

Voorwoord	3
Inleiding	4
Hoofdstuk 1 Sociale competentie	5
1.1. Inleiding.....	5
1.2.1. Sociale competentie bij kinderen.....	6
Zelf	
Anderen/omgeving.....	7
1.2.2. Sociale incompetentie bij kinderen.....	8
Oorzaken van sociale incompetentie.....	9
1.3. Beïnvloeding van sociale competentie	11
1.3.1. Verschillende programma's	11
Programma's in het onderwijs.....	12
1.3.2. Effectiviteit van sociale vaardigheidstrainingen.....	13
Waar zou een effectieve training aan moeten voldoen?	13
Prins (1995) beschrijft een aantal voorwaarden waar een effectieve training aan zou moeten voldoen. Ten eerste vindt hij het belangrijk dat er een betere afstemming komt tussen de training en het soort sociale probleem. Ook Van Leeuwen en Aarsen (1994) pleiten ervoor dat het type training veel meer afgestemd zou moeten worden op het individu. Diagnostiek naar de achterliggende oorzaak van sociale incompetentie is daarbij heel belangrijk. Niet iedereen is het eens met deze visie. Ringrose en Nijenhuis (1986) gaan ervan uit dat wanneer de sociale vaardigheidstraining breed is opgezet je allerlei aspecten van de sociale competentie kan stimuleren. Het maakt volgens hen niet uit wat de oorzaak is van de sociale incompetentie.....	13
1.4. Samenvatting	14
Hoofdstuk 2 Judo.....	15
2.1. Inleiding.....	15
2.2. Achtergrond van judo	15
2.3. Wat is judo?	16
2.4. De judodocent	18
2.5. Judo ter bevordering van de sociale competentie.....	19
2.5.1. De invloed op de verschillende aspecten	19
Inzicht of kennis	20
Vaardigheidsgebieden	20
2.5.2. Onderzoek naar de effecten	21
2.6. Samenvatting	22
Hoofdstuk 3 Probleemstelling en onderzoeksopzet	22
3.1. Inleiding.....	23
3.2. De probleemstelling	23
3.3. De onderzoeksvragen	24
3.3.1. Vragen met betrekking tot de inhoud	24
3.3.2. Vragen met betrekking tot de context.....	26
3.4. De onderzoekseenheden	26
3.5. Dataverzamelmethode.....	27
3.6. Analysemethode.....	27
3.7. Betrouwbaarheid en geldigheid.....	28
3.8. Samenvatting	28
Hoofdstuk 4 De onderzoeksresultaten.....	29
4.1. Inleiding.....	29
4.2. Schematisch overzicht van de kernlabels, dimensies en ladingen van de interviews.....	29
Kernlabels	29
Invloed aanwezig?.....	30
Factoren	30
Transfer	30
Invloed aanwezig?.....	30

Factoren.....	30
Invloed aanwezig?.....	30
Factoren.....	30
Transfer.....	30
Relatie aanwezig?.....	31
Factoren.....	31
Transfer.....	31
Kenmerken.....	31
4.3. De onderzoeksresultaten met betrekking tot de onderzoekseenheden en de context.....	31
De kinderen die deelnemen aan de judoles.....	33
4.4. De onderzoeksresultaten met betrekking tot de inhoud.....	34
4.4.1. De invloed van judo op het zelfvertrouwen van kinderen.....	34
4.4.2. De invloed van judo op de zelfbeheersing van kinderen.....	37
Wat doet de docent om de zelfbeheersing van kinderen te bevorderen?.....	38
4.4.3. De invloed van judo op het ‘rekening houden met anderen’.....	41
Houding.....	41
4.4.4. Richtlijnen voor het werken aan sociale competentie.....	45
4.5. Samenvatting.....	49
Hoofdstuk 5 Conclusies en discussie.....	50
5.1. Inleiding.....	50
5.2. Conclusie ten aanzien van de bijdrage van judo aan de sociale competentie.....	50
Zelf.....	52
Anderen/omgeving.....	52
Eigen mogelijkheden en beperkingen.....	53
Omgaan met verlies.....	53
5.3. Richtlijnen voor een judoles waarin gewerkt wordt aan sociale competentie.....	53
Zelf.....	55
Anderen/omgeving.....	55
Eigen mogelijkheden en beperkingen.....	55
5.4. Samenvatting.....	56
Judo blijkt een aantal kenmerken te hebben, te weten: fysiek contact, het samenwerken met anderen, maar ook het individualistische. Deze kenmerken blijken een gunstig effect te hebben op de sociale competentie van kinderen.....	56
Behalve deze kenmerken spelen de specifieke judo-oefeningen, etiquette en regels een belangrijke rol.....	56
Hoofdstuk 6 Evaluatie.....	57
6.1. Inleiding.....	57
6.2. Evaluatie.....	57
6.3. Conclusie en suggesties voor vervolgonderzoek.....	58
Bijlage.....	62
Topic-lijst.....	62
Persoonsgegevens.....	62
Met betrekking tot judo-ervaring.....	62
De leeftijd vanaf wanneer judo beoefend wordt.....	62
Met betrekking tot de judo-opleiding.....	62
Met betrekking tot judowerkervaring.....	62
Met betrekking tot ervaringen?.....	63

Voorwoord

Hoe komt iemand op het idee om een afstudeeronderzoek te doen naar de relatie tussen sociale competentie en judo als zij zelf geen judo beoefent?

Twee jaar geleden heb ik een sociale vaardigheidstraining gegeven aan groep 7 van een basisschool. Ik had gehoord dat judo een gunstige invloed kon hebben op het zelfvertrouwen van kinderen en werd nieuwsgierig. Toen ik op internet ging zoeken vond ik sites van verschillende judoscholen. Veel van deze scholen benadrukten in hun informatie het belang van judo voor het zelfvertrouwen en voor andere aspecten van de sociale competentie. In de literatuur bleek weinig te vinden over de relatie tussen judo en sociale competentie. Artsen en hulpverleners vinden dat judo goed is voor de sociale competentie. Judo heeft bij hen en ook anderen een positief imago opgebouwd, maar het bleef voor mij onduidelijk hoe het komt dat judo zo'n positieve invloed heeft. Hier wilde ik meer over weten.

In eerste instantie heb ik me verdiept in de literatuur over sociale vaardigheden. Ik belandde in een wirwar van visies en definities waardoor ik 'door de bomen het bos niet meer zag'. Uiteindelijk begreep ik dat het begrip 'sociale competentie' een betere term is dan sociale vaardigheden. De literatuur over judo vond ik interessant, het appelleerde aan mijn interesse voor Oosterse filosofie en mijn ervaring met Tai Chi.

Via de Judo Bond Nederland kwam ik in contact met Rob van der Hoorn. Hij heeft me in contact gebracht met een aantal zeer ervaren judo-docenten. De interviews met deze mensen waren boeiend, hun liefde voor judo konden zij op een mooie manier verwoorden. Judo is onlosmakelijk verbonden met hun leven. Daarnaast ben ik zelf op zoek gegaan naar docenten in de omgeving van Utrecht die zich binnen het judo richtten op de sociale vaardigheden van kinderen. Ook deze docenten hebben mij veel informatie gegeven.

In de eerste plaats wil ik Rob van der Hoorn bedanken die het mogelijk heeft gemaakt om in contact te komen met bijzondere mensen. Ook zijn kritische blik op mijn scriptie heb ik als prettig ervaren.

Ik was erg blij met Saskia Wijsbroek, mijn begeleidster vanuit de Universiteit Utrecht die mij steeds weer oppepte met zinnen zoals: "je hebt al veel werk verzet", "ziet er goed uit". Vervolgens had ze altijd nog een aantal goede tips.

En dank aan Suïntha voor het omzetten van spreektaal in Algemeen Beschaafd Nederlands.

Alhoewel afstuderen in combinatie met mijn werk, mijn partner en het moederschap vaak lastig was heb ik toch met plezier aan dit onderzoek gewerkt. Het onderwerp heeft me tot het laatste moment weten te boeien en ik hoop dat er vanuit de onderzoekswereld meer aandacht komt voor de invloed van judo op de sociale competentie.

Toos van Belzen

Utrecht, januari 2003.

Inleiding

Om goed te kunnen functioneren in deze maatschappij is sociaal competent zijn een groot voordeel. Tegenwoordig is er veel aandacht voor de ontwikkeling van sociale competentie. Niet meer alleen de sociaal *in*competente kinderen volgen een sociale vaardigheidstraining. Steeds vaker wordt er preventief en in het onderwijs gericht gewerkt aan de sociale competentie.

Het laatste jaar lijkt er in het onderwijs en in de hulpverlening aandacht te komen voor (vecht)sporten. Vanuit het idee dat sociale vaardigheidstrainingen niet zo aanslaan bij jongens vanwege de nadruk op het cognitieve, verbale en emotionele element, wordt er gezocht naar een andere methodiek om jongens te begeleiden bij hun sociale ontwikkeling. Het fysieke element zou daarin meer aandacht moeten krijgen. Op een congres van Rots en Water (februari 2002) blijkt uit de presentaties dat er inmiddels een aantal projecten zijn die vechtsporten als uitgangspunt nemen om te werken aan de sociale competentie. Voorbeelden zijn: “Gevechtskunst, een socialiserend kader voor jongens”, “Vechtsport als middel tot contact met jongens”, “De psycho-fysieke didactiek van Rots en Water”.

Ook vanuit de politiek komt steeds meer aandacht voor het belang van (vecht)sport voor de sociale competentie. Wethouder H. Spekman zegt in het Utrechts Nieuwsblad van 3 oktober 2002 dat hij judoprofessionals trainingen wil laten geven in bepaalde wijken om bijvoorbeeld de problematiek van de Marokkaanse jongeren aan te pakken.

Al jarenlang worden kinderen door een arts, pedagoog of fysiotherapeut doorverwezen naar judo. Door het beoefenen van judo zou hun zelfvertrouwen worden vergroot, ze zouden zich beter leren beheersen en beter om leren gaan met anderen. Dat judo een uiterst geschikt middel is om de sociale competentie van kinderen te stimuleren of te verbeteren blijkt uit dit onderzoek. Hoewel judo in de loop der jaren een positief imago heeft opgebouwd bij artsen en hulpverleners zouden de Judo Bond Nederland en judodocenten het belang van judo voor de sociale competentie nog meer kunnen benadrukken. Ik hoop dan ook dat deze scriptie daartoe een stimulans kan zijn.

1.1.

Inleiding

Dit hoofdstuk gaat over sociale competentie. Gezien het onderwerp van dit afstudeeronderzoek wordt specifiek gekeken naar de sociale competentie van kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar.

Het begrip ‘sociale competentie’ verdient nadere uitleg want de literatuur daarover hanteert diverse termen die te maken hebben met het begrip ‘sociale competentie’, zoals ‘sociale vaardigheden’ en ‘sociale cognitie’. Sommige auteurs blijken sociale vaardigheden op te vatten als synoniem voor sociale competentie, anderen geven duidelijk aan waarin deze begrippen verschillen. Uit de wirwar van definities en beschrijvingen kan men niet anders concluderen dan dat er (nog) geen éénduidige begripsbepaling bestaat van ‘sociale competentie’.

In paragraaf 1.2. wordt het begrip ‘competentie’ behandeld om vervolgens tot een verdere invulling te komen van ‘sociale competentie’ en ‘sociale *in*competentie’ aan de hand van een aantal verschillende definities. De definities liggen naast elkaar en spreken elkaar niet tegen, maar zijn vooral aanvullend.

In de daaropvolgende paragraaf worden de verschillende programma’s belicht die ontwikkeld zijn om de sociale competentie positief te beïnvloeden. Er zal een globaal beeld geschetst worden van de verschillende stromingen binnen het trainingsaanbod. Een belangrijke vraag die logischerwijs volgt op het aanbod aan programma’s is: wat is het effect van deze programma’s? Dat komt aan de orde in paragraaf 1.4. Het hoofdstuk wordt afgesloten met een samenvatting.

1.2.

Competentie-denken

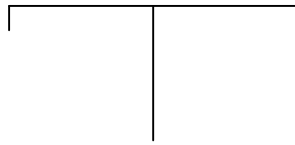
Wat betekent het woord ‘competentie’? Het Kramers woordenboek (Coenders, 2000) zegt over ‘competent’: “*de vereiste kundigheid bezittend*”. Iemand is dus competent als hij de vereiste kundigheden bezit.

De termen ‘competentie’ en ‘competentiemodel’ worden tegenwoordig veel gebruikt in de hulpverlening. Wat houden deze termen in?

Slot en Spanjaard (2002) beschrijven hoe het competentiemodel is ontwikkeld in de jaren ’70 als reactie op het stoornissenmodel, waarbij de nadruk lag op de problemen. Het competentiemodel legt juist de nadruk op de kundigheden; welke kundigheden zijn al aanwezig en welke moeten worden bijgeleerd om goed te kunnen functioneren. Vanuit dit model zijn tegenwoordig veel programma’s ontwikkeld in het kader van de hulpverlening aan gezinnen en kinderen.

Dit model gaat ervan uit dat iedereen in het leven wordt geconfronteerd met verschillende soorten taken, ontwikkelingstaken. Deze ontwikkelingstaken horen bij een bepaalde leeftijdsfase en vragen om bepaalde gedragingen. Voorbeelden van ontwikkelingstaken voor kinderen van 4-12 jaar zijn: ‘het vergroten van onafhankelijkheid ten opzichte van ouders en opvoeders’, ‘deelnemen aan het onderwijs’, ‘keuzes maken met betrekking tot de eigen veiligheid en gezondheid’. Naarmate kinderen groter worden en ze lichamenlijk en geestelijk meer mogelijkheden krijgen, worden er nieuwe ontwikkelingstaken van hen gevraagd. Het vervullen van de ontwikkelingstaken wordt als voorwaarde gezien voor een goed verloop van de latere ontwikkeling. Om die taken te vervullen dient het kind te beschikken over vaardigheden. Als een kind de ontwikkelingstaken

adequaat vervult, dat wil zeggen over voldoende vaardigheden beschikt, is er sprake van competentie. Competentie kan men zien als een balans tussen ontwikkelingstaken en vaardigheden.



Competentie als balans tussen ontwikkelingstaken en vaardigheden (Slot & Spanjaard, 2002)

1.2.1. Sociale competentie bij kinderen

Voor kinderen van 4 tot 12 jaar liggen belangrijke ontwikkelingstaken op het sociale vlak. Slot en Spanjaard (2002) hebben allerlei ontwikkelingstaken concreet beschreven. Voorbeelden van sociale ontwikkelingstaken zijn: het rekening houden met anderen of het aanknopen en onderhouden van (vriendschappelijke) contacten met leeftijdgenoten. Deze ontwikkelingstaken bestaan uit allerlei subtaken; 'een ruzie oplossen' is bijvoorbeeld een subtaak van 'contacten onderhouden met leeftijdgenoten'. Om de subtaak 'een ruzie oplossen' te vervullen heeft een kind bepaalde vaardigheden nodig. In dit geval bijvoorbeeld: naar de ander luisteren, een compromis formuleren, eventueel boosheid van anderen sussen. Volgens het competentiemodel zijn kinderen sociaal competent als ze over voldoende sociale vaardigheden beschikken om ontwikkelingstaken op sociaal gebied te vervullen.

Hoe kan er nog meer gekeken worden naar sociale competentie? Vanuit verschillende invalshoeken is er onderzoek gedaan naar sociale competentie. In de literatuur worden dan ook uiteenlopende definities van sociale competentie beschreven. Soms verschillen die definities op inhoud, soms leggen ze enkel verschillende accenten. De definitie van Ten Dam & Volman (1999) verschilt inhoudelijk van het competentiemodel. In tegenstelling tot het competentiemodel waarin het accent wordt gelegd op het verbeteren van de sociale vaardigheden, kiezen Ten Dam en Volman nadrukkelijk voor een bredere invulling. Zij gaan uit van drie aspecten van sociale competentie; houding, kennis en vaardigheden. Zij definiëren sociale competentie als:

“het geheel van kennis, vaardigheden en houdingen met betrekking tot het eigen sociale en sociaal-emotionele functioneren, de interacties tussen mensen en de invloed daarop van de inrichting van de samenleving en de waarden die daarin een rol spelen”(p. 23) .

Vaardigheden zijn dus onlosmakelijk verbonden met sociale kennis en houdingen.

Kinderen kunnen de vaardigheden beheersen, maar dit betekent nog niet dat ze deze vaardigheden zullen toepassen, dit hangt ook af van hun houding of attitude. Attitudes bepalen of het geleerde ook in praktijk wordt gebracht. Attitudes worden in sterke mate bepaald door de sociale omgeving waarvan iemand deel uitmaakt en hangen nauw samen met waarden en normen die in een gemeenschap heersen.

Ook de sociale kennis speelt een belangrijke rol bij sociale competentie. Ten Dam en Volman (1999) omschrijven sociale kennis als: kennis van en denken over het gedrag en de gevoelens van anderen en van jezelf, over de relaties tussen mensen en over de regels die daarbij behoren. Sociale kennis is ook het vermogen om zich

te verplaatsen in een ander. Als kinderen begrijpen waarom mensen op een bepaalde manier reageren (kennis) is de kans groter dat ze de vereiste vaardigheid in zullen zetten.

Sociale vaardigheden vormen de gedragscomponent van sociale competentie. Ze omvatten verbaal en non-verbaal gedrag, dat door de omgeving als effectief en passend wordt beschouwd.

Hoogenkamp e.a.(2001) voegen een dimensie toe. Zij gaan ook uit van de drie aspecten van sociale competentie: houding, sociale kennis en -vaardigheden. Maar zij leggen in hun definitie de nadruk op het vinden van een balans tussen eigen behoeftes en die van anderen. Sociale competentie is:

“het vermogen om op een adequate manier sociaal en emotioneel te functioneren, dat wil zeggen een evenwicht te vinden tussen het tegemoet komen aan eigen belangen en die van een ander, binnen de heersende waarden en normen” (p.13).

Beide definities dragen mijns inziens bij aan een heldere invulling van het begrip sociale competentie.

Van Oenen (2001) geeft de beide definities overzichtelijk weer in onderstaand schema. Enerzijds de balans tussen het zelf en de ander en anderzijds de drie aspecten van sociale competentie: houding, kennis en vaardigheden.

	Zelf	Anderen/omgeving
Attitude	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfvertrouwen - Zelfrespect - Eigen koers durven varen - Verantwoordelijkheid willen nemen voor jezelf 	<ul style="list-style-type: none"> - Vertrouwen in anderen - Respect en belangstelling voor anderen - Bereidheid om betrekkingen met anderen aan te gaan - Verantwoordelijkheid willen nemen voor je betrekkingen met anderen/omgeving
Inzicht in	<ul style="list-style-type: none"> - Eigen beweegredenen en mogelijkheden - Invloed van anderen/omgeving op je eigen gedrag 	<ul style="list-style-type: none"> - Beweegredenen en mogelijkheden van anderen - Invloed van je eigen gedrag op anderen/omgeving

Vaardigheidsgebieden	<i>Zelfsturing</i>	<i>Communicatieve vaardigheden</i>	<i>Samenwerkingsvaardigheden</i>
	- Regulering eigen impulsen/emoties, zelfcontrole, zelfdiscipline	- Van perspectief kunnen wisselen (dialogo kunnen aangaan, omgaan met sociale spanningen)	- Plannen en organiseren
	- Inventiviteit, creativiteit, exploratievermogen kritisch denken	- Verschillende rollen in communicatie nemen (luisteren, overbrengen van je mening, ervaringen, kwaliteiten en deskundigheden)	- In werkzaamheden je eigen rol bepalen t.o.v. anderen (wenselijkheid en mogelijkheid van rolwisselingen beoordelen)
	- Leerstrategieën hanteren kiezen, oordelen, beslissen	- Doel-/taakgericht communiceren (op het juiste moment relevante en betrouwbare informatie overbrengen)	- Anderen helpen/begeleiden, hulp vragen aan anderen

Kernbegrippen van sociale competentie (Van Oenen, 2001).

Van Oenen (2001) definieert sociale competentie als:

“een samenhangend geheel van attitudes, inzichten en vaardigheden, die betrekking hebben op de ontwikkeling van de eigen identiteit in relatie met de ander en de omgeving en wordt opgebouwd uit ervaringen, opgedaan in concrete activiteiten en in interactie met anderen”
(p. 21).

Van Oenen heeft gekozen voor een algemene formulering van de begrippen. De concrete invulling is afhankelijk van leeftijd en ontwikkelingsniveau. Zo zal bij het aanleren van communicatieve vaardigheden bij kinderen een verschuiving te merken zijn van fysieke naar meer verbale middelen.

1.2.2. Sociale incompetentie bij kinderen

In het kader van dit onderzoek “Sociaal competent door judo” is het interessant hoe het begrip ‘sociale competentie’ zich verhoudt tot de visies over ‘sociale incompetentie’.

Regelmatig zijn er kinderen die in de omgang met leeftijdgenoten problemen ervaren. Dit kan gaan om kinderen die moeilijk contact maken, ze zijn daarvoor te verlegen, te bang. Het kan ook gaan om kinderen die wel contacten hebben met andere kinderen maar waarbij deze contacten vaak uitlopen op ruzie. Deze kinderen hebben problemen met het vervullen van sociale ontwikkelingstaken, oftewel ze zijn sociaal incompetent.

