



HOE VECHTSPOORT
JONGEREN VERLEIDT
TOT HET MAKEN VAN
POSITIEVE KEUZES

Winnen van jezelf

Kickboksen, mixed martial arts en muay thai-vechtsport zijn populair bij jongeren, vooral bij ‘vechtende’ jongeren. De sporten kampen daarbuiten toch ook met een slecht imago. Maar dat gaat voorbij aan de pedagogische waarde ervan. Vechtsport is veel meer in te zetten als instrument in het sociale domein.

Veel jongeren uit achterstandswijken worstelen met zichzelf en hun omgeving. De ontwikkeling van hun identiteit en het verwerven van een volwaardige plaats in de maatschappij ervaren zij als een *struggle*. In hun zoektochten naar wie ze zijn, wat ze willen worden en bij wie ze horen, doen ze vaak meer faal- dan succeservaringen op, zowel op school als in hun vrije tijd. Als gevolg daarvan vallen deze 'vechtende jongeren' (zie kader) vaker uit op school en dit komt hun ontwikkeling niet ten goede. Sommigen zoeken alternatieve wegen om zich te doen gelden, bijvoorbeeld door grensoverschrijdend gedrag of door aansluiting te zoeken bij criminele of radicaliserende groepen (Kooijmans 2016; Sieckelink 2017). Deze stap voorkomen, vereist tijdig ingrijpen.

Ambigu imago

Veel vechtende jongeren voelen zich aangetrokken tot full-contact-vechtsporten vanwege het harde imago en de *streetcredit* (Elling e.a. 2017). In Nederland is de populariteit van met name (kick)boksen, *mixed martial arts* (MMA) en *muay thai* onder jongeren de afgelopen jaren gestegen, vooral onder zogenoemde vechtende jongeren (CBS & RIVM 2016). Dit maakt vechtsport een ingang om jongeren te begeleiden bij het gevecht met zichzelf en hun omgeving. Bovendien zijn er diverse onderzoeken die laten zien dat vechtsport een positieve bijdrage kan leveren aan cognitieve, sociale en emotionele vaardigheden (Elling & Wisse 2010; Vertonghen & Theeboom 2010). In het jeugd- en jongerenwerk en in de media wordt deze waarde eveneens steeds meer herkend en erkend. Vechtsport wordt ingezet als dagbesteding in buurthuizen en zelfs in justitiële inrichtingen is boksen soms een onderdeel van recreatieve en sportieve programma's. Daarnaast kijkt Nederland massaal naar (kick)bokswedstrijden op RTL7 en was wereldkampioen Rico Verhoeven te zien in *College Tour* en in reclamespots. Ondanks de toenemende populariteit van vechtsport onder jongeren, in het jongerenwerk en de media, kampt de sport

bij anderen met een negatief imago. Terwijl menig opvoeder en beleidsmaker geen bezwaar heeft tegen badminton, voetbal, dans of tennis als vrijetijdsbesteding voor jongeren, is de waarde van (full-contact-)vechtsportbeoefening vaak onderwerp van discussie. Dit wordt onderbouwd door onderzoek dat juist wijst op de negatieve effecten van vechtsport, zoals agressief gedrag (Lotfian e.a. 2011). Het imago van vechtsport heeft dus een ambigu karakter en er is nog veel onderzoek nodig om de pedagogische waarde ervan te kunnen onderbouwen.

Voor positieve ervaringen

Zoals gezegd, heeft vechtsport potentie voor jongeren in achterstandssituaties. Vechtsportscholen bieden hun de kans om positieve ervaringen op te doen, die zij niet (genoeg) krijgen in het leven thuis, op school of op straat (Abdallah 2017). Hierdoor ontwikkelen jongeren meer vertrouwen in zichzelf en in hun omgeving. Deze effecten worden echter niet zomaar bereikt. Randvoorwaarden zijn een veilig sportklimaat en een pedagogisch bekwame begeleider (Elling & Wisse 2010; Vertonghen e.a. 2014). Dat deze factoren belangrijk zijn, lijkt nogal logisch, maar hoe de interactie tussen trainer en jongere invloed heeft, is onvoldoende belicht in eerder onderzoek. Dit was voor het Kennisnetwerk Vechtende Jongeren aanleiding om tussen 2016 en 2018 een pilotstudie¹ uit te voeren in zeven vechtsportscholen in het land. Wat maakt dat vechtsport jongeren raakt, en hen zelfs kan verleiden tot andere ambities en gedrag? Welke lessen levert dit op?

