

Abdel is een boksleerkracht. Hij weet het meeste over boksen. Hij heeft zo een speciale aanpak om de andere aan te spreken. Hij vraagt altijd hoe het is in het begin en op het einde van de les. En dat doen de anderen niet.

CITAAT VAN EEN JONGE DEELNEMER UIT HET BOKSPROJECT SLAGKRACHT.
GESLOTEN JEUGDVOORZIENING, CAMPUS DE MARKT

Waarom deze reeks?

Het bovenstaande citaat komt uit een interview met een jongere die deelnam aan een boksp project dat plaatsvond in de zomer van 2015 binnen een gesloten jeugdvoorziening in Mol (Limburg, België). Het citaat toont hoe een vorm van fysieke activiteit, met name boksen, een relationele context biedt. En dit voor zowel de jongere als de trainer. Tevens wijst het citaat er op dat hiervoor, in de woorden van de jongere, een ‘speciale aanpak’ nodig is. Deze aanpak duiden wij als: lichaamsgericht of psychofysiek werken.

Tieneryoga, tienermindfulness, Rots & Water-trajecten, outdoortrajecten, pedagogische boks- en gevechtssportscholen, maar ook dans- en psychomotorische therapie, of een combinatie van deze en andere praktijken, winnen aan populariteit (Jeffs and Ord, 2018). Psychofysieke praktijken, zoals bijvoorbeeld pedagogisch boksen, bieden een laagdrempelig alternatief voor de meer traditionele therapeutische interventies met een dominantie op praten (Andrews & Andrews, 2002; Reid et al., 1994).

Dit boekje is het tweede nummer in de reeks ‘Psychofysiek Werken met Jongeren’. Het eerste boekje biedt de lezer een kennismaking met psychofysiek werken als methode en praktijk. Bovendien werd het *Leerdynamisch Model van Psychofysiek Werken* (Matthyssen, Naert & Haudenhuyse, 2018) uit de doeken gedaan. De centrale elementen en randvoorwaarden van dit model werden hierbij rijk geïllustreerd met de ervaringen en de inzichten van hulpverleners, jeugdwerkers, jongerenbegeleiders en sporttrainers die zowel vrijwillig als professioneel aan de slag gaan in een diversiteit van sectoren zoals onderwijs, jeugdwerk, sport, jeugdwelzijnswerk en hulpverlening.

We zien psychofysiek werken als een pedagogische en relationele interventie, waarbij vooral in interacties nieuwe opties ontstaan voor jongeren: in relatie tot elkaar, de

begeleider of zichzelf. De vraag is dan hoe we die interacties vorm geven en welke elementen daar een cruciale rol in spelen. Wat moet aanwezig zijn om te spreken over psychofysiek werken? In die zin is het ook belangrijk naar het beleid toe om inzicht te krijgen in welke factoren psychofysiek werken met jongeren betekenisvol maken. Dit stelt de verschillende partijen in staat om op een zinvolle, effectieve en efficiënte manier middelen te voorzien om deze vorm van werken met jongeren te stimuleren en ondersteunen.

Deze uitgave behandelt precies die elementen die een psychofysieke praktijk, met name pedagogisch boksen, maken tot wat ze zijn.

Het maatschappelijk potentieel van (vecht-)sporten

Sportverenigingen maken deel uit van het informele netwerk van jongeren. De vrije tijd, en meer bepaald sportdeelname, als hefboom binnen de context van jeugdhulp en sociaal werk krijgt vaak (te) weinig aandacht (Schraepen et al., 2016). Onderzoek toont nochtans aan dat sportdeelname positief kan bijdragen tot de ontwikkeling van jongeren (Fraser-Thomas et al., 2005). Met die nuance dat deze positieve ontwikkeling niet zomaar gebeurt. Het psychosociaal klimaat, de sociale interacties en ondersteunende relaties blijken hierbij belangrijker dan de sportactiviteiten op zich (Biddle et al., 2004).

