

A person wearing a bright blue hooded jacket and dark pants is running away from the camera on a paved path. The background is a bright, hazy sunset or sunrise over a body of water, with a bridge visible in the distance. The overall mood is peaceful and active.

# Workshop: De ontwikkeling van het kind

# MINDSET

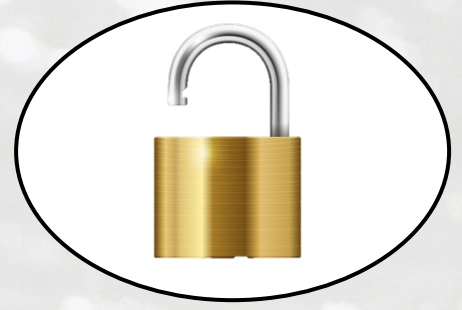
Age Scheper  
Sportpsycholoog VSPN

Docent / Onderzoeker  
Academie Sport en Bewegen  
HAN

WELCOME







## fixed mindset

- geloven dat eigenschappen vaststaan
- probeer zichzelf te bewijzen, en dat ze deze eigenschappen bezitten
- elke situatie is een win-or-lose situatie
- vergelijking met anderen



## growth mindset

- geloven dat eigenschappen kunnen worden ontwikkeld
- uitdagingen en leermogelijkheden zoeken
- niet proberen zichzelf te bewijzen aan anderen



**Vaststaande mindset**  
*intelligentie staat vast*



**Op groei gerichte mindset**  
*intelligentie is ontwikkelbaar*



Leidt tot:  
slim willen overkomen, met  
als gevolg...

Leidt tot:  
verlangen om te leren, met  
als gevolg...

