

*De Positive Youth Development-
benadering kijkt naar het inherente
groeipotentieel van jongeren.*

*Onderzoek naar het FAIR-PLAY life
skills-programma bij voetbalclubs
laat bemoedigende uitkomsten zien:
verminderde emotionele beperking en
sensitiviteit en verhoogde intrinsieke
motivatie. Sport en een positieve
benadering spelen een essentiële rol
in het bevorderen van doeltreffende
emotieregulatie en veerkracht tijdens
deze kritieke levensfase.*

DE POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT-BENADERING

VEERKRACHT BIJ JEUGD DOOR VOETBAL

De puberteit is een levensfase waarin jongeren moeten presteren op school en sociaal vaardig moeten zijn met familie en vrienden. Daarnaast moeten ze zich ook nog eens ontwikkelen en ontplooiën; keuzes die nu gemaakt worden gaan bepalend zijn voor hun toekomst. Het is een periode waarin zij het impulsieve stadium van ontwikkeling achter zich laten en zich naar een conformistisch stadium ontwikkelen.

De puberteit is ook een periode met emotionele uitdagingen waarin sociale contacten met leeftijdgenoten belangrijker worden en romantische relaties voor het eerst worden aangegaan. Tegelijkertijd leunen jongeren minder op hun familie voor steun en is er een groeiende behoefte aan autonomie. Zij leren ook om betere controle over hun emoties te hebben (Crone, 2008).

Emotieregulatie is een cognitieve functie die helpt bij het beheersen van emotionele reacties en een vaardigheid die zich vooral gedurende de puberteit ontwikkelt. Deze ontwikkeling gaat gepaard met verhoogde emotionele reactiviteit, impulsief gedrag en het nemen van risico's en hangt samen met de neurobiologische ontwikkeling van hersengebieden die bij emotionele processen betrokken zijn.

Deze rijping van verschillende hersengebieden gebeurt niet in hetzelfde tempo. Dat geldt met name voor hersengebieden die samenwerken bij het verwerken en reguleren van

emoties. Wat we dan bij jongeren in deze levensfase zien, is dat ze niet altijd hun emoties goed kunnen reguleren. De reden is dat ze gevoelig zijn voor invloeden vanuit hun sociale omgeving, zoals leeftijdgenoten, wanneer ze beslissingen moeten maken (Ahmed et al., 2015; Crone, 2008; Young et al., 2019). Dit maakt hun gedrag grillig en onvoorspelbaar. Aan de andere kant hebben jongeren een groeiende behoefte aan autonomie en het ontwikkelen van competenties in domeinen die hen interesseren. Daardoor zijn ze in staat doelgericht te handelen op basis van persoonlijke voorkeuren, wat ook wel intrinsieke motivatie wordt genoemd (Di Domenico & Ryan, 2017).

Samenvattend kunnen we stellen dat de puberteit een kritieke levensfase is voor het ontwikkelen van emotieregulerende vaardigheden en intrinsieke motivatie. Deze fase is daardoor bij uitstek geschikt voor het implementeren van interventies die aan deze ontwikkeling kunnen bijdragen. Emotieregulerende vaardigheden en intrinsieke motivatie dragen in belangrijke bij aan het tonen van veerkracht wanneer het leven net iets anders loopt dan verwacht.

VEERKRACHT

Veerkracht verwijst in de natuurkunde naar het vermogen om een eerdere stand in te nemen nadat er iets veranderd is ten opzichte van die eerdere stand. Denk bijvoorbeeld aan

De puberteit is een kritieke levensfase voor het ontwikkelen van emotieregulerende vaardigheden en intrinsieke motivatie

een elastiek dat kan worden uitgerekt maar dat weer in de oorspronkelijke stand terugveert wanneer de kracht van de rekking wordt opgeheven.

In de psychologie betekent veerkracht dat men het vermogen heeft te herstellen na een verandering in constitutie of emotie. Vaak wordt gedacht aan het herstel na een negatieve gebeurtenis of tegenslag waarmee men te maken heeft gehad, zoals een breuk in een relatie, een laag cijfer op een belangrijke test, of een ernstige ziekte (Yao & Hsieh, 2019). Veerkracht is dan de vaardigheid goed om te kunnen gaan met tegenslagen, waarbij negatieve effecten van deze tegenslagen worden omgebogen tot een positieve uitkomst (Yao & Hsieh, 2019).

Het 3-factor model van veerkracht van Prince-Embury (2008) beschouwt veerkracht als een systeem van persoonlijke ontwikkeling, dat op basis van eerdere levenservaringen bepaalt in hoeverre externe factoren het huidige gedrag beïnvloeden. Aangezien iedereen verschillende levenservaringen heeft, zullen sommige jongeren beter met tegenslag om kunnen gaan en daardoor veerkrachtiger zijn dan andere leeftijdgenoten. Emotionele reactiviteit, een gevoel van overmacht (*sense of mastery*) en een gevoel van verbondenheid vormen de drie basiselementen van veerkracht. Emotionele reactiviteit kan gezien worden als een risicofactor die veerkracht kan verminderen, terwijl het gevoel van overmacht en verbondenheid juist beschermende factoren zijn die iemands persoonlijke ontwikkeling kunnen bevorderen.