Het idee om vechtsporten in te zetten als een pedagogische interventie is niet nieuw, maar blijft tegelijk in Vlaanderen (en daarbuiten) een onderbenut terrein. De redenen waarom we binnen het onderwijs, het jeugdwerk of de hulpverlening relatief weinig projecten of programma's vinden die vechtsporten centraal stellen, zijn ook gelinkt aan de negatieve percepties en vooroordelen die leven in de publieke opinie over bepaalde vechtsporten, zoals boksen. De directe associatie die bij boksen vaak gemaakt wordt, is een (boks-)wedstrijd waar het hoofddoel is om de tegenstander bewusteloos te slaan. Boksen als een sport en een vorm van fysieke activiteit wordt hierbij verengd tot een wedstrijdvorm van het professionele boksen, wat volgens heel andere regels werkt dan het amateur 'Olympisch' boksen.

Ook versterkt een breed begrip als 'vechtsporten' het beeld dat het gaat over hoe je jongeren leert vechten. In het Engels wordt de term '*martial arts*' gehanteerd, waardoor de link met het 'vechten' minder prominent aanwezig is. Letterlijk laat dit zich dit zich vertalen als "krijgskunsten". Wanneer we deze laatste term in de

mond nemen, dan denken we vaak aan oosterse vechtsporten, zoals judo, aikido, taekwondo of karate, en vallen vechtsporten zoals boksen hier niet onder. Op basis van de eeuwenoude traditie en rijke geschiedenis kunnen we boksen evengoed als een krijgskunst beschouwen.

Opboksen tegen vooroordelen

De redenen waarom we boksen niet onmiddellijk als krijgskunst benoemen, zijn niet duidelijk en ook weinig onderzocht. Een deel van de verklaring kan liggen in het feit dat oosterse vechtsporten zich veel meer in de mainstream bevinden van het hedendaagse vrijetijdsaanbod, waar sporten zoals boksen zich eerder in de periferie of zelfs in de marge bevinden. Een heel concreet voorbeeld hiervan is dat binnen de universitaire en hogeschoolopleidingen Lichamelijke Opvoeding & Kinesithérapie in Vlaanderen, boksen geen deel uitmaakt van het curriculum (waar judo dit bijvoorbeeld wel is), dit ondanks de stijgende populariteit van bokssporten (Dom et al., 2015). Sporten zoals boksen (maar ook thai- en kickboksen) worden in Vlaanderen ook nog meer in de marge geduwd door deze te categoriseren als ‘risico-vechtsporten’ (judo wordt bijvoorbeeld niet gezien als risico-vechtsport). Het gevolg is dat het moeilijker is om een boks-project als psychofysieke interventie te implementeren, in bijvoorbeeld een gesloten jeugdinstelling. Dom en collega’s (2015) schreven in deze context dat het opvallend is dat ondanks het feit dat een groot deel van de ‘risicovechtsporten’ niet voorkomen op de lijst van erkende sporttakken in Vlaanderen – en zich hierdoor niet kunnen beroepen op bepaalde subsidies en ondersteuningsmaatregelen – we deze sporten steeds vaker terugvinden in buurt- en jeugdgerichte praktijken.

In boksen vinden we doorgaans ook een substantieel hogere participatiegraad van groepen uit sociaaleconomisch minder sterke (of kansarme) milieus en met een niet-westers migratietraject. Deze oververtegenwoordiging gaat hand in hand met een ondervertegenwoordiging van hoogopgeleide en begoede middenklassers. Boksen wordt in de internationale (Engelstalige) literatuur wel eens benoemd als een ‘*prole sport*’ (Wilson, 2002), waarbij ‘*prole*’ een afkorting is van ‘proletariaat’. Boksen oefent een bepaalde aantrekkingskracht uit op die jongeren die zich minder aangesproken voelen door meer traditionele ‘mainstream’-sporten, zoals voetbal, gymnastiek, zwemmen of atletiek. Mainstreamsporten bevatten vaak ook sociale en culturele elementen die aan de basis liggen van processen van sociale uitsluiting en discriminatie. Processen waarmee jongeren vaak in andere domeinen, zoals bij het onderwijs, reeds in aanraking gekomen zijn (Sugden & Yiannakis, 1982; Andrews & Andrews, 2002).

Door vooroordelen blijft boksen eerder onbekend en onbemind bij leerkrachten of hulpverleners en bij de beleidsmedewerkers in deze sectoren. Sectoren en beroepsprofielen waar vaak een wit middenklasseprofiel domineert. Een negatieve beeldvorming door een te grote afstand zorgt voor een drempel. Vechtsporten lenen zich echter heel goed om aansluiting te vinden bij jongeren in kwetsbare situaties. Daarnaast worden vechtsporten ook gericht ingezet voor het nastreven van brede sociale en maatschappelijke doelen (Buysse & Duijvenstijn, 2011; Terry et al., 2014).

