

Sport, zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij sporters met een verstandelijke beperking

Masterthesis

201500201

Masteropleiding Pedagogische Wetenschappen

Masterprogramma Orthopedagogiek

Definitieve versie

2015 - 2016

Naam student: Eva Ton, E.R.

Studentnummer: 3855767

Naam thesisbegeleider: Dirk-Wouter Smits

Tweede beoordelaar: Chiel Volman

Datum: 20-07-2016

Voorwoord

Voor u ligt de masterthesis van aanstaand orthopedagoog Eva Ton. Ik heb ervoor gekozen om dit onderzoek te doen, omdat ik benieuwd was naar het effect van sporten op mensen met een verstandelijke beperking. Na overleg heb ik ervoor gekozen om me verder toe te spitsen op de concepten zelfvertrouwen en zelfcompetentie. Dit onderzoek bouwt voort op een onderzoek van vorig jaar, waarbij een vragenlijst was ontwikkeld voor sporters met cerebrale pareses, de Sport en Omgevingsfactoren Vragenlijst Paralympische Sporters. Voor het huidige onderzoek is deze vragenlijst aangepast, waarbij de vragen zijn versimpeld en de vragenlijst is ingekort. Hierdoor was de vragenlijst beter bruikbaar voor de huidige onderzoeksgroep. Vanwege cognitieve beperkingen, is ervoor gekozen om de vragenlijsten af te nemen in de vorm van een semi-gestructureerd interview. Hierdoor kon de onderzoeker doorvragen waar dat nodig was. De informanten waren voetballers uit het g-team van voetbalvereniging DESTO. Bij deze wil ik hen hartelijk bedanken voor de medewerking en voor de mooie verhalen die ze hebben vertelt. Daarnaast gaat mijn dank uit naar de coördinator van het voetbalteam, die mij veel achtergrondinformatie heeft gegeven over de voetballers en veel goede tips over hoe ik de interviews af kon nemen. Ook wilde ik mijn thesisbegeleider, Dirk-Wouter Smits, hartelijk bedanken voor de goede begeleiding het afgelopen jaar en voor het meedenken over de richting van dit onderzoek.

Utrecht, juli 2016

Samenvatting

Achtergrond: Sportparticipatie lijkt bij te kunnen dragen aan meer zelfvertrouwen en zelfcompetentie van mensen met een verstandelijke beperking. *Doel:* Doel was het verkrijgen van inzicht in de sport- en omgevingsfactoren die bijdragen aan meer zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij mensen met een verstandelijke beperking. *Methoden:* Fase één bestond uit een inventarisering van het sportaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking. Fase twee bestond uit een inventarisatie van ervaringen van mensen met een verstandelijke beperking met g-sport. Fase drie bestond uit een analyse van sport- en omgevingsfactoren en zelfvertrouwen en zelfcompetentie. *Resultaten:* Fase 1: In provincie Utrecht zijn 98 sportverenigingen waar mensen met een verstandelijke beperking kunnen sporten en in stad Utrecht zijn 17 g-teams. Fase 2: Drie thema's werden onderscheiden; Overschatting van eigen vaardigheden, stigma en sociale netwerk. Fase 3: 'Sportfactoren' en zelfvertrouwen waren gecorreleerd, $R = .823, p < .01$, 'deel uitmaken van het team' en zelfvertrouwen, $R = .713, p < .05$, 'ondersteuning van teamgenoten' en 'gevoel van eigenwaarde', $R = .638, p < .01$ en 'ondersteuning van de trainer' met 'sociale acceptatie', $R = -.821, p < .01$. *Conclusie:* Er is een groot sportaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking in de provincie Utrecht en in de stad Utrecht. De informanten overschatten hun eigen vaardigheden op gebied van sport vaak, één van de informanten gaf aan dat hij het stigma vervelend vond. Het sociale aspect van het g-team was erg belangrijk. Sportfactoren zijn gecorreleerd met meer zelfvertrouwen of meer zelfcompetentie.

Sleutelwoorden: Verstandelijke beperking, sport, zelfvertrouwen, zelfcompetentie

Abstract

Background: Sports participation seems to contribute to more self-esteem and self-competence with people with an intellectual disability. *Aim:* To gain insight in sport- and environmental factors that contribute to more self-esteem en self-competence for people with an intellectual disability. *Method:* Phase one consisted of an inventory of the available sports for people with an intellectual disability. Phase two consisted of an inventory of the experiences of people with an intellectual disability with g-sport. Phase three consisted of analyses of the sport-and environmental factors and self-esteem and self-competence. *Results:* Phase 1: There are 98 sportsclubs in the province of Utrecht where people with an intellectual disability can play sports and 17 g-teams in city Utrecht. Phase 2: Three themes could be distinguished; Overestimation of skills, stigma and social interaction. Phase 3: sportsfactors and self-esteem were correlated, $R = .823$, $p < .01$ and ‘being a part of the team’ and self-esteem, $R = .713$, $p < .05$, ‘support from team members’ with ‘sense of self-worth’, $R = .638$, $p < .01$ and ‘support from the trainer’ with ‘social acceptance’, $R = -.821$, $p < .01$. *Conclusion:* There is a large availability of sports for people with an intellectual disability. The informants overestimated their own skills, one informant was bothered by the stigma. The social aspect of the sports team was very important. Sports factors are correlated with more self-esteem or self-competence.

Key words: Intellectual disability, sport, self-esteem, self-competence

Veel mensen met een verstandelijke beperking blijken niet te voldoen aan de minimale hoeveelheid beweging die nodig is om gezond te leven (Temple & Walkley, 2009). Mensen met een verstandelijke beperking zijn onder andere als gevolg van minder sporten vaak minder fit en gezond in vergelijking met de normaal begaafde populatie (Graham & Reid, 2000; Emerson, 2005). Omdat mensen met een verstandelijke beperking minder blijken te bewegen dan de normaal begaafde populatie, bestaat een groter risico dat mensen met een verstandelijke beperking overgewicht en gezondheidsproblemen ontwikkelen (Gravestock, 2000; Frey, 2004). Onderzoek wees uit dat 68% van de mensen met een verstandelijke beperking overgewicht heeft (McGuire, Daly, & Smyth, 2007), tegenover 50,3% van de normaal begaafde Nederlandse populatie (CBS, 2016). Dit is zorgelijk, omdat volgens Ras, Woittiez, van Kampen en Sadiraj (2010) de prevalentie van mensen met een verstandelijke beperking lijkt te stijgen. Volgens het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) ligt de prevalentie van mensen met een verstandelijke beperking rond 8,5% van de bevolking, wat neerkomt op 142.000 mensen. Volgens Ras et al. (2010) neemt de prevalentie van mensen met een verstandelijke beperking met 9% per jaar toe.

Een verstandelijke beperking wordt door Schalock et al. (2010) omschreven als een beperking in cognitief en adaptief functioneren, wat kenbaar wordt voor de leeftijd van 18 jaar. In Nederland worden mensen met een IQ van onder de 70 geïdentificeerd als verstandelijk beperkt (Ras et al., 2010). Ieder jaar groeit de groep mensen met een verstandelijke beperking met overgewicht en gezondheidsproblemen. Sporten kan een bijdrage leveren aan een betere gezondheid en een hogere kwaliteit van leven (Hawkins & Look, 2006), waardoor sporten als een mogelijkheid kan worden gezien om de problematiek te verminderen.

