

Boksen met zelfvertrouwen

Vechtsport spreekt meisjes van alle culturen aan

Allochtone meiden sporten relatief weinig. Maar als ze sporten, kiezen ze vaak voor een sport die tot de mannensporten wordt gerekend, zoals voetbal, basketbal en vechtsporten. Een verrassende keuze?

Het programma *Tijd voor Vechtsport* van de KNKF zet de populariteit en de kenmerken van de vechtsport in, onder andere met projecten om meer meisjes aan het sporten te krijgen en te werken aan integratie en persoonlijke ontwikkeling van jongeren.

Sahar Noor

Agnes Elling is manager onderzoek en publieke taken bij het Mulier instituut, Centrum voor Sociaalwetenschappelijk sportonderzoek. In 2002 promoveerde zij in Tilburg op het proefschrift *Ze zijn er (niet) voor gebouwd: een onderzoek naar in- en uitsluiting in de sport naar sekse en etniciteit*. In haar onderzoek vraagt zij jongeren van 14 tot 20 jaar met diverse etnische achtergronden naar hun sportdeelname, hun waardering van sport, hun sporthelden en hun beeldvorming over diverse sporten. Van alle ondervraagde jongeren sporten allochtone meisjes het minst. Maar als ze wel sporten, kiezen ze verrassend vaak voor traditionele ('zwarte') mannensporten zoals basketbal, voetbal en vechtsporten. Hun waardering voor dergelijke sporten ligt zelfs hoger dan bij autochtone jongens. Cijfers uit Ellings onderzoek illustreren dit: 46% van de allochtone meisjes gaf bijvoorbeeld aan te willen boksen, tegenover 35% van de autochtone jongens. Een reden hiervoor kan zijn dat zij, via vrienden of broers, makkelijker toegang hebben tot deze mannensporten, dan tot 'witte' (vrouwen)sporten als paardrijden en kunstschaatsen. Bij de waardering van sporten en de keuze van sporthelden, bleek dat allochtone jongens en meisjes zich sterker identificeren op nationaliteit en etniciteit, dan op sekse. Ook voor allochtone meisjes geldt dus dat ze eerder voor een gekleurde sportheld kiezen dan voor een blanke sportheldin.

Lady's only

In het vijfjarig programma *Tijd voor Vechtsport* (2006-2010) van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF) zijn 111 projecten opgezet en een aantal daarvan is speciaal gericht op het bevorderen van sportdeelname meisjes. Arien Bosch, projectmanager bij de KNKF, vertelt waarom er speciale aandacht is voor de sportparticipatie van allochtone meisjes van 6-4 jaar: "Deze groep sport relatief weinig en door het aanbod op maat af te stemmen, wordt het ook voor deze meisjes laagdrempelig om aan vechtsport te doen. Door goed naar hen te luisteren en veel met hen te praten wordt het mogelijk om hun wensen in kaart te brengen. Zij willen best graag sporten, maar hebben grote behoefte aan bepaalde voorwaarden waaronder ze sporten. *Tijd voor Vechtsport* creëert deze voorwaarden. Zo willen ze uitsluitend les van vrouwelijke docenten en

willen ze tijdens het sporten zo min mogelijk mannen in de buurt hebben, sowieso in de zaal waar ze sporten. Het zijn voornamelijk de vaders en later de echtgenoten die niet willen dat ze tussen de mannen sporten en dat houdt hen tegen. *Tijd voor Vechtsport* zorgt er samen met de vereniging voor dat er aan het aanbod op een kwalitatief goede manier tegemoet wordt gekomen. Daar zijn we hard mee bezig door middel van opleidingen, maar ook op de scholen worden er nu allerlei projecten georganiseerd om meiden op een goede manier te laten sporten. Ook creëren we de juiste infrastructuur om deze meisjes en jonge vrouwen te interesseren voor de vechtsport en te introduceren bij een vereniging. Opvallend is dat ook de niet-islamitische meiden zich in de meidengroepen erg goed op hun plek voelen. De populariteit van de speciale 'lady's only' trainingsuren is dan ook bij zowel autochtone als allochtone meisjes erg groot". Een tweede doelstelling van *Tijd voor Vechtsport*, namelijk het creëren van ontmoetingen tussen allochtone en autochtone meisjes, lijkt daarmee te slagen.



Foto: Beeldbank (*Tijd voor vechtsport* KNKF)

Kickboksen populair

In Gelderland doen Arnhem en Nijmegen mee aan *Tijd voor Vechtsport*. In totaal zijn er in deze twee plaatsen meer dan 1200 meisjes (autochtoon en allochtoon), nadat ze deelgenomen hebben aan activiteiten, ook daadwerkelijk lid geworden van een vereni-



Foto: KNKF, Lady's only bij Spidergym.

ging. Arien Bosch constateert dat de vecht- en krachtsporten enorm populair zijn bij jongeren, zeker de wat hardere vechtsporten zoals Thai- en kickboksen. Bosch: “Het zijn bovendien takken van sport die bij uitstek geschikt zijn voor de persoonlijke ontwikkeling. We willen niet alleen zoveel mogelijk jongeren enthousiast maken voor vechtsporten, maar hen ook op een leuke manier kennis laten maken met allerlei facetten uit de vecht- en verdedigingsport die afkomstig zijn uit de Oosterse filosofie van de Budo-sporten. Vechtsporten maken je zelfverzekerder, weerbaarder, geven je vertrouwen en (zelf)respect en discipline. Door het inzetten van vechtsport als pedagogisch instrument leren we ze om te gaan met pesten, groepsdruk, geweldloos communiceren, samenwerking, respect, doorzettingsvermogen en dergelijke. Dat willen we deze jongeren meegeven”. Arien Bosch denkt dat de sport ook aanspreekt vanwege het stoere en veelzijdige karakter, dat jongeren er hun agressie in kwijt kunnen en

zich er weerbaarder door voelen en dus veiliger.” Dit laatste is zeker een belangrijke reden voor meisjes om aan vechtsport te beginnen”.