Een andere factor die een rol speelt in de persoonlijke ontwikkeling, is motivatie. Het woord motivatie komt van het Latijnse woord 'movere' dat 'bewegen' betekent. Motivatie wordt daarom ook wel beschreven als een aansporend en activerend proces, waarbij energie wordt omgezet in actie (Skinner, 2023). Het wordt ook gezien als een continuüm waarin extrinsieke motivatie aan het ene uiterste zit, met

weinig autonomie en prikkels van beloning en vermijden van straf, en intrinsieke motivatie aan het andere uiterste, zit met de hoogste mate van autonomie bij doelgericht gedrag (Mostafa & Lim, 2020; Ryan & Deci, 2020). Op deze manier kan motivatie ook bijdragen aan veerkracht. Juist wanneer men met tegenslagen te maken heeft, kan autonoom gedrag gericht op het bereiken van doelen helpen de tegenslag om te buigen naar een positieve uitkomst.

Dit verband wordt door empirisch onderzoek ondersteund. Een studie naar de relatie tussen veerkracht en intrinsieke en extrinsieke motivatie onder internationale studenten in de vs liet zien dat hoge niveaus van intrinsieke motivatie samenhangen met hoge scores op de veerkrachtschaal (Mostafa & Lim, 2020). Jongvolwassenen die meer intrinsieke motivatie hebben voor hun studie, zijn ook weerbaarder om de diverse uitdagingen die zij ervaren tijdens de studie aan te gaan.

Zou een dergelijk verband tussen veerkracht en motivatie ook bij jongeren aanwezig kunnen zijn? Meerdere bronnen veronderstellen vanuit een *Positive Youth Development*-benadering (PYD) dat dit zo is (Holt et al., 2020; Lee, Cheung, & Kwong 2012). Een van de kernwaardes van PYD is dat alle jongeren de potentie hebben om zich in positieve zin te ontwikkelen. Een andere kernwaarde is dat ze vaardigheden kunnen leren die ze ook in het dagelijks leven kunnen toepassen (Holt et al., 2020).

Sportactiviteiten, bijvoorbeeld, zijn bij uitstek geschikt om deze groei te bewerkstelligen omdat de geleerde vaardigheden ook buiten de sport relevant zijn. Zo blijkt sportparticipatie gepaard te gaan met beter teamwork, hogere zelfkennis en betere emotieregulatie (Larson, et al., 2006) en kan het de basis leggen voor positieve groei in domeinen waar (kwetsbare) jongeren nog veel te leren hebben (Super et al., 2018). Volgens de PYD-benadering kunnen daarom positieve uitkomsten worden bereikt wanneer sportactiviteiten binnen een *life skills*-programma plaatsvinden onder leiding van trainers die veerkrachtbeogende activiteiten overdragen aan hun pupillen (Holt et al. 2020). Hierbij kunnen ze jongeren motiveren om deze oefeningen vanuit intrinsieke en doelgerichte overwegingen uit te voeren en dit minder vanuit plichtsbef of het vermijden van negatieve consequenties te doen. De vraag is hoe dit dan in zijn werk zou gaan.

In het reeds genoemde 3-factor model van veerkracht van Prince-Embury (2008) staan emotionele reactiviteit, geloof in eigen kunnen en verbondenheid centraal – waarbij emotionele reactiviteit als risicofactor voor veerkracht wordt gezien.

Deze emotionele reactiviteit kan worden onderverdeeld in herstel van de emotionele staat (het terugveren van het elastiek), emotionele beperking en gevoeligheid. Emotionele beperking houdt in dat men focus verliest of (zelf-)destructief gedrag vertoont als men van streek is. Als bijvoorbeeld tijdens een voetbalwedstrijd de aanvoerder een penalty mist, kan deze zich boos afreageren op de medespelers en zichzelf opsluiten op de kamer bij thuiskomst. Bij emotionele gevoeligheid gaat het erom hoe snel, gemakkelijk of intens men emotioneel reageert op een situatie waarin men zich geraakt voelt. Een blunder tijdens een voetbalwedstrijd of een als oneerlijk ervaren beslissing van de scheidsrechter kan tot gevoelens van woede of hevige teleurstelling leiden. Hoge scores op deze componenten vormen een obstakel voor veerkracht omdat ze het effectief functioneren belemmeren en het terugveren naar een ontspannen staat bemoeilijken.

Wanneer sport gebruikt zou worden om veerkracht bij jongeren te verbeteren, dan zouden sportactiviteiten met aandacht voor doelgerichte motivatie, emotionele beperking, emotioneel herstel en emotionele gevoeligheid ontwikkeld moeten worden die aansluiten bij de competenties en levensfase van de spelers. De rol van de trainer is hierbij essentieel. Denk aan de peptalk van een trainer na een opgelopen achterstand tijdens een wedstrijd of het benadrukken van het belang van empathie en pro-sociaal gedrag tussen spelers tijdens een training. In beide gevallen draagt de trainer bij aan het creëren van een veilige en motiverende omgeving waarin jonge sporters zich optimaal kunnen ontwikkelen. Dit geldt niet alleen voor de ontwikkeling van de sporter op het veld maar ook daarbuiten wanneer de oefeningen en resultaten hiervan een overdracht naar levenslessen mogelijk maken (Super et al., 2018).

Hoe zoets in zijn werk zou kunnen gaan, blijkt uit de resultaten van een kwalitatief onderzoek onder 15 sporttrainers (waaronder voetbal, hockey en basketbal) die met sociaal kwetsbare jongeren werkten. Trainers stelden het aanbieden van leuke activiteiten voor deze jongeren voorop in hun programma (Super et al., 2018) waarmee ze intrinsieke motivatie bevorderden. De activiteiten hielpen de jongeren hun dagelijkse beslommingen te vergeten en zorgden ervoor dat de spelers elke week terugkeerden naar de training omdat ze het naar hun zin hadden. De trainers hadden ook aandacht voor de sociale en emotionele context van de sportactiviteiten door een veilige en motiverende omgeving voor spelers te creëren en oog te hebben voor de persoonlijke ontwikkeling van de spelers in deze omgeving. De activiteiten van de trainers droegen daarmee bij aan een

optimale omgeving voor spelers om succesvol te zijn, zingeving te halen uit de activiteiten en zich onderdeel te laten voelen van de groep (Super et al., 2018).

