



Vechtsport voorkomt agressie

In het kader van het programma “Waarden en Normen in de Sport”, welke onder regie van NOC*NSF medio 2001 is afgesloten, is door vechtsporter en onderzoeker prof. Dr. Marc Theeboom van de vrije Universiteit Brussel onderzoek gedaan naar de effecten van vechtsportbeoefening onder jongeren. Hierbij werden ouders, jonge vechtsporters en trainers ondervraagd op hun motieven om aan vechtsport te (gaan) doen. Daarnaast werd gevraagd hoe het beoefenen van vechtsport door de deelnemers werd ervaren.

In tegenstelling tot het algemene vooroordeel dat vechtsporters agressie in de hand zou werken, bleek uit het onderzoek juist het tegenovergestelde. Het onderzoek was unaniem in de uitkomst dat het beoefenen van vechtsport van sterke invloed is op de mentale weerbaarheid van jongeren, waardoor er in conflictsituaties juist minder fysieke confrontatie werd gezocht.

De motieven van jongeren om aan vechtsport te doen bleken in vrijwel geen enkel geval te herleiden tot het beter kunnen vechten of het zich kunnen verdedigen. Veel vaker gaven de ondervraagden aan dat ze met een vechtsport zijn begonnen omdat een vriendje of vriendinnetje de sport beoefent, of omdat de ouders het stimuleerden. In dat opzicht wijken de motieven om te gaan vechtsporten niet af van de deelname motieven bij andere sporten.

Uit het onderzoek bleek dat voor veel ouders zelfverdediging wel een motief is om een kind te stimuleren aan vechtsport te gaan doen. Een motief dat overigens door veel trainers niet wordt onderschreven. Het daadwerkelijk vermogen van een kind zich tegenover een volwassene te kunnen verdedigen, daar waar het een fysiek confrontatie aangaat, is ondanks vechtsport beoefening zeer beperkt. Daarentegen blijkt doordat vechtsporten bijdragen aan de mentale weerbaarheid van kinderen, een bedreigende situatie zich minder snel ontwikkeld tot een fysieke confrontatie. Dit is wellicht de meest opvallende uitkomst van het onderzoek van Theeboom. Kinderen geven aan door het beoefenen van vechtsport zich beter te kunnen handhaven tijdens een ontluikend conflict. Kinderen blijken in dergelijke situaties zekerder van zichzelf te zijn en proberen door assertief te handelen de fysiek confrontatie te vermijden. Een groot aantal kinderen geeft zelfs aan bij een fysieke confrontatie zich niet te zullen verdedigen. “Ik weet dat ik eenvoudig iemand met een schouderworp zou kunnen vloeren, daarom doe ik het niet”, is een hiervoor kenmerkende uitspraak van een achtjarige jongen die op judo zit.

Verder bleek ook uit het onderzoek dat de trainer in grote mate bepalend is voor de wijze waarop vechtsport door jongeren wordt beleefd. Met andere woorden, veel hangt af van de kwaliteit van de trainer in het overbrengen van normen en waarden, die onlosmakelijk met de vaak traditionele vechtsporten zijn verbonden. Het onderzoek wees uit dat het met de kwaliteit in veel gevallen goed zat. Veel trainers zagen duidelijk meer pedagogische en opvoedende taak voor zich weggelegd, dan louter het aanleren van technieken. De meerwaarde van de oosterse vechtsporten ten opzichte van andere meer prestatieve sporten komen in dat opzicht uit dit onderzoek sterk naar voren.

Al met al dus een zeer positief beeld van de vechtsporten. Het onderzoek biedt een goed uitgangspunt om met beleidsmakers in de sport in gesprek te gaan. Niet zelden wordt op basis van vooroordelen vechtsport geassocieerd met agressiviteit en geweld en is men niet bereid zich ten goede van de vechtsporten in te zetten. Het onderzoek van Marc Theeboom laat zien dat het vooroordeel op een misverstand berust, zeker daar waar het de traditionele oosterse vechtsporten betreft en daar waar een club goede kwaliteit biedt.