**Uitdaging**

*vermijden van uitdagingen*



**Uitdaging**

*omarmen van uitdagingen*

**Hindernis**

*opgeven bij tegenslag*



**Hindernis**

*volhouden bij tegenslag*

**Inspanning**

*inspanning zien als nutteloos*



**Inspanning**

*inspanning zien als iets wat er bij hoort*

**Kritiek**

*negeren van kritiek*



**Kritiek**

*openstaan voor kritiek*

**Succes anderen**

*zich bedreigd voelen door het succes van anderen*



**Succes anderen**

*leren en geïnspireerd raken door het succes van anderen*

**Gevolg**

*vermijden van uitdagingen*

**Gevolg**

*zij benutten hun potentieel en presteren steeds beter*

**Figuur 3.2**

*Twee mindsets. Aangepast van Two Mindsets (Dweck & Holmes, 2007).*

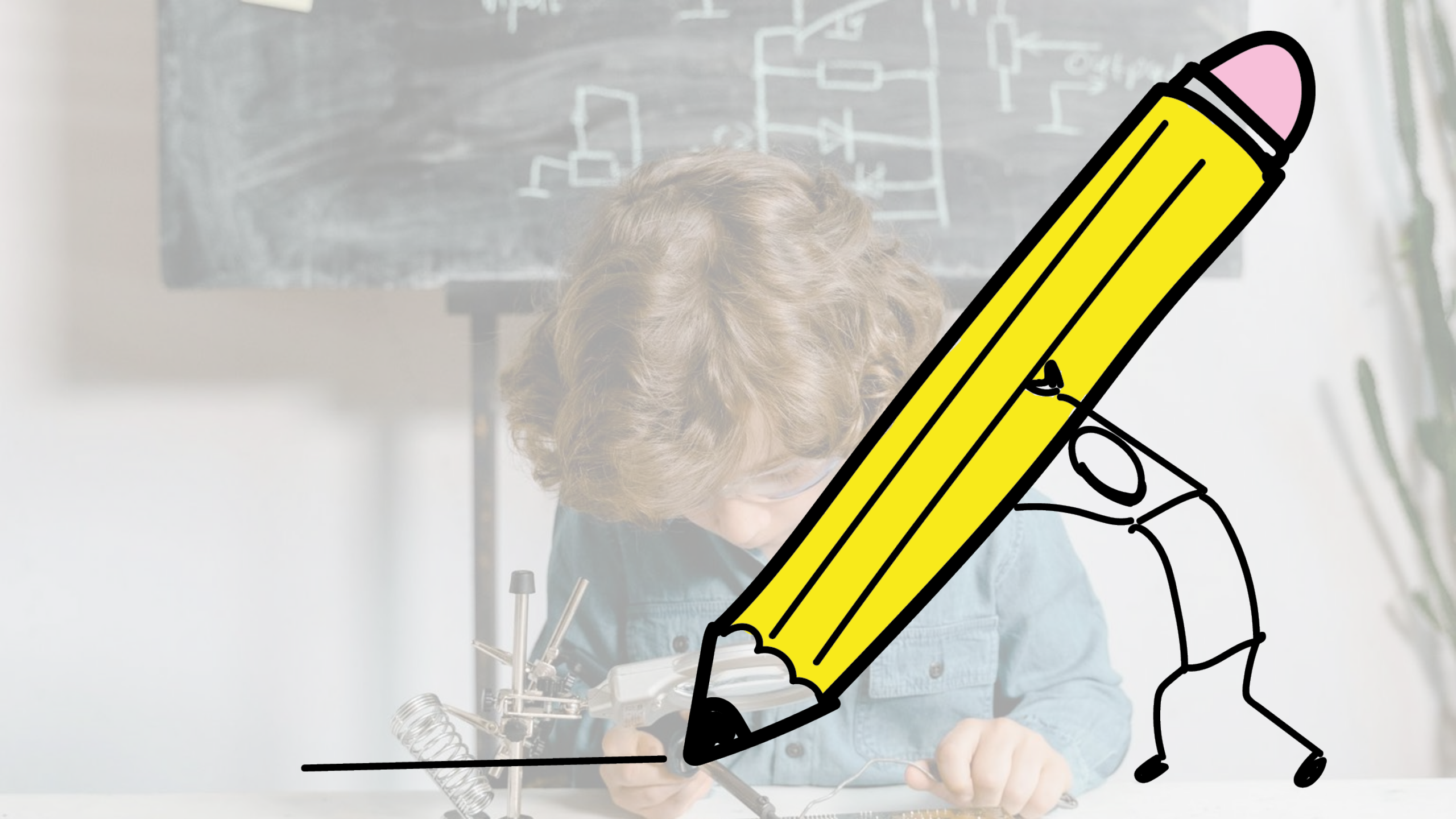
# Een gedachten experiment











# Presteren versus Ontwikkelen

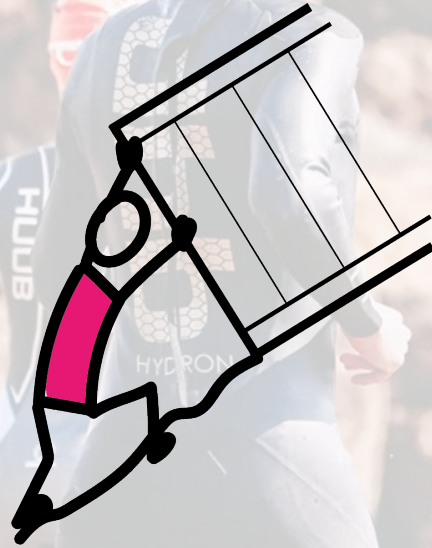


# De impact van een Groei-Mindset



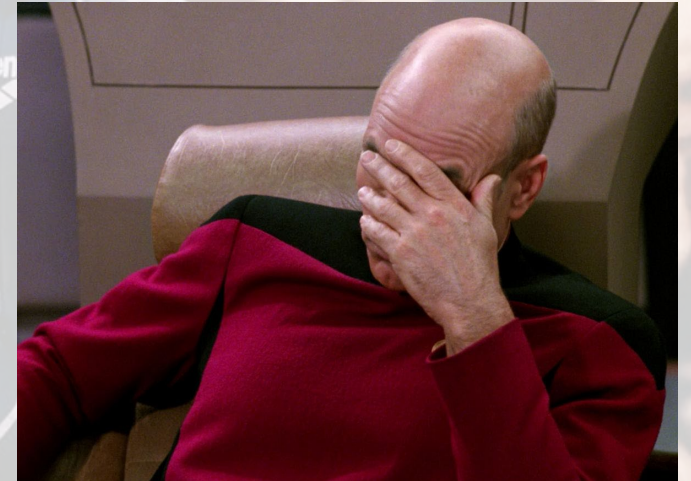
Neuroplasticiteit

Draganski et al. (2004)



Doorzetten

Blackwell et al. (2007)



Omgaan met fouten

Mangels et al. (2006)

# De impact van een Groei-Mindset

In onderzoeken van bijvoorbeeld Draganski et al. (2004), die gebruik maakten van neuroimaging-technieken (zoals MRI), bleek dat individuen die nieuwe vaardigheden aanleerden – zoals het jongleren – daadwerkelijk hersenstructuren ontwikkelden die gerelateerd waren aan motorische controle en visueel-motorische coördinatie. Dit soort bevindingen ondersteunt het idee dat intellect en vaardigheden niet vaststaan, maar dat mensen zich voortdurend kunnen ontwikkelen.

