

# Het ervaren van (g)een grens

**Terwijl ik door het heuvelachtige gebied van Dartmoor ten zuiden van Bristol loop, voelt elke stap zwaarder aan. De zon schijnt af en toe, maar het regent ook. De banden van mijn rugzak snijden in mijn schouders terwijl deze bij elke stap tegen mijn onderrug botst. De heupband is kapot en mijn scheenbeen doet pijn bij elke stap, waarschijnlijk vanwege een scheenbeenvliesontsteking. Mijn handen en voeten zijn opgezwollen en tintelen pijnlijk en mijn teennagels zitten zelfs los.** | Nick Keijser

**T**och zet ik door, gedreven door mijn doorzettingsvermogen en eergevoel. Het idee van opgeven is ondenkbaar; ik wil alles uit mezelf halen. Mijn mentale kracht overwint de fysieke pijn terwijl we vijftig kilometer lopen met een rugzak van twintig kilo en daarnaast nog een wapen van vier kilo dragen. Navigeren is een uitdaging, aangezien het terrein niet goed herkenbaar is op de kaart en het landschap. Het is een onbekend heuvelachtig gebied langs Engelse dorpjes en het is pikdonker. Bovendien hebben we al acht dagen amper geslapen, gegeten en gedronken.

Na een aantal uur begint een stemmetje in mijn hoofd tegen me te praten: wanneer houdt dit op? Je voeten doen pijn! Je teennagels zijn eraf. Plotseling komt het 'knakmoment'. Ik dacht dat ik niet meer verder kon lopen. Ik wilde stoppen! Nadat ik weer een routekaart had ontvangen, was ik er klaar mee. Ik kap ermee! Na een diepgaand gesprek met een van de commando's over waarom ik wilde deelnemen aan het programma, vond ik toch weer de kracht en energie om de mars voort te zetten. Uiteindelijk bereikte ik na meer dan vijftien uur lopen het eindpunt en voelde ik me trots en voldaan.

## Aanleiding

Dit jaar heb ik deelgenomen aan het programma Kamp Van Koningsbrugge (KvK). Tijdens de

uitzendingen verscheen er een blog over mijn ervaringen, waarvan het bovenstaande fragment gaat over de opdracht 'de afmatting'. Dit artikel onderzoekt de relatie tussen fysieke activiteit en mentale kracht in extreme situaties en hoe de lessen die ik daar heb geleerd kunnen worden toegepast om de mentale kracht van kinderen te vergroten in het bewegingsonderwijs.

Om te doorstaan moet je zowel fysiek als mentaal sterk zijn. Veel mensen zien commando worden als een fysieke uitdaging, maar het draait juist om mentale kracht en hoe je omgaat met situaties waarin je lichaam je vertelt dat je moet stoppen. Wanneer je fysieke vermogen tekortschiet ben je aangewezen op je mentale kracht. Wat blijft er dan van je over? Ben je in staat om je negatieve gedachten om te buigen naar positieve overtuigingen en te blijven doorgaan? Kan je doorgaan terwijl elk deel van je lichaam schreeuwt om te stoppen? De kunst is om in alle chaos en ellende iets moois te zien. Dit heb ik bij KvK geleerd en de vraag is, of kinderen iets vergelijkbaars kunnen ervaren in het bewegingsonderwijs.

**Mentale kracht om de fysieke grens te doorbreken** In het bovenstaande voorbeeld gebeurt er zowel fysiologisch als psychologisch veel in je lichaam. De fysieke uitputting vraagt veel van je mentale kracht. Maar wat houdt mentale kracht precies in? Mentale

kracht gaat over je vermogen om je fysieke, cognitieve en emotionele vaardigheden in stressvolle situaties zo aan te passen dat je op een positieve manier kunt blijven functioneren. Verschillende stressoren, zowel extern (zoals het weer, duisternis, tijdsdruk en onbekend terrein) als intern (zoals fysieke inspanning en gedachten en gevoelens), beïnvloeden je mentale kracht. Hoe lukt het dan om voorbij je eigen grenzen te gaan en meer mentale kracht te ontwikkelen?

