

'JE KAN TOCH WEL TEGEN EEN STOOTJE?'

EEN KWALITATIEF ONDERZOEK NAAR WEERBAARHEIDSONTWIKKELING BIJ
JONGEREN BINNEN EEN THAI/KICKBOKSSCHOOL



Masterthesis

24-08-2018

Menno Berg // 3825469



Universiteit Utrecht

Faculteit Bestuurs- en Organizationalwetenschappen

Master Sportbeleid & sportmanagement

Eerste lezer: Dr. M. Dortants

Tweede lezer: Drs. M. van Slobbe

VOORWOORD

Voor u ligt de masterscriptie *'Je kan toch wel tegen een stootje?'*, een kwalitatief onderzoek naar weerbaarheidsontwikkeling bij jongeren binnen een thai/kickboksschool. Deze scriptie is geschreven als afstudeeropdracht aan de master Sportbeleid en Sportmanagement aan de Universiteit Utrecht.

Het schrijven van deze scriptie is een flinke beproeving geweest van mijn weerbaarheid. Graag bedank ik als eerste de sportschool waar het om draaide binnen dit onderzoek. Op de mat van Team Suboxer kreeg ik fysieke uitdagingen voor de kiezen die ik vaak nog dagen na de training voelde. Ik wil jullie bedanken voor de intensieve trainingen en de tijd die jullie steeds namen om mijn vragen te beantwoorden, in de interviews en daarbuiten.

Ook bedank ik graag Marianne, mijn begeleider aan de Universiteit Utrecht, die me menige theoretische worstelingen heeft laten uitvechten en me vanuit de hoek coachte wanneer ik zwart zag voor de ogen.

Dan doe ik nog een speciale shout-out naar al mijn sparringpartners, de figuurlijke én de letterlijke. Voor wie met mij mee streden op de Uithof (Sander, Rosanne, Jos, Sebastian), voor het hele team van de redactie die het boekwerk van de nodige stoten hebben voorzien (Sjoerd, Wietske, Wout, Steven, Daan, Julian) en voor iedereen die me de mentale support gaf om door te vechten. Dankzij jullie nam ik de handschoen steeds weer op.

Ik wens u veel leesplezier,

Menno Berg
Utrecht, 27 juli 2018

SAMENVATTING

Wanneer het jongeren niet lukt om aan de eisen die de Nederlandse maatschappij stelt te voldoen, kunnen zij een afstand tot de maatschappij ontwikkelen (De Jong, 2007). Full-contact vechtsport wordt gezien als een kans voor deze jongeren omdat full-contact vechtsport populair is onder deze doelgroep en de jongeren sociaalpedagogische competenties kunnen ontwikkelen die hen kan helpen in hun worsteling (Van der Put, Assink, Bindels & Stams, 2013). De inzet van full-contact vechtsport is echter omstreden en niet iedereen is overtuigd van de positieve waarde van full-contact vechtsport op de ontwikkeling van jongeren (Endrese & Olweus, 2005). Wel zijn er verschillende mediërende factoren in kaart gebracht om de relatie tussen vechtsport en weerbaarheidsontwikkeling te beschrijven. Het is uit bestaande inzichten niet af te leiden hoe competenties die specifiek binnen full-contact vechtsport worden geleerd tot uiting komen binnen andere velden (Vertonghen & Theeboom, 2013). Het doel van deze studie is om in kaart te brengen hoe thai/kickboksen, als full-contact vechtsport, kan bijdragen aan de ontwikkeling van weerbaarheid bij jongeren en hoe deze weerbaarheid tot uiting komt binnen andere velden (Bourdieu, 1986). Daarbij staat de volgende onderzoeksvraag centraal binnen deze studie:

Welke betekenissen geven leerlingen (16-25 jaar) en trainers binnen een thai/kickboksschool aan het full-contact aspect van thai/kickboksen en op welke manier verhoudt dit zich tot de ontwikkeling van weerbaarheid?

Binnen dit kwalitatieve onderzoek zijn vijf open interviews en vijf gestructureerde interviews afgenomen, en hebben daarnaast twintig participatieve observaties plaatsgevonden. De resultaten uit deze dataverzameling zijn geanalyseerd aan de hand van de concepten van veld, habitus en kapitaal (Bourdieu, 1986), en het concept van spanning (Elias & Dunning, 1986). Uit deze studie blijkt dat thai/kickboksen kan worden beschouwd als een intensieve en effectieve vechtsport. Thai/kickboksen vergt als full-contact vechtsport namelijk fysiek veel van de beoefenaar. Binnen de sport leren beoefenaars op een effectieve manier reageren op de fysieke beproevingen en bijkomende emoties. De thai/kickboksschool kent een structuur die op persoonlijk wijze uitdagend kan zijn voor het individu op een acceptabele of prettige wijze. Binnen de training kan met trainingspartners en met de trainer worden onderhandeld over de mate waarin de beoefenaar harder of minder hard wordt uitgedaagd. Door verschillende fysieke uitdagingen aan te gaan en bijbehorende competenties te ontwikkelen, groeien beoefenaars in de sport. De beoefenaar wordt sterker en leert om de technieken uit te voeren. En nog belangrijker voor in andere contexten, wordt de beoefenaar mentaal weerbaarder. Binnen de discussie omtrent de inzet van vechtsport voor de ontwikkeling van jongeren, biedt het voorliggende onderzoek zo bevestiging van bestaande inzichten, alsook enkele nieuwe inzichten. Allereerst wordt het belang van de begeleiding van de trainer bevestigd in deze studie, alsmede het inzicht dat jongeren door full-contact vechtsport weerbaarder kunnen worden. Binnen deze studie lijkt de intensiteit van de sport die wordt beoefend een beïnvloedende factor te zijn voor de ontwikkeling van zelfvertrouwen en emotiecontrole. Met name succesvolle thai/kickboksers ervaren meer zelfvertrouwen door de uitdagingen die zij binnen de sport overwinnen. Daarnaast stimuleert de trainer jongeren om doelen te stellen voor de toekomst en door te zetten in het behalen van deze doelen. Door het vertrouwen dat de jongeren in hun trainer hebben, leren zij hulp te accepteren. Voor jongeren die het moeilijk vinden om de stress aan te kunnen van de uitdagingen die de maatschappij voor hen heeft, kan full-contact vechtsport zo een uitkomst bieden. Wanneer de beoefening gebeurt binnen een gecontroleerde omgeving en onder leiding van een professionele trainer die hierin steun biedt, kan dit ervoor zorgen dat jongeren weerbaarder zijn tegen de uitdagingen die hen binnen de maatschappij wordt geboden.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	2
Samenvatting	3
1. Inleiding.....	7
1.1 Aanleiding	7
1.1.1 Jongerenproblematiek en vechtsport	7
1.1.2 Weerbaarheid door vechtsport.....	8
1.1.3 Kritiek op de inzet van vechtsport	9
1.1.4 Mediërende factoren voor weerbaarheid.....	9
1.2 Probleemstelling	11
1.3 Doelstelling en onderzoeksvraag.....	11
1.3.1 Centrale onderzoeksvraag.....	11
1.3.2 Deelvragen	12
1.4 Context van het onderzoek.....	12
1.5 Relevantie	12
1.5.1 Maatschappelijke relevantie	12
1.5.2 Wetenschappelijke relevantie.....	13
1.6 Leeswijzer	13
2. Theoretisch kader	14
2.1 Veld	14
2.1.1 Een definitie	14
2.1.2 Spanning en beheersing binnen het veld	14
2.2 Habitus.....	15
2.2.1 Een definitie	15
2.2.2 Habitus in maatschappelijke velden	16
2.2.3 Vechtsport habitus	16
2.3 Kapitaal	16
2.3.1 Een definitie	16
2.3.2 Verschillende vormen van kapitaal	17

2.3.3 Symbolisch kapitaal en conversie.....	17
3. Methoden	19
3.1 Een constructivistisch- interpretatief paradigma	19
3.2 Iteratief onderzoeksdesign	19
3.3 Technieken dataverzameling.....	19
3.3.1 (Participatieve) observaties.....	19
3.3.2 interviews.....	20
3.4 De onderzoekspopulatie	20
3.4.1 Toegang tot de populatie	20
3.4.2 Over de sportschool	21
3.4.3 Over de sport	21
3.4.4 Selectie	21
3.5 Technieken data-analyse	22
3.6 Betrouwbaarheid	22
3.7 Validiteit.....	22
3.8 Rol van de onderzoeker	23
4. Resultaten	24
4.1 Thai/kickboksen als full-contact vechtsport	24
4.1.1 Effectieve basis voor het gevecht	24
4.1.2 Intensief door adrenaline en moe worden	24
4.1.3 'Pijn hoort erbij'	25
4.2 Pushen, ondersteunen en onderhandelen	27
4.2.1 'Go hard or go home'	27
4.2.2 'Je kan toch wel tegen een stootje'.....	28
4.3 Weerbaar door thai/kickboksen	29
4.3.1 Cases ter illustratie.....	30
4.3.2 Fysieke weerbaarheid	30
4.3.3 Mentale weerbaarheid.....	31
4.4 Belangrijkste bevindingen.....	33

5. Analyse	34
5.1 Spanning en beheersing binnen het veld	34
5.1.1 Spanning van full-contact.....	34
5.1.2 Streng en empatisch.....	34
5.1.3 Eigen grenzen	35
5.2 Weerbaarheidsontwikkeling.....	35
5.2.1 Fysieke ontwikkeling	35
5.2.2 Mentale ontwikkeling	36
5.2.3 Fysiek en mentaal verbonden	36
5.3 Kapitaal over de velden	36
5.3.1 Fysieke weerbaarheid	37
5.3.2 Zelfvertrouwen.....	37
5.3.3 Omgaan met emoties.....	37
5.3.4 Doelen stellen voor de toekomst	37
5.3.5 Hulp ontvangen en geven	38
6. Conclusie	39
7. Discussie	40
7.1 Reflectie	40
7.2 Tekortkomingen.....	40
7.3 Wetenschappelijke aanbevelingen.....	40
7.4 Praktische aanbevelingen	41
8. Literatuur	42

1. INLEIDING

1.1 AANLEIDING

Wanneer jongeren een afstand ontwikkelen tot de maatschappij kan dit problematische gevolgen hebben (De Jong, 2007). Full-contact vechtsport kan deze afstand tussen jongeren en maatschappij verkleinen, omdat full-contact vechtsport populair is en als effectief wordt beschouwd in het vormen van jongeren in de juiste weg (Elling & Wisse, 2010). De ontwikkeling van weerbaarheid is een van de manieren waarop de full-contact vechtsport positief wordt geacht voor de jongeren. Toch is er ook kritiek op de inzet van full-contact vechtsport voor jongeren, onder meer omdat jongeren antisociaal gedrag zouden ontwikkelen (Endrese & Olweus, 2005). In de media en politiek wordt het antisociale imago van de full-contact vechtsport veelvuldig gereproduceerd, zoals in onderstaand fragment uit het televisieprogramma Buitenhof:

“... en dan krijgt de Marokkaan een cursus kickboksen zodat hij je nog beter in elkaar kan trappen.”
(Mark Rutte, 2010)

Het is nog maar de vraag hoe terecht deze zorg van de Nederlandse minister-president is. Daarvoor is het van belang om te begrijpen wat jongeren binnen de context van het thai/kickboksen leren en wat zij daarvan buiten deze context toepassen. In deze studie is met de concepten veld, habitus en kapitaal van Bourdieu onderzocht hoe jongeren binnen de thai/kickboksschool competenties ontwikkelen en hoe deze competenties in andere velden tot een verbeterde weerbaarheid kan leiden. De concepten van Bourdieu worden in hoofdstuk 2 nader uitgelegd.

1.1.1 JONGERENPROBLEMATIEK EN VECHTSPOORT

In de periode van adolescentie, tussen 16 en 27 jaar, wordt er van de jongeren meer gevraagd aan zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Er worden binnen verschillende velden van de samenleving eisen gesteld aan de jongeren die zij moeilijk waar kunnen maken (NJI, 2017). Deze velden zijn onderdelen van de samenleving met eigen regels, zoals school, werk, gezin en vrije tijd (Bieleman et al., 2002; Bourdieu, 1986). De Nederlandse samenleving eist onder andere van jongeren dat zij zelfstandig een opleiding volgen en een baan vinden. In deze levensfase hebben jongeren een vergrote kans op psychische en sociaal-maatschappelijke problemen (NJI, 2017). Sommige jongeren ontwikkelen een ‘afstand tot de maatschappij’. Dat wil zeggen dat zij moeite hebben met het bemachtigen van een startpositie en daardoor het risico lopen om in contact met maatschappelijke instellingen vooral de negatieve aspecten, zoals controle en sancties, te ondergaan (Theeboom & Verheyden, 2011). Jongeren zoeken soms naar alternatieve velden wanneer zij ervaren dat ze falen om de uitdagingen aan te gaan binnen velden als school en werk (Kooijmans, 2016). De straat kan, als veld van vrije tijd, aantrekkelijk zijn, bijvoorbeeld om succes te ervaren binnen de criminaliteit (De Jong, 2007). Dit zorgt voor een problematische neerwaartse spiraal omdat waarden binnen het veld van ‘straat’ vaak tegengesteld zijn met die van maatschappelijke velden als die van ‘school’ of ‘werk’ (Kooijmans, 2016). Het is daarom de uitdaging om de jongeren een alternatief te bieden.

Vechtsport wordt gezien als een kans voor deze jongeren met sociaal-maatschappelijke problematiek. Dit heeft twee redenen. Enerzijds is vechtsport populair onder jongeren. Naar schatting zijn er ongeveer 50.000 deelnemers aan vechtsport tussen de 12 en 34 jaar en daarmee behoort dit cluster van sporten tot de acht meest beoefende sporten van Nederland (Elling, Schootemeijer & Van den Dool, 2017). In de literatuur wordt gesteld dat het harde aspect van de full-contact vechtsport voornamelijk aanspreekt bij jongeren (Van der Put, Assink, Bindels & Stams, 2013; Vertonghen & Theeboom, 2013). Onder deze doelgroep worden aspecten van spierkracht en geweld gewaardeerd. Ook het aanzien van professionele vechters speelt een belangrijke rol (Theeboom & Verheyden, 2011). Anderzijds wordt de vechtsport gezien als een veld met een ijzeren discipline die jongeren structuur biedt en kan voorzien van ‘sociaalpedagogische competenties’ (Elling et al., 2017; Elling

& Wisse 2010; Vertonghen & Theeboom, 2013). Met sociaalpedagogische competenties wordt bedoeld op persoonlijke kwaliteiten die kunnen worden aangeleerd en leiden tot verbeterde sociale en persoonlijke mogelijkheden (Vertonghen & Theeboom, 2010). Vechtsport kan verschillende sociaalpedagogische competenties opleveren. Zo werd in verschillende studies gevonden dat vechtsporters in grotere mate 'respect voor anderen', 'discipline', 'agressieregulatie', 'zelfvertrouwen' en 'weerbaarheid' vertonen (Bosch, 2011; Elling & Wisse, 2010; Theeboom, 2002; Vertonghen & Theeboom, 2012). De vechtsport lijkt zich in deze potentie te onderscheiden van andere sporten omdat de ontwikkeling van deze competenties binnen de vechtsport expliciet op de voorgrond treden (Elling & Wisse, 2010). Om daadwerkelijk van waarde te zijn voor de ontwikkeling van jongeren, is het van belang dat de competenties die de jongeren binnen de context van de vechtsportschool opdoen, ook ondersteunend zijn voor de uitdagingen binnen andere velden (NJI, 2017).

Binnen deze studie staat centraal hoe aan 'weerbaarheidsontwikkeling' wordt gewerkt binnen thai/boksen en hoe deze weerbaarheid binnen andere velden, zoals school, werk, gezin en vrije tijd, van waarde kan zijn. Om dit te bestuderen, is op lokaal niveau onderzoek gedaan binnen een sportschool die thaiboksen en kickboksen aanbiedt.

1.1.2 WEERBAARHEID DOOR VECHTSPORT

Weerbaarheidsontwikkeling bij jongeren staat binnen deze studie centraal, omdat thai/kickboksen vaak wordt ingezet voor het geven van zogenaamde weerbaarheidstrainingen (Bosch, 2011; Elling & Wisse, 2010). Bij de definities die worden gegeven aan weerbaarheid, staan 'tegenspoed' en 'positieve aanpassing' steeds centraal (Bottrell, 2009; Elling & Wisse, 2010; Luthar & Cicchetti, 2000; Sarkar & Fletcher, 2014; Soanes & Stevenson, 2006). Voor deze studie wordt weerbaarheid gedefinieerd als: 'een set aan sociaalpedagogische competenties waarmee uitdagingen binnen school, werk, gezin en/of vrije tijd kunnen worden weerstaan'. Deze definitie maakt het mogelijk om de koppeling te maken tussen competenties die aan de uitdagingen binnen full-contact vechtsporten beantwoorden en competenties die binnen andere velden nodig zijn.

Daarbij kan onderscheid worden gemaakt tussen mentale en fysieke weerbaarheid (Elling & Wisse, 2010). Bij *mentale weerbaarheid* gaat het om een set aan sociaal-emotionele competenties. Deze mentale vorm van weerbaarheid wordt in verband gebracht met het verminderen van pestgedrag en het aangaan van moeilijke taken (Elling & Wisse, 2010; Najafi, 2005). Onder mentale weerbaarheid wordt in deze studie een viertal aspecten onderscheiden. Ten eerste betreft mentale weerbaarheid de wijze waarop individuen met emoties omgaan. Bell (2001) stelt dat het 'in contact zijn met emoties' binnen de meer traditionele vechtsporten zorgt voor weerbaarheid. Daarentegen stellen Elling & Wisse (2010) dat vooral het kunnen beheersen van boosheid en agressie binnen de vechtsport weerbaar maakt. Ten tweede wordt de wijze waarop over de toekomst wordt nagedacht, gezien als mentale weerbaarheid. Wanneer individuen een doel voor ogen hebben voor de toekomst, zijn zij weerbaarder om uitdagingen te overkomen en afleidingen te weerstaan (Bell, 2001; Kooijmans, 2016). Volgens Najafi (2005) hebben vechtsportbeoefenaars een verhoogde motivatie om een moeilijk taak te volbrengen en zo een uitdaging aan te gaan. Het is uit de literatuur echter niet duidelijk wat vechtsport kan betekenen voor het aangaan van doelen op de langere termijn. Ten derde is de wijze waarop met hulp wordt omgegaan, bepalend voor de mentale weerbaarheid. Wanneer een individu hulpbronnen kan aantrekken en gebruiken om uitdagingen te weerstaan, wordt dit gezien als weerbaarheid (Bell, 2001). Er is geen onderzoek bekend dat aantoont dat vechtsportbeoefenaars leren om te gaan met het krijgen van hulp. Wel zouden vechtsporters volgens zelfrapportages hoger scoren op prosociaal gedrag en vaker anderen helpen (Elling & Wisse, 2010). Ook het kunnen bieden van hulp is volgens Bell (2001) een teken van mentale weerbaarheid. Ten vierde is de wijze waarop het individu zichzelf ziet van invloed op de mentale weerbaarheid. Wanneer jongeren meer zelfvertrouwen hebben en voor zichzelf op kunnen komen, wordt dit gezien als mentale weerbaarheid (Elling & Wisse, 2010). Vechtsportbeoefening kan het zelfvertrouwen vergroten (Vertonghen & Theeboom, 2010). Volgens Kuan & Roy (2007) gebeurt dit echter alleen bij succesvolle atleten. Ook het aantal jaren van vechtsportbeoefening kan van invloed zijn op het zelfvertrouwen volgens

verschillende auteurs (Layton, 1990; Richman & Rehberg, 1986). Meer recentelijk onderzoek vond daarentegen geen verschil tussen beginnende en gevorderde beoefenaars (Wargo, Spirrison, Thorne & Henley, 2007). Bij *fysieke weerbaarheid* gaat om een set aan motorische kwaliteiten. Dit kan gaan over sterk zijn en er gespierd uit zien, maar de fysieke vorm van weerbaarheid wordt ook in verband gebracht met het van zich af kunnen bijten in een bedreigende situatie door een klap of trap terug te kunnen geven (Elling & Wisse, 2010). De beoefening van de vechtsporttechnieken buiten de vechtsportschool wordt echter als problematisch gezien (Theeboom, 2001; Elling & Wisse, 2010). De mogelijkheid om vechtsporttechnieken te gebruiken buiten de vechtsportcontext, draagt bij aan de discussie omtrent de wenselijkheid van de inzet van vechtsport voor jongeren.

