

De sleutel voor een actiever leven?

Het sociale netwerk van een tiener 2



Sociale netwerken

Uit de literatuur komen verschillende mechanismes naar voren op basis waarvan het sociale netwerk iemand kan motiveren en positief van invloed kunnen zijn op langdurige sportdeelname. Dit zijn onder meer:

- sociale steun, het gaan stimuleren om te sporten (Sheridan et al., 2014);
- (sociale) facilitatie; de goedkeuring om te sporten en het daadwerkelijk geven van de mogelijkheden hiervoor (Evans et al., 2013);
- sociale identificatie, het willen zijn zoals iemand anders (Stevens et al., 2019);
- sociale vergelijking; beter willen zijn dan de ander (Shakya et al., 2015).

Het blijkt erg individueel te zijn welk mechanisme van invloed is op het sportgedrag van jongeren (Franken et al., 2022). Dat wil zeggen, de ene persoon zal meer gaan sporten om beter te worden dan bijvoorbeeld een vriend, terwijl de andere persoon meer gaat sporten omdat deze positieve reacties uit zijn omgeving krijgt na het sporten. Kortom, *one size fits all* gaat ook hier zeker niet op. Het staat in ieder geval vast dat verschillende actoren in het netwerk een rol kunnen spelen in deze mechanismen. Zowel ouders, leeftijdsgenoten en professionals, zoals LO-docenten en trainers, hebben invloed. Meer begrip wie welke invloed heeft bij een leerling kan helpen de kans op een langdurende sportparticipatie te vergroten.

Van basisschool naar middelbare school

Het is misschien niet verrassend, maar belangrijk om te realiseren, dat de overgang van basisschool naar

Het is elke docent in het voortgezet onderwijs meer dan bekend: de ‘kleine’ kindjes die in september in klas 1 starten veranderen in een hoog tempo tot jongvolwassenen. Ze schieten de lucht in en, minder direct zichtbaar maar wel merkbaar, veranderen ook in sociaal-emotioneel en cognitief opzicht. We schreven hier eerder over in een eerste deel in LO Magazine 6 van 2021 (Steenbergen, Van Abswoude, Spruijtenburg & Platvoet, 2021). Hierin beschreven we dat het sociale netwerk weleens een belangrijke rol kan spelen in het voorkomen van sportuitval en een vermindering van fysieke activiteit. In dit tweede deel zoomen we verder in op hoe en waarom het sociale netwerk verandert gedurende de eerste jaren van de middelbare school en hoe dit sportdeelname zou kunnen beïnvloeden. In het derde en afsluitende deel zullen we op basis van ons eigen lopende onderzoek aanbevelingen doen voor het actief krijgen en houden van kinderen. | Tekst Femke van Abswoude, Sebastiaan Platvoet, Hidde Bekhuis, Gwennyth Spruijtenburg en Bert Steenbergen



middelbare school een verandering veroorzaakt in het sociale netwerk. Nieuwe klasgenoten en docenten zorgen voor nieuwe actoren in het netwerk die sportdeelname in meer of mindere mate kunnen aanmoedigen of ontmoedigen. Ook kunnen deze personen als nieuwe voorbeelden of vergelijkingsmaatstaf dienen waardoor er juist meer of minder gesport kan gaan worden. Waar op de basisschool kinderen van alle niveaus door elkaar zitten, is er in de eerste klas al een eerste indeling naar de verschillende onderwijsniveaus. Van sommige doelgroepen, bijvoorbeeld lwoo, vmbo kader, of hoogbegaafde kinderen, is bekend dat ze steeds minder vaak deelnemen aan georganiseerde sport. Als een kind in een klas komt waarin er meer kinderen zijn die niet aan sport doen, dan kan dit een negatieve invloed hebben op de mening over of motivatie voor sport van het kind en uiteindelijk leiden tot het stoppen met sporten. De nieuwe schoolomgeving biedt hiermee risico's voor sportdeelname, maar ook kansen om sportdeelname te stimuleren.

Meer onafhankelijkheid

Niet alleen zorgt de overgang naar de middelbare school voor een verandering in actoren in het sociale netwerk van een kind. Ook de rol die actoren

hebben verschuift naarmate kinderen ouder worden. In de pubertijd komen kinderen, in meer of mindere mate, los van hun ouders en wordt de rol van ouders met betrekking tot sociale steun, identificatie en vergelijking steeds kleiner (Davison & Jago, 2009). De rol van (sociale) facilitatie blijven ouders echter nog wel lang hebben (Mendonça et al., 2014). Op de middelbare school, wanneer een kind (verder) in de pubertijd komt, neemt de invloed van andere actoren toe. Met name leeftijdsgenoten, al dan niet in de klas of online, worden steeds belangrijker. Voor sommige kinderen zou sportdeelname dus vanzelfsprekender worden, terwijl voor anderen sportdeelname juist wordt ontmoedigd (Chung et al., 2017). Zo kan een sportteam dat uit elkaar valt iemand doen beslissen om zelf ook te stoppen, terwijl een schoolklas waarin iedereen zin heeft in de gymles ervoor kan zorgen dat je zelf ook positief kijkt naar sport en bewegen.

Voor professionals die jonge pubers willen stimuleren om te sporten is het waardevol om inzicht te hebben in het sociale netwerk van een jongere. Door bijvoorbeeld onderlinge relaties tussen klasgenoten in kaart te brengen, kan inzicht worden verkregen in welke

leerlingen de meeste invloed hebben op het (beweeg)gedrag van de klas. Deze leerlingen zouden als rolmodel of als motivator een rol kunnen spelen in het stimuleren van sport en bewegen, en het verminderen van ongezond gedrag. Door ook nog te weten welk van de eerder genoemde mechanismen het meest motiverend werkt voor de gemiddelde klas of een individu (dus bijvoorbeeld sociale steun of sociale vergelijking), wordt het steeds beter mogelijk om sport- en bewegegedrag te stimuleren.