Draganski et al. (2004)

In een invloedrijke studie door Blackwell, Trzesniewski, en Dweck (2007) onder middelbare scholieren bleek dat studenten met een groei-mindset beter presteerden in wiskunde dan studenten met een vaste mindset. Cruciaal was dat de groei-mindset studenten meer geneigd waren om inspanning te leveren en door te zetten bij moeilijkheden, wat leidde tot verbeterde prestaties.

Blackwell et al. (2007)

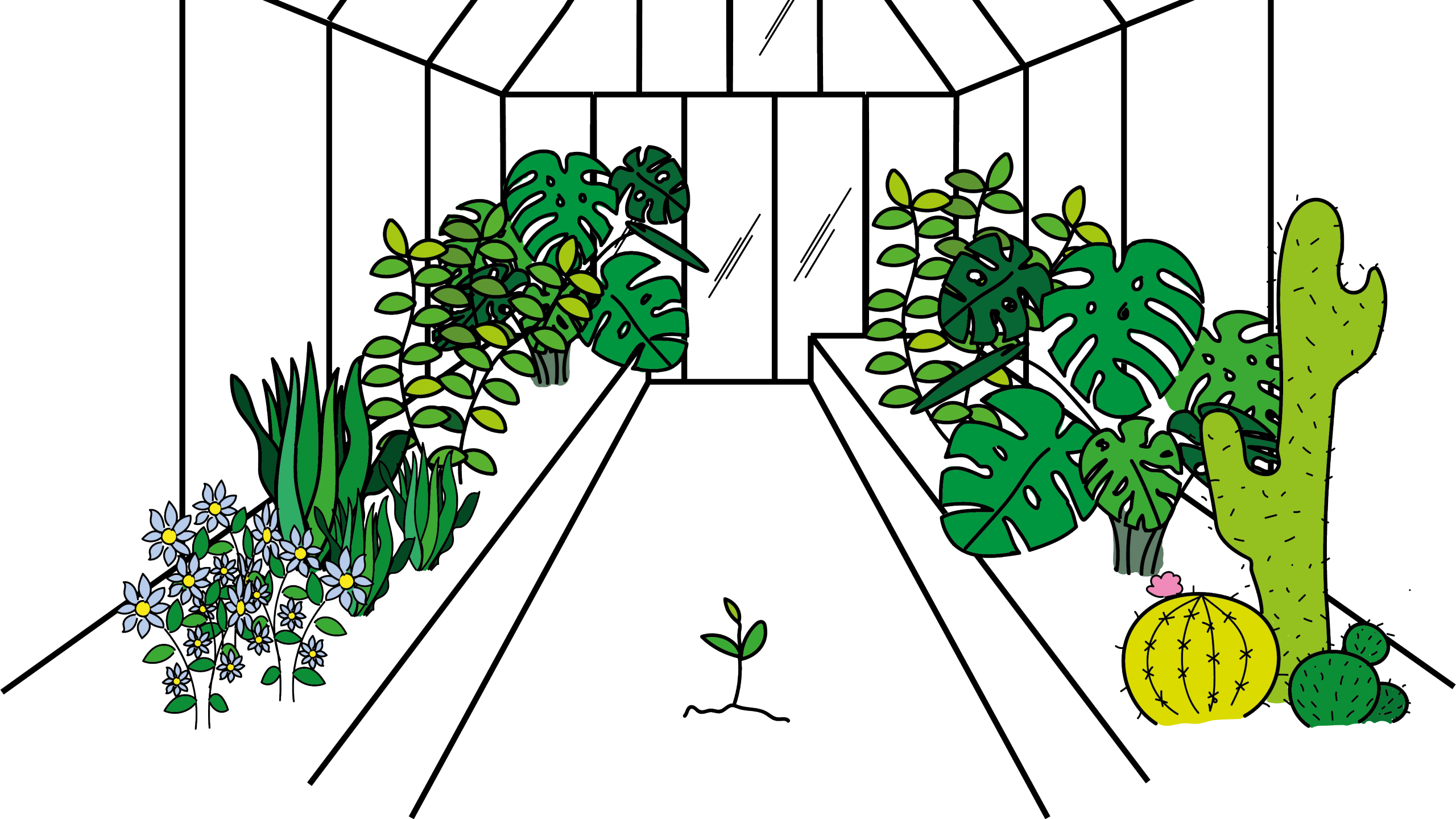
Een groei-mindset is ook van invloed op de manier waarop mensen reageren op falen en kritiek. Mensen met een groei-mindset zijn beter in staat om fouten en kritiek constructief te verwerken omdat zij deze niet zien als persoonlijke tekorten, maar als normale stappen in het leerproces. Studies, zoals die van Mangels et al. (2006), hebben aangetoond dat mensen met een groei-mindset meer aandacht besteden aan hun fouten en daardoor sneller leren, omdat ze zich richten op hoe ze kunnen verbeteren in plaats van zich te verdedigen tegen kritiek.