1.1.3 KRITIEK OP DE INZET VAN VECHTSPORT

De twee gezichten van vechtsport worden gevat in de titel van de studie van Theeboom (2002): *'Leren vechten of... leren niet te vechten?'*. Er is een tweetal centrale argumenten te onderscheiden tegen het inzetten van vechtsport. Ten eerste wordt het verband gelegd tussen vechtsport en agressie of antisociaal gedrag. Binnen de betreffende literatuur zijn auteurs verdeeld over de relatie tussen vechtsport en agressie. Er worden zowel 'negatieve effecten' gevonden, waarbij agressie lijkt samen te hangen met vechtsport (o.a. Endrese & Olweus, 2005; Reynes & Lorant, 2002; Reynes & Lorant, 2004), als 'positieve effecten' gevonden, waarbij vechtsporters lager op agressie scoorden dan een controlegroep (o.a. Björkqvist & Varhama, 2001; Steyn & Roux, 2009; Zivin et al., 2001). Echter, met name full-contact vechtsporten worden geassocieerd met leren vechten en het vechten op straat. Thai/kickboksen komt in de media naar voren door geweldsincidenten en connecties met de criminaliteit (Elling, Schootemeijer & Van den Dool, 2017). Fysieke weerbaarheid en agressiviteit worden gezien als twee kanten van dezelfde medaille en dit voedt de zorg dat de full-contact vechtsporters een gevaar zouden vormen voor de veiligheid. Ook in de literatuur stellen Endrese & Olweus (2005) dat de dominante waarden rondom masculiniteit en kracht binnen de vechtsport indruisen tegen maatschappelijke normen en dit leidt tot toenemend gebruik van de geleerde technieken buiten de sport. Als tweede argument wordt de full-contact vechtsport beschouwd als onveilig en wordt deze in verband gebracht met hersenschade en blessures. Vooral de technieken van thai/kickboksen worden in verband gebracht met hoofdletsel (Gartland, Malik & Lovell, 2005; Slimani, Chaabene, Miarka, Franchini, Chamari & Cheour, 2017; Vertonghen & Theeboom, 2013). Ook hierbij kan afgevraagd worden of vechtsport een positief of negatief effect heeft op de ontwikkeling van jongeren, omdat hoofdletsel tot cognitieve problemen kan leiden (Chaabene et al., 2017). Het vraagstuk rondom het weerbaarheidsontwikkeling door vechtsport blijkt complex. Auteurs stellen zich daarom als doel om in kaart te brengen aan welke voorwaarden de positieve en negatieve uitkomsten verbonden zijn. In de volgende paragraaf wordt uiteengezet welke kennis beschikbaar is over deze voorwaarden.

1.1.4 MEDIËRENDE FACTOREN VOOR WEERBAARHEID

De relatie tussen weerbaarheidsontwikkeling en vechtsport is niet eenduidig, zoals eerder beschreven in paragraaf 1.1.2. Om een meer genuanceerde uitspraak te doen over de ontwikkeling van jongeren door vechtsport, dient rekening te worden gehouden met 'mediërende factoren'. Dit zijn factoren die mogelijk van belang zijn voor het bereiken van de gewenste uitkomsten (Vertonghen & Theeboom, 2013). In hun studie voerden Vertonghen & Theeboom (2013) onderzoek uit naar mediërende factoren die van invloed kunnen zijn op de relatie tussen vechtsport in algemene zin en sociaalpedagogische competenties. Daarbij onderscheiden de auteurs factoren die betrekking hebben op de structurele eigenschappen van het type sport, het type begeleiding en de karakteristieken van de deelnemers. In deze paragraaf worden de mediërende factoren omtrent weerbaarheidsontwikkeling door vechtsport belicht.

STRUCTURELE EIGENSCHAPPEN

Allereerst kunnen de structurele eigenschappen van het type vechtsport van belang zijn. Zo bestaan er tussen de vechtsporten verschillen in culturele origine, in stijl en in de technische en tactische uitvoering (Vertonghen & Theeboom, 2013). Ook kan een onderscheid worden gemaakt tussen full-contact vechtsport, semi-contact vechtsport en no contact of light contact vechtsport (Critchley, Mannion & Meredith, 1999; Silva, 1978). In eerder onderzoek wordt vechtsport vaak in één adem genoemd (Endresen & Olweus, 2005; Wargo et al., 2007). Dit is problematisch, omdat de vechtsporten vaak verschillende benaderingen hebben en op een andere wijze effect kunnen hebben (Vertonghen & Theeboom, 2013). Onder meer vonden Reynes & Lorant (2004) in hun onderzoek naar de relatie tussen agressiviteit en vechtsport meer agressief gedrag onder karateka dan onder judoka. Over thai/kickboksen zijn dergelijke bevindingen niet bekend. Binnen dit type vechtsport staat hard trainen en omgaan met pijn centraal (Elling & Wisse, 2010). Thai/kickboksen onderscheidt zich onder meer als full-contact vechtsport en als moderne vechtsport (Elling & Wisse, 2010). Deze eigenschappen, en mogelijk andere structurele eigenschappen, kunnen van belang zijn voor de wijze waarop jongeren binnen deze sport uitdaging ondervinden en weerbaarheid ontwikkelen.

TYPE BEGELEIDING

Als tweede is het type van begeleiding dat door de trainer wordt gegeven mogelijk van belang voor de wijze waarop jongeren zich ontwikkelen. Volgens sommige auteurs is het type begeleiding zelfs belangrijker dan het type vechtsport (Jones, MacKay & Peters, 2006; Vertonghen & Theeboom, 2010). Een dergelijke vergelijkende studie is echter nog niet gedaan. Wel is bekend dat vechtsporttrainers door hun nabijheid invloedrijk kunnen zijn voor het gedrag van de deelnemers aan hun lessen (Rutten, Stams, Biesta, Schuengel, Dirks & Hoeksma, 2007). Met name de combinatie van streng en empathisch optreden van de trainer wordt door Elling & Wisse (2010) beschouwd als een stimulerende factor om door te dringen tot de jongeren en hen zo competenties aan te leren. Met de waarden en opvattingen die trainers centraal stellen binnen de begeleiding, kunnen zij een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van weerbaarheid bij jongeren. Drie verschillende typen van begeleiding zijn in kaart gebracht om veelvoorkomende begeleidingsstijlen te begrijpen (Vertonghen & Theeboom, 2013). De *traditionele begeleiding* kent een overwegend pedagogische oriëntatie en is gebaseerd op de (Oosterse) vechtsporttraditie. Volgens Najafi (2005) zijn met name de vechtsporters binnen deze traditionele benadering gemotiveerd om een moeilijke taak te volbrengen en zijn deze dus zo meer weerbaar. Binnen deze begeleiding staan waarden als zelfcontrole, conflict vermijding, meditatie en respect voor anderen centraal (Vertonghen & Theeboom, 2010). Beoefenaars ontwikkelen binnen de traditionele begeleiding mentale weerbaarheid doordat zij meer zelfvertrouwen krijgen en werken aan emotie acceptatie (Vertonghen & Theeboom, 2010). Binnen de *sportgerichte begeleiding* zijn traditionele aspecten van belang, maar staat vechtsportbeoefening als sport meer centraal. Binnen deze stijl is competitie een belangrijke waarde en wordt binnen de training veel aandacht besteed aan de technische uitvoering. Er wordt binnen deze begeleiding met competitieve waarden aan succeservaring gewerkt en dit geeft zelfvertrouwen, en zo weerbaarheid, voor succesvolle beoefenaars (Vertonghen & Theeboom, 2010). De *efficiëntie begeleiding* onderscheidt zich ten slotte door een focus op de effectieve uitvoering van de technieken die nodig zijn voor het uitschakelen van een tegenstander (Vertonghen & Theeboom, 2010). Daarnaast wordt er een gedisciplineerde houding verwacht van de beoefenaars en is er een strenge controle van de trainer op ontoelaatbaar gedrag (Elling & Wisse, 2010). Wanneer vechtsport wordt beoefend omwille van het ontwikkelen van fysieke weerbaarheid, wordt er vaker voor een sportschool met een efficiëntiebenadering gekozen (Theeboom, in Elling & Wisse, 2010). Ook kan de focus op het controleren van emoties onder fysiek zware omstandigheden de mentale weerbaarheid van jongeren versterken (Elling & Wisse, 2010). De genoemde drie begeleidingstypen zijn beschrijvend en kunnen ook in combinatie voorkomen. Thai/kickboksen kent vaak een *sportieve efficiëntie begeleiding* waarbij zowel het sportieve als het effectieve aspect centraal wordt gesteld (Vertonghen & Theeboom, 2013).

KARAKTERISTIEKEN DEELNEMERS

Andere factoren beslaan de karakteristieken van deelnemers. Het is namelijk van belang dat er een match is tussen de persoon en de sport om zo van waarde te kunnen zijn voor de ontwikkeling van de jongeren (Vertonghen & Theeboom, 2010). Vechtsport is niet voor iedereen 'de methode' en verschillende vechtsporten sluiten aan bij verschillende jongeren. Karakteristieken van beoefenaars kunnen van belang zijn voor de wijze waarop zij competenties aanleren en zo weerbaarheid ontwikkelen. Zo zou thai/kickboksen mogelijk meer jongeren aantrekken met hogere agressie niveaus omdat zo beter om te leren gaan met agressie (Vertonghen, 2011). Volgens Elling & Wisse (2010) worden agressieve kinderen rustiger van de beoefening van vechtsport en leren verlegen kinderen juist van zich af te bijten. De wijze waarop jongeren zijn gevormd in hun opvoeding en door hun sociale klasse, kan daarnaast ook bepalend zijn voor hoe jongeren ontwikkeling kunnen doormaken binnen de vechtsport (Bourdieu, 1986). Wat betreft de sociale achtergrond van de deelnemers valt op dat thai/kickboksers vooral van lagere sociale klasse zijn dan bijvoorbeeld de beoefenaars van judo, aikido en karate. Het Vlaamse onderzoek hiernaar is gedaan op basis van het beroep, genoten onderwijs en type huis van de ouders, alsook de origine en familie grootte (Vertonghen, 2011). Dit is lijn met de theorie van Bourdieu, waarin wordt gesteld dat de 'habitus' van individuen van invloed is op de keuzes die zij maken, waaronder ook de keuze voor een (vecht)sport (Bourdieu, 1984). Het aantal jaren waarop een beoefenaar actief is in de sport blijkt daarnaast ook van invloed te kunnen zijn op de ontwikkeling. Zo heeft het aantal jaren van ervaring binnen de sport een positieve invloed op de mate waarin jongeren zelfvertrouwen en zelf acceptatie ontwikkelen (Vertonghen & Theeboom, 2010).

Zo zijn er verschillende mediërende factoren bekend die mogelijk een rol kunnen spelen in de ontwikkeling van weerbaarheid door vechtsport. Vooralsnog is er echter nog onvoldoende verklarende waarde voor hoe weerbaarheid wordt ontwikkeld binnen andere velden door de inzet van full-contact vechtsport. In de onderstaande paragrafen wordt besproken hoe deze studie een rol in zal spelen in het begrijpen van dit vraagstuk.

1.2 PROBLEEMSTELLING

Er wordt verondersteld dat vechtsport een oplossing kan bieden voor jongerenproblematiek (Elling et al., 2017; Elling & Wisse 2010; Van der Put, Assink, Bindels & Stams, 2013; Vertonghen & Theeboom, 2013; Vertonghen & Theeboom, 2013). Zo zouden jongeren door vechtsportbeoefening weerbaarder worden om moeilijke uitdagingen aan te gaan en zo beter mee te kunnen doen in de maatschappij. De relatie tussen vechtsport en verschillende vormen van mentale weerbaarheidsontwikkeling blijkt echter niet eenduidig vast te stellen. Daartegenover is er kritiek op de inzet van full-contact vechtsport, omdat full-contact vechtsport zowel in verband wordt gebracht met fysieke onveiligheid als met fysieke weerbaarheid voor jongeren (Elling & Wisse 2010; Elling et al. 2017). Critici zijn bang dat ongecontroleerde fysieke weerbaarheid kan leiden tot agressieve uitingen en geweld (Endrese & Olweus, 2005). Het is uit de bestaande inzichten echter niet af te leiden hoe de competenties die specifiek binnen full-contact vechtsport worden geleerd tot uiting komt binnen andere velden (Vertonghen & Theeboom, 2013). Het is voorts nog niet duidelijk op welke wijze fysieke en mentale weerbaarheid binnen thai/kickboksen tot uiting komt in velden als studie, werk, thuis en vrije tijd. Er is daarom behoefte aan een meer genuanceerde benadering alvorens er uitspraken gedaan kunnen worden omtrent de waarde van thai/kickboksen op de ontwikkeling van weerbaarheid voor jongeren in brede zin.

1.3 DOELSTELLING EN ONDERZOEKSVRAAG

Het voorliggende onderzoek zal zich richten op het full-contact aspect van thai/kickboksen en de wijze waarop binnen deze sportcontext weerbaarheidsontwikkeling plaatsvindt. Daartoe wordt onderzocht hoe jongeren en trainers het full-contact aspect van thai/kickboksen begrijpen, wat jongeren leren binnen deze full-contact vechtsportcontext en hoe dit voor hen van waarde kan zijn voor de uitdagingen binnen andere velden.

1.3.1 CENTRALE ONDERZOEKSVRAAG

Binnen deze studie staat de volgende vraagstelling centraal:

Welke betekenissen geven leerlingen (16-25 jaar) en trainers binnen een thai/kickboksschool aan het full-contact aspect van thai/kickboksen en op welke manier verhoudt dit zich tot de ontwikkeling van weerbaarheid binnen velden buiten de thai/kickboksschool?

1.3.2 DEELVRAGEN

Om deze vraag te kunnen beantwoorden, wordt allereerst antwoord gezocht op de volgende deelvragen:

1. Welke betekenissen geven leerlingen en trainers aan het full-contact aspect van thai/kickboksen?
2. Op welke wijze ontwikkelen jongeren zich binnen de thai/kickboksschool?
3. Hoe verhoudt de ontwikkeling van jongeren binnen de thai/kickboksschool zich tot de ontwikkeling van weerbaarheid bij de jongeren buiten de thai/kickboksschool?

1.4 CONTEXT VAN HET ONDERZOEK

De voorliggende studie staat niet op zichzelf, maar wordt geplaatst binnen een bredere maatschappelijke, bestuurlijke en organisatorische context. De steun van de Nederlandse overheid richt zich steeds meer op de maatschappelijke doelstellingen die zij met sport wil bereiken (Van Bottenburg, 2018). Binnen de sport uit zich dit onder meer in de ontwikkelingen waarbij sportverenigingen als middel worden gezien en ingezet voor het bereiken van doelen van publieke instellingen, dit wordt ook wel instrumentalisering genoemd (Waardenburg, 2016). De inzet van vechtsport voor weerbaarheidsontwikkeling bij jongeren kan hier ook worden geplaatst. De beoefening van vechtsport is op drie manieren gestimuleerd door overheidsinstanties. Ten eerste wordt er ingezet op de stimulering van de beoefening van vechtsport. Met het stimuleringsprogramma 'Tijd voor Vechtsport' zijn vechtsportscholen op verscheidene wijzen ondersteund en schreven 9000 deelnemers zich in voor langere tijd bij verschillende vechtsporten (Elling & Wisse, 2010). Ten tweede wordt er ingezet op de opleiding van professionals. Zo worden trainers bijgeschoold om onder meer weerbaarheid en agressieregulatie bij jongeren te bevorderen (Bosch 2012). Pedagogen en jeugdzorgwerkers maken in toenemende mate gebruik van vechtsport in hun werk met jongeren (Vertonghen & Theeboom, 2013). Ten derde bestaan er labels om de verbondenheid tussen sportclubs en overheid te bezegelen en de sportclubs actief te laten ontwikkelen (Waardenburg, 2016). In het geval van vechtsport gaat dit via het Nederlands Instituut voor Vechtsport en Maatschappij. Het instituut houdt zich bezig met het uitzetten van een sport-zorg traject en andere certificaten om een vechtsportschool (sterker) te verbinden aan het produceren van pedagogisch waarde (Bosch, 2012). Om meer inzicht te krijgen in de manier waarop de vechtsportcontext bij kan dragen aan de positieve ontwikkeling van jongeren, startte Kenniscentrum Sport in 2016 het onderzoekstraject 'Vechtende Jongeren'. Binnen dit traject voerden zeven studenten van verschillende universiteiten en hogescholen kwalitatief onderzoek uit bij eveneens zeven lokale vechtsportscholen. De voorliggende studie kan worden geplaatst in de context van dit traject.

1.5 RELEVANTIE

1.5.1 MAATSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

Vechtsport wordt ingezet als middel om jongeren weerbaarheidstraining te geven. Zoals eerder gesteld, heeft de beoefening van thai/kickboksen potentie, omdat jongeren sociaalpedagogische competenties kunnen leren binnen de thai/kickboksschool. Het is voor betrokken partijen belangrijk om de voorwaarden hiervoor te kennen. Er zou gericht gebruik gemaakt kunnen worden van de waarde van vechtsport wanneer er meer informatie is over hoe het van waarde kan zijn voor de ontwikkeling van jongeren. Deze studie moet meer inzicht geven in de manier waarop full-contact vechtsport bijdraagt aan de ontwikkeling van weerbaarheid bij

jongeren. Met de resultaten van het onderzoek kunnen betrokken partijen, zoals sport-zorg professionals (Bosch, 2012) en beleidsmakers, worden ondersteund in de manier waarop zij vechtsport, en full-contact vechtsport in het bijzonder, kunnen inzetten voor jongeren.

1.5.2 WETENSCHAPPELIJKE RELEVANTIE

In de literatuur is er toenemende aandacht voor vechtsport en daarbij wordt de sociaalpedagogische waarde van vechtsport kritisch onder de loep genomen (Vertonghen & Theeboom, 2013). Er wordt zowel gesteld dat vechtsport overwegend positief werkt voor de ontwikkeling van jongeren (Elling & Wisse, 2010), als dat er nog geen helderheid is in de discussie rondom mogelijke effecten van vechtsportdeelname (Vertonghen & Theeboom, 2010). Veel van deze onderzoeken gaan echter over de traditionele vechtsporten en minder over full-contact vechtsporten zoals thai/kickboksen. Enkele onderzoeken betreffen ‘vechtsport’ als een geheel, zonder daarbij oog te hebben voor de verschillen hoewel deze wel van invloed kunnen zijn (Vertonghen & Theeboom, 2010; Wisse, 2007). Er is nog geen onderzoek bekend over de full-contact vechtsporten en de invloed die dit heeft op de ontwikkeling van weerbaarheid bij jongeren. Het full-contact aspect van thai/kickboksen is interessant, omdat in de literatuur verschillende waarden worden toegekend aan de ‘fysieke hardheid van vechtsport’ (Van den Dool, Elling & Hoekman, 2009; Boonstra & Hermens, 2011; Elling & Wisse, 2010). Daarnaast is nog onbekend op welke manier weerbaarheid wordt ontwikkeld binnen thai/kickboksen en hoe dit van waarde kan zijn voor andere sociale velden. Met het voorliggende onderzoek wordt gepoogd een bijdrage te leveren aan de wetenschappelijke kennis omtrent weerbaarheidsontwikkeling binnen de context van de thai/kickboksschool.