Het oprekken van fysieke grenzen gaat hand in hand met het oprekken van mentale grenzen. Waarom zoeken mensen deze grenzen op ondanks de ongemakken? En is het mogelijk om afzien te gebruiken als een vorm van mentale training om weerbaarheid en veerkracht te vergroten? Is er een verband tussen dit proces en het bewegingsonderwijs?

Voordat je fysieke grenzen kunt oprekken, zal er stress zijn. Hoewel iedereen fysiologisch op stress reageert, verschilt de manier waarop we ermee omgaan. Bewustwording hiervan stelt je in staat om er effectief mee om te gaan. Bijvoorbeeld, onder een ijsskoude douche stappen zal bij iedereen een schokeffect teweegbrengen, maar door herhaalde blootstelling en aandacht voor de ademhaling kun je hier beter mee omgaan. Angst kan ook een rol spelen, wat je alerter maakt in spannende situaties. Maar angst kan er ook voor zorgen

dat je binnen je comfortzone blijft. Het oprekken van fysieke grenzen vereist niet alleen fysieke training, maar ook het leren omgaan met stress. Door activiteiten te ondernemen die je buiten je comfortzone brengen, kun je zowel je fysieke als mentale grenzen verleggen.

Naast het oprekken van fysieke en emotionele grenzen heeft mentale kracht ook te maken met je mindset en je cognitieve vermogen om bewust na te denken over wat je doet en voelt. Het bewust kiezen voor situaties buiten je comfortzone en toch positief blijven nadenken over je ervaringen draagt bij aan de ontwikkeling van mentale kracht.

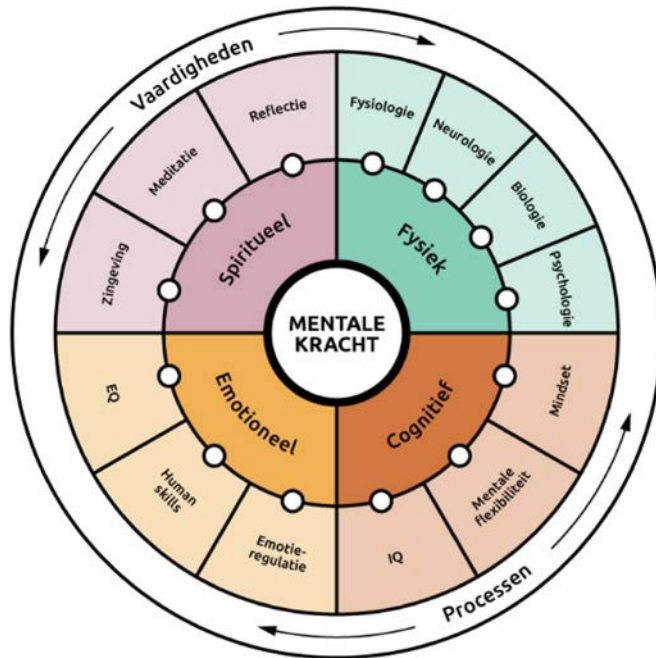
De bovenstaande ervaring wordt theoretisch verklaard door te stellen dat bij fysieke uitdagingen stressoren zoals angst mede bepalen hoe je reageert. Door een positieve mindset kun je ervoor zorgen dat je de activiteit langer en beter volhoudt.

**Mindset en mentale kracht**

Tijdens een oefening moesten we zwemmen in ijskoud water terwijl we een bril droegen die was afgeplakt, waardoor we niets konden zien. Af en toe werd je door een andere deelnemer onder water getrokken. Terwijl ik zwom dacht ik alleen aan de talloze keren dat ik dit had geoefend in het open water van een meer bij mij in de buurt. Ik was ervan overtuigd dat ik deze opdracht kon volbrengen. Om mij heen hoorde ik paniek van andere deelnemers. Mijn gedachte was: rustig blijven, goed ademen, blijven watertrappen en niet zinken. Ik had controle over mijn gedachten. Dat is een positieve mindset.

Een mindset omvat het geheel van denken en overtuigingen die je over jezelf hebt en hoe je die inzet. Globaal zijn er twee varianten: een *growth* en *fixed* mindset. De *growth* mindset gaat ervan uit dat je je intelligentie en kwaliteiten kunt ontwikkelen door proberen, doorzetten bij tegenslag en oefenen. Iemand met een *fixed* mindset is behoudend, tevreden met de huidige situatie en doet geen pogingen om grenzen te verleggen.