Sporten heeft veel positieve bijwerkingen: Zo gaat het obesitas tegen (Horwitz, Kerker, Owens, & Zigler, 2000) en zorgt sport voor minder psychosociale problemen (Bun, Schütz, & Hilgersom, 2007). Naast lichamelijke en mentale gezondheid, kan sporten ook bijdragen aan meer sociale gezondheid. Een voorbeeld is dat sport bij kan dragen aan meer sociale inclusie van mensen met een verstandelijke beperking (McConkey, Dowling, Hassan, & Menke, 2013). Sociale inclusie omvat volgens van Regenmortel (2009) meer dan de klassieke indicatoren van sociale ongelijkheid zoals opleiding, werk en inkomen. Het gaat om het gevoel van daadwerkelijk “erbij horen” en dit krijgt pas inhoud als het gepaard gaat met sociale participatie. Meerdere onderzoeken hebben uitgewezen dat geïntegreerd sporten bij kan dragen aan meer sociale inclusie en sociale acceptatie van mensen met een verstandelijke beperking (Siperstein, Glick, & Parker, 2009; McConkey et al., 2013).

Er zijn naast meer sociale inclusie en acceptatie meerdere positieve aspecten van sport. Een positief sociaal aspect, is dat sport een bijdrage kan leveren aan hoger emotioneel welzijn van mensen met een verstandelijke beperking (Hutzler & Korsensky, 2010; Carmeli, Orbach, Zinger-Vaknin, Morad, & Merrick, 2008). Fysieke activiteit kan het emotioneel welzijn van adolescenten met een verstandelijke beperking vergroten (Hutzler et al., 2010). Emotioneel welzijn is gedefinieerd als plezierige gevoelens zoals tevredenheid met het eigen leven, meer positieve emoties en meer zelfvertrouwen (Lox, Martin, & Petruzzello, 2003). Emotioneel welzijn kan volgens deze definitie onder andere worden beïnvloed door de mate van zelfvertrouwen van een individu (Lox et al., 2003).

De term zelfvertrouwen wordt vaak als synoniem gebruikt voor bijvoorbeeld zelf-concept en zelf-perceptie, waardoor verwarring over de term kan ontstaan (Weiss, Diamond, Demark, & Lovald, 2003). Zelfvertrouwen wordt in het huidige onderzoek gedefinieerd als de evaluerende component van het zelfconcept, oftewel de evaluatie die een persoon maakt over zichzelf (Fierro, 1990). Studies over de mate van zelfvertrouwen van mensen met een verstandelijke beperking laten tegenstrijdige resultaten zien. Li, Tam en Man (2006) en Repetto en Cifuentes (2000) vonden bijvoorbeeld dat mensen met een verstandelijke beperking een zeer hoge score behaalden op zelfconcept en zelfvertrouwen, terwijl een studie van Facchini (1996) uitwees dat mensen met een verstandelijke beperking overwegend laag scoorden op zelfvertrouwen en zelfconcept. Volgens Carmeli et al. (2008) kan sport een bijdrage leveren aan het verhogen van het zelfconcept bij mensen met een verstandelijke beperking.

Naast het verhogen van het zelfvertrouwen, kan sportparticipatie ook een bijdrage leveren aan meer zelfcompetentie bij mensen met een verstandelijke beperking (Ebbeck & Weiss, 1998; Hutzler et al., 2010). Zelfcompetentie is gedefinieerd door Tafarodi en Swann (1995) als het gevoel van competent zijn, controle hebben en effectief zijn. Door de sportervaring zal een individu aanspraak moeten maken op competenties die anders onaangeboden zouden zijn gebleven door de beperking (Hutzler, 1990). Succeservaringen kunnen een positieve bijdrage leveren aan een gevoel van meer zelfcompetentie (Tafarodi et al., 1995; Harter, 1999). Hoe iemand zijn eigen vaardigheden beoordeelt heeft mogelijke gevolgen voor het vertrouwen dat iemand in zichzelf heeft om een taak uit te voeren (Sørensen, 2003). Onderzoek van Elias (2005) heeft echter uitgewezen dat er geen verschil is in de mate van zelfcompetentie tussen kinderen met een licht verstandelijke beperking en normaal begaafde kinderen. Ook kwam naar voren dat kinderen met een verstandelijke

beperking een minder accurate zelfcompetentie hebben, waarbij overschatting van vaardigheden veel voorkomt (Elias, 2005).

Samenvattend, sport kan mogelijk een bijdrage leveren aan meer zelfcompetentie en meer zelfvertrouwen bij mensen met een verstandelijke beperking, maar onderzoek is schaars. Veel onderzoek bekijkt alleen de invloed van sportparticipatie, maar kijkt niet specifiek naar sport- en omgevingsfactoren die een bijdrage kunnen leveren aan meer zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij mensen met een verstandelijke beperking. Met het huidige onderzoek wordt getracht meer inzicht te krijgen in de relatie tussen sport- en omgevingsfactoren, zelfvertrouwen en zelfcompetentie, gemeten bij mensen met een licht tot matig verstandelijke beperking. Hierbij wordt gebruik gemaakt van voorgaand onderzoek van Wigt (2015) en Reuvenkamp (2015). Uit deze onderzoeken bleek dat belangrijke personen, zoals ondersteuning van de trainer en teamgenoten, belangrijke sportfactoren zijn die bijdragen aan meer zelfvertrouwen. Ook omgevingsfactoren, zoals betrokkenheid van familie en vrienden konden worden geïdentificeerd als belangrijke factoren die bij kunnen dragen aan meer zelfvertrouwen. Met het huidige onderzoek wordt getracht inzicht te krijgen in de sport- en omgevingsfactoren die invloed hebben op zelfvertrouwen en zelfcompetentie van mensen met een verstandelijke beperking. De centrale vraagstelling hierbij is als volgt: Is er een samenhang tussen sport- en omgevingsfactoren, zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij mensen met een licht tot matig verstandelijke beperking? De deelvragen hierbij zijn te onderscheiden in drie fasen:

Fase 1: Hoe ziet het aanbod van gehandicaptensport (g-sport) er uit in de provincie Utrecht en in de stad Utrecht?

Fase 2: Wat zijn de ervaringen van mensen met een licht tot matig verstandelijke beperking met g-sport?

Fase 3: Is er een significante relatie tussen sport- en omgevingsfactoren en zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij mensen met een licht tot matig verstandelijke beperking?

Verwacht wordt dat een aantal van de sport- en omgevingsfactoren een significante relatie zullen hebben met meer zelfvertrouwen en zelfcompetentie.

Methoden

Fase één en twee van dit onderzoek waren vooral beschrijvend en kwalitatief, de derde fase van het onderzoek was toetsend van aard en kwantitatief. Dit onderzoek bouwt voort op een project van vorig jaar, waar de relatie tussen sport- en omgevingsfactoren en

zelfvertrouwen werden onderzocht bij jongeren met cerebrale parese (Wigt, 2015; Reuvekamp, 2015).

Fase 1. Hoe ziet het aanbod van g-sport eruit in provincie en stad Utrecht?

Meetinstrumenten: Met behulp van de Sportzoeker (aangepastsporten.nu) werd een inventarisatie gemaakt van het totale sportaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking in de provincie Utrecht, waarbij alle sportverenigingen werden geïnventariseerd die mensen met een verstandelijke beperking lieten participeren, in een speciaal g-team, in een regulier team of individueel. Daarnaast werd met behulp van de Sportgids Utrecht (website Vereniging Sport Utrecht) een inventarisatie gemaakt van de g-teams die in de stad Utrecht bestaan. Door gebruik te maken van deze twee zoekmachines kan een inventarisatie worden gemaakt op verenigingsniveau (provincie Utrecht) en op groepsniveau (stad Utrecht).