1.6 LEESWIJZER

In hoofdstuk 2 wordt de theoretische lens en de bijbehorende theoretische begrippen uitgelegd waarmee de resultaten binnen deze studie zijn geanalyseerd. In hoofdstuk 3 worden de methodologische overwegingen in kaart gebracht en wordt de aanpak van het onderzoek beschreven. In hoofdstuk 4 zullen de resultaten worden besproken aan de hand van de deelvragen van het onderzoek en in hoofdstuk 5 worden de theoretische concepten gebruikt om de resultaten te analyseren. In hoofdstuk 6 zal ter conclusie een antwoord worden gegeven op de hoofdvraag van het onderzoek. In hoofdstuk 7 wordt gereflecteerd op het onderzoek en zullen aanbevelingen worden gedaan voor de praktijk en vervolgonderzoek.

2. THEORETISCH KADER

Dit tweede hoofdstuk beschrijft het theoretisch kader met de belangrijkste theoretische concepten voor deze studie, namelijk veld, habitus en kapitaal. Deze concepten vormen de kern van het gedachtegoed van Pierre Bourdieu, een van de meest toonaangevende hedendaagse sociologen (Calhoun, Gerteis, Moody, Pfaff & Virk, 2012). Deze concepten helpen om weerbaarheidsontwikkeling binnen de thai/kickboksschool en de velden daarbuiten te analyseren. Binnen deze studie wordt weerbaarheid beschouwd als een set aan competenties die beantwoordt aan de uitdagingen die binnen een veld worden gesteld aan een individu. Het concept van veld, zoals eerder kort geïntroduceerd in hoofdstuk 1, wordt gebruikt om de contexten van studie, werk, gezin en vrije tijd te duiden. Omdat de velden hun eigen organisatieregels hebben, kennen zij ook hun eigen uitdagingen. Om de (sportieve) uitdagingen binnen de velden te begrijpen, wordt het concept van spanning geïntroduceerd als kwaliteit van het veld. Met het concept habitus wordt begrepen hoe competenties eigen worden gemaakt door beoefenaars. De geleerde competenties worden beschouwd als kapitaal wanneer deze toepasbaar zijn op de uitdagingen die het veld biedt. De genoemde concepten worden in dit hoofdstuk nader toegelicht.

2.1 VELD

2.1.1 EEN DEFINITIE

Het eerste theoretische concept dat in deze studie centraal staat is 'veld'. Bourdieu ziet een veld als een onderdeel van de samenleving met eigen organisatieregels (Bourdieu, 1978). Zoals in 1.1 gesteld, kunnen jongeren op verschillende wijzen worden uitgedaagd binnen de velden. Met name binnen de velden van werk en studie wordt zelfstandigheid gevraagd en dit kan een complexe uitdaging vormen voor jongeren. Binnen deze studie worden competenties onderzocht die binnen meerdere velden tot uiting kunnen komen om gestelde uitdagingen aan te gaan. De velden, en de bijbehorende regels en uitdagingen, kunnen elkaar overlappen maar zijn ook van elkaar te onderscheiden en kunnen autonoom van elkaar functioneren.

Als voorbeeld wordt 'vechten' met fysieke handelingen als schoppen en slaan binnen het veld van de thai/kickboksschool geaccepteerd. Beoefenaars worden onder meer uitgedaagd om de tegenstander te raken zonder zelf geraakt te worden. In andere velden, zoals op school of binnen een judovereniging, zijn deze thai/kickbokstechnieken van schoppen en slaan logischerwijs niet toegestaan. Een uitdaging binnen de judoregels is om de tegenstander op de grond te brengen en te houden. Op school zijn daarentegen zowel de technieken van thai/kickboksen als judo niet toegestaan. Hier is het de uitdaging om een conflict op te lossen zonder het gebruik van een fysiek duel. Doordat binnen het veld van de thai/kickboksschool eigen regels bestaan, is dit veld autonoom van deze andere velden. Echter, wanneer er door een lid van de thai/kickboksschool op school gevochten wordt, kan dit gevolgen hebben binnen het veld van de thai/kickboksschool. Bijvoorbeeld in de vorm van een waarschuwing van de hoofdtrainer of een ontzegging van de toegang (Elling & Wisse, 2010). De velden staan echter wel in relatie met elkaar en zijn daarom relatief autonoom (Bourdieu, 1978). Uitingen van fysieke weerbaarheid zijn zo niet binnen alle velden toepasbaar, maar kunnen wel binnen de regels van andere velden dan waar het heeft plaatsgevonden worden bestraft. Anderzijds kunnen competenties van mentale weerbaarheid mogelijk wel binnen de regels worden ingezet bij het aangaan van uitdagingen binnen andere velden (Elling & Wisse, 2010). In de volgende paragraaf wordt het concept van spanning beschreven als kwaliteit van uitdagingen binnen het veld.

2.1.2 SPANNING EN BEHEERSING BINNEN HET VELD

Binnen het veld van vrije tijd en sport zoeken mensen naar 'spanning' volgens Elias & Dunning (1986). Dit zijn de spannende of leuke ervaringen waarbij emoties de vrije loop krijgen (Elias & Dunning, 1986). Volgens de

theorie van Elias & Dunning (1986) worden emoties in het dagelijks leven beheerst door standaarden van schaamte en pijnlijkheid. Binnen de vechtsport krijgen intrinsieke vechtlusten de ruimte die in het dagelijks leven onacceptabel worden bevonden (Van Bottenburg & Heilbron, 1997). In deze studie wordt het concept van 'spanning' gebruikt om te begrijpen op welke wijze de uitdaging binnen het veld wordt opgevoerd. Wanneer spanning voor het individu te hoog oploopt kan het zorgen voor onprettige, onveilige of onacceptabele situaties. Bijvoorbeeld wanneer het niveauverschil tussen twee beoefenaars te groot is of de regels gevaarlijke situaties toelaten. De beoefenaar kan hoge stress ervaren of kan zich onveilig voelen. Beheersing van de spanning vindt daartoe plaats, om de spanning zo terug te brengen naar een niveau waarop deze plezierig is. Op deze wijze worden er regels toegevoegd aan de sport (Elias & Dunning, 1986) of beperken trainers de mogelijkheid tot wedstrijddeelname voor beginnende vechtsportbeoefenaars (Elling & Wisse, 2010). Op deze wijze is het type begeleiding van belang voor de spanning die binnen de sport wordt ervaren. Omdat er binnen een sportschool met een efficiënte begeleiding op een hardere manier wordt getraind, zal de spanning hier ook hoger liggen dan bij een sportschool met een traditionele begeleidingsstijl (Elling & Wisse, 2010). In deze studie wordt het begrip van 'beheersing' gebruikt om te begrijpen op welke wijze de uitdaging voor thai/kickboksers wordt beheerst door de moeilijkheid te verlagen of ondersteuning te bieden om zo de uitdagingen in de sport te weerstaan. Echter, wanneer sport te veel wordt beheerst, maakt dit de sport saai, omdat de prettige spanning niet kan worden ervaren. Beheersing kan worden gestuurd door de structurele eigenschappen van de sport, zoals de regels, maar ook door de begeleiding die beoefenaars krijgen. De regels van thai/kickboksen laten, net als andere full-contact vechtsporten, een hoge mate van fysiek contact toe. Daarbij kent de full-contact vechtsport vaak een begeleiding waarbinnen streng wordt opgetreden tegen het overtreden van formele en informele regels om zo de spanning te beheersen. Wanneer spanning en beheersing met elkaar in balans zijn, wordt dit vaak als prettig ervaren. Dit wordt een 'spanningsevenwicht' genoemd (Elias & Dunning, 1986). In theorie is de uitdaging van de sport op dit punt ideaal voor de beoefenaars. Echter, de wijze waarop het veld en de spanning daarbinnen wordt ervaren, is afhankelijk van het individu en diens 'habitus'. Dit laatstgenoemde concept wordt in de volgende paragraaf besproken.

2.2 HABITUS

2.2.1 EEN DEFINITIE

Een tweede concept van Bourdieu dat in deze studie centraal staat is 'habitus'. Onder habitus wordt de belichaamde interne structuur verstaan die bepalend is voor de manier waarop het individu de wereld begrijpt, als een soort sociale intuïtie (Bourdieu, in Calhoun et al. 2012). De habitus, als de belichaamde structuur, en het veld, als objectieve structuur, sturen gezamenlijk het handelen, denken en waarnemen (Bourdieu, in Calhoun et al., 2012). De habitus vormt zich naar de regels van het veld en anderzijds structureert de habitus de waarneming van, en het nadenken over, het veld (Bourdieu, in Calhoun et al., 2012). Tussen de habitus en het veld bestaat dus een wisselwerking. De wijze waarop een individu betekenis geeft aan de wereld, en aan thai/kickboksen in het bijzonder, wordt thans bepaald door diens habitus en door het veld. Dit betekent dat jongeren zowel gevormd worden door de thai/kickboksschool, als dat zij zelf vormend zijn voor hoe ze naar de thai/kickboksschool kijken en zich daarbinnen gedragen. De wijze waarop de habitus tot uiting komt, verschilt per veld en tijd. De vorming van de habitus is een proces dat zich voltrekt tot iemand volwassen is (Bourdieu, in Calhoun et al., 2012). Bij toetreding tot een veld, is het veld vormend voor de habitus en zo zal langere blootstelling leiden tot een aanpassing van de habitus naar het veld. De habitus zal meer overeen gaan komen met de waarden die in het veld gelden. Wanneer de habitus van een individu voor toetreding van het veld niet aansluit bij de normen van het veld, is de aanpassing moeilijker (Van de Walle, Bradt & Bouverne-De Bie, 2013). De wijze waarop een individu omgaat met uitdagingen kan daarom hardnekkig zijn en moeilijk op latere leeftijd te ontwikkelen. Aldus kunnen de in 1.1.4 genoemde 'karakteristieken van deelnemers' als mediërende factor een rol spelen, met name wanneer een beoefenaar pas op latere leeftijd begint.

2.2.2 HABITUS IN MAATSCHAPPELIJKE VELDEN

Individuele opgroei in een overeenkomstige sociale omgeving ontwikkelen een vergelijkbare habitus (Bourdieu, 1986). Niet iedere habitus heeft even veel kans op maatschappelijk succes. Bourdieu verklaart sociale ongelijkheid in de maatschappij met het concept van 'klasse habitus'. Omdat de invloed van de habitus zich onbewust voltrekt, ervaren individuen de werkelijkheid en hun positie binnen deze werkelijkheid als vanzelfsprekend. Zo worden maatschappelijke verschillen gereproduceerd door de habitus (Bourdieu, 1986). Op deze manier is 'de elite' binnen een veld ook bepalend voor de wijze waarop het veld wordt vormgegeven en welke normen en waarden binnen het veld dominant zijn (Bourdieu, 1986). In het veld van school is dit terug te zien in de manier waarop de ene leerling beter gedijt bij het onderwijssysteem dan de andere leerling. Leerlingen die in hun opvoeding gewend zijn goed te luisteren en binnen de regels te blijven, zullen ook betere cijfers halen. Het goed luisteren is onderdeel geworden van hun habitus. Omdat het goed past goed bij hun habitus ondervinden zij minder uitdaging om mee te komen (Bourdieu, 1986). In het veld van werk is dit bijvoorbeeld terug te zien in de sollicitatieperiode waarbij degene die het beste past bij een organisatie als eerste zal worden aangenomen. Zo staan de uitdagingen die jongeren ervaren binnen de verschillende velden en de wijze waarop zij hiernaar handelen in relatie tot de habitus.

2.2.3 VECHTSPOORT HABITUS

De specifieke wijze waarop vechtsportbeoefenaars gevormd worden door het veld van vechtsport en vormend zijn voor dit veld, wordt García & Spencer (2013) geconceptualiseerd als de 'vechtsport habitus'. De vechtsporthabitus omvat volgens de auteurs eigenschappen of thema's die kenmerkend zijn voor vechtsportbeoefenaars. Als voorbeeld wordt het (fysieke) interpersoonlijke conflict beschouwd als een centraal thema binnen vechtsporten. Vechtsportbeoefenaars leren zich op een bepaalde wijze tot het conflict te verhouden door hun beoefening binnen het veld (García & Spencer, 2013). García & Spencer (2013) stellen dat het lichaam van de vechtsportbeoefenaar middels training wordt 'geprogrammeerd' om bepaalde strategische reflexen aan te leren en zo voordeel te behalen in de wedstrijd. Met oefeningen en *drills* ondergaan vechtsporters fysieke en mentale uitdagingen. Volgens Wacquant (2004) ontwikkelen beoefenaars door de training een met elkaar vervlochten structuur van lichamelijke en mentale eigenschappen. De ontwikkeling van fysieke en mentale weerbaarheid binnen het veld van de vechtsport zijn zo geen afzonderlijke processen, maar nauw met elkaar verbonden. Zo staan mogelijk ook de fysieke uitdagingen en mentale uitdagingen die beoefenaars worden geboden met elkaar in relatie. Volgens García & Spencer (2013) neemt de vechtsportbeoefenaar de competenties die hij of zij leert binnen het veld van de vechtsport als 'vechtsporthabitus' mee naar andere velden. Wanneer deze competenties ook relevant zijn voor de uitdagingen die binnen de andere velden worden geboden, kan dit worden bestempeld als kapitaal.

2.3 KAPITAAL

2.3.1 EEN DEFINITIE

Het derde centrale concept binnen deze studie is kapitaal. Met kapitaal worden alle materiële en niet materiële middelen bedoeld die bepalend zijn voor de positie en de kansen die een individu heeft binnen een veld (Bourdieu, 1986). Bourdieu beschrijft kapitaal als 'opgetelde arbeid' (Bourdieu, 1986). Het kost zowel moeite en onderhandeling om kapitaal te verzamelen, als om het kapitaal te reproduceren. Dit is ook afhankelijk van de manier waarop het kapitaal inzetbaar is binnen andere velden. Kapitaal staat namelijk altijd in relatie tot een of meerdere velden en krijgt ook waarde vanuit de sociale relaties die het individu binnen deze velden vormt (Bourdieu, 1986). Volgens de theorie van Bourdieu streven individuen binnen een veld naar het verzamelen van zo veel mogelijk vormen van kapitaal. Op deze wijze bestaat er onderlinge competitie om het beschikbare kapitaal (Bourdieu, 1986).

2.3.2 VERSCHILLENDE VORMEN VAN KAPITAAL

Kapitaal kan verschillende vormen aannemen. Bourdieu beschrijft als belangrijkste vormen van kapitaal het economisch kapitaal, het cultureel kapitaal en het sociaal kapitaal (Bourdieu, 1986).

Economisch kapitaal betreft economische bezittingen die de mogelijkheden voor een individu in de maatschappij verbeteren. Deze economische bezittingen bestaan uit materiële typen van kapitaal zoals winst, loon en eigendom. Economisch kapitaal is direct inwisselbaar voor geld (Bourdieu, 1986). Bij een vechtsportschool zou economisch kapitaal te herkennen zijn aan het wel of niet hebben van een auto en het type auto. Daarnaast zijn contributie, handschoenen en sportkleding ook vormen van economisch kapitaal die de trainer of de vechtsportdeelnemers in kunnen brengen.

Naast economisch kapitaal onderscheidt Bourdieu *cultureel kapitaal* (Bourdieu, 1986). Cultureel kapitaal betreft kennis over 'hoe het hoort' en kennis over de geschiedenis. Cultureel kapitaal gaat over de manier waarop kinderen worden grootgebracht en waarop rituelen en verbintenissen worden georganiseerd (Bourdieu, 1986). Dit kapitaal wordt onder andere gevoed door kennis van rituelen en moraliteit, cultureel materieel (erf)goed en onderwijskwalificaties (Bourdieu, 1986). Cultureel kapitaal kan voorkomen in drie vormen. De eerste vorm is het *geobjectificeerde* culturele kapitaal in de vorm van culturele goederen zoals schilderijen, monumenten, maar ook een 'kampioensriem' bij het kickboksen of een andere trofee (Claringbould & Adriaanse, 2015). Een tweede vorm van cultureel kapitaal is die in de *geïstitutionaliseerde* vorm, dit is kapitaal in de vorm van een object dat volledig gebonden is aan het culturele kapitaal dat het zou moeten garanderen, zoals educatieve kwalificaties, trainerskwalificaties of een certificaat van sociale hygiëne. Als derde wordt de *belichaamde vorm* van cultureel kapitaal onderscheiden, deze gaat over persoonlijke eigenschappen. De concepten van mentale en fysieke weerbaarheid binnen deze studie zijn beide belichaamd cultureel kapitaal. Deze vorm van cultureel kapitaal kent veel overlap met de eerder beschreven habitus. De vermeerdering van belichaamd cultureel kapitaal en de vorming van habitus zijn twee kanten van hetzelfde proces waarbij culturele schema's worden geïnternaliseerd (Moore, 2008). Het individu draagt eigenschappen van de habitus logischerwijs altijd mee, maar deze eigenschappen zijn niet in elk veld of elke situatie inzetbaar als kapitaal. De eigenschappen van de habitus hebben cultureel kapitaal wanneer de eigenschappen van symbolische waarde zijn binnen het veld door aan te sluiten bij de uitdagingen binnen het veld.

Sociaal kapitaal is het totaal van de werkelijke of potentiële middelen die uit sociale netwerken en sociale relaties kunnen worden geput (Bourdieu, 1986). Sociaal kapitaal kan worden belichaamd door lidmaatschappen, bijvoorbeeld bij een politieke partij of een sportschool. In de sociale netwerken creëren, delen en beheren de leden gezamenlijk kapitaal. Het vormen en betreden van een organisatie of netwerk kan worden gezien als een investering in een mogelijke bron van sociaal kapitaal. Het 'volume' van het sociaal kapitaal dat iemand bezit, hangt af van de grootte van het netwerk en de verbindingen die deze effectief kan mobiliseren en van het volume aan economisch, cultureel en symbolisch kapitaal binnen dit netwerk (Bourdieu, 1986). De mate waarin een individu profijt heeft van het lidmaatschap, zal ook de mate van solidariteit vergroten. Bij sociaal kapitaal is de wederzijdse erkenning belangrijk om op een betekenisvolle wijze verbonden te zijn (Bourdieu, 1986). Sociaal kapitaal kan worden gezien als een vorm weerbaarheid wanneer dit het individu helpt om diens uitdagingen aan te gaan. Zoals gesteld in 1.1.2, ziet Bell (2001) het kunnen aantrekken en gebruiken van hulpbronnen als een vorm van mentale weerbaarheid.

