

1997 0-12 911 01



UOVS - SASOL-BIBLIOTEK



19970529110122000019

HIERDIE EKSEMPLAAR MAG ONDER
GEEN OMSTANDIGHEDI UIT DIE
BIBLIOTEK VERWYDER WORD NIE

**DIE ONTWIKKELING EN EVALUERING VAN 'N
MOTIVERINGSPROGRAM VIR SPORTLUI**

Deur

JAMES HENRY GELDENHUYS

Verhandeling voorgelê ter vervulling van die graad

MAGISTER SCIENTIAE

in die

FAKULTEIT NATUURWETENSKAPPE

(Departement Sielkunde)

aan die

UNIVERSITEIT VAN DIE ORANJE-VRYSTAAT

Studieleier: Prof. S.J. Wessels
D.Phil

Mei 1997

Universiteit van die
Oranje-Vrystaat
P.O. BOX 339
27 JAN 1998
UOVS SASOL BIBLIOTEEK

T 796.01 GE-

ERKENNINGS EN DANKBETUIGINGS

My opregte dank aan:

- * Prof Basie Wessels vir sy bekwame leiding, ondersteuning, motivering, sy bereidwilligheid om 'n leeftyd se ervarings te deel en die oorgawe waarmee hy gee.
- * My ouers wat nie alleen aan my 'n studieloopbaan gebied het nie, maar ook 'n unieke klimaat geskep het waarin die nodige ontwikkeling kon plaasvind, altyd ondersteunend, en hul geloof in menslike potensiaal, waarsonder hierdie studie nie moontlik sou kon wees nie.
- * Ronel vir liefde, ondersteuning, opoffering, aanmoediging en geduld, en Danuelle, wat nou al kan skryf : “Die geïntegreerde ontwikkeling van” en “verhandeling” sonder om te verstaan wat sy skryf, vir al die goue oomblikke wat sy ons besorg het gedurende hierdie studie.
- * Hennie en Alta Botha vir hulle gasvryheid en ondersteuning.
- * Hanici Barnard vir die redigering van die verhandeling.
- * Aan Hom, uit Wie, deur Wie, en tot Wie alle dinge is.

INHOUDSOPGAWE

Bladsy

HOOFSTUK EEN: ALGEMENE INLEIDING

- 1.1 Inleiding en motivering vir die ontwikkeling van die program 1

HOOFSTUK TWEE : MENSLIKE ONTWIKKELING

- 2.1 Inleiding 6
- 2.2 Die onderskeie lewensfasies en terreine van menslike ontwikkeling 8
- 2.2.1 Die prenatale fase 8
- 2.2.2 Die neonatale fase 9
- 2.2.3 Die babajare 11
- 2.2.4 Die kleuterjare 14
- 2.2.5 Die middelkinderjare 16
- 2.2.6 Adolessensie 17
- 2.2.7 Vroeë volwassenheid 20
- 2.2.8 Die middeljare 22
- 2.2.9 Bejaardheid 23
- 2.3 Samevatting 24

HOOFSTUK DRIE : PSIGO - ONTWIKKELING EN DIE ALGEMENE SISTEEMTEORIE AS AGTERGROND EN RAAMWERK VIR DIE ONTWIKKELING VAN 'N MOTIVERINGSPROGRAM VIR SPORTLUI

- 3.1 Inleiding 26
- 3.2 Psigo-ontwikkeling 27
- 3.3 Die Algemene Sisteemteorie 31
- 3.3.1 Eienskappe van die Algemene Sisteemteorie 33

3.3.2	Konsepte onderliggend aan die Algemene Sisteemteorie	36
3.4	Samevatting	44

HOOFSTUK VIER : DIE AARD EN WESE VAN SPORT EN DIE ONTWIKKELING VAN DIE TERREIN VAN SPORTSIELKUNDE

4.1	Inleiding	45
4.2	Definiëring van sport	46
4.3	Sportsielkunde	48
4.3.1	Definiëring van Sportsielkunde	48
4.3.2	Die ontstaan en ontwikkeling van Sportsielkunde	50
4.3.3	Die rol van die Sportsielkundige	57
4.4	Samevatting	62

HOOFSTUK VYF : MOTIVERING EN PRESTASIE : KONSEPTE EN TEGNIEKE WAT VERBAND HOU MET DIE VERHOGING VAN MOTIVERING EN PRESTASIE

5.1	Inleiding	64
5.2	Definisies van motivering	66
5.3	Teorieë van motivering	68
5.3.1	Prestasie motivering	72
5.3.1.1	Die McClelland-Atkinson model van prestasie motivering	73
5.3.1.1.1	Die motiverende waarde van ekstrinsieke motivering	74
5.3.1.1.2	Waargenome gebeurlikheid	75
5.3.2	Kognitiewe teorieë	76
5.3.2.1	Attribusieteorie	76
5.3.3	Sosiaal-Kognitiewe teorieë	79
5.3.3.1	Selfdoeltreffendheidsteorie	79
5.3.3.2	Waargenome bevoegdheid	83

5.3.3.3	Prestasiedoel-benadering	86
5.4	Integrasiemodelle	87
5.5	Groepe, groepsdinamika en groepskohesie	92
5.5.1	'n Definisie van 'n groep	92
5.5.2	Groepsdinamika	92
5.5.3	Groepskohesie	93
5.6	Die ontwikkeling van motivering	95
5.6.1	Opwekking	96
5.6.2	Rigting van gedrag	98
5.6.2.1	Doelwitstelling en metode om gedrag te rig	99
5.6.3	Die ontwikkeling van spangees	103
5.6.4	Selfkonsep en die verhoging van motivering: Die ontwikkeling van selfbeeld en selfvertroue	107
5.7	Sielkundige tegnieke en die ontwikkeling van vaardighede relevant tot motivering en prestasie	111
5.7.1	Progressiewe ontspanning	112
5.7.2	Beelding (visualisering)	113
5.7.3	Selfspraak	117
5.7.4	Aandag en fokus	118
5.7.5	Vorbereiding as motivering	119
5.8	Samevatting	123

HOOFSTUK SES : PROGRAMONTWIKKELING

6.1	Inleiding	124
6.2	Agtergrond tot programontwikkeling	126
6.2.1	Humanisme	126
6.2.2	Eksistensiële-fenomenologiese benaderings	126
6.2.3	Behavioristiese benadering	128
6.2.4	Kognitiewe benadering	129

6.3	Verandering en die proses van verandering	129
6.4	Konsultasie en die kenmerke van konsultasie	138
6.5	Die rol van die ontwikkelingskonsultant by die ontwikkeling en fasilitering van 'n ontwikkelingsprogram	140
6.6	Samevatting	149

HOOFSTUK SEWE : METODE VAN ONDERSOEK

7.1	Inleiding	152
7.2	Metodologiese strategieë	153
7.3	Oorsig van die hoofmomente uit die literatuurondersoek oor die inhoud van die program	161

HOOFSTUK AGT: DIE ONTWIKKELING EN EVALUERING VAN DIE MOTIVERINGSPROGRAM VIR SPORTLUI (TOEGEPAS OP RUGBYSPELERS)

8.1	Inleiding	171
8.2	'n Raamwerk vir die proses wat lei tot motivering	173
8.3	Bespreking van die komponente van die proses wat lei tot motivering	177
8.3.1	Module een	178
8.3.1.1	Situasie-analise	178
8.3.1.2	Persoonlikheid	179
8.3.1.3	Fisiese gesondheid	180
8.3.2	Module twee : Doelwitstelling	181
8.3.3	Module drie : Gesindheid	181
8.3.4	Module vier: Strategie : Ontwikkeling van vaardighede	182
8.3.5	Module vyf: Kognitiewe vaardighede	185
8.3.6	Module ses: Emosionele vaardighede	186
8.3.7	Module sewe: Fisiese vaardighede	187

8.3.8	Module agt: Sosiale vaardighede	188
8.3.9	Module nege: Situasionele vaardighede	188
8.3.10	Module tien: Dissipline	189
8.3.11	Module elf: Voluit	189
8.3.12	Module twaalf: Evaluering	190
8.3.13	Module dertien: Leierskap	190
8.3.14	Motivering	190

HOOFSTUK NEGE : SAMEVATTING	193
------------------------------------	-----

BRONNELYS	197
------------------	-----

LYS VAN FIGURE

	Bladsy
Figuur 1: Skematiese voorstelling van die proses van Psigo-ontwikkeling	29
Figuur 2: Sikliese terugvoer en selfregulering van sportgedrag	30
Figuur 3: Voorstelling van die verwantskap tussen opwekking en prestasie	34
Figuur 4: Skematiese voorstelling van die hiërargies-geordende lewende sisteem	38
Figuur 5: Locke se motiveringsraamwerk	88
Figuur 6: Butt se Motiveringsmodel	90
Figuur 7: Skematiese voorstelling van die verwantskap tussen opwekking en prestasie	97
Figuur 8: Voorstelling van die veranderingsproses (ontwikkelingsproses)	131
Figuur 9: Menslike reaksies op verandering	133
Figuur 10: Skematiese voorstelling van die Saamgestelde Praktykmodel van Psigo-ontwikkeling	145
Figuur 11: Skematiese voorstelling van die metode van ondersoek in hierdie studie	160
Figuur 12: Skematiese voorstelling van die komplekse interaksies in die lewensloop van die mens	161
Figuur 13: Skematiese voorstelling van die kubernetiese siklus	165
Figuur 14: Voorstelling van die ontwikkeling van individuele sportlui	169
Figuur 15: Voorstelling van die ontwikkeling van sportspanne	169
Figuur 16: Voorstelling van die verpraktisering van die literatuurstudie	172
Figuur 17: Voorstelling van die proses wat lei tot motivering	176
Figuur 18: Die ontwikkeling van vaardighede vir die motiveringsiklus	183
Figuur 19: Uiteensetting van die vaardighedesiklus	184

LYS VAN TABELLE

	Bladsy
Tabel 1: Die verskille tussen kwantitatiewe (empiriese) en ontwikkelingsnavorsing	157
Tabel 2: Vergelyking tussen die dominante en alternatiewe paradigma	159
Tabel 3: Oorsig van die ontwikkelingstake gedurende die adolessente en vroeë volwasse lewenstadiums	162
Tabel 4: Opsomming van 'n provinsiale rugbyspan se resultate oor vyf jaar	166
Tabel 5: Vereenvoudigde opsommingstabel	167

Hoofstuk 1

ALGEMENE INLEIDING

1.1 Inleiding en motivering vir die motivering en ontwikkeling van die program

"To build this nation we need heroes...The more Jontys and Baby Jakes we have, the sooner we can forget the country's problems" (Mornè du Plessis, Sunday Times, 6 November, 1994, artikel deur Clinton van der Berg).

Tydens die bekendstelling van die Sport Science Institute of South Africa het die Minister van Sport, Steve Tshwete, in sy toespraak 'n hoë standaard van nie net fisiese nie, maar sowel sielkundige vaardighede en voorbereiding bepleit ten einde ons sportlui in staat te stel om internasionaal mededingend te wees (TV1 Nuus, 3 November 1994).

Wessels en Prins (1992) wys daarop dat "die nasionale en internasionale sportaktiwiteite duidelik toon dat daar in die sportwêreld 'n behoefte aan ontwikkeling, gespesialiseerde ontwikkeling, is. Hierdie gespesialiseerde ontwikkeling vind onder andere neerslag in die Sportsielkunde" (p.2).

Afrigters en ander persone wat met sportspanne werk, poog om maksimale spanprestasie te bewerkstellig en stel belang in die motivering van deelnemers sodat sportlui maksimale prestasiestandaarde kan bereik en bevredigende en suksesvolle ervarings kan ondervind. Deelnemers wil selfmotivering handhaaf, begeerde doelwitte bereik en aktiwiteite geniet (Gill, 1986). Maksimale spanprestasie bring dus mee dat die konstruk van motivering deeglik geïntegreer en geïmplimenteer moet word. Die herkenning en benutting van die speler se potensiaal en die bereiking van doelwitte en die daarmee gepaardgaande prestasie sal baie afhang van sy/haar geestelike voorbereiding. In terme van geestelike voorbereiding fokus hierdie verhandeling primêr op die verhoging van motivering binne

die raamwerk van breë menslike ontwikkeling. Ten einde die volle potensiaal van die individuele speler en span te bereik en te ontgin, is motivering dus 'n belangrike en integrale deel van die speler en span se voorbereiding en benadering. Groep- en individuele prestasie word deur motivering beïnvloed. 'n Verskeidenheid van faktore beïnvloed weer op hul beurt motivering en gepaardgaande prestasie.

Die oorhoofse doelstelling van hierdie verhandeling is om die prestasie van sportlui te verhoog binne die konteks van die breër konsep van motivering. Hieruit word 'n ondersoek geloods na die faktore wat 'n invloed op die motivering van die sportman/-vrou het en watter aspekte van motivering in die motiveringsprogram ingesluit moet word.

Weens die komplekse aard van motivering, veral in 'n nuwe ontwikkeling soos Sportsielkunde, vereis die toepassing van dié konstruk in die sportwêreld sistematies en wetenskaplik gefundeerde riglyne waarbinne die ontwikkelingsprogramme van die sportman/-vrou gestruktureer kan word. Daar bestaan min ten opsigte van Sportsielkunde in die Suid-Afrikaanse konteks. Gevolglik is daar ook 'n leemte ten opsigte van ontwikkelingsprogramme vir sportlui en het die outeur geen sulke programme in die literatuur aangetref nie. Aangesien daar tot op hede geen ontwikkelingsprogramme vir sportlui in Suid-Afrika ontwikkel is nie, het hierdie studie ten doel om te dien as 'n bron van verfyning vir toekomstige ontwikkelingsprogramme in die breë, en motiveringsprogramme in die besonder. Hierdie verhandeling moet dan ook teen hierdie agtergrond beskou word.

Subdoelwitte wat nagestreef sal word, is die beantwoording van die volgende vrae :

- * Wat aktiveer die vrystelling van energie gedurende die proses wat uitloop op motivering?
- * Hoe moet hierdie vrygestelde energie beheer en gekanaliseer word?

* Watter aspekte van motivering is belangrik in die motiverings- en prestasieproses van die speler/s?

* Watter motiveringsbronne bestaan onder sportlui in die breë en rugbyspelers in die besonder?

Volgens McEwan (1979) is 'n eienskap van sport die element van mededinging en wen. Daar moet ook onderskei word tussen aanvaarbare en onaanvaarbare mededinging of gesonde en ongesonde mededinging. Gesonde mededinging gaan hand aan hand met menslike ontwikkeling in die breë, terwyl ongesonde mededinging nie regtig besorgd is oor die ontwikkeling van komponente van menslike ontwikkeling in die besonder en in die breë nie.

Uit die Sielkunde se strewe om die gemeenskap te dien deur onder andere die potensiaal van individue en organisasies te benut en uit te brei, is 'n program vir die motiveringsproses, verantwoord uit die literatuurstudie, ontwikkel. Dit sal ook die evaluering van die program bepaal.

In die ondersoek na faktore wat 'n invloed op die motivering van die sportman/vrou het en watter aspekte van motivering in die motiveringsprogram ingesluit moet word, is 'n literatuurbespreking oor die volgende temas genoodsaak :

- ***Menslike ontwikkeling***: In Hoofstuk 2 word die breë konsep van menslike ontwikkeling as vertrekpunt vir die ontwikkeling van motivering bespreek. Die motiveringsprogram vir sportlui is primêr gerig op die adolessent en die vroeë volwassene, met toepassing op rugbyspelers. Die aard en eienskappe van dié onderskeie ontwikkelingsfases en die ontwikkelingstake van die mens tydens hierdie fases, beïnvloed nie slegs gedrag en die wyse waarop die mens met sy wêreld handel nie, maar ook motivering in die breë. Die konsep van menslike

ontwikkeling moet dus deeglik geïntegreer word in die ontwikkeling van motivering en 'n motiveringsprogram.

- ***Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie:*** In die ontwikkeling van motivering in die konteks van en as uitvloeisel van die proses van menslike ontwikkeling, is dit van belang om ag te slaan op die boodskap van Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie. Hierdie hoofstuk word ingesluit om die holistiese en sistemiese benadering tot menslike ontwikkeling in die breë en die motiveringsproses in die besonder, te beklemtoon.
- Ontwikkeling gedurende die adolessente en vroeë volwasse jare vind onder andere ook in die sportarena plaas. Hoofstuk 4 word gewy aan die bespreking van die ***aard en wese van sport*** en argumenteer dat die sportarena aan die sielkundige die geleentheid bied om menslike ontwikkeling in die breë te stimuleer. Die terrein en ontstaan van Sportsielkunde en die rol van die sportsielkundige word ook bespreek.
- Uit menslike ontwikkeling in die breë en uit die kubernetiese funksionering, in die spesifieke sin van die woord, kom motivering as uitvloeisel na vore. In Hoofstuk 5 word daar gekyk na die ***breë konsepte van motivering en prestasie, die verskillende motiveringsteorieë, konsepte wat verband hou met die verhoging (ontwikkeling) van motivering*** en die implikasies daarvan vir die verhoging (ontwikkeling) van motivering bespreek. Hierdie aspekte word ingesluit by die onderskeie komponente van die kubernetiese siklus ten einde die nodige klimaat te skep waar sisteemfunksionering in die breë en motivering in die besonder, op 'n hoër vlak kan plaasvind.
- ***Programontwikkeling*** geniet in Hoofstuk 6 aandag waarin die agtergrond tot programontwikkeling en die implikasies daarvan, bespreek word.

- *Die metode van ondersoek* tydens hierdie navorsing is in Hoofstuk 7 uiteengesit.

- In Hoofstuk 8 word die teorie verpraktiseer in die *ontwikkeling van die motiveringsprogram* en word die inhoud van die program, as evalueringsfase, verantwoord uit die literatuur.

- Hoofstuk 9 bestaan uit 'n oorsig en *samevatting* van hierdie studie.

Hoofstuk 2

MENSLIKE ONTWIKKELING

2.1 Inleiding

Die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram se doelwit is die ontginning, benutting en ontwikkeling van potensiaal ten einde die mens in staat te stel om op sy/haar hoogste vlak te funksioneer. Hierdie doelwit het 'n raakvlak met die terrein van Ontwikkelingsielkunde in die sin dat Ontwikkelingsielkunde ook hoofsaaklik ten doel het om die mens in staat te stel om op sy/haar hoogste vlak te funksioneer. Die Ontwikkelingsielkunde hou dus besliste implikasie in vir motivering en die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram - ook in die sportwêreld.

Menslike ontwikkeling word deur teoretici soos Erikson, Piaget en Havighurst deur middel van ongekompliseerde teoretiese raamwerke van ontwikkeling beskryf. As die komplekse interaksies waarmee die individu met sy/haar omgewing verkeer egter in berekening gebring word, gee dit aanleiding tot variasies in menslike ontwikkeling, wat die studie van menslike ontwikkeling meer kompleks maak. Reese & Smyer (in Callahan & McCluskey, reds., 1983) beskryf die proses van menslike ontwikkeling as volg :

"The life course is like the act of writing an essay, beginning with promises about goals to be reached, continuing with development towards these goals, and ending with variable success in attaining the goals. In the writing, the essay is divided into sections by major transitions and into subsections and paragraphs by lesser transitions, sometimes with footnoted digressions but always punctuated by pauses, stops, and starts. Like essays, lives vary in content, organization, length, and style; they vary in meaning and merit...Our analogy, aptly, implies that the life

course is formed by major and minor transitions...Appropriately these major transitions are called life crises.” (p. 1)

Schuster (in Schuster & Ashburn, reds., 1980) wys op die kompleksiteit van menslike ontwikkeling :

“Each individual has a unique makeup at the moment of conception, which sets a ceiling on ultimate levels of achievement. Realization of this potential, or self-fulfilment, is heavily dependant on the physical and psycho-social nurturance available and on the opportunities for expression of one’s potential as allowed or encouraged by the psycho-social environment in which the individual lives.” (p.3)

Schuster (in Schuster & Ashburn, 1980, reds.) beklemtoon die maksimalisering van potensiaal in die ontwikkelingsproses. Dit impliseer, volgens haar, die konsep van “high level wellness”. Op inter-individuele vlak verwys dit na die individu se vermoë om op of bo die verwagte norme te funksioneer op die fisiese, kognitiewe, sosiale en affektiewe terreine. Op ‘n intra-individuele vlak impliseer dit die vermoë van die individu om sy potensiaal optimaal te gebruik om sodoende aan die eise van die alledaagse lewe te voldoen. Sy beskou dit as ‘n proaktiewe definisie en beskryf dit as volg :

“High level wellness, then, is the optimal level of functioning of which a person is capable when his total loads and powers are considered. This definition involves a holistic approach, since it considers developmental level, past experiences, present situation, disabilities, and environment in the assessment and setting of goals” (p. 25).

Met bogenoemde in gedagte word menslike ontwikkeling in hierdie hoofstuk bespreek in terme van die lewensfasies en terreine van menslike ontwikkeling, sowel as die ontwikkelingstake wat in elke fase bemeester moet word.

2.2 Die onderskeie lewensfases en terreine van menslike ontwikkeling

Die uniekheid en gepaardgaande individuele ontwikkelingstempo van elke mens bemoelik die taak om duidelike grense aan die chronologiese ontwikkelingsfases van die mens toe te ken. Afgesien hiervan deel verskeie outeurs (Louw, Gerdes & Meyer, 1985 & Hurlock, 1980) die onderskeie lewensfases as volg in :

prenatale fase - voor geboorte

neonatale fase - geboorte tot ouderdom 2-4 weke

babajare - 4 weke tot 2 jaar

kleutertydperk - 2 tot 6 jaar

middelkinderjare - 7 tot 12 jaar

puberteit en adolessensie - 11 tot 21 jaar

vroeë volwassenheid - 20 tot 40 jaar

middeljare - 40 tot 60 jaar

bejaardheid - 60 jaar tot ...

2.2.1 Die prenatale fase

Die prenatale periode is die tydperk wat strek tussen konsepsie (bevrugting) en geboorte en duur gewoonlik 266 dae vanaf die eerste dag van die laaste menstruele periode of 280 dae na die laaste menstruele periode. Prenatale ontwikkeling word in drie stadia opgedeel:

Die germinale periode strek vanaf konsepsie (bevrugting) tot aan die einde van die tweede week. Hierdie periode word gekenmerk deur die groei van die sigoot en die daarstelling van 'n verbinding met/tussen die sigoot en die ondersteuningstelsel van die moeder (Vander Zanden, 1993). Binne 24 tot 36 uur na bevrugting neem mitose 'n aanvang. Terwyl hierdie seldeling plaasvind, beweeg die selmassa na die baarmoeder waar dit ontwikkel tot 'n meer gespesialiseerde en georganiseerde selsfeer (blastosist). Die buitenste laag van die blastosist heg deur middel van 'n proses bekend as inplanting aan

die endometrium vas (Meyer, 1988). Inplanting dui die einde van die germinale periode en die begin van die volgende periode, die embrionale fase, aan.

Die embrionale periode strek van die einde van die tweede week tot aan die einde van die agste week. Hierdie periode word gekenmerk deur vinnige groei, die ontwikkeling van 'n plasentale verhouding met die moeder, die eerste strukturele verskyning van die hooforgane en die ontwikkeling van 'n herkenbare menslike vorm (Vander Zanden, 1993). Teen die einde van die agste week het twee kritiese sisteme, die senuweestelsel en die sirkulatoriese stelsel ontwikkel.

Die finale stadium van prenatale ontwikkeling strek van die negende week tot by geboorte. In hierdie tydperk gaan al die hooforgaanstelsels voort om te ontwikkel en die organe neem hul gespesialiseerde funksies aan (Meyer, 1988). Teen die einde van die negende maand funksioneer al die organe wat nodig is vir onafhanklike lewe en is die fetus reg vir geboorte.

2.2.2 Die neonatale fase

Die neonatale fase is volgens Papalia en Olds (1981) 'n oorgangsfase van intra-uteriene bestaan, waar die fetus geheel en al deur die moeder onderhou is, na 'n meer onafhanklike bestaan. Hierdie periode is die tydperk direk na geboorte tot ongeveer twee tot vier weke na geboorte (Louw, Gerdes & Meyer, 1985). Schuster (in Schuster & Ashburn, 1980) is van mening dat die eerste 24 uur van ekstra-uteriene bestaan die mees kritiese in 'n persoon se lewe is. Beide Schuster (in Schuster & Ashburn, 1980) en Leboyer (1975) beskou die geboorteproses en die aanpassing van die pasgeborene na fisiologiese onafhanklikheid as potensieel traumaties, selfs indien daar geen komplikasies met geboorte is nie en die neonaat die geboorteproses oorleef.

Die neonaat se liggaamseienskappe verskil drasties van dié van die volwassene. So noem Louw, Gerdes & Meyer (1985) dat die pasgeborene so kop dikwels langwerpig en

misvorm is, soms is die kop, skouers en rug nog oortrek met lanugo, die ken is gesonke en die onderste kakebeen onderontwikkel, bakbene is kenmerkend, die nek is kort en feitlik onsigbaar en die skouers vertoon smal. Hierbenewens verskil die liggaamsproporsies ook opvallend van dié van die volwassene. Waar die kop ongeveer een agste van die volwassene se liggaam uitmaak, is die kop van die neonaat ongeveer 'n kwart van sy liggaamsgrootte (Lawton, 1982). Gedurende hierdie periode wissel die baba se gemiddelde massa tussen twee en 'n half en vier en 'n half kilogram, terwyl die lengte tussen 45 cm en 56 cm wissel.

Die neonaat moet ingrypende aanpassings ten opsigte van sy basiese lewensprosesse maak om ekstra-uteriene bestaan te oorleef. Bloedsirkulasie, asemhaling, spysvertering, liggaamstemperatuur, die senuweestelsel en immuniteit moet so ontwikkel dat die neonaat 'n onafhanklike fisiese bestaan kan voer.

Volgens Vander Zanden (1993), kan die neonaat se gedrag in drie breë kategorieë onderskei word, naamlik slaap, huil en voeding. In hierdie fase word gedrag hoofsaaklik deur die breinstam gereguleer (Meyer, 1988). Dit wil, volgens Seifert & Hoffnung (1987), voorkom asof die pasgeborene se eerste bewegings outomaties voorkom. Alhoewel hierdie reflekse nie meer nodig is vir oorlewing nie, is dit volgens Vander Zanden (1993) goeie aanduidings van die baba se neurologiese ontwikkeling. Hierdie reflekse ontwikkel later in vaardighede. Waarnemingsprosesse word ook tydens hierdie fase verfyn. Dit sluit visie, gehoor, reuk, smaak en velsintuiglike waarneming in.

Wat neonatale leer betref, het Samerhoff (1968) aangetoon dat die neonaat sy/haar gedrag kan aanpas namate dit slaag of misluk. Louw, Gerdes & Meyer (1985) noem dat dit voorkom asof operante kondisionering tydens hierdie fase meer suksesvol is as klassieke kondisionering.

Selfs sosiale ontwikkeling vind, hoe gering ook al, plaas. Navorsing het getoon dat die sosialiseringproses tydens hierdie fase 'n tweerigting, resiproke, interaktiewe en transaksionele verhouding tussen die ouer en kind behels (Santrock, 1983).

2.2.3 Die babajare

Hierdie fase strek vanaf die einde van die neonatale fase tot aan die einde van die tweede lewensjaar. Hierdie tydperk word volgens Bigner (1983) gekenmerk deur die volgende :

- Vinnige verandering op die liggaamlike, sosiale en psigologiese terreine
- Dit is 'n kritieke periode vir psigososiale ontwikkeling
- Individuele verskille kan vir die eerste keer waargeneem word
- Sosialisering neem 'n aanvang.

White & Watts (1973) beskou die enorme hoeveelheid energie wat die baba verbruik om sy wêreld te verken en te bemeester as die primêre kenmerk van die babajare. Kegan (1982) is van mening dat die mens 'n betekenis makende organisme is wat deur sy hele lewensloop in 'n stryd gewikkel is om enersyds betekenis aan sy wêreld te verskaf, en andersyds om iets vir ander te beteken. Die babajare is 'n kritieke, sowel as 'n gevaarlike en uitdagende stadium (Hurlock, 1980). Hy beskou hierdie fase as kritiek omdat die basis van talle gedragspatrone vasgelê word. Fatale ongelukke kan gebeur weens die baba se onvermoë om die gevolge van sekere handeling te voorsien en daarom word hierdie fase as gevaarlik gesien. Dit is ook 'n uitdagende fase weens die baba se toenemende soeke na selfstandigheid.

Fisiese ontwikkeling

Fisiese ontwikkeling geskied volgens die kefalokoudale beginsel. Hiervolgens vind ontwikkeling eerste in die omgewing van die kop, dan die middellyf en laaste in die omgewing van die bene plaas. Ontwikkeling betreffende liggaamsproporsies, gewig, die sensuweestelsel, skelet, spiere en tande vind teen 'n vinnige tempo plaas.

Die baba se motoriese ontwikkeling hang baie af van sy/haar algehele fisiese ontwikkeling. Die baba se spiere en skelet moet 'n sekere vlak van ontwikkeling bereik om in staat te wees om te kan kruip, loop of klim. Die baba se fisiese en sosiale wêreld brei uit namate hy/sy in staat word om uit te reik en aan mense en dinge te raak en hom-/haarself in 'n rigting heen te beweeg (Gustafson, 1984). Motoriese ontwikkeling vind plaas volgens rywordingsprosesse wat inherent aan die menslike organisme is en uitdrukking vind in die baba se interaksie met sy omgewing (Graig, 1980). Hierdie ontwikkeling vind redelik vinnig onder normale omstandighede plaas en stel die baba uiteindelik in staat om alleen te kan loop.

Die baba se persepsuele ontwikkeling sluit onder andere aspekte soos visuele konstantheid, dieptewaarneming, persepsie van vorm, fokus en die onderskeiding van kleure in.

Kognitiewe ontwikkeling

Volgens Piaget (Lefrancois, 1993) is die baba se wêreld een van die "hier-en-nou". Dit bestaan en kry betekenis wanneer die baba na dit kyk, of dit kan ruik, hoor, voel en proe. Die baba verkeer volgens die teorie van Piaget in 'n senso-motoriese fase. Die take van hierdie periode is gesetel rondom die koördinering van motoriese aktiwiteite met sensoriese insette (persepsies). Die baba moet die motoriese en persepsuele sisteme integreer. Hierdie integrasie lê die fondament vir die ontwikkeling van nuwe aanpasbare gedrag. Die baba ontwikkel die vermoë om die wêreld as 'n permanente plek waar te

neem. Dit staan bekend as voorwerppermanensie. Dit beteken dat die baba besef dat 'n voorwerp bestaan al kan hy/sy dit nie waarneem nie. Nog 'n kenmerk van die sensomotoriese stadium is die onvermoë van die baba om sy/haar wêreld te internaliseer. Hulle ken die wêreld slegs deur eie waarnemings en vind dit onmoontlik om simboliese voorstellings daarvan te maak.

Wat die ontwikkeling van taal betref, moet die baba eers taal kan verstaan voordat hy/sy dit kan praat. Die baba begin egter alreeds indrukke vorm wat om hom/haar aangaan. Hierdie vorming van indrukke gee volgens Papalia & Olds (1981), op sigself betekenis aan taal. Volgens Vander Zanden (1993) fasiliteer taal kommunikasie (interindividuele kommunikasie) sowel as denke (intra-individuele kommunikasie).

Die sensomotoriese stadium begin met geneties aangebore reflekse en eindig met die verskyning van taal en ander simboliese wyses om die wêreld voor te stel.

Psigososiale ontwikkeling

Die ontwikkeling van intra- en interpersoonlike response van die baba teenoor eksterne gebeure tydens die babajare is bepalend vir latere ontwikkeling op hierdie gebied. Rheingold (1969, p. 781) beklemtoon die belang hiervan : "The human infant is born into a social environment; he can remain alive only in a social environment; and from birth he takes his place in that environment."