Procedure: Om een inventarisatie te maken van de provincie Utrecht werd met behulp van de Sportzoeker gezocht op ‘verstandelijk’, er kon geen specifiekere keuze op basis van leeftijd worden gemaakt. Om een inventarisatie te maken van het beschikbare aanbod van g-teams in stad Utrecht, werd gebruik gemaakt van de Sport Gids Utrecht. Hierbij werd gezocht op ‘kinderen met verstandelijke functiebeperking’, ‘verstandelijke beperking kinderen’, ‘verstandelijke beperking volwassenen’ en ‘volwassenen met verstandelijke beperkingen’. Naar de sportverenigingen in stad Utrecht werd een e-mail verstuurd om het sportaanbod te verifiëren.

Data-analyse: Het gevonden sportaanbod werd geïnventariseerd op alfabetische volgorde in een staafdiagram voor zowel provincie als stad Utrecht.

Fase 2. Wat zijn de ervaringen van mensen met een licht tot matig verstandelijke beperking met g-sport?

Participanten: De participanten waren tien mannen met een licht tot matig verstandelijke beperking, variërend in leeftijd van 16 tot 68 jaar. De participanten voetbalden in hetzelfde g-team. Er werden een aantal eisen gesteld aan de informanten. Het cognitieve niveau moest voldoende zijn om een vragenlijst te kunnen beantwoorden en de participanten moesten voldoende verstaanbaar kunnen spreken. Er werden geen eisen gesteld op gebied van leeftijd. Het was wenselijk dat er variatie was tussen de participanten, in het kader van de externe validiteit.

Meetinstrumenten: Er werd gebruik gemaakt van semi-gestructureerde interviews, waarbij een aantal vragenlijsten werden afgenomen. Om zelfvertrouwen te meten werd gebruik gemaakt van een aangepaste versie van de Rosenberg Self Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1982), om zelfcompetentie te meten werd gebruik gemaakt van de Competentie

Belevingsschaal voor Kinderen (CBSK) en om de sport- en omgevingsfactoren te meten werd gebruik gemaakt van de Sport en Omgevingsfactoren Vragenlijst Paralympische Sporters (SOVPS). Voor aanvang van de vragenlijsten werd de participanten om algemene informatie gevraagd (bijlage 1). Een voorbeeldvraag was ‘Waarom ben je lid geworden van het g-team?’. *Procedure:* Tijdens de interviews zijn de vragen gesteld van de RSES (bijlage 2), er zijn 3 schalen van de CBSK afgenomen (sociale acceptatie, sportieve vaardigheden en gevoel van eigenwaarde) en de SOVPS vragenlijst (bijlage 3). De antwoorden werden tijdens het interview aangekruist door de onderzoeker, en er werd meegeschreven. De interviews zijn niet opgenomen.

Data-analyse: Na de interviews, werd beoordeeld of er gedeelde meningen te verifiëren waren. Deze zijn verwerkt in de resultatensectie en onderbouwd met theorie in de discussie.

Fase 3. Is er een significante relatie tussen sport- en omgevingsfactoren en zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij mensen met een licht tot matig verstandelijke beperking?

Participanten: Voor deze fase van het onderzoek zijn dezelfde participanten geïnterviewd als in fase 2.

Meetinstrumenten: De RSES, bestaande uit 6 items, werd gescoord op een 4 puntsschaal. Een voorbeelditem was ‘Ik vind mezelf een goed persoon’. Informanten konden kiezen uit ‘helemaal akkoord’, ‘akkoord’, ‘niet akkoord’ en ‘helemaal niet akkoord’, waarvoor zij een score kregen variërend van 1 tot 4. De maximale score die behaald kon worden was 24 en de minimale score was 6, waarbij een hogere score gelijk stond aan meer zelfvertrouwen. Volgens Dagnan en Sandhu (1999) had deze versie van de RSES een betrouwbaarheid van .62, wat gekwalificeerd kon worden als voldoende.

Vanwege de cognitieve beperking werd gekozen om zelfcompetentie te meten met de CBSK, deze vragenlijst werd ontworpen voor kinderen van acht tot twaalf jaar. Er werden 3 schalen afgenomen van de CBSK, namelijk ‘sociale acceptatie’, ‘sportieve vaardigheden’ en ‘gevoel van eigenwaarde’. Iedere schaal bestond uit 6 items. Er konden scores van 1 tot 4 worden behaald, waardoor de somscore op iedere schaal tussen de 0 en 24 punten lag. Een hoge score stond gelijk aan meer zelfcompetentie op een specifiek gebied. De CBSK bleek voldoende betrouwbaar. De betrouwbaarheid is .74 bij een groep van 361 Nederlandse schoolkinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar (Veerman, Straathof, Treffers, van den Bergh, & ten Brink, 1997). Onderzoek naar het gebruik van de CBSK bij mensen met een verstandelijke beperking was niet beschikbaar.

Om de sport- en omgevingsfactoren te meten, werd gebruik gemaakt van een aangepaste versie van de SOVPS (Wigt, 2015; Reuvekamp, 2015). De vragen die niet relevant waren voor het huidige onderzoek werden uit de lijst gehaald, en het taalgebruik werd versimpeld. Het aantal items kwam na verwijdering neer op 35 stellingen. De factoren die werden onderzocht waren ‘betrokkenheid van familie’, ‘betrokkenheid van vrienden’, ‘ondersteuning van de trainer’, ‘ondersteuning van teamgenoten’ en ‘onderdeel van het team’. Een voorbeelditem was ‘Ik vind het leuk als andere mensen vragen stellen over het g-team’. De vragen konden worden beantwoord met ‘helemaal mee eens’, ‘mee eens’, ‘neutraal’, ‘oneens’ en ‘helemaal mee oneens’, waarbij scores van 1 tot 5 konden worden gegeven. De minimale score op de SOVPS was 35, de maximale score was 175.

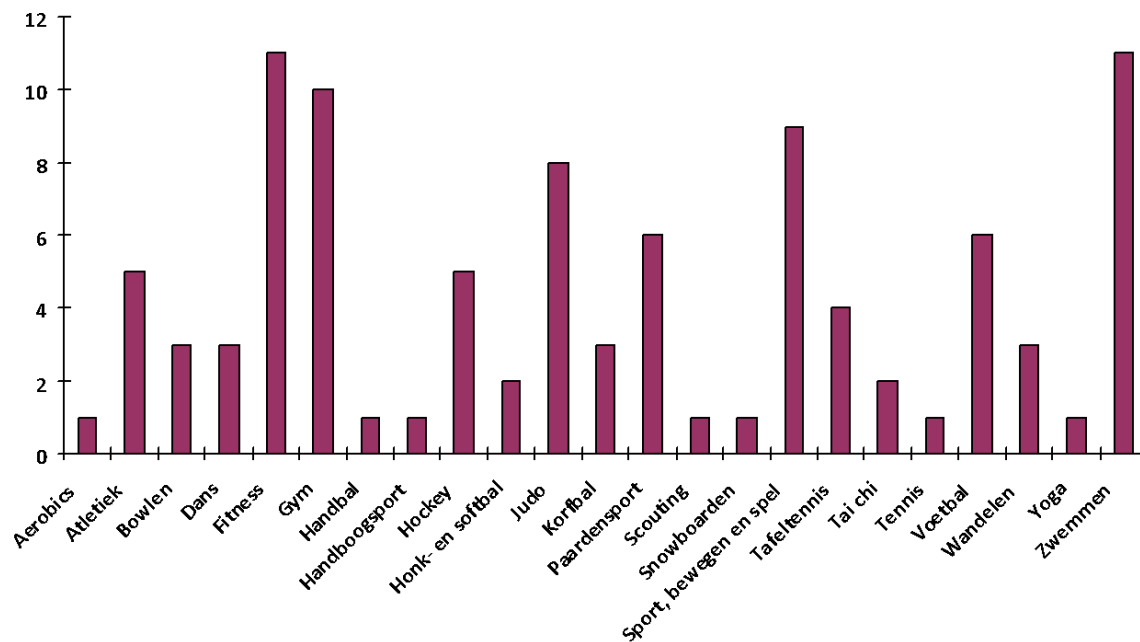
Procedure: De afname van de vragenlijsten vond plaats in een aparte ruimte op de sportvereniging. Iedere participant werd individueel geïnterviewd. Bij het beantwoorden van de vragen zijn picto’s neergelegd voor de informanten, zodat ze eventueel ook het antwoord aan konden wijzen als verbale uitleg te moeilijk was.