**Figuur 1** Mentale krachtmodel. Bron: Dai Carter (2023). Mentale kracht



Soms kan angst voor verandering leiden tot een fixed mindset. Het kan ook verstandig zijn om geen grenzen te verleggen als de risico's te groot zijn.

Mindsets vormen een belangrijk deel van je persoonlijkheid, maar ze zijn veranderbaar en kunnen variëren afhankelijk van de situatie. Bewustwording van je mindset kan leiden tot veranderingen in denken en gedrag, waardoor je meer uitdagingen aangaat en beter kunt omgaan met stress.

Mindset is een integraal onderdeel van mentale kracht. Het bepaalt de richting van je mentale kracht. Wat is mentale kracht? Volgens Dai Carter, een ex-commando en instructeur van KvK, omvat mentale kracht alle fysieke, cognitieve, emotionele en spirituele vaardigheden en processen die je bewustzijn positief beïnvloeden.

In dit artikel richten we ons op cognitieve mentale kracht, waar mindset een belangrijk onderdeel van is (zie figuur 1). Je mindset heeft een sterke invloed op je weerbaarheid en veerkracht.

**Een voorbeeld van mentale kracht tijdens de klifmars**

De klifmars is een opdracht die uitzichtloosheid test. Met een rugzak van twintig kilo, een wapen van vier kilogram en een jerrycan van twintig kilogram moesten we langs de zee marcheren. De instructie was simpel: houd de zee aan je rechterhand en loop door tot de opdracht eindigt. Zonder te weten hoelang het zou duren of waar het eindpunt was, liepen we urenlang zonder iemand tegen te komen. Af en toe zagen we een commando op de route, maar zij spraken niet en keken ons strak aan.

Uiteindelijk kwamen we weer aan op het strand waar we de eerste dag begonnen waren. Ik dacht dat de mars voorbij was, maar zoals altijd gingen de commando's door. Nog enkele kilometers te gaan voordat we klaar waren.

In het eerste uur voelde de mars geweldig aan. Alleen lopen met je gedachten en gevoelens. Dit was een echte fysieke en mentale test. Het stemmetje in mijn hoofd begon te praten. Ik had mezelf getraind om alleen helpende positieve gedachten toe te laten en me te focussen

op de omgeving. De jerrycan die we moesten dragen was onhandig vast te houden, maar ik kon dat compenseren door de kracht in mijn armen. Na een uur begonnen mijn armen te verzuren en legde ik de jerrycan op mijn rugzak in mijn nek.

Af en toe gleeed ik uit en viel hard op mijn billen. Ik deed mijn uiterste best om de jerrycan te beschermen, want het laatste wat je wil is dat hij kapotgaat. Een kapotte jerrycan betekende een vervangend object tillen, dat natuurlijk zwaarder was. Tijdens het lopen kreeg ik plotseling een stekende pijn in mijn knie. Elke stap deed ongelooflijk veel pijn, alsof er een mes in mijn knie werd gestoken. Iedere stap was een uitdaging, vooral bergop- of bergafwaarts lopen was helse pijn. Tijdens de pijn dacht ik bij mezelf: "Of je gaat dood of je haalt de eindstreep. Doodgaan is geen optie, dus niet 'piepen' en desnoods kruipend de eindstreep halen." Ik hoopte op een rechte weg, maar zodra we bergop- of bergafwaarts moesten, wist ik dat het weer pijn zou doen. Tand en tand op elkaar en doorgaan. Ik was bang om mijn knie te beschadigen, maar opgeven was geen optie. Die beschadiging zouden we later wel zien.

Na vijf uur met pijn te hebben

gelopen, gebeurde er iets magisch. Mijn lichaam stopte met pijnprikkels doorgeven. Ik was letterlijk en figuurlijk door de pijn heen gelopen. Wat een geweldig gevoel. Ik had mijn fysieke en mentale grenzen opgerekt. Toen de pijn verdween, was ik trots.

