

Bijdrage van het sportprogramma van stichting Life Goals op de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers

Introductie:

Life Goals is een organisatie die in 2016 begonnen is met het aanbieden van sportprogramma's voor kwetsbare volwassen mensen. Tot nu toe is er nog steeds weinig bekend in literatuur over het effect van sportdeelname op de persoonlijke ontwikkeling van volwassen kwetsbare mensen. Het doel van deze studie was om te onderzoeken hoe het sportprogramma van Life Goals bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers. Deze bijdrage werd gemeten door de volgende twee onderzoeksvragen te stellen:

1. "Wat zijn de kenmerken van de deelnemers aan de start van deelname aan Life Goals?"
2. "Wat ervaren de deelnemers als meerwaarde van deelname aan het sportprogramma van stichting Life Goals?"

Methode:

Zowel kwantitatieve data als kwalitatieve data zijn verzameld voor het onderzoek. Voor het kwantitatieve onderzoek werden gegevens van de vragenlijst van Life Goals over de persoonlijke ontwikkeling van 100 deelnemers bij de start van het sportprogramma geanalyseerd. Voor het kwalitatief onderzoek werden interviews met 28 deelnemers van het sportprogramma van Life Goals afgenomen in vijf verschillende steden/dorpen en geanalyseerd.

Resultaten:

Op alle persoonlijke ontwikkelingsdomeinen (gezondheid, emotionele stabiliteit, vertrouwen, punitiviteit, respect, doorzettingsvermogen, sociale vaardigheden, communicatie en samenwerken) scoorden de deelnemers van Life Goals al aan het begin van het programma relatief hoog vergeleken met andere steekproeven in de literatuur.

De geïnterviewde deelnemers waren over het algemeen zeer positief over het sportprogramma. De deelnemers noemden verschillende voordelen van de deelname van het sportprogramma om te benadrukken waarom zij vonden dat sport goed voor hen was. Zij ervoeren de volgende voordelen als toegevoegde waarden van het sportprogramma (Figuur 1).

Figuur 1 Toegevoegde waarde van sportdeelname



Binnen alle vijf toegevoegde waarden was er positieve persoonlijke verbetering van de deelnemers benoemd. Door goed voor hun eigen gezondheid te zorgen, merkten de deelnemers bijvoorbeeld een verbeterd uithoudingsvermogen. Binnen de waarde 'sport als afleiding' merkten de deelnemers dat ze beter met spanning konden omgaan. Vervolgens merkten deelnemers dat ze meer doorzettingsvermogen kregen door iets te doen en door iets vol te houden wat ze leuk vinden. Daarnaast benoemden de deelnemers hun vooruitgang in contact maken met mensen door het sportprogramma. Als laatste benoemden de deelnemers het verkregen vertrouwen door het zien van persoonlijke groei en door te merken dat ze meer beter werden in hun grenzen aangeven en voor zichzelf konden opkomen.



Conclusie

Dit onderzoek richtte zich op de kwetsbare volwassen mensen die deelnamen aan het sportprogramma van Life Goals. Meer onderzoek naar de persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare mensen is nodig om het belang van het programma te onderzoeken. Omdat een vragenlijst misschien niet de beste methode is om persoonlijke ontwikkeling van de kwetsbare mensen te meten en vanwege de vraag die opkwam of er nog een groep kwetsbare mensen bestaat die nog niet bereikt is door het sportprogramma. Toch heeft het sportprogramma van Life Goals de potentie om succesvol te zijn in het vergroten van persoonlijke ontwikkeling van kwetsbare mensen. Uit de interviews van deze studie bleek dat de deelnemers een positieve bijdrage hebben ervaren van het sportprogramma aan hun persoonlijke ontwikkeling.

"Sport helpt mij om met spanning om te gaan. Om wat spanning daarin kwijt te raken, gewoon lichamelijk en geestelijk. Dat je de spanning beter kan hanteren zeg maar. Ja, dat is het belangrijkste om aan sport mee te doen."

"Bij elke training probeer ik steeds meer, volgende keer ga ik harder trappen of ga ik alles van mij afslaan. Voor mij is sport een vorm van verwerking, zo van: 'zie je, ik kan het wel'. Beetje voor mijzelf opkomen, zodat ik hierbuiten beter ben geworden in grenzen aanduiden en vertellen als ik iets niet fijn vind. Als iets over mijn grens heen gaat, kan ik dat nu heel makkelijk aangeven, dankzij de kickboks lessen."

MASTER THESIS

Communication, Health & Life sciences

Contact:

Aranka Windmeijer
Aranka.windmeijer@wur.nl
 Wageningen University & Research