De resultaten van deze studie laten zien hoe belangrijk de rol van een trainer kan zijn voor de ontwikkeling van spelers binnen een groep waarbij motivatie (leuke en zinvolle oefeningen, succesvol kunnen zijn) en emotionele gevoeligheid en herstel (sociale veiligheid en geborgenheid in de groep) op een positieve manier in de sportoefeningen zijn verwerkt.

LIFE SKILLS-PROGRAMMA BIJ JONGE VOETBALSPELERS

FAIR-PLAY, een PYD-life skills-programma bij jongeren, is een voorbeeld van een aanpak waarin de rol van motivatie en emotionele reactiviteit als ondersteunende factoren van veerkracht door middel van sportactiviteiten op grotere schaal is onderzocht (zie ook *FAIR-PLAY Handbook*, 2022).

Een van de uitgangspunten van FAIR-PLAY was een brug te slaan tussen wetenschap en praktijk. Vanuit PYD en een pedagogisch kader werd een programma ontworpen waarin jongeren op een speelse manier leren omgaan met psychologische obstakels tijdens de voetbaltraining. Het beter kunnen omgaan met dit soort spelelementen zou dan zijn vruchten moeten afwerpen in situaties thuis, op school of met vrienden, wanneer ze met tegenslag te maken krijgen.

Anders dan in de hierboven besproken onderzoeken ging het hier om een grootschaliger programma waaraan meerdere voetbalclubs uit Europa meewerkten over een periode van drie jaar. De uitbraak van de COVID-19-pandemie bemoeilijkte het uitvoeren van het programma vanwege beperkende maatregelen ten aanzien van de sportbeoefening gedurende een deel van de looptijd van het programma. De rapportage beperkt zich daarom tot data van twee waves (wave 2 en 3) die in het najaar van 2022 zijn verzameld bij drie van de deelnemende voetbalclubs, net na de afschaffing van beperkende maatregelen ten aanzien van sportbeoefening als gevolg van de pandemie.

Deelnemers aan het programma met oefeningen gericht op emotieregulatie (wave 2) omvatten in totaal 189 jongeren tussen de 10 en 14 jaar (95 in de trainingsgroep en 94 in de controlegroep). In totaal namen 202 jongeren tussen de 10 en 14 jaar (99 in de trainingsgroep en 103 in de controlegroep) deel aan het programma gericht op motivatie (wave 3).

De deelnemers maakten deel uit van een jeugdcompetitie in drie voetbalclubs in verschillende landen en waren afkomstig uit wijken met lagere inkomens en opleidingsni-

veaus. De toewijzing aan trainings- versus controlegroep vond niet gerandomiseerd plaats, maar op pragmatische grondslag: spelers zaten in verschillende teams, kwamen op verschillende dagen naar de training, et cetera. Alle spelers namen deel aan sociale programma's van de voetbalclubs waarin aan zowel voetbal als persoonlijke ontwikkeling aandacht werd besteed.

Het verschil tussen de trainingsgroep en controlegroep per wave was dat de trainingsgroep een speciaal ontworpen PYD-programma met voetbaloefeningen doorliep, terwijl de controlegroep het reguliere programma doorliep. Spelers uit beide groepen beantwoordden de vragen uit de vragenlijst *Resilience Scale for Children and Adolescents* (RSCA) als een maat voor veerkracht in wave 2 (Prince-Embury, 2013; zie kader) en de *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire 2* (BREQ-2; Markland & Tobin, 2004) als een maat voor motivatie.

De maatschappelijke trainers van het sociale programma kregen vooraf training over het programma, waardoor zij aandacht konden besteden aan de ervaren emoties tijdens het trainingsprogramma. Zij wisten ook hoe zij vanuit de PYD-benadering op een positieve en constructieve manier met emotionele reactiviteit van de spelers om moesten gaan. De trainers woonden voorafgaand aan het programma meerdere trainingsessies bij die door onderzoekers werden georganiseerd en ontwikkelden in samenspraak de oefeningen die veerkracht zouden kunnen verbeteren.

Vervolgens was er tijdens de gehele programmaperiode contact tussen de coaches (die de oefeningen op het veld verzorgden) en de trainers, zodat issues konden worden besproken en waar nodig aanpassingen worden gemaakt. De verwachting was dat spelers in de trainingsgroep door de oefeningen na verloop van tijd lager zouden scoren op emotionele reactiviteit (tijd herstel, beperking en sensitiviteit) en hoger op autonome vormen van motivatie, zoals intrinsieke motivatie, dan spelers in de controlegroep.