2.3.3 SYMBOLISCH KAPITAAL EN CONVERSIE

Binnen een veld kan economisch, cultureel en sociaal kapitaal van veel of weinig symbolische waarde zijn. Wanneer kapitaal van grote symbolische waarde is, kan worden gesproken van *symbolisch kapitaal*. Dat wil zeggen dat het bezitten van kapitaal binnen het veld wordt erkend en status of autoriteit verschaft voor de bezitter (Bourdieu, 1986). Binnen deze studie betekent dit dat wanneer geleerde competenties veel waarde

hebben bij het aangaan van de uitdagingen van het veld, deze competenties van symbolisch kapitaal zijn. Wanneer kapitaal van symbolische waarde is, is dit kapitaal mogelijk overdraagbaar naar andere vormen van kapitaal. Deze overdraagbaarheid wordt *conversie* genoemd (Bourdieu, 1986). Als voorbeeld kan pestgedrag op school ertoe leiden dat jongeren slechter presteren en het hen daardoor niet lukt om een diploma te behalen. Het gedrag van anderen staat het verkrijgen van geobjectificeerd cultureel kapitaal op deze manier in de weg. Door contributie te betalen bij een vechtsportclub, kan de jongere competenties leren om zich tegen het pestgedrag te weren. Op deze wijze vindt een conversie plaats van economisch kapitaal naar belichaamd cultureel kapitaal. Wanneer de competenties effectief blijken tegen het pestgedrag, kan dit betekenen dat het diploma behaald wordt en de kansen op een baan verbeteren. Respectievelijk kan met het belichaamde kapitaal een conversie plaatsvinden naar geobjectificeerd kapitaal om vervolgens economisch kapitaal te vergaren. De conversies in dit voorbeeld hebben zo directe betrekking op de kansen die de jongere heeft binnen verschillende velden in de maatschappij.

3. METHODEN

Voor deze studie is kwalitatief onderzoek verricht. In deze paragraaf staat de onderzoeksmethode beschreven aan de hand van het wetenschappelijke paradigma waarbinnen het onderzoek te plaatsen valt, het onderzoeksdesign dat is gehanteerd om het onderzoek uit te voeren, de bijbehorende technieken van dataverzameling en data-analyse, een beschrijving van de onderzoekspopulatie en benadering hiervan, de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek, en ten slotte de manier waarop de rol van de onderzoeker kan worden begrepen.

3.1 EEN CONSTRUCTIVISTISCH- INTERPRETATIEF PARADIGMA

Het voorliggende onderzoek sluit zich aan bij de traditie van het constructivistisch-interpretatieve paradigma. Dit gaat uit van een ontologie waarbij meerdere realiteiten of waarheden naast elkaar bestaan en waarbij een realiteit begrepen kan worden door deze samen met de participant te creëren. Hiertoe wordt onderzoek uitgevoerd in de natuurlijke setting met een naturalistische set van methodologische procedures (Edwards & Skinner, 2010). Binnen kwalitatief onderzoek staat betekenisgeving centraal. Betekenisgeving of *sensemaking* kan worden begrepen als een ontwikkelende set van ideeën met verklarende mogelijkheden (Weick, 1995). Individuen geven betekenis aan hun sociale omgeving en handelen op basis van die betekenisgeving (Boeije, 2005). Betekenisgeving van een individu is geen statisch gegeven, maar juist een activiteit of proces. Mensen in zijn continu bezig met het geven van betekenissen (Weick, 1995). Het huidige onderzoek betreft een *case study* van een thai/kickboksschool. Één case is geselecteerd, hoewel dit verschillende andere cases hadden kunnen zijn (Ritchie & Lewis, 2003). Hoe de individuen binnen de thai/kickboksschool zich verhouden tegenover hun sport als full-contact vechtsport kan worden begrepen middels betekenisgeving. De som van deze betekenissen geeft inzicht in de werkelijkheid die geldt binnen de thai/kickboksschool. De betekenis die wordt gegeven aan gedrag of aan begrippen wordt op deze wijze niet 'ontdekt', maar geconstrueerd (Edwards & Skinner, 2010).

3.2 ITERATIEF ONDERZOEKSDESIGN

Het onderzoek is uitgevoerd volgens het *iteratief design* waarin dataverzameling en data-analyse elkaar op cyclische wijze hebben afgewisseld. Dat wil zeggen dat de onderzoeker na de eerste fase van dataverzameling een analyse heeft gedaan en de uitkomsten van deze tussentijdse analyses zijn gebruikt om richting te geven aan het ophalen van verdere data (Boeije, 2005). De opgehaalde data heeft de focus van het onderzoek zo gaandeweg bepaald. Wanneer thema's relevant leken voor de onderzoeker, werd hier in het volgende interview verder op ingegaan. Onder andere is de focus van het onderzoek verplaatst van 'algemene pedagogische ontwikkelingen' naar 'weerbaarheidsontwikkeling' en is het theoretische concept van 'spanning' toegevoegd aan de topiclijst. Door met dit iteratieve design in te spelen op tijdens het onderzoek opkomende richtingen, is gepoogd om aan diepgang en relevantie te winnen.

3.3 TECHNIEKEN DATAVERZAMELING

3.3.1 (PARTICIPATIEVE) OBSERVATIES

Om een begrip van de sociale processen te construeren, heb ik zelf deelgenomen aan activiteiten bij de thai/kickboksschool. Gedurende de onderzoekstermijn heb ik circa twintig keer deelgenomen aan de trainingen. Door mijn eigen lichaam te gebruiken als gereedschap om data te verzamelen, kon ik feitelijke observaties combineren met gevoelens en ervaringen (Ritchie & Lewis, 2003). Deze werkwijze helpt ook om vertrouwen te winnen en informele gesprekken te kunnen voeren in het veld. Naast de participatieve observaties heb ik ook observaties gedaan op een kickboksgala en bij een training waar ik niet deelnam. In deze situaties kon ik de gebeurtenissen, acties en ervaringen meer bekijken met 'onderzoekersogen' en kan ik de

interactie tussen de participanten waarnemen (Ritchie & Lewis, 2003). Ik heb er bewust voor gekozen om geen observaties te doen in situaties waarbinnen dat niet gepast leek om zo de relatie met de sportschool en participanten prettig te houden. Gedurende de observaties ging mijn aandacht naar uitspraken en gedragingen van beoefenaars en trainers die de betekenis die wordt gegeven aan het fysieke aspect van full-contact vechtsport zouden kunnen blootleggen. Daarnaast richtte ik mij op uitspraken en gedragingen van de trainer die typerend zouden kunnen zijn voor de begeleiding die de trainer geeft. Na de (participatieve) observaties heeft heb ik de data steeds op systematische wijze bijgehouden middels een spraakopname. Vervolgens heb ik alle spraakopnames uitgewerkt in een overzicht om dit naderhand vanuit de theorie te analyseren.

3.3.2 INTERVIEWS

Voor het onderzoek heb ik vijf open interviews afgenomen en vijf diepte-interviews. Elk interview duurde gemiddeld vijftig minuten. Om zo veel mogelijk een open blik te houden, heb ik de thema's voor de diepte-interviews samengesteld met de opbrengsten van open interviews (Boeije, 2010). Deze open interviews dienden ertoe om kennis te maken met de sportschool, om de context en onderzoekspopulatie in kaart te kunnen brengen, en de thema's te ontdekken die verder verdiept konden worden. Naast deze open interviews heb ik ook gebruik gemaakt van diepte-interviews. Met de diepte-interviews heb ik thema's aan de participanten voorgelegd middels vooraf opgestelde topiclijsten. Deze topiclijsten bestonden uit opgekomen thema's uit de gevonden literatuur, uit eerdere interviews en uit eerdere observaties. Als voorbeeld was de topiclijst eerst breed gericht op alle 'ontwikkelingen die jongeren doormaken' en is dit later veranderd naar 'ontwikkelingen die ook buiten de sportschool van belang zijn'. Daarnaast ontwikkelde de topiclijst zich meer naar het bevragen van spanning en emotie, omdat dit belangrijk leek uit voorgaande interviews. Op deze wijze zijn de topics tijdens de periode van afname verder ontwikkeld en heb ik geprobeerd diepgang te bereiken in de interviews om zo meer te begrijpen van de wijze waarop participanten de werkelijkheid construeren. De opzet van de interviews ontwikkelde zich volgens het iteratief design steeds meer van het karakter van een open interview naar het karakter van een diepte-interview tot er een verzadigingspunt werd bereikt waarop ik geen nieuwe inzichten meer ontdekte (Boeije, 2010). Tijdens de interviews stelde ik de participanten op hun gemak door hen de locatie te laten bepalen en uit te leggen op welke manier ik betrouwbaar met de data om zou gaan. Daarnaast merkte ik dat de beoefenaars zich ook vrij voelden om mij aan te spreken tijdens trainingen doordat ik zelf deelnam aan de trainingen.

3.4 DE ONDERZOEKSPOPULATIE

3.4.1 TOEGANG TOT DE POPULATIE

De vechtsportschool binnen deze studie is geselecteerd op basis van opportunistische selectie. De vechtsportschool is geselecteerd vanuit het netwerk van de onderzoeker. Deze persoon in het netwerk van de onderzoeker kan worden gezien als gatekeeper (Boeije, 2010). Het vertrouwen van de deelnemers dat via de gatekeeper verwacht werd te behalen, was een zwaarwegend argument om te kiezen voor de voorliggende sportschool. Om aan vertrouwen met de onderzoekspopulatie te bouwen, heb ik kennis gemaakt met de hoofdtrainer in het bijzijn van de gatekeeper. Deze hoofdtrainer zie ik, in verband met de relatief hiërarchische omgang binnen de vechtsport als interne gatekeeper. Om toegang te krijgen tot de onderzoekspopulatie heb ik met de hoofdtrainer afspraken gemaakt voor het afnemen van de interviews. Later kon ik de doelgroep zelf benaderen via de toegang die de hoofdtrainer me bood tot de WhatsApp groep. Door deel te nemen aan de trainingen wilde ik vertrouwen opbouwen met de doelgroep. Tijdens de eerste deelname, legde de hoofdtrainer aan de groep uit wat het doel was van het onderzoek en ik een rondvraag doen voor de eerste interviews. Voor de werving van verdere participanten heb ik de WhatsApp groep gebruikt of heb ik participanten zelf aangesproken op de sportschool.

3.4.2 OVER DE SPORTSCHOOL

De vechtsportschool bevindt zich in Nieuwegein en is opgericht door een trainer die ervaring heeft met re-integratie en weerbaarheidstrainingen. Het kader van de sportschool bestaat uit één hoofdtrainer die wordt ondersteund door drie andere trainers. Binnen de sportschool zijn zo'n 300 leerlingen actief, waarvan ongeveer 30 leerlingen ook vechten in wedstrijdverband. De vechtsportschool richt zich op een breed afzetgebied rondom Nieuwegein. Elke doordeweekse dag wordt er 's avonds getraind en op elke weekenddag wordt er 's ochtends getraind. Hiernaast zijn er op enkele doordeweekse dagen 's ochtends ook krachtrainingen waar leden aan deel kunnen nemen. De trainingen duren ongeveer anderhalf uur. Hier trainen jongens en meiden, vanaf zestien jaar, gemengd door elkaar. De groep bestaat uit verschillende niveaus. De wedstrijdvechters trainen zo'n vijf keer per week, de recreanten trainen minder frequent. De wedstrijdvechters zijn bij verschillende vechtsportbonden in Nederland aangesloten om zo deel te kunnen nemen aan de gala's waar wedstrijden plaatsvinden.

3.4.3 OVER DE SPORT

Binnen de sportschool van deze studie wordt muay thai en kickboksen aangeboden. Muay thai staat bekend als 'de kunst van de acht ledematen', omdat er mag worden gevochten met de vuisten, ellebogen, knieën en voeten (García & Spencer, 2013). Binnen het kickboksen mogen daarentegen geen elleboogstoten worden gegeven en zijn de knietechnieken beperkt toegestaan (García & Spencer, 2013). In de praktijk betekent het voor de beoefenaars binnen deze studie dat zij zowel technieken volgens de regels van het muay thai, als (overlappende) technieken volgens de regels van het kickboksen uitvoeren binnen de training. Zowel muay thai als kickboksen wordt gerekend tot 'full-contact vechtsport' (Critchley, Mannion & Meredith, 1999). De verschillen tussen muay thai en kickboksen worden binnen deze studie verder buiten beschouwing gelaten. Voorts wordt er steeds gesproken in termen van 'thai/kickboksschool' en de 'thai/kickbokser'.

3.4.4 SELECTIE

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van een opportunistische steekproef (Boeije, 2005). In totaal zijn er tien interviews afgenomen onder betrokkenen bij de vechtsportschool. Er wordt in het resultatenhoofdstuk onderscheid gemaakt tussen trainers en leerlingen. Onder de leerlingen wordt er een onderscheid gemaakt tussen recreanten en wedstrijdvechters. Dat wil zeggen dat in de resultatensectie de leerlingen die wedstrijden hebben gevochten, wedstrijdvechters worden genoemd en dat de leerlingen die geen wedstrijden hebben gevochten, recreanten worden genoemd. Om de anonimiteit te waarborgen, zijn de participanten in het resultatenhoofdstuk aangeduid met een letter. Naar de participanten die zijn geïnterviewd, wordt op de volgende manier gerefereerd in het resultatenhoofdstuk:

Participant	Categorie	Man/vrouw	Jaren actief in de sport
A	Trainer	Man	39
B	Trainer	Man	25
C	Trainer	Man	35
D	Wedstrijdvechter, C-klasse	Vrouw	6
E	Wedstrijdvechter, B-klasse	Man	7
F	Wedstrijdvechter, A-klasse	Vrouw	9

G	Wedstrijdvechter, A-klasse	Man	5
H	Recreant	Man	3
I	Recreant	Vrouw	9
J	Recreant	Man	2

3.5 TECHNIEKEN DATA-ANALYSE

De interviews zijn met een microfoon opgenomen en vervolgens getranscribeerd door de onderzoeker. Voor de analyse zijn de fases van open coderen, axiaal coderen en selectief coderen doorlopen. Middels de kwalitatieve data-analysesoftware NVivo zijn verschillende codes toegekend aan de data. Bij het open coderen zijn de relevante stukken data gelabeld met een code. Tijdens de fase van axiaal coderen zijn deze codes ondergebracht bij overkoepelende 'hoofdcodes'. Bij het selectief coderen is de data bekeken die bij deze codes hoort om zo de structuur van de resultaten vorm te geven, zoals deze wordt gepresenteerd in hoofdstuk 5. Zoals eerder beschreven in 3.1 werd in deze studie het iteratief design gevolgd. Dit betekent dat de fases van data-analyse elkaar niet altijd lineair opvolgden, maar dat tussen de fases is gewisseld om op basis van de gevonden data de topics van de interviews bij te stellen.

3.6 BETROUWBAARHEID

Om de herhaalbaarheid van het onderzoek te versterken, heeft de onderzoeker bewust keuzes gemaakt om toevallige fouten te beperken (Boeije, 2005). Om met alle participanten dezelfde relatie aan te gaan, heeft de onderzoeker steeds helder geformuleerd wat het onderzoeksdoel is. Om de participanten op gelijke wijze vrijuit te laten spreken, is steeds de anonimiteit van het interview benadrukt. Daarnaast hebben participanten steeds de locatie van het interview mogen bepalen om ervoor te zorgen dat zij zich prettig voelden bij de omgeving. Bij de waarnemingen is de onderzoeker zo veel mogelijk methodisch te werk gegaan. Om de betrouwbaarheid van de data-analyse te vergroten, zijn de codes besproken met een medestudent.

3.7 VALIDITEIT

Om zo goed mogelijk de thema's te onderzoeken die relevant zijn voor het onderzoek, heeft de onderzoeker zich ingezet om systematische fouten te beperken (Boeije, 2005). Allereerst zorgde de onderzoeker dat deze een houding als onderzoeker behield door enige afstand te houden van de leefwereld van de participanten. Bijvoorbeeld door niet volledig mee te gaan in het trainingsprogramma van de vechtsportschool en door na elke participatieve observatie een notitie te maken. Deze afstand is bewaard omdat de persoonlijke betrokkenheid met vechtsport volgens Elling & Wisse (2010) van invloed op de mate waarin de vechtsport als positief wordt beschouwd. Om zo veel mogelijk te stimuleren dat participanten meewerken aan het onderzoek, waarborgde de onderzoeker de ecologische validiteit door de interviews en observaties uit te voeren op voor de participanten natuurlijke plaatsen, zoals de vechtsportschool. De onderzoeker gaf de participant de kans om de locatie van het interview te bepalen. Om methodologie en denkprocessen in goede banen te leiden, is regelmatig in groepsverband gereflecteerd met een docent en medestudenten. Daarnaast is de onderzoeker begeleid door een ervaren onderzoeker. Om inferenties te verifiëren, is gebruik gemaakt van meerdere methoden, dit wordt ook wel triangulatie genoemd (Ritchie & Lewis, 2003). De onderzoeker heeft zoals besproken, gebruikgemaakt van participatieve observaties, open interviews en diepte-interviews. Op deze manier is de validiteit vergroot (Boeije, 2005). Tot slot is de onderzoeker zich er bewust van dat gevonden

resultaten binnen de case study van het onderzoek niet kunnen worden gegeneraliseerd. Desondanks kunnen de bevindingen een interessante beschrijvende waarde hebben waarmee mogelijk ook andere cases kunnen worden begrepen.

3.8 ROL VAN DE ONDERZOEKER

De onderzoeker is zich ervan bewust dat de wetenschap, evenals de onderzoekscontext, kan worden begrepen als een sociale werkelijkheid die is geconstrueerd. Om de sociale werkelijkheid van het te onderzoeksveld te leren kennen, gaat de onderzoeker '*native, but armed*'. Dat wil zeggen, de onderzoeker dompelt zich onder in de te onderzoeken sociale werkelijkheid met een rugzak aan academische kennis uit de wetenschapscontext (García & Spencer 2013). De onderzoeker is zich bewust van deze subjectieve rol binnen de context van het onderzoek waarbij deze de onderzoekspopulatie heeft betreden als onderzoeker in plaats van als 'normaal lid'.

4. RESULTATEN

Binnen deze studie is onderzocht welke betekenissen leerlingen en trainers binnen een thai/kickboksschool aan het full-contact aspect van thai/kickboksen geven en op welke wijze dit tot uiting komt in de ontwikkeling van weerbaarheid over verschillende velden. In dit hoofdstuk worden de empirische resultaten uit de interviews en observaties beschreven. Daartoe zal in 4.1 worden besproken op welke wijze participanten aan hun sport als full-contact vechtsport en hoe dit zich verhoudt tot de spanning die wordt ervaren binnen thai/kickboksen. Vervolgens bespreekt 4.2 de wijze waarop beoefenaars zelf invloed uitoefenen op de spanning die wordt ervaren. In 4.3 komt de ontwikkeling van weerbaarheid aan bod, waarbij wordt beschreven op welke wijze participanten zich ontwikkelen en hoe weerbaarheid binnen andere velden tot uiting komt. Tot slot zullen de belangrijkste bevindingen in 4.4 kort worden samengevat.

4.1 THAI/KICKBOKSEN ALS FULL-CONTACT VECHTSPOORT

De wijze waarop thai/kickboksen worden ervaren, kunnen het beste worden beschreven met de termen intensief en effectief. Thai/kickboksen is intensief, omdat participanten het belangrijk vinden om moe te worden en te zweten. Daarnaast is thai/kickboksen effectief, aangezien participanten het effectief uitschakelen van de tegenstander belangrijk vinden. Deze kwaliteiten van de sport en de effecten ervan op het lichaam worden in deze paragraaf verder toegelicht.

