

Train de grijze massa

Trainingsleer voor leraren

'The brain is like a muscle. When it is in use we feel very good.
Understanding is joyous.'

- *Carl Sagan*

Voorwoord

*'I've missed 3000 shots in my career.
I've lost almost 300 games.
26 times I was trusted to take the game winning shot, and
missed.
I've failed over and over again in my live,
And that's why I succeed.'*

- Michael Jordan

Ik vind het een eer dat je de moeite neemt om dit boek te lezen. Ik ben belachelijk lang bezig geweest met dit proces. Eerlijk gezegd is dit de zesde zomervakantie dat ik een poging doe om mijn gedachten op papier te zetten. Eerdere pogingen zijn jam-merlijk mislukt, ondanks het volgen van een schrijfcursus en een taalcur-sus. Hoewel ik alle pogingen startte met het enthousiame van ie-mand die half januari lid wordt van een sportschool, duurde dit enthousiasme nooit erg lang.

De vergelijking met de sportschool gaat hier wel op. Je kent het wel: je ziet allerlei plaatjes, Insta- en TikTocreels van mooie men-sen met sixpacks, grote spieren en mooie billen en je denkt op een onzalige donderdagochtend ineens: "Dat wil ik ook." Je raakt ge-inspireerd, gaat naar de mooiste, leukste, gezelligste of goed-koopste sportschool en neemt een jaarabonnement.

Je weet zeker dat je dit keer echt gemotiveerd bent en zult blijven trainen. Met een beetje geluk krijg je thuis de handen op elkaar voor je plan en maak je er een gezinsuitje van of ga je samen met je partner. Misschien krijg je je beste vriend of vriendin wel mee, omdat die ook merkt dat het weleens tijd wordt dat die buik plat wordt en de billen strak. Maar als niemand anders mee wil: no worries. Jij bent een bikkelaar, jij kunt die sixpack krijgen en die 'buns of steel' ook, daar heb jij helemaal niemand anders voor nodig.

Herken je dit? Met dit enthousiasme startte ik al zes zomers achter elkaar met het schrijven van dit boek.

Je start in de wereld die sportschool heet en gaat als een raket. Je traint drie keer per week individueel en twee keer per week doe je mee aan een groepslesje body pump of spinning. Je geeft alles wat je hebt, maar de weegschaal lijkt ook alles te geven wat die heeft. Je smijt gewichten in het rond en voelt je een topsporter. Alleen je smartwatch meet alles en weet dat gevoel met één blik op je zogenoemde fitnessleeftijd de grond in te boren. Langzaam begin je eens een individuele training over te slaan. Het valt je ineens op dat je niet lekker mee kunt komen met de andere mensen in de gymgroep, je voelt je zelfs een beetje voor joker staan tussen al die knappe fitte mensen en de sportleraar heeft geen aandacht voor jou. Hij¹ heeft meer aandacht voor de strak getrainde ‘mooie’ mensen, en die hebben nou juist geen aandacht van de leraar nodig! Dus zit je een jaar vast aan een sportschoolabonnement waar je, op een paar stuip trekkingen na, de rest van het jaar geen enkel voordeel meer uit haalt.

Zo ging het met mijn schrijfproces ook. Ik lees veel inspirerende boeken, soms als hobby en soms professioneel, en vaak dacht ik nadat ik de kaft dichtklapte, mijn e-reader uitzette of mijn kop-telefoon afzette: “Ik heb ook een verhaal te vertellen, ik denk dat ik andere mensen kan inspireren.” Dus ging ik vol passie aan de gang, pakte mijn laptop en schreef stukjes, maakte mindmaps om mijn verhaal te stroomlijnen en volgde soms de tips op van de door mij gevolgde taal - en schrijfcursus. Dit ging de eerste weken vaak erg voorspoedig. Ik gebruikte mijn agenda goed en maakte tijd vrij om te schrijven. Totdat ik vooraan in mijn hoofd dat stemmetje hoorde: “Waarom zit je dit nou te schrijven. Dit hebben andere schrijvers vast ook al gedaan. Het kan toch niet zo zijn dat

¹ Ik wissel hij en zij af in dit boek. ‘Hij’ kun je ook als ‘zij’ lezen en andersom.

andere mensen dit nog nooit op papier hebben gezet?” Net wanneer ik dit stemmetje stil had gekregen, kwam er weer een nieuw stemmetje op: “Wie ben jij nou om een boek te schrijven?” En eerlijk gezegd kreeg ik die tweede stem vrijwel nooit helemaal stil.