In het algemeen onderscheidt men twee vormen van sociaal incompetent gedrag; namelijk het teruggetrokken gedrag en het sociaal ongeremd, agressief gedrag (Ringrose en Nijenhuis, 1986). Uiterlijk is er veel verschil tussen beide vormen van gedrag, toch wordt het vaak veroorzaakt door hetzelfde soort situaties. Het gaat om situaties zoals: ‘het niet mee mogen doen’, ‘uitgelachen worden’, ‘verliezen met een spelletje’, ‘gepest worden’. Kinderen zijn bang om afgewezen te worden, bang dat ze niet geaccepteerd zullen worden en reageren

gespannen. Vaak hebben ze negatieve gedachten over zichzelf: ‘ze vinden me toch niet aardig’, ‘er wil toch niemand met me spelen’, ‘het lukt me niet’.

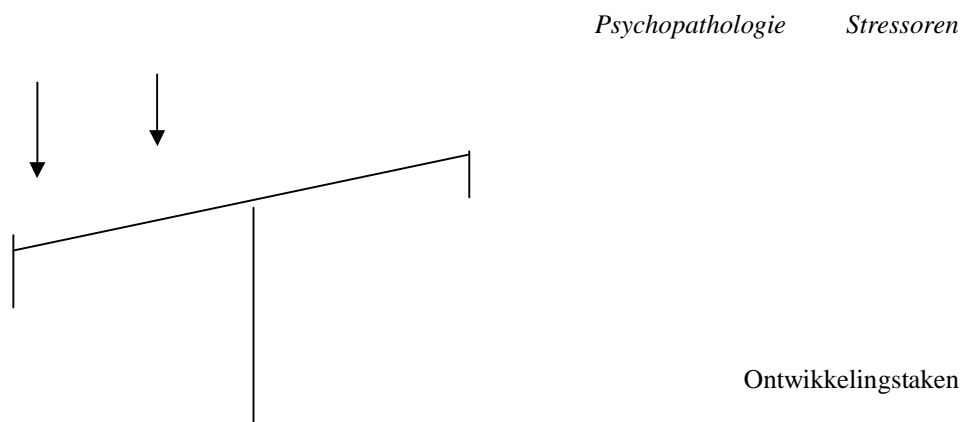
De kinderen die getypeerd worden als teruggetrokken gaan contacten met andere kinderen zoveel mogelijk vermijden of passen zich aan aan de wensen van anderen, ze durven niet te laten zien dat ze boos zijn en komen niet op voor hun eigen rechten. Het zijn kinderen die snel over het hoofd worden gezien.

De sociaal ongeremde kinderen reageren heel anders op situaties die angst oproepen. Als zij uitgelachen worden kunnen ze daarop reageren met een woede-uitbarsting. Ze hebben snel ruzie met andere kinderen, vaak gaat het dan om kleine dingen. Ze hebben moeite om rekening te houden met anderen. Het agressieve gedrag kan zich verbaal of fysiek uiten (Ringrose en Nijenhuis, 1986).

Oorzaken van sociale incompetentie

Wat wordt in de literatuur geschreven over de oorzaken van sociale incompetentie?

Slot en Spanjaard (2002) beschrijven het competentiemodel waarbij sociale competentie gezien wordt als een balans tussen sociale ontwikkelingstaken en vaardigheden. Volgens dit model kunnen er verschillende oorzaken zijn die deze balans kunnen verstoren. Dit kan komen door situaties van buitenaf, ervaringen die stress veroorzaken zoals een ongeluk of het overlijden van een ouder. Het kan ook gaan om psychopathologische oorzaken in het kind. Ontwikkelingstaken zijn moeilijker te vervullen wanneer er sprake is van psychopathologie, bijvoorbeeld angst of hyperactiviteit.



Factoren die competentie negatief kunnen beïnvloeden (Slot & Spanjaard, 2002).

Ringrose en Nijenhuis (1986, p.47) legden ook een verband tussen angst en sociale incompetentie. Hun definitie luidt:

“Sociale incompetentie bestaat hieruit dat een kind verwacht dat het niet of onvoldoende in staat zal zijn om te beantwoorden aan de eisen die een sociale situatie met andere kinderen naar zijn oordeel stelt. Dit verwachte tekort kan leiden tot angstresponsen, zowel op het niveau van het denken en voelen, als op fysiologisch niveau en het niveau van het daadwerkelijk gestelde gedrag”.

Ook in de verklaringmodellen van Van Leeuwen en Aarsen (1994) is angst één van de mogelijke oorzaken van sociale incompetentie. Zij gaan ervan uit dat geconditioneerde angst remmend werkt op het uitvoeren van

adequaat gedrag in sociale situaties. Het kind beschikt over de benodigde sociale vaardigheden, maar angst blokkeert de uitvoering. Door afwijzingen of pesterijen neemt de angst van het kind toe. Het kind zal zich terugtrekken uit sociale contacten en/of deze bij voorbaat vermijden, dit leidt weer tot nieuwe faalervaringen.

In de literatuur over sociale incompetentie zijn ook de drie aspecten zoals genoemd door Ten Dam en Volman (1999) terug te vinden: houding, kennis en vaardigheden:

- Wanneer een kind uit angst sociale contacten vermijdt dan heeft dit te maken met de *houding*. Het kind heeft te weinig zelfvertrouwen, durft geen eigen koers te varen.
- Sociale incompetentie kan ook veroorzaakt worden door ‘verkeerde’ cognities van een individu; onjuiste interpretaties van situaties, het stellen van te hoge eisen aan zichzelf, het onderschatten van de eigen vaardigheden en dergelijke. In dit geval heeft sociale incompetentie te maken met het aspect *kennis*.
- Tenslotte kan sociale incompetentie ook veroorzaakt worden doordat *sociale vaardigheden* niet of in onvoldoende mate aanwezig zijn in het gedragsrepertoire van het kind.

De drie aspecten: houding, kennis en vaardigheden, blijken ook hier weer onlosmakelijk met elkaar verbonden te zijn. Als een kind sociaal *incompetent* is kan het belangrijk zijn om hem bepaalde vaardigheden te leren, maar dit is meestal niet voldoende. De kennis die het kind over zichzelf heeft ontwikkeld is een denkkader geworden van waaruit hij handelt. De prikkel van een sociale situatie zal vanuit de opgebouwde kennis omgezet worden in een bepaalde houding. Kortom: alleen aandacht voor vaardigheden is niet voldoende. Er zal ook aandacht besteed moeten worden aan de (verkeerde) denkbeelden die het kind over zichzelf heeft en de houding die daaruit voortvloeit.

Kinderen die problemen hebben in contacten met leeftijdsgenoten hebben meer risico op latere aanpassingsproblemen. “*Vaardig omgaan met leeftijdsgenoten is dus niet alleen belangrijk voor het welbevinden van het kind als kind, maar zelfs voor zijn of haar toekomst als volwassene*” (Van Leeuwen en Aarsen, 1994, p. 90)

Omdat sociale competentie zo belangrijk is voor de ontwikkeling zijn er trainingen en programma’s ontwikkeld om de sociale competentie van kinderen positief te beïnvloeden.

1.3. Beïnvloeding van sociale competentie

Vanuit verschillende disciplines is er momenteel belangstelling voor het stimuleren van de sociale competentie. Voorheen werd het ontwikkelen van sociale competentie vooral gezien als een taak van de ouders. Als ouders daarin niet slaagden werden kinderen doorverwezen naar de jeugdhulpverlening. Dit gebeurt nog steeds op grote schaal. Vanuit de jeugdhulpverlening worden sociale vaardigheidstrainingen georganiseerd om de sociale competentie van kinderen te verbeteren. Ook in het speciaal onderwijs wordt al jaren tijdens de les aandacht besteed aan de sociale competentie van kinderen.

Sinds midden jaren ’90 is er ook in het basis- en voortgezet onderwijs veel aandacht voor sociale competentie. Volgens Ten Dam & Volman (1999) komt dit doordat het onderwijs vaker dan vroeger geconfronteerd wordt met sociaal incompetente kinderen. Problemen van deze kinderen hangen in sterke mate samen met

leerproblemen. Het onderwijs heeft daardoor meer aandacht gekregen voor de persoonlijke ontwikkeling van leerlingen en niet meer alleen voor de cognitieve ontwikkeling.

Daarnaast komt, volgens Ten Dam & Volman, de belangstelling voort vanuit zorg voor de kwaliteit van de samenleving. In een tijd van toenemende individualisering en het verdwijnen van traditionele waarden en normen vraagt men zich af hoe het onderwijs een bijdrage kan leveren aan sociale cohesie.

Er zijn programma's ontwikkeld in de jeugdhulpverlening om sociaal incompetent kinderen te begeleiden. Daarnaast zijn er programma's in het reguliere onderwijs die zowel aandacht besteden aan de individuele ontwikkeling als aan de rol van het individu in de samenleving. Er is dus een onderscheid te maken tussen de programma's.

1.3.1. Verschillende programma's

In het kader van dit onderzoek wordt wat dieper ingegaan op de verschillende programma's en welke doelen zij willen bereiken.

Er zijn veel verschillende programma's ontwikkeld in de jeugdhulpverlening om sociaal incompetent kinderen te begeleiden, de zogenaamde sociale vaardigheidstrainingen. Alhoewel het lijkt alsof het in de sociale vaardigheidstrainingen alleen gaat om het aanleren van vaardigheden blijkt dat ook de andere twee aspecten, houding en kennis, onderdeel kunnen uitmaken van zo'n training. Prins (1995) onderscheidt drie stromingen binnen het trainingsaanbod. Iedere stroming heeft een visie op het ontstaan van sociale incompetentie.

- De sociale vaardigheidsbenadering: sociale incompetentie wordt veroorzaakt door een tekort aan specifieke (meestal verbale en motorische) gedragingen. Het doel van de training is: het uitbreiden van het gedragsrepertoire van de deelnemers. Veel deelnemers zijn geneigd om op één specifieke manier te reageren op situaties, zij zijn onvoldoende in staat om hun gedrag af te stemmen op verschillende situaties. Kinderen experimenteren in de cursus met 'nieuw' gedrag. Dit gebeurt door rollenspellen en thuisopdrachten. Deze training richt zich dus op de verbetering van de vaardigheden.
- De sociaal-cognitieve benadering. Sociaal gedrag wordt gezien als gedrag dat wordt gestuurd door cognitieve processen; sociale problemen worden veroorzaakt door tekorten in de informatieverwerking of door gebrek aan effectieve manieren om problemen op te lossen. Vooral het vermogen om zich in anderen te verplaatsen en de bedoelingen van anderen goed in te schatten speelt een belangrijke rol bij sociaal vaardig handelen. Tijdens de training wordt stilgestaan bij hoe het kind denkt of voelt over bepaalde situaties en bij de gedachten en overwegingen van anderen. Deze training richt zich op het aspect 'kennis'.
- Zelfcontrole benadering: deze training is speciaal van toepassing op kinderen die sociale problemen hebben als gevolg van negatieve emoties of gebrekkige impulsbeheersing. De training bestaat uit het aanleren van technieken om impulsen of emoties te beheersen, deze training richt zich op de houding. Zelfcontrole wordt hier opgevat als onderdeel van houding, dit in tegenstelling tot Van Oenen (2001) die zelfcontrole heeft beschreven als een vaardigheid.

De drie behandelingsconcepten en de bijbehorende programma's zijn ontwikkeld in de jaren zeventig.

Tegenwoordig zijn in de meeste behandelingen de verschillende methodieken gecombineerd. Wel leggen de verschillende trainingen andere accenten. Bovenstaande trainingen kunnen zowel gegeven worden aan

incompetente kinderen in de hulpverlening als in het (speciaal) onderwijs, maar ook preventief in het reguliere onderwijs.

Programma's in het onderwijs

Naast het belang van sociale competentie voor het individu zien Ten Dam en Volman (1999) het bevorderen van sociale competentie ook als middel om kinderen voor te bereiden op 'kritisch burgerschap'. "*Leerlingen moeten op school niet zozeer worden opgevoed tot 'brave burgers' maar eerder tot verantwoordelijke en kritische burgers, die de bestaande samenleving niet als gegeven nemen maar ook hun bijdrage kunnen leveren aan het vormgeven en verbeteren ervan*" (p.23). Op welke manier dat moet gebeuren is nog niet duidelijk. Ten Dam en Volman (2000) hebben onderzoek gedaan in het voortgezet onderwijs naar de manier waarop in de verschillende programma's gewerkt werd aan bevordering van sociale competentie.

In het algemeen vormend onderwijs wil men met het programma voor sociale competentie vooral een bijdrage leveren aan het voorbereiden op kritisch burgerschap. De nadruk ligt op de bijdrage die je zelf zou kunnen leveren aan veranderingen in de samenleving. De verschillende projecten richten zich via het opbouwen van kennis en inzicht vooral op handelingsdoelen.

Het individueel voorbereidend onderwijs wil door middel van de projecten de kansen van leerlingen vergroten door te werken aan aspecten zoals: zelfvertrouwen, sociale en communicatieve vaardigheden. Men richt zich met name op vaardigheidsdoelen. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan houdingsdoelen.

Ten Dam en Volman (2000) concludeerden dat de doelen per school verschillend zijn, afhankelijk van de doelgroep. Zij erkennen dat er verschillende groepen leerlingen zijn. Zij willen echter niet dat daaraan conclusies verbonden worden als zou een doelstelling als 'kritisch burgerschap' niet voor iedereen zijn weggelegd. Of dat leerlingen in het algemeen vormend onderwijs geen belang zouden hebben bij het werken aan zelfvertrouwen en respect voor anderen. Ten Dam en Volman pleiten dus voor een brede invulling van de programma's ter bevordering van sociale competentie zodat deze kunnen worden ingezet voor alle leerlingen.

Alhoewel het onderzoek gedaan is bij leerlingen in het voortgezet onderwijs kunnen we ervan uit gaan dat de principes ook gelden voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Behalve het werken aan zelfvertrouwen en respect voor anderen is het ook belangrijk dat kinderen kritisch kunnen nadenken en keuzes kunnen maken ter voorbereiding op hun plaats in de huidige samenleving.

1.3.2. Effectiviteit van sociale vaardigheidstrainingen

In de voorgaande paragraaf zijn verschillende soorten trainingen aan bod gekomen die zich richten op de verbetering van sociale competentie. Een interessante vraag is natuurlijk of en zo ja, wat het effect is van deze sociale vaardigheidstrainingen.

Volgens Prins (1995) is het moeilijk om te bepalen of een sociale vaardigheidstraining nut heeft gehad. Er blijkt een gebrek aan genormeerde en met name aan sociaal valide meetinstrumenten en de criteria voor succes zijn niet eenduidig. Voor de keuze van succescriteria maakt het verschil of het gaat om een kind dat aangemeld is bij de jeugdhulpverlening, of er sprake is van enkelvoudige of verschillende sociale problemen, of dat het gaat om een kind met een lage sociometrische status. "*Globale uitspraken over effectiviteit van sociale*

vaardigheidstrainingen zijn daarom niet zinvol. De variatie in gevonden effecten zijn het gevolg van complexe interacties tussen type programma, type sociaal probleem en type uitkomstmaat” (p.76), aldus Prins.

Kinderen met internaliserende problemen hebben bijvoorbeeld meer baat bij een sociale vaardigheidstraining dan kinderen met externaliserende problemen. Voor kinderen met externaliserende problemen is er meer effect van een sociale training te verwachten als er tijdens de training veel aandacht is voor het aanleren van zelfcontrole.

Uit onderzoek blijkt verder dat veranderingen in gedrag makkelijker te bereiken zijn dan veranderingen in de acceptatie door leeftijdgenoten, of veranderingen in cognities als zelfbeeld en competentiebeleving. Ook blijkt de transfer van gewenst sociaal gedrag naar de dagelijkse omgeving zwak, dit vergt meer aandacht tijdens de training.

Volgens Prins (1995) is voldoende bewezen dat men met een sociale vaardigheidstraining diverse sociale vaardigheden kan aanleren. Maar in de toekomst zal meer aandacht moeten zijn voor de manier waarop:

- het geleerde toegepast kan worden in de dagelijkse omgeving;
- het geleerde stabiel is over langere tijd;
- het geleerde bijdraagt tot betere sociale contacten.

Waar zou een effectieve training aan moeten voldoen?

Prins (1995) beschrijft een aantal voorwaarden waar een effectieve training aan zou moeten voldoen. Ten eerste vindt hij het belangrijk dat er een betere afstemming komt tussen de training en het soort sociale probleem. Ook Van Leeuwen en Aarsen (1994) pleiten ervoor dat het type training veel meer afgestemd zou moeten worden op het individu. Diagnostiek naar de achterliggende oorzaak van sociale incompetentie is daarbij heel belangrijk. Niet iedereen is het eens met deze visie. Ringrose en Nijenhuis (1986) gaan ervan uit dat wanneer de sociale vaardigheidstraining breed is opgezet je allerlei aspecten van de sociale competentie kan stimuleren. Het maakt volgens hen niet uit wat de oorzaak is van de sociale incompetentie.

De tweede voorwaarde die genoemd wordt door Prins is de aandacht voor generalisatie, of transfer. Dit is een belangrijk aandachtspunt dat door iedereen wordt erkend. De training doet niet meer dan het kind op het spoor zetten van een gunstiger sociale ontwikkeling. Indien men wil dat de behandelingseffecten daadwerkelijk bijdragen aan een verbetering van de sociale contacten van het kind, nu en in de toekomst, dan moet er meer gebeuren. Er wordt geadviseerd om leeftijdgenoten, ouders en leerkrachten zoveel mogelijk te betrekken bij de training. Tijdens de training dient er aandacht te zijn voor:

- het aanleren van gedrag dat past in de natuurlijke omgeving en dat daar ook bekrachtigd kan worden;
- het trainen van sociaal effectief gedrag in verschillende situaties en met verschillende personen uit de natuurlijke omgeving;
- het betrekken van leeftijdgenoten uit de directe omgeving.

Ringrose en Nijenhuis (1986) gaan ervan uit dat er meer kans is op transfer als de competentieverwachting van het kind toeneemt. Met de therapie willen ze bereiken dat het kind leert dat het tot meer in staat is dan hij of zij eerder dacht. Door de succeservaringen die het kind opdoet op grond van eigen handelen zullen de meest overtuigende resultaten worden behaald.

Ook in het onderwijs is het bevorderen van sociale competentie pas effectief wanneer sprake is van transfer. De verbeteringen moeten niet alleen gebonden zijn aan het specifieke programma, maar ook zichtbaar worden in andere situaties. ‘Kritisch burgerschap’ is een doel in de toekomst, het is dus belangrijk dat het geleerde transferabel is in de tijd.

1.4. Samenvatting

In dit hoofdstuk werd het begrip ‘sociale competentie’ onderzocht. In de literatuur worden verschillende definities gehanteerd. In deze scriptie wordt uitgegaan van de definitie van Van Oenen (2001). Deze definitie is gebaseerd op de definitie van Ten Dam en Volman (1991) die ervan uitgaan dat sociale competentie is opgebouwd uit drie onlosmakelijk met elkaar verbonden aspecten, namelijk: houding, kennis en vaardigheden. Daarnaast benadrukt van Oenen de balans tussen de eigen behoeftes en die van de ander.

Er zijn verschillende soorten programma’s ontwikkeld om de sociale competentie van kinderen te verbeteren. Er bestaat geen eenduidigheid over de effecten van deze programma’s. Er is bewezen dat kinderen sociale vaardigheden leren, maar onduidelijk is of ze deze vaardigheden zullen toepassen in de dagelijkse omgeving, of ze deze na een bepaalde tijd nog zullen beheersen en of deze vaardigheden zullen bijdragen aan betere sociale contacten.

Bij de verschillende programma’s zal meer aandacht moeten zijn voor de transfer.

2.1.

Inleiding

Judo is in Nederland erg populair. Veel kinderen worden door een arts, pedagoog, psycholoog of fysiotherapeut doorverwezen naar judo omdat judo zo goed is voor het zelfvertrouwen of omdat ze er rustig van worden. Hoe komt dat? Wat is judo? Hoe is judo ontstaan? Wie heeft het bedacht? Dit hoofdstuk wil een antwoord geven op deze vragen. Om te beginnen is een korte historische achtergrond op zijn plaats. Vervolgens is het van belang te weten wat judo precies is en hoe het in Nederland wordt georganiseerd. In paragraaf 2.4. komt de Judo Bond Nederland aan bod met haar opleiding voor docenten.

Is het bekend waarom judo kan bijdragen aan het vergroten van de sociale competentie? Bestaat er literatuur over de verklaring waarom hulpverleners sociaal incompetent kinderen doorverwijzen naar judo? In paragraaf 2.5. wordt dit uitgewerkt.

2.2.