Een tweede thuis

Jongeren omschrijven de sportschool als hun thuis, waarbij de trainers voor hen als grote broers en zussen zijn. Ze voelen zich gesteund en identificeren zich met de cultuur in de sportschool. 'Het is een soort familie. Je kan elkaar heel goed vertrouwen. Als er iets gebeurt of zo dan kan de trainer je helpen. Ze staan altijd voor je klaar', vertelde een jongere uit het onderzoek. Jongeren kunnen in de vechtsportschool betekenisvolle relaties opbouwen omdat er samen met de trainer en groepsgenoten gewerkt wordt

VECHTEN MET JE IDEALEN EN JE OMGEVING, MAAR BOVENAL MET JEZELF

Waar in beleid vaak over kwetsbare of risicjongeren wordt gesproken, hebben wij het liever over 'vechtende' jongeren. Wij zijn van mening dat het 'normaal' is dat er in deze leeftijdsfase weerstand bestaat tegen de heersende

maatschappelijke normen en waarden. De term kwetsbaar impliceert dat jongeren zorg nodig hebben, iets tekortkomen en beschermd moeten worden. Wij leggen liever de nadruk op de kracht en het talent van jongeren en hoe zij van

daaruit iets kunnen opbouwen. Wij hebben het over vechtende jongeren omdat het jongeren zijn die letterlijk en figuurlijk vechten met hun idealen en hun omgeving, maar bovenal met zichzelf.

In hun zoektochten naar wie ze zijn, doen ze vaak meer faal- dan succeservaringen op

aan gezamenlijke doelen, zoals sterker of technisch beter worden. Samen plezier maken, vormt de brandstof. De trainer en groepsleden hebben in eerste instantie een sportspecifieke functionele betekenis, daarvoor komen ze immers samen.

Een ervaren en deskundige trainer betekent veel voor jongeren. Hij² is een rolmodel en krijgt respect op basis van z'n sportieve ervaring en deskundigheid. Deze jongeren vinden door conflicten op school en thuis soms geen rolmodellen meer onder hun docenten en ouders. De trainer is vaak wel die vertrouwenspersoon die hen begeleidt bij ingrijpende momenten in hun leven buiten de vechtsportcontext, bijvoorbeeld bij hun schoolkeuze. De trainer krijgt zo de kans jongeren te 'raken' waar andere opvoeders niet meer in staat zijn om tot hen door te dringen. Daar zit echter tevens het gevaar in van het ontstaan van een machtsrelatie. Soms is de interactie eenzijdig gericht op de sporttechniek en prestatie en komen andere aspiraties niet aan bod. Door de belangrijke positie die jongeren hun trainer toedichten, bestaat dan de kans dat dit jongeren afhankelijk, dus kwetsbaar maakt als sporter en als mens. Een bredere identiteitsontwikkeling vergroot hun kansen en maakt hen maatschappelijk mogelijk veerkrachtiger.

Succes ervaren

Succes ervaren blijkt belangrijk te zijn voor een positieve identiteitsontwikkeling. In de full-contact-vechtsport worden succeservaringen (en evenzeer faalervaringen) op een intense manier beleefd. De trainer speelt daarin een grote rol. Zo vertelde een jeugdtrainer tijdens de rondjes 'spelboksen' dat hij de jongeren elke training matcht met verschillende tegenstanders. Eén die beter, één die slechter en één die even goed was. Op deze manier ervaart de

jongere direct succes, maar tevens erkenning én uitdaging in een training. Veel jongeren gaven aan een goede training te hebben gehad als het gelukt was om door te zetten, of vol te houden bij een moeilijke oefening. De trainer fungeert hier als belangrijk rolmodel. Zijn waardering en erkenning worden dan ook heel serieus genomen.

Verder zie je dat in de vechtsportcontext ook plek is voor het praten over ervaren emoties, zowel positief als negatief. De trainer geeft die ruimte door het creëren van een veilige omgeving maar treedt corrigerend op als blijkt dat de manier van uiten van emoties niet wenselijk of zelfs destructief is. Vechten buiten de vechtsportschool wordt bijvoorbeeld sterk afgekeurd en bestraft. De structuur die zo wordt gegeven, is voor alle vechtende jongeren in de sportschool gelijk. Dit draagt bij aan het gevoel erbij te horen, wat een essentiële succeservaring is. Een meisje van vijftien vertelde: 'Ze zeiden dat ik het wel goed kon, en vroegen toen of ik in de wedstrijdgroep wilde trainen, dat ik daar thuishoor. Dat is dan toch eigenlijk wel een groot compliment.' Kortom: het ervaren van succes in vechtsport heeft twee dimensies: winnen van jezelf en van een ander én het gevoel ergens bij te horen.

