



Hoe iedereen iets speciaals kan doen

Waarom kunnen taxichauffeurs in London meer dan 25.000 straten onthouden en weten ze ook welke bijzonderheden er in elke straat zijn? Hoe kon de Nieuw Zeelander Nigel Richards zonder dat hij Frans sprak wel kampioen van Frankrijk worden met scrabble? Hoe was het mogelijk dat de drie dochters van Polgar allemaal mondiale sterren werden in het schaken, terwijl destijds gedacht werd dat schaken een mannensport was? Hoe kon iemand 70.000 cijfers van pi onthouden en opzeggen (het kostte Rajveer Meena uit India 24 uur om dit te doen)? En hoe kon het dat Beethoven op zijn vierde al uitmuntend muziekinstrumenten bespeelde? Misschien voor u zijn sommige onbekende voorbeelden van buitengewone prestaties. Hoe was dit allemaal mogelijk? Talent? Doorzettingsvermogen?

Tot op heden werd vaak aangegeven dat je EN een natuurtalent moest zijn EN dat het thuisfront (zowel ouders als broers en zussen) zeer motiverend moest zijn om dergelijke uitzonderlijke prestaties te kunnen leveren. Natuurlijk helpt een dergelijke omgeving. En wanneer je ergens talent voor hebt en je vindt het leuk om te oefenen, zal zeker in het begin het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden je makkelijk af gaan. Daardoor zal ook snel vooruitgang geboekt worden, sneller dan bij iemand die minder getalenteerd is of minder gemotiveerd om te oefenen.

Wanneer je een hoger IQ hebt zou je denken dat je daarmee ook makkelijker kunt leren schaken of een topgeleerde kunt worden. Toch is dit zeker niet altijd zo. Diverse topgeleerden en Nobelprijswinnaars zouden niet toegelaten worden tot de organisatie Mensa (een club waarbij men enkel toegang kan verkrijgen bij een IQ van minimaal 152) omdat hun IQ lager was. Een binnen de sport redden toptalenten uit de jeugd het soms niet in de senioren sport omdat het talent alleen niet meer voldoende blijkt te zijn. Ook de 10 duizend uren norm blijkt zeker niet altijd doorslaggevend te zijn om op topniveau te kunnen presteren.

Daarom is het interessant wat Andrew Ericsson en Robert Pool met dertig jaar studie achterhaald hebben. Zij geven aan dat iedereen in staat zou moeten zijn om iets speciaals te kunnen. In het boek 'Peak' geven zij hier meerdere voorbeelden van. Het snel leren van nieuwe vaardigheden is niet alleen besteed aan muzikale wonderkinderen, sportsterren of super geleerden. Zij zijn er achter gekomen dat het juist om specifieke training gaat. De volgende onderdelen achten zij elke keer van belang:

- Juiste doelen stellen, en juist veel kleine stappen zetten richting het grote doel
- Essentieel advies en specifieke begeleiding krijgen tijdens het trainen
- Voortdurend feedback krijgen van een externe of van jezelf om heel vaak uit comfort zone te kunnen treden
- Jezelf oefenen om tijdens de trainingen volledig geconcentreerd te zijn (wat ook weer een positieve invloed heeft op de mentale gesteldheid)



In het Engels wordt dit *deliberate practice* genoemd. Of wel het doelbewuste trainen waarbij deze vier pilaren aanwezig zijn. Hiermee wordt de kans aanzienlijk vergroot om uiteindelijk nieuwe vaardigheden te leren en te beheersen.

Misschien biedt bovenstaande mogelijkheden aan (nog onbekende) talenten in ontwikkeling. Misschien aan dat van u?