Achtergrond van judo

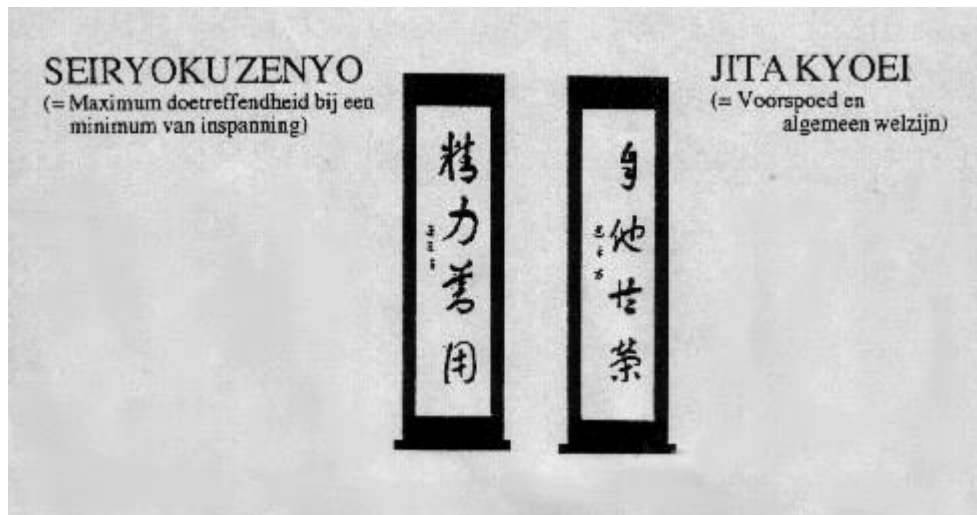
Judo is van oorsprong afkomstig uit Japan en is ontstaan uit jiu-jitsu. Jiu-jitsu werd vroeger beoefend door samurai, zij gebruikten het om hun meester te verdedigen en om orde in zijn gebied te handhaven. De samurai maakten gebruik van zwaarden, maar zij moesten ook in staat zijn om zich met blote handen te verdedigen. Boersma (1994) beschrijft hoe de samurai gebonden waren aan ongeschreven wetten, daarnaast werden ze beïnvloed door het Boeddhisme. *“Beheersing, bezinning en non-materieel denken stonden daarom hoog in de levenscode van de samurai”*(p.16) . In 1867 kwam er een einde aan het feodalisme en de Shogun-regering, de politieke situatie stabiliseerde. De samurai werden werkeloos, sommigen startten een eigen schoolje om jiu-jitsu les te geven. Eeuwenlang ontwikkelde iedere familie of clan zijn eigen nieuwe technieken, deze hielden ze vaak angstvallig geheim. Tot de 19^e eeuw waren er 700 verschillende vechtsporten bekend (Lotens, 2002).

Een serieuze beoefenaar van jiu-jitsu was Jigoro Kano. Hij werd geboren op 28 oktober 1860, hij was klein en fysiek niet sterk. Omdat van jiu-jitsu bekend was dat je er een fysiek sterkere tegenstander mee kon overwinnen ging hij jiu-jitsu studeren. Het kostte hem veel moeite om goede leermeesters te vinden, hij nam les op verschillende scholen. Volgens Kano was de beoefening van het jiu-jitsu eigenlijk een harde, op vernietiging gerichte gevechtscunst en daarbij was de ethiek, die vroeger van vader op zoon werd overgebracht, grotendeels verdwenen. Na een grondige vergelijkende studie creëerde hij een nieuw systeem en noemde het judo, ‘de zachte weg’. Hij beschouwde de beoefening van judo niet als een verzameling fysieke zelfverdedigingstechnieken, maar als een levenswijze, ‘do’, een weg. Het wedstrijdelement kan daarbij wel onderdeel zijn, maar nooit de hoofdzaak van de beoefening. Het doel was om harmonie te bereiken van lichaam en geest. Kano definieerde judo als:

“Judo is een spel van aanval en verdediging. Door het oefenen van het judospel komen lichaam en geest in evenwicht met elkaar en zal men een perfecter en waardevoller mens zijn. Daardoor zal men een bijdrage zijn voor het welzijn van de samenleving” (Boersma, 1994, p.28)

Kano ging uit van twee principes (Boersma, 1994):

- Een technisch principe: ‘*maximum doeltreffendheid bij een minimum van inspanning*’. Het principe dat door mee te geven met de kracht, met weinig inspanning een groot resultaat kan worden behaald.
- Een moreel principe: ‘*Voorspoed en algemeen welzijn voor de hele wereld*’. Door judo zal de persoonlijkheid en het geestelijk en lichamelijk evenwicht worden versterkt, hierdoor wordt het leven beleefd als betekenisvol en vreugdevol. Evenwichtige mensen komen de samenleving ten goede. Gedisciplineerd handelen, respect en beheersing kan men oefenen met judo en als levenswijze toepassen in alle omstandigheden.



In 1894 ging Kano naar Europa om de methoden van lichamelijk onderwijs te bestuderen. Hij was kritisch over de wijze waarop in het Westen les werd gegeven, hij constateerde dat er een geestelijke component ontbrak. Hij bracht judo onder de aandacht en in 1899 kwamen enkele van zijn leerlingen naar Europa om judo te verbreiden. In 1909 werd Kano lid van het 'Internationaal Olympisch Comité'. Hij hoopte dat judo eens op de Olympische Spelen zou komen. Dit heeft hij niet meer mee kunnen maken, Jigoro Kano overleed in 1938.

Door de Tweede Wereldoorlog heeft de beoefening en verspreiding van judo grotendeels stil gelegen. Na de oorlog werd het enthousiasme voor judo weer groot. In Nederland is judo vooral bekend geworden vanaf 1961, toen Anton Geesink wereldkampioen werd. Pas in 1964 was Judo voor het eerst vertegenwoordigd bij de Olympische spelen in Tokyo, Anton Geesink won goud.

2.3. Wat is judo?

Judo is een sportspel van aanval en verdediging tussen twee personen. Boersma, 1994, p.27 schrijft:

“De aanvaller wil in balans blijven en verstoort de balans van de verdediger om hem te werpen, terwijl de verdediger zijn balans wil behouden. Op de grond wil de aanvaller de ander onder controle brengen en houden en de verdediger wil deze controle voorkomen of zich daaruit bevrijden”

Om judo te kunnen beoefenen moet je gebruik maken van bepaalde technieken. Er is een onderscheid te maken tussen werptechnieken: de schouder-, been-, heup- en armworpen en controletechnieken: de houdgrepen, armklemmen en verwurgingen.

Het kunnen valbreken is in verband met het voorkomen van blessures een belangrijke voorwaarde om te kunnen blijven judoën. Daarom wordt eerst aandacht besteed aan het leren en oefenen van valtechnieken.

De judobeoefenaar, de judoka, draagt tijdens het judoën een speciaal wit pak (judogi). Het witte judopak is speciaal ontworpen voor de veiligheid en hygiëne van de judoka's. Daarnaast heeft het pak ook een technische functie, het biedt veel aangrijpingspunten om te trekken of te duwen. Bij het judopak hoort een band om de jas bij elkaar te houden. De judobanden zijn er in verschillende kleuren, deze kleuren geven het niveau aan van de judoka. De beginneling heeft een witte band, de daaropvolgende banden zijn geel, oranje, groen, blauw, bruin en als laatste de zwarte band. Dit systeem van banden biedt de mogelijkheid om vorderingen inzichtelijk te maken en er wordt een tastbare beloning gegeven voor de inzet. Om de periodes tussen de verschillende bandexamens korter te maken zijn er slipexamens ingevoerd. De meeste verenigingen of sportscholen doen 2x per jaar examens. De zwarte band is gelijk aan de eerste graad, oftewel 1^e Dan (=graad; Japans). Na de 1^e Dan is het mogelijk om meerdere graden te behalen; hierover meer in paragraaf 2.4.

Iedere judoleraar is vrij om te bepalen hoe hij zijn judoka's examineert tot en met de bruine band. Een deel van de leerkrachten zal bij de examinering meer letten op technieken, veel judodocenten zullen echter ook letten op de manier waarop de judoka omgaat met zijn partner. Voor de zwarte band en hoger bestaan door de Judo Bond Nederland vastgestelde normen.

Judo kenmerkt zich door strakke discipline. Tijdens de judoles dient men zich aan bepaalde regels te houden, de judo-etiquette. Deze wordt beschreven door Boersma (1994):

- Een groet naar de leraar om respect te tonen;
- Een groet door middel van een buiging vóór het spel om respect en vertrouwen te beloven. Een groet na het spel om uiting te geven aan dankbaarheid voor het oefenen;
- Judoregels naleven: één van de belangrijkste is het rekening houden met zwakkeren. Ook Luschen (1995) beschrijft dit als een belangrijke regel: je houdt rekening met een lagere band, je gaat niet nodeloos bovenop je partner vallen, als je partner aftikt laat je meteen los;
- Een judoka dient zijn emoties te beheersen, met name de agressie moet men onder controle hebben.

Een belangrijk deel van judolessen bestaat uit het aanleren van technieken, meestal gebeurt dit in tweetallen. Het doel van dit oefenen in tweetallen is om de techniek te leren, partners moeten elkaar daarbij helpen. Daarnaast is er de vrije judobeoefening, randori. In randori worden de geleerde technieken toegepast, ook dit gebeurt in tweetallen. Het gaat hierbij niet om het winnen en verliezen, maar om elkaar de kans te geven de technieken uit te proberen.

Behalve het aanleren van technieken en randori zijn er nog twee manieren om judo te beoefenen. Ten eerste de katatraining. Kata's zijn oude Japanse oefen- en demonstratievormen in werptechnieken, controletechnieken en zelfverdediging. Deze moeten op een bepaalde, vaste manier worden uitgevoerd, denk aan de theeceremonie. Katatraining met kinderen komt nauwelijks voor, het vraagt veel concentratie. Ten tweede is er de wedstrijdtraining. In wedstrijden worden prestaties geleverd onder gestandaardiseerde regels.

2.4.

De judodocent

In Nederland behoren de meeste verenigingen en scholen tot de Judo Bond Nederland (JBN). Het doel van de JBN staat beschreven in de statuten (2002): *leiding geven en verantwoorde beoefening bevorderen van aikido,*

jiu-jitsu en judo. Eén van de taken en bevoegdheden van de JBN is het vaststellen van de exameneisen voor judoka's vanaf de zwarte band. De zwarte band staat gelijk aan de eerste graad of 1° Dan. Na de 1° Dan is het nog mogelijk om hogere graden te behalen, de 2° tot en met de 10° Dan. De normen zijn vastgesteld door de JBN. De 1° tot en met de 5° Dan kan men behalen door te voldoen aan bepaalde vaardigheidseisen. De titel voor 6° t/m 10° Dan is alleen te behalen door promotie. Het zijn eregraden en worden verleend als men een bijdrage levert aan de ontwikkeling van judo. Toekenning van de hoogste graden is zeldzaam. Anton Geesink is de enige judoka in Nederland die de 10° Dan heeft.

Om als vereniging of sportschool door de JBN te worden erkend moet de docent lid zijn van de JBN en in het bezit zijn van een door de JBN erkende lesbevoegdheid. De JBN organiseert de opleidingen voor docenten. De eerste lesbevoegdheid kan behaald worden tijdens de cursus voor jeugdjudoleider. Met deze bevoegdheid krijgt men tevens 1° Dan, voor zover men die nog niet had behaald. Bij het afsluiten van de cursus voor jeugdjudoleider ontvangt men een licentie, deze moet jaarlijks verlengd worden. Hiervoor is men verplicht een aantal bijscholingsdagen te volgen.

De daarop volgende opleidingen zijn die voor judoleraar-A en judoleraar-B, daarbij behaalt men respectievelijk 2° en 3° Dan. Iedere opleiding geeft meer bevoegdheden, zowel voor wat betreft het al dan niet zelfstandig lesgeven als voor het afnemen van vaardigheidsexamens. Een judoleraar-B mag zelfstandig lessen verzorgen en zich vrij vestigen.

Op de opleiding worden technische vaardigheden geleerd, maar ook pedagogische en didactische vaardigheden worden behandeld. Zo worden bijvoorbeeld de volgende onderdelen behandeld tijdens de cursus voor jeugdjudoleider:

- Begeleiden van jeugdigen;
- Lesgeven (plannen, uitvoeren, evalueren);
- Zorgen voor veiligheid (blessurepreventie);
- Werken met leeftijdsgroepen.

Enkele eindtermen waaruit blijkt dat er ook pedagogische vaardigheden van de judodocent worden verwacht zijn:

- Kunnen verklaren waarom een negatieve benadering van kinderen nadelig kan zijn voor het contact tussen leider en leerling, aan de hand van voorbeelden;
- Kunnen formuleren van "ik"-boodschappen en uit kunnen leggen waarom het geven van "ik"-boodschappen van belang kan zijn voor de relatie leider-leerling;
- Het belang kunnen aangeven van het bieden van ruimte aan leerlingen om (hun eigen) problemen op te lossen en aan kunnen geven op welke wijze de motivatie van de leerlingen gestimuleerd/in stand gehouden kan worden;
- Uit kunnen leggen aan de hand van specifieke kenmerken wat mogelijke effecten van judo op de vorming van de persoon zijn.

(Opleidingsprogramma en Examenreglement van de Opleiding tot Jeugdjudoleider, Judo bond Nederland, september 2002).

Het is duidelijk dat binnen de opleiding aandacht is voor de vormende waarde van judo.

Na het behalen van de diploma's zal een deel van de leerkrachten zich vooral richten op het aanleren van technieken en het opleiden van judokampioenen. Andere docenten zullen het leren omgaan met elkaar en de kwaliteit van het spelen benadrukken. Het ene hoeft het andere overigens niet uit te sluiten. De opvatting van de leraar over het judo-onderwijs bepaalt wel voor een belangrijk deel of judo te gebruiken is als een middel voor vorming (Boersma, 1994).

2.5. Judo ter bevordering van de sociale competentie

Zoals gezegd worden kinderen door (school)arts, pedagoog, psycholoog of fysiotherapeut doorverwezen naar judo omdat zij van mening zijn dat judo goed is voor het zelfvertrouwen van een kind, ook zouden kinderen door het beoefenen van judo hun agressie beter kunnen beheersen. Ook in advertenties, folders en op internetsites presenteren veel judoverenigingen en sportscholen judo als: 'goed voor de sociale vaardigheden', 'bevordert het zelfvertrouwen', etc.

Er wordt beweerd dat judo goed is voor bepaalde aspecten van sociale competentie. Er is in Nederland geen specifieke literatuur over de relatie tussen judo en sociale competentie. Wel zijn er verschillende auteurs die één of meerdere hoofdstukken hebben gewijd aan deze relatie. De belangrijkste auteurs zijn: Douwe Boersma (1994) en Yos Lotens (1992).

Boersma (1994) vindt het meest bijzondere kenmerk van judo dat je het samen doet, of zoals hij schrijft: "*judo is duo*". Bij judo moeten kinderen samenwerken. Deze samenwerking betekent ook nog eens lichamelijk contact. Judo is één van de weinige sporten waarbij directe aanraking is toegestaan en zelfs nodig is. Men kan geen contact vermijden en het over laten aan anderen, men moet zelf handelen met de ander.

2.5.1. De invloed op de verschillende aspecten

In deze paragraaf gaat het om de volgende vraag: Welke aspecten van sociale competentie kunnen gestimuleerd worden door judo en hoe komt dit?

Het schema van Van Oenen (2001) dient als leidraad. Er wordt gekeken naar de invloed van judo op de attitude, de sociale kennis en de sociale vaardigheden.

Attitude.

Als het gaat om de attitude met betrekking tot het zelf wordt daarmee bedoeld: zelfvertrouwen, zelfrespect en verantwoordelijkheid willen nemen voor jezelf (Van Oenen, 2001).

Volgens Lotens (1992) levert het stoeien en leren vallen een positieve bijdrage aan meer zelfvertrouwen. Door het stoeien gaan kinderen zich weerbaarder voelen, dus zijn ze ook weerbaarder, ook in niet-fysieke situaties. Verder leren ze verantwoordelijkheid te nemen voor zichzelf, dit gebeurt met name voor wat betreft veiligheid. Door het samen oefenen wordt het kind geconfronteerd met gevoelens van angst, zich veilig voelen, vertrouwen of wantrouwen. Een belangrijke techniek binnen judo is de valtechniek. Deze techniek is belangrijk voor de fysieke veiligheid, maar ook voor de mentale veiligheid. Door angst voor het vallen gaan kinderen krampachtig bewegen. Lotens legt een relatie tussen valangst en faalangst. Door kinderen valtechnieken te leren, vermindert hun valangst en hun faalangst. Ze krijgen meer controle over hun eigen gedrag.

Boersma (1994) gelooft ook dat kinderen door judo vertrouwen krijgen in eigen kunnen. Dit ontstaat doordat het kind tijdens het stoeien in balans moet blijven en zelf uit de houdgreep moet zien te komen. In het samenspel leert een judoka voor zichzelf op te komen, mentaal zal er vertrouwen ontstaan in zijn eigen kunnen. Ook het

slippen- en bandensysteem kan het gevoel van eigenwaarde doen toenemen door de beloning die het kind krijgt voor zijn inzet.

Initiatief (durven) nemen wordt geoefend tijdens het randori, het vrije oefenspel.

De attitude met betrekking tot anderen heeft te maken met belangstelling voor anderen en het vertrouwen in anderen. Verder wordt er ook mee bedoeld de verantwoordelijkheid willen nemen voor de relatie met anderen. Dit aspect is belangrijk binnen het judo. Stoeien doe je samen, je moet jezelf durven geven en toevertrouwen aan de ander. Het wederzijds op elkaar vertrouwen wordt veroorzaakt door het zich leren bewegen in contact met de ander (Lotens, 1992). De verantwoordelijkheid voor de ander wordt tijdens de lessen regelmatig benadrukt, dit geldt met name voor de veiligheid. Zo moet de partner ervoor zorgen dat de ander goed terecht komt, dat wil zeggen dat hoofd, rug en ledematen niet geblesseerd raken. Met de groet aan het begin van een stoeipartijtje wordt verantwoordelijkheid ten opzichte van de ander beloofd. De etiquette in het judo is naast veiligheid gericht op respect voor de ander en voor jezelf (Lotens, 1992). Lotens bedacht hiervoor een aantal slogans, zoals: 'alleen zonder pijn is het fijn', 'niet in het gezicht is verplicht', 'beter aaien dan klemmen en verdraaien'. Ook Boersma benadrukt de betrokkenheid met elkaar, in het judo is het niet mogelijk om contact te vermijden. Het vertrouwen geven aan elkaar, elkaar accepteren en respecteren is van wezenlijk belang voor de samenwerking. Men heeft elkaar nodig.

Inzicht of kennis

Inzicht met betrekking tot het zelf komt neer op inzicht in eigen beweegredenen en mogelijkheden en inzicht in de invloed van anderen op je eigen gedrag (Van Oenen, 2001).

Lotens (1992) meent dat je door judo meer lichaamsbesef ontwikkelt. Door het stoeien krijgt een kind kennis van het eigen lichaam en van zijn mogelijkheden en eventuele tekortkomingen. Luschen (1995) schrijft in zijn judoboek voor de jeugd: "*Door intensief met judo bezig te zijn leer je je sterke kanten kennen, je ontdekt ook je zwakke plekken en leert daarmee om te gaan. Je komt jezelf tegen in wisselende omstandigheden*"(p.35).

Inzicht in de beweegredenen en mogelijkheden van anderen ontwikkelen kinderen ook door het stoeien met elkaar. Behalve dat het kind zichzelf leert kennen, leert het dan ook om te gaan met de ander.

Vaardigheidsgebieden

Vaardigheden met betrekking tot het zelf komen neer op zelfsturing; hieronder valt zelfcontrole, zelfdiscipline, regulering van eigen impulsen en emoties. Daarnaast gaat het om vaardigheden zoals creativiteit en exploratievermogen (Van Oenen, 2001).

Lotens (1992) meent dat de afwisseling van het uit evenwicht brengen, zelf uit evenwicht raken en weer overeind komen gedragsregulerend werkt. Kinderen leren omgaan met de emoties die tijdens het stoeien naar boven komen. Agressief gedrag ten opzichte van de ander neemt vaak af. Ook op de internetsite van JBN staat dat je door judo positief leert omgaan met agressie. Ondersteuning voor deze bewering komt ook vanuit de pedagogische literatuur. Kohnstamm (1993, p.239) schrijft: "*een constructieve uitlaat voor een vechterig jongetje is bijvoorbeeld judo: hij mag vechten, maar alleen zeer beheerst, door strenge regels*".

Boersma (1994) schrijft: een judoka moet zich kunnen beheersen, "*kunnen zwijgen als woede opkomt*". Met name bij wedstrijden leert de judoka teleurstellingen incasseren.

Bij het beoefenen van judo wordt ook een beroep gedaan op creativiteit en inventiviteit; dit gebeurt door tijdens randori te zoeken naar oplossingen voor bewegings- en stoeiproblemen.

De vaardigheden met betrekking tot anderen is onderverdeeld in communicatieve vaardigheden en samenwerkingsvaardigheden (Van Oenen, 2001). De communicatieve vaardigheden omvatten vaardigheden zoals van perspectief kunnen wisselen, verschillende rollen in de communicatie kunnen innemen en doel- en taakgericht kunnen communiceren. De samenwerkingsvaardigheden bestaan uit het samen plannen en organiseren, je eigen rol kunnen bepalen ten opzichte van anderen en anderen helpen, begeleiden of zelf hulp vragen.

Bij judo ligt de nadruk op 'het samen doen', daardoor is 'het hulp van anderen accepteren' en 'zelf hulp vragen' een normale zaak. Tijdens randori zijn kinderen samenwerkend aan het ontdekken.

Volgens Boersma (1994) en Lotens (1992) kan judo dus op bijna alle aspecten van sociale competentie een bijdrage leveren. De belangrijkste bijdrage lijkt ten aanzien van het houdingsaspect. Dit is niet toevallig gezien het doel wat de oprichter van judo, Jigoro Kano, voor ogen had: namelijk een waardevoller mens te worden door het beoefenen van judo.

2.5.2.