Volgens Erikson (1950) betree die baba wat persoonlikheid betref, die krisis van basiese vertrouwe teenoor wantroue. Hy beklemtoon dat die konstantheid en kwaliteit van ouer-kind interaksie 'n direkte invloed op die ontwikkeling van die baba se selfkonsep het. Die baba verkry 'n gevoel van liefde, sekuriteit en vertrouwe deur die proses van voedselinname, warmte, liefde en ander indrukke wat hy/sy verkry deur middel van sy/haar sintuie. Indien die sorg oor 'n tydperk inkonsekwent, onvoldoende en verwerpend is, ontwikkel 'n gevoel

van wantroue. Hierdie wantroue impliseer 'n houding van suspisie en vrees teenoor die self, teenoor ander mense en die wêreld in die algemeen.

Gedurende die tweede lewensjaar is die taak van die baba om 'n gevoel van outonomie te ontwikkel en om tegelykertyd 'n gevoel van skaamte en twyfel te bekamp. Op hierdie ouderdom is die baba al tot veel beter motoriese beheer in staat en raak die eise van die samelewing in dié verband ook al groter. Hierdie groter mate van liggaamlike rypheid stel die baba in staat om meer outonomie te verkry en sy/haar eie wil te volg. Die groter mate van outonomie bring die baba ook in aanraking met reëls en standaarde vir gedrag en dit open dus die moontlikheid van mislukking en die gevolglike skaamte en twyfel oor eie vermoëns.

Dit is volgens Louw, Gerdes & Meyer (1985) belangrik dat ouers die baba toelaat om sy/haar outonomie uit te oefen en dat hulle die baba se moontlike mislukkings simpatiek behandel sodat selfvertroue nie geskaad word nie en hy/sy die sintese van wilskrag kan bereik.

2.2.4 Die kleuterjare

Die kleuterjare strek vanaf ongeveer tweejarige tot sesjarige ouderdom. Gedurende hierdie tydperk verfyn die kleuter reeds aangeleerde gedrag terwyl nuwe gedrag om met ander persone en die wêreld in die breë te verkeer, ook ontwikkel word. 'n Kenmerk van hierdie fase is die mate van selfstandigheid wat bereik word.

Tydens hierdie fase is liggaamlik-motoriese en persepsuele ontwikkeling nou aan kognitiewe ontwikkeling gekoppel. Die kleuter begryp die wêreld deur die inligting wat hy/sy van sy/haar eie liggaam ontvang, deur waarnemings, motoriese aktiwiteite en die wyse waarop hy/sy hom-/haarself aanvaar. Motoriese en persepsuele vermoëns begin 'n al groter rol speel in die take wat die kleuter moet bemeester en uitvoer.

Fisiese ontwikkeling

Die tempo waarteen die kleuter groei, neem gedurende hierdie fase teenoor dié gedurende die babajare, effens af. Veranderinge in lengte, massa, liggaamsproporsies, spier- en beengroei, tande, sentrale senuweestelsel en sintuie vind plaas. Die kleuter se totale liggaamsbeeld is dus in hierdie fase aan die verander.

Kognitiewe ontwikkeling

Volgens Piaget (Papalia & Olds, 1981) verkeer die kleuter gedurende hierdie jare in die pre-operasionele fase van ontwikkeling. Die kleuter verstaan nog nie wat konsepte behels nie en maak van intuïtiewe denke gebruik omdat gevolgtrekkings nie op logika gebaseer is nie, maar op grond van dit wat hy/sy waarneem.

Die pre-operasionele fase word deur aspekte soos egosentrisme, sentrasie, staatgekonsentreerdheid, onomkeerbaarheid en transduksie gekenmerk (Papalia & Olds, 1981).

Psigososiale ontwikkeling

Die kleuter het in hierdie stadium van ontwikkeling, volgens Erikson (1950), die taak om inisiatief te toon en om gelyktydig 'n gevoel van skuld te bekamp. Indien die kleuter suksesvol is in die oplossing van hierdie konflik, stel dit hom/haar in staat om aktiwiteite te onderneem, te beplan en uit te voer. Die kleuter neem gevolglik verantwoordelikheid vir die take waaroor hy/sy self besluit het.

Die kleuter begin hom/haar nou ook daarop toelê om sy/haar geslagsrol aan te leer en 'n eie identiteit te ontwikkel (Papalia & Olds, 1981).

2.2.5 Die middelkinderjare

Die middelkinderjare strek vanaf ongeveer sesjarige tot twaalfjarige ouderdom. Louw, Gerdes & Meyer (1985) beskryf hierdie periode as 'n tydperk van relatiewe kalmte en rustigheid tussen die vinnige ontwikkeling van die voorafgaande kinderjare en die adolessente jare. Hierdie tydperk is egter van kritiese belang vir die kind se kognitiewe, sosiale, emosionele en selfkonsepontwikkeling.

Fisiese ontwikkeling

Die liggaamlike groeitempo van die kind is, in verhouding met dié van die vorige fases, stadiger. Louw, Gerdes & Meyer (1985, p. 326) praat van 'n "geleidelike groei" in teenstelling met die "groot spronge" van die vroeëre fases.

Wat motoriese ontwikkeling betref, is die aanleer en verfyning van psigomotoriese vaardighede een van die uitstaande kenmerke van die middelkinderjare (Newman & Newman, 1987). Daar is 'n groter mate van balans, elegansie, krag, koördinasie en spierbeheer oor die liggaam teenwoordig. Daarom neem die kind nou meer deel aan aktiwiteite wat motoriese vaardighede vereis. Op intellektuele gebied word die aanleer van skryf, teken en verf bemeester, terwyl sosiale ontwikkeling bevorder word deurdat die kind deelneem aan individuele- en spansporte soos rugby en tennis. Die ontwikkeling en verfyning van motoriese vaardighede het dus 'n belangrike effek op die mensontwikkeling van die kind.

Kognitiewe ontwikkeling

Volgens Piaget (Papalia & Olds, 1981), verkeer die kind in die konkreet-operasionele fase van kognitiewe ontwikkeling. Die kind se denke is nog konkreet. Vaardighede soos klassifikasie, reeksordening en instandhouding word ook tydens hierdie fase bemeester (Papalia & Olds, 1981).

Psigososiale ontwikkeling

Die kind leer gedurende hierdie fase vaardighede aan wat hom/haar in staat sal stel om te oorleef in sy/haar spesifieke kultuur. Indien die kind minder suksesvol is in die bemeestering van hierdie take (bv. lees, rekenkunde, skryf) as sy/haar eweknieë, ontwikkel hy/sy 'n gevoel van minderwaardigheid. Erikson (Gross, 1987) beskryf hierdie krisis as die stadium van arbeidsaamheid versus minderwaardigheid.

Die kind se portuurgroep begin nou 'n al hoe belangriker rol in sy/haar lewe te speel. Die portuurgroep verskaf 'n omgewing waarin die kind sy/haar onafhanklikheid van ouerlike kontrole kan uitoefen en dit gee aan hom/haar die geleentheid om verhoudinge waar hy/sy op gelyke voet met ander verkeer, te ervaar. Die sekuriteit, kameraadskap, aanvaarding en die uitruiling van informele kennis binne 'n portuurgroep lewer 'n belangrike bydrae tot die ontwikkeling van die kind.

Dit is ook in hierdie fase waar die selfkonsep vinnig ontwikkel. Volgens Papalia & Olds (1981) is die kind nou eers in staat om hom-/haarself in psigologiese terme te definieer en 'n konsep van die ware self en die ideale self te ontwikkel.

2.2.6 Adolessensie

Adolessensie strek vanaf die aanvang van puberteit en eindig wanneer die persoon wetlik, sosiaal en emosioneel onafhanklik is, volwasse rolle begin vervul en 'n redelike mate van sekerheid omtrent sy/haar waardes en identiteit verkry het (Louw, Gerdes & Meyer, 1985).

Vander Zanden beskryf die veranderinge in groei en ontwikkeling wat jongmense gedurende adolessensie ondergaan as "revolutionêr". Hierdie is ook die fase waartydens die puber verander van 'n aseksuele na 'n seksuele wese (Hurlock, 1975).

Fisiese ontwikkeling

Die eerste aantal jare van die adolessente stadium word gekenmerk deur puberteitsveranderinge wat uiterlike liggaamlike veranderinge en inwendige fisiologiese veranderinge insluit. Hierdie veranderinge behels vinnige liggaamlike groei, hormoonveranderinge, toenemende seksuele behoeftes, die ontwikkeling van primêre en sekondêre geslagskenmerke en die bereiking van geslagsrypheid.

Louw, Gerdes & Meyer (1985) wys daarop dat die adolessent hierdie veranderinge bewustelik waarneem. Dit gaan ook heel dikwels gepaard met gevoelens van sowel verwondering, trots en vreugde, as skaamte en weersin.

Dié ingrypende liggaamlike veranderinge het 'n duidelike invloed op die adolessent se selfagting en ontwikkeling van sy/haar selfkonsep.

Kognitiewe ontwikkeling

Die adolessent se kognitiewe ontwikkeling bereik, volgens Piaget (Papalia & Olds, 1981), 'n vlak van formele operasies. Hierdie denke word gekenmerk deur abstrakte-, proporsionele-, wetenskaplike-, hipoteties-deduktiewe- en kombinatoriese denke asook 'n begrip van proporsionaliteit (Louw, Gerdes & Meyer, 1985). Volgens Piaget (Salkind, 1981), is die fase van formele operasies die laaste vlak van kognitiewe ontwikkeling. Benewens die belangrikheid van formele denke vir akademiese ontwikkeling en prestasie, speel dit ook 'n belangrike rol in die ouer-kind verhouding, die ontwikkeling van 'n implisiete persoonsperpektief, beoordeling van sosiale, politieke en religieuse stelsels, adolessente idealisme, die adolessent se toenemende introspeksie, sy/haar kreatiwiteit, aksetisme en intellektualisering.

Psigososiale ontwikkeling

Die liggaamlike en kognitiewe ontwikkeling van die adolessent bepaal in 'n groot mate die ontwikkeling van sy/haar sosiale rypheid. Die volgende sosiale faktore is, bykomend hiertoe, bepalend vir die ontwikkeling van sosiale rypheid :

- die kompleksiteit of vlak van modernisering van die samelewing waarin die adolessent opgroei
- die kenmerke van sy/haar subkultuur
- die gesinstruktuur en die invloed van die ouers

Volgens Erikson (Gross, 1987) is die adolessent se identiteitskrisis die sentrale tema van hierdie stadium. Die adolessent moet 'n gevoel van identiteit verkry deur die volgende vrae te beantwoord : “Wie is ek?”, “Tot watter groep(e) behoort ek?” en “Wat wil ek bereik?”. Die ideale oplossing van die identiteitskrisis is geleë in 'n sintese tussen die twee pole, naamlik identiteit en rolverwarring, wat Erikson betroubaarheid noem (Louw, Gerdes & Meyer, 1985). Indien hierdie taak nie suksesvol afgehandel word nie, kan rolverwarring ontstaan.

Volgens Louw, Gerdes & Meyer (1985) het die adolessent dus onder andere die volgende ontwikkelingstake :

- aanvaarding van sy/haar liggaamlike voorkoms
- ontwikkeling van 'n manlike of vroulike geslagsrolidentiteit
- aanknoop van heteroseksuele verhoudings
- ontwikkeling van 'n sterk emosionele band met 'n ander persoon
- ontwikkeling van onafhanklikheid van ouers en ander volwassenes
- aanvaarding van die self as 'n persoon met waarde en die ontwikkeling van 'n eie identiteit
- ontwikkeling van sosiaal-verantwoordelike gedrag

- aanvaarding en aanpassing by sekere groepe
- ontwikkeling van 'n lewensfilosofie.

Hurlock (1975) beklemtoon die volgende ontwikkelingstake :

- voorbereiding vir 'n loopbaan en die verkryging van finansiële selfstandigheid
- voorbereiding vir die huweliks- en gesinslewe
- die verwerwing van 'n eie intellektuele waardestelsel as "kompas" vir gedrag.

2.2.7 Vroeë volwassenheid

Vroeë volwassenheid verwys na die tydperk van ongeveer twintig tot veertigjarige ouderdom. Santrock (1983, p. 434)) beskryf hierdie fase as volg :

"Early adulthood is perceived as a critical period in the life cycle because the individual has to make decisions and perform tasks that will have a strong influence in later adulthood. A major difficulty is that individuals have to make such decisions and perform the tasks with a minimum of help."

Fisiese ontwikkeling

In terme van fisiese ontwikkeling is sekere aspekte van liggaamlike funksionering op hul doeltreffendste tussen die ouderdom twintig tot dertig jaar. So noem Troll (1975) dat spierkrag 'n toppunt bereik tussen vyf-en-twintigjarige- en dertigjarige ouderdom. Handvaardigheid skyn 'n toppunt te bereik op drie-en-dertig jaar. Die smaak-, reuk- en tassin is ook tydens vroeë volwassenheid op sy doeltreffendste.

Alhoewel mense onder vyf-en-veertigjarige ouderdom normaalweg uitstekende of baie goeie gesondheid geniet, wys Papalia & Olds (1989) daarop dat gesondheid nogtans

beskerm en bevorder moet word deur 'n leefwyse van gesonde dieët, gereelde oefening, gesonde sekslewe en die doeltreffende hantering van spanning.

Die mens ervaar ook 'n topfase wat energie en deursettingsvermoë aanbetref. Na die ouderdom van dertig jaar begin die lewenskragte geleidelik afneem, maar dit word eers werklik duidelik gedurende die middeljare (Graig, 1980).

Kognitiewe ontwikkeling

Die volwasse lewe bied nuwe uitdagings en vereis dat die mens in vroeë volwassenheid voortdurend sy redeneringsvermoë en probleemoplossingsvaardighede verfyn. Op die terrein van interpersoonlike verhoudings, werk, ouerskap en talle ander moet die volwassene leer om probleme te identifiseer, te analiseer en hanteringstrategieë te ontwikkel (Vander Zanden, 1993). Volgens Papalia & Olds (1989) vertoon persone in vroeë volwassenheid minder egosentriese denke en hoër vlakke van morele redenasie as ouer volwassenes.

Psigososiale ontwikkeling

Tydens hierdie stadium moet 'n mens die krisis van intimiteit versus isolasie oplos. Hierdie ontwikkelingstaak word suksesvol opgelos indien die persoon hom-/haarself verbind in 'n seksuele verhouding met 'n lid van die teenoorgestelde geslag met wie 'n mens wederkerige vertrouwe deel en met wie 'n mens die siklusse van werk, voortplanting en ontspanning deel (Erikson, 1963).

Santrock (1983) is van mening dat die vroeë volwassene se verhoudings met die gesin, vriende en familie gekenmerk moet word deur liefde en gehegtheid. Die belang van vriendskappe word beklemtoon in die sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene.

2.2.8 Die middeljare

Hierdie fase strek van ongeveer veertigjarige tot sestigjarige ouderdom. Die persoon wat hom in die middeljare van volwassenheid bevind, beskik, volgens Goleman (Vander Zanden, 1993) oor 'n substantiewe repertoire van strategieë om die lewe te hanteer. Tydens hierdie fase herevalueer die mens hom-/haarself gewoonlik. Dit is ook in hierdie fase waarin beide mans en vrouens 'n hoogtepunt ten opsigte van produktiwiteit bereik (Havighurst, 1972).

Fisiese ontwikkeling

Tydens hierdie fase vind daar 'n geleidelike afname in die snelheid van psigomotoriese reaksies plaas. Spierkrag, uithouvermoë, waarnemingsvermoë, gehoor en visie neem ook geleidelik af. Gesondheidsprobleme kom al hoe meer voor en veranderinge ten opsigte van die hart en die koronêre arteries vind ook plaas (Santrock, 1983).

Kognitiewe ontwikkeling

Dit skyn of verbale vermoëns neig om steeds toe te neem, terwyl daar 'n skynbare afname van nie-verbale intelligensie voorkom. In teenstelling met vloeibare intelligensie, wat tydens adolessensie 'n hoogtepunt bereik en afneem tydens volwassenheid, neem gekristalliseerde intelligensie deur die lewensloop toe - vir solank as wat mense opletend is en inligting waarneem en stoor (Louw, Gerdes & Meyer, 1985).

Psigososiale ontwikkeling

Die taak van die middeljarige is om 'n gevoel van generatiwiteit te verkry en 'n gevoel van stagnasie en selfbehepthed te voorkom (Erikson, 1950). Generatiwiteit is 'n wye konsep wat volgens Louw, Gerdes & Meyer (1985) produktiwiteit, kreatiwiteit en kultuuroordrag insluit.

2.2.9 Bejaardheid

Die laaste ontwikkelingsfase van die lewensloop neem 'n aanvang teen die jare 60 tot 65.

Fisiese ontwikkeling

Bejaardheid word, wat fisiese verandering betref, gekenmerk deur 'n verlies in die herstelvermoë van siektes, 'n agteruitgang in die funksionering van die sentrale sensuiewestelsel, spiere, gewrigte en sintuie. Die funksionering van die hart, longe en ander organe toon ook agteruitgang gedurende bejaardheid.

Kognitiewe ontwikkeling

Vander Zanden (1993) wys daarop dat, in teenstelling met die algemene siening, intellektuele vermoë gedurende bejaardheid min afneem. Bejaardes beskik volgens Louw, Gerdes & Meyer (1985) steeds oor die vermoë om te leer, hoewel dit weliswaar meer tyd in beslag neem as by jonger mense. Die verstandelike funksionering van die bejaarde kan deur verskeie fisiologiese toestande soos bv. arteriosklerose of Alzheimer se siekte beïnvloed word.

Psigososiale ontwikkeling

In hierdie fase besef die bejaarde dat hy/sy die einde van sy/haar lewe bereik. Volgens Erikson (1950) word die bejaarde deur die konflik van ego-integriteit versus wanhoop gekonfronteer. Dit is die fase waartydens die bejaarde of 'n aanvaarding van sy/haar lewe en komende dood ontwikkel, of wanhopig en bang vir die dood word (Papalia & Olds, 1981).

Hurlock (1975) beskou die volgende ontwikkelingsake as van belang :

- aanpassing by die afname in lewenskragte en gesondheid
- aanpassing na die dood van 'n lewensmaat
- die vestiging van goeie verhoudinge met lede van 'n eie ouderdomsgroep
- die vestiging en handhawing van bevredigende fisieke lewensomstandighede
- die buigsame aanpassing by verskillende sosiale rolle
- voorbereiding vir die naderende dood.

2.3 Samevatting

Die individu word as persoon gevorm en beïnvloed deur :

- fisiologiese faktore en prosesse soos, gene, gesondheid, liggaamsbou en rypwording
- omgewingsinvloede soos die gesin, portuurgroepe, skool, werkgroepe en kultuur sowel as gebeurtenisse gedurende sy/haar lewe
- persoonlike kenmerke soos gewoontes, intelligensie, behoeftes, selfkonsep, waardes, houdings en toekomsdoelwitte
- metafisiese aspekte soos God en "die lewe".

Die sportwêreld is 'n arena waarin ontwikkeling van die mens (sportman/-vrou) plaasvind. As die hoeveelheid tyd wat die mens gedurende sy/haar kinderjare, adolessente jare en vroeë volwassenheid aan sportdeelname bestee, in ag geneem word, is dit duidelik dat sport 'n integrale deel van menslike ontwikkeling in die breë kan vorm. Die sportarena bied aan die mens 'n geleentheid om sy/haar fisiese, sosiale en kognitiewe ontwikkeling te stimuleer. Die ontwikkeling van verhoudings met ander persone, die ontwikkeling van die selfkonsep en die ontwikkeling van 'n gevoel van bevoegdheid kom dikwels voor in formele en informele spel en sportdeelname. Indien die ontwikkelingsfases en -take suksesvol afgehandel word, funksioneer die individu op 'n hoër vlak. Die interaksie tussen mensontwikkeling en ontwikkeling in die sportwêreld is wederkerig. Die komplekse interaksies gedurende die lewensloop beïnvloed, stimuleer en rig ook ontwikkeling in die sportwêreld. Daarom is dit tydens die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram, belangrik

dat die konsep van mensontwikkeling dus deeglik geïntegreer word - op 'n individuele-
sowel as 'n groepsbasis.

Hoofstuk 3

PSIGO-ONTWIKKELING EN DIE ALGEMENE SISTEEMTEORIE AS AGTERGROND EN RAAMWERK VIR DIE ONTWIKKELING VAN 'N MOTIVERINGSPROGRAM VIR SPORTLUI

3.1 Inleiding

Sportspanne betrek verskeie individue deur en in verskeie prosesse oor verskillende tye en veranderende omgewingsinvloede. Groepe impliseer interaksie, en as daar op spanprestasie gefokus word, moet die interaksie tussen baie faktore en verhoudings binne 'n groepsdinamika raamwerk in ag geneem word (Gill, 1986). Heckhausen (Steyn, 1992) beklemtoon die wisselwerking tussen die individu en sy omgewing in die motiveringsproses.

Uit die klaarblyklike komplekse aard van motivering (Herzberg in Strage (redakteur), 1992), blyk die noodsaaklikheid van 'n raamwerk vir die gebruik van afrigters en sportlui waarbinne motivering en prestasie ontwikkel en verhoog kan word. Wessels en Prins (1992) meen dat Psigo-ontwikkeling by uitnemendheid geskik is om so 'n raamwerk te voorsien waarbinne die ontwikkelingsprogram van sportmanne en -vroue gestruktureer kan word.

Dit is dan ook die uitgangspunt van hierdie studie om Psigo-ontwikkeling as raamwerk te gebruik vir die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram vir sportlui in die algemeen, met spesifieke toepassing op rugbyspelers as voorbeeld van verpraktisering. Die uitgangspunt dat Psigo-ontwikkeling geskik is vir die ontwikkeling van komplekse sisteme bring mee

dat die Algemene Sisteemteorie as metateorie vir Psigo-ontwikkeling besonder geskik is. Vervolgens sal daar dus aandag gegee word aan die terrein van Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie.

3.2 Psigo-ontwikkeling

Schoeman (1983, p.1) omskryf Psigo- (opleiding) ontwikkeling as volg :

Psigo-opleiding (ontwikkeling) is gerig op die ontwikkeling van menslike potensiaal. Dit behels die opleiding van individue en groepe in vaardighede, insigte en bevoegdhede ten einde hul lewe meer sinvol en doelgerig te lewe.

Volgens Schoeman (1983) het ontwikkeling in die toegepaste Sielkunde gedurende die afgelope aantal jare die geleentheid geskep vir die gelyktydige ontwikkeling van Psigo-ontwikkeling. Vervolgens word die teoretiese onderbou van Psigo-ontwikkeling, soos van toepassing op sport, bespreek :

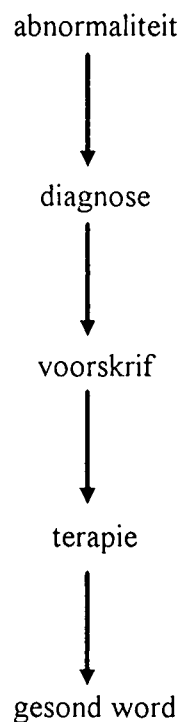
3.2.1 Die onderliggende mensbeskouing van die Eksistensieel-Humanistiese modelle sluit beskouings in soos die mens as verantwoordelik en vry, die mens se eie vermoë om doelwitte te stel en te bereik, die mens se strewe na selfaktualisering (Corsini in Schoeman, 1983) en die konsepte van indeterminisme, die vryheid van wil, die wil tot betekenis en die betekenis van die lewe (Frankl, 1988). Volgens Wessels en Prins (1992) hou die uitgangspunt van selfaktualisering belangrike ontwikkelingsimplikasies vir deelnemers aan sport in die algemeen, en die ontwikkeling van motivering in die besonder, in.

3.2.2 Behavioristiese teorieë beklemtoon uitgangspunte soos :

* Gedrag van sportlui is die produk van leer en sosiokulturele kondisionering.

- * Schoeman (1983) verwys na Skinner se werk wat die invloed van omgewingsmanipulasies op gedrag beklemtoon. So kan ekstrinsieke motivering byvoorbeeld 'n positiewe of negatiewe manipulerings effek op die sportman/-vrou se gedrag hê.
- * Die aanleer van kognitief-emosionele vaardighede by/deur sportlui beklemtoon die rol van afrigters, wat in die praktyk 'n belangrike bydrae lewer as hulle aanvullend tot dit wat hulle reeds doen, kan help om die uitgangspunte van die leerteoretiese benadering te verpraktiseer.

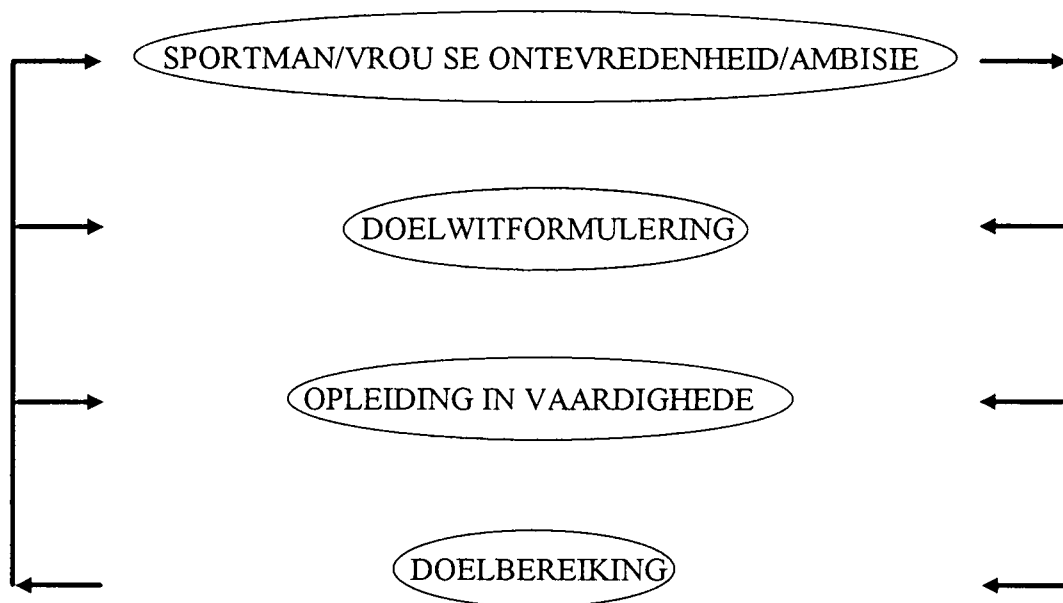
Die Psigo-opleiding(ontwikkeling)model beweeg voorts weg van die volgende tradisionele lineêr, kousaal-verklarende model van:



(Schoeman, 1983)

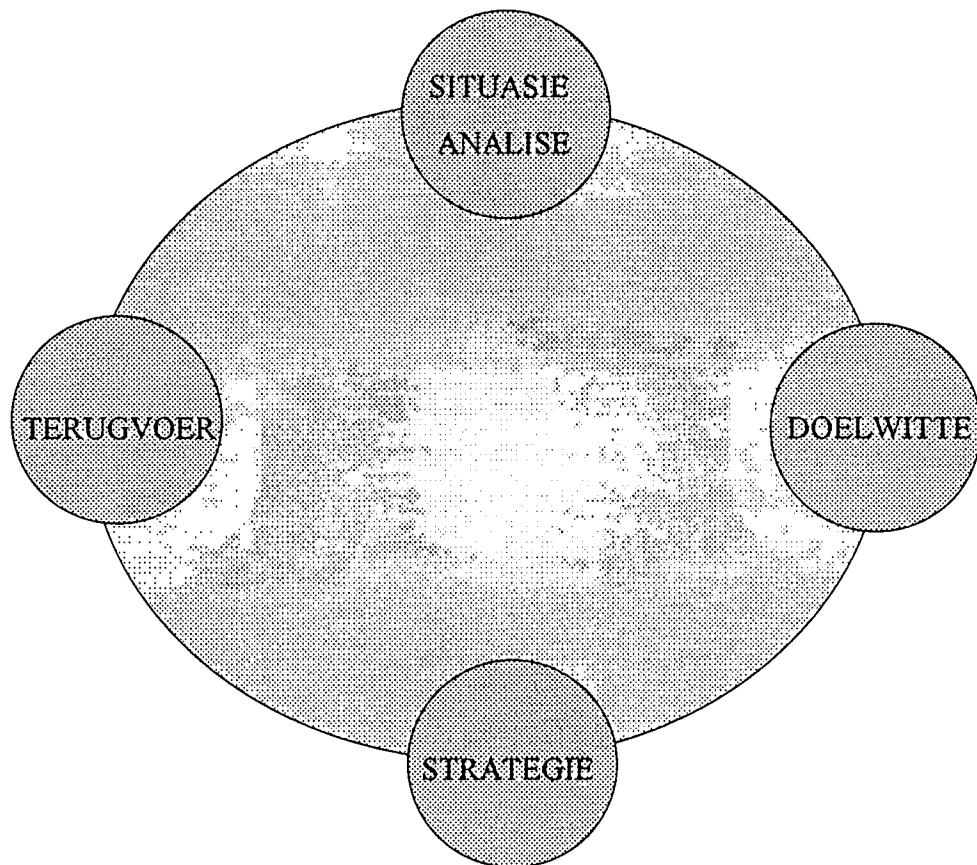
Die Psigo-ontwikkelaar is meer ten gunste van 'n sikliese uitgangspunt. Dit kan soos voorgestel word :

Figuur 1 : Skematiese voorstelling van die proses van Psigo-ontwikkeling



Die proses van Psigo-ontwikkeling toon 'n sikliese aard. Hierdie sikliese terugvoering het 'n selfregulerende implikasie - ook vir sportlui. Die sikliese aard van die proses van Psigo-ontwikkeling se implikasie op die sisteembenadering is onder andere dat elke sisteem as 'n selfregulerende en doelgerigte sisteem beskou kan word (Schoeman, 1983). Indien hierdie uitgangspunt van die mens (sportlui) as selfregulerende sisteem verreken word, kan hierdie sikliese terugvoering, soos wat dit in die kubernetika voorkom, skematies as volg voorgestel word :

Figuur 2 : Sikliese terugvoer en selfregulering van sportgedrag



(Wessels & Prins, 1992, p. 3)

Wessels en Prins (1992) stel dat die teoretiese onderbou van Psigo-ontwikkeling die volgende besliste implikasies vir die ontwikkeling van 'n praktyksiening en -model in die sportwêreld inhou :

- * Psigo-ontwikkeling het binne die sportopset voorkoming en ontwikkeling as doelstelling.

- * Psigo-ontwikkeling het die sinvolle ontwikkeling van die sportman/-vrou oor sy/haar hele lewensloop as doelstelling. Die Ontwikkelingsielkunde toon dat die komplekse interaksies wat oor die lewensloop plaasvind, ontwikkeling - ook op die sportveld, stimuleer en rig.
- * Psigo-ontwikkeling is geskik vir die ontwikkeling van meer komplekse sisteme.

Uit die omskrywing van Psigo-ontwikkeling, naamlik dat dit gerig is op die ontwikkeling van menslike potensiaal, en in die lig van Steiner se Model van Groepsprestasie, waarin prosesverliese (soos motiverende verliese) die werklike potensiaal beïnvloed as gevolg van die individuele en interaksionele aksies waardeur 'n groep al sy bronne transformeer in 'n kollektiewe produk of prestasie (Gill, 1986), word 'n bespreking oor die Algemene Sisteemteorie genoodsaak.

3.3 Die Algemene Sisteemteorie

Die behoefte tot 'n beter begrip van biologiese, psigologiese en sosiale verskynsels het die bestudering van sisteme, met sterk interaksie tussen hulle komponente, asook tussen ander sisteme en hul omgewings, geïnspireer (Klir, 1972).

Die Algemene Sisteemteorie het ontstaan uit die besef dat die werklikheid kompleks is en die lewe georganiseer is rondom komplekse sisteme, waarin en waardeur die mens poog om 'n mate van orde in sy wêreld te bring (Van Gigch, 1974). Verskynsels wat in die werklikheid voorkom, is interafhanklik van mekaar sowel as van die omgewing. Die Algemene Sisteemteorie maak voorsiening vir 'n omvangryker vlak van abstraksie en veralgemening as wat daar in die tradisionele vakteorieë aangetref word. Op hierdie wyse kan dit bestaande teorieë en kennis sinvol integreer, herinterpreteer en orden (Schoeman, Nel & Wessels, 1983; Kast & Rosenzweig, 1974). Von Bertalanffy (1973) sien die Algemene Sisteemteorie ook as 'n wyse om aspekte/verskynsels wat voorheen nie raakgesien is nie, te identifiseer.