4.1.1 EFFECTIEVE BASIS VOOR HET GEVECHT

Thai/kickboksen wordt door trainers (A, B) omschreven als een effectieve sport, dat wil zeggen dat de sporten een effectieve basis vormen voor het winnen van een gevecht. De technieken komen goed van pas om een tegenstander uit te schakelen (trainer A). Zo stelt trainer A dat de technieken veel waarde kunnen hebben voor Mixed Martial Arts vechters, die op basis van alle mogelijke vechtsstijlen het gevecht aangaan. Ook voor militairen zouden de sporten een sterke basis vormen in het gevecht dat zij op leven en dood voeren (trainer A). Om effectief te vechten wordt de zwakke plek van de tegenstander gezocht. Als voorbeeld wordt er veel getraind op het uitvoeren van de zogenaamde 'leverstoot'. Wanneer de lever geraakt wordt, is het volgens wedstrijdvechter G moeilijk om weer te herstellen binnen de wedstrijd. Het effectief en strategisch uitvoeren van de technieken wordt geprezen als 'mooi vechten' (trainer B, wedstrijdvechter G). De wijze waarop de training bijdraagt aan het ontwikkelen van effectiviteit, wordt door twee trainers beschreven aan de hand van de metafoer van een 'bivaktraining' bij het leger (A, B). Tijdens deze training bij het leger wordt het lichaam in een zeer vermoeide toestand gebracht om zo de onderbewuste reflexen van de spieren te activeren.

"Je lichaam conditioneer je het best tijdens anaerobe training en wanneer je over je vermoeidheidspiek heen bent. Dan pas ga je je spiergeheugen resetten of programmeren" (trainer B)

Deze metafoer van bivaktraining wordt gebruikt, omdat bij de vechtsportbeoefenaar het zogenaamde 'spiergeheugen' wordt geprogrammeerd. Volgens trainer B kunnen de onderbewuste reflexen van het lichaam worden veranderd. De vechtsportbeoefenaar leert zo om de technieken ook in staat van vermoeidheid uit te voeren. Het idee hierachter is dat automatische reacties worden aangepast naar effectieve manieren van reageren in stressvolle situaties (B, E). Dit betekent dat de beoefenaar ook tijdens de training en wedstrijd aan situaties met enige mate van stress wordt blootgesteld. De mate waarin deze stress wordt opgevoerd binnen het thai/kickboks veld, wordt in hoofdstuk 5 geanalyseerd met het concept van spanning (Elias & Dunning, 1986).

4.1.2 INTENSIEF DOOR ADRENALINE EN MOE WORDEN

Wanneer aan de participanten werd gevraagd om hun sport te vergelijken met andere sporten, kwam vooral het intensieve karakter van het thai/kickboksen naar boven. Alle trainers en ook enkele leerlingen (E, G, I) hebben meerdere vechtsporten beoefend in hun sportcarrière. De wedstrijdvechters (E, G) stellen vooral dat ze te weinig uitdaging vonden in de meer traditionele vechtsporten, zoals taekwondo, judo en karate. Deze sporten zouden rustiger of zelfs simpeler zijn waardoor de participanten kozen voor thai/kickboksen. Een van de trainers (B) legt uit hoe thai/kickboksen gerekend mag worden onder de extreme sports, zoals surfen, snowboarden en bungeejumpen. De kans om pijnlijke fouten te maken is binnen deze sporten groot en de bijkomende adrenaline wordt daarbij als prettig ervaren. De intensiteit van full-contact vechtsport zorgt ervoor dat je als beoefenaar meer energie kwijt bent waardoor de training meer waarde heeft volgens een van de wedstrijdvechters (E). Participanten vinden het prettig om zich door het trainen sterk en fit te voelen (F, G, H, J) en met name recreanten stellen het zich ook als doel om af te vallen door het trainen (H, I, J). Wanneer de training niet intensief is, wordt de training saai gevonden. Een saaie training wordt geassocieerd met 'niet moe worden' en 'niet voldoen aan vooraf gestelde verwachtingen'. Participanten onderscheiden twee factoren die invloed hebben op de intensiteit van de training. Ten eerste kan de samenstelling van de groep een rol spelen. De inhoud van de training wordt namelijk mede bepaald door de groepssamenstelling (B, E). Binnen de sportschool trainen alle niveaus door elkaar en bestaat de groep daardoor de ene keer vooral uit wedstrijdvechters en de andere keer vooral uit recreanten. Dit leidt ertoe dat niet iedereen op de gewenste intensiteit kan trainen. De training kan dan saai worden voor wedstrijdvechters, omdat er bijvoorbeeld meer aandacht gaat naar het uitvoeren van spierversterkende oefeningen en minder naar het oefenen van gevorderde technieken (wedstrijdvechters E). Wel erkent deze wedstrijdvechter dat ook de spierversterkende oefeningen nuttig zijn en dat het de meest eerlijk optie is om de intensiteit naar de meerderheid aan te passen. Recreanten vinden het prettig dat niet alle aandacht naar de wedstrijdvechters gaat, omdat het dan voor hen saai zou worden (H, J). Een andere wedstrijdvechter klaagt tijdens een observatie (6 juni 2018) openlijk over de lage inzet die getoond werd tijdens de training. Er werd door anderen 'slap getraind' en zo kan hij zich als wedstrijdvechter minder goed voorbereiden op de wedstrijd. Het verschil in niveau en de verschillende groepsgroottes maken het soms moeilijk voor de trainer om adequaat in te spelen op de behoeften van de leerlingen (wedstrijdvechter E, trainer A). Toch wordt de mix van niveaus ook gezien als een positieve kwaliteit, omdat de gevorderde beoefenaars de minder gevorderde beoefenaars kan inspireren (trainer A). Ten tweede is de stijl van de trainer bepalend voor de intensiteit van de trainingen. Binnen de onderzochte sportschool bestaat een verschil tussen de trainers en de manier waarop zij de training verzorgen. Een van de trainers geeft een hardere training dan de anderen volgens verschillende participanten (B, G en H). Deze trainer geeft wedstrijdtraining op z'n Thais.

“Ja dat bevalt veel mensen niet. Heel hard. No nonsense, alles gaat honderd procent, alle trappen, alle stoten, gaan honderd procent. Naar mijn mening is dat niet nodig” (trainer B)

Deze training is dan ook vooral bedoeld voor beoefenaars die voor een wedstrijd trainen. Recreanten doen hier meestal niet aan mee (trainer B, observatie 23 mei 2018). Het effect van een te intensieve training is volgens wedstrijdvechter G dat de hartslag te hoog wordt en hij wazig begint te zien. Dit gebeurt wanneer er geen pauzes worden gegeven tussen de oefeningen door en de leerlingen lang door moeten gaan. Wedstrijdvechter E geeft aan dat het *pushen* van andere trainers er in het verleden voor zorgde dat leden zijn gestopt met de sport. Ook trainer B geeft aan dat hij als kind een tijd was gestopt met de sport, omdat hij te veel harde klappen had ontvangen.

In 4.1.1 werd gesteld dat de effectieve technieken en de stress die hiermee gepaard gaat kan worden gezien als spanning. Ook de hierboven beschreven intensiteit wordt binnen deze studie geanalyseerd als spanning. Zo wordt een training van lage intensiteit als saai bevonden, maar aan de andere kant wordt een te hoge intensiteit als onprettig bevonden. Voor de beoefenaars het prettig om een spanningsbalans te vinden (Elias & Dunning, 1986). Bij een te hoge spanning door de effectiviteit of intensiteit kunnen de negatieve effecten van de sport op het lichaam groter zijn. Dit wordt nader toegelicht in 4.1.3.

4.1.3 'PIJN HOORT ERBIJ'

De intensiteit van het thai/kickboksen heeft zijn weerslag op lichaam en geest. Dit uit zich in de wijze waarop pijn, blessures en stress een rol spelen binnen de sport. Over de rol van pijn binnen het thai/kickboksen bestaan verschillende opvattingen binnen de onderzochte sportschool. 'Pijn hoort erbij', wordt vaak gesteld, maar de manier waarop deze pijn wordt begrepen lijkt per persoon te verschillen (A, B, D, E, G). Volgens trainer B kan er pijnloos getraind worden, maar volgens wedstrijdvechters E en G is de pijn een integraal onderdeel binnen de sport. Pijn wordt zelfs gezien als iets prettigs binnen de sport. De kans op pijn geeft volgens trainer B 'de kick' die bij alle extreme sporten voorkomt. De mogelijkheid dat iets pijn kan gaan doen, geeft het lichaam adrenaline en daarmee wordt het sportplezier verhoogd. Daarnaast maakt de pijn die je incasseert de euforie van het bereiken van je doel dubbel zo groot (trainer B). Het ervaren van pijn houdt je als beoefenaar scherp door te bedenken hoe je verdere pijn in het vervolg kunt voorkomen (D, E, G, I). De pijn is functioneel omdat het feedback bevat over hoe je bezig bent (trainer B). Volgens trainer B dienen alle trainingen intensief te zijn, maar hoeft dit niet te betekenen dat dit altijd gepaard gaat met pijn. Wanneer je het uitdelen en blokkeren van technieken goed uitvoert, heb je geen pijn, zo stelt deze trainer (B). Daarnaast neemt de kans op het ervaren van pijn toe naarmate een beoefenaar vordert in de sport, maar is het omgaan met ook pijn iets wat je kunt leren volgens trainer B. Het doet pijn wanneer je geraakt wordt op plaatsen waar je lichaam niet gewend is om geraakt te worden. Naarmate je niveau stijgt, zal je meer uitgedaagd worden door de trainer en andere beoefenaars waardoor je minder snel pijn zult hebben, maar ook meer pijn zult ontvangen. Door deze gewenning aan de pijn, wordt je pijngrens verlaagd en zal je iets minder snel als pijnlijk ervaren (wedstrijdvechter E). Om pijn te voorkomen wordt er getraind op het ontwijken en blokkeren van de inzet van de tegenstander en worden specifieke combinaties van technieken geoefend waarmee de beoefenaar in de aanval kan blijven (B, E). Een goede warming-up is daarnaast ook belangrijk om pijn te voorkomen (B, I), maar in de geobserveerde trainingen werd hier niet altijd even veel aandacht aan besteed (o.a. observatie 18 april 2018).

De thai/kickboksers vatten pijn dus op verschillende manieren op. Pijn wordt enerzijds geaccepteerd, maar anderzijds wel vermeden. De technieken die de pijn veroorzaken kunnen namelijk verregaande gevolgen hebben voor het lichaam. De meeste participanten hebben ooit last gehad van een blessure door het thai/kickboksen (A, B, C, E, F) en enkelen hebben nog steeds een 'lichte' blessure (D, G). Blessures komen met name voort uit het incasseren van fysieke impact die groter is dan wat het lichaam gewend is (trainer A). Om deze reden wordt in de training aandacht besteed aan het opbouwen van de fysieke impact aan het afhouden of blokkeren van de fysieke impact (A, B). Wat betreft de kans op blessures wordt gedacht dat dit bij andere sporten erger is of gebruikten participanten andere manieren om hun keuze voor de sport te verantwoorden:

"Je beschadigt je lichaam, je wordt niet veel slimmer, maar het is een keuze die je maakt . . . je hebt overal risico's" (wedstrijdvechter F)

"Ik denk dat je minder klappen, minder erge blessures hebt dan in het voetbal" (wedstrijdvechter G)

Deze laatste opmerking wordt gesteld vanuit de redenatie dat je met thai/kickboksen traint op het ontvangen van de klappen en dit bij voetbal niet het geval is. Als je het goed kunt, is het volgens wedstrijdvechter G een gecontroleerde sport. Een andere wedstrijdvechter (E) redeneert dat het risico dat je letsel oploopt juist groter is dan bij voetbal door de harde technieken. De wedstrijdvechters stellen dat blessures bij de sport horen (D, E, F, G). Je kunt een blessure oplopen binnen een sport waar twee personen elkaar uit willen schakelen, maar het geven van een blessure mag niet het doel zijn (E, G). Enkele beoefenaars geven ook aan dat zij ondanks een blessure doorgaan (D, G, observatie 28 maart 2018). Voor de een om de top te kunnen behalen en voor de andere twee omdat de pijn niet storend is. De fysieke impact op het lichaam heeft voor de participanten ook een weerslag op de emoties die worden ervaren. Participanten rapporteren emoties van frustraties en het gevoel 'aangeslagen' te zijn, maar ook uit blijdschap en opwindning. Daarbij komen frustraties met name op uit faalervaringen. Bij 'aangeslagen zijn' wordt vooral gerefereerd naar het van slag zijn van de letterlijke klappen die worden geïncasseerd, maar ook door faalervaringen of andere oorzaken zoals blijkt uit onderstaande uitspraak:

“Het kan zijn omdat iemand je pijn doet, of het kan zijn omdat degene waar je tegen spart, dat je diegene niet mag. Het kan ook zijn dat het niet helemaal lekker loopt ofzo” (wedstrijdvechter F)

In en rond het gevecht van de wedstrijd lopen de emoties het hoogst op. Volgens een trainer zijn gevoelens van angst groot in de aanloop naar een wedstrijd:

“Je grootste angst als een mens, een basale grootste angst, is de angst om het gevecht te verliezen en onderdanig te moeten zijn . . . je kan niet slapen, je bent bang, je gaat honderd keer het gevecht met jezelf aan” (trainer B)

De wedstrijdvechters onderkennen dit gevoel (E, F, G, H). Het moment dat zij naar de ring toe lopen voor een wedstrijd is een moment waarop ook twijfels opkomen. Het vechten van een wedstrijd kan zowel blijdschap als verdriet oproepen (trainer B). Het overwinnen van de angst en het overwinnen van de tegenstander leiden tot ontlasting. Aan de andere kant, kan een wedstrijd ook tot frustratie leiden. Een van de wedstrijdvechters (D) gaf aan dat zij in de ring ‘dichtsloeg’ en niet meer wist wat er gebeurde. Maar ondanks dat dit een negatieve ervaring is geweest, sprak ze vol moed over de volgende wedstrijd.

Concluderend worden de pijn en angst, die volgen uit de spanning van het thai/kickboksen, zowel op een positieve als op een negatieve manier ervaren. Deze moeilijkheden worden gezien als uitdagingen die binnen de sport kunnen worden overwonnen, maar ook als ongemakken die je zo veel mogelijk dient te voorkomen. Beoefenaars leren met deze uitdagingen van pijn en angst om te gaan. Naar mate de beoefenaar meer ervaren is, wordt de spanning en de pijn groter. Als nieuwe beoefenaar wordt je gelukkig niet direct voor de leeuwen gegooid, maar bouwt de spanning die je ondervindt geleidelijk op. De wijze waarop dit gebeurt, wordt beschreven in de volgende paragraaf.

4.2 PUSHEN, ONDERSTEUNEN EN ONDERHANDELEN

De intensiteit waarmee wordt gespard, wordt volgens de participanten tussen de twee vechters afgesproken of door de trainer bepaald. Participanten geven aan dat het niet de bedoeling is om elkaar pijn te doen (B, D, E, G). Om de juiste intensiteit te bereiken voor het individu pusht en ondersteunt de trainer, en onderhandelen de beoefenaars onderling over de intensiteit.

4.2.1 ‘GO HARD OR GO HOME’

In de training zorgt de trainer ervoor dat de leerlingen worden uitgedaagd. De trainer geeft oefeningen ter uitdaging om dit te bewerkstelligen en daarmee schept de trainer kaders waarbinnen wordt getraind. De trainer zorgt daarbij dat de leerlingen hun grenzen kunnen verleggen en daarom ligt er een nadruk op het tonen van inzet:

“Er staat niet voor niks op de trainingspakken ‘go hard or go home’” (trainer A)

Tijdens de trainingen moedigt de trainer vaak selectief enkele individuen persoonlijk aan om niet op te geven (recreant H). Volgens recreant H is een dergelijke begeleiding de enige manier om over je eigen grenzen heen te kunnen gaan. Na de training complimenteert de trainer de groep voor het werk dat zij hebben geleverd. Daarnaast moppert de trainer achter de schermen ook over het smokkelen tijdens oefeningen (observatie 17 april 2018). De hoofdtrainer wordt geprezen om diens capaciteit ‘de grens’ in te kunnen schatten voor individuen (A, E). Alle gesproken wedstrijdvechters geven aan het motiverend te vinden om persoonlijk aandacht te krijgen van de trainer. Dit kan zich bijvoorbeeld uiten in het laten aansluiten van de oefeningen op hun trainingsschema, of in individuele oefeningen met de trainer. Een trainer (B) geeft aan hier altijd op in te spelen:

“Als ik zie dat de les niet uitdagend genoeg is voor jou als persoon, dan eh zorg ik altijd voor een verdieping” (trainer B)

De trainers binnen de sportschool zorgen zo voor een persoonlijke uitdaging. Deze uitdaging kan worden bereikt door de sporters te laten sparren met een ander van hetzelfde niveau of door op individueel niveau andere oefeningen te geven. Met sparren wordt de oefening bedoeld waarbij twee beoefenaars het gevecht aan gaan zonder dat er daarbij een wedstrijdelement aan verbonden zit. In het onderling sparren kan er rekening worden gehouden met de niveauverschillen tussen twee beoefenaars. Om het duel tussen een gevorderde vechter en een recreant prettig te houden wordt soms met aangepaste regels gevochten. De trainer geeft hier dan instructies over. De ervaren vechter mag dan bijvoorbeeld in de sparringsoefening alleen verdedigen of maar één onderdeel van het lichaam van de ander raken (recreant H). Zo kan op verschillende niveaus worden getraind en kunnen beoefenaars van verschillende niveaus worden uitgedaagd. Naast de uitdaging die de hoofdtrainer biedt, zorgt deze ook dat de beoefenaars worden ondersteund in het doorlopen van de training, het vechten van een wedstrijd en het bewaken van de veiligheid. Tijdens de trainingen coacht de trainer zijn leerlingen in het correct uitvoeren van de technieken en het doorzetten. Een enkele keer mag de beoefenaar de oefening anders uitvoeren wanneer deze moe is, zolang de oefening maar wordt afgemaakt (observatie training 23 mei 2018). Participanten voelen zich gesteund door de hoofdtrainer (E, G, I). De ondersteuning die de trainer zijn leerlingen biedt, reikt ook buiten de muren van de thai/kickboks school. Dit uit zich er bijvoorbeeld in dat de trainer zijn leerlingen altijd vraagt naar wat hun plan B is, wanneer ze met elkaar spreken over de toekomst (E). De trainer zorgt zo dat de aspiraties van zijn leerlingen tegen een stootje kunnen. Ook ondersteunt de trainer ook alle beoefenaars die de wens hebben om wedstrijden te vechten (I). Daarnaast denkt de hoofdtrainer mee over de wedstrijdvoorbereiding (F) en gaat deze als coach mee naar elke wedstrijd van alle wedstrijdvechters. Dit zijn er ongeveer dertig en daardoor is de hoofdtrainer bijna elk weekend weg. Dit wordt dan ook van de trainer verwacht.

“nee hij is de trainer, die móet mee! hij gaat hem niet laten vechten en dat de trainer thuisblijft, dat kan niet, heb ik nog nooit meegemaakt” (trainer A)

De participanten geven aan dat de trainer veel moeite voor ze doet en dat ze daarom nog meer hun best doen (E, G, I). Echter, wanneer leerlingen te hard hun best doen en er te hard getraind of gespard wordt, grijpt de trainer in:

“als jullie zo hard doorgaan, kan je morgen niet meer lopen” (observatie 23 mei 2018)

“als de trainer ziet dat het [sparren] te ver gaat, als het de grens over gaat, ‘ho stoppen maar’” (wedstrijdvechter E)

Ook buiten de trainingen en wedstrijden ondersteunt de hoofdtrainer zijn leerlingen. Wanneer het niet goed gaat, merkt de trainer dat (recreant I). Ook denkt de trainer mee buiten de context van de sportschool en moedigt hij aan om over de toekomst na te denken (wedstrijdvechter E).