Een voorbeeld van een oefening uit het programma is *de voetbaldief* waarin de trainer een dief binnen het team aanwijst die van alle spelers de bal al voetballend moet afpakken en uit het veld moet schieten. Deze oefening leert spelers al voetballend een goede verdedigingstactiek op te zetten, maar ook om te gaan met een negatieve en versturende spelwijze. Dit zou tot een sneller herstel vanuit een negatieve emotionele staat en een verminderde gevoeligheid voor deze emotionele staat moeten leiden. Spelers praten na afloop met elkaar en de trainer over hun emoties tijdens de oefening, wat ook bijdraagt aan het herstel en reguleren van de emoties. Een open gesprek over wat je voelt bij zo'n

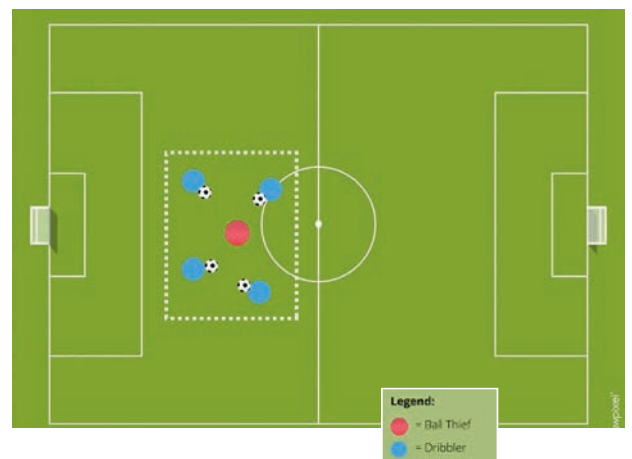
spelwijze kan bijdragen aan het beter omgaan met zulke situaties op het veld en thuis en daarmee ook aan de veerkracht. Spelers in de trainingsgroep voerden alle oefeningen twee keer uit en waren met meerdere oefeningen op het gebied van emotionele reactiviteit en veerkracht bezig. Spelers in de controlegroep deden mee aan het sociale programma maar participeerden niet in deze voetbaloefeningen met de trainers.

ACTIVITEIT: VOETBALDIEF

Voordat je begint: De trainer kiest 1 speler als de dief

Uitleg: Het doel van de bal dief is om de bal van de spelers af te pakken binnen het aangegeven gebied en om het erbuiten te schieten. Wanneer de bal buiten het gebied is, moet de speler die de bal verloor het veld verlaten. Het spel eindigt wanneer de laatste bal buiten het gebied is gespeeld. Spelers worden aangemoedigd hun gevoelens tijdens deze oefening te delen.

De moeilijkheidsgraad kan worden opgevoerd door een tijdlimiet in te stellen van hoe lang een speler de bal mag spelen.



RESULTATEN

Na afloop van het programma werden de data op de onderdelen emotionele reactiviteit en motivatie geanalyseerd met club als factor. Aangezien de spelers de programma's in clubs in verschillende landen doorliepen, zouden verschillen in uitkomsten mogelijk zijn. Dit bleek inderdaad het geval; de resultaten verschilden significant voor de drie clubs (Emotionele reactiviteit: wave 2: $F(2, 186) = 3.52, p = .032$; Motivatie: wave 3: $F(2, 199) = 15.58, p < .001$).

Daarom is ervoor gekozen de analyses van de clubs afzonderlijk uit te voeren en te bespreken. Vooraf zijn alle

RESILIENCE SCALE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS (PRINCE-EMBURY, 2013)

Emotionele reactiviteit*Beperking*

- Als ik van streek ben verlies ik soms de controle.
- Als ik van streek ben kan ik niet helder nadenken.
- Als ik van streek ben reageer ik zonder na te denken.
- Als ik van streek ben maak ik fouten.
- Als ik van streek ben doe ik verkeerde dingen.
- Als ik van streek ben kom ik in de problemen.
- Als ik van streek ben doe ik dingen waar ik later spijt van heb.
- Als ik van streek ben doe ik mezelf pijn.
- Als ik van streek ben doe ik iemand anders pijn.
- Als ik van streek ben raak ik in de war.

Sensitiviteit

- Ik raak snel van streek.
- Mensen zeggen dat ik te snel van streek raak.
- Als iemand mij kwetst, zet ik hem/haar dat betaald.
- Ik ben erg van streek als dingen niet gaan zoals ik wil.
- Ik ben erg gekwetst als mensen me niet aardig vinden.
- Ik raak soms zo van streek dat ik mijn eigen gevoelens niet kan verdragen.

Herstel

- Als ik van streek ben blijf ik wel een uur van streek.
- Als ik van streek ben blijf ik meerdere uren van streek.
- Als ik van streek ben blijf ik de hele dag van streek.
- Als ik van streek ben blijf ik meerdere dagen van streek.

BREQ-2*Motivatie*

- Ik zie niet in waarom ik zou moeten sporten.
- Ik zie het nut niet in van sporten.
- Ik vind sporten tijdverspilling.

Externe regulatie

- Ik sport omdat andere mensen zeggen dat ik dat moet.
- Ik doe aan sport omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik dat moet doen.
- Ik sport omdat anderen niet blij met me zullen zijn als ik dat niet doe.
- Ik voel me onder druk gezet door mijn vrienden/familie om te sporten.

Geïntrojecteerde motivatie

- Ik voel me schuldig als ik niet sport.
- Ik schaam me als ik een trainingssessie mis.
- Ik voel me een mislukking als ik een tijdje niet heb gesport.

Geïdentificeerde motivatie

- Ik waardeer de voordelen van sport.
- Ik vind het belangrijk om regelmatig te sporten.
- Ik denk dat het belangrijk is om te proberen regelmatig te sporten.
- Ik word rusteloos als ik niet regelmatig sport.