Data-analyse: Met behulp van Cronbach’s Alpha werd eerst de betrouwbaarheid berekend. Daarna werd gecontroleerd of de data normaal verdeeld was, en waar dit niet het geval bleek te zijn is gebruik gemaakt van Spearman in plaats van Pearson.

Resultaten

Fase 1. Inventarisatie sportaanbod voor mensen met verstandelijke beperkingen in provincie Utrecht

Volgens aangepastporten.nl zijn er in **provincie** Utrecht 98 sportverenigingen waar mensen met een verstandelijke beperking kunnen sporten. Deze zijn niet allen geverifieerd, maar volgens deze website staan deze sportverenigingen open voor mensen met een verstandelijke beperking. Zie figuur 2 voor een schematische weergave van het aantal verenigingen naar type sport waar mensen met een verstandelijke beperking kunnen sporten. De meest voorkomende sportverenigingen waar mensen met verstandelijke beperkingen terecht kunnen om te sporten, zijn zwemverenigingen, fitness en gymverenigingen.



Figuur 1. Aanbod voor mensen met verstandelijke beperkingen in provincie Utrecht.

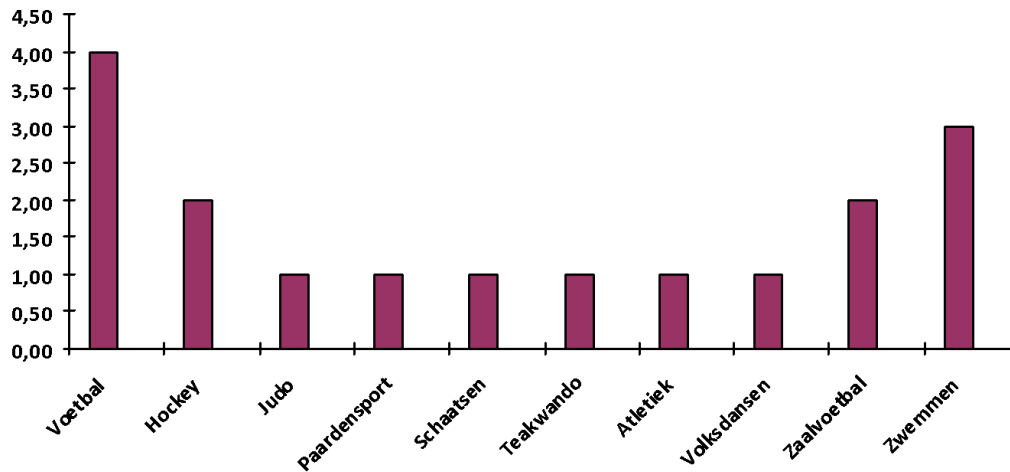
Uit de inventarisatie bleek, dat er een groot en gevarieerd aanbod is van sporten waar iemand met een verstandelijke beperking aan mee kan doen. In totaal zijn er 23 sporten met een sportaanbod voor volwassenen en kinderen met verstandelijke beperkingen.

Daarnaast wijst de inventarisatie uit, dat teamsporten vaker een speciaal team hebben voor mensen met een verstandelijke beperking. Verenigingen laten verstandelijk beperkte mensen vaker in een reguliere les meedoen of geven individuele lessen bij de sporten die niet in een team gedaan hoeven te worden.

Inventarisatie stad Utrecht

In figuur 2 is het aanbod van G-teams in **stad** Utrecht weergegeven. Volgens de sportgids Utrecht (sportutrecht.nl) zijn er 15 verenigingen die G-teams hebben voor volwassenen en kinderen met verstandelijke beperkingen. Binnen die 15 verenigingen zijn er in totaal 17 G-teams. In figuur 2 staan de sporten schematische weergegeven.

Voetbalverenigingen en zwemverenigingen hebben de meeste G-teams in Utrecht, respectievelijk 4 voetbalverenigingen en 3 zwemverenigingen.



Figuur 2. Aanbod g-teams in stad Utrecht.

Fase 2. Ervaringen van het g-team

In tabel 1 zijn de persoonlijke kenmerken van de informanten van 1 van de grote sport verenigingen, namelijk voetbalvereniging DESTO, beschreven. Alle informanten gaven aan dat ze het leuk vonden om in het team te spelen en dat de ervaringen met het g-team over het algemeen positief waren. Het enige wat de informanten vaak aangaven jammer te vinden is dat er weinig actieve spelers zijn voor wedstrijden en dat er weinig wordt overgespeeld. Geen van de informanten hadden zelf de g-sport opgezocht, begeleiders of ouders hebben hen hiervoor opgegeven. Naar aanleiding van de interviews konden 3 thema's worden onderscheiden, namelijk 'stigma', 'overschatting van vaardigheden', en 'sociaal netwerk'.

Stigma. Stigma wordt gedefinieerd als een ongewenste en beschamende eigenschap die de status van een individu in de ogen van de gemeenschap verlaagt (Goffman, 1963). Van de 10 informanten werd door 1 persoon aangegeven dat hij het niet prettig vindt om openlijk te praten over het g-team. Hij stelde dat *'ik me er niet voor schaam ofzo, maar het is irritant dat andere mensen er lullig over gaan doen. Vroeger is dat best wel vaak gebeurd, dus nu zeg ik gewoon dat ik in het f-team zit in plaats van in het g-team'*. De andere 9 informanten hebben niet expliciet aangegeven dat ze het vervelend vinden om te vertellen dat ze in een g-team voetballen. De 9 informanten die geen last hadden van stigma, gaven aan dat ze vooral plezier hadden in het voetbal en dit was het belangrijkste.

Overschatting van vaardigheden. De jongere informanten (jonger dan 50 jaar) bleken hun eigen sportieve vaardigheden vaak te overschatten. Door 1 van de informanten werd aangegeven; *'DESTO is voor mij een mooi opstapje naar FC Utrecht'*. Daarnaast werd de vraag gesteld wie de beste voetballer in het team was, waarop 6 van de 10 informanten

aangaven dat ze de beste spelers in het team waren. Wat opvallend is, is dat de oudere spelers (ouder dan 50 jaar) dit niet deden. Naast overschatting op gebied van sportieve vaardigheden, werd ook op sociaal gebied overschat. Eén van de informanten gaf bijvoorbeeld aan dat hij erg veel vrienden had, terwijl door de coördinator van het g-team en zijn moeder werd aangegeven dat de enige sociale contacten die de informant heeft het voetbalteam is. Daarnaast werd door nog 4 andere informanten aangegeven dat hun sociale netwerk erg groot was, terwijl dit door de trainer werd ontkrachtigd.

Sociaal netwerk. Wanneer werd gevraagd naar het sociaal netwerk, werd door 5 van de 10 informanten aangegeven dat zij erg veel vrienden hadden, terwijl de coördinator van het g-team aangaf dat het G-team de enige sociale contacten waren die de informanten hadden, naast werk/school en eventueel de groepswoning. Vijf van de 10 informanten bleken anderen erg snel tot hun vriendengroep te rekenen. Op de vraag of de informanten het g-team als hun vrienden beschouwden, werd aangegeven dat misschien 1 of 2 teamgenoten als vrienden werden beschouwd, maar dat de laatste jaren ook veel spelers het team hebben verlaten en ze nu veel wedstrijden verliezen.