Mangels et al. (2006)

# Hoe ontwikkel je een groei-mindset

The background image shows two triathletes running on a stone wall. The athlete in the foreground is wearing a green and white triathlon singlet with 'SCP' and 'h ocean' logos, and black shorts. The athlete in the background is wearing a black singlet with 'TRIATLO' and 'VANDAIA' visible, and a black swim cap with the number '7'. The scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting.

- Informatie over mindset heeft al invloed op iemands mindset
- Psycho-educatie: De hersenen zijn een spier. En spieren groeien als je ze traint.
- Prijs inspanning, niet het resultaat.
- Creëer een leeromgeving, fouten maken/falen is een belangrijk onderdeel van leren.
- Focus op: "wat heb je vandaag geleerd". In plaats van: "wat heb je vandaag gedaan/bereikt"
- Stel groei-gerelateerde doelen



- De ontwikkeling van kinderen is net als een tropische plantenkas. Er zijn vele factoren die een rol spelen in de ontwikkeling. (licht, water, temperatuur, voeding, andere planten, luchtvochtigheid, etc.) We moeten ons best doen om zoveel mogelijk van die factoren die een rol spelen bij de ontwikkeling zo goed mogelijk vorm te geven



# De kracht van feedback



# De kracht van feedback

A background image showing two female runners in athletic gear competing on a track. The runner in the foreground is wearing a white singlet with 'National Pist...' and 'USA' visible, and black shorts with 'NIKE' on the leg. The runner behind her is wearing a red singlet with 'National Pist...' and 'ANAV' visible, and black shorts. They are both in mid-stride, looking forward with focus.

Ouders kunnen de groei-mindset bij hun kinderen stimuleren door de manier waarop ze feedback geven:

- **Focus op inspanning en strategieën** in plaats van alleen op resultaten. Bijv. "Ik zag hoeveel energie je stak in het laatste stuk zwemmen, dat is fantastisch!" in plaats van alleen "Je hebt gewonnen."
- **Gebruik van de kracht van 'nog'** ("nog niet"), zoals in "Je hebt de techniek nog niet helemaal onder de knie, maar je komt er wel!"
- **Stel groeivragen:** Vraag naar wat ze hebben geleerd en wat ze volgende keer anders gaan doen.

# De kracht van feedback Oefening

- **Na een moeilijke training of wedstrijd** – “Je hebt er gewoon geen aanleg voor.”
- **Als iets niet meteen lukt** – “Het is beter als iemand anders dit doet.”
- **Na een fout in de techniek** – “Probeer zo veel mogelijk te voorkomen dat je fouten maakt.”
- **Na een fout in de techniek** – “Je hebt het niet goed gedaan. Als je goed had opgelet, was dit niet gebeurd.”
- **Als het kind zich gefrustreerd voelt** – “Misschien moet je het gewoon opgeven als het zo moeilijk is. ”
- **Na een overwinning of succesmoment** – “Goed gedaan! Je hebt echt veel talent; ik wist dat je het kon.”
- **Wanneer het kind met anderen vergelijkt** - "Je moet gewoon beter worden dan de anderen, dan voel je je ook goed over jezelf.”
- **Wanneer het kind iets nieuws leert dat niet vanzelf gaat** - "Je pakt dit niet meteen op, misschien is het gewoon te moeilijk voor je.”