Als docent geef ik colleges en lezingen aan studenten, collega-fysiotherapeuten en collega-leerkrachten van verschillende onderwijsinstellingen. Als leraar ben ik ‘opgevoed’ met het idee dat je een bepaalde nederigheid naar je publiek moet hebben en altijd moet kunnen verantwoorden waarom andere professionals hun spaarzame tijd moeten opofferen om naar jou te luisteren. En ondanks pogingen van anderen om mij te laten inzien dat ik soms best zinnige dingen zei, kon ik het schrijven van een boek de afgelopen jaren voor mezelf niet verantwoorden.

En zo eindigde zes jaar lang iedere poging tot het schrijven van een boek.

Hoe kan het dan dat jij nu toch dit boek voor je neus hebt of naar het audioboek luistert? Eigenlijk heel simpel, ik ben dus net als jij, leraar, docent, onderwijzer – hoe je het ook wil noemen. En ik ben in die rol graag een ‘verhalenverteller’. Ik hou ervan om te vertellen en mensen te inspireren door deze verhalen. Mensen kennis aan te bieden, leerlingen en collega’s te helpen om hun gedachten te ordenen en nieuwe gedachten te vormen. Dus in plaats van een boek te gaan schrijven ben ik mijn verhaal gaan vertellen. Aan collega’s, docenten van andere opleidingen, docenten die lesgeven op de basisschool, het voortgezet onderwijs en het mbo. Door het verhaal steeds vaker te vertellen en er feedback op te krijgen, reacties te zien en discussies te voeren, kreeg het vorm, kleur en body. Docenten waren enthousiast over mijn verhaal. Soms verbaasd of verward, maar vaak geïnspireerd. De docenten waaraan ik dit verhaal vertelde en voor wie het verhaal bedoeld was gaven mij de reden om dit verhaal aan papier toe te vertrouwen. Dus dankzij docenten, leraren en onderwijzers is dit verhaal nu een boek geworden. Ik hoop dat mijn verhaal jou ook inspireert,

uitdaagt, op nieuwe gedachten brengt en mogelijk tot verandering aanzet.

Inhoudsopgave

Voorwoord

| | |
|--|-----|
| Inleiding ----- | 1 |
| Hoofdstuk 1: Ready, Set, GO!! ----- | 13 |
| Hoofdstuk 2: Start to train ----- | 19 |
| Hoofdstuk 3: Trainingsleer voor de 'grijze massa' ----- | 59 |
| Hoofdstuk 4: De grijze massa leert niets af ----- | 108 |
| Hoofdstuk 5: De overspannen grijze massa ----- | 127 |
| Hoofdstuk 6: Trainer of coach, coach of trainer van de grijze massa? ----- | 145 |
| Hoofdstuk 7: De grijze massa ontwikkelt zich een leven lang - | 167 |
| Hoofdstuk 8: De grijze massa wordt de maat genomen ----- | 175 |
| Hoofdstuk 9: De grijze massa is gekleurd ----- | 193 |
| Dank voor de toptrainers van mijn grijze massa ----- | 197 |
| Referenties ----- | 203 |

'If you hear a voice within you say 'you cannot paint,' then by all means paint, and that voice will be silenced.'

Vincent van Gogh

Inleiding

Inleiding

‘You don’t lose if you get knocked down, you lose if you stay down.’