Fase 3. Kwantitatieve resultaten over zelfvertrouwen en zelfcompetentie. Het kwantitatieve onderdeel van het onderzoek betrof 10 voetballers uit het g-team geïnterviewd. Zie tabel 1 voor de kenmerken.

Tabel 1. *Kenmerken participanten.*

Participant	Leeftijd	Sekse	Woonsituatie	Jaren in het g-team
P1	57	Man	Zelfstandig	15
P2	30	Man	Begeleid	4,5
P3	59	Man	Begeleid	1
P4	29	Man	Begeleid	17
P5	16	Man	Bij ouders	1,5
P6	64	Man	Begeleid	15
P7	26	Man	Begeleid	3
P8	25	Man	Begeleid	2
P9	68	Man	Zelfstandig	8
P10	29	Man	Begeleid	13

Beschrijvende statistiek. In tabel 2 staan alle beschrijvende statistieken. De participanten hebben op de RSES een gemiddelde somscore behaald van 15.8 behaald. Op de

CBSK is de hoogste gemiddelde score behaald op de subschaal ‘gevoel van eigenwaarde’ (M=18.8) en de laagste gemiddelde score is behaald op de subschaal ‘sociale acceptatie’ (M=22.0). Op de SOVPS is de hoogste gemiddelde score behaald op de subschaal ‘deel van het team uitmaken’ (M=4.70) en de laagste gemiddelde score is behaald op de subschaal ‘ondersteuning van de trainer’ (M=3.90), op een vijfpuntsschaal.

Tabel 2.

Variabelen	N	M	SD	Min.	Max.	α
Rosenberg zelfwaardeschaal	10	15.8	1.87	13	20	.73
CBSK sociale acceptatie	10	18.8	3.05	2.4	3.4	.53*
CBSK sportvaardigheden	10	19.8	2.90	2.8	3.9	.57*
CBSK gevoel van eigenwaarde	10	22.0	2.58	3.5	3.8	.74
Sportfactoren	10	4.28	.47	3.5	4.9	.56*
Ondersteuning trainer	10	3.90	.38	3.5	4.3	.53*
Ondersteuning teamgenoten	10	4.36	.75	3.8	4.9	.65
Deel uitmaken van een team	10	4.70	.55	4.4	4.9	.70
Omgevingsfactoren	10	4.09	.67	2.38	4.6	.70
Betrokkenheid familie	10	4.15	.79	3.5	4.5	.56*
Betrokkenheid vrienden	10	3.98	.66	2.38	4.63	.75

Note. N = aantal. M = gemiddelde. SD = standaard deviatie. Min = laagst behaalde score.

Max.= hoogst behaalde score. α = Cronbach's alpha. * Cronbach's alpha onder de grens van .60

Beschrijvende statistieken en Cronbach's alpha voor de RSES, CBSK en de SOVPS.

Betrouwbaarheid vragenlijsten. Alvorens de correlaties te berekenen, is de betrouwbaarheid van de vragenlijsten gecontroleerd. Voor de RSES diende 1 item te worden verwijderd. Voor de SOVPS diende 1 item voor de subschaal ‘betrokkenheid van familie’ te worden verwijderd. Voor de subschaal ‘ondersteuning van de trainer’ dienden 2 items te worden verwijderd. Voor de subschaal ‘ondersteuning van teamgenoten’ dienden 2 items te worden verwijderd. Voor de CBSK diende 1 item op de subschaal ‘sociale acceptatie’ verwijderd te worden.

Correlatieanalyse. Alvorens de correlaties te berekenen, is gecontroleerd of de data normaal verdeeld was. Dit was niet het geval voor de subschalen van de SOVPS ‘betrokkenheid van vrienden’, ‘ondersteuning van de trainer’, ‘ondersteuning van teamgenoten’, ‘deel uitmaken van het team’ en de omgevingsfactoren gezamenlijk. Van de CBSK waren de subschalen ‘gevoel van eigenwaarde’ en ‘sportieve vaardigheden’ niet normaal verdeeld. Voor de schalen die niet normaal verdeeld waren, is de betrouwbaarheid berekend met behulp van Spearman in plaats van met Pearson.

Er is een positieve significante correlatie gevonden tussen zelfvertrouwen en ‘sportfactoren’, $R = .823$, $p < .01$, en tussen zelfvertrouwen en de sportfactor ‘deel uitmaken van het team’, $R = .713$, $p < .05$ (tabel 3).

Tabel 3.

De correlatiecoëfficiënten tussen zelfvertrouwen en sport- en omgevingsfactoren.

Variabelen	<i>n</i>	R	<i>p</i>
Sportfactoren	10	.823	.003
Ondersteuning trainer	10	-.245*	.495
Ondersteuning teamgenoten	10	.619*	.056
Deel uitmaken van het team	10	.713*	.021
Omgevingsfactoren	10	.409*	.362
Betrokkenheid familie	10	-.054	.899
Betrokkenheid vrienden	10	.485*	.223

Note. *n* = aantal. *r* = betrouwbaarheid. *p* = significantieniveau. * berekend met Spearman’s rangcorrelatiecoëfficiënt.

Daarnaast is de subschaal van de CBSK ‘sociale acceptatie’ negatief gecorreleerd met de sportfactor ‘ondersteuning van de trainer’, $R = -.821$, $p < .01$ (tabel 4). Ook is de subschaal ‘gevoel van eigenwaarde’ positief gecorreleerd met de sportfactor ‘ondersteuning van teamgenoten’, $R = .638$, $p < .01$ (tabel 5). Met de subschaal ‘sportieve vaardigheden’ zijn geen correlaties gevonden.

Tabel 4.

Sociale acceptatie en sport- en omgevingsfactoren.

Variabelen	<i>n</i>	R	<i>p</i>
Sportfactoren	10	.343	.332
Ondersteuning trainer	10	-.821*	.004
Ondersteuning teamgenoten	10	-.082*	.821
Deel uitmaken van een team	10	.206*	.568
Omgevingsfactoren	10	.343*	.332
Betrokkenheid familie	10	.402	.25
Betrokkenheid vrienden	10	.469*	.172

Note. *n* = aantal. R = betrouwbaarheid. *p* = significantieniveau. * Spearman's rangcorrelatiecoëfficiënt