Onderzoek naar de effecten

Een interessante vraag is of judo ook daadwerkelijk een bijdrage levert aan bepaalde aspecten van sociale competentie, zoals zelfvertrouwen of impulscontrole. En vervolgens: past het kind dit ook toe in zijn dagelijkse omgeving?

Het meest bekende onderzoek op dit gebied is dat van Kuis (1974). Hij deed een onderzoek naar de pedagogische betekenis van het judospel. Hij wilde aantonen dat judo bevrijdend kan werken op het pedagogisch persoonlijkheidsgebied. Hij deed zijn onderzoek met een experimentele groep en een controle groep; elke groep bestond uit 12 kinderen. De judokinderen bleken zich minder afhankelijk op te stellen ten aanzien van de mening van anderen. Daarnaast vond hij een ontwikkeling van introvert gedrag naar meer extrovert gedrag en de kinderen bleken meer praktisch te zijn geworden. Op motorisch gebied bleken de leerlingen sneller en meer gecoördineerd te reageren. Zijn onderzoeksgroep was echter te klein om resultaten te generaliseren naar andere situaties.

Verder schrijft Lotens (1992) over een onderzoek dat uitgevoerd is in België. Op een MLK-school constateerde men, na twee jaar judoles, duidelijk aantoonbaar minder agressief gedrag en een betere motoriek bij de kinderen. Verder beschrijft hij een aantal onderzoeken waaruit bleek dat kinderen die deelgenomen hadden aan een valtraining zich minder angstig toonden, meer zelfvertrouwen hadden en zich minder verkrampd bewogen dan voorheen. Sommige leerkrachten zagen ook positieve veranderingen buiten de les. De conclusie was dat door pijnloos te vallen en daardoor minder angstig te worden men meer controle krijgt over het eigen gedrag. Het blijft onduidelijk of deze conclusies uit het onderzoek gebaseerd zijn op indrukken van betrokkenen of dat gebruik gemaakt is van gestandaardiseerde lijsten.

Studenten Pedagogiek aan de Universiteit van Leiden (2000) hebben een oefenonderzoek gedaan naar de invloed van vechtsporten, waaronder judo, op de motorische en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Zij hebben hierover dertien ouders geïnterviewd. Het aantal deelnemende ouders is te klein om veel waarde te hechten aan de uitkomst. Het is echter wel interessant om te melden dat alle dertien ouders aangaven dat het zelfvertrouwen van hun kind was verbeterd. Vier ouders denken dat dit komt door judo, acht ouders denken dat judo een rol heeft gespeeld, naast het ouder worden. Slechts één ouder denkt dat judo geen rol heeft gespeeld.

Andere aspecten die volgens tien van de dertien ouders verbeterd waren zijn: motoriek, gevoel van veiligheid, lichaamshouding en sociale contacten.

2.6.

Samenvatting

In dit hoofdstuk is beschreven wat judo is en hoe het is ontstaan. De grondlegger van judo, Jigoro Kano, beschouwde judo niet als een verzameling fysieke zelfverdedigingstechnieken, maar als een levenswijze. Hij ging ervan uit dat door het beoefenen van judo lichaam en geest in evenwicht komen en men een waardevoller mens zal zijn. Daardoor zal men een bijdrage zijn voor het welzijn van de samenleving.

De kern van judo bestaat enerzijds uit het uit evenwicht brengen van de partner en zelf in evenwicht blijven, anderzijds uit het controleren van de ander en voorkomen zelf gecontroleerd te worden.

De Judo Bond Nederland geeft leiding en zorgt voor een verantwoorde beoefening van judo in Nederland. Eén van hun taken is het organiseren van opleidingen voor docenten. De opleiding bestaat uit een cursus voor jeugdjudoleider en de opleiding voor judoleraar-A en judoleraar-B. Tijdens de opleiding is er naast de technische vaardigheden ook aandacht voor pedagogische en didactische vaardigheden.

Regelmatig worden kinderen door deskundigen doorverwezen naar judo. Dit gebeurt in de vooronderstelling dat judo goed is voor de sociale competentie van kinderen.

Volgens Boersma (1994) en Lotens (1992) kan judo zowel een bijdrage leveren aan de houding als aan sociale kennis en vaardigheden van kinderen. Uitgaande van het schema van Van Oenen (2001), zie hoofdstuk 1, werd per aspect gekeken wat beide auteurs schrijven over de invloed van judo op deze drie aspecten.

Door het stoeien gaan kinderen zich weerbaarder voelen, ze leren op te komen voor zichzelf. Kinderen krijgen vertrouwen in eigen kunnen, hun houding verandert. Er is ook aandacht voor de houding ten opzichte van anderen, tijdens judo wordt veel nadruk gelegd op de veiligheid en zorg voor de ander.

Door het stoeien krijgt een kind inzicht in zijn eigen mogelijkheden en beperkingen en die van de ander.

Vaardigheden leren kinderen doordat tijdens het stoeien allerlei emoties boven komen, zoals angst en agressie. Kinderen moeten daar op een beheerste manier mee om leren gaan.

Op beperkte schaal is onderzoek gedaan naar de effecten van judo. De resultaten zijn positief, de verschillende onderzoeksgroepen zijn echter te klein om te generaliseren naar andere situaties.

Hoofdstuk 3

Probleemstelling en onderzoeksopzet

3.1.

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de opzet van het onderzoek beschreven. In paragraaf 3.2. en 3.3. worden de probleemstelling en de onderzoeksvragen opgesteld en geoperationaliseerd.

Dit onderzoek gaat over de bijdrage die judo kan leveren aan de sociale competentie van kinderen. Omdat er nog niet veel bekend is over deze onderzoeksproblematiek is gekozen voor kwalitatief onderzoek. Als onderzoekseenheden is gekozen voor judodocenten. In paragraaf 3.4. wordt beschreven op welke wijze de

judodocenten zijn benaderd. In de daarop volgende paragrafen wordt beschreven op welke manier de data zijn verzameld en geanalyseerd.

3.2.

De probleemstelling

Beschikken over sociale competentie is belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. In hoofdstuk 1 is uitgebreid ingegaan op dit begrip.

Ik ben geïnteresseerd in hoe het komt dat judo zo'n positieve invloed heeft op de sociale competentie van kinderen. Het antwoord heb ik voor een deel gevonden in de bestaande literatuur, zoals beschreven in hoofdstuk 2, paragraaf 2.5.

De daar genoemde auteurs Boersma en Lotens zijn ervan overtuigd dat judo een positieve bijdrage kan leveren aan bepaalde aspecten van de sociale competentie. Beide auteurs zijn judodocent. Ik vroeg me af of andere judodocenten ook zo denken over de invloed van judo op de sociale competentie. In hoeverre gaan zij er van uit dat judo bijdraagt aan (aspecten van) sociale competentie? Spelen zij zelf, als docent, een rol in het bevorderen van sociale competentie en zo ja, op welke manier? Is er tijdens de opleiding aandacht besteed aan dit onderwerp? Denken judodocenten dat er transfer van verworven vaardigheden en houding plaatsvindt?

Inzicht in de relatie tussen judo en sociale competentie is enerzijds interessant voor ouders en verwijzers die overwegen hun kind aan te melden bij judo. Als zij inzicht hebben in de wijze waarop bepaalde aspecten van sociale competentie worden beïnvloed kunnen zij beter beoordelen of judo een geschikte activiteit is voor het kind.

Anderzijds is dit onderzoek interessant voor andere judodocenten en de Judo Bond Nederland. Ze krijgen door middel van dit onderzoek inzicht in de ideeën en werkwijze van hun collega's.

De probleemstelling luidt:

Op welke wijze levert judo een bijdrage aan (aspecten van) de sociale competentie van kinderen?

Het gaat in dit onderzoek om het perspectief van de judodocenten. Met judodocenten wordt bedoeld: docenten die bevoegd zijn om judoles te geven aan kinderen van 4 tot 12 jaar. De meeste docenten zijn daarnaast ook bevoegd om les te geven aan volwassenen.

In dit onderzoek wordt judo gezien als een sportspel van aanval en verdediging tussen twee personen. De definitie van judo die in deze scriptie wordt gebruikt is beschreven in paragraaf 2.3.

Sociale competentie wordt beschouwd als een samenhangend geheel van de aspecten: houding, sociale kennis en vaardigheden. Deze aspecten gelden zowel ten opzichte van de persoon zelf als in relatie met anderen.

Dit onderzoek beperkt zich tot een aantal aspecten van sociale competentie, namelijk die aspecten die vaak worden genoemd in relatie tot judo. Het gaat om de aspecten 'zelfvertrouwen', 'zelfbeheersing' en 'rekening houden met anderen'. Deze begrippen worden als volgt gedefinieerd:

Zelfvertrouwen

Van Oenen (2001) ziet 'zelfvertrouwen' als een houdingsaspect; het begrip wordt door haar niet verder ingevuld. De relatie tussen zelfvertrouwen en angst wordt beschreven door Kohnstamm (1993). Ze beschrijft dat door het toenemen van zelfvertrouwen een kind beter om kan gaan met angst. Hoe meer het kind het idee heeft de touwtjes in handen te hebben hoe beter het in staat is angst de baas te worden.

In dit onderzoek wordt met het begrip 'zelfvertrouwen' bedoeld: *“de positieve verwachting van het individu dat het taken tot een goed einde zal brengen.”* (Van Beemen, 2001, p. 177)

Zelfbeheersing

Het begrip 'zelfbeheersing' of 'zelfcontrole' beschouwt Van Oenen (2001) als een vaardigheid. De vaardigheid om eigen impulsen en emoties te kunnen reguleren. Een apart onderdeel van zelfbeheersing is het 'leren omgaan met tegenslag'. Prins (1995) ziet 'zelfbeheersing' als een houding. Voor dit onderzoek kan 'zelfbeheersing' zowel gezien worden als een vaardigheid als een houding.

Rekening houden met anderen

Voor dit onderzoek is het begrip 'rekening houden met' gebruikt zoals van Oenen dat heeft gedefinieerd, zie paragraaf 1.2.1.

3.3. De onderzoeksvragen

Vanuit de probleemstelling worden vier kernonderzoeksvragen afgeleid. Deze onderzoeksvragen worden vervolgens geconcretiseerd. Behalve deze onderzoeksvragen waarmee antwoord verkregen wordt op de probleemstelling worden een aantal vragen geformuleerd die te maken hebben met de context.

Het gaat bij alle vragen om de visie of de beleving van de judodocenten. Om de leesbaarheid te bevorderen wordt dit niet bij iedere vraag afzonderlijk vermeld.

3.3.1. Vragen met betrekking tot de inhoud

De vier kernonderzoeksvragen zijn:

1. Op welke wijze levert judo een bijdrage aan het zelfvertrouwen van kinderen?
2. Op welke manier levert judo een bijdrage aan de zelfbeheersing van kinderen?
3. Op welke wijze draagt judo bij aan het leren 'rekening houden met anderen'?
4. Wat zijn richtlijnen voor een judoles waarin gewerkt wordt aan sociale competentie?

Een belangrijk criterium voor de effectiviteit van sociale vaardigheidstrainingen is de mate van transfer. Ook in dit onderzoek is de mate van transfer een belangrijk onderdeel. Met transfer wordt bedoeld: de mogelijkheid het geleerde ook te kunnen toepassen buiten de situatie waarin iets is geleerd (Ten Dam en Volman, 1999).

Onderzoeksvraag 1

Op welke wijze levert judo een bijdrage aan het zelfvertrouwen van kinderen?

Onderzoeksvraag 1 wordt gespecificeerd door de volgende vragen:

- *Welke factoren in judo zorgen ervoor dat het zelfvertrouwen van kinderen wordt versterkt?*
- *Wat doet de docent om het zelfvertrouwen van kinderen te verbeteren?*
- *Is er sprake van transfer van het zelfvertrouwen?*

Onderzoeksvraag 2

Op welke manier levert judo een bijdrage aan de zelfbeheersing van kinderen?

Onderzoeksvraag 2 wordt gespecificeerd naar de volgende vragen:

- *Welke factoren in judo zorgen ervoor dat een kind zichzelf leert te beheersen?*
- *Leert een kind door judo om te gaan met tegenslag? Welke factoren zorgen daarvoor?*
- *Wat doet de docent om het kind te helpen zich beter te beheersen en beter om te gaan met tegenslag?*
- *Vindt er transfer plaats met betrekking tot zelfbeheersing?*

Onderzoeksvraag 3

De eerste twee onderzoeksvragen richten zich met name op de ontwikkeling van 'het zelf'. Sociale competentie bestaat enerzijds uit behoeftes en belangen van het zelf, anderzijds uit de behoeftes van de ander (Van Oenen, 2001). Een belangrijk aspect van sociale competentie is dan ook 'rekening houden met anderen'.

Op welke wijze draagt judo bij aan het leren 'rekening houden met anderen'?

Onderzoeksvraag 3 wordt gespecificeerd naar de volgende vragen:

- *Welke aspecten van 'rekening houden met anderen' worden door judo beïnvloed?*
- *Welke factoren in judo dragen er toe bij dat kinderen leren rekening te houden met anderen?*
- *Wat doet de docent om kinderen te leren 'rekening te houden met anderen'?*
- *Vindt er transfer van 'het rekening houden met anderen' plaats?*

Onderzoeksvraag 4

Wat zijn richtlijnen voor een judoles waarin gewerkt wordt aan sociale competentie?

Onderzoeksvraag 4 wordt gespecificeerd naar de vragen:

- *Wat zijn richtlijnen voor een judoles waarin gewerkt wordt aan sociale competentie?*

De docent is een belangrijke intermediair tussen judo en het kind.

- *Welke vaardigheden moet de docent beheersen?*
- *Hoe verwerft een docent deze vaardigheden?*
- *Is er tijdens de cursus voor jeugdjudoleider en tijdens de opleidingen voor judoleraar A en –B aandacht besteed aan het onderwerp 'sociale competentie'?*

3.3.2. Vragen met betrekking tot de context

De context speelt een belangrijke rol bij kwalitatief onderzoek ('t Hart, 1998). De volgende drie vragen hebben te maken met de context, ze geven geen antwoord op de probleemstelling. De informatie die hiermee wordt verkregen zegt iets over de achtergrond van waaruit de docenten antwoord geven op de onderzoeksvragen.

1. Wat is de invloed van judo geweest op de sociale competentie van de judodocenten?
2. Aan welke kinderen wordt les gegeven?
3. Welke doelen heeft de judodocent met zijn judoles?

Contextvraag 1

Wat is de invloed van judo geweest op de sociale competentie van de judodocenten?

- *Hoe hebben zij judo beleefd?*
- *Heeft het hen meer zelfvertrouwen gegeven?*
- *Hebben zij zich leren beheersen ?*
- *Hebben zij geleerd beter om te gaan met anderen?*

Contextvraag 2

Aan welke kinderen wordt les gegeven?

- *Wat is de leeftijd van de kinderen?*
- *Nemen zowel jongens als meisjes deel aan de lessen?*
- *Wat zijn redenen voor deelnemende kinderen om naar judo te gaan?*

Contextvraag 3

Welke doelen heeft de judodocent met zijn judoles?

Boersma (1994) geeft aan dat de opvatting van de leraar over het judo-onderwijs voor een belangrijk deel bepaalt of judo te gebruiken is als een middel voor vorming.

3.4.

De onderzoekseenheden

In dit onderzoek willen we een beeld schetsen van hoe er in de praktijk gedacht wordt over de invloed van judo op de sociale competentie. Als onderzoekseenheden is gekozen voor judodocenten, er is gebruik gemaakt van een gerichte selectie. Gezien het doel van dit onderzoek, namelijk een beeld schetsen van de visie en de werkwijze van docenten met betrekking tot de sociale competentie, zijn alleen die docenten benaderd die aangeven dat ze in hun lessen daar aandacht aan besteden.

In eerste instantie is contact opgenomen met de Judo Bond Nederland. Hier werd doorverwezen naar een judodocent die erg geïnteresseerd is in de invloed van judo op de sociale competentie. Er heeft een oriënterend gesprek plaatsgevonden met desbetreffende judodocent. Op een later tijdstip heeft een interview plaatsgevonden. Deze docent heeft vervolgens acht collega judodocenten benaderd met het verzoek om mee te werken aan dit onderzoek. Mede door de inzet van deze docent is het mogelijk geweest om in contact te komen met zeer ervaren judodocenten die allen in meer of mindere mate een rol spelen of hebben gespeeld bij de Judo Bond Nederland. Deze acht respondenten zijn telefonisch door mij benaderd voor een afspraak.

Zes andere respondenten werken als docent in de stad Utrecht of directe omgeving. Zij zijn benaderd omdat zij in hun folder of internetsite aangaven tijdens de les aandacht te besteden aan sociale aspecten. Er is telefonisch een afspraak gemaakt, allen waren direct bereid om mee te werken aan dit onderzoek.

In het totaal werden vijftien docenten geïnterviewd.

3.5. Dataverzamelmethode

Als dataverzamelmethode is gekozen voor topicinterviews. Open- en topicinterviews zijn geschikt om ideeën, opvattingen en meningen van betrokkenen in het veld te achterhalen (Baarda, et al., 2000). Van tevoren is een lijst gemaakt met gespreksonderwerpen of topics die tijdens het gesprek aan de orde zouden moeten komen, een topiclijst (zie bijlage).

In een open interview wordt de formulering van vragen door de interviewer aangepast aan de individuele respondent en aan de situatie op dat moment (Baarda, et al., 2000). Hierdoor ontstonden levendige gesprekken. De duur van de interviews varieerde van drie kwartier tot een uur en een kwartier.

De interviews zijn afgenomen op verschillende plekken in de provincie Utrecht en Zuid Holland. Een aantal interviews vond plaats in de eigen sportschool van de docent. Ik kreeg dan een rondleiding waar mij vol trots de dojo, het judolokaal, werd getoond. Sommige interviews vonden plaats in een (sport)school waar desbetreffende docent les gaf. Ook zijn een aantal interviews afgenomen bij de docent thuis.

3.6. Analysemethode

De interviews zijn vastgelegd op een cassetterecorder. Hiervoor is vooraf toestemming gevraagd aan de respondent, niemand had hiertegen bezwaar. De interviews zijn letterlijk op papier uitgeschreven.

Vervolgens is de analysemethode voor kwalitatief onderzoek toegepast zoals beschreven door Baarda et al. (2000). De eerste stap was het screenen van de tekst op relevante informatie. De niet-relevante tekst is geschrapt. Daarna is de relevante tekst opgesplitst in fragmenten en aan deze fragmenten zijn labels toegekend. Vervolgens zijn vanuit de onderzoeksvragen en de topic-lijst de kernlabels vastgesteld. Voor ieder fragment is vervolgens het kernlabel bepaald. De resterende labels zijn in de vorm van dimensies ondergebracht bij de kernlabels. De kernlabels en de dimensies zijn in schema gezet en vervolgens zijn vanuit dit schema de onderzoeksresultaten beschreven.

3.7. Betrouwbaarheid en geldigheid

Er is in dit onderzoek gebruik gemaakt van een directe registratie, namelijk een cassetterecorder, waardoor de betrouwbaarheid wordt vergroot.

Er is gebruik gemaakt van een systematische data-analyse, dit verhoogt de controleerbaarheid.

3.8.

Samenvatting

In dit hoofdstuk werd de probleemstelling geformuleerd: Op welke wijze levert judo een bijdrage aan (aspecten van) de sociale competentie van kinderen? Vervolgens werd deze vraag uitgesplitst in vier kernonderzoeksvragen. Deze vragen richten zich op het zelfvertrouwen, de zelfbeheersing en 'rekening houden met anderen'. De vierde onderzoeksvraag richt zich op de richtlijnen voor een judoles waarin gewerkt wordt aan de sociale competentie.

Er is gebruik gemaakt van een selectieve groep respondenten, namelijk judodocenten die les geven of hebben gegeven aan kinderen van 4 tot 12 jaar en die binnen hun judoles expliciet aandacht besteden aan sociale aspecten.

Als dataverzamelmethode is gekozen voor topicinterviews. De interviews zijn vastgelegd op cassetterecorder en later uitgeschreven op papier.

4.1.

Inleiding

In dit onderzoek zijn vijftien judodocenten geïnterviewd. De interviews zijn volgens de methode voor kwalitatief onderzoek van Baarda, De Goede en Teunissen (2000) geanalyseerd.

In paragraaf 4.2. wordt een schematisch overzicht gegeven van de kernlabels, dimensies en ladingen die uit de analyse naar voren gekomen zijn. Eerst wordt een overzicht gegeven van de kernlabels die betrekking hebben op de context. Daarna volgt een overzicht van de kernlabels die betrekking hebben op de inhoud.

In paragraaf 4.3. wordt uitgebreid ingegaan op de onderzoekseenheden. Naast de persoonsgegevens van de judodocenten komt ook de invloed van judo op hun eigen leven aan de orde. Ook wordt beschreven aan welke kinderen wordt lesgegeven en welke doelen docenten hebben met hun judolessen.

De probleemstelling van dit onderzoek bestaat uit vier kernonderzoeksvragen. De resultaten op deze vragen komen aan de orde in paragraaf 4.4. Eerst wordt beschreven hoe docenten denken over de invloed van judo op het zelfvertrouwen, vervolgens hoe de docenten handelen om het zelfvertrouwen te bevorderen. Op dezelfde manier werd ingegaan op de zelfbeheersing en het ‘rekening houden met anderen’. In paragraaf 4.4.4. wordt beschreven wat volgens docenten richtlijnen zijn voor het werken aan sociale competentie binnen de judoles. Bij de beschrijving wordt gebruik gemaakt van citaten uit de interviews.