### De mentale uitdaging tussen weerbaarheid en veerkracht

Het versterken van je mentale kracht gaat onder andere over de balans tussen weerbaarheid en veerkracht. Weerbaarheid houdt in dat je leert accepteren wat er gebeurt, terwijl veerkracht draait om het vinden van nieuwe perspectieven. Mentale kracht ontstaat wanneer je zowel weerbaar als veerkrachtig bent, waardoor je flexibel bent in het omgaan met verschillende situaties.

#### Weerbaarheid

Weerbaarheid betekent dat je kunt omgaan met heftige gebeurtenissen terwijl ze plaatsvinden. Hoe ga je bijvoorbeeld om met stressvolle situaties, zoals pijn in je knie? Een manier om hiermee om te gaan, zoals eerder beschreven, is door even uit de situatie te stappen en rustig na te denken. Adem diep in en uit om je hartslag en bloeddruk te verlagen en probeer niet direct emotioneel te reageren. Dit noemen we emotionele stabiliteit.

Denk in plaats daarvan rustig na over de redenen waarom je wil doorzetten. Voor mij was dit bijvoorbeeld om mijn vrouw en kinderen trots te maken en te laten zien dat je tegenslagen kunt overwinnen.

Bij fysieke uitdagingen kan die stress opnieuw naar boven komen. De reactie van je lichaam is om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Weerbaarheid betekent hier actie ondernemen. Als je in actie komt, bouw je aan je weerstand. Dit stelt je in staat om moeilijke situaties aan te pakken op het moment zelf. Weerbaarheid betekent het overwinnen van belemmerende gedachten en emoties en toch doorgaan.

#### Veerkracht

Veerkracht is het vermogen om mee te bewegen met het leven en weer op te veren na moeilijke gebeurtenissen. Het gaat om de flexibiliteit om om te gaan met ups en downs, in goede en slechte tijden. Hoe ga je om met uitdagingen en hoe herstel je na tegenslagen?

Na acht dagen KvK onderga je fysiek veel. Je valt af, hebt koortsaanval- len en zweet en rilt in bed, maar je ervaart ook een gevoel van onoverwinnelijkheid. Terugveren na zo'n ervaring kan verschillende vormen





aannemen. Vaak ligt de veerkracht in de relatie met anderen, zoals je maten, die je nodig hebt wanneer je echt op de grens van je weerbaarheid staat. Bij de commando's noemen ze dit broederschap. Een gesprek of een grap kan al voldoende zijn om je veerkracht te herstellen.

Het belang van veerkracht wordt pas echt duidelijk als je terugkeert naar het normale leven na zo'n intensieve ervaring. Het kan moeilijk zijn om je gedachten en gevoelens weer op de rit te krijgen. Gelukkig zijn er mensen om je heen, zowel mededeelnemers als mensen die dicht bij je staan, die naar je luisteren en je steunen. Na perioden van stress en uitdagingen heb je rust, vertrouwen en verbinding nodig. Het delen van je gevoelens met anderen helpt je om de ervaring een plek te geven.

### Mijn 'waarom-vraag' tijdens KvK

Na meer dan 10 uur te hebben gelopen, beleefde ik mijn eerste knakmoment van de week. Een knakmoment is een bekend fenomeen bij Defensie en wordt omschreven als een moment waarop alles even niet meer loopt zoals je had gehoopt. Op dat moment wilde ik opgeven, was ik er helemaal klaar mee. Toen ik weerstand voelde bij het zien van nog een nieuwe kaart van de instructeur, wilde ik niet meer doorgaan met navigeren en marsen.

Ik liep naar de instructeur toe en kon mijn frustratie niet langer binnenhouden. Ik slingerde allerlei scheldwoorden naar zijn hoofd en riep dat ik wilde stoppen. De instructeur zei tegen me: "Nick, jij mag niet opgeven, je moet doorgaan! Dit ben jij niet!" Ondanks zijn woorden bleef ik boos. 'Hoe lang moeten we nog lopen? Wanneer is het eindelijk voorbij?' Ik herkende het knakmoment, maar op dat moment kon het me niet schelen; misschien was het tijd om te stoppen met KvK.