Uiteraard zijn er voor jongeren bepaalde risico's verbonden aan het beoefenen van zogenaamde *full-contact* vechtsporten, waarbij het onder meer toegelaten is om op het hoofd en andere lichaamsdelen te slaan en/of schoppen. In een wetenschappelijke studie uit Noorwegen, concludeerden Inger Endresen en Dan Olweus dat deelname van adolescenten jongens in vecht- en krachtsporten zoals boksen, worstelen, oosterse vechtsporten en gewichtheffen leidt tot antisociaal gedrag en toename van agressie. De reden die de onderzoekers hier naar voren brachten, was dat jongeren via het beoefenen van deze sporten meer in aanraking kwamen met 'macho' attitudes. Het onderzoek werd echter vaak bekritiseerd (zie bijvoorbeeld Vertonghen & Theeboom, 2010). Een belangrijke bron van kritiek is dat de onderzoekers geen aandacht hadden voor het type begeleiding, de diversiteit tussen de verschillende vechtsporten in de studie en de specifieke context in dewelke deze sporten beoefend werden. Het is namelijk niet zozeer de sport op zich die risico's biedt, maar eerder de wijze waarop deze aangeboden en beoefend wordt. Ten slotte werden in de studie geen meisjes opgenomen. In onze eigen studie die we in hoofdstuk 4 beschrijven, hebben we geen bewijs gevonden dat deelname aan boksen agressie en antisociaal gedrag bij jongeren aanwakkert of versterkt.

Boksen als maatschappelijke interventie

Het is een feit dat boks- en andere vechtsporten steeds meer en meer aan populariteit winnen. Dit is mede door sociodemografische verschuivingen (bv. migratie), evoluties binnen de sport- en vrijetijdssector (bv. fitness-boxing), maar evenzeer door trends in verschillende jongerenculturen.

Ook in de internationale wetenschappelijke literatuur zien we meer en meer onderzoek opduiken waarbij bokserichte activiteiten geïntegreerd worden binnen verschillende domeinen van het sociaal werk en de jeugdhulp:

- Drughulpverlening: Morton, O'Brien & O'Reilly, 2019 (Ierland)
- Preventie van criminaliteit: Deuchar et al., 2016 (Denemarken)
- Therapie: van Ingen, 2016 (Canada)
- Rehabilitatie: Draper et al., 2013 (Zuid-Afrika)
- Jeugdwerk: Anderson-Butcher et al., 2013 (Verenigde Staten) en Wright, 2008 (Verenigde Staten)
- Tewerkstelling: Ferguson, Hassan & Kitchin, 2018 (Noord-Ierland)
- Integratie: Haudenhuyse, 2012 (België) en Hemphill, Gordon & Wright, 2019 (Nieuw-Zeeland).

In de volgende paragraaf staan we kort stil bij een boksprogramma, dat we als psychofysiek zouden kunnen beschouwen, met name Box'Tag.

Box'Tag vs. Rots & Water

In een recente studie vergeleken Australische onderzoekers de impact op jongeren van een boksprogramma, genaamd Box'Tag, en een meer gekende psychofysieke methodiek, met name Rots & Water (Terry et al., 2014). Box'Tag is een aangepaste vorm van boksen die specifiek ontwikkeld werd voor kinderen en jongeren. Het is bijvoorbeeld verboden om op het hoofd te slaan; enkel gecontroleerde stoten zijn toegelaten. Het uiteindelijke opzet is om punten te scoren, en dus niet de tegenstander schade toe te brengen. Box'Tag focust op fysieke fitheid, plezierbeleving, veiligheid en persoonlijke ontwikkeling.¹

Tijdens het boksen dragen de jongeren een speciale uitrusting die technologie bevat die het mogelijk maakt om tijdens het boksen de punten bij te houden. Het leuke is dat de technologie toelaat om *live* de scores weer te geven. Niettegenstaande het feit dat het enkel toegelaten is om op de romp en de bovenarmen punten te scoren (dit zijn de target zones), dragen de deelnemers uit veiligheidsoverwegingen een hoofdbescherming, een mondstuk, een kruisbescherming voor de jongens en borstbescherming voor de meisjes. Dit is omdat steeds de kans bestaat dat een verdwaalde stoot niet op de target zones belandt.