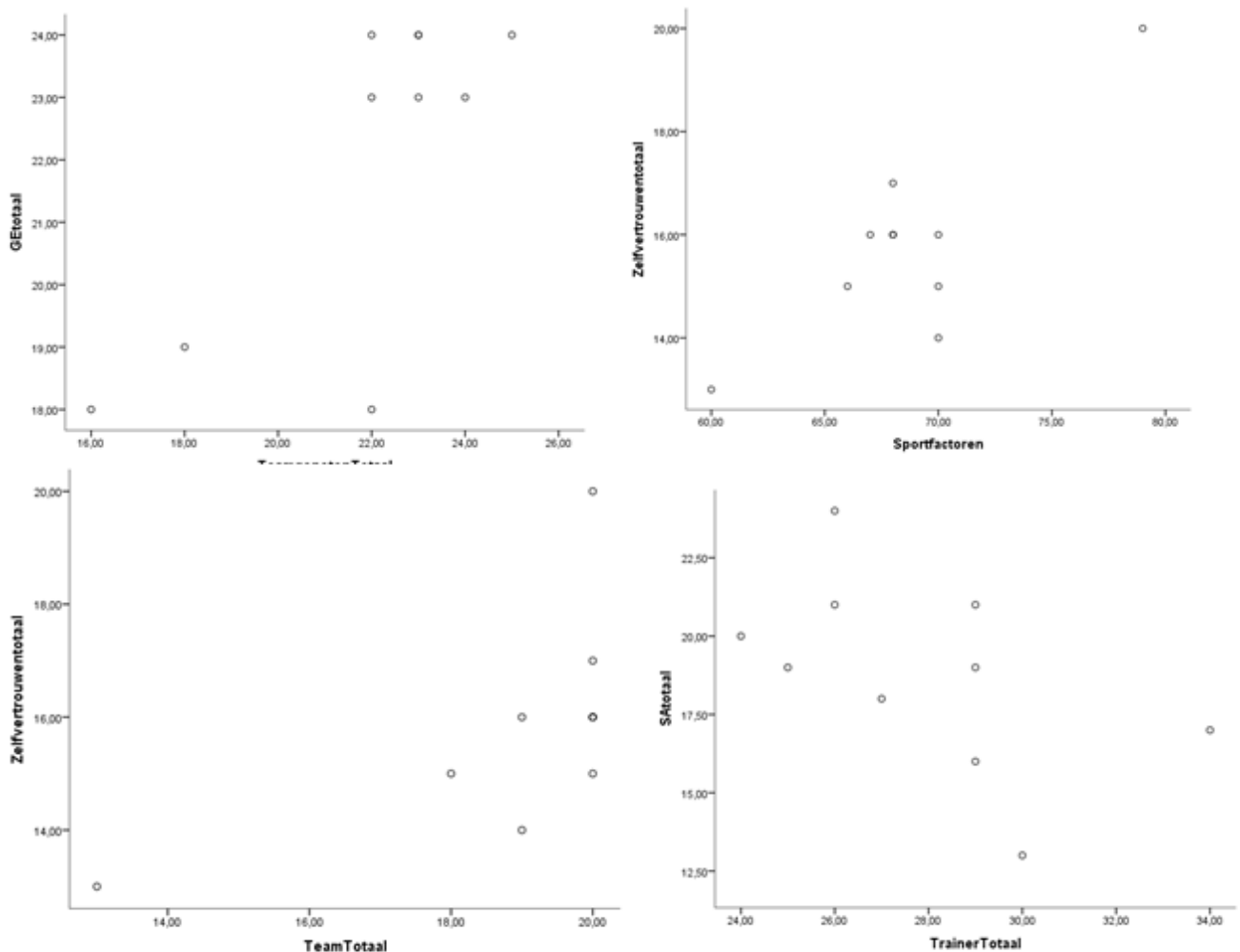
Tabel 5.

Gevoel van eigenwaarde en sport- en omgevingsfactoren.

Variabelen	<i>n</i>	R	<i>p</i>
Sportfactoren	10	.437	.207
Ondersteuning trainer	10	-.242*	.500
Ondersteuning teamgenoten	10	.638*	.047
Deel uitmaken van een team	10	.255*	.477
Omgevingsfactoren	10	-.013*	.972
Betrokkenheid familie	10	-.013	.972
Betrokkenheid vrienden	10	.212*	.556

Note. *n* = aantal. R = betrouwbaarheid. *p* = significantieniveau. * Spearman's rangcorrelatiecoëfficiënt

Deze gevonden samenhangen zijn met behulp van scatterplots visueel gemaakt. Voor de overige factoren is geen samenhang gevonden (figuur 3).



Figuur 3. Samenhang tussen zelfvertrouwen in het dagelijks leven en ‘deel uitmaken van het team’ en ‘sportfactoren, ‘sociale acceptatie’ en ‘ondersteuning van de trainer’ en de samenhang tussen ‘gevoel van eigenwaarde’ en ‘ondersteuning van teamgenoten’.

Discussie

Het huidige onderzoek heeft getracht inzicht te verkrijgen in de sportfactoren die bijdragen aan meer zelfvertrouwen en zelfcompetentie. De eerste fase bestond uit een inventarisatie van g-sport in de provincie Utrecht en de stad Utrecht. Daarnaast zijn de interviews in de eerste fase gebruikt om erachter te komen wat de ervaringen van het g-team zijn met g-sport. De tweede fase van het onderzoek was een kwantitatieve analyse van de RSES, CBSK en de SOVPS. Er zijn correlaties tussen deze variabelen berekend.

Fase 1. Uit de inventarisatie in **provincie** Utrecht is gebleken dat er veel sportverenigingen zijn waar mensen met een verstandelijke beperking kunnen sporten, in een reguliere les/sportteam, individueel of in een g-team. Sportverenigingen hebben vaak geen speciaal apart sportaanbod voor mensen met een verstandelijke beperking als de sport niet in een team gedaan hoeft te worden, zoals bij gym, zwemmen of fitness het geval is. In het kader van meer sociale inclusie, zou het meesporten van mensen met een verstandelijke beperking in een reguliere sportles bevorderend kunnen zijn.

Daarnaast is uit de inventarisatie binnen **stad** Utrecht gebleken dat er 17 g-teams zijn, verdeeld over 15 sportverenigingen. Met deze verenigingen is contact opgenomen, zodat met zekerheid kan worden gesteld dat deze g-teams daadwerkelijk bestaan. In de provincie Utrecht is er veel beschikbaarheid om te fitnessen en zwemmen. In de stad Utrecht is de meest voorkomende g-teamsport voetbal. Geconcludeerd kan worden dat er een groot sportaanbod is voor mensen met een verstandelijke beperking, waardoor sportparticipatie mogelijk zou moeten zijn.

Fase 2. Uit de interviews met het g-team is daarnaast naar voren gekomen dat slechts één van de tien informanten last had van het stigma van het g-team en dit gespreksonderwerp actief vermeed met anderen. De andere 9 informanten gaven niet aan zich te schamen voor het spelen in een g-team, er werd in tegenstelling aangegeven dat zij dit prettiger vonden dan sporten in een regulier team. Daarnaast werden eigen vaardigheden niet goed ingeschat, wat ondersteund kan worden door onderzoek van Elias (2005). Vooral door de jongere informanten werden sportieve vaardigheden erg hoog beoordeeld. Dit kan mogelijk verklaard worden met behulp van het onderzoek van Chen et al (2012), waarin werd gevonden dat mensen met een verstandelijke beperking stigmatisatie internaliseren. Daardoor zou volgens de auteurs een gevoel van minderwaardigheid ontstaan, waardoor overcompensatie voor kan komen. Dit zou echter maar voor één van de informanten een verklaring kunnen zijn. Elias, Vermeer en 't Hart (2005) argumenteren dat vanwege de cognitieve beperking mensen met een verstandelijke beperking veel faalervaringen opdoen, waardoor ze een minderwaardigheidsgevoel ontwikkelen. Hier zouden ze voor moeten overcompenseren. Ook is uit de interviews naar voren gekomen dat de informanten een beperkt sociaal netwerk hebben, maar dit zelf niet vertellen. Dit kan te maken hebben met overcompensatie voor een minderwaardigheidsgevoel (Chen et al., 2012; Elias et al., 2005), maar het kan ook dat de informanten sociaal wenselijke antwoorden hebben gegeven (Finlay & Lyons, 2001).

Fase 3. Met behulp van het huidige onderzoek is een positief verband gevonden tussen zelfvertrouwen en 'deel uitmaken van het team' en 'sportfactoren'. Ook is er een significante

correlatie gevonden tussen ‘gevoel van eigenwaarde’ en ‘ondersteuning van teamgenoten’. ‘Sociale acceptatie’ en ‘ondersteuning van de trainer’ zijn volgens het huidige onderzoek negatief met elkaar gecorreleerd.