Boos en geërgerd reageerde ik mijn frustratie af op de instructeur. Hij liet me uitrazen en toen ik eenmaal rustig was zei hij tegen me: "Je vrouw en



je kinderen staan bij de finish." Eerst brak ik in tranen uit, maar al snel sloeg het verdriet om in blijdschap bij de gedachte dat ik straks mijn gezin weer kon omarmen. Er gebeurde weer iets magisch wat ik niet kan verklaren: opeens verdween alle pijn uit mijn lichaam en voelde ik hernieuwde energie. Mijn tank was nog niet leeg. Ik voelde me plotseling onoverwinnelijk en was vastbesloten om de finish te halen.

Dit was het antwoord op mijn 'waarom-vraag'. Zowel fysiek als mentaal was ik helemaal op. Emoties kwamen naar boven. Ik wilde meedoen om mijn emotionele grenzen te verleggen en om mijn gezin trots te maken. En dat is me gelukt! Ik stopte mijn mouwen op en begon met versnelde pas de route te lopen. Ik voelde de scherpte terugkeren.

Kiezen voor 'de weg met de meeste weerstand' leert je dat tegenslag je iets kan brengen. 'Spijt, schuld en schaamte voel je alleen als je niet alles hebt gegeven.' Dat weet je van jezelf. Optimisme is gekoppeld aan veerkracht. Ben je in staat om in moeilijke tijden positief naar de situatie te kijken? Tegenslagen zullen er altijd zijn, maar hoe je ermee omgaat, bepaalt de mate van weerbaarheid en veerkracht.

### Terug naar het bewegingsonderwijs

In het bewegingsonderwijs kunnen we de mentale kracht van kinderen verkennen en versterken door te werken aan de balans tussen weerbaarheid en veerkracht. Kinderen komen in het bewegingsonderwijs vaak hun eigen fysieke grenzen tegen, bijvoorbeeld tijdens een hardloewedstrijd, een hindernisbaan of een fitnessactiviteit. We kennen allemaal wel die kinderen die stoppen met een spel, omdat ze moe zijn of een pijnlijke voelen. Natuurlijk is het van belang om realistisch en verantwoordelijk te blijven. Soms moeten we de grenzen van kinderen erkennen en altijd nadenken over de risico's en wat zij aankunnen.

Bij bepaalde activiteiten, zoals bij KvK, worden deelnemers flink uitgedaagd, maar er bestaat ook het risico op onderkoeling en ernstige blessures. Het is belangrijk om te beseffen dat urenlang doorlopen met stekende pijn in je knie een blessure kan veroorzaken. Hetzelfde geldt voor bewegingsonderwijs, waarbij leerlingen bij activiteiten zoals ringzwaaien, springen, slagbal of hockey blessures kunnen oplopen, zoals vallen uit de ringen, verkeerd landen na een sprong of een impact van een knuppel of stick tegen de tanden.

Als docent bewegingsonderwijs is het van essentieel belang om altijd een veilige sfeer te waarborgen, zowel fysiek als sociaal-emotioneel. Dit betekent dat je als docent de leerlingen moet afremmen, corrigeren en bewust moet maken van hun verantwoordelijkheden naar zichzelf en anderen. Dit zijn de pedagogische momenten waarbij je een beroep doet op de leerlingen. Deze momenten zijn cruciaal in het bewegingsonderwijs en vormen een duidelijk contrast met de benadering in de sport. Het balanceren tussen het uitdagen van leerlingen en het handhaven van een veilige omgeving is een essentieel aspect van bewegingsonderwijs.

De vraag is of het doel van bewegingsonderwijs is om de fysieke en mentale grenzen van kinderen te verkennen, of te verleggen door aandacht te besteden aan hun mentale kracht. Gaat bewegingsonderwijs over het (h)erkennen of het overschrijden van grenzen? Of is er een combinatie mogelijk? Het meest voor de hand liggende antwoord is een combinatie. Het (h)erkennen of overschrijden van grenzen zal per activiteit en kind verschillen. De basis ligt bij het ontwikkelen van een groei mindset.

Voor ieder kind is het verleggen van grenzen een individueel proces. Het is de taak van de lesgever om dit op een positieve manier te beïnvloeden. Het verkennen van de mentale kracht kan gezien worden als een uitdaging binnen het derde doeldomein van bewegingsonderwijs: het waarderen van bewegen.