Weens die komplekse aard van motivering raak dit onmoontlik om aan individuele dele of komponente van motivering as aparte entiteite te dink. Myns insiens is 'n breër sisteembenadering nodig om die ontwikkeling van motivering te integreer binne 'n wetenskaplik-gefundeerde raamwerk.

In die literatuur word die volgende basiese kenmerke uit verskeie definisies van 'n sisteem gevind :

- * 'n Sisteem vorm altyd 'n geheel of eenheid.
- * 'n Sisteem bestaan uit verskillende eenhede, elemente, objekte of subsisteme.
- * Die subsisteme is verwant aan mekaar en verkeer in interaksie met mekaar.

Kast en Rosenzweig (1974) definieer 'n sisteem as 'n georganiseerde geheel, bestaande uit twee of meer interafhanklike dele, komponente of subsisteme, wat deur identifiseerbare grense, onderskeibaar van die suprasisteem is.

Schoeman (1981, p. 3) kombineer hierdie kenmerke in die volgende definisie van 'n sisteem : 'n Sisteem vorm 'n geheel of eenheid wat uit verskillende dele of subsisteme bestaan wat verwant is aan mekaar en in interaksie met mekaar verkeer.

Wessels en Prins (1992) wys daarop dat hierdie definisie veral binne spanverband besondere waarde het en dat die effektiewe toepassing daarvan in die sportwêreld van groot belang kan wees.

3.3.1 Eienskappe van die Algemene Sisteemteorie

Dit is volgens Wessels en Prins (1992) belangrik dat die afrigter so veel as moontlik van die eienskappe van die Algemene Sisteemteorie in sy/haar sportsoort moet verpraktiseer en aan die sportlui moet deurgee.

Holisme

Die Algemene Sisteemteorie voer aan dat 'n sisteem/geheel nie in sy verteenwoordigende dele opgebreek en in isolasie bestudeer moet word nie. Dit vloei uit Aristoteles se holistiese standpunt waarvolgens 'n voorwerp alleen beskrywe en begryp kan word binne die konteks van 'n groter geheel, aangesien daar rede is om te glo dat die geheel uiteindelik groter as die somtotaal van die dele is. Van Gigch (1974) stel dit dat 'n sisteem as "...an integrated whole, whose goal is to achieve overall system effectiveness while harmonizing the conflicting objectives of its components", benader moet word. Vir Gerber, Nel en Van Dyk (1987), impliseer holisme dat, indien 'n verandering in een komponent teweeggebring word, die funksionering van al die komponente in aanmerking geneem moet word.

Dit is duidelik dat hierdie eienskap veral binne spanverband groot potensiaal inhou.

Doelwitnastrewing

Volgens Powell, Royce en Voorhees (1982) is beide lewende en kunsmatige sisteme doelwitgerig. Vanuit die breedste perspektief word elke vlak, asook elke sisteem binne 'n vlak, gemotiveer deur onderskeidende doelwitte. Toegepas in die sportwêreld sal die suprasisteem (bv. 'n sportunie) dus sy eie doelwit hê. Voortvloeiend sal die sisteem (bv. 'n sportspan) 'n eie doelwit hê en in hierdie sisteem is daar subsisteme (spelers) wat daarna streef om hul eie, persoonlike doelwitte na te streef.

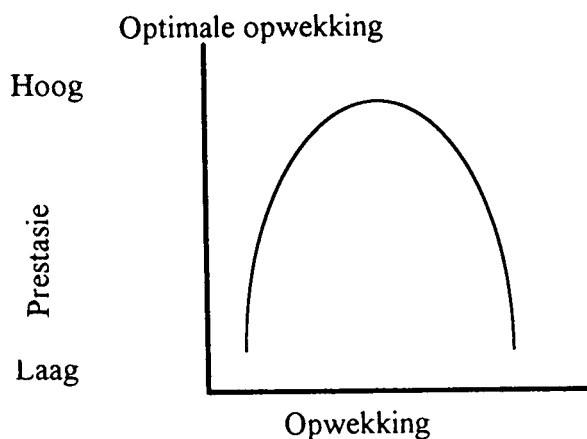
Von Bertalanffy (1971) ag die identifisering van intrinsieke doelwitte as belangrik. As gevolg van die kubernetiese invloed op sisteme sal doelwitnastrewing volg (Powell et al., 1982).

Regulering

Binne die Algemene Sisteemteorie vind energie-uitruiling plaas wat aansluit by die sikliese aard van Psigo-ontwikkeling. Uit Von Bertalanffy (1968) se siening dat die kubernetiese sisteem slegs 'n algemene sisteem met selfregulerende eienskappe is, volg dit dat 'n sisteem in staat is om sy funksionering deur middel van selfregulerende kubernetiese siklusse te reguleer.

Komplekse sisteme funksioneer nie slegs om onsekerheid en risiko tot die minimum te reduceer nie. Onsekerheid en risiko word eerder beheer en gekontroleer (Powell et al., 1982). Individue soek stimulasie en neem deel aan situasies wat die waarskynlikheid van risiko en onsekerheid verhoog. Hierdie onsekerheid en verhoogde risiko lei tot verhoogde opwekking. Te veel onsekerheid kan tot "sisteemverlamming" lei. Te veel opwekking kan weer tot wisselvallige en onvoorspelbare gedrag lei. Die volgende figuur dui die verwantskap tussen opwekking en prestasie aan.

Figuur 3 : Voorstelling van die verwantskap tussen opwekking en prestasie



(Powell, et al., 1982)

Sisteme of spelers, indien dan verwant en interafhanklik van mekaar, moet dus op so 'n wyse gereguleer word dat die sisteem sy uiteindelijke doelwit(te) kan bereik (Wessels en Prins, 1992).

Insette en Uitsette

Die transformasie van insette na uitsette deur sisteme (sportlui), stel die sisteem in staat om sy hoogste doelwit(te) te bereik. Uitsette wat deur sisteme gelewer word, word deur ander sisteme benodig.

Transformasieproses

Vir 'n sisteem om sy doelwit te bereik, moet insette na uitsette getransformeer word. In hierdie proses word die vorm van die inset verander (Wessels en Prins, 1992).

Differensiasie

In komplekse sisteme pas die hoofstelsel by sy omgewing aan deurdat gespesialiseerde eenhede gespesialiseerde funksies verrig (Wessels en Prins, 1992).

Ekwifinaliteit

Die beginsel van ekwifinaliteit verwys na die vermoë van lewende sisteme om, deur 'n verskeidenheid van insette, uitsette en transformasies, dieselfde doelwitte te bereik (Von Bertalanffy, 1968; Schoderbek, Schoderbek & Kefalas, 1985) as gevolg van die interaksie met die omgewing (Van Gigch, 1974). Bowler is volgens Schoeman et al. (1983) van mening dat lewende sisteme dus nie beperk is tot slegs 'n rigiede patroon van ontwikkeling nie, maar in staat is om by veranderende omstandighede aan te pas om sodoende 'n bepaalde doelwit te bereik.

3.3.2 Konsepte onderliggend aan die Algemene Sisteemteorie

'n Sisteem as geheel

Die bekende uitspraak dat 'n sisteem, funksioneel beskou, meer is as die somtotaal van die dele of subsisteme, weerspieël die eenheid of geheel van 'n sisteem. Die sisteem as geheel beskik oor eienskappe of funksies wat nie by subsisteme aangetref word nie (Schoeman et al., 1983). Volgens Miller (1978) word lewende sisteme selfs deur 'n integreringsfunksie saamgebind tot 'n aktiewe, selfregulerende en ontwikkelende eenheid. Om reg te laat geskied aan die krag van die konsep van eenheid, is dit nodig dat, in stede daarvan om die geheel (span) in terme van die dele (spelers) te beskryf, word die dele (spelers) in terme van die span beskryf. Afrigters en ander persone wat binne spanverband werk, moet besondere aandag aan hierdie konsep gee.

'n Sisteem bestaande uit subsisteme

Schoeman et al. (1983) onderskei subsisteme binne 'n sisteem, behalwe in die kleinste sisteem. Elke sisteem bestaan uit twee of meer subsisteme. Hierdie subsisteme kan onbeperk in verskeidenheid wees (Hall en Hagan, 1969), asook gedifferensiëerde funksies vervul (Jordaan en Jordaan, 1980). Elke subsisteem kan ook deel uitmaak van 'n ander sisteem (Hall en Hagan, 1969).

Die verwantskap en interaksie van subsisteme

Die verwantskap tussen subsisteme is hulle gemeenskaplikheid waardeur die subsisteme as geheel gebind word (Hall en Hagan, 1969). Donath (Schoeman et al., 1983) beskryf dit ook as die verhouding of onderlinge verband tussen die subsisteme en tussen die subsisteme en die sisteem as geheel. Volgens Schoderbek et al. (1985) kan elemente wat nie in verhouding met mekaar is nie, en nie interafhanklik van mekaar is nie, nooit 'n sisteem vorm nie. Subsisteme wat nie 'n verwantskap met ten minste een ander subsisteem

van 'n bepaalde sisteem toon nie, kan nooit deel uitmaak van daardie sisteem nie (Schoderbek, 1971). Gegewe die verwantskap tussen 'n subsisteem en ander subsisteme, oefen daardie subsisteem 'n invloed op die ander subsisteme uit, en by implikasie ook op die hele sisteem. Schoeman et al. (1983) beskryf hierdie uitwerking van verwante subsisteme as "interaksie". Ackoff stel dit dat geen subsisteem 'n onafhanklike oorheersende invloed op die sisteem as geheel kan hê nie (in Schoeman et al., 1983).

Ordering in hiërargiese vlakke

Mislum (in Klir, 1972) sien hiërargiese strukture as die nodige en genoegsame basis vir alle groot, komplekse en interafhanklike lewende sisteme.

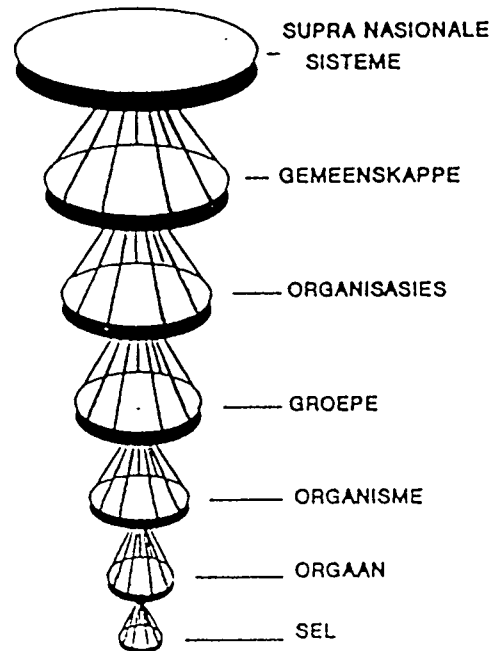
Hiërargie is 'n belangrike konsep wat, volgens van Gigch (1974), gebruik kan word om die feit dat sisteme volgens verskeie kriteria georden kan word, te verteenwoordig. Een van hierdie kriteria is die toenemende kompleksiteit in die funksionering van sy komponente. Klassifisering van sisteme is nodig (vir afrigters) indien 'n metodologie vir die bestudering van sisteme ontwikkel wil word (Schoderbek et al., 1985).

In hierdie hiërargiese struktuur onderskei Miller (1978) die volgende sewe vlakke:

- * selle
- * organe ('n versameling van sekere selle)
- * organisme (onafhanklike vorms van lewe, spelers)
- * groepe (sportspanne, gesinne, komitees, werkgroepe, ens.)
- * organisasies (sportunies, stede, sake-ondernemings, ens.)
- * gemeenskappe (etniese groepe, nasies, ens.)
- * supra-nasionale sisteme (sisteme wat bestaan uit 'n versameling van gemeenskappe)

Die volgende skematiese voorstelling van die hiërargies-geordende lewende sisteem (uit Wessels, 1991), toon die belangrike praktykimplikasies vir afrigters :

Figuur 4 : Skematiese voorstelling van die hiërargies-geordende lewende sisteem.



Wessels (1991 : p. 10)

Die sisteme, soos voorgestel deur die verskillende vlakke, is almal oop sisteme wat op hulle beurt uit subsisteme bestaan. Hierdie subsisteme is volgens Von Bertalanffy (1973) in voortdurende wisselwerking met mekaar en met hul omgewing. Oop lewende sisteme word gekenmerk deur 'n proses van groei en verandering. Hierdie groei en verandering kan plaasvind omrede sisteme voortdurend energie en inligting uitruil. Die uitruiling van inligting en energie vind binne die sisteem en oor sy grense heen plaas. Hierdie proses in die sisteem en in sy subsisteme impliseer dat beduidende veranderings en ontwikkelings kan plaasvind. 'n Lewende sisteem bereik dus nooit ekwilibrium nie, maar handhaaf 'n progressiewe bestendige toestand. 'n Hiërargiese voorstelling van sisteme soos in Figuur 4

impliseer interne terugvoersiklusse (Powel, Royce en Voorhees (1982)), wat dit vir 'n sisteem moontlik maak om homself te reguleer en by veranderde omstandighede aan te pas (Schoeman, 1983). Wessels en Prins (1992) stel dat hierdie reguleringsproses 'n beheerproses veroorsaak wat tot 'n energievolle “dikteerproses” aanleiding kan gee. Hierdie opkoppelings- en integrasieproses tussen sisteme en subsisteme moet prioriteit by afrigters geniet.

Die hiërargiese struktuur van 'n sisteem hou nie slegs verband met vlakke nie, maar is ook gebaseer op die behoefte vir meer omvattende kombinerings van subsisteme in 'n brëer sisteem om aktiwiteite en prosesse te koördineer (Kast & Rosenzweig, 1974). Die gedifferensieëde aktiwiteite van 'n sisteem word deur een of meer integrerende funksie(s) tot 'n geheel georden (Jordaan en Jordaan, 1980). Wessels en Prins (1992) stel dit dat hierdie integrasieproses groot ontwikkelings- en prestasiepotensiaal inhou.

Suprasisteem

Die suprasisteem van enige sisteem is die daaropvolgende sisteem op die hoër vlak in die hiërargiese orde van sisteme (Schoeman, et al., 1983). Hoërvlaksisteme, oftewel suprasisteme maak altyd die omgewings van laervlaksisteme uit.

'n Oop sisteem verkeer altyd in interaksie met die suprasisteem om te kan oorleef (Miller, 1978). Die interaksieproses het 'n uitwerking op sowel die sisteem as die suprasisteem (Schoeman, et al., 1983), aangesien die suprasisteem op die sisteem reageer, en die sisteem op sy beurt weer aanpas en reageer op die suprasisteem (Schoderbek, 1971).

Ongeag waar die grense van 'n sisteem gestel word, kan die interaksie met die omgewing nie geïgnoreer word nie en moet dit altyd in ag geneem word (Van Gigch, 1974).

Grense

Dubin onderskei 'n sisteem van sy suprasisteem deur die identifisering van grense (Schoeman et al., 1983). Kast en Rosenzweig (1974, p 114) beskryf grense as "...the demarcation lines or regions for the definition of appropriate system activity, for admission of members into the system, and for other imports into the system." Grense is meestal abstrak, relatief en veranderlik (Schoeman et al., 1983). Wat binne en buite die grense van 'n sisteem val, word bepaal deur die definiëring van die sisteem (Schoeman et al., 1983). Grense kan ook deurdringbaar wees (Miller, 1978). Energie, mense en inligting is aanduidend van die transaksionele prosesse wat oor die grense van 'n sisteem plaasvind. Hierin is 'n belangrike implikasie vir afrieters of persone wat met sportspanne werk nl., dat hulle moet kan bepaal wanneer die grense oop of geslote is (Wessels en Prins, 1992).

Ruimte

Die volgende definisie oor ruimte deur Leibniz (in Schoeman et. al., 1983, p. 10) word aangehaal : Space is the order of coexisting things, or the order of existence for all things which are contemporaneous.

Daar kan, volgens Miller (1978), tussen twee tipes ruimtes wat by 'n sisteem voorkom, onderskei word, naamlik 'n fisiese en 'n konsepsuele ruimte.

** Fisiese ruimte*

Die fisiese ruimte waarin 'n sisteem bestaan, beslaan 'n afgebakende en gedifferensieerde gebied waarbinne kenmerke gedeel word en waar bepaalde beperkings geld (Miller, 1978).

* *Konsepsuele ruimte*

Konsepsuele ruimte word deur die mens self geskep of afgelei. Die interpretasie en betekenis van konsepsuele ruimte, waarnemings van verhoudings binne so 'n ruimte en metings wat daarbinne plaasvind, is gewoonlik afhanklik van menslike waarnemings (Miller, 1978). Die eienskappe van konsepsuele ruimte verskil van die eienskappe van fisiese ruimte en is ook nie onderhewig aan dieselfde beperkings nie. Die prosesse van lewende sisteme word dikwels meer en sterker beïnvloed deur konsepsuele as deur fisiese ruimte.

Tyd

'n Voortdurende transformasieproses vind met die verloop van tyd plaas, sodat ontwikkeling, groei en verandering gemeet kan word. Hierdie proses is 'n onomkeerbare proses, aangesien tyd wat verloop het, nie weer terug kan loop nie (Schoeman et al., 1983).

Energie

Vir enige lewende sisteem om voort te bestaan word die in- en uitvloei van energie tussen die grense van subsisteme benodig (Schoeman et al., 1983). Energie impliseer die vermoë of krag om werk, arbeid of 'n aktiwiteit te verrig. Verhoogde energie binne een subsisteem gaan gepaard met verhoogde druk, spanning of ongemak in daardie subsisteem en dit veroorsaak die natuurlike tendens vir die energie om na die subsisteme met laer vlakke van energie te vloei. So word die ewewig in die sisteem herstel. In die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram sal daar toegesien moet word dat hierdie ewewig moet bly voortbestaan, aangesien dit volgens Wessels en Prins (1992), ontwikkeling en prestasie stimuleer.

Inligting

Lewende sisteme benodig benewens energie, ook inligting vir hul voortbestaan. Die in- en uitvloeï van inligting vind, soos energie-uitruiling, oor die grense tussen subsisteme plaas (Schoeman et al., 1983). Miller (1978) meen inligting is die grade van vryheid om 'n keuse uit te oefen tussen simbole, tekens of boodskappe in 'n gegewe situasie. Von Bertalanffy (1971) meen dat inligting verband hou met, en gemeet kan word in terme van besluite. Dit is in hiërdie sin dat inligting bydra tot groter sekerheid en ordelikheid in die sisteem (Miller, 1978).

Oop en geslote sisteme

'n Oop sisteem is 'n sisteem wat 'n omgewing met deurdringbare grense het, in staat is om in interaksie met die omgewing te tree en ander sisteme het waarmee dit in verwantskap is en kommunikeer (Schoeman et al., 1983; Van Gigch, 1974). Hierdie sisteme is nie slegs oop in hul verhouding met hul omgewing nie, maar ook in verhouding met hulself. 'n Oop sisteem pas aan by sy omgewing deur die struktuur en prosesse van sy interne komponente te verander (Kast & Rosenzweig, 1974). Levy noem dat oop sisteme verder gekenmerk word deur verandering en groei in die rigting van 'n groter heterogeniteit en kompleksiteit (Schoeman et al., 1983). Alle lewende sisteme is oop sisteme (Van Gigch, 1974).

Geslote sisteme word in terme van hul ondeurdringbare grense en onvermoë om energie of inligting uit te ruil, beskryf. Volgens Kast en Rosenzweig (1974) neig 'n geslote sisteem om entropie oor 'n tyd te verhoog en te beweeg na groter wanorde en toevalligheid. Daar kan ook nie 'n omgewing geïdentifiseer word nie (Van Gigch, 1974).

Entropie en negentropie

Plug, Meyer, Louw en Gouws (1987) beskryf entropie as die proporsie van die energie van 'n sisteem wat nie beskikbaar is vir gebruik in die sisteem nie. 'n Sisteem kan slegs

verandering of aksie veroorsaak indien daar 'n vloeï van energie bestaan. Hierdie toestand kan slegs bestaan indien daar verskillende vlakke van energie teenwoordig is om 'n vloeï en uitruiling van energie te bewerkstellig.

'n Toestand van maksimum entropie sal heers indien daar geen interaksie plaasvind nie. Die gevolg sal 'n statiese toestand wees. Disintegrasië en deteriorasië sal toeneem namate daar minder interaksie plaasvind.

Miller (1978) verklaar entropie ook in terme van inligtingsvlak. 'n Groter mate van entropie sal ontwikkel indien minder inligting uitgeruil word.

Volgens Van Gigch (1974) is entropie 'n konsep wat verwant is aan onsekerheid en wanorde. Om die entropie van 'n sisteem te verminder, is om die hoeveelheid onsekerheid wat bestaan, te verminder. Lewende sisteme neig om weg te beweeg van wanorde en te beweeg na 'n groter mate van orde. Onsekerheid, en dus wanorde, word verminder deur die insameling van inligting (Miller, 1978; Van Gigch, 1974).

Staat van stabiliteit

Tydens die sisteem se strewe na 'n toestand van stabiliteit of ewewig, word 'n ordelike bestel tussen die sisteem en suprasisteem enersyds, en tussen die sisteem en subsisteme andersyds, verseker. Die sisteem word dan só teen groot variasies in die omgewing beskerm (Bowler in Schoeman et al., 1983).

Daar kan tussen 'n nie-progressiewe stabiliteitstoestand en 'n progressiewe stabiliteitstoestand onderskei word. Wanneer die ekwilibrium na 'n periode van onbestendigheid, weer herstel tot die oorspronklike staat, tref ons 'n toestand van nie-progressiewe stabiliteit aan. In die geval van 'n progressiewe stabiliteitstoestand bereik die sisteem ook weer 'n ekwilibrium, maar hierdie toestand verskil van die oorspronklike staat.

'n Progressiewe stabiliteitstoestand is slegs moontlik met inligting oor wat buite sowel as binne 'n sisteem plaasvind. Die in- en uitvoer van inligting is volgens Miller (1978) 'n voorwaarde vir die instandhouding van lewende sisteme. Wessels en Prins (1992) stel dit dat hierdie terugvoerprosesse ook 'n voorwaarde is vir die instandhouding van alle sportlui.

3.4 Samevatting

Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie dien as 'n besonder geskikte metateorie vir menslike ontwikkeling in die breë en motivering in die besonder. Dit is gerig op die ontwikkeling van menslike potensiaal en fokus op onder andere die opleiding en ontwikkeling van vaardighede. In Hoofstuk 3 is hierdie metateorie bespreek as basis vir die ontwikkeling van die motiveringsprogram en as metode om literatuur te orden en om komplekse verskynsels te verklaar.

Die implikasie van hierdie bespreking is duidelik en is in hierdie studie verreken. Hierdie benadering betrek dus ook verskeie sisteme in die sportman/-vrou se omgewing wat 'n impak het op die proses wat lei tot motivering.

Met bogenoemde as agtergrond is dit vervolgens belangrik om die sportwêreld in oënskou te neem. Die volgende hoofstuk bespreek dus die aard en wese van sport.

Hoofstuk 4

DIE AARD EN WESE VAN SPORT EN DIE ONTWIKKELING VAN DIE TERREIN VAN SPORTSIELKUNDE

4.1. Inleiding

In 'n Handleiding vir Afrigting van 1870 kom die volgende aanhaling (Pickup in Williams, Almond & Sparks, red., 1992) voor :

“The gentleman athlete will not be seen training or practising for his event before the day of competition. To do so would be to attempt to gain an unfair advantage over his fellow”.

'n Klemverskuiwing weg van die bogenoemde siening het mettertyd plaasgevind en kompetisie en standarde tussen sportlui is hedendaags sterker en meer intens as ooit tevore. Orlick (1986) is van mening dat hierdie klemverskuiwing die sielkundige aspekte in sport soveel te meer na vore gebring het. Prestasie, voortreflikheid en die voordele verbonde daaraan, het belangrike aspekte in die sportwêreld van die twintigste eeu geword.

Fisiese aktiwiteit en sportdeelname is 'n integrale deel van bykans elke kultuur en gemeenskap wêreldwyd en in 'n staat soos bv. die VSA is 'n gebrek aan belangstelling in sport die uitsondering eerder as die reël (Eitzen, 1984; Carron, 1980). Die aard en karakter van sport het by uitstek gedurende die afgelope twee dekades heelwat veranderinge ondergaan, veral as die ontwikkelinge t.o.v. kompeterende sport in die

eerstewêreldstate vergelyk word. Eitzen (1984) beskryf byvoorbeeld hoedat daar in die VSA 'n definitiewe klemverskuiwing plaasgevind het vanaf sportbeoefening ter wille van die fisiese en psigiese plesier wat die atleet self daaruit put, tot die primêre bevrediging van ouers, toeskouers, ondersteuners, afrigters, bestuurders en borge se behoeftes. Hierdie klemverskuiwing het die uiteindelik daartoe gelei dat sportbetrokkes op alle vlakke meer ekstrinsiek-gerig begin raak het veral t.o.v. vergoeding vir sportprestasie. Sport het ook die potensiaal om siniese waardes aan te moedig soos blyk uit Vince Lombardi se : "Winning isn't everything, it's the only thing." Van die negatiewe gevolge van hedendaagse sportbeoefening/-betrokkenheid is vals hoop, uitbuiting, beserings, dood, rassisme en seksisme (Howard, 1993).

Dit is egter 'n realiteit dat sport 'n sentrale rol in die alledaagse lewe van baie mense speel, en dat dit sal voortgaan om die lewens van die meeste mense in die alledaagse lewe te beïnvloed, hetsy d.m.v eie beoefening of indirekte betrokkenheid bv. finansiële oorwegings of slegs as toeskouer of ondersteuner. Die mate waartoe sport 'n integrale deel van die lewe geword het, word deur Williams et al. (redakteurs, 1992) beklemtoon as hulle daarop wys dat al hoe meer state sport begin benut as 'n wyse om nasionale trots te verhoog en/of om internasionale verhoudinge te ontwikkel. Dit kan selfs benut word as 'n indirekte vorm of forum waardeur buitelandse beleid verkondig word.

4.2 Definiëring van sport

Sport is volgens Smith (aangehaal deur Steadward in Williams et al., 1992) 'n generiese term van soveel omvang dat dit nodig is om dit te identifiseer of te klassifiseer volgens unieke elemente. Smith se benadering is om deelnemerdoelwitte en -verwagtinge as basis te gebruik. Op grond van hierdie benadering word drie vlakke van voortreflikheid voorgestel :

- * Aan die een kant van hierdie klassifikasiespektrum word rekreasionele of sport vir ontspanning aangetref. Dit kan in terme van primêre doelstellings omskryf word as deelname vir genot en plesier.
- * Die volgende vlak in die klassifikasiespektrum word aangetref wanneer deelnemers se primêre doelwit 'n persoonlike begeerte is om te kompeteer. Kompeterende sport mag 'n minimum prestasiestandaard vereis. Dit mag ook van deelnemers verwag word om verlangde beperkings en voorgeskrewe voorwaardes te aanvaar.
- * Die laaste vlak in die klassifikasiespektrum word bereik indien die deelnemer 'n intense strewe na voortreflikheid het en 'n persoonlike limiet wil bereik. In hierdie proses word hoë prestasiestandaarde wat gepaard gaan met toepaslike persoonlike, fisiese, intellektuele en emosionele kwaliteite, bereik.

Nie almal neem deel aan sport om dieselfde redes nie. Wat ookal die redes, sport maak 'n groot deel uit van baie mense se lewens, of raak hul daaglikse roetine op een of ander wyse. Of sport sosiaal, kompetierend, formeel of informeel beoefen word, dit het 'n impak op verskeie terreine. So wys verskeie outeurs na die invloed wat sport op die ontwikkeling van die individu se identiteit en gevoelens van bevoegdheid regoor sy/haar lewenspan het (Baillie & Danish, 1992; Kleiber & Kirshnit, 1991).

Danish, Petipas & Hale (1993) wys daarop dat sport die potensiaal het om

- * ontwikkeling te verhoog en mense toelaat om hulle in dié proses te geniet, en
- * aan sielkundiges die geleentheid te gee om ook daar intervensies te maak wat menslike ontwikkeling kan stimuleer.

Die element van mededinging en wen is een van die eienskappe van sport. Volgens McEwan (1979) moet daar onderskei word tussen aanvaarbare en onaanvaarbare

mededinging of gesonde en ongesonde mededinging. Gesonde mededinging gaan hand aan hand met menslike ontwikkeling in die breë terwyl ongesonde mededinging nie regtig die ontwikkeling van komponente van menslike ontwikkeling in die breë as doelwit het nie. Dit is duidelik dat Sportsielkunde 'n belangrike funksie het om te vervul in hierdie strewe na voortreflikheid op die terrein van menslike ontwikkeling binne die sportwêreld en in hierdie sin kom Sportsielkunde se rol in die gemeenskap na vore. Dit is dus van belang dat Sportsielkunde sal poog om sportvoordele te verhoog terwyl die negatiewe effekte verminder word.

Sport verteenwoordig 'n belangrike terrein waarin die "karakter" van miljoene jong mans en vroue gevorm word. Daarom beskou Howard (1993) Sportsielkunde as 'n belangrike forum vir voortgesette bespreking waardeur gesonde, pro-sosiale houdings en waardes in formele sportprogramme bevorder kan word.

Hieruit word 'n bespreking oor presies wat Sportsielkunde is, die rol wat dit vervul en wat die sportsielkundige doen, genoodsaak.

4.3. Sportsielkunde

4.3.1 Definiëring van Sportsielkunde

In die relatief jong veld van Sportsielkunde, veral in Suid-Afrika, kan 'n mens 'n verskeidenheid definisies van hierdie terrein in die literatuur verwag. Die definisies van Sportsielkunde wat deur verskillende outeurs gegee word, word hoofsaaklik deur twee sienings van die terrein beïnvloed. Die eerste siening is dat Sportsielkunde 'n subdissipline van Sielkunde is en 'n tweede siening is dat Sportsielkunde 'n subdissipline van Sportwetenskap is (Feltz, in Horn, 1992b, redakteur).

Singer (1978) definieer Sportsielkunde as "*the science of psychology applied to athletics and athletic situations*" (p.4). Alderman (1980) definieer Sportsielkunde as die effek van

sport self op menslike gedrag. Danish et al (1993) gee 'n breë definisie van Sportsielkunde as *"the use of sport to enhance competence and promote human development throughout the life span."* Gill (1986) sien Sportsielkunde as *"the branch of sport and exercise science that seeks to provide answers to questions about human behaviour in sport"* (p.3).

Wilberg (Geron, 1982) definieer Sportsielkunde as volg :

"The term sport psychology, or the psychology of sport is indeed an appropriate title. It describes the area precisely. By the very fact, it covers only one area of the total division of the psychology of physical activity." (p.11).

Sleet, aangehaal in Geron (1982) brei op hierdie definisie uit as hy stel dat :

"... the discipline of sport psychology is interested in an acquiring knowledge regarding crowd behavior, rehabilitation and therapy through physical activity, motor skill acquisition, playgroup dynamics, body image, personality and physical ability and the phenomenology of movement." (p.11)

Tutko (1976) (in Klavora en Daniel, 1979, p 40) vul Sleet se definisie aan deur die volgende beskrywing van Sportsielkunde :

"... sport psychology is a study of behaviour as it relates to sport and athletics and the sport psychologist should not favour any single group but should be committed to assist the individual and the team reach their maximum potential."

Tutko (1976) verwys na drie aspekte waaraan die Sportsielkundige moet voldoen, naamlik die bestudering van atlete se gedrag; sy/haar veelsydige betrokkenheid by atlete asook sy/haar bydrae tot die bevordering van prestasie. Sy beskrywing is omvattend maar plaas tog in die finale analise meer klem op die prestasie-aspek.

In die literatuur kom daar tot op hede nie 'n definisie voor wat al die bogenoemde komponente en benaderings integreer en omvat nie. Daar word dus volstaan met hierdie definisies.

4.3.2 Die ontstaan en ontwikkeling van Sportsielkunde

Die oorsprong van Sportsielkunde kan teruggevoer word na die filosowe van die antieke tyd. Hier word verwys na veral Aristoteles en Plato se liggaam-gees verwantskap en die positiewe effek wat oefening op die mens se gemoedstoestand het.