- Muhammad Ali

Wie kent ze niet? Steve Kerr, trainer van de Golden State Warriors en oud-speler van de Chicago Bulls. Phil Jackson, trainer van de Chicago Bulls in het Michael Jordan-tijdperk en trainer van de LA Lakers waaronder basketbalsupersterren Kobe Bryant en Shaquille O’Neal. Of wat denk je van Rinus Michels, ‘De Generaal’, trainer van het Nederlands voetbalelftal tijdens het succesvolle EK van 1988? Of Alex Ferguson, Pep Guardiola, José Mourinho, Gerard Kemkers, Ab Krook, Louis van Gaal en Guus Hiddink? Allemaal zijn dit iconische trainers van topteams of topsporters. Deze namen spreken tot de verbeelding, zelfs jaren nadat ze gestopt zijn of zijn overleden. Deze trainers is het gelukt om van goede sporters nog betere sporters te maken. Bij deze trainers horen namen van sportieve grootheden als Michael Jordan, Johan Crujff, Stephen Curry, Marco van Basten, Sven Kramer en Ireen Wüst, Cristiano Ronaldo, Zlatan Ibrahimović, Scottie Pippen en nog veel andere topsporters. Dit zijn trainers die de grote sporters der aarde grootser hebben gemaakt en de beste sportteams ter wereld nog beter. Er zijn boeken geschreven over deze trainers en hun trainingsmethoden en ze hebben standbeelden gekregen op grote pleinen in de wereld. Sommige zijn tot ereburger van steden en landen benoemd en anderen zijn tot het adeldom verheven en moeten aangesproken worden met de titel Sir.

Train de grijze massa

Deze eer is zeker terecht. Maar er zijn natuurlijk nog veel meer trainers en leraren in de maatschappij die onze waardering en eer verdienen.

Trainers in alle soorten en maten

Trainers in de topsport worden gewaardeerd en regelmatig geadoreerd door sportfans en soms zelfs door heel de populatie van steden en landen. Dit komt doordat we een groot deel van het succes van de sporters toeschrijven aan de kennis en vaardigheden van hun trainer. Zonder Rinus Michels geen EK88-kampioenschap voor het Nederlands elftal, zonder Phil Jackson geen zes NBA-titels voor de Chicago Bulls en vijf NBA-titels voor de LA Lakers. Zonder Gerard Kemkers... oké, ik weet dat hij weleens een foutje heeft gemaakt, maar zonder hem mogelijk geen topschaatsster Ireen Wüst en zonder hem had Sven Kramer misschien niet eens op de Olympische Spelen gestaan. Hun successen versterken het zogenoemde wij-gevoel in de maatschappij en maken ons trots.

Maar deze voor ons zo bekende trainers zijn niet de trainers die ervoor hebben gezorgd dat sporters het topniveau bereiken. Deze topsporters waren allemaal al goed voordat ze deze trainers tegenkwamen. Ze kunnen goed sporten, omdat ze als kleine kinderen op regenachtige zaterdagochtenden en donderdagavonden op voetbalvelden, in muffe sporthallen en op ondergelopen gravelbanen zichzelf in het zweet werkten. Meestal begeleid, gemotiveerd en getraind door gepassioneerde ouders, de onmisbare amateurtrainers die hen motiveerden en ze de basisvaardigheden van hun sport aanleerden. Niet alleen werden ze getraind in de vaardigheden die horen bij de sport waarin ze zouden gaan uitblinken, maar ook in gewone basisvaardigheden die horen bij het leven, bewegen en mens-zijn. Doorzettingsvermogen, lichaamsbesef, spelinzicht, lopen, rennen, gooien, vangen, schieten, springen en gemotiveerd blijven wanneer het even tegenzit