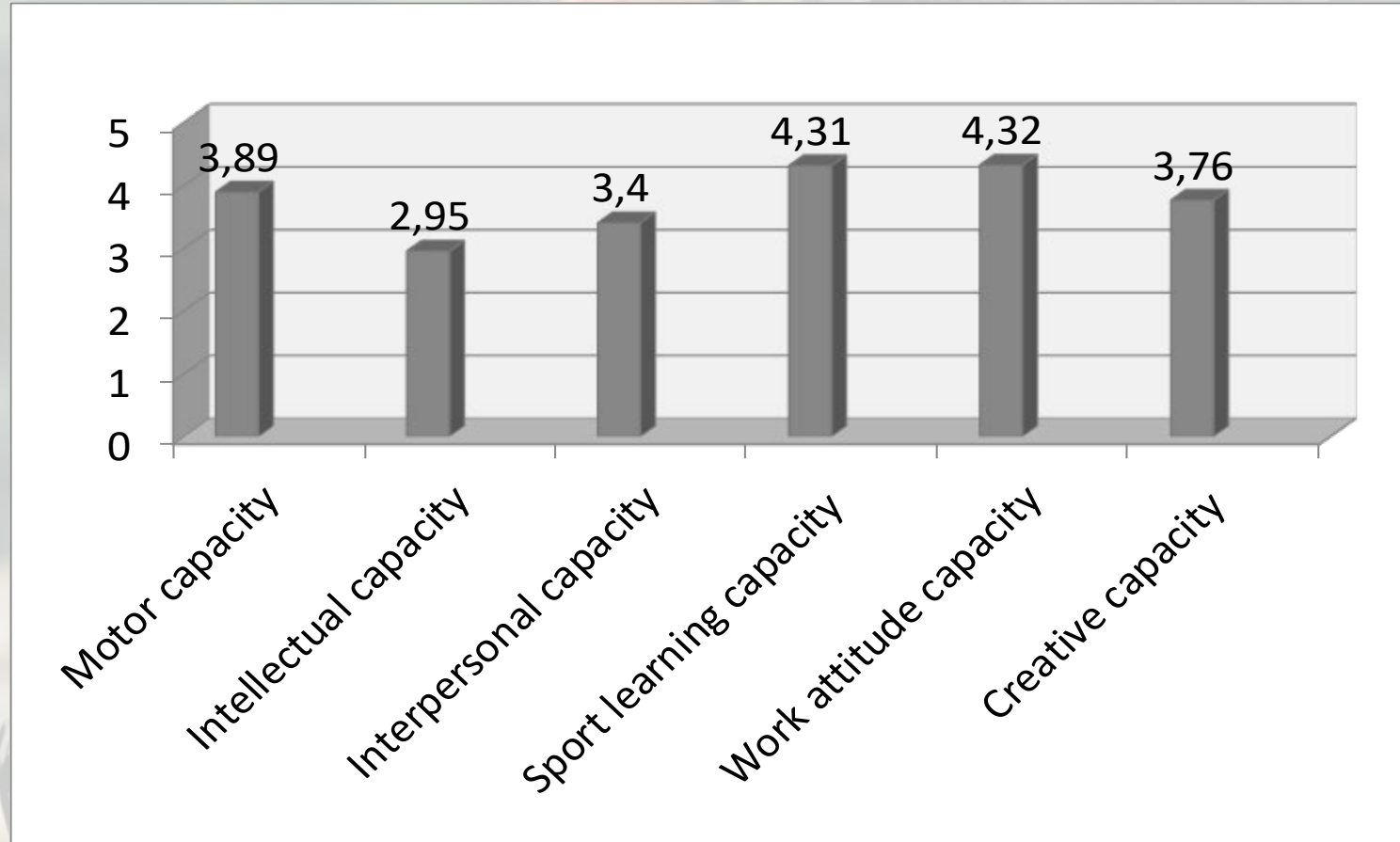
# De kracht van feedback “antwoorden”