Du Toit (1981) wys daarop dat die eerste voorbeeld van die praktiese benutting van Sportsielkunde reeds in 404 vC gevind kan word. Hy haal 'n voorbeeld hiervan uit Philostratus se boek "Gymnastieke" aan. Hiervolgens het 'n benoude Promachus van Pellene teen die voormalige Olimpiese kampioen, Polydamas van Scotussa, in die pankration-finaal te staan gekom. Om sy angstigheid te help oorwin, het sy afrigter 'n boodskap in sy oor gefluit wat kwansuis van sy aanstaande bruid sou kom. Die boodskap was dat sy hom as 'n onwaardige minnaar sou beskou indien hy teen Polydamas sou verloor. Teen die verwagting in wen Promachus toe.

Tydens die Middeleeue is Opvoedkunde deur die geestelikes oorheers en is geen sport op skool toegelaat nie. Gedurende die Renaissance vestig Muths verdere filosofiese grondslae vir die Sportsielkunde met die gedagte dat 'n kind deur spel hom/haar voorberei vir die lewe. Hy was ook van mening dat opvoedkundiges skoolaktiwiteite so moet inrig dat dit daartoe bydra om vir die kind balans te gee tussen werk en spel (Vanek & Cratty, 1970).

Reeds in die middel van die negentiende eeu skryf Tyrs van die belang van Sportsielkunde in die gemeenskap :

"...those inclined to participate and excel in physical activities were those who through selection would also strive and achieve in other areas of competence and thus were the forerunners of generations of even more superior offspring." (Vanek & Cratty, 1970, p. 8).

Geron (1982) deel die ontwikkeling van Sportsielkunde in vyf fases in :

- * Tot 1920, waartydens slegs sporadiese navorsing gedoen is
- * Tussen 1920 en 1940, toe die navorsing hoofsaaklik instansie- en persoonsgebonde was
- * Gedurende die Tweede Wêreldoorlog tot 1950 toe navorsing gestrem was, maar die psigometrika van Sportsielkunde baie ontwikkel het, en die klem ook begin val het op rehabilitasie
- * Vanaf 1950 tot 1965, toe sportsielkundiges reeds binne elke land begin saamwerk het en hoofsaaklik gepoog het om gebruik te maak van algemene teorieë in die Sielkunde
- * Na 1965, toe die Eerste Internasionale Sportsielkunde Kongres in Rome aanleiding gegee het tot internasionale samewerking. Die ontwikkeling van Sportsielkunde het daarna drasties versnel.

Volgens LeUnes & Nation (1989) het veral die volgende faktore bygedra tot die evolusie van Sportsielkunde :

- * Sportlui se strewe na uitnemendheid en hul gepaardgaande ontvanklikheid vir prestasieverhogingstegnieke wat hul in staat sal stel om hoër vlakke van prestasie te bereik/bewerkstellig
- * Sport word deur nasionale regeringsliggame gebruik om politieke oogmerke te bevorder
- * Die toenemende finansiële voordeel vir sportlui uit sport, en die gevolglike hoë bedrae geld wat ter sprake is
- * Die erkenning en gevolglike gevoelens van selfwaarde wat uit sportdeelname verkry word.

‘n Beter perspektief van die ontwikkeling van die terrein van Sportsielkunde word verkry indien die ontwikkeling in geografiese gebiede bespreek word. Die meeste groei in Sportsielkunde het, wêreldwyd gesien, in Noord-Amerika en Oos-Europa plaasgevind. Vir die doeleindes van hierdie studie sal daar slegs oorsigtelik na ontwikkeling in individuele lande gekyk word.

4.3.2.1 Noord-Amerika

Die ontstaan van Sportsielkunde in Noord-Amerika kan teruggevoer word na ‘n studie deur Triplett in 1897. Hy het die prestasie van fietsryers onder verskeie omstandighede van sosiale interaksie bestudeer en bevind dat die teenwoordigheid van ander deelnemers fietsryprestasie verhoog of fasiliteer (Cox, Qiu & Liu, in Singer, Murphey & Tennant, reds., 1993). Coleman Griffith was egter die eerste persoon om sistematiese navorsing op hierdie terrein te doen. Hy word ook in die algemeen as die “vader van sportsielkunde” in Noord-Amerika beskou. Hy het in 1923 ‘n kursus aan die Universiteit van Illinois, genaamd “Psychology and Athletics” aangebied en die eerste sportsielkunde laboratorium is in 1925 deur hom tot stand gebring. Hierdie laboratorium het gefokus op die verhoging

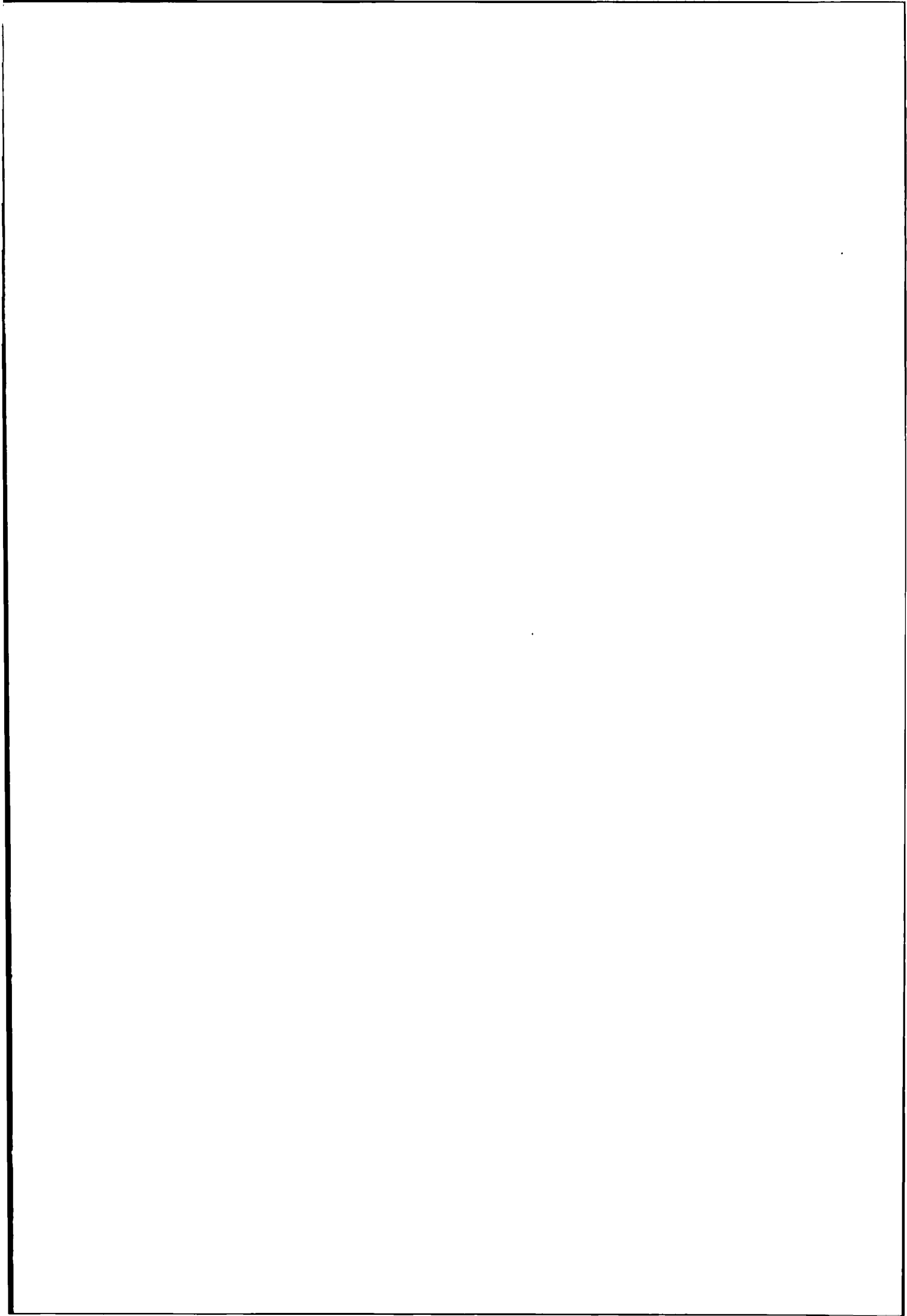
van psigomotoriese vaardigheidsontwikkeling en die verwantskap tussen persoonlikheid en prestasie.

Sportsielkunde het egter eers in 1960 as 'n georganiseerde dissipline in Noord-Amerika tot stand gekom - onafhanklik van psigomotoriese leer. Sportsielkunde organisasies het ook in hierdie tyd ontstaan. Die eerste hiervan, die International Society of Sport Psychology (ISSP) is in 1965 in Rome gestig. Kort hierna is die North American Society for the Psychology of Sport gestig (NASPSPA). Dié organisasie se primêre doelstelling was die verbreding van die kennisbasis deur eksperimentele navorsing. Die NASPSPA se benadering tot die terrein was hoofsaaklik akademies van aard. 'n Tweede benadering, wat gerig was op die toegepaste Sportsielkunde het gelei tot die ontstaan van die Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP) in 1985.

Beide hierdie benaderings is nodig in die Sportsielkunde. Volgens Cox, Qiu & Liu (in Singer, Murphey & Tennant, reds., 1993) is dit vir die akademiese en toegepaste Sportsielkunde meer effektief om saam as afsonderlik te werk.

4.3.2.2 Oos-Europa

Sportsielkunde in Oos-Europa het gefokus op die verhoging van die elite atleet se prestasie deur toegepaste Sportsielkunde. In lande soos Rusland en ander Oos-Europese state het regerings 'n groot finansiële bydra gelewer en op dié wyse positief bygedra tot die toepassing van Sielkunde vir die prestasieverhoging van sportlui. Salmela (1984, 1991) wys daarop dat navorsing beperk was onder die streng beheer van regerings. Regerings het die navorsingsdoelwitte gestel. Daar is ook noukeurig gemonitor of die doelwitte bereik is of nie. Omdat die doelwitte eng gedefinieer is, het die meeste navorsing op die elite sportman/-vrou gefokus. Die verskil in die beoefening van Sportsielkunde tussen Oos- Europa en die res van Europa word as volg deur Weingarten (1980) opgesom :



"Explaining the efficient East German method of sport sciences, he (Mader) once stated to everyone's surprise that it was based principally upon practical application of the vast amount of high quality research conducted and published in the West. The resourceful Western laboratories, he explained, constantly invest in their brains, but rarely use these findings beyond that stage of publication or theoretical lectures. The East Germans, long known as the masters of application, systematically translate these Western Findings into actual Eastern Methods of practice for the benefit of their athletes, thus saving great sums of money beating the West using its own unused 'ammunition'."
(p.55)

Daar het egter wel navorsing plaasgevind in Oos-Europa. In Bulgarye het veral Geron belang gestel in die sielkundige voorbereiding van atlete, die effek wat hoogte bo seespieël op die prestasie van atlete het, asook temas wat in verband staan met emosies en wilsrag van atlete. Ochanine het weer bygedra tot die instelling van formele opleiding in die Sportsielkunde aan universiteite van Bulgarye (Geron, 1982).

In die voormalige Oos-Duitsland het veral Kunath 'n belangrike bydrae gelewer tot die instelling van Sportsielkunde as gedoseerde vak aan universiteite in Oos-Duitsland.

In Tsjeggo-Slawakye het Sportsielkunde veral begin ontwikkel gedurende 1920 - 1940. Teen die vroeë sestigerjare was dit veral Vanek wat in hierdie staat kwaliteit navorsing gedoen het (Cratty, 1983).

Die geskiedenis van Sportsielkunde in Rusland dateer terug na die begin van die twintigste eeu toe Lesgaft in 1901 gewys het op die moontlike sielkundige voordeel wat uit fisiese aktiwiteit getrek kan word (Geron, 1982). Gorinewski en Rudik was instrumenteel in die totstandkoming van die "Scientific Research Institute for Study of Physical Culture" in 1930 in Moskou. Studies is gedoen aan die hand van sielkundige toetse en klem is veral

op die persoonlikheids-, intellektuele- en psigomotoriese evaluasie van groot groepe atlete gelê (Vanek & Cratty, 1970). Waar sportsielkundige navorsing tot en met 1930 individueel en sonder duidelike beplanning uitgevoer is, het navorsing na 1930 op 'n meer georganiseerde en gesamentlike benadering plaasgevind en na 1940 veral op die ontwikkeling van die sportprestasies van die begaafde atleet gefokus.

Kontemporêre Sportsielkunde in Rusland se klem is volgens Kantor & Ryzonkin (in Singer, Murphey & Tennant, reds., 1993) hoofsaaklik op :

- * Die oplossing van teoretiese en toegepaste kwessies in hoë-prestasie sport. Dit behels die volgende aspekte :
 - die sielkundige taksering van 'n atleet se toestand en maniere om hierdie toestand te verander,
 - die persoonlikheids- en sielkundige trekke van die atleet, en
 - die sielkundige probleme van kinders betrokke in jeug sport.

- * Sielkundige kwessies met betrekking tot groepsbetrokkenheid in rekreasionele sportaktiwiteite.

4.2.2.3 Wes-Europa

In resente tye word die nut van Sportsielkunde in die meeste Europese lande besef. Aanvanklik was dit slegs state soos Duitsland, Italië, Frankryk, Engeland, en in 'n mindere mate Spanje, Switserland en Holland, wat vir die vestiging van Sportsielkunde as afsonderlike vakgebied verantwoordelik was (Vanek and Cratty, 1970).

Die begin van formele Sportsielkunde kan teruggevoer word na die ontstaan van die Algemene Sielkunde in 1879 in Duitsland. Dit was egter eers in 1912 dat Barth die vakgebied duideliker begin afbaken het.

Scultze en Sippel word met reg die vaders van Sportsielkunde in Duitsland genoem. Hulle werke in 1921 het nie net tot 'n baie produktiewe tydperk vir Sportsielkunde in die land gelei nie, maar vele nagraadse verhandelings oor die onderwerp was die resultaat van hulle leiding in dié verband (Geron, 1982).

Die Tweede Wêreldoorlog het die ontwikkeling van Sportsielkunde in Duitsland gedemp tot in 1959 toe die "Deutsche Hochschule für Körperkultur" in Leipzig as belangrike opleiding- en navorsingsentrum vir sportsielkundiges begin funksioneer (Taljaard, 1975; Geron, 1982). Nieteenstaande die impak van die oorlog op die ontwikkeling van Sportsielkunde in Duitsland, het die uitstaande atleet steeds 'n onderwerp van studie gebly. Aandag is ook aan die algemene aspekte van atlete se persoonlikheid en intelligensie gegee (Vanek and Cratty, 1970).

In 1966 en 1967 het sielkundiges Duitse sportspanne begin vergesel na oefenkampe in Bulgarye en na ander soortgelyke kampe voor die Olimpiese Spele in Mexiko.

Ander persone wat 'n bydrae tot die ontwikkeling van Sportsielkunde in Duitsland gelewer het, was Otto Newmann met "Sport Activity and Personality" (1957), B. Wischmann met "The Problem of Courage in Physical Education" (1958) en Kurt Meinel met sy boek "Bewegungslehre" (1960) (Vanek and Cratty, 1970).

'n Gebeurtenis wat tot 'n groot vooruitgang in Sportsielkunde in Duitsland gelei het, was die totstandkoming van die "International Congress of Sport Psychology" in 1965 in Rome, aangesien dit direk aanleiding gegee het tot die ontstaan van 'n Duitse eweknie-organisasie onder leiding van Kunath, naamlik "A National Society of Sport Psychologists" (Vanek and Cratty, 1970). Dit blyk dat Sportsielkunde nie net in Duitsland

sy aanvanklike ontstaan gehad het nie, maar daarna ook op 'n breë basis gevestig, verder ontwikkel en veral toegepas is.

Sedert 1990 is Duitse sportsielkundiges verenig met die "German Association for Sport Psychology" (ASP). Sportsielkundige navorsing in Duitsland het ook 'n holistiese uitgangspunt ontwikkel. Die uitbreiding van aksieteorie, veral die integrasie van psigobiologiese en -sosiale faktore, kognisie, emosie en kinetika het aandag geniet ten einde psigo- of sensomotoriese prosesse, die funksionele betekenis van kognisies, emosies en motivering te analiseer (Hackfort, in Singer, Murphey & Tennant, reds., 1993).

4.3.3 Die rol van die Sportsielkundige

In die laaste dekade het spesialisering in verskeie subdissiplines van Sportsielkunde ontstaan. Toegepaste Sportsielkunde raak kwessies soos prestasieverhoging, lewensvaardighede, kliniese- en voorligtingintervensies en rehabilitasie. Alhoewel die tegnieke en strategieë van Sportsielkunde waardevol vir die verhoging van sportprestasie mag wees, is sport volgens Danish et al. (1993) so interverweef met ander lewensterreine dat dit ook 'n invloed op ander lewensterreine het.

Die sportsielkundige kan dus betrokke raak by sportmanne en -vroue van alle ouderdomme met verskillende vlakke van vaardighede, wat daartoe verbind is om hul sportprestasie, en dus ook indirek hul lewensvaardighede, te verbeter. Die fokus op die ontwikkeling van lewensvaardighede binne die terrein van sport en Sportsielkunde is soortgelyk aan die proses van Psigo-ontwikkeling soos deur Authier, Gustafson, Guerney & Kasdorf (1975) en Schoeman (1983) beskryf.

Die rol wat die sportsielkundige in die sportman/-vrou se loopbaan speel, kom duidelik na vore in die volgende uittreksel uit Anshel (1994) :

“Sport psychology involves properly selecting and motivating athletes so that each participant compete at his or her capacity. To do this, the athletes must use strategies to ‘psych out’ opponents, reduce or cope with extraordinary levels of stress, prevent drug abuse, develop successful team strategies, and teach and learn skills. Clearly, psychology is a central component of sport competition.” (p. 1)

Volgens Tutko (in Klavora & Daniel, 1980) kan dit wat die sportsielkundige doen in vyf breë velde opgedeel word:

- * *Eksperimentele Sportsielkunde* behels beide teoretiese toetsing en suiwer navorsing soos dit verband hou met sport en atletiek. ‘n Voorbeeld hier is wiskundige modelle of fisiologiese navorsing en hoe elk verband hou met sportgedrag - direk of indirek.
- * *Meting in Sportsielkunde* wat beramings/takseringmetodes asook die psigometriese toetse behels.
- * *In Sosiale Sportsielkunde* word die invloed van die individu op die groep en die groep se invloed op die individu bestudeer.
- * Verskeie persoonlikheidsteorieë, asook persoonlikheidseienskappe en hoe prestasie hierdeur beïnvloed word, word in die *Persoonlikheid en Sportsielkunde* bestudeer. Motivering sal byvoorbeeld in hierdie kategorie val.
- * *Kliniese Sportsielkunde* behels die werk met sportlui en afrigters op ‘n individuele basis, bv. konsultasies, voorligting en terapeutiese ingrepe.

Nideffer, DuFresne, Nesvig & Selder (1980, pp. 171-172) identifiseer die volgende funksies van die Sportsielkundige :

- * Die ontwikkeling van programme wat prestasie verbeter
- * Die aanwending van sielkundige takseringstegnieke
- * Die verbetering van kommunikasie tussen sportlui en afrigters
- * Krisis intervensies
- * Die verskaffing van konsultasie en programontwikkeling dienste vir afrigters, en ander betrokke by sportlui
- * Om as 'n terapeut of kliniese sielkundige te funksioneer

Die United States Olympic Committee (USOC) verdeel die funksies van Sportsielkunde as volg :

- * Kliniese dienste
- * Opvoedkundige dienste
- * Navorsingsdienste

In 'n bespreking oor die toekoms van Sportsielkunde verwys Anshel (1994) na die debat oor die opleiding van sportsielkundiges. Volgens hom gaan die resultaat hiervan 'n duidelike invloed op die toekoms van Sportsielkunde hê. Hy is ook van mening dat Sportsielkunde 'n meer aanvaarbare, aktiewe en integrale deel van Sportgeneeskunde gaan word.

Singer (Ashel, 1994) wys op die volgende areas van toekomstige navorsing :

- * Kinders en sport
- * Sportspesifieke sielkundige toetse
- * Die voorspelling van atleetsukses
- * Die analisering van kognitiewe prosesse
- * Selfbestuur en hanteringstegnieke
- * Die ontwikkeling van pertinente sielkundige prosesse en opleiding daarin
- * Motivering
- * Omvattende sielkundige programme vir atlete
- * Longitudinale data van atlete

'n Studie deur Thueson & Jarman (1985) bring die volgende aangaande die toekoms van Sportsielkunde aan die lig :

- * Meer klem gaan val op die sielkundige aspekte wat 'n invloed op begaafde sportlui het
- * 'n Toename in die gebruik van sportsielkundiges in die (VSA) Olimpiese Program
- * Groter klem op die praktiese toepassing van kennis wat deur navorsing opgedoen is
- * Toenemende belangstelling in Sportsielkunde kursusse deur beide afrigter en atleet

- * Meer navorsing op nie-sportlui in die Sielkunde van oefening- en/of Gesondheidsielkunde
- * Die hantering van onderwerpe soos geestesgesondheid en die vermindering van stres
- * Toenemende klem op toegepaste navorsing
- * 'n Toename in die getal ongekwalifiseerde persone in die Sportsielkunde

Uit Hoofstukke 2 en 3, sowel as uit voorafgaande, is dit duidelik dat Sportsielkunde ten doel het om menslike potensiaal in die sportwêreld te optimaliseer. In hierdie stewe, fokus Sportsielkunde hoofsaaklik op die ontwikkeling en sielkundige voorbereiding van sportlui ten einde hulle in staat te stel om 'n sekere vlak van voortreflikheid en prestasie te bereik. In die lig van die holistiese en sistemiese uitgangspunt in hierdie studie, kan daar nie van optimale sportprestasie gepraat word deur slegs na Sportsielkunde te verwys nie. Dit is gevolglik onvermydelik dat 'n terrein soos die Sportsielkunde definitiewe raakvlakke met ander dissiplines soos bv. die Sportwetenskappe het. 'n Multi-dissiplinêre benadering, waardeur 'n struktuur en kilmaat geskep word - fisies, sosiaal, ekonomies en sielkundig - sal bydra dat sportlui hul volle potensiaal kan bereik.

Die konsep van sportprestasie en -voortreflikheid behels dus 'n verkeidenheid insette gerig op sportlui. Pickup (1992, in Williams, Almond & Sparks, eds., p. 573) stel dit as volg:

... coaching was (is) only one element in the complex chemistry of sport performance. Excellence of facilities, selective competition, the application of sports medicine and sports science all began (begin) to come to the fore.

Uit voorafgaande is dit duidelik dat Sportwetenskap 'n besliste rol in die ontwikkelingsproses van sportlui speel. Indien die verwantskap en dikwels voordelige

effek tussen oefening en fisiese aktiwiteit op beide fisiologiese (Pfaffenberger & Hyde, 1988) en sielkundige (Doan & Scherman, 1987) welstand in ag geneem word, is dit duidlik dat die Sportsielkundige en Sportwetenskaplike in die toekoms nou(er) sal moet saamwerk in die belang van sportlui. Die sportwetenskap fokus onder andere op die fisiese aktiwiteite, oefeninge en die biokinetiese aspekte in sport. Hierdie is belangrike komponente/sisteme wat deeglik geïntegreer moet word in die ontwikkelingsprogramme van sportlui in die breë, en die proses wat lei tot motivering in die besonder.

4.4 Samevatting

In hierdie hoofstuk is daar aangetoon dat sport 'n integrale deel van menselewens in die geskiedenis en dus menslike ontwikkeling in die breë is. In hierdie verband is dit duidelik dat die Sportsielkunde, in samewerking met ander dissiplines soos Sportwetenskap, 'n belangrike bydrae kan lewer om die sportman/-vrou te rig om sy/haar potensiaal enersyds maksimaal te benut, en andersyds 'n belangrike bydrae lewer in die ontwikkeling van vaardighede wat op ander terreine van die lewe ook van nut vir sportlui is. Die fokus van die motiveringsprogram wat in hierdie studie ontwikkel word is op die tweede en derde vlakke van die klassifikasiespektrum, soos deur Smith (Steadworth in Williams et al., 1992) voorgestel. Hierdie studie fokus dus op die ontwikkeling van motivering van kompeterende sportlui. In die geheel gesien, is daar een duidelike boodskap wat aan die sportsielkundige gerig word : Die doel is nie om kampioene te produseer nie. Ter afsluiting van hierdie hoofstuk word die raad wat Ogilvie (in Klavora en Daniel, 1979, p. 55) aan die sportsielkundige gee, weergegee :

"...Steel yourself against the time you will be sacrificed to the god called 'winning'. When the fans thin out in the stands and the board of directors begins to become uneasy while reviewing the bottom line of the financial statement, you will face a harsh truth. As panic sets in, you will find you are valued somewhere between the janitor and the towel boy. The sign that you should take your Rorschach cards and run will be when you go to

the box office for your free tickets to the game and find that the attendant has forgotten your name."

Hoofstuk 5

MOTIVERING EN PRESTASIE: KONSEPTE EN TEGNIEKE WAT VERBAND HOU MET DIE VERHOGING VAN MOTIVERING EN PRESTASIE

5.1 Inleiding

Singer (1977) veronderstel dat prestasie op enige stadium die produk van motivering en vermoëns verteenwoordig. Hierdie veronderstelling toon 'n duidelike genetiese beperking vir die menslike sisteem. Singer (1977) wys tereg daarop dat daar egter altyd ruimte vir verbetering is. Prestasie reflekteer 'n ontwikkelde vermoë, sowel as die vermoë om die energie van die motiveringsvlak te mobiliseer. Die ontwikkelde vermoë impliseer ook die voortdurende ontwikkeling van vaardighede. In die kompeterende sportwêreld is die verbetering van spelstrategieë en fisiese- en geestelike vaardighede bykans altyd gerig op prestasie. As deel van geestelike voorbereiding speel motivering 'n belangrike rol. Dit is duidelik dat die konsepte van motivering en prestasie ook in die sportwêreld interverweef is en nie sonder meer van mekaar geskei kan word nie.

In Hoofstuk 5 gaan daar op die konsep van motivering, die verband tussen motivering en prestasie, en die groepsdinamika-aspek ten opsigte van prestasie, gefokus word. Die belang van bv. fokus, konsentrasie, wedstrydvoorbereiding, ontspanningsoefeninge, ens. as tegnieke om prestasie en motivering te verhoog, sal ook bespreek word. Die wederkerige interaksie tussen prestasie en motivering kom duidelik na vore, aangesien hierdie tegnieke en strategieë 'n definitiewe rol in beide die motivering- en prestasie-prosesse speel.

Die insluiting van 'n bespreking oor prestasie in hierdie verhandeling het geensins ten doel om prestasie as afhanklike veranderlike te gebruik om motivering te meet nie. Roberts (1992) wys tereg daarop dat die verhoging van prestasie nie noodwendig op die verhoging van motivering dui nie.

Dit is teen hierdie agtergrond dat die verband tussen motivering en prestasie bespreek word. Die standpunt in hierdie verhandeling is dat, indien motivering in die sportkonteks binne die grense van breë menslike ontwikkeling verhoog word, die prestasie-uitkoms 'n sekondêre, nie-essensiële gevolg van motivering is. Alhoewel mislukking/sukses 'n invloed op bevoegdheidsmotivering kan hê, en prestasie onder andere in dié sin 'n invloed op motivering kan hê, word daar verwys na Cox (1990) se siening dat sukses in ander terme as bloot net wen/verloor gedefinieer behoort te word.

Soos reeds genoem, is dit vir die doeleindes van hierdie studie belangrik om die volgende vrae te beantwoord :

- * Wat aktiveer die vrystelling van energie gedurende die proses wat lei tot motivering?
- * Hoe moet hierdie vrygestelde energie beheer en gekanaliseer word?
- * Watter aspekte van motivering is belangrik in die motiverings- en prestasieproses van die speler/s?
- * Watter motiveringsbronne bestaan onder sportlui en in besonder onder rugbyspelers?

Daar is reeds in Hoofstuk 3 verwys na die rol wat Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie in die vrystelling, kanalisering en beheer van motiverende energie speel. Die oorblywende subdoelwitte, asook die teorieë van motivering en integrasiemodelle, gaan in

Hoofstuk 5 aangespreek word. Die potensiele rol wat groepsdinamika en -kohesie in die motiveringsproses speel, sowel as die verhoging van motivering en tegnieke om motivering te verhoog, geniet ook aandag.

5.2. Definisies van Motivering

Die aard en wese van motivering is geweldig kompleks. Dit wat alreeds met sekerheid vasgestel is, behels maar min (Herzberg in Strage (red), 1992) en is uiteenlopend. Gevolglik kom daar in die literatuur verskeie definisies van motivering voor, maar dit blyk dat daar geen eenstemmigheid is oor wat in 'n definisie van motivering ingesluit moet word nie. Daar is ook geen algemeen aanvaarde raamwerk waarbinne die konstruk van motivering bestudeer kan word nie. Dit geld des te meer vir 'n nuwe ontwikkeling soos die bestudering van motivering binne die sportwêreld en in die Sportsielkunde. Daar word dus 'n nuwe terrein betree waarvoor daar nog baie navorsing gedoen sal moet word. So noem Nicholls (in Roberts, 1992) dat dit algemeen voorkom dat sielkundiges motiveringsteorieë, sonder aanpassings, op aktiwiteite groot in diversiteit toepas, eerder as om te fokus op dit wat uniek is van motivering in verskillende aktiwiteite. Motiveringsteorieë wat daarop gerig is om gedrag en prestasiegedrag in spesifiek die sportwêreld te verklaar, is nog beperk in die literatuur. Die meeste van die verklaringsmodelle is geringe aanpassings op algemene motiveringsteorieë. Dit is dus duidelik dat bogenoemde dit wat in 'n motiveringsprogram vir sportlui ingesluit moet word, bemoeilik.

Gill (1986) gee 'n baie eenvoudige definisie van motivering wanneer sy dit stel dat motivering is waarom mense doen wat hulle doen. Sy gaan egter verder en noem dat motivering uit twee komponente bestaan naamlik, intensiteit van gedrag (opwekking) en rigting van gedrag. Dié konsepte sal later in die hoofstuk aangespreek word.

Arkes en Garske (1982) definieer motivering as daardie prosesse wat opwekking, intensiteit of rigting van gedrag beïnvloed.

Plug, Meyer, Louw en Gouws (1987, p. 226) gee die volgende definisie van motivering:

'n Algemene term vir 'n klas faktore wat gedrag determineer of reguleer. Die term dui op die feit dat gedrag medebepaal word deur die organisme self, d.w.s. deur (hipotetiese) energiebronne binne die organisme, soos motiewe, behoeftes, drange of doelstellings. Motivering word dus onderskei van ander determinante van gedrag soos die organisme se vermoëns en eienskappe, asook van die stimulussituasie.

Fourie (1992) wys daarop dat dié definisie die volgende implikasies inhou :

- * Gedrag word veroorsaak of gelei deur die proses van motivering,
- * Die organisme (speler) is slegs 'n medebepaler van voorgenoemde gedrag,
- * Die organisme (speler) se optrede sal deur die stimulussituasie beïnvloed word. 'n Voorbeeld hier is die verskil in optredes van die speler in 'n liga-wedstryd teenoor 'n eindstryd.

Die volgende gedragsmanifestasies van motivering kan volgens Danish, Kleiber en Hall (in Maehr, M.L., Kleiber, D.A. (redakteurs). 1987, p.211) onderskei word :

- * Direksie/rigting
- * Intensiteit (Vlak van motivering)
- * Volharding/deursettingsvermoë

Aangesien die terrein van motivering so wyd is, word daar in die rigting van spesialisering van motiveringsteorieë beweeg, om sodoende die verskillende tipes van gedrag te verklaar (Arkes & Garske, 1982). Vervolgens gaan van hierdie teorieë bespreek word.

5.3 Teorieë van Motivering

Motiveringsteorieë wat in die literatuur voorkom, kan op 'n kontinuum voorgestel word met meganistiese teorieë aan die een punt en kognitiewe teorieë aan die ander eindpunt. In teenstelling met die meganistiese teorieë wat die mens voorstel as 'n passiewe agent in die motiveringsproses en wat deur sielkundige dryfvere voortgedryf word, beskryf die kognitiewe teorieë die mens as 'n aktiewe agent wat aksie inisieer deur subjektiewe interpretasie van die prestasiekonteks (Roberts, 1992).