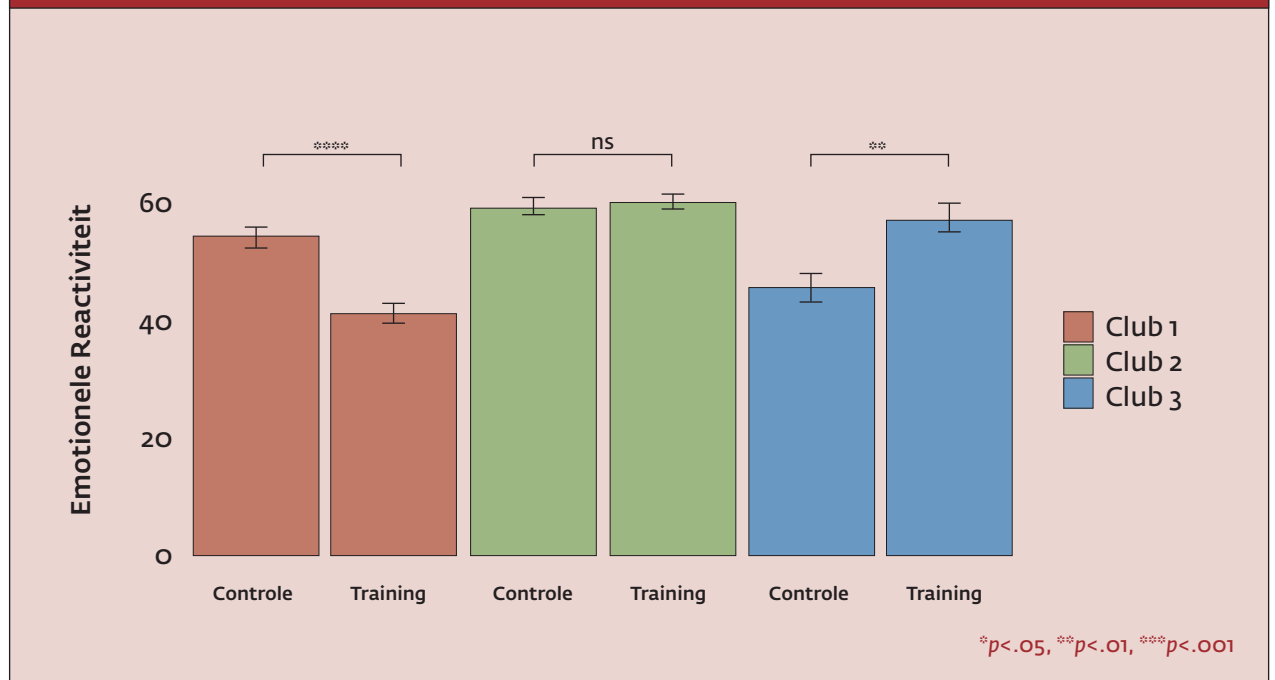
Intrinsieke motivatie

- Ik sport omdat het leuk is.
- Ik geniet van mijn trainingssessies.
- Ik vind sporten een plezierige bezigheid.
- Ik haal plezier en voldoening uit het deelnemen aan sport.

assumpties gecheckt en is er een check gedaan op extreme waarden. Om invloeden van mogelijke verschillen tussen de groepen vooraf te minimaliseren, is gekozen voor een ancova-analyse waarin voor de data van de voormeting is gecontroleerd. De figuren geven het verschil bij de nameting ten opzichte van de voormeting weer.

EMOTIONELE REACTIVITEIT Emotionele reactiviteit was via de rscA gemeten op de dimensies Emotionele Beperking, Sensitiviteit en Hersteltijd. De resultaten verschilden per club zoals te zien is in figuur 1. De totalen voor emotionele reactiviteit zijn daarom per club weergegeven. Lagere scores zijn representatief voor een lagere reactiviteit en daarmee

FIGUUR 1. GEMIDDELDEN EN STANDAARDFOUT VAN EMOTIONELE REACTIVITEIT VOOR GROEPEN EN CLUBS



Emotionele reactiviteit vermindert mogelijk veerkracht

van een hogere veerkracht omdat dit betekent dat men minder beperking ondervindt, minder onderhevig is aan gevoeligheid en minder hersteltijd nodig heeft om naar de oude gemoedstoestand terug te veren.

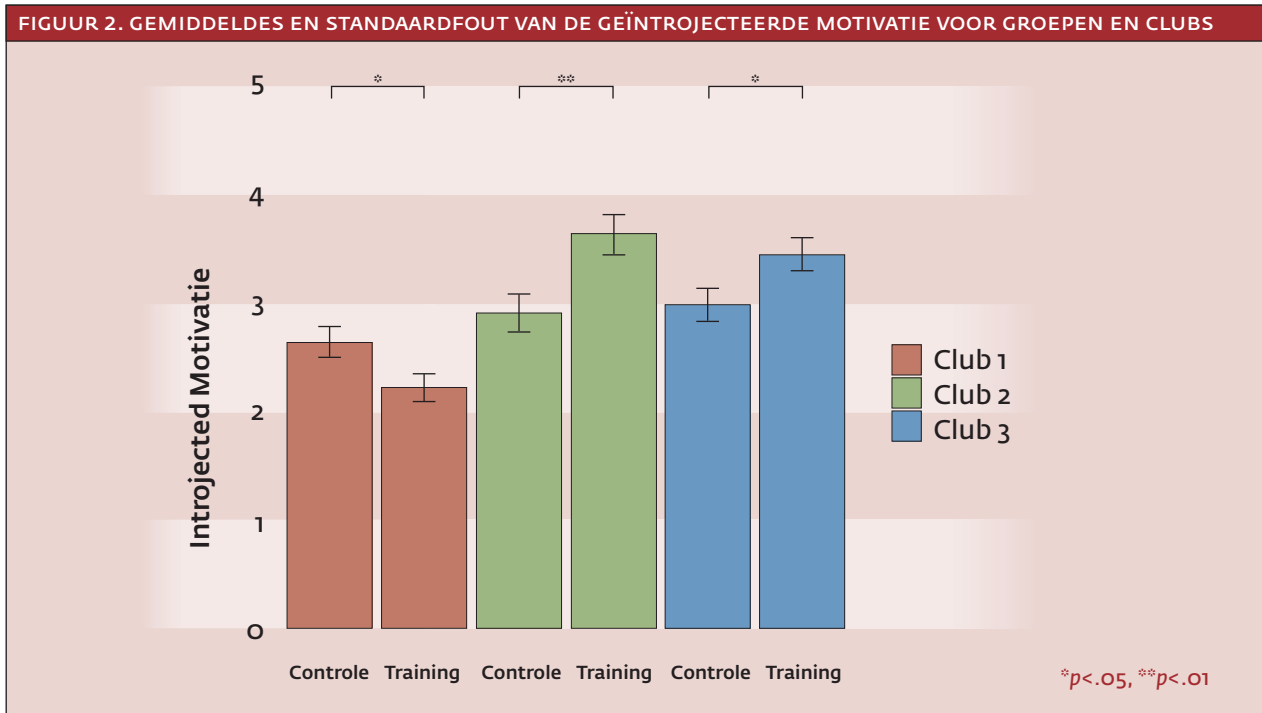
De analyses voor de onderdelen van emotionele reactiviteit leverden de volgende resultaten op. Club 1 liet de voorspelde interacties zien op het gebied van emotionele beperking, $F(1,53) = 28.39$, $p < .001$, $\eta^2 = .35$ ('Als ik van streek ben, dan ga ik fouten maken'), sensitiviteit, $F(1,53) = 13.82$, $p < .001$, $\eta^2 = .21$ ('Ik raak snel van streek') en herstel, $F(1,53) = 5.52$, $p < .023$, $\eta^2 = .09$ ('Als ik eenmaal van streek ben, kan ik de hele dag van streek blijven'). Clubs 2 en 3 lieten geen significante interactie zien op het gebied van emotionele beperking, maar club 3 toonde een significante interactie op

gevoeligheid, $F(1,72) = 12.20$, $p < .001$, $\eta^2 = .15$, maar in de tegengestelde richting.

Ook voor hersteltijd waren de resultaten in de omgekeerde richting, zowel voor club 2, $F(1,55) = 5.51$, $p = .023$, $\eta^2 = .09$ als voor club 3, $F(1,72) = 16.73$, $p < .001$, $\eta^2 = .19$. Kortom, voor emotionele reactiviteit was de trend in de voorspelde richting van verlaging in reactiviteit voor club 1 en in de tegengestelde richting voor club 3. Voor club 3 bleef de reactiviteit overall gelijk.

MOTIVATIE Voor motivatie waren dimensies bevraagd in de breq-2 die een continuüm vormden van minder naar meer autonomie in doelgericht handelen: amotivatie, externe regulatie (verwachting is beloning of straf), geïntrojecteerde motivatie (drijfveer is schuld of schaamte), geïdentificeerde motivatie (drijfveer is persoonlijke waarde) en intrinsieke motivatie (drijfveer is plezier of interesse).

Club 1 liet significante verlagingen zien na het doorlopen van het trainingsprogramma op de minder autonome onderdelen amotivatie: $F(1,53) = 6.88$, $p = .011$, $\eta^2 = .01$ en externe regulatie: $F(1,53) = 4.61$, $p = .036$, $\eta^2 = .08$, terwijl het autonome onderdeel intrinsieke motivatie juist omhoogging: $F(1,53) = 7.50$, $p = .01$, $\eta^2 = .12$). Voor geïdentificeerde motivatie was geen significant effect en voor geïntrojecteer-



de motivatie ging het effect de tegengestelde kant op, $F(1,53) = 4.18$, $p < .05$, $\eta^2 = .07$. Club 2 liet voor deze dimensie juist een toename zien, $F(1,63) = 8.22$, $p = .006$, $\eta^2 = .11$ en een afname van amotivatie, $F(1,63) = 20.25$, $p < .001$, $\eta^2 = .24$. Ook club 3 liet een toename zien van geïntrojecteerde motivatie: $F(1,77) = 4.29$, $p = .042$, $\eta^2 = .05$. Amotivatie, $F(1,77) = 6.15$, $p < .05$, $\eta^2 = .07$ en externe motivatie $F(1,77) = 16.21$, $p < .001$, $\eta^2 = .17$ gingen omhoog voor club 3.

Figuur 2 geeft de resultaten weer voor het onderdeel geïntrojecteerde motivatie, terwijl Figuur 3 per club de totalen in de RAI weergeeft (de relatieve autonomie index in de vorm van een gewogen totaal op basis van de subschalen). Voor de RAI zien we een verschil tussen club 1 enerzijds met een significante stijging in autonome motivatie tegenover clubs 2 en 3 met een significante afname in motivatiecomponenten.