- **Na een moeilijke training of wedstrijd** – “Met meer oefening en doorzetten kun je deze vaardigheid ontwikkelen.”
- **Als iets niet meteen lukt** – “Het is misschien nog lastig, maar dit is een goede kans om te oefenen en te leren.”
- **Na een fout in de techniek** – “Fouten zijn een waardevolle manier om te leren en helpen je vooruitgang te boeken.”
- **Na een fout in de techniek** – “Fouten zijn een waardevolle manier om te leren, nu je dit meegemaakt hebt kan je de volgende keer iets anders gaan doen.”
- **Als het kind zich gefrustreerd voelt** – “Iedereen maakt fouten als ze iets leren. Wat denk je dat je nu anders kunt doen om het nog beter te maken? Zo kom je er stap voor stap.”
- **Na een overwinning of succesmoment** – “Wauw, het harde werk dat je hebt gedaan, heeft echt geholpen! Zie je wat doorzetten kan doen? Ik ben trots op hoe je hebt volgehouden, vooral toen het moeilijk was.”
- **Wanneer het kind met anderen vergelijkt** - "Het is makkelijk om jezelf met anderen te vergelijken, maar kijk eens naar hoe je zelf vooruit bent gegaan. Die groei heb je helemaal zelf bereikt door je inzet en geduld.”
- **Wanneer het kind iets nieuws leert dat niet vanzelf gaat** - "Het kost tijd om iets nieuws te leren. Kijk eens hoe je al een stapje verder bent dan vorige keer! Ik weet dat als je blijft oefenen, je steeds meer zult kunnen.”



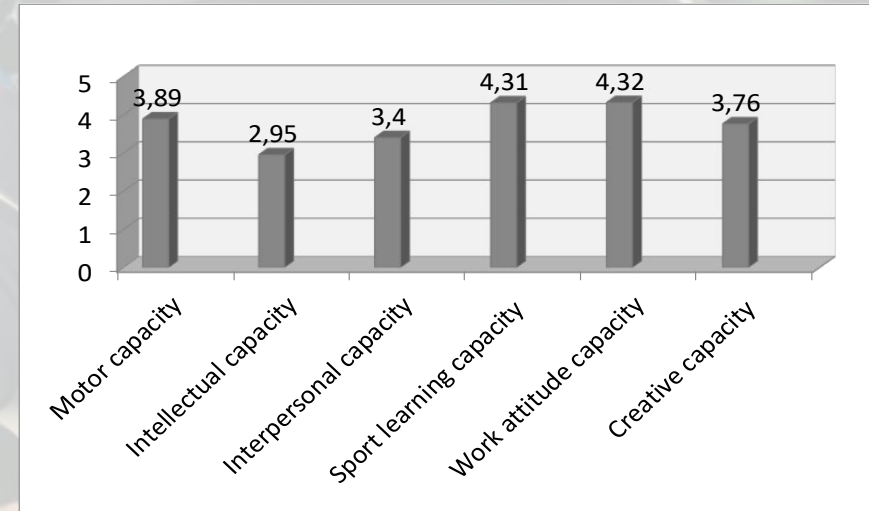
Omgaan met  
uitdagingen

# Omgaan met uitdagingen



# Omgaan met uitdagingen

Ongeacht de sport zijn werkhouding en sportiefleervermogen de belangrijkste kenmerken op jonge leeftijd voor latere sportprestaties



# Omgaan met uitdagingen oefening





# Groeidoelen



PROCES



RESULTAAT



UITKOMST

## Type doelen

### Uitkomst

"Ik wil dit WK in de top 5 eindigen"

- focus op eindresultaat; vergelijking met anderen

### Prestatie

"Ik wil de 1500m onder de 1:45 spelen"

- focus op eindresultaat; vergelijking met eigen prestaties

### Proces

"Ik wil laag zitten in bochten"

- focus op het proces, niet op het resultaat.



# Groeidoelen oefening





GAAT HET KLAASJE ?

# Rolmodellen

The background features a light blue sky and a white ground surface. On the left, a large yellow bulldozer is shown in profile, moving towards the right. In the upper right, a child in a red jacket and blue pants is walking. At the bottom right, a child in a red jacket and blue pants is riding a pink tricycle up a small hill. The text is overlaid on this scene.

Tot slot is het belangrijk dat ouders zelf een groei-  
mindset tonen, omdat kinderen hun gedrag kopiëren.

- Bespreek situaties waarin je hebt doorgezet of iets hebt geleerd.
- Bespreek openlijk je eigen fouten en wat je hiervan geleerd hebt:

# Rolmodellen

Bedankt!

The End