Oorhoofs kan daar tussen twee breë kategorieë van motivering onderskei word, naamlik intrinsieke en ekstrasieke motivering. Verskeie outeurs (Henle, 1956; Montessori, 1936; Maslow, 1968; Csikszentmihalyi, 1975; Deci, 1975) beskryf hierdie konsepte in die vorm van verskillende motiveringsteorieë. Omdat die onderskeie teorieë later in hierdie hoofstuk redelik breedvoerig bespreek word, word daar slegs na hierdie teorieë verwys in hierdie bespreking.

Maslow (1954) se teorie oor motivering, wat gebaseer is op 'n hiërargie van behoeftes, fokus sterk op intrinsieke motivering. Nierenberg (1968) verwys na hierdie behoeftes as noodsaaklikhede in die poging van die mens om te strewe na selfaktualisering. Maslow (1968) het die ervarings van selfaktualiserende individue en van groei in die algemeen bestudeer. Hieruit beskryf hy "states of being" as "temporary, metamotivated, non-striving, non-self-centred, purposeless, self-validating, end-experiences and states of perfection and goal-attainment" (p. 72). In die waarneming van hierdie toestand, "the percept is exclusively and fully attended to" (p. 74) en daar is totale aandag, fassinering of totale absorpsie. Daar is 'n verlies van oriëntering in ruimte en tyd (p. 80-81). Die staat/toestand word as goed (wenslik, genotvol, reg, ens.) ervaar (p. 81-83), daar is 'n

totale gebrek van angs (p. 94), en “what takes effort, straining and struggling at other times is now done without any sense of striving, of working or laboring, but comes of itself” (p. 106).

White (1959) het ‘n verskeidenheid hipoteses en resultate uit verskeie velde saamgevat in ‘n teorie wat sy as bevoegdheidsmotivering beskryf. Deci (1975) het dieselfde benadering as White gevolg en definieer intrinsieke gemotiveerde aktiwiteite as aktiwiteite “for which there is no apparent reward except the activity itself” (p. 23). Berlyne (1971) noem egter dat ‘n aktiwiteit nie homself op ‘n betekenisvolle wyse kan versterk nie, maar “it can bring about certain internal consequences which the organism experiences as rewarding” (p. 188). Deci (1975, p. 24) noem dat

“... intrinsically motivated activities are related to internally rewarding consequences which are located in the central nervous system ... On the other hand, activities which are motivated by extrinsic needs, such as hunger, do have primary effects on non-nervous-system tissues”.

Harter (1978) verskil van Deci en stel dat bevoegdheidsmotivering die werking van ‘n stel tersiêre belonings, gebaseer op die sekondêre beloning van ouerlike goedkeuring reflekteer. Dit is op sy beurt weer gebaseer op die primêre beloning van vertroeteling (“nurturance”). Deur ouerlike goedkeuring vir bevoegdheidsgeoriënteerde gedrag, asook die wyse waarop die kind hom-/haarself prys vir sy/haar eie gedrag, ontwikkel daar ‘n geïnternaliseerde selfbeloningstruktuur en ‘n stel van “mastery goals”. Hoe meer dominerend hierdie belonings is, hoe meer intrinsiek gemotiveerd sal die persoon wees. Daarom is ‘n intrinsiek-gemotiveerde persoon volgens Harter (1978, p. 52)

“... not to be conceived as someone who is capable of existing totally independently of external reinforcement, someone who has a need or desire for praise, approval or feedback. Rather, the intrinsically-motivated individual can be viewed as someone who is capable of

operating on a relatively thin schedule of reinforcement, where that reinforcement may occasionally be necessary to confirm one's standards for success as well as one's perceived competence".

Bevoegdheidsmotivering is intrinsiek op twee wyses :

- * die motivering om op 'n doeltreffende wyse met die omgewing in interaksie te verkeer en om die gevolglike gevoelens van bevoegdheid te ervaar, is vanaf geboorte in die organisme teenwoordig, en
- * die selfbeloningsstelsel is geïnternaliseer en is daarom "in" die organisme, sodat die individu relatief onafhanklik van eksterne beloning en eksterne bronne van motivering is.

Studies binne die raamwerk van die attribusieteorie, wys op die invloed van ekstrasieke belonings op intrinsieke motivering (Lepper et al, 1973, Ross, 1976, Heider, 1958). In terme van die attribusieteorie neig eksterne belonings om 'n persoon se waargenome lokus van oorsaaklikheid te verander van intern na ekstern. Die kritieke faktor is die individu se toekenning/toeskrywing van die oorsaak van sy/haar eie gedrag. Deci (1975, p. 139) verklaar dit as volg :

"... people make choices about their behaviour on the basis of their perceptions, so if they perceive that they engage in a certain activity for an extrinsic reward, they'll do so only when they think such an activity will lead to the extrinsic reward" (p. 139).

Eckblad (1981) beskryf ekstrasieke en intrinsieke motivering in terme van die bewustheid van aktiwiteite. In ekstrasiek-gemotiveerde aktiwiteite is daar 'n duidelike differensiasie in die bewustheid tussen die middele en doel :

"In extrinsically motivated activity the activity and the totality are not identical. They are separated and attention is divided between them...the self-schemes tend to be represented in awareness...The division of attention is the most important defining characteristic of extrinsic motivation." (p. 45-46).

Intrinsieke motivering impliseer dat daar geen bewustheid van hierdie middele/doel is nie: "The defining characteristic of the state is that the present activity is spontaneously active" (p. 46). Hierdie spontane aktiwiteite word gekenmerk deur plesier, belangstelling en geabsorbeerde aandag. Die self, middele en doelwitte word dus nie as aparte entiteite in bewustheid verteenwoordig nie en die individu se aandag is dus nie onder hulle versprei nie.

Wanneer die individu (sportman/-vrou) hom-/haarself dus waarneem (ervaar) dat hy/sy aktiwiteite verrig en 'n ekstrasieke beloning daarvoor ontvang, impliseer dit dat hy/sy ekstrasiek-gemotiveerd is. Wanneer die individu (sportman/-vrou) hom-/haarself egter waarneem (ervaar) dat hy/sy aktiwiteite verrig vir geen of min ekstrasieke belonings nie, impliseer dit volgens Eckblad (1981) intrinsieke motivering.

Csikszentmihalyi (1990) fokus in sy teorie oor intrinsieke motivering op die interaksie tussen (i) die kwantitatiewe graad van geleenthede of uitdagings in die omgewing en (ii) die graad van kapasiteit (vaardighede) van die persoon. Indien daar gelyke mates van (i) en (ii) is, ervaar die sportman/-vrou 'n optimale ervaring wat Csikszentmihalyi dan vloei ("flow") noem. Indien die geleenthede te veeleisend is, ervaar die persoon angs en bekommernis. Indien die uitdaging egter te klein is in terme van die vaardighede waaroor die sportman/-vrou beskik, is die resultaat verveeldheid.

Volgens Csikszentmihalyi (1975) se teorie word "flow" (intrinsieke motivering) dus gekenmerk deur

"complete involvement of the actor with his activity. The activity present constant challenges. There is no time to get bored or to worry about what may happen or not happen...action follows upon action according to an internal logic that seems to need no conscious intervention by the actor" (p. 36).

Samevattend kan daar gesê word dat indien 'n sportman/-vrou presteer omrede hy/sy erken wil word deur ander, ouers tevrede wil stel of om die afrigter tevrede te stel (Butt, 1986), of wanneer hy/sy iets doen weens die geldelike beloning daaraan verbonde (Plug et al., 1987), dan word die sportman/-vrou se motivering deur ektrinsieke bronne versterk en is so 'n persoon se motivering ektrinsiek. Indien die sportman/-vrou egter wil presteer in sport vir die satisfaksie, genot wat die sportsoort hom/haar bring of vir die waardering van die estetiese en strukturele perfeksie moontlik in die sportsoort, dui dit op intrinsieke motivering (Butt, 1986).

Die boodskap van die onderskeie benaderings (veral die attribusieteorie en Csikszentmihalyi (1990) ten opsigte van die interaksie tussen intrinsieke en ektrinsieke motivering hou besliste implikasies vir die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram in. Daar moet gepoog word om die regte verhouding tussen ektrinsieke en intrinsieke motivering te vind ten einde motivering en prestasie in totaliteit te optimaliseer.

Vervolgens dan 'n bespreking van die vernaamste teorieë wat poog om motivering binne die sportkonteks te verklaar.

5.3.1 Prestasiemotivering

Volgens Roberts (1992) het die navorsing van Murray en die verdere ontwikkelings deur McClelland en Atkinson 'n groot invloed op die navorsing van motivering, veral in die sportkonteks, gehad. In hierdie benaderings word gestel dat motiewe aanleiding gee tot aksie. Die sentrale konstrukte van hierdie teorie is die motief om sukses te behaal en die motief om mislukking te vermy. Cox (1990) definieer prestasiemotivering as die

sportman/-vrou se predisposisie om aan 'n kompeterende situasie deel te neem of te vermy. Martens (1982) verwys na sodanige situasies, waarin die sportman/-vrou verwag dat sy/haar prestasie geëvalueer gaan word, as kompetisie. Hierdie situasies kom algemeen in sport voor.

5.3.1.1 Die McClelland-Atkinson Model van Prestasiemotivering

Die McClelland-Atkinson Model van Prestasiemotivering stel dat die behoefte om te presteer ($nAch$) deur twee basiese faktore bepaal word, nl. die motief om sukses te behaal (M_S) en die motief om mislukking te vermy (M_{af}).

Wiskundig kan die basiese model soos volg voorgestel word :

$$nAch = M_S - M_{af}$$

Die motief om sukses te behaal, verteenwoordig die sportman/-vrou se intrinsieke motivering om 'n kompeterende situasie te benader (Cox, 1990). 'n Sportman/-vrou met hoë intrinsieke motivering sal hom-/haarself makliker begewe in situasies waarin hy/sy deur ander geëvalueer gaan word, as sportlui met lae intrinsieke motivering.

Die tweede faktor wat sal bepaal of 'n persoon aan kompetisie sal deelneem, is die motief om mislukking te vermy. Hierdie faktor verteenwoordig die sportman/vrou se persoonlikheidspredisposisie vir angst. 'n Angstige persoon sal kompetisie meer waarskynlik vermy as wat die geval mag wees met 'n minder angstige persoon (Arkes & Garske, 1982).

Ander belangrike komponente van die McClelland-Atkinson Model is die waarskynlikheid vir sukses (P_S) en die aansporingswaarde vir sukses (I_S). Dit kan soos volg voorgestel word :

$$I_s = 1 - P_s$$

Die verwantskap tussen al die genoemde konstrunkte kan dan soos volg voorgestel word :

$$nAch = (M_s - M_{af})(P_s \times I_s)$$

Hierdie formule impliseer dat, indien P_s of I_s gelyk aan nul sou wees, $nAch$ noodwendig ook nul sou wees. Met 'n 50% verwagting vir sukses (P_s), word die grootste potensiaal vir 'n hoë $nAch$ ontlok. Cox (1990) verwys hierna as risikonemende gedrag.

Risikonemende gedrag voorspel dat hoogs gemotiveerde sportlui prestasiesituasies soek wat uitdagend is, en/of situasies waar daar 'n 50% kans op mislukking is. Sportlui met lae motivering soek dan tipies situasies wat min risiko bied, soos wanneer P_s baie hoog of baie laag is.

Sedert die ontwikkeling van die oorspronklike model, is daar basiese byvoegings tot die model gemaak (Arkes & Garske, 1982) Dit sluit onder andere die motiverende waarde van ekstrinsieke motivering en waargenome toevallige gebeurtenisse in.

5.3.1.1.1 Die motiverende waarde van ekstrinsieke motivering

Sportlui wie se motivering om sukses te behaal laag is en sportlui wie se motivering om mislukking te vermy hoog is, mag wel deelneem aan kompetisie (prestasiesituasies) indien daar 'n vorm van ekstrinsieke motivering teenwoordig is. Voorbeelde van ekstrinsieke motivering is lof, geld of trofeë. Die formule sal dan soos volg daar uitsien :

$$nAch = (M_s - M_{af})(P_s \times I_s) + M_{ext}$$

waar M_{ext} die ekstrinsieke motivering verteenwoordig.

5.3.1.1.2. Waargenome gebeurlikheid

Raynor (Cox, 1990) is van mening dat prestasiesituasies implikasies vir toekomstige doelwitte en aspirasies inhou. Prestasie is 'n funksie van sowel onmiddellike en toekomstige verwagte suksesse en mislukkings (Feather, 1982). Toekomstige sukses is dus gesetel in huidige prestasie. Motivering sal met ander woorde neig om te verhoog indien 'n sportman/-vrou 'n hoë motief het om sukses te behaal. Vir sportlui met 'n lae motief om sukses te behaal, sal die druk van toekomstige verwagtings en aspirasies motivering ($nAch$) verlaag (Weiner, 1972). 'n Sportman/-vrou se $nAch$ sal dus verhoog indien die motief om sukses te behaal (M_s) groter is as die motief om mislukking te vermy (M_{af}).

Raynor stel na aanleiding hiervan die volgende formule voor:

$$nAch = (M_s - M_{af})[(P_{s1} \times I_{s1}) + (P_{s2} \times I_{s2}) + \dots + (P_{sn} \times I_{sn})]$$

Hierdie vergelyking het belangrike praktykimplikasies. Afrigters moet eerder sportlui help om op daaglikse klein verbeteringe te konsentreer as om nadruk te lê op sukses of mislukking, veral wanneer $M_s < M_{af}$ is.

Verskeie navorsingresultate (Carron, 1980; Healy & Landers, 1973; Roberts, 1972; Ryan & Lakie, 1965) toon dat die verhouding tussen $nAch$ en prestasie meer kompleks is as bogenoemde uiteensetting. De Charms en Carpenter (1968) wys egter daarop dat waarde van $nAch$ in die voorspelling van langtermynpatrone van motivering lê, en nie in die voorspelling van sukses in 'n spesifieke item/geleentheid nie.

Die McClelland-Atkinson benadering tot prestasie-motivering het die basis gelê vir nuwe benaderings tot dié konstruk. Atkinson (in Feather, 1982) het later klem gelê op die wyse waarop verwagte gevolge gedrag beïnvloed. Raynor (in Feather, 1982) het die

verhouding tussen selfevaluasie en prestasieмотivering bestudeer. Arkes en Garske (1982) baseer hul benadering tot prestasieмотivering op selfagting. Hierin stel hulle dat selfagting en selfvertroue die faktore is wat persone met hoë prestasieмотivering onderskei van persone met lae prestasieмотivering. Persone met hoë selfagting het hoër prestasieverwagtinge as daardie persone met lae selfagting. Indien dieselfde taak voor hande is, sal persone met hoër selfagting en selfvertroue se kanse op sukses dus hoër wees as persone met lae selfagting en lae selfvertroue.

So het De Charms (1976) selfagting in persone verhoog en daardeur motivering in die prestasiekonteks verhoog. Die meer spesifieke rol van selfkonsep in motivering sal onder "Die ontwikkeling van motivering" (par. 5.6) bespreek word.

5.3.2 Kognitiewe teorieë

Volgens Roberts (1992) is motivering oor die laaste twintig jaar hoofsaaklik vanuit die kognitiewe teorieë benader. Die kognitiewe revolusie wat in die 1970's in die Sielkunde plaasgevind het, het nuwe belangstelling in die bestudering van motivering veroorsaak (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989).

In die kognitiewe teorieë val die klem op die inwin van inligting oor die invloed van kognisies of denke op gedrag. Kognitiewe teorieë gaan van die standpunt uit dat kognisies en oortuigings individue se gedrag medieer. Die klem verskuif van individuele verskille en persoonlike aspekte na die situasie en die betekenis daarvan (Roberts, 1992).

5.3.2.1 Attribusieteorie

Die Attribusieteorie fokus op die wyse waarop oorsake van gedrag waargeneem en geïntegreer word en op die teorieë/beginsels/waardes wat individue aanneem om betekenis aan hul lewens te gee. Roberts (1992) noem dat dit 'n nuwe sielkunde behels, met ander

woorde, 'n algemene teorie van menslike gedrag wat deur elke gewone persoon aangehang word (Sears, Peplau, Freedman & Taylor, 1988).

Volgens Weiner (1986) verwys oorsaaklikheid na die rede waarom 'n uitkoms plaasgevind het. Hy tref 'n duidelike onderskeid tussen redes en oorsaaklikheid.

Die Attribusieteorie handel dus oor die wyse waarop gewone mense gebeure verklaar. Die mees algemene oorsaaklike attribusies verklaar gedrag in terme van die dimensies, nl. lokus van oorsaaklikheid (interne of eksterne attribusies), stabiliteit of onstabiliteit, en kontroleerbaarheid (kontroleerbaar of onkontroleerbaar) (Sears et al. 1988). Deur die beginsels van kovariansie (assosiasie tussen effek en oorsaak) en "discounting" (diskriminasie tussen alternatiewe oorsake) word oorsaaklike attribusies gevorm.

Die Attribusieteorie ag die menslike organisme as 'n aktiewe informasie-prosesserende organisme met die insluiting van hoër geestesprosesse as determinante van menslike gedrag (Roberts, 1992). Kelly stel voor dat mense hul attribusies baseer op grond van onderskeidbaarheid, konsensus en konstantheid.

Attribusies van die self word op dieselfde wyse gevorm as waarop attribusies van ander gevorm word. In selfpersepsie is daar 'n soeke na konstante assosiasies van oorsake en effekte. Die "discounting" beginsel word gebruik om verantwoordelikheid vir verskeie oorsake op te deel (Sears et al. 1988).

In terme van prestasiegedrag fokus die Attribusieteorie op die rede waarom mense verwag om sukses te behaal of om te misluk. 'n Oorsig van verskeie studies (Weiner, 1986) toon aan dat die waargenome oorsake vir sukses onmiddellike en langtermyn inspanning/ywer, taakeienskappe, intrinsieke motivering, gemoedstemming en geluk is.

Weiner (1986) verskaf 'n konsepsuele analise van die ooreenkomste en verskille tussen vermoë en inspanning en hul verband met motivering. Weiner (1986) stel die volgende

volgorde van die motiveringsproses voor: Die motiverende sekwensie word geïnisieer deur 'n uitkoms wat of as positief of as negatief deur die persoon geïnterpreteer word. Indien die uitkoms onverwag, negatief of belangrik was, word 'n oorsaaklikheidsoektog onderneem om te bepaal waarom die uitkoms plaasgevind het. Antecedente soos spesifieke inligting (bv. vorige persoonlike geskiedenis, prestasie van ander) beïnvloed die oorsaaklike attribusies wat bereik word. 'n Oorsaaklike besluit word bereik deur oorsake soos vermoëns en inspanning in die prestasiekonteks, strategie en geluk. Hierdie oorsaaklike besluit mag affektiewe reaksies ontlok. Die oorsaaklike besluit word dan verklaar in terme van die reeds genoemde dimensies, nl. lokus van oorsaaklikheid, stabiliteit of onstabiliteit en kontroleerbaarheid/beheerbaarheid. Hierdie oorsaaklikheidsdimensies het sielkundige gevolge, verwant aan verwagtinge en sukses. Die stabiliteit van 'n oorsaak beïnvloed die relatiewe verwagtinge van toekomstige sukses. Gevoelens van hopeloosheid of hoopvolheid kan ook hierdeur ontstaan. Die lokus van oorsaaklikheid beïnvloed affektiewe gevolge soos trots en selfbeeld. Die kontroleerbaarheid/beheerbaarheid dimensie beïnvloed sosiale emosies soos skaamte, skuldgevoelens, woede of ontferming. Weiner (1986) neem aan dat verwagtinge en affek aksie (gedrag) bepaal. Hierdie gedrag in die motiverende terrein kan beskryf word in terme van intensiteit, latentheid en deursettingsvermoë.

Alhoewel die Attribusieteorie getoon het dat motivering 'n produk van kognitiewe prosesse is, beskryf Roberts (1992) dit as "less a psychology of motivation than a social psychology of perception" (p. 11). Die Attribusieteorie speel nie 'n groot rol wanneer motivering verhoog moet word nie (Roberts, 1992), dit fokus op die redes waarom mense verwag om sukses te behaal en nie waarom mense sukses wil behaal nie (Dweck & Elliot, 1983). Die intervensies gebaseer op die Attribusieteorie het nie regtig in sport posgevat nie (Roberts, 1992).

5.3.3 Sosiaal-Kognitiewe teorieë

Die sosiaal-kognitiewe benadering is gebaseer rondom verwagtinge en waardes wat individue heg aan verskillende doelwitte en prestasie-aktiwiteite (Roberts, 1992). Die sosiaal-kognitiewe teorieë veronderstel dat denke, of 'n konstellasie van kennisies, die hoofvoorlopers van die opwekking van energie, rigting, intensiteit en duur van prestasiegedrag is. Denke sentreer tipies rondom die self (soos bevoegdheid en selfvertroue) en rondom doelstellings, doelwitte, waardes en betekenis.

Alhoewel die terme waargenome bevoegdheid en selfdoeltreffendheid as sinonieme deur sommige teoretici gebruik word, word dit in hierdie bespreking geskei as gevolg van die affektiewe kleur teenwoordig by waargenome bevoegdheid, in teenstelling met die sterk kognitiewe kleur by selfdoeltreffendheid.

5.3.3.1 Selfdoeltreffendheidsteorie

Die meeste navorsing oor motivering in sport is gebaseer rondom die Selfdoeltreffendheidsteorie (Roberts, 1992). Selfdoeltreffendheid fokus op die individuele beraaming van wat hy/sy met sy/haar vermoë kan vermag eerder as op die individuele vermoë as sodanig. In hierdie sin word die term selfbeeld dan sinoniem met die term selfdoeltreffendheid in die Sportsielkunde gebruik. Die motiveringsmeganisme van die Selfdoeltreffendheidsteorie is "the assessment of one's capability to perform at a given level in an achievement context of value to the participant" (Roberts, 1992, p. 12).

Nie alle studies kon aantoon dat selfdoeltreffendheid 'n verhoging in prestasie meebring nie (Feltz, in Roberts, 1992). Daar is egter ook aangetoon dat daar 'n positiewe verwantskap, alhoewel meer konserwatief as verwag, tussen selfdoeltreffendheid en sportprestasie bestaan (McAuley, in Roberts, 1992). Ander meganismes kan en dra by tot gedragsverandering.

In die lig van bogenoemde word 'n bespreking oor die aard van die verwantskap tussen selfdoeltreffendheid en motivering en prestasie in sport genoodsaak.

Die sosiaal-kognitiewe teorieë verklaar menslike funksionering volgens 'n triadiese resiprositeit waarin gedrag, kognitiewe- en ander persoonlike faktore, en die omgewing as interaksionele determinante van mekaar opereer (Bandura, 1986). Hierdie onderliggende beginsel van resiproke determinisme stel dus dat mense nie slegs reageer op hul omgewings nie, maar dit ook skep. Uit hierdie oogpunt stel die Selfdoeltreffendheidsteorie selfdoeltreffendheid as 'n kognitiewe meganisme voor waardeur motivering, denke en gedrag beïnvloed kan word.

Volgens Bandura (1986) word menslike gedrag gemotiveer en gereguleer deur interne standaarde en selfevaluerende reaksies op eie aksies. Nadat persoonlike standaarde aangeneem is, aktiveer teenstrydighede tussen 'n prestasie/optrede en die standaarde waarteen dit gemeet word, evaluerende selfreaksies. Hierdie selfreaksies dien om daaropvolgende gedrag te rig. Tuckman en Sexton (1992) het aangetoon dat kollege studente wat in hul eie vermoë om 'n vereiste taak af te handel, geglo het, meer self-gemotiveerd was as die ander ondersoekgroepe.

Die mate waartoe 'n gevoel van self-effektiwiteit daargestel is, bepaal of die individu sekere gedrag gaan openbaar of aanhou met sekere gedrag. 'n Gevoel van self-effektiwiteit behels dan die vertrouwe dat die verlangde gedrag geproduseer kan word (effektiwiteitverwagting) en dat dit tot die verwagte uitkoms sal lei (Bandura, 1986; Cameron & Meicheinbaum in Goldberg en Breznitz (reds.), 1993)

Deur 'n komplekse patroon van selfoortuiging, wat kognitiewe prosesse soos prestasieverrigting, modelleringsleer, oortuigings en fisiologiese toestande insluit, word inligting ontvang waardeur selfdoeltreffendheidsoortuigings gevorm word (Roberts, 1992).

Volgens verskeie navorsers is *suksesvolle uitvoering* die belangrikste faktor wat selfdoeltreffendheid verhoog. (Bandura, 1986; Cox, 1990; Feltz, Landers & Raeder, 1979). Suksesse verhoog effektiwiteitswaarderings en verwagtinge vir toekomstige sukses; herhaalde mislukkings verlaag hierdie waarderings en verwagtinge. Nadat 'n sterk gevoel van self-effektiwiteit deur herhaalde suksesse ontwikkel is, is dit onwaarskynlik dat toevallige mislukkings 'n effek op die oordeel van eie vermoëns sal hê. Persone wat seker is van hul eie vermoëns, sal meer geneig wees om mislukkings toe te skryf aan situasionele faktore, onvoldoende inspanning of swak strategieë as aan gebrekkige vermoëns. Toeskrywing van swak prestasie aan swak strategieë kan vertroue verhoog deurdat beter strategieë toekomstige suksesse sal meebring (Bandura, 1986).

Die invloed wat prestasie-ondervindings op waargenome selfdoeltreffendheid het, hang ook af van die waargenome moeilikheidsgraad van die taak (Black & Weiss, 1992), die inspanning gelewer, die hoeveelheid fisiese leiding ontvang en die temporale patrone van sukses en mislukking (Bandura 1986).

Inligting aangaande selfdoeltreffendheid kan ook verkry word deur 'n sosiale vergelyking met ander, of in Bandura se taal, *modelleringsleer*. Deur aanskouing of visualisering dat ander persone suksesvolle uitvoering aan aktiwiteite gee, kan waarnemers hul self-persepsie van effektiwiteit verhoog sodat hulle ook die vermoë sal besit om vergelykbare aktiwiteite te verrig. Die teenpool hiervan geld ook: indien persone wat waargeneem word as soortgelyk bevoeg, misluk ten spyte van hoë inspanning, word die waarnemer se pogings ondermyn deur oordele oor eie vermoëns. Die effek van modelleringsleer op self-effektiwiteit hang af van die mate waartoe die individu onseker voel oor sy/haar eie vermoëns en die kriteria waarteen vermoëns geëvalueer word (Bandura, 1986).

Oortuiging as invloed op selfdoeltreffendheid sluit in : verbale oortuiging, selfspraak, beelding (visualisering) en kognitiewe strategieë. Verbale oortuiging word gebruik om mense te oortuig om te glo dat hulle oor vermoëns beskik wat hulle in staat sal stel om te bereik wat hulle wil hê. Hierdie invloede sal slegs effektief wees indien dit realisties is

(Bandura, 1986). Die geloofwaardigheid, prestige, betroubaarheid en kundigheid van die oortuiger speel 'n belangrike rol (Cox, 1990).

Individue maak deels staat op inligting van hul *fisiologiese staat* in die oordeel van eie vermoëns. So wys Bandura (1986) op die navorsingresultate van Taylor, Bandura, Ewart, Miller en DeBusk wat aantoon dat mense tamheid, gebrek aan asem en pyne wat ondervind word gedurende aktiwiteite wat krag en stamina insluit, as indikatore van fisiese oneffektiwiteit beskou.

Inligting rondom die vier kategorieë van die waarnemingsinhoud van effektiwiteit raak slegs instruktief deur kognitiewe waardering. Die kognitiewe prosessering van effektiwiteitsinligting behels twee aparte funksies. Die eerste behels die tipe inligting waaraan mense aandag skenk en gebruik as indikatore van persoonlike effektiwiteit. Die tweede behels die kombinasie van reëls of heuristieke wat mense gebruik om effektiwiteitsinligting vanuit verskillende bronne te integreer in die vorming van hul self-effektiwiteitsoordele.

Die vier kategorieë van doeltreffendheidsinligting bepaal die individu se vlak van motivering. Dit word gereflekteer in die uitdagings wat individue aanpak, die intensiteit van die poging in aktiwiteite en deursettingsvermoë. Bandura (1986) wys egter daarop dat selfdoeltreffendheid 'n determinant van gedrag is slegs in soverre daar gepaste aansporing en die nodige vaardighede teenwoordig is. Die individu se selfdoeltreffendheidsoortuigings beïnvloed verbeelding (visualisering) van sukses/mislukking, bekommernis, doelwitintensies en attribusies, wat op hul beurt sekere denkpatrone en gevolglik motivering kan beïnvloed (Bandura, 1986).

Alhoewel Bandura se teorie oor self-effektiwiteit 'n prominente rol speel om motivering te verklaar, is Butt (1987) van mening dat dit nie die rol wat emosionele komponente in sportmotivering speel, integreer nie. Daar is eerder 'n oorbeklemtoning van kognitiewe faktore.

5.3.3.2 Waargenome bevoegdheid

Volgens (Butt, 1987) verwys bevoegdheid na "...the effective interaction of the individual with the environment." (p. 38) Butt (1987) beskryf in haar motiveringsteorie dat bevoegdheid (en aggressie, konflik), op die vlak van sielkundige motiverings, die kanalisering van energie van een vlak na 'n ander verteenwoordig.

Butt (1987) beskryf vyf breë kategorieë van menslike gedrag waardeur bevoegdheid uitgedruk kan word: (1) fisiese bevoegdheid, (2) intellektuele bevoegdheid, (3) emosionele bevoegdheid, (4) sosiale bevoegdheid en (5) geestelike of eksistensiële bevoegdheid.

Die uitdrukking van *fisiese bevoegdheid* in terme van spoed, koördinasie, krag, reaksietyd, visuele- of gehoorskerpte en vaardigheid, kan daartoe lei dat die individu 'n verlangde effek op die omgewing in verskeie atletiese strewes het. Die ontwikkeling en verfyning van hierdie bevoegdheide geniet meestal prioriteit in oefenprogramme om persoonlike- en kompeterende voortreflikheid te bereik. Te veel klem op hierdie een aspek van bevoegdheid kan dikwels die sportman/-vrou se ontwikkeling benadeel indien die ander fassette van bevoegdheid geïgnoreer word (Butt, 1987).

Intellektuele bevoegdheid is die vermoë van die individu om sy/haar verstand te gebruik om begeerde oplossings of besluite te bereik. Dit behels opsomming van situasies, ontwikkeling van strategieë, die inname van groot hoeveelhede inligting, die retensie van inligting, handeling op grond van ondervinding, gebruik van die herroepde inligting, en om buigbaar genoeg te wees om die gebruik daarvan aan te pas indien nodig.

Emosionele bevoegdheid verwys na volwassenheid, die vermoë om steurende emosie te hanteer, die vermoë om emosie te kanaliseer na vaardighede in 'n wedstryd en om gemotiveerd te bly in tye van teëspoed. Emosionele bevoegdheid vind neerslag in sekuriteit, stabiliteit, selfvertroue en gelykmoedigheid, in teenstelling met die bitterheid,

blaam, humeur en uitbuiting van ander, soos aangetref by die emosioneel onbevoegde sportman/-vrou.

Sosiale bevoegdheid reflekteer die effektiwiteit waarmee die sportman/-vrou met ander persone omgaan, die vermoë om deel te word van 'n groep en om by te dra tot moreel, kohesie of prestasie binne die groep.

Geestelike of eksistensiële bevoegdheid verwys na die intrinsieke satisfaksie wat individue ervaar uit die waardering van moraliteit, tevredenheid en die vermoë om filosofies te wees aangaande wen of verloor. Dit sluit die vermoë in om verby eie egosentriese behoeftes en bydraes te kyk en na die algemene welsyn en groepswelvaart op te let.