Het unieke aan het onderzoek was dat het ging over een *randomized controlled trial*. Er werden twee vergelijkbare groepen op een willekeurige wijze toegewezen aan ofwel

1. Voor meer info, zie dit filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=GmA8yJubbRo>

het boksprogramma ofwel het Rots & Water-programma. Het ging specifiek over een 50-tal jongeren, van 11 of 12 jaar oud, die zich in maatschappelijk kwetsbare situaties bevonden. De jongeren kwamen allemaal uit eenzelfde school.

Zowel de Box'Tag als Rots & Water-training duurde 8 weken, met 2 sessies per week. Op verschillende meetmomenten werd een reeks aan wetenschappelijke instrumenten gebruikt om de impact op het psychosociaal welbevinden alsook de fysieke fitheid te bepalen. De centrale vraag die de onderzoekers hierbij stelden was of het Box'Tag-programma even effectief was als het Rots & Water-programma op het vlak van psychosociale uitkomsten. Bijkomend verwachtten de onderzoekers ook dat Box'Tag een positieve impact zou hebben op de fysieke fitheid van de deelnemers.

De resultaten toonden geen verschillen op psychosociale uitkomsten tussen de twee groepen. De onderzoekers concludeerden hieruit dat Box'Tag even effectief was als Rots & Water. En in lijn van de verwachtingen stelde men inderdaad een significante verbetering vast van de fysieke fitheid bij de deelnemers aan het Box'Tag-programma. Eenzelfde effect werd niet gevonden bij het Rots & Water-programma. De onderzoekers vroegen ook wat de jongeren wel en niet leuk vonden. Op basis van de analyses van de antwoorden vonden de onderzoekers dat jongeren die aan het Box'Tag-programma deelnamen, in vergelijking met het Rots & Water-programma, overwegend positiever stonden tegenover de aangeboden activiteiten.

Dit bevestigt wat in onderzoek ook al is gebleken: dat vechtsportelementen kunnen bijdragen tot een hogere aanvaardbaarheid en aantrekkelijkheid van psychofysieke methodieken bij jongeren (Terry et al., 2014). Jongeren gaan nu eenmaal liever naar een bokssles, dan naar een vorming Rots & Water. Of althans, voor sommige jongeren is het naar hun sociale omgeving veel makkelijker (stoerder, cooler) om te zeggen dat ze bijvoorbeeld elke maandag een bokstraining afwerken, en dat ze daar dan ook nog eens allerlei andere dingen leren.

De gezondheidseffecten zijn uiteraard ook mooi meegenomen. Maar deze voordelen komen niet automatisch. De aanbevolen hoeveelheid fysieke activiteit voor jongeren tussen de 6 en 17 is: elke dag op zijn minst 60 minuten matige tot intensieve activiteiten die het hart sneller doet slaan (aerobe activiteiten), zoals wandelen, lopen, fietsen, tuinieren of zwemmen. Aanvullend is het ook belangrijk dat jongeren minstens 3 maal per week aan activiteiten deelnemen waarbij de

spieren en de beenderen versterkt worden, zoals bijvoorbeeld klimmen, sporten of touwtjespringen.²

Niettegenstaande zowel de stijgende populariteit alsook de vele mogelijke gezondheidseffecten blijft boksen zich eerder in de marge van fysieke interventies bevinden. Jeugdwerkers, hulpverleners, sociaal werkers, therapeuten, leerkrachten en andere (jongeren-)begeleiders zijn er minder mee vertrouwd, en hebben vaak ook bepaalde vooroordelen ten aanzien van de boksport. Dat is ook de reden waarom we ervoor gekozen hebben om dit boekje volledig te wijden aan boksen. Uiteraard geven we hierbij onmiddellijk aan dat we evengoed een boekje hadden kunnen maken over andere vechtsporten, zoals Braziliaanse jiu-jitsu, combat sambo (vorm van worstelen) of thaiboksen, waarbij trainers op een doordachte pedagogische wijze aan de slag gaan met jongeren (Smets, 2019).

2. https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf