

12 sep Trainen (1)

Inleiding

Hoe verwerf je competentie? We kijken eerst naar een beschouwing over de prestatie van een topatleet. En dan naar de claim van 10.000 uren oefenen om echt goed te worden. Dat is aanleiding om vragen te stellen bij het verwerven van competentie.

Citaat¹ ...

"Iedereen kan excelleren als hij er genoeg tijd in stopt. Het brein van Epke Zonderland is sneller dan het onze. Het resultaat van jarenlang trainen.

Wie maar lang genoeg oefent, krijgt elke vaardigheid onder de knie. Alleen de mensaap heeft zo'n fabelachtig draaiend schoudergewricht waarmee hij moeiteloos door de bomen kan slingeren. Maar wie kan dat verre boomverleden wat schelen, als hij deze grenzeloze coördinatie van draaiingen, schroeven en combinaties van vluchtelementen ziet? Dit zou een aap nooit doen. De meeste toeschouwers hebben al moeite het evenwicht te bewaren als ze over een plankje over een sloot lopen. Toch hebben we in essentie allemaal hetzelfde lichaam als Epke. Het verschil is dat deze topatleet zijn leven lang heeft getraind op dit type bewegingen en reflexen. Zijn spieren zijn ongelooflijk sterk, maar vooral zijn brein is sneller dan het onze. Want er zullen altijd weer moeilijkere combinaties bedacht worden. Het brein dat lang genoeg traint, krijgt die uiteindelijk wel onder de knie."



Figuur 1: Combinatie van vluchtelementer² (Zonderland; NRC).

"Oefening, oefening, oefening. Dat is het toverwoord van alle prestaties. Ongeacht de mate van talent bleek iedere violist die het hoogste examen van de Britse muziekscholen behaalde, ten minste 3.100 uur te hebben geoefend, zo stelde de musicoloog John Sloboda ooit vast. Talent bestaat niet, was zijn conclusie. Iedereen die 10.000 uur (vijf jaar lang iedere dag 8 uur) aan een bepaalde activiteit wijdt, kan in dat domein een 'expert' worden, was de conclusie van ander onderzoek³, of dat nu hardlopen of jongleren is. Waarbij dan nog niet alle experts even goed worden."

10.000 uur

Oefening op school maakt iemand startbekwaam en oefening in functie maakt iemand vakbekwaam (zie: 11 jul). Vier jaar 1.600 uur omvat ruim de eerste 5.000 uur oefenen.

Krijgt oefenen de vorm van ontdekkend leren of van leren op de werkplek? Of is oefenen ook op internet met een trefwoord teksten en beelden scoren?

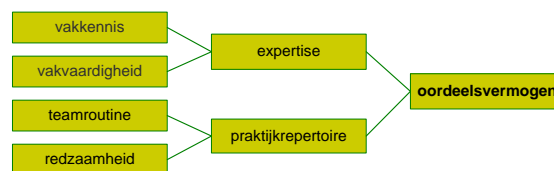
Uit mijn schooljaren, met lessen op de zaterdagochtend om de 36 of 40 wekelijkse lessen te halen, was het inoefenen geblazen. Het overschrijven van rijtjes Franse, Duitse, of Engelse woorden. Dat deed je totdat je ze kende.

Het oefenen van violisten is het foutloos leren spelen van een stuk muziek door het eindeloos opnieuw te spelen. Wat is foutloos? Het geoefende oor van de onlangs overleden virtuoos Theo Olof hoorde feilloos of de vertraging van een maat en de verbuiging van een klank in het spel de juiste expressie, of de juiste expressie bij een interpretatie, tot uitdrukking bracht. We vinden het heel normaal dat Zonderland en Olof hun hele actieve bestaan als turner en violist trainen en oefenen, steeds weer. We vinden in het beroepsonderwijs normaal dat veel tijd aan ontdekkend leren en leren op de werkplek wordt besteed. Volgens mij zit daar een ongerijmdheid, want dat is allemaal niet hetzelfde.

Die ongerijmdheid voel ik ook als ik hoor dat miljarden aan reclame wordt uitgegeven en dat amper zou werken. Dat een leraar een demonstratie- of een voorlichtingsfilmje laat zien en daar veel van verwacht. Geweld op tv, in film of games hoe beeldend ook, zou de kijkers en spelers echter niet gewelddadig maken. Hebben we hier te maken met de (ontkenning van de) beperkte vrijheid van de wil die Schopenhauer in zijn filosofie heeft uitgewerkt? "We denken dat we allerhande dingen wel of niet meester zijn, maar dat denken heeft geen sterke relatie met wat er met ons gebeurt."

Vragen

Of zou het kunnen zijn dat oefenen voor elk aspect van competentie (zie figuur 2) iets anders betekent?



Figuur 2 Onderwijskundige aspecten van competentie.

Verwijzingen naar *Gereedschap* kunnen gevonden worden op de sitemap: www.raccent.nl/site.php?pagina=sitemap

¹ Hendrik Spiering (2012) Het lichaam van Epke hebben we allemaal. *NRC 8 augustus 2012*.

² Een Kolman gestrekt (Cassina), een dubbele salto over de stok (een Kovacs) en een Kovacs met een hele draai (Kolman).

³ Ericsson, K.A. The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance, p. 683-703. In: K.A. Ericsson, N. Charness, P.J. Feltovich and R.R. Hoffman (Eds.) *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge: Cambridge university press.