In 'n motiveringsteorie, wat gebaseer is rondom die persepsie van bevoegdheid deur die deelnemer self, verklaar Harter waarom sportlui aan bedreweheidspogings in die prestasiekonteks deelneem (Cox, 1990). Vir Harter is waargenome bevoegdheid 'n multidimensionele motief wat die individu in kognitiewe, sosiale en fisiese domeine rig. Die sukses en mislukkings in hierdie domeine word deur belangrike ander persone geëvalueer (Roberts, 1992). Dit gee aanleiding tot 'n selfpersepsie wat lei tot gevoelens van positiewe of negatiewe affek (Cox, 1990). Die waargenome bevoegdheid en intrinsieke plesier verkry deur sukses sal dan lei tot gevoelens van persoonlike bevoegdheid en dus bevoegdheidsmotivering. Dit sal dan tipies die strewe na prestasie verhoog. Waargenome onbevoegdheid en 'n gebrek aan plesier sal tot angs, 'n verlaging in bevoegdheidsmotivering en 'n demping in die strewe na prestasie lei (Roberts, 1992).

Sportlui wat 'n hoë premie op bevoegdheid plaas, ervaar gevoelens van selfvervulling in die strewe na voortreflikheid. Hierdie inherente satisfaksie is die intrinsieke beloning van bevoegdheidsmotivering. Butt (1987) beklemtoon die belang hiervan vir menslike ontwikkeling.

White (1959) is van mening dat daar onafhanklike ego-energieë bestaan wat ontstaan in die outonome dele van 'n individu se persoonlikheid. Hierdie energie is toegerus met 'n dryfkrag na bekwaamheid en wat motivering induseer om in interaksie met die omgewing te verkeer. Die individu neem deel aan voortdurende interaksie met die omgewing om sodoende die effek wat hy/sy daarop het, te ervaar. Ongeag of hierdie ervaring stimulerend, genotvol, steurend of pynlik is, is dit belangrik vir menslike ontwikkeling. Die ontwikkeling van die self, van positiewe emosionele ervarings en van gevoelens van welstand hang af van die vroeë verhouding tussen die individu en sy/haar omgewing. Beide die omgewing en die individu staan in 'n wederkerige verhouding tot mekaar. Die individu handel en reageer. Sport is slegs een manier waarop bogenoemde bereik kan word. Die doel van aktiwiteite is nie om 'n spesifieke doelwit te bereik nie, maar om die proses van interaksie met die omgewing te ervaar en om effektief met die uitdaging te handel (Butt, 1987).

White se teorie is gebaseer op 'n energiemodel wat uitbou op die veronderstelling van biologiese motivering wat in komplekse aktiwiteite en strewe in menslike aksie neerslag vind (Butt, 1987).

Sportlui wie se motivering om aan sport deel te neem, sentreer rondom bevoegdheid, word gekenmerk deur betroubaarheid, toewyding, selfdissipline, erkenning van die intrinsieke waarde in sport en die handhawing van vriendskaplike verhoudings met mede sportlui en beamptes (Butt, 1987).

Volgens Duda (in Roberts, 1992) is verskeie teoretici van mening dat die primêre fokus in prestasiesituasies is om bevoegdheid te demonstreer. In nie-prestasiesituasies speel die persepsie van ander persoonlike attribute (bv. eerlikheid, vriendelikheid) benewens intellektuele en fisiese vaardighede en talente, 'n prominente rol.

5.3.3.3 Prestasiedoel-benadering

Nicholls (in Roberts, 1992) stel voor dat daar twee doelperspektiewe opereer in die prestasiekonteks van motivering. Hierdie doelperspektiewe hou verband met die individuele siening van sy/haar vlak van bevoegdheid in 'n sekere situasie. In die eerste doelperspektief is die persepsie van gedemonstreerde bevoegdheid self-verwys. Die subjektiewe ervaring om prestasie te verbeter of om die eise van 'n taak te bemeester, is die kriteria onderliggend aan subjektiewe sukses.

In geval van die tweede doelperspektief is persepsie van gedemonstreerde bevoegdheid normatief en ander-verwys. Subjektiewe sukses is afhanklik van gunstige vergelyking van die eie vermoë met dié van ander.

Die begrippe taak- en egobetrokkenheid kan hierdie twee doelperspektiewe onderskeidelik beskryf.

Die vlak van taak- of egobetrokkenheid hang af van die eise van die sosiale omgewing. Afhangende daarvan of die individu taak- of egobetrokke is (a.g.v. individuele verskille in doelperspektiewe), word verskillende prestasieverwante patrone voorspel.

Taakbetrokkenheid hou, ongeag die vlak van waargenome bevoegdheid, verband met die kies van uitdagende take, inspanning, intrinsieke belang in die aktiwiteit, volgehoue of verbeterde prestasie en deursettingsvermoë.

Alhoewel bogenoemde gedrag ook voorspel word vir mense wat egobetrokke is, is waargenome bevoegdheid swakker in hierdie gevalle. Indien die individu twyfel oor sy/haar bevoegdheid/vermoë, kan dit lei tot die keuse van take wat te maklik of te moeilik is, staking van inspanning, 'n verlaging in prestasie en 'n gebrek aan deursettingsvermoë (Duda, in Roberts, 1992).

Omdat taakbetrokkenheid die bemeestering van die taak beklemtoon, en persepsies van gedemonstreerde bevoegdheid self-verwys is, word daar aangeneem dat taakbetrokkenheid die ontwikkeling van waargenome vermoë sal bevorder. In 'n oorsig oor navorsingsbevindings, toon Duda (in Roberts, 1992) dat taakbetrokkenheid die persepsie van vermoë in die sportkonteks verhoog, in kontras met egobetrokkenheid. Sy wys ook dat persepsie van bevoegdheid 'n bemiddelaar van prestasie en deursettingsvermoë in die sportwêreld is.

Die herdefiniëring van sukses om positiewe uitkomst in te sluit sal, volgens Cox (1990), meer sportmanne/-vroue toelaat om sukses te behaal. Sukses kan in die vorm van die verbetering van vaardighede, “om te probeer” en plesier gedefinieer word.

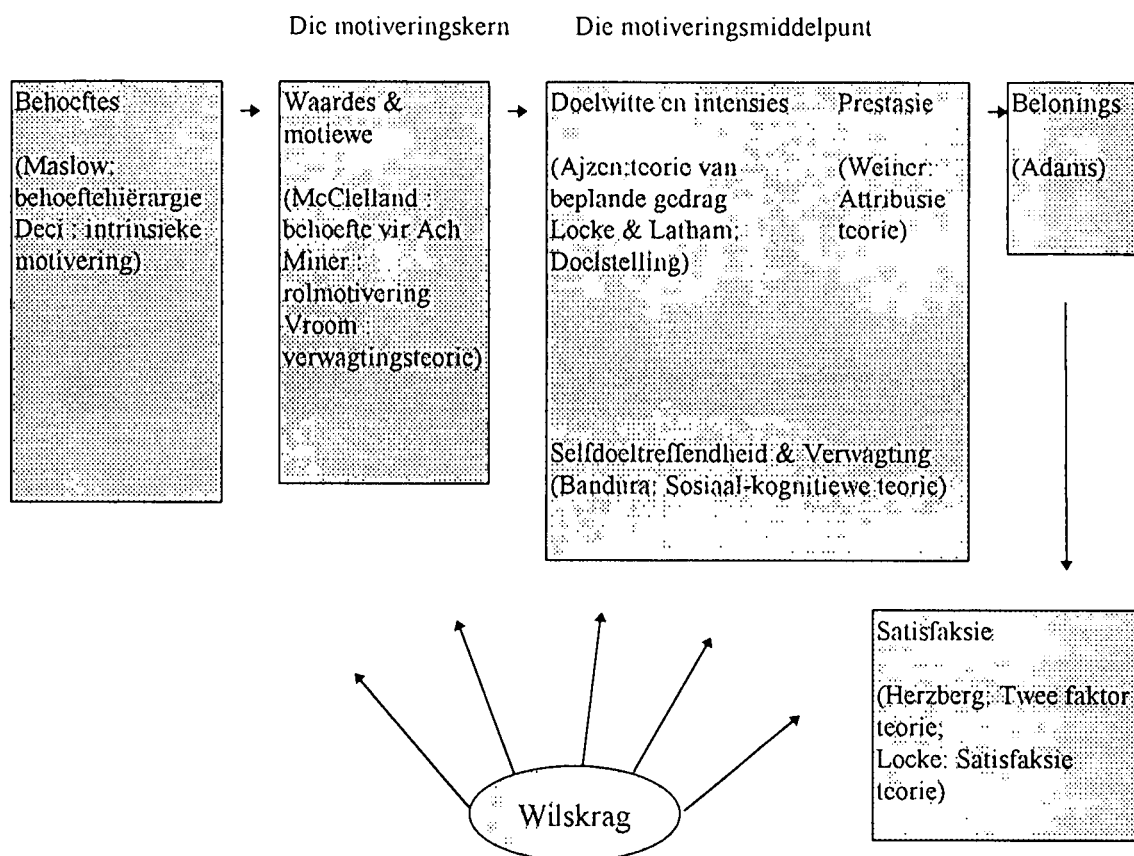
Volgens Butt (1987) hou die konsep van bevoegdheid implikasies vir die gemeenskap in die breë en sport in die besonder in. In die proses van menslike ontwikkeling kan die bevoegdheidsteorie nie oorbeklemtoon word nie. Bevoegdheid voorsien die mees konstruktiewe rede vir sportdeelname en is 'n motivering wat in sport aangemoedig behoort te word.

5.4 Integrasiemodelle

In die literatuur word verskeie modelle om die verskillende konsepte en teorieë van motivering te integreer, aangetref. Hierdie integrasiemodelle fokus egter op motivering in die breë en is moeilik toepasbaar op die terrein van Sportsielkunde. Daar sal vervolgens slegs oorsigtelik aandag gegee word aan van die integrasiemodelle wat toepasbaar is in die sportwêreld of gerig is op motivering in sport.

Locke (1991) stel 'n motiveringsraamwerk voor wat verskeie motiveringsteorieë in 'n sekvensie omvat. Hierdie raamwerk word in Figuur 5 voorgestel.

Figuur 5 : Locke se motiveringsraamwerk



Vir Locke (1991) begin die motiveringsekwenis met behoeftes. Hy voer aan dat behoeftes, soos vervat in Maslow se behoeftehiërargie en Deci se intrinsieke motiveringsteorie, die fundamentele rede is waarom mense handel.

Waardes word gesien as die verbinding, alhoewel nie die enigste nie, tussen behoeftes en handeling. Dit is die verbinding tussen wat nodig is om te lewe en wat die individu werklik doen. McClelland se Prestasiebehoefte teorie identifiseer die begeerte om voortreflikheid te bereik (gemeet teen 'n sekere standaard), die voorkeur vir risikonemende gedrag, die begeerte vir konkrete, onmiddellike terugvoer, die begeerte om verantwoordelik te wees vir eie taakprestasies en die begeerte om te verbeter en te innoveer (Locke, 1991).

Ook word Vroom se verwagtingsteorie as 'n skakel in die motiveringsketting beklemtoon. Hiervolgens handel mense om verwagte plesier te maksimaliseer.

Doelwitte word gesien as die toepassing van waardes in spesifieke situasies. Doelwitte reflekteer die individu se waardes vir 'n gegewe situasie. Doelwitte beïnvloed gedrag deur intensiteit, duur en rigting van gedrag (Locke & Latham, 1990).

Verwagting en self-effektiwiteit affekteer die doelwitte wat individue kies en het ook kragtige effekte op prestasie (Bandura, 1986).

Weiner (1986) se Attribusieteorie fokus op die attribusies wat individue oor hul prestasies maak en die wyse waarop hierdie attribusies daaropvolgende gedrag en emosie beïnvloed.

Die invloed wat belonings op motivering en gedrag het, word ook verreken.

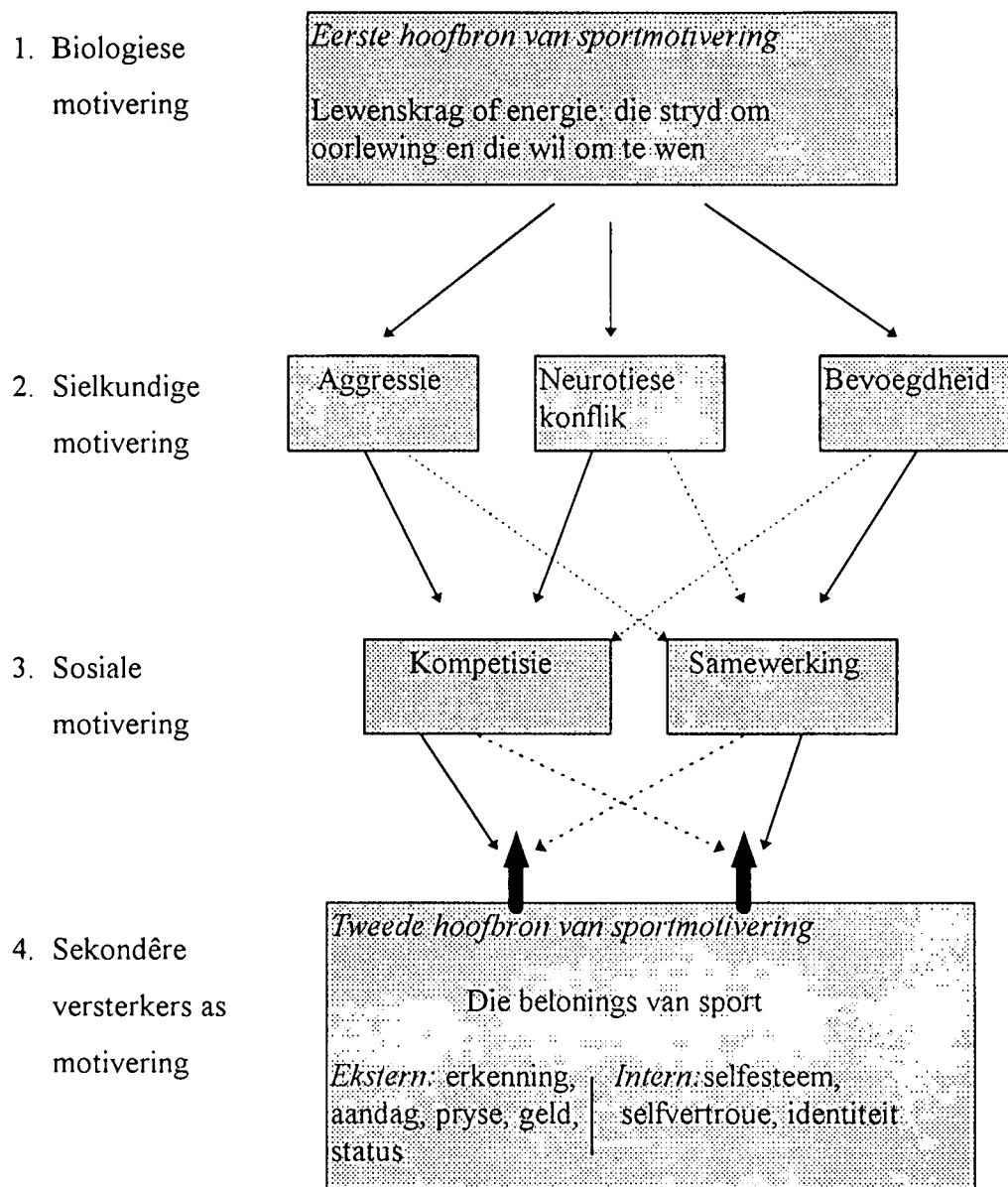
Laastens word die satisfaksie-element beklemtoon. Scanlan & Simons (in Roberts (red.), 1992) beklemtoon die konstruk van plesier in die verhoging van motivering en inkorporeer dit om verbintenis ("commitment") in sport te verklaar.

Aan die basis van hierdie proses staan wilskrag. Die implikasie hiervan is dat sportlui die wil om te verbeter, moet openbaar voordat die motiveringsproses 'n aanvang neem.

Om die kompleksiteit van motivering in sport te verklaar, stel Butt (1987, p. 5) 'n motiveringsmodel voor wat vier vlakke van invloed op motivering het.

Figuur 6 : Butt se Motiveringsmodel

Vlakke van motivering



In Figuur 6 verteenwoordig die biologiese vlak van motivering die fisiese, konstitusionele en instinktiewe komponente van motivering.

Die sielkundige vlak verteenwoordig die kanalisering van energie vanaf die vorige vlak na verskeie sielkundige style kenmerkend aan die individuele sportman/-vrou.

Die sosiale vlak verteenwoordig die houdings en gevoelens van die sportman/-vrou met betrekking tot ander persone in die sportarena.

Die sekondêre versterkersvlak verteenwoordig die belonings en straf toegeken aan sportlui deur die sportomgewing.

Volgens Butt (1987) ontstaan sportmotivering vanaf twee hoofbronne: aan die een kant is daar biologies-gefundeerde energie, en aan die ander kant word alle sekondêre invloede aangetref. Hierdie biologiese vlak omsluit ook konstitusionele determinante soos fisiese kenmerke. Die energie wat vrygestel word deur sportdeelname, word gekanaliseer en kom as motivering tot uiting in aggressie, konflik en bevoegdheid.

Kompetisie en samewerking word beskou as die dominante houdings wat die derde vlak, die sosiale vlak, beïnvloed. Sportlui wat gemotiveer is deur sosiale kompetisie, is primêr gemotiveer om medesportlui te wen en te oortref. Sportlui wat deur sosiale samewerking gemotiveer is, sien medesportlui as nodige afhanklikes in die sportopset.

(Om die komplekse interaksies tussen die verskillende vlakke aan te toon en die wyse waarop die sportman/-vrou se motivering oor situasies en tyd mag verskil, dui die vaste lyne in Figuur 6 die sterker assosiasies en invloede aan. Die spikkellyne dui die swakker invloede aan.)

Bogenoemde integrasie Modelle het besliste implikasies vir die praktyktoepassing van die ontwikkeling van motivering. Hierdie verhandeling fokus op die ontwikkeling van

motivering by sportlui in die breë en word toegepas op rugbyspelers in die besonder. Die Algemene Sisteemteorie beklemtoon die motiverende waarde van interaksie tussen sisteme, en daarom is dit dus noodsaaklik om vervolgens aandag te wy aan die omgewing (span) waarin die speler hom-/haarself bevind. Indien die boodskap van die Algemene Sisteemteorie en Kubermetika verreken word, is groepsdinamika en groepskohesie konsepte wat belangrik word wanneer sportprestasie en motivering ter sprake kom. Die volgende afdeling handel dan oor groepe en groepsdinamika.

5.5 Groepe, groepsdinamika en groepskohesie

5.5.1 'n Definisie van 'n groep

Zander (1982) definieer 'n groep as " a collection or set of individuals who interact with and depend on each other" (p. 1). 'n Versameling van individue is dus nie noodwendig 'n groep nie. Daar moet interaksie tussen groepslede teenwoordig wees (Gill, 1986). McGrath (1984) sien groepe as "those social aggregates that involve mutual awareness and potential interaction" (p. 7). Daar moet ten minste twee persone wees om 'n groep te vorm. Carron & Chelladurai (1981) wys daarop dat 'n groep gekenmerk word deur die graad van aantrekking, verbintenis ("commitment") en betrokkenheid van die individue in verhouding tot die kollektiewe totaliteit. Hierdie drie faktore is egter ook die essensie van groepskohesie. Die meeste sportspanne kan dus as groepe binne bogenoemde definisies gesien word.

5.5.2 Groepsdinamika

Widmeyer, Brawley & Carron (in Horn, red., 1992) is van mening dat daar nie 'n omvattende teorie is wat die dinamika van sportgroepe, en ook groepe in die algemeen, verklaar nie. Daar is egter tog modelle wat die kategorieë van veranderlikes wat in groepe funksioneer, identifiseer en organiseer. So verskaf McGrath (1984) 'n konsepsuele raamwerk waarbinne die faktore en verhoudings van groepsdinamika verklaar word. Dié

raamwerk sentreer rondom groepinteraksie. Beide individuele eienskappe (wat groepstrukture en patrone affekteer) en omgewingseienskappe (wat die groepstaak en situasie affekteer) beïnvloed die omstandighede waaronder groepsinteraksie plaasvind, kollektief. Die interne kragte kenmerkend aan die interaksieproses self, speel ook 'n rol. Die interaksieproses en sy gevolge verteenwoordig bronne (kragte) wat potensieel kan lei tot veranderings in die groepslede, groepstruktuur, patrone van verhoudings tussen die lede en veranderings in die verhouding van die groep tot sy taakomgewing. Potensieel kan die interaksieproses tussen sportlui dan lei tot die aktivering van, soos Plug et al. (1989) dit noem, hipotetiese energiebronne binne sportlui. Dit lei egter nie slegs potensieel tot die aktivering van motiverende energie nie, maar dit blyk ook uit bogenoemde dat veranderinge in sisteme op mikro- sowel as makrovlak kan plaasvind. Soos uiteengesit in Hoofstuk 3, kan dit bydra tot 'n verhoging in die motivering van beide die individuele sportman/-vrou en die span as geheel. Nou verwant aan optimale groepinteraksie is die konsep van groepskohesie.

5.5.3 Groepskohesie

Carron (1984) stel drie modelle voor om groepskohesie te verklaar. In die eerste model word voorgestel dat spankohesie op 'n pendulêre wyse funksioneer met die mate van kohesie in 'n konstante toestand van ossilasie. Die proses van kohesie word voorgestel as 'n pendulum wat swaai. Kohesie kan dus gedurende 'n seisoen wissel tussen die twee eindpole van die pendulêre beweging. Die mate van kohesie word beïnvloed deur gebeure gedurende die seisoen.

'n Liniêre model stel voor dat kohesie op 'n liniêre wyse progresseer soos wat 'n span deur ontwikkelingsfases gaan. In hierdie verband word daar na Tuckman (1965) se fases van groepsontwikkeling verwys. Volgens Tuckman progresseer kohesie op 'n liniêre wyse van 'n primitiewe toestand (*vorm*), na konflik en polarisering (*storm*), na oplossing van dié probleme en die instelling van 'n meer samewerkende toestand (*normalisering*), na die finale toestand waar die bereiking van doelwitte sterk op die voorgrond is (*prestasie*).

'n Derde model, die lewensiklus model, stel voor dat die aanvanklike vormingsfase gevolg word deur 'n periode van limiettoetsing. Dit word gevolg deur die skepping van 'n sisteem van verwagte gedrag of norme, wat op sy beurt lei tot 'n fase van produktiwiteit. Hier is die klem op doelwitbereiking.

Alhoewel kohesie 'n dinamiese proses behels, is daar faktore wat kohesie beïnvloed. Hierdie faktore moet in ag geneem word indien daar gepoog word om groepskohesie te verhoog. Die *grootte van die groep* beïnvloed kommunikasie tussen lede in dié sin dat hoe groter 'n groep, hoe meer kommunikasieprobleme mag ontstaan. Nog 'n effek met 'n toename in groeps grootte is "sosiale lyf-wegsteek" ("social loafing"). Williams, Harkins & Latané (1981) beskryf dit as die toestand waar groepslede minder as hul bes gee omdat die persepsie mag bestaan dat die groep kollektief vir die verskil sal opmaak. Hierdie effek kan teëgewerk word deur individuele bydraes (prestasie) te monitor en aan die groep deur te gee. Williams et al. (1981) het in hierdie verband bv. in hul studie swemmers se tye individueel gemeet en aan die hele oefengroep meegedeel met 'n gevolglike drastiese afname van "sosiale lyf-wegsteek" ("social loafing").

Die hoeveelheid van kohesie wat ontwikkel, word ook beïnvloed deur groepslede se *persoonlike eienskappe*. Eitzen (1984) wys bv. daarop dat groepskohesie bevorder word indien groepslede dieselfde sosiale agtergrond het.

Carron & Chelladurai (1981) beklemtoon die komplekse interaksie tussen die spelers en die afrigter en hoe *leierskapstyl* spankohesie beïnvloed. Hulle het gevind dat 'n deelnemende bestuurstyl tot die grootste mate van spankohesie gelei het.

Carron & Ball (1977) het gevind dat die *deel van groepservarings*, soos 'n reeks suksesse of mislukkings, 'n positiewe effek op groepskohesie het.

Donnelly, Carron & Chelladurai (1978) se bevindinge in 'n studie oor groepskohesie van bofbalspanne suggereer dat kohesie nie onmiddellik plaasvind nie, maar tyd en vertroeteling ("nurturance") nodig het. Hierdie bevindinge beklemtoon ook die *stabiliteit*

van spanne. Dit blyk dat die eerste belangrike stap in die ontwikkeling van spankohesie is om spelers vir 'n redelike tydperk bymekaar te hou. Die behoud van kontinuïteit van spelers is 'n belangrike faktor in spansukses (Essing, 1970; Veit, 1970). Hierdie beginsel word die beste opgesom deur Zander (1976):

“Poorly performing organizations typically release more members than do organizations that are succeeding - this is demonstrated at the end of a professional season when losing teams rid themselves of managers and players, while winning teams leave well enough alone” (p. 974-975).

Indien hierdie boodskap saam met die boodskap van die Algemene Sisteemteorie gelees word, is die implikasie vir die ontwikkeling van motivering en die verhoging van prestasie duidelik : sportspanne behoort as spanlede tyd saam gegun te word en daar moet so min as moontlik veranderinge aan 'n span gedoen word in terme van spankeuses.

Die implikasies van hierdie teorieë vir die ontwikkeling van motivering word vervolgens bespreek.

5.6 Die ontwikkeling van motivering

In samehang met die ontwikkelingsbenadering van hierdie verhandeling word daar, in teenstelling met beskrywings in die literatuur, verwys na die *ontwikkeling van motivering* in plaas van die *verhoging van motivering*. Die volgende literatuurbespreking oor die verhoging van motivering se konsepte word dan geïntegreer binne 'n ontwikkelingsbenadering.

Die vermoë om motiverende energie te mobiliseer het 'n verhoging (ontwikkeling) van die sportman/-vrou se prestasie tot gevolg (Singer, 1977). Intensiteit (opwekking) en rigting van gedrag is komponente van motivering wat belangrik word wanneer die verhoging van motivering ter sprake kom. Bykomend wys Danish, Kleiber & Hall (in Maehr & Kleiber

(reds.), 1987) dat deursettingsvermoë 'n belangrike gedragsmanifestasie van motivering is. Danish et al. (in Maehr & Kleiber (reds.), 1987) en Gill (1986) beskryf intensiteit as die vlak van motivering en die mate van opwekking. Rigting verwys na die keuse wat die individu maak tussen alternatiewe. Alhoewel rigting, volgens Danish et al. (in Maehr & Kleiber, 1987), nie ten volle van deursettingsvermoë geskei kan word nie, is dit belangrik om te weet waarom individue deursettingsvermoë openbaar wanneer 'n eksterne beloningstruktuur nie meer teenwoordig is nie.

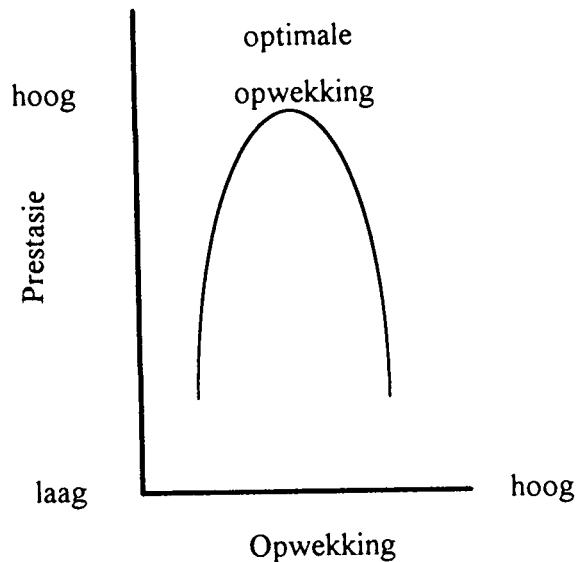
5.6.1 Opwekking

Plug et al. (1987) definieer opwekking as "die interne prosesse waardeur 'n organisme gereed word om te reageer" (p. 254). Hierdie toestand kan wissel van diep slaap tot ekstreme opwinding (Gill, 1986). Verhoogde opwekking impliseer sielkundige reaksies sowel as fisiologiese response. Opwekking is dus 'n multidimensionele toestand met beide 'n fisiologiese (somatiese) en 'n sielkundige (kognitiewe) komponent.

Die omgekeerde - U teorie verklaar die opwekking/prestasie-verhouding. Dié teorie stel voor dat optimale prestasie bereik word met 'n redelike mate van opwekking. Verder stel dit dat prestasie progressief afneem soos wat opwekking toeneem of afneem van 'n redelike/middelmatige vlak.

Die verwantskap tussen opwekking (as komponent van motivering) en prestasie kan deur die volgende skets (Gill, 1986, p. 119) voorgestel word :

Figuur 7 : Skematiese voorstelling van die verwantskap tussen opwekking en prestasie



Gill (1986) beklemtoon dat 'n sekere vlak van aktivering in sport nodig is om energie te mobiliseer en om te presteer.

Gellatly & Meyer (1992) het die effek van die moeilikheidsgraad van 'n taak op fisiologiese opwekking en taakprestasie ondersoek. Die effek van doelwit-geïnduseerde opwekking op taakprestasie mag, benewens die moeilikheidsgraad, ook afhang of opwekking as motivering of as angs ervaar word. Alhoewel beide angs en motivering met hoë opwekking geassosieer word, word angs tipies met prestasievermindering geassosieer, terwyl motivering tipies met prestasieverhoging geassosieer word.

Die individu se vlak van self-effektiwiteit lei daartoe dat doelwitgeïnduseerde opwekking of as motivering of as angs ervaar word. Hoë opwekking word as motivering ervaar indien self-effektiwiteit hoog is. Angs word ervaar indien self-effektiwiteit laag is.

Gellatly & Meyer (1992) wys daarop dat lae self-effektiwiteit tot 'n verskuiwing van die individu se fokus op die taak na nie-taakaktiwiteite (soos bv. bekommernis) mag lei indien daar hoë opwekking (groot teenstrydigheid/verskil tussen doelwit en gelewerde prestasie) is. Wanneer self-effektiwiteit verhoog word, kan doelwitstelling lei tot motivering in plaas van angs.

Alhoewel dit gestel word dat sportprestasie optimaal is met middelmatige opwekking, moet in gedagte gehou word dat optimale opwekkingsvlakke vir beide verskillende take en individue verskil. Aangesien dit dus byna onmoontlik is om optimale opwekking vir elke individu en taak te voorspel, raak dit gevolglik nodig om sportlui te help om hul eie opwekkingsvlakke te herken en te beheer ten einde hul individuele optimale opwekkingsvlak vir verskillende situasies te bereik (Gill, 1986). Die noodsaaklikheid van kontrole oor opwekking blyk daaruit dat oormatige opwekking tot oorangstigtheid, spanning en 'n neiging na foute lei (Gill, 1986).

'n Mate van fisiologiese opwekking is nodig om 'n voldoende vlak van aktivering te bereik en om aandag te help fokus. Aangesien standaard opwarmingsoefeninge en die angs-ontlokkende aard van die meeste sportsituasies genoegsame opwekking tot gevolg het, is effektiewe beheer van angs die sleutel tot suksesvolle sportprestasie (Gill, 1986).

Die bespreking van die tweede komponent van motivering, naamlik rigting van gedrag, is 'n aanduiding van die wyse waarop opwekkingsenergie gekanaliseer kan word.

5.6.2 Rigting van gedrag

Gill (1986) stel 'n behavioristiese benadering voor om vrygestelde energie te rig. Die belang van versterking word sterk beklemtoon. Leith & Taylor (1992) wys op die suksesvolle aanwending van behavioristiese intervensies op volgehoue deelname aan oefening. Komaki & Barnett (1977) het die prestasie van Amerikaanse voetbalspelers verhoog deur gebruik te maak van behavioristiese tegnieke. Aangesien behavioristiese

programme kompleks is en baie veranderlikes behels, kan daar nie met sekerheid gesê word watter komponent van die program die kritiese faktor is wat prestasie affekteer nie (Gill, 1986).

Die volgende riglyne betreffende positiewe versterking om 'n omgewing waarin verlangde gedrag beloon word, te struktureer en wat besliste implikasies vir 'n motiveringsprogram inhou, word in die literatuur aangetref :

- * Versterk onmiddellik

- * Handhaaf konsekwentheid

- * Reageer op poging aangewend en gedrag, nie slegs op prestasie - uitkoms alleen nie.

- * Leer is nie heeltemal kumulatief nie, dit het “ups and downs”

- * Gebruik versterking om verlangde gedrag te handhaaf wanneer dit eers aangeleer is.