Zelfvertrouwen

Veel jongeren willen de top in hun sport bereiken en zijn bereid daar hard voor te trainen. Omdat vechtsport intensief is, doorlopen ze vaak een fysieke ontwikkeling – meer spieren, minder vet – die kan bijdragen aan hun zelfvertrouwen en sportieve aspiraties. Datzelfde geldt voor de intensieve trainingen zelf als het hun lukt om door te zetten en de trainingen vol te houden. De vechtsportschool en vooral de trainer zijn daarbij van cruciaal belang. Voor jongeren die vanuit een sportieve motivatie starten met vechtsport staat de interactie met de trainer voor een groot deel in het teken van kansen en mogelijkheden bieden om toekomstplannen te bereiken. Een trainer die zelf zijn sporen heeft verdiend in de sport en die de jongeren inzicht geeft in hoe hij dit gedaan heeft, helpt hen te reflecteren op hun eigen kansen. Hij motiveert en inspireert hen om zelf ook hard te werken voor hun doelen. Een succesvolle trainer of een succesvolle sportschool geeft jongeren het gevoel een redelijke kans te hebben op het behalen van eigen succes of doelen.

HOE NU VERDER?

Om de werkzame mechanismen te expliciteren – om jongeren te kunnen verleiden tot het maken van andere, positieve keuzes – is meer onderzoek nodig. Het Kennisnetwerk Vechtende Jongeren heeft onder penvoering van Fontys Hogeschool Pedagogiek een RAAK-publiek-aanvraag ingediend om

hierover meer kennis te ontwikkelen en toepasbaar te maken voor de vechtsportpraktijk en de hbo-opleidingen in het sociale en sportieve domein. Tegelijkertijd maakt Kenniscentrum Sport gemeenten bewust van de belangrijke rol die zij kunnen spelen in het bewaken van veiligheid

en kwaliteit van de begeleiding. Dit gebeurt in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij (NIVM) en de Nederlandse Vechtsport Autoriteit (VA).

Andere keuzes

Vechtsportbeoefening motiveert op verschillende manieren tot gedragsverandering. Sportieve aspiraties kunnen er bijvoorbeeld toe leiden dat de jongere kiest voor een gezondere leefstijl of voor stoppen met geweld op straat of op school. Voor beide keuzes is een bepaalde mate van discipline nodig die gestimuleerd kan worden door de sportschool en de trainers. Een jongere uit het onderzoek vertelt over zijn ontwikkeling in gedrag: 'Het is niet dat ik niet echt respect toonde, maar hier heb ik geleerd wat respect en discipline is. Want voor een toernooi moet je soms afvallen en dat zou ik nooit kunnen doen als ik nooit discipline heb gehad, want dan ga je gewoon eten.'

Binnen de sportschool is vaak een duidelijke groepsidentiteit zichtbaar en voelbaar met daaraan verbonden omgangsrituelen. De voornaamste dragers van de rituelen zijn de trainers en de sterke jongens en meiden, vaak de wedstrijdvechters. Jonge sporters conformeren zich aan het gewenste gedrag omdat zij de oudere jongeren respecteren en net als hen willen zijn. Daarnaast willen ze bij de groep horen. Ze gaan zich dus gedragen naar de waarden en omgangsregels van de sportschool. Willen ze dit niet, dan is de kans groot dat zij niet geaccepteerd worden of hun lidmaatschap opzeggen.

Tot slot speelt de trainer een wezenlijke rol als het erom gaat de jongere op het juiste moment te triggeren. Bijvoorbeeld door een gesprek aan te gaan als hij doorheeft dat de jongere worstelt met een conflict op school of thuis. Dit kan de jongere helpen te reflecteren op de gevolgen van bepaald gedrag. Een luisterend oor op het juiste moment motiveert de jongere in een volgende situatie positiever gedrag te laten zien.