Tot slot wordt het ook gestimuleerd om jezelf te *pushen* door over je eigen grenzen te gaan en oefeningen voorbij vermoeidheid uit te voeren. Anderzijds wordt het ook geaccepteerd dat je stopt wanneer je echt niet meer kan (recreant H). Het verleggen van grenzen gebeurt onder invloed van de groep en van jezelf. Trainer B benadrukt het belang van ‘zelfdiscipline’, het disciplineren van jezelf om onder andere vaak te trainen en inzet te tonen. Ook de wedstrijdvechters (D, E, F, G) zien het leren ‘pushen van jezelf’ als een belangrijke ontwikkeling die zij hebben doorgemaakt door hun sport. Daarbij zoek je idealiter je eigen grenzen op en luister je ook goed naar het lichaam, ook wanneer de trainer pusht (B, E, H).

4.2.2 ‘JE KAN TOCH WEL TEGEN EEN STOOTJE’

De trainer voert het hoogste woord, maar controleert niet alles tot in detail. Er is ruimte voor de beoefenaars om de intensiteit zelf vorm te geven. Dit vergt ook onderlinge afstemming. Met name in het sparren wordt de hardheid onderling afgestemd. Waar de ene harder of intensiever wil trainen, wil de ander dat misschien niet. Daar stemmen beide partijen met elkaar af wat de gewenste hardheid is van het duel. Enerzijds houden de beoefenaars rekening met elkaar, anderzijds willen zij elkaar ook pushen (A, B, E, G, observatie 31 mei 2018). Dat wil zeggen dat ze elkaar uitdagen om nog beter hun best te doen en zo te groeien in de sport. Een belangrijke regel daarbij is 'niet uitdelen wat je niet kunt ontvangen' (recreant H). De onderhandeling vindt zowel expliciet als impliciet plaats. Bij het onderlinge sparren vermijden de beoefenaars pijn zo veel mogelijk (B, D, E, G). Er wordt rekening met elkaar gehouden. Wanneer een sparringpartner pijn heeft of aangeslagen is, stopt het duel (wedstrijdvechter G) of wordt er minder hard gestoten (wedstrijdvechter E):

"Ik kan reageren met een flink aantal tikken om de ander achteruit te laten stappen, ik doe dat niet om hem pijn te doen, dan probeer ik druk op hem te zetten zodat hij denkt van oh ik moet hem niet meer gaan stoten" (wedstrijdvechter E)

In de geobserveerde trainingen spraken tegenstanders zich soms expliciet uit over de manier waarop ze wensten te sparren. Een recreant gaf aan dat deze graag rustig wilde sparren. Een wedstrijdvechter gaf ook aan bij mij rustig aan te doen en gaf daarna zachte technieken. In deze laatste situatie moedigde de trainer echter aan om juist harder te sparren en mij, als recreant, meer uit te dagen. Een van de wedstrijdvechters sprak echter uit dat hij bewust niet met iedereen spart, omdat niet iedereen even goed rekening kan houden met zijn grenzen (observatie 6 juni 2018). In andere sparringsessies, uitten sommige tegenstanders zich niet expliciet over hoe hard ze het duel in zouden gaan en testten in het gevecht wat ze wel en niet terugkregen (observatie 31 mei 2018). In verschillende mate zijn sparringpartners dus expliciet over deze afspraak. In een van de trainingen mocht het hoofd niet geraakt worden tijdens het sparren:

Wanneer een uithaal van mij per ongeluk in het gezicht belandt, krijg ik direct een stoot op het gezicht terug.

Ik: "hee joh, rustig aan".

Sparringpartner: "ah dat doe jij toch ook, je kan toch wel tegen een stootje, je doet kickboksen" (observatie 31 mei 2018)

Een dergelijke situatie is herkenbaar voor participanten (E, G). Ook tijdens het sparren wordt er dus onderhandeld en middenin het duel moeten de vechters beslissingen maken binnen deze onderhandeling.

Om de spanning te controleren wordt zo dus expliciet en impliciet onderhandeld over de mate waarin 'hard gaan' wenselijk is voor beide partijen. Zo krijgen beoefenaars een besef van de grenzen van zichzelf en de ander. Beoefenaars leren daarbij te incasseren en te anticiperen en kunnen zo hun 'comfort zone' vergroten. Het is de rol van de trainer om hierbij kaders te bieden en te zorgen voor een prettige sfeer waarin leerlingen zich veilig voelen. Zo is de spanning binnen het thai/kickboks veld geen gegeven, maar hebben beoefenaars zelf invloed op de mate waarin zij de spanning opvoeren en beheersen. Dit is in lijn met het concept van habitus van Bourdieu (1986) waarover verder wordt uitgeweid in hoofdstuk 5. De volgende paragraaf de ontwikkeling van weerbaarheid die thai/kickboksers doormaken.

4.3 WEERBAAR DOOR THAI/KICKBOKSEN

Wanneer gevraagd werd naar hoe jongeren door het thai/kickboksen ontwikkelen binnen andere velden, kwam zowel de ontwikkeling van fysieke als mentale weerbaarheid naar boven. Wat betreft de fysieke weerbaarheid, leren beoefenaars van zich af te bijten en geeft dit hen zelfvertrouwen binnen andere velden. Mentale weerbaarheid ontwikkelen beoefenaars door te leren om door te zetten bij moeilijke uitdagingen en door hun emoties te controleren. In 4.3.1 worden allereerst twee cases uitgelicht die typerend zijn voor de wijze waarop weerbaarheid wordt ontwikkeld binnen de onderzochte vechtsportschool. Vervolgens wordt

beschreven hoe de fysieke (4.3.2) en mentale (4.3.3) weerbaarheidsontwikkeling binnen de thai/kickboks omgeving en binnen andere velden tot uiting komt.

4.3.1 CASES TER ILLUSTRATIE

'G' GEEFT NOOIT OP

Het eerste voorbeeld is van een jongen uit Utrecht. Op school had hij soms ruzies die uitliepen op vechtpartijen. Eigenlijk vond zijn vader het thai/kickboksen maar niets, maar na het zoveelste incident op school mocht de jongen een keer gaan kijken. Hij was meteen verkocht. Sinds dat moment hebben er geen vechtpartijen meer plaatsgevonden, anders dan die in de ring. Hij verklaart dit zelf door te stellen dat anderen hem niet meer uitdagen door zijn zelfverzekerde uitstraling. Niet alleen op school, maar ook binnen zijn werk geeft hij aan baat te hebben bij het thai/kickboksen. Zo heeft hij binnen de vechtsport geleerd om door te zetten en kan hij dit ook inzetten wanneer het druk is op het werk:

“het mooiste dat ik daarin vind is dat ik niet opgeef. Dat is zeg maar, stel dat je een bepaalde taak hebt gekregen op werk die heel lastig is, wat eigenlijk best wel zwaar is, wat je niet in een dag af kunt maken maar het moet wel in die dag afgemaakt worden. En dan ga je jezelf toch pushen om het toch wel die dag af te maken bijvoorbeeld” (wedstrijdvechter G)

Hij geeft dus niet op bij een moeilijke taak en kan zo goed presteren binnen zijn werk. Daarnaast helpt het ook op interpersoonlijk vlak. Wanneer er frustraties zijn met collega's waarmee het niet goed klikt, kan hij daar geduldig mee omgaan. Dan kan hij zijn emoties beheersen en blijft zo rustig in de situatie. Toch gaan het thai/kickboksen en werk niet altijd goed samen. Bij zijn vorige werkgever had hij een meer publieke functie waarbij klantcontact van belang is. Hier mocht hij niet gehavend met een blauw oog of krassen op het gezicht aankomen en heeft daarom ook moeten stoppen met thai/kickboksen tot hij bij zijn huidige baan aan de slag kon.

'D' LAAT NIET MEER OVER ZICH HEEN LOPEN

Het tweede voorbeeld is van een meisje uit Nieuwegein. In haar wijk had ze regelmatig ruzie met buurtkinderen en op school werd ze jarenlang gepest. Van haar ouders moest ze een verdedigingssport gaan doen, omdat ze dan zou leren om niet meer over zich heen te laten lopen. Vriendinnen namen haar toen mee naar de thai/kickboksschool en nu is ze er elke dag te vinden.

“Kickboksen geeft met toch wel het gevoel van, luister, ik laat sowieso niemand meer over me heen lopen” (wedstrijdvechter D)

Ze heeft besloten om altijd eerlijk te zijn en niemand haar iets wijs te laten maken. De ruzies en het pestgedrag maken haar boos, maar als ze op de thai/kickboksschool is, wordt ze weer rustig. De trainer en teamgenoten helpen daarbij door haar te kalmeren. Ook werkt ze aan het controleren van andere emoties. De druk die wedstrijden geeft kan soms hoog oplopen. Ze heeft last van plankenkoorts en vindt het daarom eng om in de ring te staan voor publiek. Toch doet ze het wel, omdat ze erg gemotiveerd is. Tijdens een van haar laatste wedstrijden sloeg ze dicht en lukte het niet meer om de geoefende technieken uit te voeren. Het aangaan van angsten is zo niet altijd een succeservaring, maar toch plant ze verwachtingsvol een nieuwe wedstrijd. De steun die ze krijgt uit het team en van de trainer helpt om over deze drempel heen te stappen.

4.3.2 FYSIEKE WEERBAARHEID

Zoals in 4.1 besproken, wordt thai/kickboksen gezien als een effectieve en intensieve vechtsport. Dit fysiek harde aspect van de sport heeft verschillende betekenissen voor de wijze waarop beoefenaars weerbaarheid ervaren. Zoals in de casus van wedstrijdvechter D naar voren kwam, begon zij met thai/kickboksen om fysiek weerbaarder te worden en zich minder te laten raken door pestgedrag. In het interview vertelde zij dat ze zich een enkele keer ook genoodzaakt voelde om haar buurjongen een pak slaag te geven. De trainer ontmoedigt het gebruik van technieken buiten de muren van de vechtsportschool, maar stelt volgens wedstrijdvechter D dat je de technieken wel in een bedreigende situatie mag gebruiken wanneer een ander als eerste de fout in gaat. Ook wedstrijdvechter E werd door zijn ouders gestimuleerd om vechtsport te beoefenen om zichzelf te kunnen verdedigen. Deze participant voelde zich verantwoordelijk als oudste van het gezin. Om voorbereid te zijn op een bedreigende situatie is hij overgestapt van karate naar thai/kickboksen. De andere wedstrijdvechter (F & G) beamen de ontwikkeling van fysieke weerbaarheid door thai/kickboksen. Volgens G leer je jezelf goed verdedigen en zou je, wanneer je gevorderd bent, tien man aankunnen wanneer zij je op straat belagen. Van de sport wordt je 'een vechtmachine' (G). Daarbij voegt de participant toe dat de technieken nooit misbruikt mogen worden. Hij merkt op dat toepassing van de technieken ook niet hoeft omdat hij, sinds hij op thai/kickboksen zit, niet meer wordt lastiggevallen door anderen. Tijdens de geobserveerde trainingen herhaalde de hoofdtrainer vaak de volgende leus:

“Als ik weet dat ik jou een whip ass [pak slaag] kan geven en jij weet het ook, dan hoef ik het niet meer te doen” (observatie 29 maart 2018)

De geleerde technieken geven zelfvertrouwen en dit straalt je uit, ook buiten de vechtsportschool (F, G). Dit leidt ertoe dat beoefenaars buiten de vechtsportschool minder worden lastiggevallen en dat zij verwachtingsvoller zijn over wat zij kunnen presteren (E, F, G). Daarnaast stellen verschillende participanten dat het fit voelen en het afvallen door de sport ook zelfvertrouwen geeft (G, F, H, I). Zo draagt de ontwikkeling van fysieke weerbaarheid ook bij aan mentale weerbaarheid in de vorm van een verhoogd zelfvertrouwen (Elling & Wisse, 2010).

4.3.3 MENTALE WEERBAARHEID

Wat betreft de mentale weerbaarheid die wordt ontwikkeld, werd door verschillende participanten gesproken over 'het mentale plaatje' (E, F, G). Hiermee wordt bedoeld dat je als sporter leert te vertrouwen op je eigen herstel en dat je doorzet wanneer het moeilijk wordt (wedstrijdvechter F). Ook werd hieronder begrepen dat beoefenaars hun emoties onder controle hebben (E). Met name 'doorzetten' en 'emoties controleren' kwamen als competenties naar voren uit de interviews. Deze worden in deze paragraaf uitgelicht met daarbij de koppeling die participanten maken naar andere velden dan de thai/kickboksschool.

De beoefenaars ontwikkelen binnen thai/kickboksen een doorzettersmentaliteit (A, B, E, F, G). Dit houdt voor wedstrijdvechter F in dat ze blijft vechten na het krijgen van een tegenslag, zo groot als een blessure of zo klein als een trap van een tegenstander. Je leert daarnaast volgens enkele wedstrijdvechters (F, G) dat je meer kunt dan je zelf denkt. Dit komt volgens hen doordat je je eigen grenzen opzoekt in de training:

“je kan wel op een gegeven moment zeggen van oke ik stop ermee . . . maar eigenlijk, als je helemaal kapot bent, dan kun je nog een ronde van een minuut draaien” (wedstrijdvechter F)

In de casus van G kwam al naar voren dat het doorzettingsvermogen dat beoefenaars binnen de sport ontwikkelen ook binnen werk van pas komt. Ook wedstrijdvechter F ziet haar doorzettersmentaliteit terug in andere velden. De metafoor van 'vallen en opstaan' vat voor haar samen hoe zij moeilijkheden aangaat binnen werk en 'het gewone leven'. Dit betekent dat ze, wanneer er iets gebeurt wat minder fijn is, ze zich daar overheen zet en weer doorgaat. Zo heeft ze meerdere bemoedigende uitspraken om zichzelf of een ander mee te motiveren.

“ik bedenk geen smoesjes . . . wanneer ik moe ben, zeg ik kom op, je kan het wel . . . tel nog een keer tot tien, ga nog even door, het lukt je wel, je bent er bijna, weet je, tegenslagen die heb je, je kan veel sterker terugkomen” (wedstrijdvechter F)

Door heldere prioriteiten te stellen en te richten op een doel wat zij belangrijk vinden, lukt het de beoefenaars om door te zetten (C, F, G). Volgens wedstrijdvechter E leer je binnen thai/kickboksen om een doel te stellen en daar vol voor te gaan. De trainer moedigt aan om aan de lange termijn te denken en een verschillende plannen te maken om zelfstandig te kunnen zijn (wedstrijdvechter E). Participant G stelt dat hij volwassener is geworden door de sport en dat hij nu beter prioriteiten stelt. Zo wil hij niet meer brak en kapot zijn van het feesten, maar liever een fit lichaam hebben en sporten met vrienden. Ook wedstrijdvechter F stelt dat je dingen in het leven moet opofferen om je doelen te bereiken. Het constant verder gaan en verbeteren van je eigen competenties vergroot volgens de participanten het zelfvertrouwen (F, G). Trainer C noemt de voldoening die je ervaart van het bereiken van je doel ‘de zoete vrucht’ (observatie 23 maart 2018). Door op deze wijze doelen te stellen voor de toekomst en door te zetten bij moeilijkheden, ontwikkelen de beoefenaars mentale weerbaarheid.

Naast het kunnen doorzetten bij moeilijke uitdagingen, is het van belang dat beoefenaars onder stress kunnen handelen om de sport goed uit te kunnen voeren (A, B, F, G). Volgens de meeste participanten kan de stress van een vechtsituatie gevoelens van angst oproepen (A, B, D, F, G). Door geleidelijk gewend te raken met vechtsituaties kunnen vechtsportbeoefenaars trainen om hiermee om te gaan. Participanten geven aan dat full-contact vechtsport een betere voorbereiding is het op ‘echte gevecht’. Een van de participanten maakt de vergelijking met toen hij nog op karate zat:

“als ik dan echt een keer geraakt zou worden in m'n gezicht. dat ik dan eigenlijk ja, in paniek, niet meer terug kon reageren en hier [thai/kickboksschool] zie ik veel beginners, die kunnen dat wel terwijl veel ervaren vechters in het semi-contact dat niet kunnen. Kickboksen is veel meer gericht op de realiteit” (wedstrijdvechter E)

Voor wedstrijdvechter E is het dus belangrijk dat hij zich kan weren in situaties van stress op straat of binnen andere velden. Daarbij helpt het hem om te leren omgaan met ‘echte’ van full-contact vechtsport. Participanten leren zich binnen de thai/kickboksschool op een bepaalde wijze tot hun emoties te verhouden. Ze geven aan meer te kunnen ontvangen wanneer emoties onder controle blijven en zijn ook effectiever in het bereiken van hun doelen. Onder de participanten zijn er twee manieren te onderscheiden waarop zij kijken naar de rol van emoties tijdens het vechten. Enerzijds wordt gesteld, dat er zonder emoties gevochten moet worden. Dit is de manier waarop trainers het aanleren (E, G). Wanneer je vecht met emoties ga je snel zwaaien en wordt je techniek ineffectief en onveilig voor jou of je tegenstander. Je dient jezelf daarom tot rust te brengen. Wedstrijdvechter F pleit ervoor om ‘de knop om te zetten’ en zo de emoties te negeren. Ook wordt de ‘shield modus’ genoemd, dit houdt in dat je je armen in dekking houdt en wacht tot je je emoties onder controle hebt en helder kunt nadenken (Wedstrijdvechter G). Anderzijds wordt een emotie als frustratie gezien als een kans tijdens het vechten. Vooral gevorderde beoefenaars geven aan de emoties op gecontroleerde wijze in te zetten om zo meer energie te krijgen (F, G). Beoefenaars leren zich zo bewust te zijn van de emoties die zij ervaren en de effecten die de emoties hebben op hun handelen. Deze manier van omgaan met emoties helpt hen niet alleen binnen thai/kickboksen, maar kan ook binnen andere velden van pas komen. Zo lukt het wedstrijdvechter D om met haar watervrees om te gaan. Niet zozeer door de angst te overwinnen, maar wel door haar motivatie om ervaringen op te doen en met alle onderdelen van haar sportopleiding mee te kunnen doen. Ze is zich bewust van de angst, maar laat zich er niet door leiden zoals in het verleden deed. Tot slot geeft wedstrijdvechter G aan dat de beoefening van thai/kickboksen hem helpt om om te gaan met irritaties op de werkvloer. Zo stelt hij dat hij veel over zich heen kan krijgen zonder daardoor van zijn stuk gebracht te worden.

4.4 BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN

Samenvattend werd in 4.1 de spanning binnen het veld van thai/kickboksen omschreven als de effectieve technieken en intensiviteit. Binnen de vechtstijl van thai/kickboksen leer je als beoefenaar namelijk om effectief te reageren in stressvolle situaties door de spanning die binnen de training wordt opgebouwd. Ook de intensieve beoefening brengt de nodige spanning met zich mee. Deze spanning kan binnen de sport als stress, pijn of angst worden ervaren en is kenmerkend voor de uitdaging die de beoefenaar ervaart en waartegen deze zich moet weren binnen de sport. Paragraaf 4.2 weidde uit over de wijze waarop de spanning kan worden onderhandeld om zo aan te sluiten bij persoonlijke behoeftes van de beoefenaars. Trainers en andere beoefenaars kunnen uitdagen om harder te trainen of te sparren, maar hier hebben beoefenaars zelf ook invloed op. Zij onderhandelen expliciet en impliciet welke mate van spanning gewenst is door spanning op te voeren of deze juist te beheersen. Daarnaast kunnen trainers de beoefenaars, en beoefenaars onderling, ook ondersteunend zijn en elkaar zo helpen om de uitdagingen die de sport biedt te weerstaan. Tot slot is in 4.3 besproken op welke wijze weerbaarheid wordt ontwikkeld door de beoefenaars en hoe dit tot uiting komt. Zo ontwikkelen zij fysieke en mentale weerbaarheid binnen het thai/kickboksen door de uitdagingen die worden geboden. Dit kwam onder meer op school tot uiting door emoties te kunnen controleren, op het werk door extra door te zetten bij moeilijke taken en op straat door zelfvertrouwen uit te stralen. Deze weerbaarheid kan worden gezien als het belichaamd cultureel kapitaal dat beoefenaars ontwikkelen. In hoofdstuk 5 worden de verdere verbanden gelegd tussen de empirie en theoretische concepten.