Inleiding

De namen van deze amateurtrainers zijn over het algemeen alleen bekend bij de sporters zelf en de waardering voor hun inspanningen is maatschappelijk vaak erg klein. Toch hebben deze trainers uren doorgebracht op zonnige toernooien en koude, donkere trainingen in november om de jonge sportertjes beter te maken in sporten en ze te laten ervaren dat sporten en bewegen leuk is. Soms was dit succesvol en soms wat minder. De trainingen zijn door de ene trainer gedaan op basis van eigen ervaringen en de andere trainer heeft door zelfstudie of cursussen geleerd hoe ze methodisch een goede training kan opbouwen, blessures kan voorkomen en hoe trainingen sporters sterker of sneller kunnen maken. Ze hebben zich misschien wel verdiept in inspanningsfysiologie (wat gebeurt er in het lichaam tijdens inspanning?) en trainingsleer (hoe moet je een training vormgeven?). Ze hebben kennis opgedaan over het zenuwstelsel en de menselijke biologie. Vaak hobbymatig, maar soms bijna professioneel.

De maatschappij ziet sporters die uitblinken in hun sport, de zogenoemde topsporters, als voorbeelden voor ons allemaal. We zien ze niet alleen op de sportvelden, maar ook in reclames, talkshows of podcasts. We willen zijn zoals zij zijn. Het zijn de mensen in de maatschappij die iets hebben gepresteerd waar de meeste andere mensen alleen maar van kunnen dromen. Ze hebben doorzettingsvermogen getoond en kansen gecreëerd en gepakt op momenten dat de meeste van ons om wat voor reden dan ook zouden stoppen. Maar hierin zijn deze sporters niet uniek. Er zijn namelijk veel mensen die niet sporten, maar wel, soms ver, boven het gemiddelde uitsteken.

Een aantal voorbeelden hiervan zijn Steve Jobs, de helaas jong overleden oprichter van Apple, Bill Gates, oprichter van Microsoft, of Jeff Bezos, oprichter van Amazon. Dit zijn drie zeer bekende mensen die boven het gemiddelde uitsteken en iets uitzonderlijks gepresteerd hebben. Mensen die de media halen, de wereld hebben veranderd en verschil hebben gemaakt. Zonder Steve

Train de grijze massa

Jobs geen iPhone, zonder Bill Gates geen Windows en zonder Jeff Bezos geen mega online verkoopplatform. Voor de beeldvorming heb ik een paar bekende namen gekozen die hun stempel op de maatschappij hebben gedrukt en soms daadwerkelijk onze wereld hebben veranderd. Er zijn ook nog best wat mensen die van grote invloed zijn op onze maatschappij, maar veel minder bekend zijn. Veel van jullie zullen nog nooit gehoord hebben van Jensen Huang, de CEO van NVIDIA (computer hardware), Nancy McKinstry, CEO van Wolters Kluwer (uitgeverij) of Hein Schumacher, de CEO van Unilever. CEO's van deze multinationals, maar ook van bijvoorbeeld Shell, Heineken, Procter & Gamble en Meta, zijn de topsporters van de industrie. Van de meeste van deze top-CEO's heeft de gemiddelde consument nog nooit gehoord, maar zonder deze mensen had de wereld er echt heel anders uitgezien.

Als je deze namen al niet kent, hoeft ik je waarschijnlijk niet te vragen naar de trainers die deze CEO's hebben getraind om te komen waar ze nu zijn. De trainers van deze topbestuurders zijn voor de maatschappij volkomen onbekend. En toch zijn ook deze CEO's en oprichters van grote bedrijven door iemand getraind. Waarschijnlijk hebben ze al voor hun vijfde jaar de eerste training ontvangen waarmee het fundament is gelegd waar zij nu nog op bouwen. Iemand heeft ze geholpen of gemotiveerd om hun zogenoemde 'grijze massa' te gaan trainen. Ze hebben waarschijnlijk gewoon op school gezeten en vanaf de basisschool zijn ze met de massa meegegaan naar de middelbare school om vervolgens door te stromen richting het beroepsonderwijs of naar universiteiten. Sommige van de mensen waar we tegen opkijken zijn zelfs gestopt met school. Ze hebben deze nooit afgemaakt en zijn toch boven het gemiddelde uitgestegen.