Verskeie outeurs (Danish, Kleiber & Hall, 1987; Locke & Latham, 1990; Powell, Royce & Voorhees, 1982) beklemtoon die rol wat doelwitstelling speel in die verhoging (ontwikkeling) van motivering en die rig van gedrag.

5.6.2.1 Doelwitstelling as motivering en metode om gedrag te rig

Locke & Latham (1990) wys op die volgende voordele van doelwitstelling as motiveringstegniek : Dit rig die individu se aandag en aksie; mobiliseer energie en inspanning; verhoog volharding en motiveer individue om strategieë te ontwikkel ten einde gestelde doelwitte te bereik.

Locke & Latham (1990) sien doelwitgerigtheid as " 'n kardinale eienskap van alle lewende organismes" (p. 2). Powell, Royce en Voorhees (1982) sluit verder hierby aan en volgens hulle sal doelwitnastrewing, soos reeds genoem in Hoofstuk 3 (par. 3.3.1), volg as gevolg van die kubernetiese invloed op sisteme. Locke en Latham (1990) verdeel doelwitgerigte gedrag verder in twee kategorieë, naamlik onbewuste en - bewuste doelwitgerigte gedrag.

Die invloed van doelwitstelling op menslike aksie/gedrag word deur Locke & Latham (1990), wat menslike aksie op drie vlakke uiteensit, verduidelik. Eerstens word doelwitte en voornemens gesien as die onmiddellike voorlopers en reguleerders van die meeste menslike gedrag. Op die tweede vlak word doelwitte as motiveerders aangetref deur te verwys na ander motiverende konsepte, gebeure en omstandighede buite die individu. Op die derde vlak word die bronne en oorsprong van die individuele waardes, motiewe en persoonlikheid geïdentifiseer.

Die volgende meganismes waardeur prestasie deur middel van doelwitstelling bereik kan word, word voorgestel : Doelwitte affekteer opwekking deur 'n invloed op opwekking of intensiteit van gedrag, rigting van gedrag en tydsduur uit te oefen.

Doelwitte affekteer opwekking deurdat die intensiteit van die poging wat die individu op die taak uitoefen, daardeur gereguleer word. Inspanning/ywer en opwekking wissel met die verskillende eise wat aan die individu gestel word. Die individu sal 'n poging aanwend proporsioneel tot die moeilikheidsgraad van die doelwit. Doelwitte verenergiseer prestasie dus deur individue te motiveer om 'n poging te lewer in ooreenstemming met die moeilikheidsgraad of eise van die taak of doelwit (Locke & Latham, 1990). Daar is reeds in paragraaf 5.6.1 hierbo daarop gewys dat die moeilikheidsgraad van doelwitte opwekking en taakprestasie beïnvloed (Gellatly & Meyer, 1992).

Tydsduur word geaffekteer deurdat doelwitte mense lei om te volhard totdat dit bereik is. Moeilike doelwitte verseker dat individue meer tyd aan aktiwiteite spandeer as wat die geval met maklike of vae doelwitte sou wees.

Rigting van gedrag word geaffekteer deurdat individue hul aandag kan rig en aksie neem met betrekking tot taakrelevante aktiwiteite. Doelwitte het twee rigtinggewende effekte. Eerstens oriënteer dit die individu na doelrelevante aktiwiteite en weg van doel-irrelevante aktiwiteite. Tweedens word kennis en vaardighede (waargeneem as taak-relevant) wat die individu besit, geaktiveer. Doelwitte wat duidelik en spesifiek is, rig die individu se aandag na relevante gedrag of uitkomste. Dit kan selfs die wyse waarop inligting geprosesseer word, affekteer (Locke & Latham, 1990).

Indien bogenoemde drie meganismes nie voldoende is om die doelwit te bereik nie, mag die individu poog om beter metodes en strategieë te ontdek om die taak te verrig. Taakstrategieë is dus indirekte doelmeganismes. Individue ontwikkel taakstrategieë op hul eie indien daar 'n gegewe doelwit is. Soos wat take meer kompleks raak, word taakstrategieë meer kompleks en belangrik in die regulering van taakprestasie. Indien taakstrategieë dan die skakel tussen doelwitte en prestasie in komplekse take is, word dit belangrik om die faktore wat tot goeie of swak strategieë lei, te identifiseer. Locke & Latham (1990) wys daarop dat die aard van die doelwit self die kwaliteit van taakstrategieë kan affekteer.

Egan (1990) gee die volgende wenke ten opsigte van doelwitstelling :

- * Stel doelwitte as uitkomste/resultate
- * Doelwitte moet duidelik en spesifiek wees
- * Die uitkomste/resultate moet meetbaar of verifieerbaar wees
- * Doelwitte moet realisties wees
- * Doelwitte moet substantief wees

- * Doelwitte moet in ooreenstemming met die individu se waardes wees
- * Die stel van realistiese tydgrense is belangrik

Bykomend tot bogenoemde verskaf Albrecht (1986) die volgende wenke :

- * Kies slegs doelwitte wat se uitkoms van waarde gaan wees
- * Stel kort- en langtermyn doelwitte
- * Onderverdeel langtermyn doelwitte in korttermyn doelwitte
- * Skryf die doelwitte neer en hersien dit gereeld

Zander (1982) verskaf die volgende riglyne vir groepe om realistiese groepdoelwitte te stel:

- * Terugvoer ten opsigte van die groep se vordering lei tot rasionele verwagtings oor die groep se kanses vir toekomstige sukses
- * Redes vir die bestaan van die groep moet duidelik aangeteken word. Elke groepaktiwiteit moet 'n doelwit, wat beskryf wat van die groep verwag word, hê.
- * Die boodskap dat 'n doelwit die ontwikkeling van bydraende kwaliteite in die groep stimuleer, moet duidelik gekommunikeer word.
- * Die aanmoediging van 'n begeerte vir groepsukses onder die groeplede lei tot die ontwikkeling van matig uitdagende doelwitte.

* Vermeerder die begeerte vir groepsukses deur die belang van trots binne die groep te beklemtoon.

* Moedig groeplede aan om hul resultate met die van ander groepe te vergelyk.

Uit die bespreking oor groepe en groepskohesie blyk dit dat die ontwikkeling van spangees en spankohesie 'n belangrike deel van 'n motiveringsprogram moet uitmaak.

5.6.3 Die ontwikkeling van spangees

Groepsdinamika en groepskohesie is aspekte wat, binne die boodskap van Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie, belangrik word in die motivering en prestasie van sportlui. Dit is dus noodsaaklik dat die ontwikkeling van spangees 'n belangrike aspek van die motiveringsprogram uitmaak. Sportspanne betrek verskeie individue deur verskeie prosesse oor verskillende tye en veranderende omgewingsinvloede. Groepe impliseer interaksie, en as daar op spanprestasie gefokus word, moet die interaksie tussen baie faktore en verhoudings binne 'n groepsdinamika raamwerk in ag geneem word (Gill, 1986).

Orlick (1990) verwys na die Sportsielkunde Konsultant, Cal Botterill, se bevinding tydens die Olimpiese Spele in Moskou dat spankohesie 'n belangrike faktor in die atlete se prestasie was. Elke atleet se gemoedstoestand het 'n direkte invloed op sy/haar prestasie gehad. Positiewe interaksie met afrigters, span- en kamermaats het die grootste positiewe invloed op hul gemoedstoestande gehad.

Du Toit (in Fourie (red.), 1992) wys ook daarop dat sportmanne en -vroue, afrigters en sportkenners dit eens is dat spangees en spankohesie aanleiding gee tot groter sukses as in die geval van verdeelde spanne. Dit lei ook tot beter samewerking om gemeenskaplike doelwitte te bereik. Spanne met 'n verhoogde groepskohesie kan dus makliker tot hoër prestasies gemotiveer word.

Orlick (1986) wys daarop dat indien 'n goeie spangees teenwoordig is, spanlede energie eerder kan aanwend om mekaar te help om hul gemeenskaplike doelwit en individuele doelwitte te bereik, as om daardie energie te verspil op die oplossing van interpersoonlike konflikte. Dit is dus volgens hom, vir die verbetering van spangees, van belang dat daar 'n verbintenis tot 'n gemeenskaplike doelwit en interpersoonlike harmonie en strategiëe is.

In 'n opname het Silva (LeUnes & Nation, 1989) gevind dat die behoefte aan die ontwikkeling en handhawing van groepskohesie die algemeenste behoefte onder afrigters was. Spelers het ook spankohesie uitgesonder as 'n nodige toestand vir voortreflikheid. Vir die ontwikkeling van groepgeoriënteerde motivering, moet die groep 'n enkele produk skep wat die gevolg kan wees van die samewerking van die deelnemers. Hierdie produk moet meer wees as bloot die somtotaal van die individuele pogings van lede. Die produk kan wissel van 'n telling tot 'n plan, rekord of verslag. So 'n groeps poging verseker dat lede bewus word van prestasie deur die eenheid. Lede sal dan tevrede voel wanneer die groep goed doen. Daarna word verdere bevrediging aangemoedig. Wanneer die groep swak vaar, sal 'n gebrek aan bevrediging 'n begeerte om verdere mislukking te vermy, aanwakker. Bogenoemde situasies gee onderskeidelik aanleiding tot 'n begeerte vir groepsukses en 'n begeerte om groeps mislukking te vermy. Zander (1982) wys daarop dat die gedrag van lede in die groep verander kan word deur positiewe of negatiewe waarde op die gevolge van die groep se suksesse of mislukkings te plaas.

Ten einde goeie kommunikasie, wedersydse respek en 'n vriendelike atmosfeer, wedersydse aanvaarding en aanmoediging te bewerkstellig, en gevoelens van verwerping, interpersoonlike konflik en prestasieprobleme te vermy, moedig Orlick (1990) ope kommunikasie aan en beklemtoon die verbetering van kommunikasievaardighede en emosionele kontrole. Konstruktiewe terugvoer word ook aangemoedig.

Du Toit (in Fourie (red.), 1992) verskaf die volgende wenke om spangees te verbeter en in stand te hou :

- * Addisionele geleenthede soos 'n voor-seisoense oefenkamp of 'n toer, sosiale geleenthede soos braaivleise of partytjies, afgesien van oefensessies en wedstryde, kan geskep word om sodoende die spelers die geleentheid te gun om mekaar beter te leer ken en vriendskappe te vorm.
- * Deur sover moontlik dieselfde spelers in 'n span te behou, kan samespel en spangees gehandhaaf of verbeter word.
- * Dit is belangrik om nuwe spelers, indien daar wel veranderinge is, welkom te laat voel. Dit word ook benadruk dat die nuwe speler se insluiting gemotiveer moet word en hom/haar op sy/haar unieke bydrae te wys.
- * Deur waardering te toon vir die unieke bydrae van elke spanlid tot uiteindelijke spansukses en die spelers almal individueel te beloon vir bydraes, word bygedra tot span trots.
- * Om spelers deur doelwitstelling aan die begin van 'n seisoen aan te moedig om op bv. hul persoonlike prestasies, hul spanmaats, hul harde werk, hul goeie dissipline ens., trots te wees, sal bydra tot spangees.
- * Oefensessies waar die span fisies saam swaarkry en opoffer om hul ideale te verwesenlik, bevorder die samehorigheidsgevoel en help om die span in 'n hegte eenheid saam te snoer. Daar word daarop gewys dat die afrigter altyd die doel van hierdie tipe oefensessies aan die span moet motiveer.
- * Onderlinge kommunikasie tussen spelers moet aangemoedig word waar hulle onder mekaar, mekaar aanmoedig en/of beloon, waardering toon vir mekaar, ens.

- * Die spelers se verpligtinge teenoor die spel en die eise wat aan hul gestel word, moet van so 'n aard wees dat ander verantwoordelikhede soos studies, werk, gesin, ens. nie benadeel word nie.

Zander (1982) glo dat fisiese nabyheid, homogeniteit van groeplede en groepsidentiteit bydra tot groter groepseffektiwiteit. Groepseffektiwiteit kan verder verhoog word deur groepskohesie te verhoog. In hierdie verband maak Zander (1982) die volgende aanbevelings :

- * Help groeplede om individuele behoeftes wat hulle in die groep kan bevredig, te identifiseer
- * Verhoog die aantal en sterkte van hierdie behoeftes
- * Verhoog die groep se vermoë om hierdie behoeftes te bevredig
- * Bepaal hoe goed die groep hierdie behoeftes bevredig
- * Help die lede om te verstaan hoe goed hulle behoeftes in die groep bevredig word
- * Gee lede kans om opofferings vir die groep te maak

In die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram behoort die ontwikkeling van spannees en spankohesie aandag te geniet ten einde sportlui te lei tot hoër vlakke van motivering en prestasie.

In die voorafgaande is daar in terme van sisteme op makrovlak gekonsentreer. Dit is egter ook noodsaaklik om op mikrovlak, m.a.w. sisteme binne die individu te fokus. Een van hierdie sisteme is die selfkonsep van die sportman/-vrou.

5.6.4 Selfkonsep en die verhoging van motivering : Die ontwikkeling van selfbeeld en selfvertroue

Patterson (in Elkins, red., 1979) wys daarop dat die self 'n sentrale rol in hedendaagse persoonlikheidsteorieë speel. In Rogers se teorie is die selfkonsep die belangrikste determinant van die wyse waarop teenoor die omgewing gereageer en gehandel word (Rychlak, 1981).

Plug et al. (1987) definieer selfkonsep as " 'n persoon se siening en evaluasie van homself" (p. 318). Volgens Burns (1982) omvat die term selfkonsep twee komponente, naamlik 'n beskrywende dimensie (selfbeeld) en 'n evaluerende dimensie (self-esteem). Mol (in Fourie, red., 1992) beskryf selfbeeld as die opinie wat ons van onself het. Hy wys daarop dat die selfbeeld hoofsaaklik deur twee bronne, naamlik, ervarings van sukses of mislukking, en die terugvoer wat van ander verkry word, bepaal word. Newman & Newman (1987) wys daarop dat self-esteem 'n evaluasie van die self is, veral in terme van bevoegdheid en waardigheid.

Burns (1982) beskryf drie faktore betrokke by die evaluasie van die self. Eerstens wys hy op die vergelyking van 'n persoon se selfbeeld (waargenome self) met die ideale self. 'n Sterk gevoel van self-esteem sal ontwikkel indien 'n persoon sy/haar ideale en aspirasies bereik. Tweedens wys hy daarop dat self-evaluasie bepaal word deur die internalisering van die gemeenskap se ervaring en beoordeling van daardie persoon, m.a.w. die wyse waarop die persoon glo ander hom/haar sien. Derdens evalueer die persoon hom-/haarself in terme van suksesse of mislukkings wat hy/sy behaal.

Newman & Newman (1987) som dit as volg op :

"This self-evaluation, or self-esteem is based on two essential sources: (i) the comparison between two achievements and expectations and (ii) messages of love, support, and approval from others. Feelings of being

loved, valued, admired, or successful contribute to a sense of worth. Feelings of being ignored, rejected, scorned, or inadequate contribute to a sense of worthlessness. Self-esteem can be altered when one succeeds or fails at an important task. It can be enhanced through positive responses from important others and diminished by negative ones” (p. 256).

Daar is reeds na Bandura (1986) se teorie gewys wat die belang van selfbeeld, oftewel self-effektiwiteit, beklemtoon in die motiveringsproses. Tuckman & Sexton (1992) het 'n ondersoek geloods na die verband tussen motivering en persone wat in hulself glo teenoor persone wat nie in hulself glo nie. Selfgemotiveerde prestasie was duidelik beïnvloed deur die persone se geloof in hul vermoë om die vereiste taak af te handel.

In die ontwikkeling van die self, en in lyn met die neiging tot aktualisering, word 'n deel van die individu se ervaring gedifferensieer en word dit gesimboliseer in 'n bewustheid van ‘om te wees’, 'n bewustheid van funksionering. So 'n bewustheid kan beskryf word as self-ervaring. Hierdie verteenwoordiging in bewustheid van ‘om te wees’ en funksionering word uitgebrei deur interaksie met die omgewing, veral die omgewing saamgestel uit belangrike ander persone. Hieruit en hierdeur ontwikkel 'n konsep van die self (Rogers, in Elkins, red., 1979).

Du Toit (in Fourie, red., 1992) stel dit dat selfvertroue sportlui in staat stel om sukses te behaal. Sportlui wat vol selfvertroue is, het 'n onwrikbare geloof in hul vermoëns en bly optimisties ten spyte van terugslae, ongunstige omstandighede en neerslae. Daarteenoor lei 'n gebrek aan selfvertroue tot konserwatiewe spel- of wedloopstrategieë. Die gepaardgaande vrees vir mislukking lei tot 'n toename in angs en spanning. 'n Sneubal-effek volg bykans onvermydelik, met die gevolg dat sodanige sportlui al hoe meer gespanne raak en gevolglik al hoe swakker presteer.

Uit bogenoemde is dit duidelik dat sportlui se sportsselfbeeld hul motivering en gevolglike prestasie sal beïnvloed.

Tuckman & Sexton (1992) het aangetoon dat aanmoediging daartoe lei dat individue meer in hulself glo. Verskaffing van struktuur en ondersteuning (bv. doelwitstelling, beplanning, voorafgestelde kriteria en terugvoer) aan persone wat nie in hulself glo nie, stel sulke persone in staat om beter te presteer.

Albrecht (1986) onderverdeel die oorhoofse proses van die verhoging van selfagting (en gevolglik ook selfkonsep en selfbeeld) in drie algemene strategieë :

- * Gereelde, geroetineerde bewustelike versterking van gevoelens van persoonlike mag.
- * Die aanneming en integrering van teikengedrag wat geassosieer word met die hoër vlak van selfagting wat begeer word.
- * Die eliminerings van self-destruktiewe stellings deur die individu self en die vervanging daarvan met positiewe stellings.

Du Toit (in Fourie, red., 1992) gee die volgende wenke betreffende die ontwikkeling van selfvertroue wat nuttig in 'n motiveringsprogram geïntegreer kan word :

- * Alle spelers moet aanvaar word ongeag hul prestasies. Sodoende kan die negatiewe effek van neerslae op selfvertroue teengewerk word.
- * Realistiese spel - of vaardigheidsdoelwitte eerder as uitslagdoelwitte moet gestel word. In terme van rugby sal dit byvoorbeeld meer gewens wees om "goeie balbeheer en effektiewe verdediging" as doelwitte te stel as om "wen" as die enigste maatstaf vir sukses te beskou.

- * Die stel van kort - en langtermyn doelwitte moet geïmplementeer word. Die gereelde bereiking van korttermyn doelwitte dien as aansporing en bevorder die speler se selfvertroue.
- * Die speler moet leer om positief te dink en met selfvertroue op te tree. Positiewe slagspreuke wat die speler gereeld aan hom-/haarself herhaal, kan met vrug aangewend word.
- * Die herroeping van vorige suksesse kan aanvullend tot bogenoemde met vrug aangewend word om die selfbeeld te verhoog.
- * Die afrigter moet so optree dat die span of spelers weet dat hy/sy vertroue in hulle het.
- * Die motiveringsprogram moet die aanwesigheid van onsekerheid en twyfel in eie vermoëns aanspreek deur te stel dat dit 'n normale reaksie is wat wel van tyd tot tyd by alle sportlui voorkom.

Orlick (1986) wys op die wederkerige interaksie tussen selfvertroue en resultate. Gereelde en konsekwente resultate het 'n direkte effek op selfvertroue. Die teenoorgestelde is egter ook waar. Selfvertroue kan dus verhoog word deur daarop te fokus dat sportlui gereeld konsekwente resultate behaal. Deur gebruik te maak van simulasië-oefeninge, te werk aan die konsekwentheid van gedagtes, en die vermoë om in kompetisies te fokus op die taak, kan gereelde en konsekwente resultate behaal word.

In die literatuur word daar verwys na sielkundige tegnieke wat 'n bydrae tot die ontwikkeling van motivering lewer. In die volgende gedeelte word hierdie tegnieke bespreek.

5.7 Sielkundige tegnieke en die ontwikkeling van vaardighede relevant tot motivering en prestasie

Groepsprestasie verteenwoordig nie slegs die somtotaal van individuele vermoëns nie. Die verband is meer kompleks as dit. Om groepsprestasie te verklaar, moet beide individuele vermoëns en groepsprosesse in ag geneem word (Gill, 1986). Die proses waardeur 'n groep sy bronne, deur individuele en interaksionele aksies, transformeer in 'n kollektiewe produk of prestasie, speel volgens Steiner (1972) 'n belangrike rol in groepsprestasie. Hy wys daarop dat die werklike produktiwiteit van 'n groep gelyk is aan die potensiële produktiwiteit minus die verliese as gevolg van foutiewe prosesse. Prosesverliese kan manifesteer in die vorm van koördinasieverliese (swak tydsberekening of swak strategieë wat die groep se potensiaal beïnvloed) of motiverende verliese (wanneer groeplede minder as hul beste gee). In 'n motiveringsprogram moet prosesverliese dus verminder word deur strategieë te ontwikkel en te implementeer wat koördinasieverliese beperk en optimale motiveringsvlakke handhaaf. Dit is in hierdie sin dat tegnieke om bv. fokus en konsentrasie te verhoog, die belang van spesifieke wedstrydvoorbereiding, ontspanningsoefeninge en ander tegnieke, in hierdie hoofstuk bespreek word.

Optimale prestasie impliseer optimale opwekking. Opwekking kan waargeneem word deur harttempo, spierspanning, bloeddruk, asemhalingstempo, ens. Die aard van kompeterende sport lei daartoe dat sportlui stres, spanning en angs kan ervaar wat fisiologiese en kognitiewe prosesse en uiteindelik prestasie kan beïnvloed. Tegnieke om optimale prestasie te verseker en om kognitiewe, emosionele, situasionele, sosiale en konatiewe vaardighede te ontwikkel, is dus van belang. Hierdie tegnieke moet nie gesien word as bloot intervensietegnieke vir probleemgevalle nie, maar in die lig van die uitgangspunt en oorhoofse doelstellings van hierdie verhandeling, naamlik die ontwikkeling van vaardighede ten einde sportlui in staat te stel om oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering en prestasie (sportfunksionering). Hierdie tegnieke verteenwoordig 'n algemene verdeling van prosedures wat gebruik word om stres, angs, konsentrasie en fokus in die sportsituasie te beheer. Die oorhoofse doelwit van hierdie tegnieke is om

disfunksionele gedagtes, gedrag en/of emosies te vermy en sportlui tot hul volle potensiaal te lei.

Sportlui het verskillende behoeftes. Sommiges word deur kognitiewe strategieë geaffekteer, ander deur emosionele faktore. Die sportman/-vrou moet dus bewus wees van sy/haar individuele behoeftes in die keuse van die verskillende strategieë.

5.7.1 Progressiewe ontspanning

Sportlui moet op verskillende stadia van voorbereiding vir en gedurende die wedstrydsituasie self gevoelens van angs, spanning of vrees, wat ervaar kan word, effektief hanteer ten einde optimale fisiese en psigiese energievlakke op te bou vir 'n wedstryd. Angs, spanning en stres kan energievlakke tap sodat die sportman/-vrou nie oor reserwe-energie beskik wanneer hy/sy dit nodig het nie. Nideffer & Deckner (1976) en Winter (1982) wys daarop dat Jacobson (1929) se progressiewe ontspanning met vrug op individuele sowel as spansport toegepas kan word. De Witt (1980), Suin (1980) en Wenz & Strong (1980) wys daarop dat progressiewe ontspanning selde in isolasie gebruik word, maar hoofsaaklik gekombineer word met ander streshanteringstegnieke. Orlick (1990) wys verder daarop dat die aanleer van dié vaardigheid ook tydens oefeninge geïmplimenteer moet word en tydens progressief meer stresvolle situasies geoefen word.

In progressiewe ontspanning word daar klem gelê op 'n spanning-ontspanningsproses van spiergroepe. Die eerste doelwit is om die willekeurige spiere te laat ontspan, wat later tot 'n kalmerende, rustige effek op die outonome spierstelsel sal lei. Dit lei dan tot die bedaring van die emosies. Onder sulke omstandighede van rus herstel die polstempo na normaal, asemhaling normaliseer, die slukderm ontspan en psigiese en emosionele aktiwiteite word minimaal. Jacobson het sy kliënte geleer om die teenwoordigheid van spierkontraksies, hoe minimaal ookal, te herken. Hy het voorgestel dat slegs een spiergroep saamgetrek word, en dan ontspan word, voordat daar na die volgende

spiergroep beweeg word. Wanneer dit bemeester word, word die kontraksiefase geëlimineer en aandag slegs op die ontspanningsfase gefokus.

Orlick (1990) beklemtoon die belang van sport-spesifieke ontspanningsoefeninge. Hy stel voor dat sportlui moet oefen om spesifieke spiere te ontspan, terwyl hulle aktief besig is om hul sportsoort te beoefen. Die sportman/-vrou moet op spiere wat nie nodig is om gespanne te wees nie, fokus om te ontspan - terwyl hy/sy regmaak om die vaardighede uit te voer, tydens die uitoefening van die vaardighede en tydens herstel- of rusperiodes.

5.7.2 Beelding (visualisering)

Benewens die besteding van ure se harde oefening om 'n sportrelevante vaardigheid aan te leer, kan nog 'n effektiewe strategie wees om oor die vaardigheid te lees, na 'n video van die vaardigheid te kyk of om die bewegings van die vaardigheid te simuleer en dit dan om te sit in beelde deur gebruik te maak van beelding (visualisering).

Dit blyk dat navorsing betreffende die gebruik van beelding in sport kontrasterende resultate opgelewer het. Weinberg, Gould, Jackson & Barnes (1980), Epstein (1980), Wilkes & Summers (1984), Gould, Weiss & Weinberg (1981) en Mahoney & Avenier (1977) se navorsing dui in teenstelling met dié van Lutkus (1975), Woolfolk, Parrish & Murphy (1985), Burhans, Richman & Bergey (1988) en Highlen & Bennet (1983) daarop dat die gebruik van beelding 'n voordelige effek op die prestasie van sportlui kan hê. Dit is nie die doel hier om kontraste rakende navorsing rondom beelding uit te wys nie, en word daar volstaan by die oorsig van literatuur deur Greenspan and Feltz (1989) wat tot die gevolgtrekking gekom het dat kognitiewe gedragsmetodes, insluitend beelding-herhaling, effektief is in die verandering van sportgedrag, veral in situasies waar probleemgedrag voorkom.

Richardson (1969) beskryf beelding as volg :

"Mental imagery refers to all those quasi-sensory and quasi-perceptual experiences of which we are self-consciously aware and which exists for us in the absence of those stimulus conditions that are known to produce their genuine sensory or perceptual counterparts" (p. 2-3).

Hierdie definisie het volgens Murpy & Jowdy (1992) die volgende implikasies :

- * Beelding ervarings boots sensoriese of persepsuele ervarings na. Die individu praat van "seeing an image or feeling the movements associated with mental rehearsal" (p. 222).
- * Die individu is bewus van hierdie ervarings
- * Beelding vind plaas sonder "known stimulus antecedents" (p. 222).

Mahoney & Avenier (1977) wys op die verskil tussen eksterne en interne beelding en beskryf dit as volg :

"In external imagery, a person views himself from the perspective of an external observer (much like home movies). Internal imagery, on the other hand, requires an approximation of the real life phenomenology such that the person actually imagines being inside his/her body and experiencing those sensations which might be expected in the actual situation" (p. 137)

Uit die literatuur blyk dit dat daar drie stadiums van oefeninge is waardeur sportlui moet gaan ten einde optimale prestasie te bereik. Eerstens moet sportlui leer (oefeninge doen) om vae beelde te ontwikkel. Tweedens moet sportlui leer om beelde te beheer en te manipuleer. Laastens moet sportlui oefeninge in beelding doen wat verband hou met hul selfpersepsie in sportaktiwiteite.

Daar word aanbeveel dat beelding soos 'n vaardigheid ge oefen word en saam met ontspanningstegnieke gebruik word.

In die literatuur word die terme beelding en visualisering afwisselend gebruik. Vir die doeleindes van hierdie studie word daar verder slegs die van term "visualisering" gebruik gemaak.

Fanning (1994) onderskei tussen drie tipes visualisering:

*** Ontvanklike visualisering ("Receptive visualization")**

Ontvanklike visualisering behels dat die individu na sy/haar onderbewuste luister. In die suiwerste vorm maak die individu eenvoudig sy/haar oë toe, ontspan en wag en sien watter beelde na vore kom. Omdat die inligting wat gedurende ontvanklike visualisering na vore kom gewoonlik vaag is, is dit dikwels nodig om dit te interpreteer voordat die betekenis daarvan duidelik word.

*** Geprogrammeerde visualisering ("Programmed visualization")**

Geprogrammeerde visualisering behels dat die individu met sy/haar onderbewuste "praat". Die individu skeep wat sy/hy wil sien, hoor en voel in detail en manupileer dit ooreenkomstig 'n vooraf bepaalde "draaiboek". Die individu bly deurentyd in bewustelike beheer.

Geprogrammeerde visualisering het groot waarde vir die bereiking van doelwitte, verbetering van sportprestasie, die bespoediging van die herstelperiode van beserings en die intensifisering van beelde in die algemeen.

* Begeleide visualisering (“Guided visualization”)

Begeleide visualisering is ‘n kombinasie van ontvanklike en geprogrammeerde visualisering. In begeleide visualisering skep die individu ‘n gedetailleerde “toneel”, maar wat sekere belangrike elemente uitlos en dit dan deur die onderbewuste laat invul.

Meeste visualisering is begeleide visualisering. Fanning (1994) noem dat dit feitelik onmoontlik is om ‘n visualisasie te skep wat slegs ontvanklik of slegs geprogrammeerd van aard is, aangesien die mens se rasonale verstand neig om bewuste detail tot eersgenoemde te voeg, terwyl die onderbewuste neig om onverwagte beelde by laasgenoemde te voeg.

Fanning (1994) verskaf riglyne vir die visualiseringsproses wat hier slegs opsommend aandui sal word:

- * Lê plat
- * Maak jou oë toe
- * Ontspan
- * Skep en manipuleer sintuiglike indrukke
 - Betrek al die sintuie
 - Omskep abstraksies en taal om in beelde
 - Vertrou jou intuïsie
- * Verdiep en intensifiseer
 - Verdiep ontspanning
 - Intensifiseer sintuiglike indrukke
 - Voeg detail by
 - Voeg beweging by
 - Voeg diepte by
 - Voeg styl by

Verhoog kontras
Wissel tussen verskillende sintuie
Sluit toepaslike emosies in
Skep metafore

- * Beklemtoon die positiewe
- * Vermoed oordeel
 - Verwag die onverwagte
 - Neem wat jy kry
 - Vertrou jouself
- * Verken weerstand
- * Maak gebruik van bevestigings
- * Neem verantwoordelikheid aan
- * Oefen gereeld
- * Wees geduldig
- * Maak gebruik van hulpmiddels indien dit help

5.7.3 Selfspraak

Mense se emosionele reaksies en verbaliserings is direk verwant aan hul denke, hul vooroordele, houdings en selfvertroue. Daarom is selfverbaliserings wat hardop of as gedagtes uitgedruk word, 'n kragtige invloed op 'n persoon se gedrag en reaksies. Slegs kennis van die verhouding tussen 'n persoon se gedagtes en gevolglike aksies kan daartoe lei dat 'n sportman/-vrou sy/haar vermoëns kan optimaliseer. Daarom sal negatiewe stellings wat sportlui aan hulself sê, nie 'n interne omgewing skep wat bevorderlik is vir optimale prestasie nie. Om beheer uit te oefen oor selfspraak, moet sportlui bewus word van die verskillende tipe denkprosesse in beide suksesvolle en onsuksesvolle sportprestasies (bv. in wedstryde en in oefeninge). Negatiewe gedagtes kan gestop word deur bv. Cautela & Wisocki (1977) en Ziegler (1978) se "gedagte-stop-tegniek" - negatiewe gedagtes word gestop soos wat hulle ontstaan, deur gebruik te maak van wagwoorde ("cues") of fisiese snellers ("triggers"), soos om die vingers te klap.

Verder kan sportlui geleer word om selfvernietigende denke om te sit in selfverheffende gedagtes.