DISCUSSIE EN CONCLUSIE

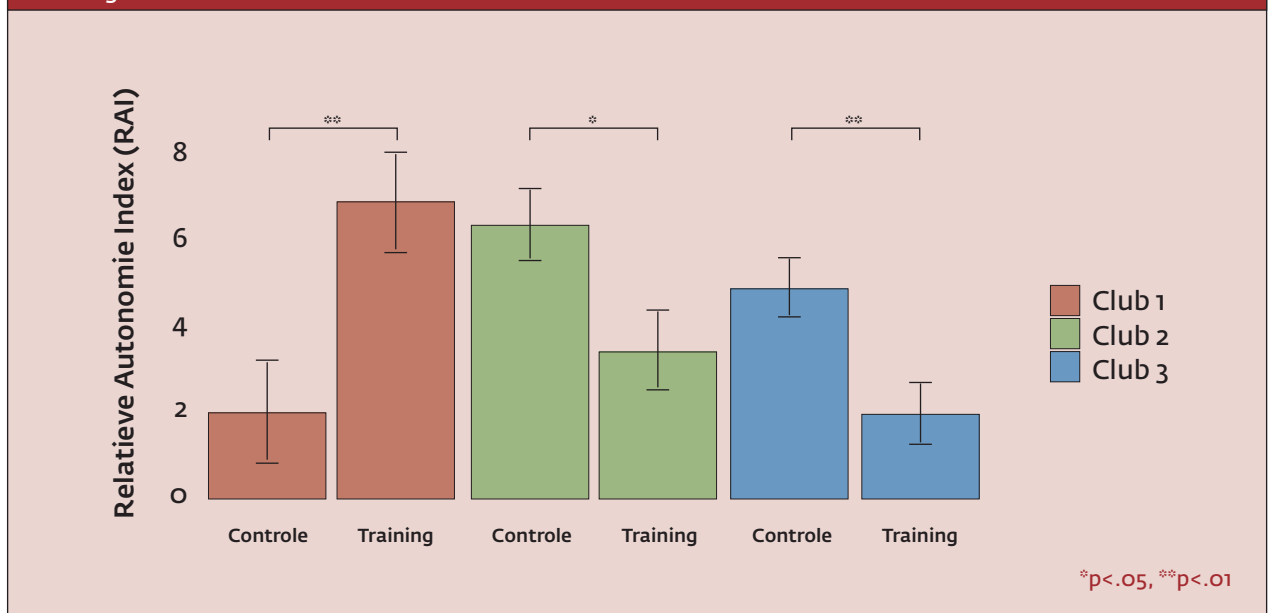
De verwachting van het FAIR-PLAY life skills-programma was dat in de trainingsgroep de emotionele reactiviteit omlaag zou gaan en de meer autonome vormen van motivatie omhoog zouden gaan in de trainingsgroep ten opzichte van de controlegroep. De resultaten kwamen gedeeltelijk overeen met de voorspellingen. Club 1 liet de voorspelde verande-

ringen zien op beide componenten, maar dit was niet het geval voor club 2 en club 3, waar alleen de geïntrojecteerde motivatie omhoogging. We interpreteren de resultaten in de context van veerkracht en Positive Youth Development.

Jongeren die bij club 1 deelnamen aan het programma waren volgens hun eigen inschatting na afronding van het programma minder kwetsbaar op het gebied van emotionele beperking, minder gevoelig voor tegenslag en herstelden op emotioneel vlak sneller dan voordat ze aan het programma deelnamen en in vergelijking met jongeren die het gebruikelijke sociale programma in de jeugdliga afwerkten. Blijkbaar waren de voetbaloefeningen erg effectief in het beter omgaan met wisselingen in emoties. Alle oefeningen werden in groepsverband uitgevoerd. Het is daarom aannemelijk dat het aandacht hebben voor en nabespreken van deze emoties in groepsverband bijgedragen heeft aan gevoelens van geborgenheid en hiermee bijgedragen heeft aan veerkracht. Bij clubs 2 en 3 duurde de hersteltijd juist langer. De emotionele reactiviteit als geheel ging bij club 3 achteruit in plaats van vooruit. Bij club 2 bleef deze hetzelfde.

Ook onderdelen van motivatie gingen omhoog in de trainingsgroep ten opzichte van de controlegroep in de verschillende clubs maar niet voor dezelfde componenten van motivatie. Opvallend voor club 1 was dat de minder

FIGUUR 3. GEMIDDELDEN EN STANDAARDFOUT VOOR GROEPEN EN CLUBS



'Ik sport omdat andere mensen zeggen dat ik dat moet'

autonome vormen van motivatie omlaaggingen, en de autonome vorm intrinsieke motivatie omhoogging, zoals voorspeld. Geïntrojecteerde motivatie, die schaamte of schuld als drijfveer had, ging juist omlaag bij deze club. Een mogelijke verklaring hiervoor is opnieuw in het groepsmatige karakter van de voetbaloefeningen te vinden. De spelers voerden deze oefeningen in groepjes uit in de vorm van kleine competities waarbij de beloning of uitdaging zat in het succesvol overwinnen van een uitdaging. Dit betekent dat samenwerking en inzet inherent zijn aan een succesvolle uitvoering van de oefening. Een gebrek aan motivatie is minder houdbaar binnen deze context, net als beloning, straf en gevoelens van schaamte en schuld omdat meer intrinsieke drijfveren hiervoor in de plaats kwamen. Voor club 1 kunnen we daarom concluderen dat het FAIR-PLAY life skills programma goede resultaten heeft opgeleverd en de PYD lijkt te ondersteunen omdat de jongeren veerkrachtiger zijn geworden wat betreft hun emotionele reactiviteit en autonome motivatie.

De grote vraag is waarom dergelijke resultaten niet voor clubs 2 en 3 gevonden zijn. Bij motivatie ging alleen geïntro-

jecteerde motivatie omhoog in de trainingsgroep ten opzichte van de controlegroep terwijl de autonome motivatie als geheel eerder omlaag dan omhoog ging. Een verklaring van deze resultaten zou gezocht kunnen worden in de omstandigheden van de deelnemers bij deze clubs. Vergelijken bij club 1 waren de leefomstandigheden van deelnemers bij club 2 en 3 een stuk zwaarder en er was in mindere mate een sociaal vangnet aanwezig, wat betekent dat veranderingen mogelijk moeilijker te realiseren zijn. Ook het taalniveau dat vereist was voor het beantwoorden van deze vragenlijsten sloot niet altijd aan bij de competenties van de deelnemers, waardoor maatschappelijke begeleiders moesten helpen bij het beantwoorden van de vragen.