Maar niet alleen de topsporters en CEO's in onze maatschappij zijn uniek, steken boven het gemiddelde uit en veranderen de wereld. In de afgelopen jaren waarin de wereld heeft geworsteld met een pandemie die ons hele leven overhoop heeft gegooid is

Inleiding

duidelijk geworden dat er heel veel belangrijke en unieke mensen in onze maatschappij zijn. Professionals die in staat zijn om problemen op te lossen of te voorkomen waarvan wij niet eens weet hebben. Wanneer ik tijdens een covidbesmetting een dubbele longontsteking oploep, ben ik heel blij dat er mensen zijn die zo uniek zijn dat ze weten hoe ze mij kunnen behandelen. Daardoor heb ik een grotere kans op herstel en kan ik na zes weken weer gaan bewegen. Voor mij persoonlijk is een installatiemonteur bovengemiddeld goed bezig als hij mijn cv-installatie staat te repareren. Zeker als ik vlak daarvoor heb staan gillen onder een koude douche.

Ik ben zo onder de indruk van deze mensen dat ik zo'n vervelende klant ben die de hele tijd meekijkt als een loodgieter of timmerman aan het werk is in mijn huis. Niet omdat ik denk dat hij het niet goed doet, maar omdat ik echt kan genieten van mensen die moeilijke dingen laten lijken alsof het een fluitje van een cent is. Ik kan dat ook hebben als ik kijk naar de mensen die de gaten in de weg dichtmaken met nieuw asfalt en daarna kaarsrechte witte lijnen weten te trekken, of de machinisten van die enorme grote kranen in de havens. Al deze mensen zijn wat mij betreft uniek, bovengemiddeld en veranderen de wereld. Maar kennen wij hun trainers? Het eerlijke antwoord is dat we geen idee hebben wie precies de trainers van deze professionals zijn en dus krijgen de trainers van deze mensen niet, zoals Rinus Michels en Phil Jackson, hun wel erg verdiende credits.

Wie zijn dan de trainers van de CEO's, artsen, kraanmachinisten en van al die andere unieke mensen? Als we deze trainers zouden kennen, moeten we hier toch standbeelden voor oprichten, ze tot ridder slaan en straten naar ze vernoemen? Want je moet toch wel heel belangrijk zijn voor een maatschappij als je andere mensen traint om de meest moeilijke taken uit te voeren, levens te redden of infrastructuur te onderhouden? Ik denk persoonlijk, maar ik ben wat bevooroordeeld, dat er zelfs geen twijfel mogelijk

Train de grijze massa

is dat deze trainers binnen de maatschappij van onschatbare waarde zijn voor iedereen die in deze maatschappij participeert.

Leraren, de anonieme trainers in onze maatschappij
Wie zijn dat dan, deze onbekende maar o zo belangrijke trainers? Nou, de meeste mensen beginnen hun carrière ergens tussen hun vierde en vijfde jaar op de kleuterschool en eindigen ergens tussen het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) en de universiteit. Ze weten soms dit hele traject niet op welk gebied ze bovengemiddeld zullen worden, maar hun trainers zien hun talenten vaak al wel ontstaan. Hun trainers zijn de leraren van ons onderwijsstelsel. Denk aan de leraar van groep 3, de leraar aardrijkskunde in de derde klas van de middelbare school en de professor die de kwantumtheorie uitlegt op de technische universiteit. Dat zijn de trainers die ervoor zorgen dat andere mensen kunnen excelleren in hun beroep.