4.2.

Schematisch overzicht van de kernlabels, dimensies en ladingen van de interviews.

De context

Kernlabels	Dimensies	Ladingen
Eigen ervaring met judo	<ul style="list-style-type: none"> • Startleeftijd • Beleving • Invloed op hun leven • Relatie docent 	5-10/10-20/20+ positief/negatief belangrijk/onbelangrijk belangrijk/onbelangrijk
Kijk op deelnemende kinderen	<ul style="list-style-type: none"> • Beschrijving kinderen • Reden deelname • Reden verwijzing 	leeftijd/sekse vriendjes/verwijzing druk/teruggetrokken/motoriek
Doelen van de docent	<ul style="list-style-type: none"> • Plezier • Lichamelijk bezig zijn • Uiteindelijk doel 	belangrijk/onbelangrijk belangrijk/onbelangrijk sociale competentie/ wedstrijden

De inhoud

Kernlabels	Dimensies	Ladingen
<p>Visie op de invloed van judo op het zelfvertrouwen</p>	<p>Invloed aanwezig?</p> <p>Factoren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judo-oefeningen • Karakter van de sport • Succeservaringen <p>Transfer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprake van transfer 	<p>Ja/nee</p> <p>In balans blijven /controleren / valoefeningen</p> <p>Individueel/confronterend/fysiek contact</p> <p>Belangrijk/onbelangrijk</p> <p>Wel/geen</p>
<p>Wat doet de docent om het zelfvertrouwen van kinderen te versterken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veiligheid bieden • Steunen van het kind • Aandacht voor houding 	<p>Aanbod van oefeningen/matches van partners</p> <p>Individueel/in de groep</p> <p>Zitten/staan</p>
<p>Visie op de invloed van judo op - de zelfbeheersing</p> <p>-het omgaan met tegenslag</p>	<p>Invloed aanwezig?</p> <p>Factoren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regels • Karakter van de sport • Het uitleven <p>Invloed aanwezig?</p> <p>Factoren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judo-oefeningen • Wedstrijden • Karakter van de sport <p>Transfer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprake van transfer 	<p>Ja/nee</p> <p>Niet schoppen en slaan/zorg voor de ander</p> <p>Fysiek/met z'n tweeën</p> <p>Ontladen/niet meer bewijzen</p> <p>Ja/nee</p> <p>Belangrijk/onbelangrijk</p> <p>Belangrijk/onbelangrijk</p> <p>Fysiek/individueel</p> <p>Wel/geen</p>

<p>Visie op judo en het leren rekening te houden met anderen</p>	<p>Relatie aanwezig?</p> <p>Factoren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Judo-oefeningen • Karakter van de sport • Etiquette en regels <p>Transfer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprake van transfer 	<p>Houding/kennis/vaardigheden</p> <p>Uit balans brengen/controleren Met z'n tweeën/ fysiek contact Groet/aftikken</p> <p>Wel/geen</p>
<p>Wat doet de docent om kinderen te leren rekening te houden met anderen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verwoorden van etiquette en regels • Taalgebruik • Vorm geven van spelletjes • Verantwoordelijkheid bijbrengen 	<p>Belangrijk/onbelangrijk</p> <p>Slogans/termen Wisselen/geen "nee" zeggen/puntentelling In het oefenen/in het helpen</p>
<p>Visie op een judoles waarin gewerkt wordt aan sociale competentie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rol docent <p>Kenmerken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leuke les bieden • Kind centraal • Leiding geven • Herkenbaarheid docent • Waar vaardigheden worden geleerd 	<p>Belangrijk/onbelangrijk</p> <p>Motivatie/creativiteit Kijken naar kind/ veiligheid/ ruimte Individueel/groep Diploma/intentie Opleiding/elders</p>

4.3. De onderzoeksresultaten met betrekking tot de onderzoekseenheden en de context.

In deze paragraaf volgt een uitgebreide beschrijving van de geïnterviewde docenten. Behalve persoonlijke gegevens zoals leeftijd en Dan wordt ook beschreven wat de docent zelf aan judo heeft gehad. Ook wordt hier weergegeven aan welke kinderen judoles wordt gegeven en welk doel de docent heeft met zijn les.

Persoonsgegevens

Alle vijftien ondervraagden zijn van het mannelijk geslacht. De leeftijd van de geïnterviewden varieert van 30 tot 79 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 48 jaar. De docenten uit dit onderzoek zijn lang tot zeer lang bezig met judo; minimaal 21 jaar tot drie docenten die meer dan 50 jaar met judo bezig zijn.

Twee docenten hebben 1^e Dan, één docent heeft 2^e Dan, de andere docenten hebben 3^e Dan of hoger. Eén van de docenten heeft 8^e Dan, dit is vrij zeldzaam in Nederland.

Aantal Dan	1 ^e Dan	2 ^e Dan	3 ^e Dan	4 ^e Dan	6 ^e Dan	8 ^e Dan
Aantal docenten	2	1	5	1	5	1

Vijf van de docenten hebben een eigen sportschool opgericht. Acht docenten geven judolessen naast hun reguliere baan. Eén docent geeft parttime judoles op verschillende (sport)scholen, één docent is gepensioneerd en geeft nog een aantal uurtjes per week judoles.

Eigen ervaring

De meeste docenten uit het onderzoek zijn als kind begonnen met judo. Tien docenten zijn begonnen voor hun 10^e jaar, drie zijn begonnen tussen hun 10^e en hun 20^{ste} levensjaar en twee docenten zijn begonnen na hun 20^{ste}. Alle ondervraagde docenten hebben positieve ervaringen met betrekking tot de tijd dat ze zelf judolessen volgden. Velen geven aan dat judo een grote invloed op hun leven heeft gehad, ze zijn er mede door gevormd.

“Ik kan voor mezelf zeggen dat het me heeft gevormd zoals ik nu ben. Je krijgt van je opvoeding een stuk karakter mee en je wordt gevormd door je omgeving, maar judo heeft er zeker een grote rol bij gespeeld. Het heeft voor mij een groot deel van mijn karakter gevormd, met name een stuk doorzettingsvermogen.”

Twee docenten geven aan dat ze als kind erg druk waren, in judo konden ze hun energie kwijt. Voor een andere docent was het een manier om zich af te reageren.

Een aantal docenten geeft aan dat ze door judo fysiek sterker geworden zijn, daardoor gingen ze zich ook sterker voelen, veiliger, ze zijn niet snel bang.

“Ik was zo’n klein dreuteltje die iedere keer omgeduwd werd. Judo heeft mij opgeleverd dat ik nu zo af en toe hoor “je loopt er zo zelfverzekerd bij”. Judo heeft mijn houding veranderd. Als ik vroeger dat mannetje was dat door iedereen geplaagd en omgeduwd werd, gebeurt dat nu dus niet meer. Dat heb ik er zelf aan gehad.”

De relatie met de judodocent was voor velen een belangrijke factor. Acht docenten noemen expliciet de relatie met hun docent.

“Ik denk dat vooral degene die mijn judomeester was mij geweldig heeft kunnen inspireren. Ik heb hem ook altijd een beetje als mijn 2^e vader ervaren. Hij was in mijn ogen gewoon een heel goede judoleraar, dan krijg je gewoon een goed voorbeeld. Was hij een saaie leraar geweest die heel saai les gaf en onaardig tegen kinderen deed dan was ik misschien wel nooit judoleraar geworden. Dan was ik misschien na een ½ jaar gestopt en was ik gaan voetballen ofzo.”

Eén van de docenten kan voor zichzelf benoemen wat de docent voor hem heeft betekend.

“Je hebt een stuk respect naar je leraar. Dat wordt niet uitgesproken op de mat, maar dat is gewoon zo. Dat accepteer je ook. Hij laat je dingen ervaren met je eigen lichaam en geest die je waardeert. Dat doorzetten, grenzen verleggen, zowel fysiek als mentaal, een stukje mentaliteit dat je aangeleerd krijgt en waar je later heel veel aan hebt.”

Opvallend is dat de meeste judo-docenten al voor hun tiende jaar zijn begonnen met judo. Zij doen het al hun hele leven en roemen de positieve rol van hun judo-leraren.

De kinderen die deelnemen aan de judoles

Drie docenten geven op dit moment geen les meer aan kinderen. In het verleden hebben zij wel les gegeven aan kinderen, maar gezien hun leeftijd, ouder dan 65 jaar, zijn ze daar mee gestopt. Ze geven nog wel les aan volwassenen en één van hen aan verstandelijk gehandicapten.

Drie docenten geven judoles in het Speciaal Onderwijs, naast hun lessen bij een sportschool.

Judolessen worden aangeboden aan kinderen vanaf 4 jaar, er worden dan vooral judospelletjes gedaan:

tikspelletjes en stoeispielletjes, waarin elementen van judo geoefend worden. Bij judolessen voor kinderen vanaf 6 jaar komen steeds meer de judoworpen en -klemmen aan de orde.

Over het algemeen zijn meisjes in de minderheid, alhoewel een aantal docenten aangeeft dat de samenstelling van bepaalde groepen voor de helft bestaat uit meisjes en voor de helft uit jongens. Op latere leeftijd, zo rond het 10^e jaar, haken meisjes vaak af.

De reden waarom kinderen gaan judoën verschilt. Vaak komen kinderen op judo door een vriendje die al op judo zit. Bij sommige docenten zijn de deelnemende kinderen een afspiegeling van de buurt, het zijn gewoon kinderen uit de buurt. Andere docenten hebben in hun judolessen veel kinderen die worden doorverwezen, in verhouding zijn er dan meer kinderen met gedragsproblemen. Deze kinderen worden doorverwezen via een schoolbegeleidingsdienst, arts of fysiotherapeut. Tien docenten noemen expliciet de verwijzingen. Redenen om kinderen door te verwijzen zijn divers. Alle docenten vertellen dat ze zowel kinderen in de groep hebben die doorverwezen zijn in verband met druk gedrag als vanwege teruggetrokken gedrag. Ook een slechte motoriek is een belangrijke reden om kinderen door te verwijzen.

“Ik had op de Mytylschool te maken met een fysiotherapeut die ook werkte voor de schoolbegeleidingsdienst. Die mensen hebben mij bezig gezien met groepen en die zijn ervan overtuigd dat voor een hele grote groep kinderen het judo zo positief is, dus ze vroegen mij of ze kinderen konden doorverwijzen. En dat gebeurt echt regelmatig. Wij krijgen op die manier veel kinderen die faalangstig zijn, weinig zelfvertrouwen hebben, kinderen die niet om kunnen gaan met agressie, kinderen die nogal eens doorslaan. Ik denk dat judo een heel goed imago heeft opgebouwd. Daar moeten wij heel zuinig op zijn.”

Judo blijkt over het algemeen populairder bij jongens dan bij meisjes.

Veel van de docenten krijgen in meer of mindere mate te maken met kinderen die verwezen zijn door een arts, fysiotherapeut, pedagoog of psychiater.

De doelen van de docenten

Op de vraag welke doelen de docent heeft geven veel docenten als antwoord dat één van de belangrijkste dingen is dat kinderen plezier beleven. Dit is een voorwaarde, anders haken kinderen af.

“Ze moeten gelachen hebben en ze moeten het warm hebben; een rood koppie en een lachend gezicht.”

Docenten vinden het belangrijk dat kinderen veel bewegen. Dit bewegen moet dan wel met judo te maken hebben, dat wil zeggen met: uit balans brengen, zelf in balans blijven, controleren, gecontroleerd worden en val oefeningen.

De geïnterviewde docenten zijn geselecteerd op hun aandacht voor sociale competentie binnen hun lessen. Dit komt ook duidelijk naar voren in de gesprekken, allen geven aan dit als één van hun doelen te beschouwen. Vooral het leren ‘verantwoord met elkaar om te gaan’ wordt door veel docenten genoemd.

“Verantwoord met elkaar omgaan, weten, voelen, doorleven wat het is als je elkaar vasthoudt, dat het bewegingsconsequenties heeft, niet alleen voor het bewegen, maar ook voor de omgang met.”

De aandacht voor wedstrijd judo verschilt van docent tot docent. De ene docent vind het helemaal niet belangrijk en een andere docent heeft juist zijn persoonlijke interesse liggen bij het wedstrijd judo. De meeste docenten besteden binnen hun lessen zowel aandacht aan de sociale aspecten als aan wedstrijden. De docenten die kinderen begeleiden met wedstrijd judo doen dit meestal in aparte wedstrijd groepen. Ook in deze groepen houden zij oog voor de ontwikkeling van de sociale competentie. Het één hoeft het ander niet uit te sluiten.

4.4. De onderzoeksresultaten met betrekking tot de inhoud

In deze paragraaf worden eerst de resultaten met betrekking tot het zelfvertrouwen beschreven. Vervolgens worden de resultaten beschreven met betrekking tot zelfbeheersing en daarna ‘het rekening houden met anderen’.

4.4.1. De invloed van judo op het zelfvertrouwen van kinderen

Alle docenten zijn van mening dat judo een positieve bijdrage kan leveren aan het versterken van het zelfvertrouwen. Eén docent is sceptisch en denkt dat je net zo goed door ‘het leren zwemmen’ meer zelfvertrouwen kunt krijgen. De overige docenten kennen een grote waarde toe aan judo. Zij vinden dat judo, in vergelijking met andere sporten of activiteiten, meer mogelijkheden in zich heeft om het zelfvertrouwen van kinderen te vergroten.

Wel heeft de invloed te maken met de frequentie waarmee men judo beoefent. Sommige kinderen komen één uurtje per week, in dat geval zal de invloed van judo minder groot zijn dan wanneer men een aantal keer per week komt. Hetzelfde geldt voor het aantal jaar dat men judo beoefent.

Er worden verschillende factoren genoemd die een rol spelen bij de invloed van judo op het zelfvertrouwen. Veel docenten noemen de valtraining en de specifieke judo-oefeningen: het 'uit balans brengen', zelf in balans blijven, controleren, gecontroleerd worden.

“Je bent het gewend dat iemand je vastpakt en dat hij trekt en duwt. Je gaat ook automatisch wat steviger op je benen staan.”

“Je wordt toch wekelijks geconfronteerd met duw- en trekbewegingen waarbij je je staande leert houden. Dus ook als je, op het schoolplein eens omver...vroeger liet je je wegsturen of ondersteboven duwen, terwijl je nu, na een aantal jaren geleerd hebt: ik kan me ook staande houden.”

Naast de judo-oefeningen geven veel docenten aan dat het individuele, confronterende karakter van judo belangrijk is. Dit onderscheidt judo van andere sporten. Bij judo sta je alleen op de mat en ga je een directe confrontatie aan met een ander. Je doet het in je eentje en daardoor leer je voor jezelf op te komen. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld voetbal waarbij je in de groep kan wegduiken of ondergesneeuwd kan worden door de groepsleden.

“Kijk, bij voetbal kan hij in de groep wegduiken, bij judo niet. Bij judo is het confronteren, met z'n tweeën.”

Dit uit zich het meest tijdens wedstrijden.

“Je staat in je eentje op die mat, tegenover iemand anders. Een heel directe confrontatie. Je moet het helemaal in je eentje doen, en daardoor leer je voor jezelf op te komen en krijg je meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.”

Ook het fysiek contact dat specifiek is voor judo wordt gezien als een factor die invloed heeft op de verbetering van het zelfvertrouwen.

“Ze leren met iedereen samen te werken: klein, dik, dun, goed of slecht. Dat lichamelijk contact, die angst gaat een beetje weg.”

Een aantal docenten noemt het 'ervaren van succes' als factor die het zelfvertrouwen beïnvloedt. Doordat iets lukt denkt het kind dat hij veel kan en wordt daardoor zelfverzekerder.

“Ze hebben altijd succes. Ook al ben je niet de sterkste, dan krijg je het altijd wel eens voor elkaar dat je iemand die sterker is kan vasthouden in een houdgreep. Met het oefenen van judo creëer je situaties die dat zelfbeeld positief beïnvloeden.”

Wat doet de docent om het zelfvertrouwen te bevorderen

De docent houdt rekening met het kind. Een kind moet zich veilig voelen. De docent let er bijvoorbeeld op dat hij het kind niet te moeilijke oefeningen laat doen.

“Je moet het een beetje opbouwen, geen angstige dingen laten doen. Je moet dingen doen waarvan ze denken dat ze dat kunnen behappen.”

Veiligheid wordt ook geboden door een veilig maatje te zoeken.

“Zorgen dat ze met kinderen judoën van dezelfde lengte, die niet snel bedreigend of agressief zijn.”

Veel judodocenten steunen en stimuleren het kind. Dit gebeurt door complimentjes te geven, maar vaker nog door het kind extra aandacht te geven in de groep.

“Je probeert dat kind zover te krijgen dat hij meer initiatief toont door te zeggen: lieve schat als je hier aan de kant blijft staan dan zul je nooit een vriendje vinden, je zal de stap moeten zetten om aan iemand te vragen: wil jij met mij judoën.”

“Laat ze meeklappen als een jongentje z'n judovalletje doet, dat het nog harder klinkt, dat is belangrijk.”

“Als er zo'n jochie gemeden word heeft dat een reden en nou is de grap om uit te zoeken hoe komt dat nou? Nou waarschijnlijk omdat hij het toch niet zo goed doet. Ik ga dan iets doen wat hij toevallig wel kan, net zolang zoeken, en dan gaan we oefenen en dan zeg ik “stop, we gaan even naar Piet kijken, Piet heeft iets leuks ontdekt”. Piet is wat geworden binnen die groep. Zo kan je proberen om toch te sturen om Piet toch een status te geven, zodat ook een ander graag met Piet wil trainen.”

Verder zijn er een aantal docenten die benoemen dat ze letten op de houding van een kind.

“Een stuk zelfverdediging, heeft denk ik ook met zelfvertrouwen te maken en een stuk houding. Hoe stel je je op? Ik zeg ook tegen kinderen als ze aan de kant zitten: je zit niet als een opaatje, als je zo zit (doet voor) nee recht...”

Hoe denken de judodocenten over de transfer. Passen kinderen het geleerde ook toe in de dagelijkse situatie en waaraan merken docenten dat?

De geïnterviewde docenten gaan ervan uit dat judo goed is voor het zelfvertrouwen, dit geldt zowel in als buiten de judoles.

“Een kind dat succeservaringen heeft op de judomat, dat zal doorwerken in de rest van zijn functioneren; juist succeservaringen in het contact met anderen, in het aanraken, in het in te zien van: hé, ik kan hem op de grond krijgen, ik kan hem vasthouden, hij kan niet los.”

Dat het zelfvertrouwen van een kind toeneemt zien docenten aan de houding en de uitstraling. Het kind gaat zich minder gespannen bewegen en gaat anders om met de ruimte. Een aantal docenten vindt het moeilijk om aan te geven waaraan ze merken dat het zelfvertrouwen verbetert. Ze zien kinderen niet buiten de les. Wel horen ze vaak van ouders terug dat het zelfvertrouwen van hun kind verbeterd is.

“We hebben wel eens van ouders gehoord: “Het lijkt wel of ik een heel ander kind heb gekregen. Mijn kind is zo veranderd qua karakter, hij was ontzettend stil en teruggetrokken. Hij is nu zo veranderd, niet dat hij het nu van de daken schreeuwt, maar veel assertiever. Hij durft het nu te zeggen als hij iets niet wil.”

“Een jongen Q, die viel echt niet op in de groep, zo teruggetrokken en het gevoel ‘ik kan helemaal niks’ en die jongen die durft nu voor een groep te staan. Hij geeft ook les aan jongens bijna van zijn eigen leeftijd en dat is heel moeilijk. Je moet jezelf onderscheiden, je moet boven zo’n groep staan om controle uit te oefenen. En dat kan hij gewoon, vind ik knap.”

De positieve invloed van judo op het zelfvertrouwen komt volgens docenten door de valtraining en de specifieke judo-oefeningen. Verder speelt het karakter van de sport een grote rol; judo doe je individueel en toch ook samen met anderen. Dit maakt het confronterend. Dit wordt nog versterkt doordat judo fysiek is, je kan er niet voor weglopen, je moet contact maken. Daarnaast doen kinderen tijdens de judoles succeservaringen op, dit stimuleert het zelfvertrouwen.

De docent speelt ook een rol bij het stimuleren van het zelfvertrouwen. Hij biedt veiligheid en steun. Sommige docenten letten op een zelfverzekerde houding van de kinderen: rechtop zitten en staan.

Alle docenten zijn van mening en signaleren dat kinderen door judo meer zelfvertrouwen krijgen. Ze horen dit ook terug van ouders en verwijzers. Dit toenemende zelfvertrouwen is dus ook zichtbaar in de dagelijkse situatie, oftewel er is sprake van transfer.

4.4.2. De invloed van judo op de zelfbeheersing van kinderen.

Volgens de docenten is er duidelijk een relatie tussen judo en zelfbeheersing, zelfbeheersing is een onderdeel van judo.

Welke factoren in judo dragen er toe bij dat de zelfbeheersing van kinderen wordt verbeterd?

Veel docenten noemen de regels als belangrijke factor; je leert als kind wat wel en niet kan. Met judo mag je bijvoorbeeld niet schoppen en slaan en rekening houden met de ander staat altijd boven aan. Als iemand werpt dan moet hij voorzichtig zijn, de ander mag niet op zijn hoofd terecht komen. Je moet beheerst zijn, want anders doe je misschien iemand pijn.