5. ANALYSE

In dit hoofdstuk wordt de analyse van de resultaten beschreven. Hier wordt aan de hand van de deelvragen de verbinding gelegd tussen de gevonden resultaten en eerdere inzichten uit de literatuur. In de eerste paragraaf wordt geanalyseerd op welke wijze participanten betekenis geven aan het full-contact aspect van thai/kickboksen en hoe zij hierbij spanning en beheersing ervaren. Daarbij wordt de koppeling gemaakt met wat dit kan betekenen voor de uitdaging die beoefenaars binnen de sport ervaren. De tweede paragraaf bespreekt hoe beoefenaars zich fysiek en mentaal ontwikkelen door de uitdagingen binnen het veld van thai/kickboksen. Hier wordt beschreven hoe beoefenaars hun fysieke grenzen verleggen door de uitdaging die zij ervaren en hoe dit verbonden is met de mentale ontwikkeling die zij doormaken. Tot slot bespreekt de derde paragraaf hoe deze studie bestaande inzichten bevestigt of nieuwe inzichten aan het licht brengt omtrent de ontwikkeling van weerbaarheid door de beoefening van thai/kickboksen binnen andere velden. Daarbij wordt ook aangegeven welke mediërende factoren mogelijk een rol spelen in de ontwikkeling van weerbaarheid.

5.1 SPANNING EN BEHEERSING BINNEN HET VELD

Deelvraag 1: Welke betekenissen geven leerlingen en trainers aan het full-contact aspect van thai/kickboksen?

5.1.1 SPANNING VAN FULL-CONTACT

Zoals in de resultaten staat beschreven, zien participanten de effectieve en intensieve kwaliteiten van thai/kickboksen als onderscheidende aspecten van full-contact vechtsport. Dit is in lijn met wat kan worden verwacht van de efficiënte begeleiding, zoals beschreven door Vertonghen & Theeboom (2010). Deze aspecten van effectiviteit en intensiviteit worden van belang geacht door de beoefenaars van de sport. Desondanks zijn er ook beoefenaars die stoppen met thai/kickboksen wanneer de trainer een te intensieve training geeft. Bij het uitvoeren van de effectieve technieken komt een mate van pijn en blessures voor bij de beoefenaars. Er wordt enerzijds geprobeerd om deze pijn en blessures te voorkomen, maar anderzijds accepteren participanten ook dat deze 'keerzijden' bij de sport horen. Sterker nog, de mogelijkheid dat beoefenaars pijn kunnen ontvangen, wordt tot op zekere hoogte als prettig ervaren omdat dit beoefenaars 'de kick' van de sport geeft. De intensiteit van de sport en de fysieke impact van de technieken kunnen daarom worden vergeleken met het concept van 'spanning' (Elias & Dunning, 1986). Net als bij spanning wordt het full-contact aspect van thai/kickboksen namelijk gewaardeerd tot in een zekere mate die sociaal wordt afgesproken (Elias & Dunning, 1986). Beoefenaars in deze studie geven aan dat het ervaren en technieken vergt om deze intensieve oefeningen uit te voeren en pijn te verdragen. Binnen het veld van de thai/kickboksschool leren individuen omgaan met spanning. Derhalve kan het omgaan met spanning worden gezien als een competentie van de habitus van het individu (Bourdieu, 1968). Dat wil zeggen, de ervaring van pijn en de opvatting over pijn is veranderd bij de beoefenaars door de sociale ervaringen binnen het veld van de thai/kickboksschool. Aldus is deelname aan de trainingen vormend voor de wijze waarop de habitus van de leerlingen gevormd wordt. De mate waarin leerlingen aanwezig zijn, is volgens participanten van invloed op de wijze waarop een thai/kickbokshabitus gevormd wordt, zoals ook verondersteld in de theorie (Bourdieu, 1986, García & Spencer; 2013).

5.1.2 STRENG EN EMPATISCH

Uit de resultaten blijkt dat de trainers, en de hoofdtrainer in het bijzonder, verantwoordelijk worden gehouden voor de regels en de sfeer binnen de sportschool. Middels het gebruik van herhaling draagt de trainer diens normen en waarden over op de jongeren. De trainer stuurt in wat belangrijk wordt gevonden binnen het veld en geeft zo aan wat symbolisch kapitaal is binnen het veld (Bourdieu, 1968). Tijdens de training draagt de

trainer er onder meer zorg voor dat de uitvoering van technieken goed gebeurt en houdt hij op strenge wijze toezicht op te harde of verkeerde uitvoering van technieken om op deze manier pijn en blessures bij leerlingen te voorkomen. Daarentegen is de trainer buiten de trainingen minder streng en wordt hij gezien als een vaderfiguur of vriend. Dit komt overeen met het beeld van 'de strenge en empathische trainer' die kenmerkend is voor de begeleiding binnen vechtsport (Elling & Wisse, 2010). Dit uit zich ook in de persoonlijke aandacht die de trainer geeft. Om verschillen in spanningsbehoefte binnen de groep te overstijgen, geeft de trainer persoonlijke verdieping door een gevorderde beoefenaar apart te nemen voor een oefening, of door specifieke andere oefeningen te geven. Leerlingen geven aan dit prettig te vinden. Zo voert de trainer selectief de spanning op. De trainer heeft echter beperkte aandacht beschikbaar en dit maakt het complex om bij elk individu aan te sluiten op diens gewenste spanning. Dit kan ervoor zorgen dat wedstrijdvechters onvoldoende worden uitgedaagd tijdens de training, zoals in de resultaten naar voren kwam.

5.1.3 EIGEN GRENZEN

Naast de trainer, geven leerlingen zelf ook vorm aan de wijze waarop spanning wordt ervaren. Naar het idee van habitus worden de leerlingen niet alleen gevormd door de spanning binnen het veld, maar zijn zij ook zelf bepalend voor deze spanning (Bourdieu, 1986). Zo hebben de leerlingen bij de uitvoering van verschillende oefeningen de verantwoordelijkheid om eigen grenzen aan te geven en de spanning, wanneer gewenst, op te voeren. Tijdens het sparren zijn zij bezig met het aftasten van de grenzen van de ander, waarbij er tegelijkertijd over de spanning wordt onderhandeld. Leerlingen proberen elkaar onderling te stimuleren om harder en intensiever te trainen. Participanten geven in de interviews aan dat ze dit prettig vinden, maar in een geobserveerde training werd ook geklaagd over een trainingssituatie waarbinnen dit niet prettig gebeurde. De trainer beperkt onprettige situaties door te surveilleren en toe te zien op de beoefening. De trainer staat bovenaan in de hiërarchie van de thai/kickboksschool en is op deze wijze niet alleen van invloed op de regels, maar ook op de onderlinge onderhandeling. De wijze waarop de trainer begeleiding geeft is van belang voor het welzijn van de beoefenaar, zoals ook betoogd door Jones, Mackay & Peters (2006) en Vertonghen et al. (2010).

5.2 WEERBAARHEIDSONTWIKKELING

Deelvraag 2: Op welke wijze ontwikkelen jongeren zich binnen de thai/kickboksschool?

5.2.1 FYSIEKE ONTWIKKELING

Zoals uit de resultaten blijkt, staat het verleggen van grenzen centraal binnen de onderzochte sportschool. Dit sluit aan bij een sportieve begeleidingsstijl waarbinnen competitie en sportieve groei wordt gewaardeerd (Vertonghen & Theeboom, 2010). De thai/kickboksers leren door de spanning van de sport om fysieke grenzen te verleggen en zo belichaamd kapitaal op te bouwen (Bourdieu, 1986). De beoefenaars leren fysieke technieken en rapporteren dat zij fysiek sterker en gespierder worden. Het belang dat beoefenaars hechten aan deze fysieke ontwikkeling, zoals ook gesteld door Elling & Wisse (2010), kwam bij zowel wedstrijdvechters als recreanten naar voren. Het idee van 'bivaktraining', zoals een van de trainers dit omschreef, relateert sterk aan het 'programmeren van het lichaam', zoals García & Spencer (2013) dit voorstellen. Dat wil zeggen dat door herhaling bepaalde technieken worden aangeleerd, zodat deze ook inzetbaar zijn in staat van vermoeidheid. Aanvullend stelt een trainer binnen deze studie dat de intensiteit van de training van belang is voor dit effect. Volgens deze trainer is het lichaam in de toestand van vermoeidheid het beste vatbaar om het lichaam van functionele onderbewuste reflexen te voorzien. De mate waarin de habitus kan worden gevormd is zo volgens deze trainer afhankelijk van de intensiteit van het thai/kickboksen. Deze 'geprogrammeerde technieken' kunnen worden gezien als belichaamd cultureel kapitaal binnen het veld van thai/kickboksen (Bourdieu, 1986). De competenties zijn in dit veld van symbolische waarde en daarmee 'fysieke weerbaarheid'.

5.2.2 MENTALE ONTWIKKELING

In de resultaten geven wedstrijdvechters aan dat ze naar mate zij verder gevorderd zijn in de sport niet alleen de fysieke uitdaging beter aankunnen, maar ook beter met de spanning van het gevecht om kunnen gaan. Er worden twee ontwikkelingen genoemd die binnen thai/kickboksen bijdragen aan het omgaan met spanning binnen het gevecht. Als eerste leren beoefenaars met emoties omgaan, omdat de spanning regelmatig emoties omhoog brengt. Zoals beschreven in de resultaten, stimuleert de trainer zijn leerlingen om emoties te beheersen tijdens het gevecht in de training en in de wedstrijd. Deze wijze van omgaan met emoties zorgt ervoor dat beoefenaars de sport gecontroleerd kunnen beoefenen. Dit kan worden opgevat als belichaamd cultureel kapitaal, omdat beoefenaars een mentale competentie aanleren (Bourdieu, 1986). Echter, de meer ervaren wedstrijdvechters interpreteren dit anders en geven hun eigen draai aan de regel. Deze beoefenaars geven aan dat zij zich bewust zijn van hun emoties, maar ervoor zorgen dat ze niet door deze emoties gehinderd worden. Dit doen zij door de toepassing van mentale technieken die zij geleerd hebben binnen de training. Zo lijken zij zowel in contact met hun emoties, zoals Bell (2001) stelt, als dat zij de emoties beheersen (Elling & Wisse, 2010). Als tweede ontwikkelen beoefenaars een manier waarop zij mentaal omgaan met grenzen. Het verleggen van de eigen grenzen vergt namelijk doorzettingsvermogen, wat wordt omschreven door de participanten als 'het mentale plaatje'. Het mentaal incasseren van klappen en doorzetten bij tegenslagen als blessures, kan ook worden beschouwd als belichaamd cultureel kapitaal (Bourdieu, 1986). De beoefenaars leren daartoe om hun eigen grenzen aan te voelen en aan te geven. In het sparren vergt dit ook het kunnen omgaan met de grenzen van de sparringspartner. De trainer wordt geprezen om het goed aanvoelen van de grenzen. Er kan worden gesteld dat de trainer veel belichaamd cultureel kapitaal bezit door diens ervaring binnen de sport (Bourdieu, 1986). Zoals blijkt uit de resultaten maakt de trainer een inschatting bij welke mate van spanning zijn leerlingen gebaat zijn om hun grenzen op beheerste wijze te verleggen. Omdat deze competentie van grenzen inschatten binnen het veld wordt gewaardeerd, reproduceren de leerlingen dit als kapitaal. De participanten binnen deze studie maken onderscheid tussen beoefenaars die competent en minder competent zijn in het inschatten van deze grenzen. De verschillende beoefenaars zullen verschillen in de mate waarin zij het belichaamd cultureel kapitaal hebben geïnternaliseerd in hun habitus (Bourdieu, 1986).

5.2.3 FYSIEK EN MENTAAL VERBONDEN

In de voorgaande paragrafen, zijn fysieke en mentale ontwikkeling onderscheiden, zoals Elling & Wisse (2010) ook onderscheid maken tussen fysieke en mentale weerbaarheid als twee verschillende vormen van weerbaarheid. De theorie van Wacquant (2004) impliceert daarentegen dat bij de vorming van vechtsportbeoefenaars de fysieke en mentale ontwikkelingen met elkaar zijn verbonden. Binnen de onderzochte sportschool wordt deze verbinding bevestigd. Met name de gevorderde beoefenaars in deze studie ervaren dat zij zich mentaal ontwikkelen. Dat wil zeggen, zij leren omgaan met tegenvallers en leren hun emoties te controleren. De beoefenaar raakt gewend aan een bepaalde mate van stress, ofwel mentale spanning, en leert hier beter mee omgaan. Het lichaam is gewend om meer te incasseren. Het spanningsevenwicht ligt voor die persoon hoger en de beoefenaar heeft daarom behoefte aan meer spanning (Elias & Dunning, 1986). Niet alleen fysiek, maar ook mentaal kunnen de beoefenaars zo zwaardere uitdagingen aan. De fysieke ontwikkeling heeft ook een weerslag op het mentaal sterker voelen en het hebben van zelfvertrouwen. Evenwel wordt in de resultaten ook een voorbeeld gegeven waarbij de spanning van de wedstrijd nog niet kon worden weerstaan en sterke hinder gaf bij het uitvoeren van de fysieke technieken. Het ontwikkelen van fysieke competenties biedt dus geen garantie voor het overkomen van de spanning van het gevecht. Wel bevestigt dit voorbeeld de verbinding tussen de mentale en fysieke ontwikkeling.

5.3 KAPITAAL OVER DE VELDEN

Deelvraag 3: Hoe verhoudt de ontwikkeling van jongeren binnen de thai/kickboksschool zich tot de ontwikkeling van weerbaarheid bij de jongeren buiten de thai/kickboksschool?

5.3.1 FYSIEKE WEERBAARHEID

In de literatuur stellen Elling & Wisse (2010) dat agressieve beoefenaars door de vechtsport rustiger worden en verlegen beoefenaars juist beter voor zichzelf op leren komen. In de gepresenteerde cases binnen deze studie kwamen beide varianten terug. Wedstrijdvechter D leerde beter voor zichzelf op te komen en wedstrijdvechter G vecht minder op straat door de beoefening van thai/kickboksen. De verschillende karakteristieken van jongeren lijken een andere uitwerking te geven in hoe wat zij leren binnen de thai- en kickboks context tot uiting komt binnen andere velden. Dit sluit aan bij wat werd verondersteld in het onderzoek naar mediërende factoren van Vertonghen & Theeboom (2013). Echter gaat de weerbaarheidsontwikkeling van jongeren verder dan dit fysieke aspect. Jongeren ontwikkelen verschillende fysieke en mentale competenties binnen de thai/kickboksschool die kunnen worden gevat als belichaamd cultureel kapitaal (Bourdieu, 1986).

5.3.2 ZELFVERTROUWEN

De thai/kickboksers nemen het belichaamd kapitaal mee over de velden en, uitgaande van de verbinding tussen fysieke en mentale ontwikkeling, kan zelfvertrouwen worden geput uit de fysieke uitdagingen die worden overwonnen binnen de thai/kickboksschool (Wacquant, 2004). Voor een van de participanten gaf dit zelfvertrouwen het gevoel dat hij alle uitdagingen binnen de sport en werk aan zou kunnen. Niet alle participanten kregen meer zelfvertrouwen van de beoefening van thai/kickboksen. Met name de wedstrijdvechters uit de A- en B-klasse gaven aan dat zij zich zelfverzekerder voelden door de beoefening. Dit sluit aan bij bevindingen van Kuan & Roy (2007) die stellen dat vooral succesvolle atleten zelfvertrouwen halen uit hun sport. Zo is er dus voor sommigen mentale weerbaarheid ontwikkeld door het opbouwen van zelfvertrouwen.

5.3.3 OMGAAN MET EMOTIES

Ook kwam in deze studie naar voren hoe thai/kickboksers met emoties om leren gaan en dit voor mentale weerbaarheid zorgt. De spanning van thai/kickboksen leidt ertoe dat participanten emoties ervaren tijdens de beoefening en dat zij zo leren om zich op een functionele wijze te verhouden tot deze emoties. Voor sommige participanten leidde dit ertoe dat zij in hun werk niet snel geprikkeld raken door frustraties of stress. Voor meerdere participanten betekende de beoefening ook dat zij angsten konden overwinnen. Met name de angst van het wedstrijdgevecht werd hierbij aangehaald. De blootstelling aan de emotioneel uitdagende wedstrijd en de steun van anderen die daarbij wordt ervaren, zorgt er voor hen zo voor dat ze minder angst ervaren. Het effect was niet voor alle participanten hetzelfde, maar de beoefening lijkt eraan bij te dragen dat individuen op een meer functionele wijze met hun emoties omgaan. Voorzichtig wordt daarom gesteld dat gewenning aan de spanning binnen thai/kickboksen invloed kan hebben op de manier waarop emoties in andere velden wordt ervaren en dit zo leidt tot een verbeterde mentale weerbaarheid (Bell, 2001). De spanning die deze emoties oproept is volgens een van de participanten typisch voor full-contact vechtsport. Dit is in lijn met de bevinding van Elling & Wisse (2010) die stellen dat de harde trainingen en het omgaan met pijn centraal staat binnen full-contact vechtsport. Het omgaan met spanning is van symbolisch kapitaal binnen andere velden zoals school en werk (Bourdieu, 1986). Zo is het omgaan met spanning als kapitaal niet alleen bepalend voor de sociale positie die een beoefenaar inneemt binnen het veld van thai/kickboksen, maar ook binnen andere velden.

5.3.4 DOELEN STELLEN VOOR DE TOEKOMST

Uit de resultaten blijkt dat de overstijgende begeleiding van de trainer beoefenaars ook ondersteunt in andere velden wanneer zij daar uitdagingen hebben. Het stellen van doelen voor de toekomst helpt de jongeren om mentale weerbaarheid op te bouwen (Bell, 2001; Kooijmans, 2016). De trainer helpt de jongeren aspireren voorbij de muren van de thai/kickboksschool door het zogenaamde 'plan B' centraal te stellen. Leerlingen worden gestimuleerd om te bedenken hoe zij op meer dan één manier zelfstandigheid kunnen bereiken in de toekomst. Het bereiken van zelfstandigheid wordt binnen de sportschool gezien als het hebben van een baan en wordt derhalve verbonden aan het beschikken over economisch kapitaal. Het ontwikkelen van deze mentale weerbaarheid is afhankelijk van het type begeleiding dat wordt geboden en vloeit waarschijnlijk voort uit de professionele achtergrond van de hoofdtrainer. Deze heeft als reïntegratiecoach veel ervaring met het helpen van jongeren om (weer) aan het werk te gaan.

5.3.5 HULP ONTVANGEN EN GEVEN

Het leren omgaan met de hulp die wordt geboden wordt tot slot ook gezien als mentale weerbaarheid (Bell, 2001). Eerder werd gesteld dat de ondersteuning van trainers en beoefenaars van invloed kan zijn op het doorzettingsvermogen van de beoefenaars. Binnen de vechtsportcontext worden beoefenaars in het ontwikkelen van het kapitaal nauw begeleid door hun trainer. Doordat de trainer investeert in het leren kennen van de jongeren, kan hij de grenzen goed inschatten en kunnen jongeren zo op een gecontroleerde manier hun grenzen verleggen. De leerlingen in deze studie ervaren dat de trainer moeite voor hen doet en zij voelen zich daardoor gesteund.