Rol van de LO-docent?

Naast leeftijdsgenoten (Bell et al., 2014; Van Woudenberg et al., 2018) worden ook professionals, zoals docenten en trainers, belangrijker bij een zelfstandig wordend kind (Sevil et al., 2018). De LO-docent zelf kan als professional dan ook een belangrijke actor in het sociale netwerk van jongeren zijn die sportdeelname kan stimuleren. Dit kan zowel via het mechanisme van sociale steun, sociale facilitatie, en sociale identificatie en, hoewel in mindere mate, via het mechanisme van sociale vergelijking (de meeste gymdocenten staan wat betreft leeftijd en vaardigheden natuurlijk wat verder weg van de leerlingen). De mate waarin een LO-docent voor een individuele leerling van belang is verschilt echter per kind en is ook niet stabiel binnen een kind; de weg naar volwassenheid is voor elk kind immers anders. Wat wel vaststaat is dat wanneer er onvoldoende rekening wordt gehouden met de individuele behoeften, dit kan leiden tot minder ervaren sport- en beweegplezier. Bijvoorbeeld bij het indelen in groepen, waarbij sommige kinderen graag de competitie met anderen of zichzelf willen aangaan (prestatiemotief), terwijl anderen juist op basis van sociale aspecten in een team willen komen (spelmotief). Ook met de manier van begeleiden kan vervolgens worden aangesloten bij de motieven en behoeften. Wanneer dit niet goed op elkaar aansluit, kunnen niet alleen jongeren hierdoor minder plezier in het sporten ervaren en dus eerder uitvallen, ook kan dit gevolgen hebben voor de invloed die de LO-docent als actor in het sociale netwerk van een jongere heeft.

Immers, het is aannemelijk dat iemand die rekening houdt met de individuele ontwikkeling en behoefte van een persoon een belangrijkere rol in het sociale netwerk inneemt dan iemand die geen hier geen oog voor heeft.

Inzicht

Het is dus van belang dat de docent inzicht creëert in 1) het sociale netwerk en 2) de individuele kenmerken en behoeften van elke leerling. Maar hoe doe je dat dan in de setting van het bewegingsonderwijs? Helaas is daar nu nog geen bevredigend antwoord op te geven. In de literatuur worden verschillende (onderzoeks-) methodes gebruikt om de relaties tussen klasgenoten in kaart te brengen. Deze methodes zijn echter erg arbeidsintensief in zowel het uitvoeren als het analyseren en interpreteren en zijn niet geschikt om veelvuldig toe te passen in de praktijk. Over het in kaart brengen van individuele behoeften en beweegmotieven, en hoe je hier als docent bij kunt aansluiten, is wel al meer bekend (zie bijvoorbeeld Cobussen, 2015). Er zijn verschillende relatief korte en eenvoudige vragenlijsten die je als docent kunt

gebruiken en ook door leerlingen te bevragen kun je veel informatie verkrijgen. Door beter te weten hoe het sociale netwerk hier ook een rol in kan spelen, kunnen deze twee aspecten gecombineerd worden. Hoe je dit op een goede manier doet, willen wij de komende jaren verder onderzoeken om vervolgens specifieke aanbevelingen en tools voor docenten te ontwikkelen. Maar ook kleine stapjes kunnen hierin al waardevol zijn. Vraag bijvoorbeeld aan leerlingen welke sport zij beoefenen en waarom ze dat leuk vinden, breng in kaart welk motief of motieven leerlingen hebben om te sporten, om leerlingen met vergelijkbare interesses te verbinden. Of vraag heel direct met wie een leerling wel of echt niet samen wil gymmen en laat leerlingen regelmatig zelf groepen vormen tijdens de gymles waarbij je criteria meegeeft als vaardigheid en motief. Op basis van wat nu bekend is in de literatuur durven wij te stellen dat hiermee al de kans wordt vergroot dat de lessen bewegingsonderwijs nog meer bijdragen aan een leven lang bewegen. Of in ieder geval aan het bewegen in en tijdens de middelbare schooltijd.

Ter afsluiting

Het sociale netwerk kan door de LO-docent op twee manieren worden ingezet om kinderen te motiveren een leven lang te sporten. Enerzijds door te weten wie wie beïnvloedt in de klas en anderzijds door te beseffen dat de docent zelf een belangrijke actor vormt in het netwerk van het kind. In deel 3 zullen we verder ingaan op de resultaten van het lopende longitudinale onderzoek bij leerlingen van vijf middelbare scholen en met verdere suggesties komen hoe een langdurende sportparticipatie van middelbare scholieren kan worden bevorderd. ●



Bronnen

Scan de QR-code naar de bronnen



bit.ly/3XHNTtp

Contact

femke.vanabsouwde@ru.nl

Femke van Absouwde, Hidde Bekhuis, Gwennyth Spruijtenburg

en **Bert Steenbergen** zijn respectievelijk als post-docs, promovendus en hoogleraar verbonden aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. **Sebastian Platvoet** is als hoofddocent/onderzoeker verbonden aan de HAN academie Sport en Beweging. Dit artikel komt voort uit het project *Transitions into active living*, een 5-jarig NWO-onderzoeksproject (projectnummer (NWA.1160.18.249) naar de invloed van drie grote transities op sportparticipatie.

Foto's

Anita Riemersma

Kernwoorden

sociale netwerken, autonomie, puberteit