“Als ze werpen, moeten ze gecontroleerd werpen, ze mogen iemand niet zomaar neerkwakken.”

Kinderen kunnen in de judoles zelfbeheersing oefenen doordat ze veelvuldig in situaties terecht komen die agressie of angst oproepen en waarin ze zich toch moeten beheersen. Het specifieke karakter van judo speelt ook hier een belangrijke rol. Juist omdat kinderen zo fysiek met elkaar bezig zijn ontstaan er allerlei situaties waarin ze zich moeten beheersen.

“Je moet je constant beheersen, als iemand iets te hard doet is het niet de bedoeling dat je gaat slaan of knijpen of wat dan ook. Het is dan toch de bedoeling dat je gewoon “stop” zegt.”

“Als je onder ligt heb je de neiging om een gemene streek uit te halen, doordat je machteloos bent. Je moet je dan beheersen, aftikken of wachten tot het tijd is.”

Andere docenten leggen de nadruk op het uitleven. In het judo kunnen kinderen hun energie en spanning kwijt en ze hoeven zich niet meer zo nodig te bewijzen.

“Je moet ook een uitlaatklep hebben waar je al je spanning van school kwijt kunt. In zo’n judoles kun je je fysiek laten gaan, dat is voor jezelf een uitlaatklep. Op dat moment ben je niet aan het denken, je wordt gedwongen om je hoofd leeg te maken en fysiek met judo bezig te zijn.”

“Als je niet op judo zit dan moet je zo nodig de grootste en de sterkste zijn. Als je op judo zit dan hoef je je niet meer te bewijzen dan weet je dat je goed bent, dan weet je dat je je tijdens de les kunt meten met anderen, dat hoef je dan niet op de hoek van de straat te doen. Je hoeft je niet meer zo nodig te bewijzen.”

Een apart onderdeel van je leren te beheersen is het kunnen **omgaan met tegenslag**. Deze vraag is expliciet aan docenten gesteld: leren kinderen door judo om te gaan met tegenslag?

Veel docenten vinden inderdaad dat kinderen om leren gaan met tegenslag. Bij de judoles val je en sta je weer op, dat wordt iedere les geoefend. Eén van de docenten is sceptisch over de specifieke rol van judo. Hij gaat ervan uit dat een kind ook bij andere activiteiten leert omgaan met verlies.

“Ze zeggen dat vallen en opstaan bij judo zo belangrijk is; het gaat mis en dan sta je op en dan probeer je het nog een keertje, dat kan bij judo. Maar ja, volgens mij kan dat bij alles. Verlies je al je knickers, dan ga je naar de Blokker en dan koop je weer een nieuw zakje en dan kun je het ook weer proberen.”

Andere docenten zien duidelijk een meerwaarde in judo doordat je het fysiek ervaart, je valt en staat weer op. Door dit steeds weer te ervaren en gewoon door te gaan ontwikkelen kinderen doorzettingsvermogen. Behalve bij het vallen en weer opstaan komt dit omgaan met tegenslag nog sterker naar voren bij wedstrijden. Naast het fysieke ervaren speelt ook het individuele karakter van judo een rol.

“Verliezen is bij judo best wel nadrukkelijk aanwezig, als je verliest lig je echt op je rug. Het is echt verliezen, niet een bal die uitgaat, het is een ander gevoel.”

“Judo is echt, je komt jezelf tegen. Jij wint en jij verliest en dat is niet afhankelijk van een jury. Het is confronterend, je hebt elkaar vast, je kunt niet weg, het is geen show. Het is echt.”

Wat doet de docent om de zelfbeheersing van kinderen te bevorderen?

De rol van de docent bij het leren van zelfbeheersing wordt door de meeste docenten als belangrijk ervaren. In de eerste plaats moet de docent de regels benoemen en bewaken. Voor sommige kinderen zullen die regels vaak herhaald moeten worden, met name bij kinderen die moeite hebben om hun emoties te beheersen. Als docent handel je op het moment dat het mis gaat.

“Dan zul jij ze dus heel duidelijk moeten vertellen wat de afspraken bij judo zijn. Als ik bijvoorbeeld onder in een houdgreep lig, dat ik er dan niet uit probeer te komen door iemand in z’n gezicht te duwen of een schop te verkopen. Bij sommige kinderen zul je die afspraken die we met judo hebben oneindig vaak moeten herhalen, sommige kinderen hebben dat gewoon nodig.”

“Een enkele keer zie je wel eens een jongentje kwaad worden, ik zie er 29, die worden wel kwaad maar die doen dat dan op een manier zoals het hoort. Je mag best kwaad worden op elkaar, maar je bestrijdt elkaar op de judomanier. Natuurlijk moet ik wel eens naar iemand toelopen die een ander probeert....gngggg. ..bekkie op venijn. Dan blijf ik erbij staan , maar ik laat ze judoën met elkaar.”

Wat doet een docent om kinderen te leren **omgaan met tegenslag?**

Het duidelijkst komt de rol van de docent aan de orde tijdens wedstrijden. Bij wedstrijden mogen kinderen duidelijk laten zien wie de sterkste is. Maar ook dan zal de docent blijven benoemen dat dit niet ten koste mag gaan van de ander.

“Bij clubkampioenschappen mag je laten zien dat je de sterkste bent, 1x per jaar. En dat is bij judo dan het mooie, ik mag wel winnen maar ik moet wel goed voor mijn vriendje blijven zorgen. Ik mag hem niet zomaar loslaten, als hij afklopt dan direct loslaten, je mag niet bovenop je vriendje ploffen.”

Verder leert de docent het kind om te gaan met tegenslag door als een kind verloren heeft aandacht te besteden aan het proces in plaats van de nadruk te leggen op het verlies.

“Ik leer ze hun prioriteiten anders te leggen, in plaats van alleen te kijken naar winst en verlies. Nee, hoe heb je gewonnen, hoe heb je verloren?.”

Hoe denken de judo-docenten over de transfer. Passen kinderen deze zelfbeheersing, die tijdens het judoën wordt geoefend, ook toe in de dagelijkse situatie en waaraan merken docenten dat?

De docenten zijn het er over eens dat ‘jezelf leren beheersen’ wel een onderdeel is van judo, de mogelijkheden om er mee om te leren gaan zijn aanwezig.

“Krijg je helemaal niets mee dan kun je er ook helemaal niets mee doen. Nu wordt het ze wel degelijk meegegeven en dan hopen we met z’n allen dat er iets van blijft hangen. Als ik naar mezelf kijk weet ik absoluut dat dat zo is. Mijn indruk is dat het bijdraagt, absoluut.”

De docenten die de judoles zien als een plek waar kinderen zich uit kunnen leven waardoor ze zich op straat niet meer hoeven te bewijzen gaan er ook vanuit dat kinderen zich beter kunnen beheersen. Ze hebben een uitlaatklep, ze kunnen hun energie kwijt.

“Nou..ja, het scheelt altijd wel. Maar daar durf ik niet mijn hand voor in het vuur te steken, ze zijn dan in een andere hoedanigheid. Maar sowieso, ze hoeven zich minder waar te maken. In de les, met judo kunnen ze al laten zien dat ze lekker sterk zijn.”

Een aantal docenten benadrukt dat judoka's geen vechtersbazen zijn.

“Een judoka heeft geen vechtersmentaliteit, hij gaat eerder weglopen. Hij heeft mentaal een hoog incasseringsvermogen. Voordat hij echt tot geweld overgaat ligt veel hoger dan iemand die niet op judo zit. Dat

weet ik absoluut zeker, weet ik voor mezelf ook. Het is wel belangrijk de mate waarin je judo beoefent, als je 3 à 4x in de week traint heeft het meer effect.”

Of kinderen zich buiten de les ook daadwerkelijk meer beheersen hangt af van het kind zelf en de mate waarin het kind judo beoefent. Sommige kinderen moet je er in de les nog steeds aan herinneren dat ze zich moeten beheersen, deze kinderen zullen daar buiten de les ook moeite mee hebben.

“Nogmaals, ik ben er ook voorstander van om het een beetje te relativëren, omdat je de meeste kinderen 1 uurtje hebt. Je kunt nog zulke mooie ideaalbeelden hebben, maar ik denk dat je daar ook nuchter in moet blijven. Je kan geen ijzer breken met handen.”

Docenten geven zowel voorbeelden van leerlingen die zich wel beter hebben leren beheersen als van leerlingen die daar nog steeds moeite mee hebben. Het eerste voorbeeld gaat over het omgaan met tegenslag.

“We hebben in de les een Afghaanse jongen die het één en ander heeft meegemaakt, geen doorsnee jongen die opgegroeid is in een veilige omgeving. In zijn omgeving wordt presteren vanuit zijn familie enorm op de voorgrond gezet: winnen, winnen! Zo werkt dat natuurlijk niet. Hij kon er heel moeilijk mee om gaan. Wij proberen daar invloed opuit te oefenen, maar het is nog steeds moeilijk. Onze invloed is beperkt.”

Soms is het echter verbazingwekkend wat je kunt bereiken met 1 à 2 uur judoles in de week.

“Bijvoorbeeld een jongen die ontzettend druk was, er was geen land met die jongen te bezeilen. Er was geen structuur en richting aan die jongen te geven, altijd met andere dingen bezig, zo ontzettend druk. Heel vaak er uit moeten zetten, was gewoon geen houden meer aan. Die jongen is op een gegeven moment heel rustig geworden, die geeft nu zelf les. Hij is zo verantwoordelijk, vroeger was hij onverantwoordelijk, altijd rotzooi aan het trappen enz., alleen maar aan het klieren. Als je die nu ziet, hoe hij omgaat met kinderen, zo verantwoordelijk. Ook hoe die is in de omgang, heel netjes, heel gedisciplineerd, netjes afbellen en vragen: mag ik even dit... Een totaal andere jongen dan dat het vroeger was. Misschien zou het normaal gesproken ook zijn gebeurd, je wordt ouder. Maar bij hem is het wel heel extreem, het verschil hoe hij vroeger was en hoe hij nu is.”

De docenten zijn van mening dat judo een positieve invloed kan hebben op de zelfbeheersing van kinderen. Door de fysieke confrontatie tijdens de judoles ontstaan er allerlei situaties waarin kinderen zich moeten beheersen. Ook in het omgaan met verlies moeten zij zich beheersen. Zij moeten zich in deze situaties houden aan de geldende regels.

Verder kunnen kinderen in judo veel energie en spanning kwijt. Dit is volgens de docenten ook een reden waardoor kinderen zich buiten de les beter kunnen beheersen.

De docent benoemt en bewaakt de regels. Verder legt de docent tijdens de judoles de nadruk op het proces, dat wil zeggen op de zorg voor de ander en de relativiteit van winnen, in plaats van op wie er winnaar wordt.

Docenten zijn van mening dat judo kan bijdragen aan een betere zelfbeheersing van kinderen. De mate waarin hangt af van het kind en de intensiteit waarmee het kind judo beoefent.

4.4.3. De invloed van judo op het ‘rekening houden met anderen’

Aan de docenten is gevraagd of zij denken dat kinderen door judo leren ‘rekening houden met anderen’ en zo ja, op welke manier gebeurt dat dan?

Alle docenten vinden dat er een duidelijke relatie is tussen judo en het leren ‘rekening houden met anderen’.

“Rekening houden met elkaar, dat is judo”.

‘Rekening houden met elkaar’ is een ruimer begrip, waarmee zowel houding, kennis als vaardigheden wordt bedoeld. Eerst zal beschreven worden in hoeverre de verschillende aspecten aan de orde komen met judo.

Houding

Van Oenen (2001) bedoelt met houdingsaspect: ‘vertrouwen hebben in anderen’, ‘respect en belangstelling hebben voor anderen’ en ‘verantwoordelijkheid willen nemen voor anderen’.

‘Vertrouwen hebben in anderen’ is iets dat kinderen met judo kunnen leren. Als kinderen leren werpen gebeurt dat in tweetallen. Het kind dat werpt is er verantwoordelijk voor dat zijn partner goed terecht komt. De partner geeft zich over aan het kind dat werpt, hij moet erop kunnen vertrouwen dat die goed voor hem zorgt.

“Judoka’s moeten vertrouwen krijgen in elkaar; ik durf met hem te judoën want hij let op mij, hij is voorzichtig met mij.”

‘Respect en belangstelling hebben voor anderen’ komt bij judo erg duidelijk aan de orde, alle docenten zeggen hier iets over in het interview. ‘Belangstelling hebben voor anderen’ zit helemaal ingebakken in judo.

“Met judo wil ik die ander naar mij toe krijgen, naar mij toe bewegen. De doelstelling van judo is niet om mensen bij je weg te houden, maar om d’r mee om te leren gaan.”

“En dat je contact hebt met elkaar, je moet elkaar vasthouden. Je mag niet op afstand blijven. Dat is misschien toch ook wel goed, dat ze elkaar aanraken.”

‘Respect voor anderen’ komt duidelijk tot uiting in de groet. Deze groet vindt plaats aan het begin en aan het eind van de les, maar ook vóór en na iedere oefening die kinderen samen doen. De groet houdt in dat je elkaar sportief zult behandelen, dat je de ander geen zult pijn doen, dat je probeert netjes voor de ander te zorgen.

Sociale kennis

Omdat kinderen met judo verantwoordelijkheid krijgen voor anderen is het belangrijk dat ze hun eigen (lichamelijke) grenzen kennen en die van anderen. Kinderen moeten letten op de persoon die ze tegenover zich hebben staan en zich daaraan aanpassen. Als een kind judoot met een kind dat kleiner of minder ervaren is dan maakt hij het voor dat kind minder moeilijk, hij laat zich bijvoorbeeld makkelijker vallen.

“Laatst had ik een jongen, een forse stevige kerel, terwijl er ook wat van die ukkepukkie in die groep zitten. En dan zie ik die grote forse jongen stoeien met iemand anders en dat gaat hartstikke goed. Hij is heel voorzichtig met die kinderen, hij ploft er niet bovenop en hij laat zich ook omrollen en in een houdgreep vastpakken.”

Vaardigheden

Onder vaardigheden wordt verstaan ‘anderen helpen en begeleiden’. Dit is volgens de judodocenten een belangrijk onderdeel van judo.

“Judoka’s helpen elkaar, we moeten met elkaar judoën, niet tegen elkaar. Tegen elkaar is met wedstrijden, maar als je oefent moet je met elkaar oefenen. Ik kan nooit handig worden als jij niet aardig voor me bent.”

“Als je een zwarte band hebt wordt er eigenlijk van je verwacht dat je een volgende groep weer meeneemt. Er is nu een man van 35 die nu al drie maanden met een jongen van 18 aan het trainen is. Ik vertelde hem dat die jongen zo vooruit was gegaan dank zij hem. Hij zegt: “Dat hoort toch ook zo, dat als je zwarte band hebt dat je de ander helpt.” Dat vind ik eigenlijk zo treffend, zo goed aan het judo, dat het niet alleen is: ik word zwarte band, maar dat ik de volgende keer iemand anders weer help.”

Welke factoren in judo zorgen ervoor dat kinderen door judo leren ‘rekening houden met anderen’?

Alles in judo draagt er toe bij dat kinderen leren ‘rekening houden met anderen’. In de eerste plaats zijn er de judo-oefeningen. In het oefenen heb je elkaar nodig, het is nodig om samen te werken.

“Als jij niet met mij meewerkt in een leerproces dan kan ik het niet. Je moet het elkaar aanspelen, als je alles blokkeert en tegenhoudt en niks wil. Je moet om de beurt voor elkaar vallen, je moet leren.”

Tijdens het oefenen moeten kinderen altijd rekening houden met elkaar.

“Je maakt een worp, maar je moet iemand wel vasthouden, je mag hem niet zomaar laten pletteren. Enerzijds probeer je iemand om te kegelen, maar anderzijds tijdens dat hij valt zorg je ervoor dat je goed terecht komt. Met alle stoeidingen moet je rekening houden met elkaar.”

“Als ze met judo in aanraking komen moeten ze leren samenwerken. Bij een teamsport kunnen ze alleen staan en het spel gaat wel door, bij judo moeten ze met z’n tweeën staan anders gebeurt er niks. Dus ze moeten met elkaar samenwerken. Dan krijg je het vastpakken erbij, voor sommigen in het begin heel eng. Dan leren ze dat het helemaal niet eng is.”

“Jij mag 5x werpen en Piet mag jou ook 5x werpen. Dat zit er zo in verweven, in alles eigenlijk. Ik help jou door mijn hand te strekken en jij helpt mij ook door je hand te strekken. “Je moet je vingers zo houden, o ja.” Zo help je elkaar. Ik denk dat geven en nemen nou juist de judosport is, ook elkaar aanwijzingen geven en luisteren naar elkaar.”

Behalve de oefeningen en het karakter van judo zit judo ook vol met regels en etiquette die erop gericht zijn rekening te houden met de ander. De buiging is daarvan een voorbeeld, door de buiging zeg je dat je respect zal hebben voor elkaar.

“Als ik met een stoeipartijtje op de grond bezig ben dan maken we bepaalde afspraken om dat judo leuk te houden. Een afspraak is, dat als iemand pijn heeft en hij tikt af dat we elkaar onmiddellijk loslaten. Dat soort dingen die geven bepaalde grenzen aan, natuurlijk.”

Wat doet de docent om kinderen te leren ‘rekening te houden met anderen’

Judo heeft veel positieve dingen in zich maar de docent zal dat er wel uit moeten halen, daar zijn alle docenten het over eens.

Judo op zichzelf zit vol met regels en etiquette waaruit de verantwoordelijkheid voor de ander blijkt.

De docent moet dit echter verwoorden en hier tijdens de les regelmatig op terug komen. De betekenis van een buiging is bijvoorbeeld iets wat de docenten regelmatig uitleggen tijdens hun les.

“Ze maken individueel een buiging, als je klaar bent met iemand of als je gaat beginnen met iemand. Nou wat bedoel je dan daarmee. Je probeert hem geen pijn te doen, je probeert netjes voor hem te zorgen, je probeert aardig voor hem te blijven.”

Verder is er in de loop der tijd een aantal slogans en een bepaalde woordkeus ontstaan waaruit de zorg voor anderen blijkt.

“Je wordt gedwongen om voorzichtig te zijn en rekening te houden met elkaar. ‘Alleen zonder pijn is het fijn’ van Yos Lotens, dat soort zinnestukjes is berenbelangrijk. Je moet werpen, de ander vasthouden. Alleen het woord al: ‘gooien’ gebruiken we niet, ‘werpen’. Gooien heeft voor ons een negatieve klank. En we hebben het over opvangen en daar letten we ontzettend veel op, dat je rekening houdt met elkaar.”

Behalve het verwoorden van de etiquette en regels noemen veel docenten het verplicht oefenen met elkaar. Kinderen komen door middel van het stoeien in aanraking met veel verschillende kinderen. De docent moet dit proces wel sturen want uit zichzelf hebben kinderen de neiging om alleen met vriendjes te gaan oefenen en liefst niet met een kind dat niet populair is. De docenten vinden het belangrijk dat kinderen van partner wisselen. Er zijn verschillende manieren om dit proces te sturen, twee manieren die verschillende keren door docenten zijn genoemd:

- Als iemand je vraagt mag je geen “nee” zeggen;
- Tijdens het oefenen de opdracht geven om met zoveel mogelijk kinderen te oefenen. Degene die met iedereen is geweest die heeft gewonnen.

“Als je wordt gevraagd: zullen wij samen judoën, dan mag je geen “nee” zeggen. Je kan tegen iemand die aan jou vraagt: zullen wij dit samen doen niet zeggen: met jou wil ik het niet.”

Vervolgens zijn er de spelvormen die de docent aanbiedt. In deze spelvormen kan hij elementen inbouwen waardoor kinderen leren rekening te houden met elkaar.

Kleuters krijgen bijvoorbeeld de opdracht om op een looppasje kriskras door het lokaal te lopen zonder elkaar aan te raken. Ze moeten daarbij dus goed op de anderen letten. Verder geven docenten aan dat ze bepaalde spelregels hanteren waaruit het ‘rekening houden met elkaar’ blijkt.

“Een andere truc die ik wel eens uithaal is: we gaan de punten tellen, maar je mag hooguit twee punten voorstaan. Als het voor mij 2-0 is dan moet ik jou een kansje geven om ook een keer te scoren.”

Verantwoordelijkheid wordt bijgebracht door kinderen die ouder zijn en meer ervaring hebben te laten oefenen met een jonger of niet ervaren kind. Van het oudere, meer ervaren kind wordt dan verwacht dat hij zich laat werpen door het kind. Het kind krijgt zo verantwoordelijkheidsgevoel. Veel docenten gebruiken dit in hun groep.

“En dan zeg ik tegen Pietje, kampioen Zuid Holland, wil jij even helpen? En dan laat Pietje zich gewoon gooien door zo’n kleutertje, hij is gelijk aardig. Dat hoef ik niet eens tegen hem te zeggen, want dat heb ik hem geleerd. Dat doet ie gewoon uit zichzelf, hij ziet dat dat een simpel zieltje is. Hij kan er ook tussendoor rauzen, maar dat doet Pietje niet. Pietje is zo ook geholpen, zo’n sfeertje moet je wel een beetje maken en dat is natuurlijk veilig. Dat hoef ik ze niet uit te leggen, als ik het ze wel uit moet leggen dan word ik gelijk boos, hadden ze allang moeten snappen.”

Verder besteden de meeste docenten specifiek aandacht aan de zorg voor elkaar. Als er tijdens het oefenen toch een kind verkeerd terecht komt en pijn heeft dan moet degene die dit per ongeluk veroorzaakt heeft “sorry” zeggen. Of de docent laat het ene kind het andere kind helpen.