Onbekend is wat de rol van de pandemie op de effectiviteit van het programma is geweest. Het programma kon vanwege de pandemie niet volgens planning worden uitgevoerd en het is waarschijnlijk dat de negatieve effecten van de pandemie op het sociale en emotionele functioneren van individuen in kwetsbare groepen veel groter zijn geweest dan voor anderen (Zacher & Rudolph, 2021). Ondanks het uitblijven van verwachte resultaten op het gebied van emotionele reactiviteit en motivatie voor clubs 2 en 3 waren er wel andere positieve resultaten. Een positieve uitkomst was dat voor deze jongeren deelname aan het sociale programma alleen al zinvol was, los van de vraag of zij aan een trainingsgroep of controlegroep waren toegewezen.

Deze kwalitatieve opbrengsten hielden in dat scholen en personen in het sociale netwerk van de deelnemers bij het programma betrokken raakten en hier ook het belang van inzagen. Het FAIR-PLAY life skills programma zou dan als een eerste stap in de goede richting gezien kunnen worden, die de weg heeft vrijgemaakt voor meer substantiële verbetering in veerkracht bij jongeren.

Vervolgonderzoek zou meer rekening moeten houden met het taalniveau van de vragenlijsten door de vragen eerst voor te leggen aan een representatief panel van jongeren voordat de vragenlijst daadwerkelijk in onderzoek wordt ingezet. Vervolgonderzoek zou ook beter in kaart moeten kunnen brengen of een verhoogde veerkracht wat betreft emotionele reactiviteit en motivatie ook doorwerkt in het dagelijks leven en op school. Hiervoor zouden betrokken trainers, deelnemende jongeren en sleutelfiguren uit hun sociale omgeving geïnterviewd moeten worden over wat zij aan mogelijke veranderingen hebben gezien als gevolg van het life skills-programma.

Ten slotte zou het zinvol zijn om te kijken naar de mogelijke cognitieve effecten van het programma. Zouden aandacht en mentale flexibiliteit kunnen verbeteren als gevolg van het programma, en zo ja, hoe lang werken deze effecten door? Deze vragen voor vervolgonderzoek zouden de effectiviteit van een life skills-programma goed in kaart kunnen brengen. Duidelijk is dat voetbaltrainers aantoonbaar door passende voetbaloefeningen een positieve invloed kunnen hebben op de veerkracht van adolescente spelers. De opgedane ervaringen maken het implementeren van gelijksoortige programma's in de toekomst eenvoudiger.

Samenvattend kunnen we concluderen dat een positieve jeugdbenadering in combinatie met een wetenschappelijk kader een goede basis biedt voor het implementeren van een life skills-programma bij jonge sporters. Ondanks de uitdaging van postpandemie-omstandigheden werden positieve resultaten gevonden op het gebied van emotionele reactiviteit en motivatie bij 1 van de 3 clubs. Sportactiviteiten zijn een vruchtbaar platform voor een programma voor life skills, omdat jongeren niet alleen op een speelse manier kunnen leren om te gaan met obstakels maar ook veerkracht kunnen bevorderen. Sport kan ook voor een balans zorgen tussen een gezond lichaam en een gezonde geest. Daarnaast is sport een goede bezigheid voor jongeren omdat zij in een levensfase zijn waarin hun hersenen flexibel zijn en zich sneller aan omstandigheden kunnen aanpassen dan die van volwassenen (Crone, 2008).

Ten slotte is sport een activiteit waarin men nieuwe

contacten maakt op basis van andere, meer gelijkwaardige, activiteiten. Het sportveld is dus bij uitstek geschikt om nieuwe vriendschappen te sluiten, sociale vaardigheden aan te leren zoals het begrip hebben voor de gevoelens van andere (teamspelers of tegenstanders) en om beter te leren omgaan met tegenslag wanneer men verliest of niet goed speelt.

OVER DE AUTEURS

Katinka Dijkstra is hoogleraar bij het team Brein & Cognitie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Abdelkarim el Ghani is een onderzoeksassistent bij Brein & Cognitie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Kulani Udara Peiris Millaniya is psycholoog en gespecialiseerd in trauma- en stemmingsstoornissen. Ruth Van der Hallen is universitair hoofddocent bij Klinische Psychologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam.

De auteurs bedanken het FAIR-PLAY team en de partners bij de clubs. Dit onderzoek was onderdeel van het FAIR-PLAY project dat door het Erasmus+-programma gefinancierd is (grant agreement noKA-205-1B432392).

Correspondentie aangaande dit artikel: k.dijkstra@essb.eur.nl.

Summary

RESILIENCE AMONG YOUTH IN SOCCER

K. DIJKSTRA, A. EL GHANI, K. UDARA PEIRIS MILLANIYA, R. VAN DER HALLEN

Adolescence marks a pivotal phase in which youth develop essential skills of emotional regulation and resilience to navigate challenges adeptly. The Positive Youth Development approach underscores adolescents' innate potential for growth. Investigating the FAIR-PLAY life skills program in young participants in social programs of soccer clubs reveals promising outcomes: reduced emotional constraint and sensitivity and increased intrinsic motivation, indicative of enhanced resilience among participants in the program for one of the clubs. Sport and a positive framework are crucial in fostering effective emotional regulation and resilience during this critical life juncture. This research highlights the transformative role of such programs in nurturing emotional competencies, empowering adolescents to confront complexities and cultivate lasting strengths for their journey ahead.



Scan de qr-code voor de literatuurlijst