Vechtsport steeds toegankelijker

Ook Yufen Sun, docent kick- en Thai-boksen bij Spidergym in Rotterdam (deelnemer aan *Tijd voor Vechtsport*) kan

zich in dat laatste argument vinden. Een paar maanden geleden begon ze een meisjesgroep met drie leerlingen; nu bestaat de groep al uit dertig autochtone en allochtone meisjes in de leeftijd van 12 tot 23 jaar. Ook haar valt het op dat er veel interesse is voor vechtsport: “Vechtsporten worden steeds bekender en toegankelijker voor meisjes. Vroeger was het voor



Foto: KNKF, Lady's only bij Spidergym.

veel allochtone ouders absoluut 'not done' dat hun dochters aan kick- of Thai-boksen deden, maar dat is nu toch veranderd. Soms moeten meisjes wel alles uit de kast halen om hun ouders te overtuigen. De ouders van een Marokkaans meisje zijn eens stiekem komen kijken of de lessen echt alleen voor en door vrouwen zijn en er geen mannen staan te kijken. Sindsdien mag ze komen sporten. Wat ouders ook overtuigt, is dat meisjes zich veiliger en weerbaarder voelen. Als ze lastig gevallen worden op straat kunnen ze in geval van nood voor zichzelf opkomen".

Na 2010

Eind 2010 loopt het project *Tijd voor Vechtsport* af en van het begin af aan is gewerkt aan de continuïteit van de resultaten. Zo krijgt elke club die meedoet een consultant toegewezen die hen begeleidt en adviseert over de professionalisering van hun vereniging én de juiste infrastructuur creëert om dat te realiseren. Als het project eind volgend jaar is afgelopen, is er fors geïnvesteerd in de opleiding van het kader en de communicatie van de verenigingen. Met het keurmerk Figt Right op zak, zijn verenigingen dan sterk genoeg om zonder begeleiding de lijn voort te zetten. Arien Bosch: "In deze projectperiode zijn contacten met gemeente en zelf-organisaties opgebouwd en lijntjes gelegd om samen te werken. Dat moet je natuurlijk als vereniging wel onder-

houden, maar er wordt door *Tijd voor Vechtsport* een stevige basis gelegd." Ook aan het voorkomen van een snelle uitstroom van nieuwe leden wordt gewerkt, vertelt Bosch: "We zijn nu bezig met het ontwikkelen van een jeugdparticipatiemodel, om jongeren te betrekken bij de verenigingen en de nieuwe leden van de clubs ook te behouden." Het model gaat niet uit van de taken die er liggen en wie die kan uitvoeren, maar start bij de competenties die jongeren hebben of willen verwerven. Vanuit die competenties zoek je dan een taak die aansluit. Arien Bosch: "Het werken vanuit een competentiegericht model is ontstaan vanuit onze visie dat vechtsport een pedagogisch instrument is. Door het invoeren ervan werken we niet alleen op sportniveau, maar ook op organisatieniveau aan het pedagogiseren van de vereniging. Verenigingen denken soms net iets te snel dat ze wel weten wat jongeren willen. Wij maken ze bewust van het belang van een goed jeugdbeleid en dat je daar de jongeren zelf bij nodig hebt. Want we willen de explosieve groei natuurlijk wel vasthouden en doorzetten." ■

Sahar Noor is projectmedewerker bij Enzovoort.



Foto: Beeldbank (Tijd voor vechtsport KNKF)

Tijd voor vechtsport

Tijd voor Vechtsport is een vijfjarig programma (2006-2010) van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (KNKF) in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Het is onderdeel van het programma 'Meedoen allochtone jeugd door sport'. *Tijd voor Vechtsport* benut de specifieke kenmerken van sporten -zoals fitness, taekwondo, karate, boksen, Thai-boksen, mixed-martial arts en aanverwante sporten- voor integratie en persoonlijke ontwikkeling van (allochtone) jeugd.

In elf Nederlandse gemeenten lopen er 111 projecten op drie aandachtsgebieden: participatie, preventie en zorg. De participatieprojecten zorgen ervoor dat er meer allochtone jongeren deelnemen aan vecht- en krachtsport. Al meer dan 5000 jongeren hebben tot nu toe aansluiting gevonden bij de 100 deelnemende clubs.

Daarnaast zijn er preventieprojecten waarin kwetsbare jongeren begeleid worden en er voorkomen wordt dat zij (verder) geïsoleerd raken in de samenleving.

Tot slot richt *Tijd voor Vechtsport* zich met zorgprojecten specifiek op de vermindering van problematisch agressief gedrag onder jeugd met een jeugdhulp-indicatie. Binnen deze trajecten wordt getraind op gedrag, agressieregulering en zelfbeheersing.

Tijd voor Vechtsport als programma gebruikt vechtsport in zowel de preventie- als sportzorgtrajecten als pedagogisch instrument, waarbij gedragsverandering centraal staat. Vanuit *Tijd voor Vechtsport* is er door wetenschappers een zogenaamde 'bewegingspedagogische preventiemethodiek' ontwikkeld, gebaseerd op de concepten en filosofie van Oosterse zelfverdedigingsmethoden en inzichten uit de Westerse bewegingspedagogiek. Voor meer informatie zie: www.tijdvoorvechtsport.nl ■