De oplettende burger heeft tijdens de COVID-19-pandemie van de afgelopen jaren gemerkt dat als de leraar in groep 3 door de afwijkende en onverwachte onderwijsomstandigheden vanwege de lockdowns de leerlingen niet kan leren wat nodig is, de leraar het jaar erna in groep 4 ook niet tot het juiste leerproces kan komen. Als je als leraar van groep 8 niet in staat was om het lesprogramma goed te doorlopen, keek je met angst en beven naar de kinderen die naar het middelbaar onderwijs overgingen, omdat je wist dat ze in de problemen zouden komen. En als het middelbaar onderwijs in de problemen zit, dan kunnen mbo's, hbo's en universiteiten de gaten nauwelijks meer dichten. De leraren hebben dus als trainer niet alleen verantwoordelijkheid voor de periode dat ze de trainer zijn van een leerling, maar net als in de sport ook de verantwoordelijkheid voor het verloop van de rest van het trainingstraject dat de leerling doorloopt.

De COVID-19-pandemie heeft ons laten zien dat scholen meer zijn dan alleen opvanglocaties voor leerlingen, omdat beide ouders

Inleiding

moeten werken. Het heeft ons ook geleerd dat de leraren de mensen zijn die een school zijn waarde geven. Het lukte veel ouders niet om hun een of twee kinderen thuis onderwijs te geven, terwijl ze wel de boeken en lesstof tot hun beschikking hadden. Dat is ook logisch, want ondanks dat veel ouders het niet wilden toegeven, bleken ze aanzienlijk minder kennis over onderwijs te hebben dan dat ze dachten. Ze bleken niet de professionals te zijn die hun kind nodig had. En het excuus dat veel ouders maakten, dat ze de kinderen les moesten geven terwijl ze zelf van de ene naar de andere vergadering moesten switchen... Oké, daar hebben ze misschien inderdaad een klein puntje. Maar sorry ouders, wat mij betreft wel een heel klein puntje. De gemiddelde leraar heeft namelijk tussen de twintig en veertig leerlingen in de klas en niet maar een of twee aan de keukentafel. Deze leraren moeten de hele dag switchen tussen verschillende kinderen met verschillende behoeften. Het is net alsof ze van de ene naar de andere vergadering moeten hoppen en tegelijk moeten optreden als voorzitter, secretaris en politieagent in alle vergaderingen waar ze eerder al aan meegedaan hebben. De COVID-19-pandemie heeft aangetoond dat onderwijs een van de fundamenteën en gelijktijdig ook het cement van de volledige maatschappij is. Het werd ons tijdens en na de pandemie pijnlijk duidelijk dat we afhankelijk zijn van de leraren die in de zorgvuldig opgebouwde keten van onderwijs werken. Deze leraren bleken niet alleen belangrijk voor het opbouwen van kennis bij onze jeugd, maar ook van essentieel belang voor het behoud van de mentale en fysieke gezondheid van deze jeugd. De leraren zijn de anonieme trainers van de 'grijze massa' die de basis leggen waarop mensen en dus de maatschappij later kunnen floreren.

Natuurlijk ben ik me ervan bewust dat er op YouTube, LinkedIn en al de verschillende socialemediaplatforms genoeg filmpjes te zien zijn van mensen die aangeven dat je zonder onderwijs en universiteit ook ver kunt komen. We kennen deze voorbeelden allemaal: entrepreneurs die stoppen met school om te gaan ondernemen

Train de grijze massa

en exorbitant rijk worden. Ook het filmpje van een groepje kinderen in India dat zonder hulp de basisvaardigheden ontwikkelt om een computer te gebruiken is erg inspirerend voor mensen en lijkt aan te tonen dat leraren niet nodig zijn voor een succesvol leven. Ik ken tientallen van dit soort filmpjes en vind ze zelf ook enorm inspirerend en ik denk dat sommige van deze filmpjes ook daadwerkelijk aantonen dat een deel van de mensen heel veel kan bereiken zonder op school te zitten... Maar kunnen ze dat ook zonder leraar? Zo zijn er sporters die jarenlang alleen gehonkbald hebben en bijvoorbeeld pas op hun veertiende zijn gaan basketballen en hier extreem goed in worden. Ze hebben dit vooral aan zichzelf te danken door zelf te blijven trainen en oefenen. Er lijkt geen trainer aan te pas gekomen te zijn, alleen maar eigen doorzettingsvermogen en volhardendheid.

