken. Het is dan teveel. Misschien is één keer per week beter en goed haalbaar. Ik bedenk een andere vorm, als ik lekker bij de kerstboom hang. En vraag jullie nog wel om jullie mening.

Morgenvroeg om 08.00 start de Top 2000 met 'Suite: Judy Blue Eyes' van Crosby, Stilles & Nash. Ik lig dan nog te slapen, maar zal in de loop van de dag lekker meeswingen met mooie nummers. Als ik denk: 'die is écht mooi', zet ik hem erbij in onze lijst. Ik nodig jullie uit om dat ook te doen! Zo blijven we in de mood. En tellen we af naar 2020!

Tot gauw!
Titeke



Alle teksten uit dit e-book zijn eigendom van Titeke Postma. Niets uit deze uitgave mag worden ingezet voor vermenigvuldiging of eigen gebruik zonder voorafgaande toestemming.