Trainers ondersteunen

Het onderzoek wijst dus uit dat vechtsport jongeren op een eigen wijze raakt die via andere wegen niet geraakt worden. Hiermee biedt vechtsport een ingang om samen met hen een ander perspectief te ontwikkelen op zichzelf en hun omgeving, met de trainer als rolmodel. De studie wees echter uit dat trainers op pedagogisch vlak vaak onbewust bekwaam of zelfs onbekwaam zijn in hun pedagogisch handelen. Zij handelen vanuit een grote passie en eigen ervaring zonder zich bewust te zijn van de impact die ze hebben op vechtende jongeren. De verwachting is dat met bewustwording veel winst te behalen is in de pedagogische ontwikkeling van vechtsporttrainers. Samen met andere trainers sparren over hun lessen en praten over de ontwikkeling van hun pupillen is een manier om aan reflectie te werken. Ook in vechtsportopleidingen is er nu nog onvoldoende aandacht voor pedagogisch bewustzijn.

Ondanks de toenemende populariteit onder jongeren, kampt de sport bij anderen met een negatief imago

Een basis van pedagogisch bewustzijn, kennis en vaardigheden in het algemene (vecht)sportkader kan zorgen voor duurzame waarborging van de waarde van vechtsport voor alle jongeren. Trainers moeten hierin ondersteund worden door andere trainers, sportpedagogen, vechtsportbonden en gemeenten. En dat kan, zo bleek uit het onderzoek. Een goed voorbeeld is hoe trainer Youssef zijn pedagogische *skills* ontwikkelde en werd aangesteld door de gemeente Den Bosch als 'verbinder in de wijk'. Youssef begeleidt jongeren met kickboksen én hun bredere maatschappelijke leven: 'Door de juiste snaar te raken trigger ik de jongeren en hebben ze toekomstperspectief. Daarbij is kickboksen mijn middel. (...) Niemand wordt als rotkind geboren. Als we dat lieve, onschuldige en eerlijke naar boven weten te boksen, dan is mijn missie geslaagd!'

Tara van den Berg en **Maïke Kooijmans** werken bij Fontys Hogeschool Pedagogiek, respectievelijk als junior onderzoeker en lector Opvoeden voor de Toekomst. **Minke van der Kooi** is trainee bij Kenniscentrum Sport en **Marian ter Haar** werkt daar als staffunctionaris Kwaliteit. Alle vier zijn lid van het Kennisnetwerk Vechtende Jongeren.

Noten

- 1 Het Kennisnetwerk Vechtende Jongeren is een initiatief van Kenniscentrum Sport en bestaat uit partners van diverse hogescholen en universiteiten, https://www.kenniscentrumsport.nl/publicatie?traject-waarde-van-vechtsport-voor-jongeren&kb_id=23613.
- 2 Waar in dit artikel over 'hij' wordt gesproken, kan 'zij' net zo goed van toepassing zijn.

Bronnen

- Abdallah, S.E., *Struggles for success. Youth work rituals in Amsterdam and Beirut*. Proefschrift. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam, 2017
- CBS & RIVM, *Dertig meest beoefende takken van sport naar achtergrondkenmerken, bevolking 12 jaar en ouder, 2015* [Data set]. *Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor*, 2016. Retrieved from https://www.volksgezondheidenzorg.info/sites/default/files/top_30_sporten_12jr_en_ouder_lsm-k_2015_vzinfo.xlsx
- Elling, A., S. Schootemeijer & R. van den Dool, *Cijfers over vechtsport. Een inventariserende studie naar beoefening, aanbod, evenementen en veiligheid van full-contact vechtsporten in Nederland*. Utrecht: Mulier Instituut, 2017
- Elling, A. & E. Wisse, *Beloften van vechtsport*. Nieuwegein: Arko Sports Media, 2010
- Endresen, I.M. & D. Olweus, Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 46 (5), 468-478, 2005
- Kooijmans, M., *Talent van de straat. Hoe je jongeren kunt verleiden uit de criminaliteit te blijven*. Amsterdam: Van Gennep, 2016
- Lotfian, S., V. Ziaee, H. Amini & M.-A. Mansournia, An analysis of anger in adolescent girls who practice the martial arts. *International Journal of Pediatrics*, 630604, 2011
- RIVM, VeiligheidNL & CBS, *Vijftien meest beoefende takken van sport naar achtergrondkenmerken, kinderen 4-12 jaar, 2015* [Data set]. *Leefstijlmonitor*, 2016
- Sieckelincx, S., *Reradicaliseren. Ronselen voor een betere wereld*. Tiel: Lannoo, 2018
- Vertonghen, J. & M. Theeboom, The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9 (4), 528-537, 2010
- Vertonghen, J., M. Theeboom & W. Pieter, Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Perceptual and Motor Skills*, 118 (1), 41-61, 2014