Eerder onderzoek heeft een positief verband gevonden tussen sportparticipatie en zelfvertrouwen (Carmeli et al., 2008; Castagno, 2001). Volgens onderzoek van Weiss, Smith en Theeboom (1996) heeft teamsport veel invloed op de ontwikkeling van zelfvertrouwen. Het ‘erbij horen’ is belangrijk in het vergroten van het zelfvertrouwen. Dit wordt ondersteund door Slutzky en Simpkins (2009). Meedoen aan teamsport zou het sport zelfconcept verhogen, en het sport zelfconcept verhoogt het zelfvertrouwen. In de onderzoeken van Weis et al. (1996) en Slutzky et al. (2009) is een normaal begaafde populatie onderzocht, er zijn geen studies gevonden over hetzelfde onderwerp bij een verstandelijk beperkte populatie. Dat maakt het huidige onderzoek uniek.

De negatieve correlatie tussen sociale acceptatie en ondersteuning van de trainer is moeilijk te verklaren aan de hand van literatuur. Meer ondersteuning van de trainer zou bijdragen aan zelfvertrouwen bij normaal begaafde spelers (Smoll, Smith, Barnett, & Everett, 1993; Coatsworth & Conroy, 2006), waardoor verwacht zou kunnen worden dat deze sportfactor ook bijdraagt aan meer zelfvertrouwen bij een verstandelijk beperkte doelgroep. In het huidige onderzoek is echter gevonden dat meer ondersteuning van de trainer bij zou dragen aan minder sociale acceptatie. Over de negatieve correlatie tussen sociale acceptatie en ondersteuning van de trainer is geen wetenschappelijke literatuur gevonden. Wellicht legt de trainer teveel nadruk op de verstandelijke beperking van de spelers (op het feit dat ze ‘anders’ zijn), waardoor zij zich minder geaccepteerd voelen in de samenleving. Dit is echter een speculatie en dit is niet aangegeven door de spelers.

Het is opvallend in het huidige onderzoek dat de omgevingsfactoren niet significant gecorreleerd zijn met zelfvertrouwen en zelfcompetentie. Mogelijk kan dit verklaard worden doordat negen van de tien informanten volwassen waren en niet meer bij familie woonden, waardoor de invloed van familie minder is. Het sociale netwerk van de informanten was daarnaast beperkt, waardoor betrokkenheid niet gecorreleerd was met zelfvertrouwen en zelfcompetentie. Sociale relaties hebben invloed op de mate van zelfvertrouwen (Srivastava, 2001). Ook hadden, naast een verstandelijke beperking, vier van de tien informanten autisme. Autistische mensen met een verstandelijke beperking hebben een meer op detail gerichte informatieverwerking (van Lang, Bouma, Sytma, Kraijer, & Minderaa, 2006), waardoor het moeilijk kan zijn om de samenhang tussen bepaalde situaties te zien. Dit zou kunnen

verklaren waarom de omgevingsfactoren niet significant waren, het interview vond namelijk plaats op de sportvereniging en ouders of vrienden waren hierbij niet aanwezig.

Meerwaarde van het onderzoek. Er bestaan meerdere studies die de relatie tussen sportparticipatie en zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij mensen met een verstandelijke beperking hebben onderzocht (Carmeli et al., 2008; Hutzler et al., 2010; Li et al., 2006; Ebbeck et al, 1998). Echter bestaat er weinig onderzoek naar de specifieke sport- en omgevingsfactoren die bijdragen aan meer zelfvertrouwen en meer zelfcompetentie bij deze doelgroep. Het huidige onderzoek tracht dit inzichtelijk te maken.

Beperkingen van het onderzoek. Er is een kleine, weinig gevarieerde steekproef gebruikt (N=10), waardoor de gegevens niet kunnen worden gegeneraliseerd. Daarnaast is geen gebruik gemaakt van een normaal begaafde controlegroep, waardoor niet met zekerheid gesteld kan worden dat deze resultaten specifiek zijn voor de onderzochte doelgroep. Ook is er in dit onderzoek geen rekening gehouden met comorbiditeit van psychopathologie.

Aanbevelingen. Dit onderzoek biedt een mooie ingang voor vervolgonderzoek. Het biedt aanbeveling dat vervolgonderzoek een grotere steekproef gebruikt en meer variatie heeft in de informanten. Ook zou strekt het tot aanbeveling dat vervolgonderzoek gebruik maakt van een normaal begaafde controlegroep, waardoor met meer zekerheid kan worden gesteld of de gevonden correlaties specifiek zijn voor mensen met een verstandelijke beperking.

Concluderend, ondanks dat met het huidige onderzoek het niet gelukt is om een grotere steekproef te onderzoeken, biedt dit onderzoek handvatten voor andere onderzoekers om verder te gaan. Onderzoek over de sportfactoren, naast sportparticipatie, die bijdragen aan meer zelfvertrouwen en zelfcompetentie bij mensen met een verstandelijke beperking is schaars, waardoor het huidige onderzoek een mooie ingang biedt.

Literatuur

- Bun, C., Schütz, F., & Hilgersom, W. (2007). Gewicht, sport en psychosociale problematiek bij kinderen. *TSG*, 85, 274-279. doi:10.1007/BF03078689
- Carmeli, E., Orbach, I., Zinger-Vaknin, T., Morad, M., & Merrick, J. (2008). Physical training and well-being in older adults with mild intellectual disability: A residential care study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 21, 457-465. doi:10.1111/j.1468-3148.2007.00416.x
- Castagno, K. S. (2001). Special Olympics unified sports: Changes in male athletes during a basketball season. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 193-206.

- Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) (2016). Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; Vanaf 1981. Gevonden op <http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=81565ned&D1=0-4&D2=a&D3=0-1,5&D4=0&D5=0,10,20,30,33-34&VW=T>
- Chen, C., & Shu, B. (2012). The process of perceiving stigmatisation: Perspectives from Taiwanese young people with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disability*, 25, 240-251. doi:10.1111/j.1468-3148.2011.00661.x
- Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 173-192. doi:10.1016/j.psychsport.2005.08.005
- Dagnan, D., & Sandhu, S. (1999). Social comparison, self-esteem and depression in people with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 43, 372-379. doi:10.1046/j.1365-2788.1999.043005372.x
- Ebbeck, V., & Weiss, M. R. (1998). Determinants of children's self-esteem: An examination of perceived competence and affect in sport. *Pediatric Exercise Science*, 10, 285-198.
- Elias, C. L. (2005). *The development of perceived competence in children with mild intellectual disabilities*. Proefschrift Universiteit Utrecht, Utrecht.
- Elias, C., Vermeer, A., & Hart, T. (2005). Measurement of perceived competence in Dutch children with mild intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 288-295. doi:10.1111/j.1365-2788.2005.00653.x
- Emerson, E. (2005). Underweight, obesity and exercise among adults with intellectual disabilities in supported accommodation in Northern England. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49, 134-143.
- Facchini, R.L. (1996). Self-esteem in young adults with mild mental retardation. Dissertation Abstracts International: Section B: *The Sciences and Engineering*, 56, 57-93.
- Fierro, A. (1990). Autoestima en adolescentes. Estudios sobre su estabilidad y sus determinantes. *Estudios de Psicología*, 45, 85-107.
- Finlay, W. M., & Lyons, E. (2001). Methodological issues in interviewing and using self-report questionnaires with people with mental retardation. *Psychological assessment*, 13, 319-335. doi:10.1037/1040-3590.13.3.319
- Frey, G. (2004). Comparison of physical activity levels between adults with and without mental retardation. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 235-245

- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Graham, A., & Reid, G. (2000). Physical fitness of adults with an intellectual disability: A 13-year follow-up study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 152-161. doi:10.1080/02701367.2000.1060889
- Gravestock, S. (2000). Eating disorders in adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 44, 625–37. doi:10.1111/j.1365-2788.2000.00308.x
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: Developmental and socio-cultural foundations*. New York: Guilford Press.
- Hawkins, A., & Look, R. (2006). Levels of engagement and barriers to physical activity in a population of adults with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 34, 220–226. doi:10.1111/j.1468-3156.2005.00381.x
doi:10.1080/13573320412331302458
- Horwitz, S., Kerker, B., Owens, P., & Zigler, E. (2000). *The Health Status and Needs of Individuals with Mental Retardation*. New Haven: Yale University.
- Hutzler, Y., & Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with an intellectual disability: A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54, 767-786. doi:10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x
- Kozub, F. M., Porretta, D. L., & Hodge, S. R. (2000). Motor task persistence of children with and without mental retardation. *Mental Retardation*, 38, 42–9.
- van Lang, N. D., Bouma, A., Sytema, S., Kraijer, D. W., & Minderaa, R. B. (2006). A comparison of central coherence skills between adolescents with an intellectual disability with and without comorbid autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities*, 27, 217-226. doi:10.1016/j.ridd.2004.12.005
- Li, E. P-Y., Tam, A. S-F., & Man, D. W-K. (2006). Exploring the self-concepts of persons with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disabilities*, 10, 19-34. doi:10.1177/1744629506062270
- Lox, C. L., Martin, K. A., & Petruzzello, S. J. (2003). *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice*. Holcomb Hathaway: Scottsdale, AZ.
- McConkey, R., Dowling, S., Hassan, D., & Menke, S. (2013). Promoting social inclusion through unified sports for youth with intellectual disabilities: a five nation study. *Journal of intellectual disability research*, 57, 923-935. doi:10.1111/j.1365-2788.2012.01587.x

- McGuire, B. E., Daly, P., & Smyth, F. (2007). Lifestyle and health behaviours of adults with an intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research, 51*, 497–510.
- Ras, M., I. Woittiez, H. van Kempen en K. Sadiraj. (2010). *Steeds meer verstandelijk gehandicapten? Ontwikkelingen in vraag en gebruik van zorg voor verstandelijk gehandicapten 1998-2008*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Repetto, E., & Cifuentes, M.E. (2000). Algunos rasgos significativos para el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes con deficiencia mental leve. Estudio de casos. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 11*, 213-228.
- Regenmortel, T, van. (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. *Journal of Social Intervention: Theory and Practice, 18*, 22–42.
- Reuvekamp, E. (2015). *CP-voetballers niet buiten spel: Een onderzoek naar de samenhang tussen het zelfvertrouwen van de spelers uit het Nederlands CP-team en de sport-en omgevingsfactoren*. Mastherthesis Universiteit Utrecht.
- Rosenberg, M. (1982). *Self conceptions: configurations of content*. In M. Rosenberg & H. B. Kaplan (Eds.), *Social Psychology of the Self Concept* (pp. 110-123). Wheeling: Harlan Davidson Inc.
- Schalock, R. L., Borthwick-Duffy, S. A., Bradley, V. J., Buntinx, B. W. H. E., Coulter, D. L., Craig, E. M., ... Yeager, M. H. (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports*. Washington, DC: American Association of Intellectual and Developmental Disability (AAIDD).
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *Journal of Applied Psychology, 78*, 602. doi:10.1037/0021-9010.78.4.602
- Sørensen, M. (2003). Integration in sport and empowerment of athletes with a disability. *European Bulletin of Adapted Physical Activity, 2*, 1-23.
- Siperstein, G. N., Glick, G. C., & Parker, R. C. (2009). Social inclusion of children with intellectual disabilities in a recreational setting. *Intellectual and Developmental Disabilities, 47*, 97-107.
- Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009). The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 381-389.
- Srivastava, A. K. (2001). Developing friendships and social integration through leisure for people with moderate, severe and profound ID transferred from hospital to community care. *Tizard Learning Disability Review, 6*, 19–27. doi:10.1108/13595474200100035

- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342. doi:10.1207/s15327752jpa6502_8
- Temple, V. A., & Walkley, J. W. (2009). Physical activity of adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 28, 342-353. doi:10.1080/13668250310001616380
- Veerman, J., Straathof, M., Treffers, P., Van den Bergh, B., ten Brink, L. (1997). *Conmpetentiebelevingsschaal voor kinderen: Handleiding*. Amsterdam: Harcourt Assessment BV.
- Weiss, J., Diamond, T., Demark, J., & Lovald, B. (2003). Involvement in Special Olympics and its relations to self-concept and actual competency in participants with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 281-305. doi:10.1016/S0891-4222(03)00043-X
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Theeboom, M. (1996). "That's what friends are for": Children's and teenagers' perceptions of peer relationships in the sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 347-379.
- Wigt, C. (2015). *Zelfvertrouwen buiten de lijnen: Een exploratieve studie naar het zelfvertrouwen van de spelers uit het Nederlands CP-team in het dagelijks leven en de samenhang met sport- en omgevingsfactoren*. Masterthesis Universiteit Utrecht.

Bijlage 1. Vragen voorafgaand aan de vragenlijsten.

- Waar woon je en in wat voor woonvoorziening?
- Hoe lang speel je al in het g-team?
- Waarom ben je lid geworden van het g-team?
- Hoe vind je het om in het g-team te spelen?

Bijlage 2. RSES

1. Ik vind mezelf een goed persoon
2. Ik ben in veel dingen goed
3. Ik kan dingen net zo goed doen als andere mensen
4. Ik heb niet veel om trots op te zijn
5. Ik vind mezelf aardig
6. Soms denk ik dat ik nergens goed voor ben

Bijlage 3. SOVPS

Stellingen betrokkenheid familie

1. Ik kan bijna altijd goed opschieten met mijn familie
2. Mijn familie komt altijd kijken bij wedstrijden
3. Mijn familie is er trots op dat ik in het g-team zit
4. Mijn familie heeft belangstelling voor het g-voetbal
5. Mijn familie is benieuwd naar mijn voetbalprestaties
6. Mijn familie begrijpt waarom ik voetbal leuk vind
7. Ik kan bij mijn familie terecht als ik ergens mee zit

Stellingen betrokkenheid vrienden

1. Ik kan bijna altijd goed opschieten met mijn vrienden
2. Mijn vrienden komen altijd kijken bij wedstrijden
3. Mijn vrienden zijn er trots op dat ik in het g-team zit
4. Mijn vrienden hebben belangstelling voor het g-voetbal
5. Mijn vrienden zijn benieuwd naar mijn voetbalprestaties
6. Mijn vrienden begrijpen waarom ik voetbal leuk vind
7. Ik kan bij mijn vrienden terecht als ik ergens mee zit

Stellingen ondersteuning van de trainer

1. Ik heb het gevoel dat de trainer mij kan helpen om beter te worden in voetbal
2. Ik kan bij de trainer niet zeggen wat ik vind
3. Ik mag van de trainer zelf kiezen wat ik ga doen
4. De trainer houdt rekening met mij
5. Als ik ergens mee zit, kan ik dat aan de trainer vertellen
6. De trainer geeft mij het gevoel dat ik bij het team hoor
7. De trainer heeft geen favoriete spelers
8. De trainer geeft mij complimenten over het voetbal
9. De trainer zegt wel eens dat het altijd beter kan

Stellingen ondersteuning teamgenoten

1. Ik kan goed opschieten met mijn teamgenoten
2. Mijn teamgenoten helpen mij als iets niet lukt

3. Ik kan goed praten met mijn teamgenoten
4. Mijn teamgenoten vind ik belangrijk
5. Ik ben bevriend met mijn teamgenoten
6. Mijn teamgenoten geven mij het gevoel dat ik bij het team hoor
7. Mijn teamgenoten moedigen mij aan

Stellingen onderdeel van het team

1. Ik vertel graag aan anderen dat ik in het g-team voetbal
2. Ik hoor echt bij het team
3. Ik ben trots op mezelf dat ik in het g-team zit
4. Ik vind het leuk als andere mensen vragen stellen over het g-team