Mijn ervaring is dat vaardige bewegers vaker hun grenzen verleggen bij beweegactiviteiten waarin zij al bekwaam zijn. Minder vaardige bewegers blijven vaak bij dezelfde activiteiten of ontwikkelen zich meer op het gebied van regeltaken. We willen kinderen laten ervaren dat een nieuwe beweegactiviteit of regeltaak spannend en uitdagend kan zijn. In het begin kan het moeilijk of vervelend zijn om uit te voeren, maar door succesbeleving verdwijnt dat gevoel. Uiteindelijk ervaren kinderen trots omdat ze een obstakel hebben overwonnen.

Om de weerbaarheid en veerkracht van kinderen te ontwikkelen, is het nodig om ze uit hun comfortzone te halen. Voor de lesgever is het een extra uitdaging om kinderen met een groei mindset te laten groeien binnen deze 'spannende' activiteiten.

## Terug naar de praktijk in de gymzaal

### Skateboarden

Leren skateboarden is in het begin spannend en moeilijk. Door vallen en opstaan leer je steeds beter balans te houden en vaart te maken. Als je naar links en rechts duwt, ga je die kant op. Hard afzetten met je voet leidt tot meer snelheid. Je acties hebben een reactie. Na de veilige oefensessies in de gymzaal is het tijd voor het speelplein. Op het plein staan bomen en spelen andere kinderen. Je trotseert het plein met een knoop in je buik van de spanning. Als ik maar niet val terwijl iedereen staat te kijken. Uiteindelijk lukt het om op het plein te skateboarden. Van je ouders mag je nu ook op straat skateboarden. Dit gaat hartstikke goed. Uiteindelijk krijg je toestemming om ook op de weg te gaan. Dat is gevaarlijk, want er zijn stoplichten en fietsers. Dan gaat het mis. Je botst tegen een paaltje op en valt keihard op de grond. Je hebt een grote schram op je been en moet huilen. In paniek ren je naar huis. Eenmaal thuis aangekomen ben je van slag. Je besluit nooit meer te skateboarden. Tijdens de gymles gaan we weer skateboarden door de gymzaal. Je gaat aan de kant zitten. Je vertelt aan de leraar wat er





gebeurd is. Na aanmoediging van de docent besluit je toch weer op het skateboard te gaan staan. Na een stukje verplaatsen met wat hulp, ga je weer als een speer door de gymzaal. Hoe vaker je in de gymzaal, op het plein en op de weg skateboardt, des te meer voel je je vermogen om het skateboard te besturen in verschillende omgevingen groeien. Na wat tegenslag ga je de uitdaging toch weer aan. Dit is weerbaarheid en veerkracht tonen.

### **Een pijntje in de gymles**

Kinderen hebben tijdens de gymles ook weleens een 'pijntje', zowel fysiek als mentaal. Kinderen vallen en er verschijnt een schaafwond op het been. Soms zijn kinderen boos of teleurgesteld en gaan aan de kant zitten. Vaak zijn we geneigd als vakdocent er direct op af te stappen en de leerling te verzorgen. Ik zeg niet dat we kinderen in de gymles door hun eigen pijngrens heen moeten laten gaan, maar soms kunnen we ze wel wat harder maken door niet direct de verzorgtaak op je te nemen. Kinderen elkaar laten troosten of een pleister laten plakken zorgt vaak al voor een verdwijning van de pijn en weer een snelle deelname aan de les.

### **Bijdrage van bewegingsonderwijs aan persoonlijke groei**

Het bewegingsonderwijs biedt een unieke kans om de mentale kracht van kinderen te ontwikkelen. Door middel van fysieke activiteit kunnen kinderen leren omgaan met uitdagingen, grenzen verleggen en doorzettingsvermogen ontwikkelen. Het leren van nieuwe vaardigheden, het verbeteren van fysieke fitheid en het behalen van persoonlijke doelen dragen allemaal bij aan persoonlijke groei. Er zijn verschillende manieren waarop het bewegingsonderwijs persoonlijke groei kan bevorderen:

- **Uitdagende activiteiten:** Het aanbieden van uitdagende activiteiten zoals klimmen, survival-technieken en teamsporten kunnen kinderen helpen hun grenzen te verleggen en zelfvertrouwen op te bouwen.
- **Positieve feedback:** Het geven van positieve feedback en aanmoediging helpt kinderen om gemotiveerd te blijven en zelfvertrouwen op te bouwen.
- **Doelgerichte benadering:** Het stellen van duidelijke doelen en het werken aan het behalen van deze doelen helpt kinderen om gefocust te blijven en door te zetten, zelfs als ze geconfronteerd worden met

moeilijkheden.