“Als iemand een ander pijn doet dan eis ik van hem dat ie z’n excuses aanbiedt, ook als het per ongeluk gaat. Doe je dat niet, dan ga je aan de kant, dan praat ik met je, er is altijd weer een opening om een nieuw begin te maken, maar je maakt het in orde met iemand.”

“Als iemand pijn heeft en het komt ook een beetje door iemand dan probeer ik de ander te laten helpen: “jij haalt even een nat lapje of helpt hem even naar de kant toe”. En niet zo dat degene die pijn heeft naar de kant gaat en jij gaat vrolijk door met een ander. Ik laat de gevolgen ook zien, een stukje verantwoordelijkheid, zorg.”

Hoe denken judodocenten over transfer. Laten kinderen ook buiten de les zien dat zij meer rekening houden met anderen?

Het rekening houden met elkaar is duidelijk aanwezig binnen de judolessen, hier zijn alle docenten het over eens. De meeste docenten gaan er van uit dat dit ook effect zal hebben buiten de judolessen, alhoewel de mate van effect af zal hangen van de frequentie waarmee men judo beoefent. Als je minder lang met judo bezig bent is het effect minder groot. Deze relativering wordt onderschreven door andere docenten.

“Over het algemeen geloof ik wel dat kinderen beleefder met elkaar om kunnen gaan. Elkaar weer overeind kunnen helpen als ze elkaar ondersteboven lopen op het schoolplein. “Sorry” tegen elkaar zeggen.”

“Al mijn zwarte banders zijn allemaal kerels, vrouwen waar je van op aan kan. Die worden ook overal gerespecteerd.”

Volgens de docenten heeft judo een positieve invloed op zowel de houding als de kennis en vaardigheden ten opzichte van anderen. Door het judospel leren kinderen respect, vertrouwen en verantwoordelijkheid voor anderen te hebben. Ze leren hun fysieke grens kennen en die van de ander doordat ze oefenen met kinderen van

verschillende grootte, leeftijd en judo-ervaring. Verder leren kinderen vaardigheden zoals: anderen helpen en samenwerken.

Het rekening houden met anderen is een belangrijk onderdeel van de regels en de etiquette van judo. De docent verwoordt de regels en de etiquette. Hij legt tijdens de les, in zijn taalgebruik en door de spelregels, nadruk op samenwerken en verantwoordelijkheid voor de ander.

De meeste docenten zijn van mening dat door judo kinderen ook buiten de les meer rekening zullen houden met anderen. Tegelijkertijd relativeren zij de invloed, de mate van invloed hangt af van het kind en de frequentie waarmee men judo beoefent.

4.4.4. Richtlijnen voor het werken aan sociale competentie

De docenten geven aan dat judo veel mogelijkheden in zich heeft om de sociale competentie van kinderen te stimuleren, de docent zal dit middel echter moeten hanteren. De belangrijkste factoren die bepalen of er sprake is van een les die de sociale competentie stimuleert zijn: het moet een leuke les zijn en de docent moet het kind centraal stellen.

Wanneer is er sprake van **een leuke les**?

Er is sprake van een leuke les als kinderen veel lichamelijk bezig zijn geweest. Judo is een echte doe-les. Daarnaast moeten zowel docent als kinderen er plezier aan hebben beleefd.

“Voor kinderen moet zo’n judoles in ieder geval zijn dat ze iets geleerd hebben, ze moeten zich heerlijk uitgeleefd hebben, je moet er toch wel een beetje bezweet van geworden zijn, je moet niet alleen gekeken hebben naar de leraar of naar andere mensen je moet het zelf beleefd hebben. Je moet het nog leuk vinden ook.”

Hoe maak je een les leuk?

Om een les leuk te maken moet je als docent creatief zijn en gemotiveerd. Je moet er gewoon staan, of je nou een vervelende dag hebt gehad of niet.

Om zowel de kinderen als jezelf een leuke les te bieden moet je dezelfde dingen steeds weer op een andere manier aanbieden.

“Door het op jouw manier creatief te brengen, door dezelfde dingen steeds weer op een andere manier te verpakken. Dat is natuurlijk de kunst, om kinderen bezig te houden met ja.. voor gele band verwacht je een x-aantal technieken die ze beheersen, hoe kan ik een kind een jaar lang met die technieken bezig houden zonder dat ze zeggen, pfff, nou wil ik wat anders, of nou weet ik het wel, nou ga ik voetballen. Dat is een stukje creativiteit dat je inbrengt.”

Behalve dat de les leuk moet zijn moet de docent **het kind centraal stellen**. Sommige beginnende docenten hebben teveel de neiging om technieken centraal te stellen.

“Je moet van het persoontje uitgaan, dat is een van de voornaamste dingen. Een jonge leraar is gauw geneigd om te zeggen: ze moeten die en die techniek leren. Maar het moet geen doel zijn, het moet een gevolg zijn. Ze zijn eraan toe, dan kan ik dat ook doceren. Het ventje blijft altijd centraal.”

De docent moet dus goed kijken naar het kind, hij moet het kind als uitgangspunt nemen. Aan de ene kant moet de docent veiligheid bieden door grenzen aan te geven en aan de andere kant moet hij ruimte bieden om dingen te doen, te oefenen. Een docent moet kijken wat de judoles doet met kinderen en vervolgens zijn les daarop aanpassen.

“Ze de vrijheid geven en grenzen aangeven, veiligheid bieden, als je dat niet hebt dan kunnen ze weinig leren.”

“En laat ze zelf bedenken, hij trekt aan je en wat moet je nou doen? Welke kant moet hij opgeworpen worden?”

Die veiligheid zit niet alleen in fysieke veiligheid bieden, maar ook door te laten weten dat je het kind hebt gezien. Je moet oog voor het kind hebben of zoals een paar docenten het noemen: je moet van die kinderen houden.

“Ik heb nu een leraar als ik daar tegen zeg: “Jantje komt niet” dan zegt hij “vorige week had hij ook al een beetje last van zijn kies.” Dat is een goede, die weet niet alleen wie Jantje is maar die weet ook nog dat ie last van zijn kies had.”

“Je moet ontdekken waar dat kind zit, ieder kind heeft zijn eigen handvatten”.

Behalve het bieden van een goede les en het kind centraal stellen noemen een aantal docenten **het begeleiden van de groep**. Het is belangrijk dat je als docent leiding kunt geven, de orde kunt handhaven in de groep. In het begin als je start met een nieuwe groep, is dat vaak moeilijk zeggen de docenten. De kinderen weten dan nog niet wat er van hen wordt verwacht. Soms moet de docent een kind even apart op de bank zetten zodat hij leert wat wel en niet kan. Een andere reden om in te grijpen is om de groep in bescherming te nemen, als docent ben je er voor de hele groep.

“Op een gegeven moment heeft die groep zich gevormd, dat kan binnen een paar dagen, maar het kan ook weken en soms ook maanden duren. En dan gaat het bijna vanzelf. In het begin moet je daar als docent meer opletten.”

Hoe herken je een judoleraar die werkt aan sociale competentie?

Hanteren alle docenten het middel judo op een manier zodat de sociale competentie wordt gestimuleerd?

Hierover zijn de meningen van de docenten verdeeld. Sommige docenten vinden dat je ervan uit kan gaan dat iedere gediplomeerde docent een goede docent is.

“Iedereen denkt van zichzelf dat hij het het beste kan, dat is natuurlijk niet zo, iedereen doet het anders. Ik vind dat als ze gediplomeerd zijn en ze gaan goed met mensen om dan maakt het niet uit.”

Sommige docenten gaan uit van natuurlijke selectie.

“Een leraar die niet een kind centraal stelt kan het niet, dan deug je niet voor het vak. Dat zien we in de praktijk ook wel. Op een bepaald moment, die kerel heb ik 4 jaar les gegeven, en nu zit hij tennisballetjes te verkopen. Die man die deugt niet voor het vak. Een leraar moet ook van mensen houden anders kan hij het vak niet uitvoeren.”

“In het judo, als je werkt, als je het niet goed doet heb je geen klanten. Dus de mensen die er zijn die doen het goed, zo is het wel. Als je niet zinvol met kinderen bezig bent..., vaders en moeders zijn niet achterlijk.”

Andere docenten hebben duidelijk wat minder vertrouwen in deze aanname. Zij kennen docenten die zich puur richten op het trainen van kampioenen. Tijdens kampioenschappen blijkt dan dat leerlingen niet altijd zorgvuldig met elkaar omgaan.

“Als ik kijk naar een sportschool in X, dan zou ik kinderen daar niet snel naar doorverwijzen. Kinderen die onhandig zijn krijgen het links en rechts om hun oren. Daar wordt veel minder rekening met elkaar gehouden, dan ben je voor degenen die heel erg goed zijn kanonnenvoer, voor zo’n kind is dat vreselijk.”

“Als ik een wedstrijd fluit als scheidsrechter en ik zie dat iemand heel onzorgvuldig met iemand omgaat, dat hij ten koste van alles wil winnen, dan geef ik daar helemaal geen punten voor. Er zijn opleidingen in meerdere plaatsen in Nederland en ik denk dat ze in de loop der jaren steeds meer op één lijn zijn gekomen. Maar ik heb regelmatig geëxamineerd en dan zag ik...nee hè, moet ik er nou een onvoldoende voor geven. Als alle leerlingen van die docent een onvoldoende hebben, dan spreek ik de docent wel aan.”

De intentie van de docent is van wezenlijk belang. Er is niks mis met kampioenen, maar dit zou niet ten koste van de sociale aspecten moeten gaan. Ook bij wedstrijdtraining moet het kind centraal blijven.

“Ik denk dat er heel veel in judo zit wat je kan gebruiken en wat voor een leraar ook vrij simpel te gebruiken is. Als dat bij je past dan kan je heel goed uit de voeten, tenzij je je richt op kampioenen maken. Die zijn er, daar is niks mis mee als je maar weet wie er bij je school terechtkomt, probeer dat niet bij iedereen.”

“Kampioenen komen vanzelf wel, je moet eerst een goede basis neerzetten. Als kinderen 15 of 16 zijn en ze hebben talent dan kan je er specifiek op gaan trainen, vind ik. Laat ze eerst maar eens leren judoën, stoeien”.

Waar leren docenten hoe ze binnen hun judolessen kunnen werken aan de sociale competentie van kinderen?

Is er tijdens de opleiding voor jeugdjudoleider voldoende aandacht voor theorie over de invloed van judo op de sociale competentie? Leren de docenten vaardigheden om te werken aan de sociale competentie?

De belangrijkste organisatie die opleidingen voor docenten verzorgt is de Judo Bond Nederland. Komt in deze opleiding de theorie en vaardigheden met betrekking tot de sociale competentie voldoende aan de orde?

Niet alle docenten hebben de opleiding bij de Judo Bond Nederland gevolgd. De tien docenten die wel een opleiding hebben gevolgd en/of betrokken zijn bij de opleiding van de Judo Bond Nederland zijn niet eenduidig

in hun visie. Alle docenten menen unaniem dat sociale competentie een belangrijk onderwerp is wat in de opleiding aan bod zou moeten komen.

Ongeveer de helft van de docenten is van mening dat er te weinig aandacht is voor de relatie tussen judo en sociale competentie en de rol daarin van de docent. De andere helft vindt dat dit onderwerp voldoende aan bod komt binnen de opleiding.

De opleiding bestaat uit een aantal modules die gegeven worden door verschillende docenten. Het onderwerp 'sociale competentie' is volgens de docenten niet expliciet herkenbaar als (belangrijk) onderdeel van de opleiding of opleidingsdoel. Of dit onderwerp aan bod komt en zo ja in welke vorm lijkt afhankelijk te zijn van de docenten en de groep. De judodocenten die zelf betrokken zijn bij de opleiding proberen dit onderwerp zoveel mogelijk onder de aandacht te brengen.

“Het is geen onderdeel van de opleiding. Het 1^e jaar, de cursus voor jeugdjudoleider, dat was een heel leuke docent en ik weet niet of dat altijd zo is, toen hadden we heel veel groepsgesprekken. Het kan, het staat niet in het boekje, er is niet een interessant hoofdstuk over de sociale gevolgen van judo. Maar het kan ter sprake komen. Het is echt afhankelijk van de docent en van de cursisten.”

Enkele docenten geven aan dat er ook andere manieren zijn om aan kennis en vaardigheden te komen met betrekking tot dit onderwerp. Tijdens de opleiding wordt er stage gelopen bij een docent, deze docent geeft supervisie. Ook hier is het dan weer afhankelijk van de docent of er aandacht aan wordt besteed.

Andere docenten geven aan dat ze veel leren of hebben geleerd van andere docenten die ze zien of spreken op een judokamp, een bijscholingscursus, of een verenigingsavond.

De belangrijkste factoren die bepalen of er sprake is van een les waarin de sociale competentie van kinderen wordt gestimuleerd zijn: een leuke les bieden en het kind centraal stellen. Verder moet een docent in staat zijn om een groep te begeleiden.

Een aantal docenten gaat ervan uit dat iedere gediplomeerde judodocent op zijn eigen wijze een les biedt waarin de sociale competentie van kinderen wordt gestimuleerd. Anderen zijn van mening dat er docenten zijn die zich te veel richten op het trainen van kampioenen, dit gaat ten koste van de sociale aspecten. De intentie van de docent is van wezenlijk belang.

De visie van de docenten op de opleiding van de Judo Bond Nederland is afhankelijk van hun kennis over en hun ervaring met de opleiding. Het lijkt alsof er de laatste jaren meer aandacht is gekomen voor de relatie tussen judo en sociale competentie.

4.5.

Samenvatting

In dit hoofdstuk werden de onderzoeksresultaten beschreven. Eerst werd ingegaan op de context van waaruit de docenten les geven. Opvallend is dat de meeste judodocenten al voor hun tiende jaar zijn begonnen met judo. De relatie met hun judodocent is voor velen belangrijk geweest. Alle docenten geven les of hebben les gegeven aan kinderen. Veel van de docenten krijgen in meer of mindere mate te maken met kinderen die verwezen zijn door een deskundige.

De meeste docenten besteden binnen hun lessen zowel aandacht aan de sociale aspecten als aan wedstrijden. De één legt daarbij wat meer de nadruk op wedstrijden dan de ander. Ook bij wedstrijdtraining hebben zij oog voor de ontwikkeling van de sociale competentie, het één hoeft het ander niet uit te sluiten.

De positieve invloed van judo op het zelfvertrouwen komt volgens docenten door de valtraining en de specifieke judo-oefeningen. Verder speelt het karakter van de sport een grote rol; judo doe je individueel en toch ook samen met anderen. Dit maakt het confronterend. Dit wordt nog versterkt doordat judo fysiek is, je kunt er niet voor weglopen, je moet contact maken. Daarnaast doen kinderen tijdens de judoles succeservaringen op, dit stimuleert het zelfvertrouwen.

De docent speelt ook een rol bij het stimuleren van het zelfvertrouwen, hij biedt veiligheid en steun. Alle docenten zijn van mening dat kinderen door judo meer zelfvertrouwen krijgen en signaleren dat ook. Ze horen dit ook van ouders en verwijzers. Dit toenemende zelfvertrouwen is dus niet alleen zichtbaar in de les, maar ook in de dagelijkse situatie.

Judo kan volgens de docenten een positieve bijdrage leveren aan de zelfbeheersing van kinderen. Door de fysieke confrontatie tijdens de judoles ontstaan er situaties die angst en boosheid oproepen. De kinderen moeten zich desondanks beheersen, zij moeten zich houden aan de geldende regels en etiquette.

Verder kunnen kinderen in judo veel energie en spanning kwijt, hierdoor kunnen ze zich buiten de les beter beheersen.

Wat doen de docenten om kinderen te helpen zich beter te leren beheersen? De docent benoemt en bewaakt de regels. Verder legt de docent tijdens de judoles de nadruk op het proces in plaats van op het eindresultaat: winnen of verliezen.

De docenten zijn van mening dat judo kan bijdragen aan een betere zelfbeheersing van kinderen in het algemeen. Tegelijkertijd relativeren zij dit, de mate waarin judo invloed heeft hangt af van het kind, diens omgeving en de intensiteit waarmee het kind judo beoefent.

Volgens de docenten heeft judo een positieve invloed op zowel de houding als de kennis en vaardigheden ten opzichte van anderen. Door het judospel leren kinderen respect, vertrouwen en verantwoordelijkheid voor anderen te hebben. Ze leren hun fysieke grens kennen en die van de ander doordat ze oefenen met kinderen van verschillende grootte, leeftijd en judo-ervaring. Verder leren kinderen vaardigheden zoals: anderen helpen en samenwerken. Het 'rekening houden met anderen' zit verweven in de regels en de etiquette van judo.

De docent verwoordt de regels en de etiquette. Hij legt tijdens de les, in zijn taalgebruik en door de spelregels, nadruk op samenwerking en verantwoordelijkheid voor de ander.

De meeste docenten zijn van mening dat door judo kinderen ook buiten de les meer rekening zullen houden met anderen. Tegelijkertijd relativeren zij de invloed, de mate van invloed hangt af van het kind, de omgeving en de frequentie waarmee men judo beoefent.

Vervolgens wordt in dit hoofdstuk beschreven wanneer er volgens de docenten sprake is van een les waarin de sociale competentie van kinderen wordt gestimuleerd?

De belangrijkste factoren zijn: een leuke les bieden en het kind centraal stellen. Verder moet een docent in staat zijn om een groep te begeleiden. De intentie van de docent is van wezenlijk belang. Als een docent alleen de nadruk legt op het trainen van kampioenen, kan dit ten kosten gaan van de sociale aspecten.

De visie van de docenten op de opleiding van de Judo Bond Nederland is afhankelijk van hun kennis over en hun ervaring met de opleiding. Slechts een deel van de docenten heeft de opleiding bij de judo Bond Nederland gevolgd. Het lijkt alsof er de laatste jaren bij de opleiding meer aandacht is gekomen voor de relatie tussen judo en sociale competentie.

Hoofdstuk 5

Conclusies en discussie

5.1.

Inleiding

In dit hoofdstuk worden de conclusies beschreven. De conclusies hebben betrekking op de probleemstelling van het onderzoek en worden in verband gebracht met de literatuur.

De probleemstelling van dit onderzoek is:

Op welke wijze levert judo een bijdrage aan (aspecten van) de sociale competentie?

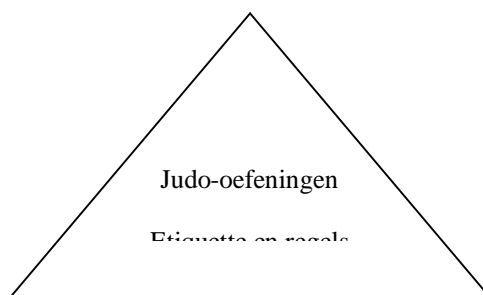
In paragraaf 5.2. wordt gekeken welke elementen in judo bijdragen aan de sociale competentie. In paragraaf 5.3. wordt beschreven wat docenten doen om de sociale competentie van kinderen te verbeteren en er worden richtlijnen beschreven waaraan een judoles moet voldoen om de sociale competentie van kinderen te stimuleren.

5.2.

Conclusie ten aanzien van de bijdrage van judo aan de sociale competentie

De positieve bijdrage van judo aan de sociale competentie van kinderen wordt volgens judo-docenten veroorzaakt door drie kenmerken van judo. In de eerste plaats is dit het individuele karakter van judo: het kind is zelf verantwoordelijk voor zijn acties en ervaart de consequenties daarvan. In de tweede plaats onderneemt het kind nagenoeg alle acties samen met een ander, het kind *moet* contact maken. Omdat het contact fysiek is, zijn er geen mogelijkheden om dit contact te vermijden. Dit fysiek ervaren is het derde kenmerk van judo waardoor de sociale competentie van kinderen kan worden gestimuleerd.

Op basis van bevindingen in dit onderzoek kom ik tot drie, elkaar wederzijds beïnvloedende, elementen van judo. Daarnaast zijn er de specifieke judo-oefeningen: de valtraining en de balans- en controleoefeningen. Deze judo-oefeningen kunnen bijdragen aan een verbetering van (aspecten van) de sociale competentie. Ook de regels en etiquette in judo leveren een positieve bijdrage aan het verbeteren van de sociale competentie.



Individueel ervaren

Fysiek

Judsju

Samen

In dit onderzoek is gekeken naar drie aspecten van sociale competentie: zelfvertrouwen, zelfbeheersing en rekening houden met anderen.

Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat judo veel mogelijkheden in zich heeft om het zelfvertrouwen van kinderen te versterken. De drie elementen van judo waarmee kinderen in aanraking komen tijdens de judo-oefeningen spelen een belangrijke rol. Deze resultaten komen overeen met de judoliteratuur.

Ook het opdoen van succeservaringen werd door docenten genoemd als factor die van invloed is op het zelfvertrouwen. Het kind ontwikkelt de verwachting dat het taken tot een goed einde zal brengen.