Toch is er hoogstwaarschijnlijk wel een honkbaltrainer geweest, waarschijnlijk een ouder of leraar, die deze basketballer balvaardigheidsgevoel, spelinzicht, doorzettingsvermogen en motivatie heeft aangeleerd. Zelfs als deze trainer het technisch of praktisch helemaal niet goed gedaan heeft en vooral een voorbeeldfunctie had voor de sporter is dit erg waardevol. Met twee goed gemikte zinnen kun je het zaadje voor een hele sportcarrière planten. Er is altijd een leraar geweest die ons cijfers van letters heeft leren te onderscheiden en ons geleerd heeft van individuele letters woorden te maken. Die ons geleerd heeft dat cijfers eenheden zijn waarmee we kunnen rekenen, dat zomaar spullen afpakken van iemand anders meestal niet zonder gevolgen is, dat soms wat meer moeite doen ook kan lonen en dat nieuwe dingen leren en doen leuk is.

Zonder deze leraren zouden ook de succesvolle 'drop-outs' onmogelijk succesvol zijn geweest. Zonder deze leraren, op welke plek van de onderwijsketen ze ook lesgeven, valt het fundament van kennis en vaardigheden waardoor unieke mensen tot uitzonder-

Inleiding

lijke prestaties kunnen komen in de maatschappij weg en stort de maatschappij in.

De grijze massa

Er is me verteld dat een inleiding niet goed is als er niet uit blijkt waar het verdere verhaal over gaat. En ik kan me dat ook wel voorstellen, maar ik wijk graag een beetje af. Daarom vind je de opbouw voor dit boek hierna en gebruik ik de inleiding om hetzelfde te doen wat bij een sporter soms ook moet gebeuren.

Ik wil je laten zien hoe belangrijk je bent. Dat je als leraar onmisbaar bent en dat je een professional bent van onschatbare waarde en je je ook zo in de maatschappij mag, misschien wel moet, profileren. Dat als je moe bent en tegenslagen hebt gekend, je ook weet waarvoor je het doet en dat je gewaardeerd wordt. Als je geen leraar bent en toch dit boek leest, wil ik je exact hetzelfde laten zien. Hoewel je zelf op school hebt gezeten, ben je nog geen expert in onderwijs en lesgeven. Er zijn professionals die iedere dag boven het gemiddelde, de grijze massa, uitstijgen om andere mensen en onze kinderen de tools te geven om later ook boven de grijze massa uit te kunnen stijgen. Ze weten precies hoe ze de grijze massa van onze kinderen 'aan kunnen zetten'. Dit inzicht wil ik je meegeven.

Dit boek gaat letterlijk over het trainen van de 'grijze massa'. Ik laat je zien hoe trainers hun atleten uitdagen zodat deze sterker, sneller, leniger en weerbaarder worden zodat ze boven de grijze massa uitstijgen. Maar vooral neem ik je mee in hun methoden en hoop ik dat je deze toe kunt passen in jouw dagelijkse onderwijspraktijk. De praktijk waarin je je als leraar ieder moment van de dag met passie inzet om de 'grijze massa' te trainen.

Train de grijze massa

Opbouw van dit boek

In dit boek neem ik je mee in het verhaal hoe je je als leraar verder kunt ontplooiën en een toptrainer kunt worden van je leerlingen. Centraal staat het principe dat cognitieve en fysieke vaardigheden niet van elkaar te onderscheiden zijn. Lichaam, brein en geest vormen één geheel. Het onderwijs kan grote sprongen voorwaarts maken als leraren – maar ook schoolleiders en beleidsmedewerkers – deze kennis toepassen in hun professie.

Hoofdstuk 1 start met een korte geschiedenis. Waarom zijn we vandaag de dag geneigd om het lichaam (fysieke vaardigheden) en de geest (cognitieve vaardigheden) als los van elkaar te zien? Wat zijn de gevolgen van deze denkwijze? En hoe kunnen we binnen het onderwijs voorbij dit achterhaalde dualisme treden?