- **Samenwerking en teambuilding:** Het werken in teamverband bevordert samenwerking, communicatie en sociale vaardigheden, wat allemaal bijdraagt aan het ontwikkelen van persoonlijke groei.
- **Reflectie en evaluatie:** Door kinderen de mogelijkheid te bieden om hun prestaties te reflecteren en te evalueren, leren ze om te gaan met tegenslagen en verbeterpunten te identificeren.

Door het verleggen van grenzen bij bewegingsonderwijs kunnen scholen en leerkrachten een waardevolle bijdrage leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en hen helpen om veerkrachtig, weerbaar, zelfverzekerd en succesvol te worden in alle aspecten van hun leven.

### **Conclusie**

In KvK heb ik ontdekt dat je mentale kracht kan ontwikkelen zodat je bijna geen fysieke grenzen meer ervaart. Ik weet dat achter al deze ontberingen trots, aanzien en onoverwinnelijkheid schuilgaat. Een interessante vraag is: kunnen we dit trainen in de les bewegingsonderwijs? Het doorbreken van je fysieke grenzen vereist niet alleen fysieke kracht,



maar ook mentale kracht. Mindset geeft richting aan mentale kracht. Mentale kracht kun je vergroten door aan weerbaarheid en veerkracht te werken. Moeite doen en obstakels te overwinnen zorgt voor een oprekking van je fysieke en mentale grenzen.

In situaties van extreme fysieke uitputting, zoals bij militaire training, kunnen mensen leren omgaan met pijn, vermoeidheid en stress door hun mentale kracht te gebruiken. Om mentaal te groeien is het belangrijk om weerstand op te zoeken. Het opzoeken van weerstand door een stressor te bestrijden is goed voor het doorbreken van je fysieke en mentale grenzen. Een deel van de oplossing ligt in je mindset. Een groei mindset zorgt voor het aangaan van uitdagingen ook na tegenslagen.

Het bewegingsonderwijs biedt een unieke kans om de mentale kracht van kinderen te ontwikkelen door middel van uitdagende activiteiten, positieve feedback, doelgerichte benaderingen, samenwerking en teambuilding en reflectie en evaluatie. Door het bewegingsonderwijs te gebruiken als katalysator voor mentale kracht, kunnen scholen en leerkrachten een waardevolle bijdrage leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en hen helpen om veerkrachtig, zelfverzekerd en succesvol te worden in alle aspecten van hun leven. ●

## Podcast Kamp Van Koningsbrugge: terug naar de gymzaal

Duik in een boeiend gesprek vol inspiratie in de nieuwste aflevering van onze podcast! In deze speciale editie van de KVLO Podcast gaan Ger van Mossel en Maarten Massink in gesprek met twee dynamische gymleraren die hun ervaringen delen na hun deelname aan het razendpopulaire tv-programma 'Kamp Van Koningsbrugge' (KvK) in 2024: Nick Keijser van CBS De Waterhof en Damiën Vereecken van College St. Paul!

Ontdek hoe Nick en Damiën hun ervaringen van het kamp vertalen naar de gymzaal en welke vernieuwende methoden ze hebben geïntegreerd in hun lessen. Leer hoe KvK hun perspectief op het lesgeven heeft verrijkt en laat je inspireren door hun verhalen. Tune in en ontdek hoe jij het beste uit jezelf en je leerlingen kunt halen!

Scan of klik *hier* naar alle podcasts van de KVLO.

Of ga rechtstreeks naar alle podcasts van de KVLO op *Spotify*



### Contact

[n.keijser@scodelft.nl](mailto:n.keijser@scodelft.nl)

**Nick Keijser** is vakleerkracht op CBS De Waterhof in Delft en nam eind 2023 deel aan Kamp Van Koningsbrugge

### Foto's

Kamp Van Koningsbrugge

### Kernwoorden

mentale kracht, weerbaarheid, veerkracht, groei mindset