Het belang van succeservaringen wordt ook beschreven door Ten Dam en Volman (1999, p. 183) Zij formuleren als richtlijn voor het werken aan sociale competentie: *“Laat leerlingen succeservaringen opdoen zodat het vertrouwen in hun vermogen om te leren wordt vergroot.”*

Ook een toename van zelfbeheersing wordt veroorzaakt door de drie elementen van judo: individueel ervaren, samenwerken en fysiek contact. Daarnaast zijn de regels en etiquette van belang, hierin wordt aangegeven wat wel en niet mag. Kinderen kunnen in de judoles zelfbeheersing oefenen doordat ze veelvuldig in situaties terechtkomen die agressie of angst oproepen. Ze mogen zich in die situaties niet mee laten slepen door hun emoties maar moeten zich beheersen. Het fysieke contact met de ander is confronterend en roept juist daardoor gevoelens als agressie of angst op.

Behalve de mogelijkheden om te oefenen met zelfbeheersing leggen veel docenten de nadruk op het zich kunnen uitleven binnen de judoles. Doordat kinderen zich kunnen uitleven raken ze spanning kwijt en kunnen ze zich daardoor beter beheersen buiten de les.

In de literatuur is niet veel geschreven over de invloed van judo op de zelfbeheersing van kinderen. Boersma (1994) schrijft dat judoka's zich moeten kunnen beheersen. Dit komt overeen met wat docenten zeggen over de regels en de etiquette waarbij grote nadruk op zelfbeheersing ligt. Lotens (1992) meent dat kinderen leren omgaan met emoties die tijdens het stoeien naar boven komen. Dit wordt onderschreven door de geïnterviewde docenten.

Een specifiek onderdeel van zelfbeheersing is 'omgaan met agressie'. In de interviews is verminderd agressief gedrag van kinderen niet expliciet aan de orde gekomen, omdat ik zelfbeheersing heb betrokken op alle emoties.

Uit de onderzoeksresultaten komt duidelijk naar voren dat judo werkt aan de houding ten opzichte van anderen. Het gaat dan om aspecten zoals: vertrouwen, respect, belangstelling en verantwoordelijkheid. Ook het inzicht in eigen mogelijkheden en de invloed op anderen komt bij judo aan de orde. Qua vaardigheden kunnen kinderen vooral oefenen met het samenwerken en 'het anderen helpen'.

Het specifieke karakter van judo is van invloed op dit aspect. Een judoles met daarbinnen de judo-oefeningen zijn gebaseerd op samenwerking, vertrouwen en verantwoordelijkheid voor elkaar. Doordat er bij judo sprake is van fysieke aanraking is dit samenwerken confronterend, de ander kan niet ontweken worden. Daarnaast behoren bij judo bepaalde regels en etiquette die allen te maken hebben met de zorg, verantwoordelijkheid en respect voor de ander.

De onderzoeksresultaten sluiten geheel aan bij de literatuur in paragraaf 2.5.

De judo-oefeningen, regels en etiquette die bijdragen aan een verbetering van het zelfvertrouwen, de zelfbeheersing en het 'rekening houden met anderen' worden overzichtelijk in onderstaand schema weergegeven.

	Zelf	Anderen/omgeving
Attitude	<p>Zelfvertrouwen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leren vallen (valangst-faalangst) - Uit een houdgreep komen - In balans blijven ondanks trekken en duwen - Iemand die sterker is in een houdgreep vasthouden 	<p>Vertrouwen, respect, belangstelling, verantwoordelijkheid</p> <ul style="list-style-type: none"> - Je laten werpen (vertrouwen) - Zorgen dat je de ander geen pijn doet en dat hij het leuk vindt (verantwoordelijkheid) - Direct stoppen als de ander afklopt - De groet (respect)
Inzicht in	<p>Eigen mogelijkheden en beperkingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oefenen met verschillende partners - Ervaren van verschillende emoties 	<p>Mogelijkheden van anderen en invloed van eigen gedrag op anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oefenen met een onervaren of jonger iemand en daarom je techniek aanpassen
Vaardigheidsgebieden	<p>Zelfcontrole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gecontroleerd werpen, de ander geen pijn doen - Jezelf beheersen als je pijn hebt of onder in een houdgreep ligt - Mogelijkheid tot uitleven <p>Omgaan met verlies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vallen en weer opstaan - Verliezen en doorgaan 	<p>Samenwerken en elkaar helpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Om de beurt voor elkaar vallen tijdens een worp - Meewerken als de ander oefent - Samen uitvinden hoe te reageren op een houdgreep of een worp.

De opzet van het schema is van Van Oenen (2001). De invulling is gemaakt op basis van de resultaten uit dit onderzoek.

5.3. Richtlijnen voor een judoles waarin gewerkt wordt aan sociale competentie

Judo heeft veel mogelijkheden in zich om de sociale competentie van kinderen te verbeteren. Volgens de geïnterviewde docenten moet echter wel voldaan zijn aan een aantal voorwaarden. De richtlijnen genoemd door de docenten zijn: een leuke les bieden en het kind centraal stellen.

Een leuke les is een les waarbij zowel de kinderen als de docent plezier hebben gehad. Van de docent vraagt dit creativiteit en een gemotiveerde, betrokken houding. Daarnaast moet de docent het kind centraal stellen. Hij moet uitgaan van het kind en afhankelijk van het kind veiligheid en ruimte bieden. Hij moet betrokkenheid tonen bij het kind.

Dit komt overeen met wat Ten Dam en Volman (1999) noemen als benodigde kwaliteiten van docenten voor het effectief werken aan sociale competentie. Het werken aan houdingsdoelen vraagt om een betrokken houding van de docent. De attitude zou moeten bestaan uit: *“de wil en vaardigheid om naar leerlingen te kijken, signalen op te vangen en daar iets mee te doen”* (Ten Dam en Volman, 1999, p. 189)

Behalve het bieden van een leuke les en het kind centraal stellen moet de docent vaardigheden bezitten om het groepsproces te begeleiden.

De intentie van de docent wordt door veel docenten gezien als een belangrijke richtlijn voor het werken aan sociale competentie. De intentie moet niet alleen gericht zijn op competitie. Het samenwerken en rekening houden met elkaar moet prioriteit zijn. Dat de intentie van de docent belangrijk is werd ook genoemd door Boersma (1994).

Ten Dam en Volman (1999; p.183) formuleren als richtlijn voor het werken aan sociale competentie:

“Richt het klassenklimaat in op een taakgerichte in plaats van op een competitieve manier, maak ruimte voor de bijdrage van alle leerlingen, laat leerlingen op een geleidelijk steeds zelfstandiger manier nieuwe leersituaties aanpakken”.

Zij schrijven dat vooral het zelfbeeld van leerlingen uit etnische minderheidsgroepen positief beïnvloed blijkt te worden door samenwerken, in tegenstelling tot een gerichtheid op competitie en individuele prestaties.

Deze richtlijnen van Ten Dam en Volman komen overeen met wat de judodocenten aangeven als richtlijnen voor een judoles waarin gewerkt wordt aan sociale competentie.

In het onderzoek is uitgebreid aan de orde gekomen welke handelingen de docenten verrichten om het zelfvertrouwen, de zelfbeheersing en het ‘rekening houden met anderen’ te stimuleren.

In onderstaand schema zijn de handelingen overzichtelijk weergegeven.

	Zelf	Anderen/omgeving
Attitude	<p>Zelfvertrouwen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veiligheid bieden door te laten oefenen met een veilig maatje - Uitdagingen bieden - Het onzekere kind leren en stimuleren om zelf een maatje te zoeken - De groep betrekken bij een onzeker kind - Een onzeker kind een belangrijke rol geven binnen de groep - Krachtige fysieke houding stimuleren 	<p>Vertrouwen, respect, belangstelling, verantwoordelijkheid</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betekenis van regels en etiquette verwoorden en bewaken - Bepaalde woordkeus (en bijvoorbeeld slogans) gebruiken - Spelregels hanteren waaruit zorg voor de ander blijkt - Van kinderen eisen dat ze “sorry” zeggen als ze iemand (per ongeluk) pijn hebben gedaan
Inzicht in	<p>Eigen mogelijkheden en beperkingen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stilstaan bij de ervaring van een kind en stilstaan bij de ervaring van anderen en inzien dat deze kunnen verschillen 	<p>Mogelijkheden van anderen en invloed van eigen gedrag op anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meer ervaren kinderen een rol geven door ze te laten oefenen met een minder ervaren iemand
Vaardigheidsgebieden	<p>Zelfcontrole</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertellen van de regels en afspraken <p>Omgaan met verlies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verlies relativeren door de nadruk te leggen op het proces en op de zorg voor de ander 	<p>Samenwerken en elkaar helpen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zoveel mogelijk van partner laten wisselen <ul style="list-style-type: none"> • geen “nee” zeggen als iemand je vraagt • degene die met de meeste verschillende partners heeft geoefend belonen - Laten helpen als iemand pijn heeft - Kinderen laten samenwerken, zelf dingen laten uitzoeken

De opzet van het schema is van Van Oenen (2001). De invulling is gemaakt op basis van de resultaten van dit onderzoek.

Een judoles bieden waarin de sociale competentie van kinderen wordt beïnvloed vraagt een bepaalde attitude en vaardigheden van de docent. Op welke manier verwerven docenten deze attitude en vaardigheden? In de cursus en opleiding voor judodocent wordt aandacht besteed aan de invloed van judo op de sociale competentie. Dit onderzoek heeft niet voldoende zicht gekregen in hoeverre dit onderwerp aan bod komt en in welke vorm. Niet

alle docenten volgden de opleiding bij de Judo Bond Nederland. Daarbij was de periode waarin men de opleiding volgde verschillend. Hierdoor verschilde de visie op de opleiding van docent tot docent. Een aantal docenten geeft aan dat ze attitude, kennis en vaardigheden over hebben genomen van collega-docenten, tijdens een stage, judokampen, judowedstrijden of bijscholingsdagen.

5.4. Samenvatting

Judo blijkt een aantal kenmerken te hebben, te weten: fysiek contact, het samenwerken met anderen, maar ook het individualistische. Deze kenmerken blijken een gunstig effect te hebben op de sociale competentie van kinderen.

Behalve deze kenmerken spelen de specifieke judo-oefeningen, etiquette en regels een belangrijke rol.

Hoofdstuk 6 Evaluatie

6.1. Inleiding

Het doel van dit onderzoek is om ouders en verwijzers meer inzicht te geven in de mogelijkheden van judo om de sociale competentie van kinderen te stimuleren. Ook beoogt dit onderzoek inzicht te geven in de visie en werkwijze van een aantal docenten. Dit is interessant voor andere judodocenten en voor de Judo Bond Nederland. In paragraaf 6.2. wordt beschreven in hoeverre dit onderzoek erin is geslaagd het doel te bereiken. In paragraaf 6.3. worden een aantal factoren beschreven die invloed hebben gehad op de onderzoeksgegevens, zij geven de beperkingen aan van het onderzoek. Tenslotte volgen enkele suggesties voor vervolgonderzoek.

6.2. Evaluatie

Dit onderzoek heeft geen harde bewijzen voor het effect van judo op de sociale competentie. Uit de interviews met de docenten kan echter wel geconcludeerd worden dat judo een positieve bijdrage kan leveren aan het zelfvertrouwen, de zelfbeheersing en het rekening houden met anderen. Het meest overtuigend zijn de docenten over de invloed van judo op het zelfvertrouwen. Ook van ouders en verwijzers horen zij dat het zelfvertrouwen van kinderen toeneemt (mede) als gevolg van judo.

Kinderen die agressief of druk gedrag vertonen zijn gebaat bij een gestructureerde omgeving. Judo is gestructureerd en er bestaan veel regels en etiquette. Zelfbeheersing kunnen kinderen leren doordat er in judo veel situaties zijn waarin ze dit kunnen oefenen. Om te judoën moeten kinderen zich leren beheersen, ze hebben altijd de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van de ander. Daarnaast kunnen kinderen zich met judo uitleven.

Judo kan bijdragen aan een betere zelfbeheersing, maar of het kind zich daadwerkelijk meer zal beheersen is mede afhankelijk van het kind, diens omgeving en de frequentie waarmee men judo beoefent.

Rekening houden met anderen is een belangrijk onderdeel van judo. Het komt naar voren in de regels, de etiquette en in de oefeningen. Met judo moeten kinderen samenwerken en elkaar helpen. Hierdoor leren ze vertrouwen, respect en verantwoordelijkheid voor anderen te krijgen. Judo is daarom een goed middel voor kinderen die de neiging hebben zich af te sluiten voor andere kinderen of die moeite hebben rekening te houden met de behoeften van andere kinderen.

Of het kind in de dagelijkse omgeving meer rekening houdt met anderen hangt af van verschillende factoren. Bij judo wordt het in ieder geval aangeboden, wat het kind ermee doet hangt af van het kind, zijn omgeving en van de mate waarin men judo beoefent.

Conclusie

Judo kan een positieve bijdrage leveren aan de sociale competentie. In tegenstelling tot een sociale vaardigheidstraining waarin kinderen leren op een cognitieve en verbale manier, leren kinderen door judo hun sociale houding, kennis en vaardigheden te verbeteren door vooral fysiek bezig te zijn. Het gaat bij judo niet om een training van een paar maanden, kinderen moeten voor langere tijd deelnemen. Ouders en verwijzers moeten

niet te snel resultaat verwachten bij kinderen. Over het algemeen heeft de invloed op de sociale competentie ook effect in de dagelijkse omgeving.

N.B. Als ouders hun kind inschrijven voor judo met als doel om (aspecten) van de sociale competentie te bevorderen dan is het belangrijk dat ze vragen naar de intentie, de doelen van de docent. De docent moet niet alleen gericht zijn op competitie, maar vooral aandacht besteden aan 'rekening houden met elkaar' en de onderlinge samenwerking.

Dit onderzoek had ook als doel om judodocenten en de Judo Bond Nederland inzicht te geven in de visie en werkwijze van enkele docenten. Mijns inziens is dit onderzoek daar goed in geslaagd. Alhoewel de visie en werkwijze van de onderzochte judodocenten voor veel docenten herkenbaar zal zijn worden ze in dit onderzoek expliciet benoemd en overzichtelijk weergegeven in paragraaf 5.2. en 5.3.

6.3. Conclusie en suggesties voor vervolgonderzoek

De onderzoeksresultaten geven een goed antwoord op de probleemstelling van het onderzoek. De geïnterviewde docenten hebben zeer veel ervaring met judo, zowel in het beoefenen als in het lesgeven. Hierdoor konden zij uitgebreid antwoord geven op de onderzoeksvragen.

Alle docenten hebben in meer of mindere mate te maken met verwijzingen door een (school)arts of hulpverlener. Zij hebben daardoor, naast hun ervaring te maken met verschillende soorten gedrag van kinderen en hebben kunnen ervaren wat de invloed van judo is op deze kinderen.

Het onderzoek heeft ook enkele beperkingen.

De eerste interviews zijn minder diepgaand dan de laatst afgenomen interviews. Dit komt enerzijds doordat mijn ervaring toenam. Anderzijds groeide mijn kennis over het onderwerp en kon ik daardoor gerichter doorvragen. Een nadeel van dit laatste is dat er een subjectieve kijk gevormd wordt.

Een andere factor die van invloed is op de onderzoeksresultaten is de selectie van de onderzoeksgroep. De docenten zijn uitgekozen omdat ze in hun les aandacht besteden aan sociale competentie. Zij profileren zich daarmee. Het is de vraag of het een goed beeld geeft van de judodocenten in het algemeen.

Daarnaast was de onderzoeksgroep te klein om de conclusies te kunnen generaliseren.

Aanbevelingen voor vervolgonderzoek:

De onderzoeksgroep was te klein en daarbij is er gebruik gemaakt van een selectieve groep onderzoekseenheden hierdoor is het onmogelijk om de uitkomst te generaliseren voor alle judodocenten. Het zou interessant zijn om dit onderzoek uit te breiden met meerdere judodocenten en in plaats van een selectieve groep docenten te kiezen voor een niet-selectieve steekproef.

Er is gevraagd naar de visie en werkwijze met betrekking tot slechts drie aspecten van sociale competentie. Het is interessant om te kijken naar andere aspecten, zoals bijvoorbeeld omgaan met agressie.

Alhoewel het moeilijk is om effectonderzoek te doen naar judo is het de moeite waard om te onderzoeken welke mogelijkheden daar liggen. Een andere manier zou zijn om te kijken naar de beleving van kinderen of ouders.

Dit onderzoek heeft onvoldoende zicht gekregen op de opleidingen voor judodocent. Het is onduidelijk in hoeverre de verschillende opleidingen van de Judo Bond Nederland aandacht besteden aan de invloed van judo op de sociale competentie van kinderen en de vaardigheden die je daarvoor als docent nodig hebt.

Voor de Judo Bond Nederland kan het interessant zijn om een behoeftepeiling te doen onder docenten en afhankelijk van de uitkomsten kunnen zij daar hun trainingsaanbod op aanpassen.

Literatuurlijst

Baarda, D.B., De Goede, M.P.M. en Teunissen, J. (1997). *Kwalitatief Onderzoek, basisboek*. Houten: Educatieve partners Nederland BV.

Beemen, L. van (2001). *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Boersma, D. (1994). *Judo in beweging: theorie en praktijk*. Rijswijk: Elmar.

Coenders, H. (2000). *Kramers Nieuw woordenboek*. Amsterdam: Argus.

Dam, G. ten & Volman, M. (1999). *Scholen voor sociale competentie*. Lisse: Swets Zeitlinger.

Dam, G. ten & Volman, M. (2000). Sociale competentie: reddingsvest en levenskunst. *Pedagogiek*. 20^e jaargang, nr. 2.

't Hart, H., Dijk, J. van, Goede, M. de, Jansen, W., Teunissen, J. (1998). *Onderzoeksmethoden*. Amsterdam: Boom.

Hoogenkamp, M., Joosten, F. & Voorst van Beest, K. van (2001) *Sociale competentie: een vak apart*. Leuven/Leusden: Acco.

Kohnstamm, R. (1993). *Kleine ontwikkelingspsychologie I: het jonge kind*. Houten (etc): Bohn Stafleu Van Loghum.

Kuis, A. (1974). *Judo als pedagogisch spel*. Deventer: Van Loghum Slaterus.

Leeuwen, L. van & Aarsen, R.J. (1994) Sociale incompetentie bij kinderen. *Kind en adolescent*, 15 (2).

Lotens, Y. (1992). *Verantwoord stoeien; basislessen sociaal gedrag, ontdekkend bewegen, voorbereidend judo*. Amersfoort/Leuven: Acco.

Lotens, Y. (2002). *Judo-informatie voor de jeugd*. Nieuwegein: Judo Bond Nederland.

Luschen, W. (1995). *Judo, stap voor stap: het judoboek voor de jeugd*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K Uitgevers.

Oenen, S. van (2001) *Sociale competentie en de brede school*. Utrecht: NIZW Uitgeverij.

Ringrose, H.J. & Nijenhuis, E.H. (1986). *Bang zijn voor andere kinderen*. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Prins, P. (1995) Sociale vaardigheidstraining bij kinderen in de basisschoolleeftijd; programma's, effectiviteit en indicatiestelling. In: Collot d' Escury-Koenings, A., Engelen-Snaterse, T. & Mackaay-Cramer, E. (1995) *Sociale vaardigheidstrainingen voor kinderen*. Lisse: Swets & Zeitlinger Publishers.

Slot, N.W. & Spanjaard, H.J.M. (2002) *Competentieverbetering in de residentiële jeugdzorg*. Baarn: HBuitgevers.

Oefenonderzoek studenten pedagogiek (2000). *Vechten of weglopen*. Universiteit Leiden.

Bijlage

Topic-lijst

Persoonsgegevens

Geboortejaar

Loopbaanachtergrond

Werkzaamheden naast judo?

Met betrekking tot judo-ervaring

De leeftijd vanaf wanneer judo beoefend wordt

Welke band of Dan

De invloed van judo op eigen functioneren

De ervaring met de eigen docent

Met betrekking tot de judo-opleiding

Wanneer de opleiding is gevolgd

De ervaring met de opleiding wat betreft aandacht voor sociale vaardigheden

Met betrekking tot judowerkervaring

Aantal jaar judo-ervaring

De kinderen waaraan wordt les gegeven

Vertellen ouders bij aanmelding dat er een speciale reden is waarom ze hun kind op judo doen?

Wat zijn de doelen van de docent met betrekking tot judo?

Angst - zelfvertrouwen

- Visie op de invloed van judo op het zelfvertrouwen.

- Op welke manier is er invloed? Is dit een automatisch gevolg van judo of besteed de docent daar expliciet aandacht aan?

- Leert een kind omgaan met angst, op welke manier dan? Is dit een automatisch gevolg van judo of wordt daar expliciet aandacht aan besteed door de docent?

- Het effect buiten de les

Zelfbeheersing

- Leert een kind zichzelf te beheersen, zelfcontrole? Op welke manier gebeurt dat? Is dit een automatisch gevolg van judo of besteed de docent daar expliciet aandacht aan?

- Het effect buiten de les

- Leert een kind om te gaan met tegenslag? Op welke manier gebeurt dat? Is dit een automatisch gevolg van judo of besteed de docent daar expliciet aandacht aan?

- Het effect heeft buiten de les?

Rekening houden met anderen

- Leert een kind om rekening te houden met een ander? Op welke manier gebeurt dat? Is dit een automatisch gevolg van judo of besteed de docent daar expliciet aandacht aan?

Het effect buiten de les?

Met betrekking tot ervaringen?

Waaraan merk je dat kinderen zich ontwikkelen?

Wat is het verschil tussen beginners en kinderen die een half jaar of een jaar judolessen volgen?

Judolessen

Aan welke voorwaarden moeten judolessen voldoen om te kunnen zeggen dat judo goed is voor de sociale competentie? En waaraan moet een judodocent voldoen?