6. CONCLUSIE

In dit hoofdstuk wordt de centrale hoofdvraag van deze studie beantwoord:

Welke betekenissen geven leerlingen (16-25 jaar) en trainers binnen een thai/kickboksschool aan het full-contact aspect van thai/kickboksen en op welke manier verhoudt dit zich tot de ontwikkeling van weerbaarheid?

De betekenis die leerlingen en trainers geven aan het full-contact aspect van thai/kickboksen wordt gevat in de begrippen 'intensief' en 'effectief'. Intensief, omdat beoefenaars het belangrijk vinden om fysiek uitgedaagd te worden en daardoor moe te worden tijdens de training en fysiek sterk door de beoefening. Effectief, omdat beoefenaars de fysiek harde technieken waarderen waarmee een tegenstander kan worden uitgeschakeld. Deze kwaliteiten van de full-contact vechtsport geven beoefenaars 'de kick' en kunnen ook gevoelens van stress, pijn en angst oproepen. De mate waarin beoefenaars deze full-contact kwaliteiten van de sport waarderen, verschilt echter per persoon. De thai/kickboksschool kent een structuur die in deze persoonlijke behoeften tegemoet kan komen om zo uitdagend te zijn op een voor het individu acceptabele of prettige wijze. Binnen de training stemmen beoefenaars in onderhandeling af welke mate van uitdaging wenselijk is. Daarbij is de strenge en empathische trainer verantwoordelijk voor de veiligheid en treedt hij streng maar ook empathisch op. De full-contact kwaliteiten van intensieve en effectieve beoefening dagen thai/kickboksers uit om zich te ontwikkelen op fysieke kracht en fysieke technieken. Terugkomend op de uitspraak van Rutte, leren jongeren niet alleen om 'je hard in elkaar te trappen'. Het is zelfs niet toegestaan om de technieken in andere velden te gebruiken en op deze regel wordt door de trainers streng gecontroleerd. Binnen de beoefening wordt de thai/kickbokser gestimuleerd om diens fysieke en mentale grenzen op te zoeken. Aldus gaat de fysieke ontwikkeling gepaard met een mentale ontwikkeling. In deze studie werden twee vormen gevonden. Ten eerste leren beoefenaars zich tot hun emoties verhouden op een wijze dat de emoties als minder hinderlijk worden ervaren en in sommige gevallen zelfs bevorderlijk zijn voor het fysieke gevecht. Deze ontwikkeling lijkt afhankelijk te zijn van persoonlijke karakteristieken, omdat niet alle participanten dit op deze manier ervaren. Ten tweede leren beoefenaars door te gaan met vechten wanneer zij fysiek worden geraakt en ontwikkelen zij zo doorzettingsvermogen om uitdagingen aan te gaan. Ook in staat van vermoeidheid leren zij door te zetten. De beoefening van thai/kickboksen heeft op verschillende manieren betekenis voor de ontwikkeling van weerbaarheid buiten de thai/kickboksschool. Het overkomen van weerstand in het gevecht kan ertoe leiden dat een jongere beter voor zichzelf opkomt. Met name succesvolle atleten ervaren meer zelfvertrouwen door de uitdagingen die zij in de sport overwinnen. Dit zelfvertrouwen kunnen beoefenaars meedragen naar andere velden om de uitdagingen die ze daar treffen positiever tegemoet te treden. Daarnaast worden beoefenaars geregeld geconfronteerd met emoties, omdat die in de fysieke strijd op kunnen komen. Binnen de thai/kickboksschool leren jongeren om functioneel met hun emoties om te gaan. Dat wil zeggen dat zij hun emoties zo veel mogelijk controleren wanneer deze afleidend werken of deze emoties juist functioneel inzetten wanneer dat voor hen werkt. De gewenning aan pijn en stress kan er voor sommigen ook toe leiden dat zij binnen andere velden, zoals werk en studie, minder van deze gevoelens ervaren. Ook de begeleiding van de trainer speelt een vooraanstaande rol. Zo geeft de trainer niet alleen begeleiding binnen de muren van de vechtsportschool, maar kan hij jongeren ook helpen om na te denken over aspiraties voor de toekomst. Door na te denken over de eigen toekomst en zelfstandigheid daarbinnen, worden jongeren gestimuleerd om doelen te stellen en te volharden in het bereiken ervan. Tot slot kunnen jongeren ook weerbaarheid ontwikkelen door de manier waarop zij hulp krijgen en met deze hulp omgaan binnen de thai/kickboksschool. Het ontvangen van hulp kan de jongeren meer doorzettingsvermogen geven om hun doel na te streven en zo weerbaar te zijn tegen afleidingen.

7. DISCUSSIE

7.1 REFLECTIE

Als probleemstelling van deze studie werd gesteld dat het fysiek harde van full-contact vechtsport zowel in verband wordt gebracht met fysieke weerbaarheid als met fysieke onveiligheid. Dit geeft de inzet van vechtsport als middel een controversieel imago. Ook binnen de onderzochte sportschool was dit controversiële imago onderdeel van het gesprek. Er is geen vergelijkend onderzoek gedaan bij een vechtsportschool die niet full-contact is, dus de bevindingen dienen voorzichtig te worden geïnterpreteerd. Toch wordt de aanname gedaan dat deze bevindingen breder typerend zijn voor de full-contact vechtsport. Dit omdat een verscheidenheid aan full-contact vechtsport aan bod komt binnen de sportschool en de vergelijking door de participanten bewust is gemaakt. Binnen de voorliggende studie blijkt dat deze factor, het full-contact aspect van thai/kickboksen, niet alleen relevant is voor de ontwikkeling van fysieke weerbaarheid maar ook voor mentale weerbaarheid bij jongeren. Een verbeterde fysieke weerbaarheid bij jongeren kan wellicht binnen de maatschappij als intimiderend worden ervaren (Theeboom, 2002). Echter kan dit veel opleveren voor het individu en diens positie binnen de maatschappij. Jongeren die weerbaar moeten worden voor stressvolle situaties of tegenslagen kunnen daarom baat hebben bij het beoefenen van full-contact vechtsport. Full-contact vechtsport kan volgens de bevindingen van dit onderzoek onder uiteenlopende voorwaarden van betekenis zijn voor het zelfvertrouwen, het omgaan met emoties, het stellen van doelen voor de toekomst en het ontvangen van hulp. Het verschil tussen full-contact vechtsport en semi-contact of no contact vechtsport, kan daarmee worden opgenomen als mediërende factor in de literatuur. Ook de mediërende factoren die de relatie tussen full-contact vechtsport en de verschillende vormen van weerbaarheid beïnvloeden kunnen worden toegevoegd. In verder kwantitatief onderzoek zouden de precieze relaties kunnen blootgelegd kunnen worden.

7.2 TEKORTKOMINGEN

Terugkijkend op de wijze van onderzoek, kunnen enkele tekortkomingen van deze studie worden bemerkt. Zo heeft het onderzoek op kleine schaal plaatsgevonden, namelijk bij slechts één sportschool. Om deze reden kon er ook geen vergelijking gemaakt worden tussen full-contact en semi-contact of no-contact. Daarnaast is de sportschool op basis van een opportunistische keuze gemaakt. Een consequentie hiervan is dat er geen jongeren zijn ondervraagd op basis van hun specifieke problematiek. In een vervolgstudie zou geredeneerd kunnen worden vanuit jongeren en hun actuele problematiek. Bijvoorbeeld door een sneeuwbalmethode te gebruiken voor rekrutering via jeugdzorg of een andere instantie die met jongerenproblematiek te maken heeft. Tot slot kon in het voorliggende onderzoek niet worden gecontroleerd voor sociale wenselijkheid. Dit kwam aan de orde toen de onderzoeker een uitspraak opving in de kleedkamer die tegensprak wat eerder binnen een interview was uitgesproken. Beoefenaars lieten zich in de kleedkamer vrijer los over tekortkomingen van de trainer dan in het interview, waarbij de participanten meer een houding als representant van de sport leken in te nemen. Bepaalde normen die door de trainer centraal worden gesteld kunnen door de hiërarchische positie zijn gereproduceerd binnen de interviews. Ook zijn de participanten gebaat bij het verbeteren van het imago van thai/kickboksen. Middels de verschillende onderzoekstechnieken is geprobeerd om hiervoor te controleren, maar de onderzoeker is zich ervan bewust dat sommige uitspraken op sociaal wenselijke basis zijn gedaan.

7.3 WETENSCHAPPELIJKE AANBEVELINGEN

Een eerste aanbeveling heft betrekking op de wijze van benaderen van participanten binnen deze studie. Deelname aan de trainingen bood de onderzoeker een ingang voor het afnemen van de interviews alsook om informatie uit informele gesprekken te halen. Met toegang tot de WhatsApp groep kon de onderzoeker nauw

betrokken blijven bij de sportschool en was dit ook een goede ingang om interviews af te spreken en zo participanten te rekruteren. Een tweede aanbeveling betreft de toepassing van het concept 'spanning' binnen de theorie van Bourdieu. Zo werd het concept van spanning beschouwd als een kwaliteit binnen een veld, alsook binnen een individu. Het omgaan met spanning werd daarbij als belichaamd cultureel kapitaal beschouwd. Door deze concepten te betrekken bij het onderzoek naar weerbaarheidsontwikkeling, geeft dit inzicht in de beleving van zowel de motivatie van de jongeren, alsook de ontwikkeling die zij doormaken binnen de sportschool. In vervolgonderzoek zou nog meer aandacht kunnen worden besteed aan de relatie tussen spanning in de sportschool en spanning die daarbuiten kan worden gevonden.

7.4 PRAKTISCHE AANBEVELINGEN

Naast wetenschappelijke aanbevelingen, kunnen ook praktische aanbevelingen worden gedaan. Voor de professionals die zich bezig houden met de inzet van vechtsport als middel, kan worden geadviseerd om bij de ondersteuning van jongeren zowel oog te hebben voor de beheersing van intensiteit als het stimuleren van intensiteit binnen de sport. Dit omdat een te hoge intensiteit negatieve gevolgen kan hebben voor de gezondheid van de jongeren, terwijl men bij een te lage intensiteit de interesse van de jongeren kan verliezen. Daarnaast wordt voor de thai/kickboksschool van deze studie de aanbeveling gedaan om te blijven inzetten op het creëren van een band met jongeren. Om in de verder toenemende groepsgrootte ook deze aandacht te kunnen blijven geven, wordt geadviseerd om extra trainers aan te trekken die met dezelfde waarden en aandacht een groep kunnen leiden. Daarnaast wordt geadviseerd om de mogelijkheden te onderzoeken tot het apart laten trainen van recreanten en wedstrijdvechters opdat beide groepen een prettige intensiteit kunnen ervaren in de beoefening van hun sport. Om de voordelen van kruisbestuiving tussen de niveaugroepen te kunnen behouden, wordt daarbij aangeraden om dit slechts voor een select aantal training per week toe te passen en niet alle trainingen gescheiden te laten plaatsvinden.

8. LITERATUUR

- Bieleman, B., Biesma, S., Griesheimer L., Jetzes, M, Jong, de, A., Kruize, A., Snippe J., (2002); Risicojeugd in de stad Stichting INTRAVAl; Berchem, Drukkerij de Bie
- Boessenkool, J. H. (Ed.). (2011). *Sportverenigingen: tussen tradities en ambities*. WJH Mulier Instituut.
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. *Cultural theory: An anthology*, 1, 81-93.
- Bottrell, D. (2009). Dealing with disadvantage: Resilience and the social capital of young people's networks. *Youth & Society*, 40(4), 476-501.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press Inc.
- Calhoun, C., Gerteis, J., Moody, J., Pfaff, S., & Virk, I. (Eds.). (2012). *Classical sociological theory*. John Wiley & Sons.
- Claringbould, I., & Adriaanse, J. (2015). 'Silver Cups Versus Ice Creams': Parental Involvement With the Construction of Gender in the Field of Their Son's Soccer. *Sociology of Sport Journal*, 32(2), 201-219.
- Elias, N., & Dunning, E. (1986). *Quest for excitement. Sport and leisure in the civilizing process*. Basil Blackwell.
- Elling, A. H. F., Schootemeijer, S., Dool, R. van den (2017). *Cijfers over vechtsport*. WJH Mulier Instituut.
- Elling, A. H. F., Wisse, E., & van den Berk, H. (2010). *Beloften van vechtsport*. WJH Mulier Instituut.
- Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 468-478.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.
- García, R. S., & Spencer, D. C. (Eds.). (2013). *Fighting scholars: Habitus and ethnographies of martial arts and combat sports*. Anthem Press.
- Gartland, S., Malik, M. H., & Lovell, M. (2005). A prospective study of injuries sustained during competitive Muay Thai kickboxing. *Clinical journal of sport medicine*, 15(1), 34-36.
- Green, K. (2011). It hurts so it is real: sensing the seduction of mixed martial arts. *Social & Cultural Geography*, 12(04), 377-396.
- Haudenhuyse, R. P., Theeboom, M., & Coalter, F. (2012). The potential of sports- based social

- interventions for vulnerable youth: implications for sport coaches and youth workers. *Journal of Youth Studies*, 15(4), 437–454. doi:10.1080/13676261.2012.663895
- Jones, G. W., Mackay, K. S., & Peters, D. M. (2006). Participation motivation in martial artists in the West Midlands region of England. *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI), 28.
- Jong, J.D. de (2007). Kapot moeilijk: een etnografisch onderzoek naar opvallend delinquent groepsgedrag van 'Marokkaanse' jongens. *Delikt en Delinkwent*, (38), 984-992.
- Kooij, M. van der (2018). *Developmental outcomes and meanings in martial arts practice among youth - a review*. Artikel in voorbereiding
- Krueger, P. M., & SaintOnge, J. M. (2005). Boxing it out: A conversation about Body and Soul. *Qualitative sociology*, 28(2), 185-189.
- Krupalija, E., Blažević, S., & Torlaković, A. (2011). The influence of the morphological characteristics on the efficiency of the technical elements performance in kickboxing disciplines Full Contact and Low Kick in real fights. *Acta Kinesiologica*, 5(1), 43-46.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of sports science & medicine*, 6(CSSI-2), 28.
- Kurian, M., Verdi, M. P., Caterino, L. C., & Kulhavy, R. W. (1994). Relating scales on the children's personality questionnaire to training time and belt rank in ATA taekwondo. *Perceptual and Motor Skills*, 79(2), 904-906.
- Laan, A. M. van der, Goudriaan, H., & Weijters, G. (2014). *Monitor jeugdcriminaliteit*. WODC.
- Laberge, S., & Kay, J. (2002). Pierre Bourdieu's sociocultural theory and sport practice. *Theory, sport and society*, 10, 239-266.
- Layton, C. (1990). Anxiety in black-belt and nonblack-belt traditional karateka. *Perceptual and Motor Skills*, 71(3), 905-906.
- Lawler, J. (2002). *PUNCH! Why Women Participate in Violent Sports*. Wish Publishing, Terre Haute
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885. doi: 10.1017/S0954579400004156
- Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English (2nd Ed)*. Oxford, UK: Oxford University Press
- Lystad, R. P. (2015). Epidemiology of injuries in full-contact combat sports. *Australasian Epidemiologist*, 22(1), 14.
- Mandela, N. (2000). Sport has the power to change the world. *inaugural address, Laureus World Sports Awards, Monaco*.

- Moore, K. S. (2008). Class formations: Competing forms of black middle-class identity. *Ethnicities*, 8(4), 492-517.
- Najafi, A. (2005). Humility enhancement through the traditional and modern practice of martial arts. Trinity Western University, Langley, British Columbia, Canada
- NJI (2017). Toolkit 16-27. Geraadpleegd op 3 mei 2018, van <http://www.16-27.nl/toolkit/>
- NJI (2014). Van jeugd naar volwassenheid. *Definities en cijfers*. Geraadpleegd op 12 februari 2018, van <https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/van-jeugd-naar-volwassenheid/Definities-en-cijfers>
- Pierce, S., Gould, D., Cowburn, I., & Driska, A. (2016). Understanding the process of psychological development in youth athletes attending an intensive wrestling camp. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(4), 332-351.
- Reynes, E. & Lorant, J. (2002). Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and Motor Skills* 94(1), 21-25.
- Reynes, E. & Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual and Motor Skills* 98, 103-115.
- Ritchie, J., Lewis, J., Nicholls, C. M., & Ormston, R. (Eds.). (2013). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. Sage.
- Richman, C. L., & Rehberg, H. (1986). The development of self-esteem through the martial arts. *International Journal of Sport Psychology*.
- Rutte, M. (minister-president). (2010, 23 mei). Buitenhof [televisieprogramma]. Amsterdam: VPRO
- Rutten, E. A., Stams, G. J. J., Biesta, G. J., Schuengel, C., Dirks, E., & Hoeksma, J. B. (2007). The contribution of organized youth sport to antisocial and prosocial behavior in adolescent athletes. *Journal of youth and adolescence*, 36(3), 255-264.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of sport*, 34(2), 185.
- Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). *Oxford dictionary of English* (2nd Ed). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Spruit, A. (2017). Keeping youth in play: *The effects of sports-based interventions in the prevention of juvenile delinquency*. (Dissertatie). Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- Steyn, B. J. M., & Roux, S. (2009). Aggression and psychological well-being of adolescent Tae Kwon Do

- participants in comparison with hockey participants and a non-sport group: sport psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 15(1), 32-43.
- Theeboom, M. (2002). Vechtsporten; leren vechten of... leren niet vechten?. *Justitiële verkenningen*, 28(3), 72-83.
- Theeboom, M., & Verheyden, E. (2011). Vechtsporten met een+. *Extra kansen voor kwetsbare jongeren (Martial Arts with a+. Additional Opportunities for Socially Deprived Youth)*, Vubpress, Brussel.
- Vaccaro, C. A., Schrock, D. P., & McCabe, J. M. (2011). Managing emotional manhood: Fighting and fostering fear in mixed martial arts. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 414-437.
- Bottenburg, M. V., & Heilbron, J. (1997). Kooivechten. Over ontsporting en commercialisering van het wedstrijdvechten. *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 24(3-4), 375-398.
- Van den Dool, R., Elling, A., & Hoekman, R. (2009). SportersMonitor 2008. *Een beschrijving*.
- Van der Pligt, J., & Koomen, W. (2009). Achtergronden en determinanten van radicalisering en terrorisme. *K. van den Bos, A. Loseman & B. Doosje, Waarom jongeren radicaliseren en sympathie krijgen voor terrorisme*, 14.
- Van der Put, C., Assink, M., Bindels, A., Stams, G. J., de Vries, S., & Orthopedagogiek, A. F. (2013). Effectief vroegtijdig ingrijpen. Een verkennend onderzoek naar effectief vroegtijdig ingrijpen ter voorkoming van ernstig delinquent gedrag. Amsterdam/Den Haag: Universiteit van Amsterdam, Faculteit Pedagogische Wetenschappen/WODC.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), 528.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2012). Martial arts and youth: an analysis of contextual factors. *International Journal of Adolescence and Youth*, 17(4), 237-241.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2013). How to obtain more insight into the true nature of outcomes of youth martial arts practice?. *Journal of Children's Services*, 8(4), 244-253.
- Wacquant, L. (2004). *Body & soul*. Oxford: Oxford University Press.
- Wargo, M. A., Spirrison, C. L., Thorne, B. M., & Henley, T. B. (2007). Personality characteristics of martial artists. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(3), 399-408.
- Wisse, E. (2007). *Onderzoek naar de rol van betekenisgeving in thai/kickboksen en de invloed hiervan op de integratie van allochtone jongeren* 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Zivin, G., Hassan, N., DePaula, G., Monti, D., Harlan, C., Hossain, K., et al. (2001) An effective approach to

violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence* 36, 443- 459.