In hoofdstuk 2 lees je hoe de training van de grijze massa begint. Je duikt in de werking van het brein en zenuwstelsel om te leren hoe baby's en kinderen leren. Het nauwe samenspel tussen lichaam, brein, zenuwstelsel en interactie met de omgeving is hierbij van essentieel belang.

Leren vindt plaats in een samenspel tussen lichaam, brein en geest. Cognitief leren en trainen van het lichaam zijn niet strikt van elkaar te onderscheiden. Hoofdstuk 3 neemt je daarom mee in de trainingsprincipes uit de sport en laat je zien hoe je deze toepast binnen het onderwijs.

Hoe automatiseren we kennis en vaardigheden? Hoofdstuk 4 legt uit hoe neurale snelwegen in onze grijze massa werken. We automatiseren niet alleen kennis, maar ook gedrag en emoties.

Hoofdstuk 5 gaat dieper in op de grijze massa onder stress. Wat zijn de gevolgen van stress voor leren en onderwijs? Stress is een natuurlijke reactie van het lichaam, maar langdurige stress komt steeds vaker voor in de maatschappij en het hoger onderwijs. Hoe ga je hier als leraar mee om?

Inleiding

In hoofdstuk 6 staan de veranderingen binnen het onderwijs centraal. Wat is er de afgelopen decennia gebeurd binnen het onderwijs? Welke impact heeft dit op jouw rol als leraar? En wat is jouw ideale rol als leraar?

Hoofdstuk 7 laat zien hoe je je brein gezond houdt met een leven lang leren en je ontwikkelen. Leren is tenslotte leuk!

Je verdiept je in hoofdstuk 8 in summatieve meetinstrumenten zoals de Cito-toets. Hoe verschillen deze meetinstrumenten van de sport en wat zegt dat over het onderwijs? Kan het ook anders?

Het boek sluit in hoofdstuk 9 af met een ode aan de leraar en het onderwijs. Als leraar heb jij invloed op maatschappelijke problemen en kun je positieve verandering teweegbrengen.

Train de grijze massa

Ready, Set, GO!!

Hoofdstuk 1: Ready, Set, GO!!

'The most important thing is to try and inspire people so that they can be great in whatever they want to do.'

- KOBE BRYANT

In de sport gebruiken professionele trainers biologische wetmatigheden waaraan hun training moet voldoen. Wanneer sporters deze wetmatigheden op de juiste manier volgen, is de kans op verbetering van prestaties bijna altijd gegarandeerd. Er is in de loop der jaren heel veel onderzoek gedaan naar de werking van het menselijk lichaam, want om verschillende ethische en onethische redenen hebben wij als mensen de behoefte om te weten hoe ons eigen lichaam werkt. Met de komst van verschillende en steeds betere onderzoekstechnieken hebben we de afgelopen eeuw op sommige gebieden een heel goed beeld gekregen van hoe ons lichaam functioneert in verschillende situaties, of hoe het zich juist aanpast aan verschillende situaties. We hebben de kennis opgedaan over wat een mens ongeveer aan fysieke belasting moet aankunnen zonder geblesseerd te raken. We weten hoe hoog of hoe laag deze belasting op een sporter ongeveer moet zijn om het juiste resultaat te behalen en optimaal te presteren. Hoeveel rust de sporter moet hebben tussen de verschillende trainingen om weer volledig te herstellen en welke data belangrijk zijn om een goed trainingsschema op te bouwen voor de unieke sporter. Uiteraard is ieder mens en dus ook iedere sporter uniek en zal niet iedere sporter de top halen in dezelfde sport. Maar op basis van de kennis over de menselijke biologie kunnen trainers wel samen met een sporter van ieder niveau haalbare sportieve doelen opstellen en een training ontwerpen waarmee de sporter op zijn niveau kan excelleren. De trainer gebruikt hiervoor de