5.7.4 Aandag en fokus

Enige sportsoort vereis 'n sekere graad van aandag en konsentrasie. Sportlui moet verder leer om die rigting van hul aandag te beheer deur òf hul aandag te fokus op hul eie gevoelens en denke en opwekkingsvlak òf op eksterne tekens soos die opponent of die bal. Sportlui moet in staat wees om die fokus van hul konsentrasie en/of aandag só te verskuif dat dit pas by die aandagvereistes van die situasie waarin hulle verkeer.

Nideffer (1985) identifiseer vier wyses waarop sportlui se aandag gefokus word : breed-ekstern, breed-intern, nou-intern en nou-ekstern. Eerstens moet sportlui leer om die wydte van hul aandag te beheer en te bepaal of die verskeie tekens uit die omgewing wat in 'n wedstrydsituasie voorkom, in te sluit. Hierdie proses kan verduidelik word aan die hand van 'n tennisspeler wat moet afslaan. Wanneer hy/sy reg is om af te slaan, moet hy/sy begin by breë-eksterne fokus van aandag deur te wag totdat die toeskouers stil is en deur die opponent se posisie te bestudeer. Nou verskuif sy/haar aandag na breë-interne fokus. Daar word nou opgeweeg waar om die afslaan te mik op grond van die opponent se posisie. Dan volg die nou-interne tipe van konsentrasie. Innerlike spanning word hersien en ontspanningstegnieke word toegepas. Die vlug van die bal word gevisualiseer voor die afslaan. Laastens skuif die aandag na nou-ekstern wanneer die afslaan uitgevoer en die oë op die bal en die beweging van die opponent gerig word.

Enige afleiding intern of ekstern kan die suksesvolle uitvoering van die afslaan beïnvloed.

5.7.5 Voorbereiding as motivering

Stofberg (in Fourie, red., 1992) is van mening dat fisiese voorbereiding en geestelike voorbereiding nie van mekaar geskei kan word nie. Hy verdeel geestelike voorbereiding in drie groepe, naamlik :

- * Langtermyn voorbereiding

- * Voorbereiding vir 'n wedstryd

- * Onmiddellike sielkundige voorbereiding

Langtermyn voorbereiding

Die doel van geestelike voorbereiding is om elke speler op só 'n manier te ontwikkel dat hy/sy sal besef dat daar meer aan sport is as bloot die uitslag. Hierdie proses moet oor 'n hele jaar duur.

Voorbereiding vir 'n wedstryd

Die doel van geestelike voorbereiding vir 'n wedstryd is om die regte graad van emosionele opwekking te bereik, die regte vlak van angs, genoeg selfvertroue en die besef en aanvaarding van die belangrikheid en waarde van 'n oorwinning.

Onmiddellike sielkundige voorbereiding

Ongewenste invloede moet ten tye van belangrike situasies uit die sportman/-vrou se waarnemingsveld skuif sodat hy/sy kan ontspan. Hier word verwys na progressiewe ontspanning, die vermindering van die belangrikheid van kompetisie, sosiale isolasie en selektiewe assosiasie, oefening en onttrekking as metodes om ooraktivering teen te werk.

Ooraktivering word deur Stofberg (in Fourie, red., 1992) beskou as 'n belangrike faktor wat motivering negatief beïnvloed.

Indien 'n motiveringsprogram ontwikkel word, moet die kompleksiteit van die eis om sportlui (rugbyspelers in hierdie studie) vir elk van die verskillende wedstryde te motiveer, in berekening gebring word. Du Toit (1992) noem vier moontlike situasies wat tydens die verloop van 'n seisoen mag ontstaan, naamlik :

- * Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses of mislukking gelyk is.
- * Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses besonder gunstig is.
- * Wedstryde waar die waarskynlikheid van mislukking besonder hoog is.
- * Wedstryde waar die kans op sukses of mislukking nie vooraf bepaal kan word nie.

Vervolgens word die riglyne wat hy vir elk van die vier potensiële situasies verskaf, bespreek.

Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses of mislukking gelyk is

Hierdie situasies ontstaan waar die span die kans op sukses of mislukking op 50:50 skat. Die opponente word dus net so vaardig of sterk soos hulself geag. Sodanige scenario's word tipies aangetref waar uitspeelwedstryde of eindstryde betrokke is.

- * 'n Realistiese wedstrydplan moet in ooreenstemming met die spanlede ontwerp word. Hierin moet rekening gehou word met eie vermoëns, opponente se sterk- en swakpunte en moontlike noodtoestande soos bv. slegte weersomstandighede.

- * Die spelers moet dan deeglik voorberei ooreenkomstig die opgestelde plan. Daar moet klem gelê word op die inoefening van teenvoeters vir teenstanders se sterkpunte, die uitskakeling van eie gebreke, die inoefening van strategieë om eie vermoëns te optimaliseer en die gebruik van simulasietegnieke om spelers geestelik taai te maak vir verwagte kompetisie-stres.
- * Goeie spel moet beloon word, foute moet positief gekorrigeer word, inspanning moet beloon word en daar moet gepoog word om kalm en optimisties te bly selfs wanneer situasies verkeerd loop. Daar moet nie onrealistiese eise en te hoë verwagtinge gestel word nie. Doelwitte wat eerder op spelgehalte as op uitslae fokus, moet aangemoedig word.
- * Dit is verkieslik dat die laaste oefensessie op die veld waar die wedstryd gespeel gaan word, gehou word. Sodoende word spelers gewoond aan die vreemde omstandighede.
- * Laataand spanpraatjies moet verkieslik vermy word. Klem moet eerder wees op ontspanning.
- * 'n Ligte ete vier uur voor die aanvang van die wedstryd word aanbeveel.
- * Reëlings moet só getref word dat spelers betyds en rustig by die wedstrydveld opdaag.
- * Die afrigter en kaptein kan kort voor die aanvang van die wedstryd die spelers herinner om die ingeoefende vaardighede te gebruik, hul aandag eerder by hul eie spel as op die opponente se prestasie te bepaal, hul persoonlike en gehalte doelwitte bewustelik na te streef en met volle oorgawe te speel en die spel te geniet.

Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses besonder gunstig is.

Wanneer spelers te staan gaan kom teen 'n span wat as 'n "maklike" wedstryd waargeneem word (dit wil sê waar kanse op sukses op ongeveer 90% geskat word), kan 'n ongedissiplineerde, slap, lighartige en ontspanne gesindheid tydens oefensessies en spanpraatjies ontstaan onder die spelers. Gevolglik sal die span te laag geaktiveer word en te ontspanne wees wanneer hulle tot die kompetisie toetree. In hierdie situasies word die volgende aanbeveel :

- * Prestasies wat behaal is, word erken, maar daar word ook gewaarsku dat sukses kan lei tot 'n oorskatting van eie vermoëns en onderskatting van die teenstander.
- * Motiveringspraatjies waartydens klem gelê word op eer, tradisie en die belangrikheid van die kragmeting, kan met vrug ingespan word om die spelers se motiveringsvlak te verhoog.

Wedstryde waar die waarskynlikheid van mislukking besonder hoog is.

Om negatiewe ervarings van mislukkings en die gevolge wat dit vir die speler se selfwaarde en motivering inhou, te voorkom, moet daar gefokus word op 'n motiveringstrategie wat die speler leer dat sy/haar eiewaarde nie afhang van sy/haar vermoë om ander te wen nie, maar om sy/haar talente optimaal te gebruik. Sukses word dus gemeet aan die bereiking van persoonlike doelwitte.

Die volgende moet in gedagte gehou word :

- * Realisme omtrent die spelers se kans op sukses sal bydra tot die stel van realistiese doelwitte.

- * Die stel van persoonlike vaardigheidstoetse eerder as uislagdoelwitte word voorgestel.

Wedstryde waar die kans op sukses of mislukking nie vooraf bepaal kan word nie.

In hierdie gevalle kan 'n benadering wat sommige of al die benaderings kombineer, gevolg word.

5.8 Samevatting

Voorafgaande afdelings moet in samehang met mekaar bestudeer en toegepas word. Dit is nodig dat kennis en tegnieke in 'n geheel geïntegreer word waaruit die Sportsielkundige dan mensontwikkeling en potensiaalontwikkeling in die breë, en die ontwikkeling van motivering in die besonder, kan rig. In hierdie verband is daar spesifiek in Hoofstuk 3 na Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie verwys om die teorie in Hoofstuk 5 te integreer.

Met die voorafgaande hoofstukke as agtergrond, kan daar nou oorgegaan word tot die proses van die integrering van bestaande kennis in die vorm van 'n program. Die eerste stap in hierdie proses is om die term programontwikkeling as sodanig uit te klaar en te bespreek. Dit word in Hoofstuk 6 gedoen.

Hoofstuk 6

PROGRAMONTWIKKELING

6.1 Inleiding

Die geheel is groter as die somtotaal van sy dele. Hierdie uitspraak is by uitstek van toepassing in 'n spansport waar spanprestasie nie slegs die somtotaal van individuele sportprestasie is nie. Die resultaat van die unieke interaksie en verhoudings tussen en fisiese insette deur spanlede demonstree dat die geheel groter as die somtotaal van sy dele is. Hierdie sinergie lei volgens Hammond & Wille (in Prior, red, 1991) daartoe dat spanlede 'n toevoeging tot die uiteindelijke produk maak wat nie daar sou wees indien die produk in afsondering geskep is nie.

Ten einde sportlui in staat te stel om, deur die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram, na 'n hoër vlak van motivering en funksionering oor te skakel, is die vrystelling van energie, die aanleer van vaardighede en die neem van verantwoordelikheid vir voortgesette verbetering (ontwikkeling) (Hammond & Wille (in Prior, red, 1991)), 'n noodsaaklikheid. Wanneer die vaardighede aangeleer is, is dit nodig dat opvolgmeganismes in die program ingebou word indien die effektiwiteit van die program gehandhaaf en verbeter wil word. Die rol wat Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie hierin speel, is in Hoofstuk 3 bespreek.

Dit blyk ook dat 'n motiveringsprogram moet voldoen aan die vereiste om oefeninge, opdragte, ens. wat verband hou met die ontwikkeling van, sowel as die interaksie tussen die sogenaamde linker- en regterbreinprosesse, te vervat. Die linkerhemisfeer beheer onder andere die logiese, analitiese, sistematiese en organiserende deel van die brein. Die sogenaamde linkerbreinprosesse kan ook gelyk gestel word aan wilskrag. Die regterhemisfeer is onder

andere die setel van die vermoë om resultate te visualiseer en om toekomstige gebeure te ver-emosionaliseer.

Hammond & Wille (in Prior, red., 1991) is van mening dat die individu deur sy/haar lewensloop 'n kultuur aanleer waarin hy/sy misluk om latente potensiaal te herken. Hier word 'n leerproses geïmpliseer. Volgens Kolb (1984) begin die leersiklus met 'n persoon se ervarings. Dit kan 'n enkele ervaring of 'n reeks ervarings wees. Die tweede deel van die siklus begin wanneer die individu retrospektief na hierdie ervarings kyk. Dit lei tot die derde fase wanneer sekere konsepte en beginsels vir die individu duidelik word. Dit word dan ook die fase van abstrakte konsepsualisering genoem. Die laaste fase in die siklus is wanneer die beginsels wat bereik is deur refleksie op ervarings, getoets word. Dit lei dan noodwendig tot nuwe ervarings en 'n nuwe siklus. Die implikasie vir 'n motiveringsprogram is duidelik : 'n raamwerk moet geskep word waarin, soos wat Evans (1985) dit noem, sistematiese refleksie kan plaasvind.

Bogenoemde vind aansluiting by Pedler & Boydell (Prior, 1991) wat ontwikkeling sien as 'n "progression towards a different state of being or functioning" (p.150). Hammond & Wille (in Prior, red, 1991) wys daarop dat dit moeilik is om die konsepte selfontwikkeling en ontwikkeling te skei in ontwikkelingsprogramme. Verder word daarop gewys dat die konsep van selfontwikkeling toenemend die ontwerp van ontwikkelingsprogramme beïnvloed. Hoofstuk 6 behels 'n bespreking tov die teoretiese agtergrond en grondslae waarop die ontwerp van 'n ontwikkelingsprogram berus met spesifieke verwysing na die agtergrond tot programontwikkeling, die konsep van verandering en konsultasie en die kenmerke van konsultasie. Hierdie bespreking dra ook by om die rol van die persoon wat die program ontwikkel en fasiliteer, uit te klaar. Hieruit sal ook implikasies vir die inhoud en die ontwikkeling van die program voortvloei.

In Hoofstuk 3 is na die teoretiese onderbou van Psigo-ontwikkeling verwys. Psigo-ontwikkeling dien ook as basis en raamwerk vir die ontwikkeling van hierdie motiveringsprogram. Die teoretiese onderbou van Psigo-ontwikkeling dien dan ook as

agtergrond vir programontwikkeling en word vervolgens in meer diepte as in Hoofstuk 3 bespreek.

6.2 Agtergrond tot programontwikkeling

6.2.1 Humanisme

Die humanistiese benadering gaan van die standpunt uit dat die mens basies strewende na selfaktualisering, d.w.s optimale funksionering. Plug et al. (1987) beskryf humanistiese psigologie as “ ‘n denkrigting wat veral selfverwesening en die nastreef van hoër waardes beklemtoon en gekant is teen die siening dat die mens se gedrag slegs daarop gerig is om spanning te verminder” (p.147). Die mens se strewende na selfverwesening en optimale funksionering impliseer dus verandering, groei en ontwikkeling. Die wil en vermoë tot verandering en ontwikkeling is in die mens (sportlui) self geleë en daar is ‘n natuurlike neiging om te beweeg in die rigting van selfverwesening (Rychlak, 1981). Die individu se huidige eienskappe en persepsie van sy/haar eie vermoë tot verandering beïnvloed sy/haar ontwikkeling (Rogers, 1951). Hiermee saam het die individu ‘n vryheid van keuse, en is verantwoordelik vir sy/haar eie gedrag en ontwikkeling. In hierdie verband beklemtoon Allport (1961) dat die toppunt van proprieale ontwikkeling bereik word wanneer die individu langtermyn doelwitte en -ideale stel. Maslow (1954) beklemtoon die individu se vermoë om doelwitte te kan formuleer en bereik asook sy/haar potensiaal om beheer van sy/haar lewe en die veranderingsproses te neem.

6.2.2 Eksistensiële-fenomenologiese benaderings

Husserl, Kierkegaard, Heidegger en Boss het gepoog om die mens in sy bestaan te verstaan. Edmund Husserl word wêreldwyd gereken as die grondlegger van die Fenomenologie, terwyl Sören Kierkegaard as die grondlegger van Eksistensialisme beskou word (Möller, 1987).

Die fenomenologiese benadering maak die persoonlike ervarings van die mens tot onderwerp en maak gebruik van die fenomenologiese beskrywingsmetode, eksplisiet en implisiet. Volgens Plug et al. (1987) word daar "gepoog om die individu en sy ervaring te verstaan binne die raamwerk van sy eie beleweniswyse" (p. 100). Vir Husserl konstitueer die mens sin in sy/haar omgang met die wêreld. Die oorspronklike ervaring, waar die mens met sy/haar wêreld kontak maak, is 'n sinskeppende gebeurtenis. Hierdie bewussynsaktiwiteite skep kennis van die mens se wêreld (Vos, in Möller, 1987).

Waar dit vir Husserl gaan oor hoe die mens tot kennis kom (kernproblematiek), gaan dit vir Kierkegaard oor die bestaan van die mens (bestaansproblematiek) (Vos, in Möller, 1987). Eksistensie is vir hom 'n spanningsvolle verhouding tussen twee pole van die menslike bestaan : liggaam en siel, of feitelikheid en moontlikheid. In teenstelling met liggaam, oftewel die feitelikheid van die menslike bestaan en as sodanig begrensde of afgebaken, is siel die gesigspunt van menslike bestaan wat dui op oneindige moontlikhede wat geaktualiseer kan word. Die menslike bestaan wil voortdurend die bestaan (dat ek is) word wat dit kan wees (wat ek kan word). Hierdie 'bewus word' van jouself as feitelikheid tot die moontlikheid wat jy (as mens) kan word, en om die verantwoordelikheid van jou eie selfstandigheid te neem, gaan met eksistensiële angs gepaard waarvoor die meeste mense wegvlug.

'n Outentiek-eksisterende mens is vir Kierkegaard (Vos, in Möller, 1987) iemand wat op 'n selfstandige wyse die wêreld met al sy skynsekerhede in die gesig kan staar, hom-/haarself kan verwesenlik en die verantwoordelikhede, risiko's en angsstemminge wat daarmee gepaard gaan, kan dra. Die uniek-eksisterende mens probeer voortdurend om hom-/haarself te verwesenlik in 'n bedreigende wêreld, maar die risiko's en eksistensiële angs wat daarmee gepaard gaan, laat die mens terugdeins. Indien die mens nie meer bereid is om sy/haar potensialiteite op 'n selfstandige wyse te aktualiseer nie, ontnem hy/sy hom-/haarself van die belangrikste aspek vir die motivering van sy/haar persoonlikheid, naamlik transendensie.

Heidegger dui die vernaamste bestaansgebeure van die mens aan, naamlik dat die mens hom in sy/haar eie bestaan ervaar. Hierdie ervaring noem hy Dasein, maar Dasein impliseer ook onmiddellik in-die-wêreld-wees. Die Daseinsbegrip dui dus die mens se onlosmaaklike verbintenis tussen hom/haar en sy/haar wêreld aan.

Die onderliggende mensbeskouing van die Eksistensiële-fenomenologiese modelle sluit dus beskouings in soos die mens as verantwoordelik en vry, die mens se eie vermoë om doelwitte te stel en te bereik, die mens se strewe na selfaktualisering (Corsini in Schoeman, 1983) en die konsepte van indeterminisme, die vryheid van wil, die wil tot betekenis en die betekenis van die lewe (Frankl, 1988). Volgens Wessels en Prins (1992) hou die uitgangspunt van selfaktualisering belangrike ontwikkelingsimplikasies in vir deelnemers aan sport in die algemeen en die ontwikkeling van motivering in die besonder.

Omdat gedrag uiteindelik bepaal word deur die belewing daarvan (Binswanger, 1963), behoort die mens (sportlui) ondersteun te word om belewenisse binne 'n wyer perspektief te waardeer, en geleer te word om beheer van sy/haar eie lewe te neem, met gepaardgaande verantwoordelikhede.

6.2.3 Behavioristiese benadering

Behavioristiese teorieë beklemtoon die leerproses en ervarings as die primêre determinante van gedrag. Volgens hierdie benadering is gedrag 'n produk van die omgewing (Engler, 1979). Gedrag van sportlui is dan die produk van leer en sosiokulturele kondisionering. Daar word drie groepe leerteorieë onderskei, naamlik klassieke kondisionering, operante kondisionering en sosiale leer.

Waar Skinner dit duidelik stel dat hy slegs geïnteresseerd is in die bestudering, voorspelling en beheer van gedrag, en nie in onderliggende motiverings en strukture nie, beklemtoon Bandura en Walters sosiale faktore in die leerproses (Engler, 1979).

Schoeman (1983) verwys na Skinner se werk wat die invloed van omgewingmanupilasies op gedrag beklemtoon. Skinner was van mening dat versterking 'n nodige voorwaarde vir leer, die aanleer, instandhouding en verandering van gedrag is. So kan ekstrinsieke motivering byvoorbeeld 'n positiewe of negatiewe manipulerings effek op sportlui se gedrag hê. Bandura en Walters (Engler, 1979) beklemtoon dat mense nie slegs uit die gevolge van hul eie gedrag leer nie, maar dat leer ook kan plaasvind deur waarneming van ander se gedrag en gebeure. Bandura (1969) dui aan dat innerlike prosesse en vermoë medebepalend is of iemand gedrag sal navolg of nie.

6.2.4 Kognitiewe benadering

Plug et al. (1987) definieer Kognitiewe Psigologie as “die studie van kognitiewe prosesse soos denke, begripsvorming en intelligensie” en ‘n teorie en navorsing “wat van die standpunt uitgaan dat kognitiewe prosesse ‘n rol speel by die bepaling van die individu se gedrag” (p. 181). Kognitiewe teorieë verklaar, in teenstelling met behavioristiese teorieë, die leerproses deur te wys op “prosesse binne die organisme, soos verwagtinge, doelstellings of kognitiewe skemas, wat tydens die leerproses gevorm of verander word” (p. 181). Die kognitiewe benadering poog om die kognitiewe prosesse, betrokke in persepsie, leer, geheue, denke, probleemoplossing en besluitneming te verstaan. Volgens dié benadering word individuele gedrag primêr bepaal deur houdings, verwagtinge en oortuigings (Engler, 1979).

Gemeenskaplik aan verskeie definisies van ontwikkeling is dat dit verandering van gedrag impliseer. Verandering en die proses van verandering word vervolgens bespreek.

6.3 Verandering en die proses van verandering

Indien die boodskap van die Algemene Sisteemteorie in ag geneem word, is dit moeilik om aan menslike prosesse te dink sonder om aan verandering (ontwikkeling) te dink. Dit is selde dat die doel van ontwikkeling is om die status quo te handhaaf. Selfs al is die

uiteinde (van ontwikkeling) nie groot eksterne veranderinge nie, is dit somtyds genoegsame en/of beduidende verandering (ontwikkeling) wanneer 'n individu 'n situasie aanvaar en dit vir hom-/haarself herdefinieer.

Liknaitsky (1990) definieer verandering (ontwikkeling) as die oorgang van een toestand na 'n ander. Ontwikkeling is verder 'n voortdurende proses en altyd gerig op 'n sekere eindtoestand (Drever, 1976). Aangesien verandering as die oorgang van een toestand na 'n volgende gedefinieer kan word, kan die status quo verder as die teenoorgestelde van verandering beskou word. In hierdie verband noem Nadler (1981) dat die status quo of balans gehandhaaf word wanneer die bekwaamheid waaroor individue in die hede beskik, voldoende is om die uitdaging in die toekoms die hoof te bied. Die status quo of balans word versteur wanneer die bekwaamheid waaroor individue beskik nie voldoende is om die uitdaging te hanteer nie en verandering dus genoodsaak word. Deur middel van verandering kan bekwaamheid aangeleer, ontwikkel en vermeerder word, sodat die uitdaging wel die hoof gebied kan word. Vaardighede, insigte en bevoegdhede kan onder andere ontwikkel word om bekwaamheid te vermeerder.

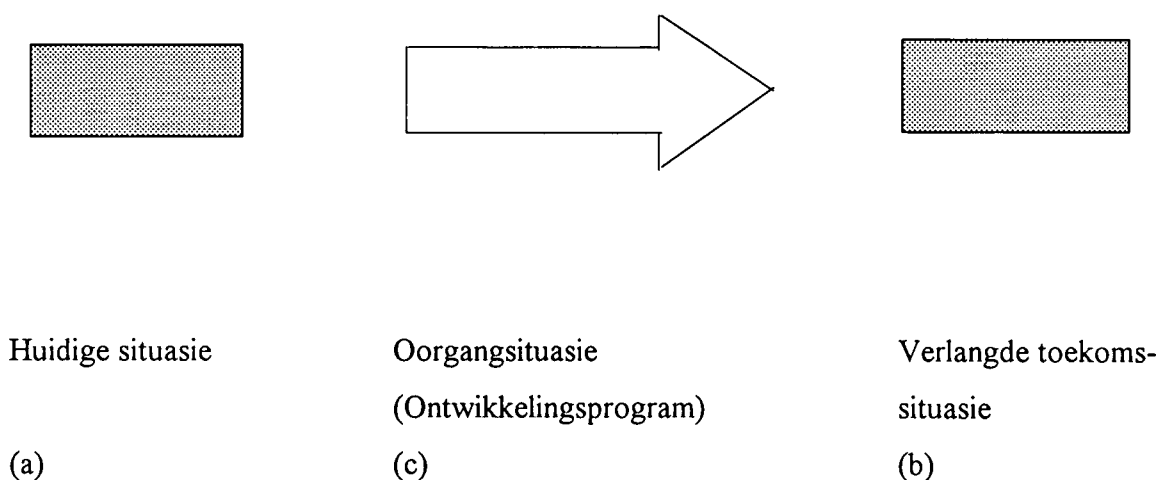
In terme van die Algemene Sisteemteorie sal 'n sisteem slegs kan voortbestaan indien daar 'n minimum hoeveelheid energie en inligting beskikbaar is vir gebruik, en uitruiling oor grense deur die sisteem is. Verandering of ontwikkeling sal slegs voorkom indien daar verskillende vlakke van energie bestaan om sodoende 'n vloei en uitruiling van energie en inligting te bewerkstellig. 'n Gebrek aan bekwaamheid sal dus tipies kan lei tot spanning, druk of ongemak in daardie subsisteem. Dit kan dui op verhoogde energie in daardie subsisteem. Omdat sisteme daarna streef om die ewewig in die sisteem te handhaaf, sal daar 'n energie- en inligtingvloei plaasvind na die subsisteem met die laer vlakke van energie en inligting.

Verandering impliseer dus dat energie- en inligtinguitruilings in sisteme moet plaasvind en na 'n ewewig herstel. Die herstel na ewewig impliseer dan dat ontwikkeling gestimuleer kan word. Die Algemene Sisteemteorie onderskei tussen twee stabiliteitstoestande,

naamlik 'n progressiewe en 'n nie-progressiewe stabiliteitstoestand. In die geval van 'n nie-progressiewe stabiliteitstoestand word die ewewig herstel tot dieselfde oorspronklike staat waarin die sisteem verkeer het. In die geval van die progressiewe stabiliteitstoestand verskil die ewewig van die oorspronklike staat. In terme van die Algemene Sisteemteorie kan na die status quo verwys word as 'n nie-progressiewe stabiliteitstoestand en na ontwikkeling verwys word as 'n progressiewe stabiliteitstoestand.

Die ontwikkeling van sportlui kan deur middel van 'n ontwikkelingsprogram gefasiliteer of versterk word, veral indien die implikasies van die Algemene Sisteemteorie in ag geneem en verpraktiseer word. Tydens die ontwikkelingsprogram tree die veranderingsagent op ten einde hierdie ontwikkelingsproses te fasiliteer. Alvorens 'n ontwikkelingskonsultant die rol van veranderingsagent vervul, is dit noodsaaklik dat 'n duidelike begrip van 'n veranderingsmodel verkry word. Nadler (1981, p. 194) stel die veranderingsproses skematies as volg voor :

Figuur 8 : Voorstelling van die veranderingsproses (ontwikkelingsproses)



Hierdie voorstelling van die veranderingsproses kan met min moeite binne die kubernetiese siklus geïntegreer en verpraktiseer word. Uit die voorstelling blyk dit dat die huidige situasie (a) van die kliënt in ag geneem behoort te word. Verder behoort 'n verlangde

toekomssituasie (b) beoordeel te word, ten einde te kan bepaal hoe groot die gaping tussen die huidige en toekomstige situasie is. In terme van die motiveringsprogram wat gerig is op hoëvlak funksionering, en ook gerig is op mensontwikkeling en - funksionering, word aangesluit by Heyns (1991) waar hy praat oor die lewenskwaliteit van individue. Hy noem dat “werklike optimale lewenskwaliteit daarenteen is myns insiens ‘n rykgeskakeerde en genuanseerde veranderlike” (p. 18). Verder noem hy dat ‘lewenskwaliteit onder meer bepaal word deur die gaping wat die individu waarneem tussen wat hy het en wil hê of dink hy behoort te hê” (p. 19). Volgens die gapingteorie (Michalos, 1986) hang lewensgeluk en -tevredenheid af van die waargenome gaping tussen wat die individu het, en

- * wat hy spesifiek self wil hê (doelwit-prestasies-gaping-teorie);
- * wat hy ideaal gesproke behoort te hê (die ideaal-werklikheidsgaping-teorie);
- * wat hy verwag om te kry (verwagting-werklikheidsgaping-teorie);
- * die beste wat hy in die verlede gehad het (die vorige-beste-vergelykingsteorie);
- * wat betekenisvolle ander of groepe het (die sosiale-vergelykingsteorie); en
- * besondere eise van die omgewing (die persoon-omgewingseise-teorie).

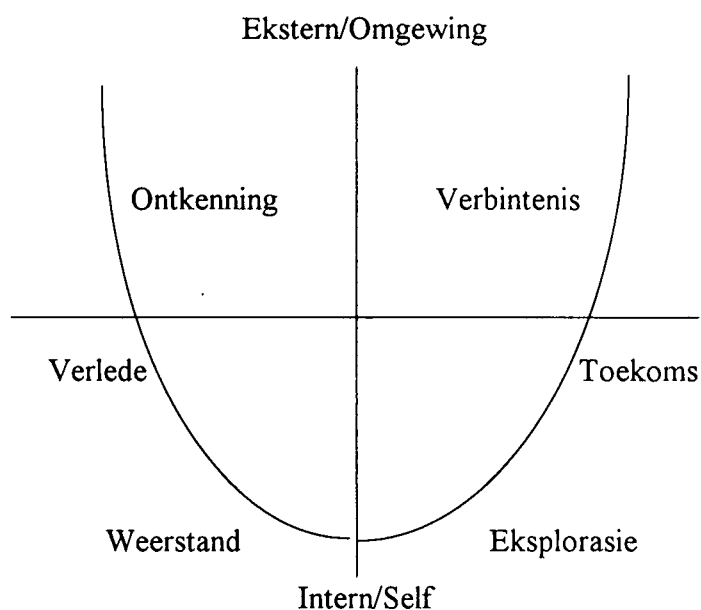
Heyns (1991) merk verder op dat die gapings versprei lê oor die hele spektrum van bestaanskontekse en ook alle tydsaspekte wat dié van die verlede, hede en toekoms insluit.

Alhoewel hierdie studie nie implisiet handel oor lewenskwaliteit nie, het bogenoemde egter definitiewe implikasies vir die ontwikkeling van programme, veral ook omdat dit in hierdie studie gaan om menswees (sportmenswees) en mensontwikkeling. Die behoefte aan ontwikkeling kan dus deur gapings, soortgelyk aan bogenoemde, bepaal word.

Ontwikkelingsprogramme word dan aangewend om 'n oorgangsituasie (c) in Figuur 8 te bewerkstellig om die verlangde toekomsituasie te versterk (Hall, 1990).

Die kliënt (sportlui) raak betrokke by die ontwikkelingsprogram deur die aanloklikheid van die eindresultaat, 'n toekomsvisie, die ongemak van die huidige situasie en die waargenome gapings op verskeie terreine. 'n Veranderingsagent/die persoon wat betrokke is by die ontwikkeling van sportlui, hierna genoem die ontwikkelingskonsultant, behoort dus die doel, waarde en rol van die ontwikkelingsprogram in terme van die bereiking van die verlangde situasie, en die vernouing van waargenome gapings vir sportlui uit te lig sodat daar geen onduidelikheid hieroor by sportlui is nie. In die geval van hierdie studie moet genoemde aspekte op so 'n wyse in die program aangebied word dat sportlui dus gelei word om hulle redes vir die verandering van gedrag (ontwikkeling) vir hulself duidelik uit te klaar. In die breë ervaar kliënte bogenoemde veranderingsproses as moeilik en sal daarom eerder die proses wil vermy en onttrek uit die oorgangsituasie uit. Wanneer kliënte (sportlui) deur 'n veranderingsproses gaan, volg die proses gewoonlik 'n gemeenskaplike patroon soos in Figuur 9 aangetoon.

Figuur 9 : Menslike reaksies op verandering (Uit: Scott & Jaffe, 1988, p. 26)



Op grond van die skematiese voorstelling kan die twee asse vier kwadrante definieer wat die fases van die veranderingsproses uitmaak, naamlik die ontkenings-, weerstand-, eksplorasië- en verbintenisfase. Hierdie fases is toepaslik by individue, groepe, organisasies of selfs gemeenskappe wat deur 'n veranderingsproses gaan. Soos wat daar deur die fases beweeg word, word aandag gegee aan hoe die verlede was of hoe die toekoms mag wees. In Figuur 8 is ook aangetoon hoe die oorgangsituasie of veranderingsproses tussen die huidige (of vorige) situasie en verlangde toekomssituasie voorkom. Die horisontale as stem dus ooreen met die Veranderingsmodel van Figuur 8. Die vertikale as toon egter aan hoe die kliënt aan die eksterne omgewing, of aan die interne self (gevoelens, gedagtes oor verandering), aandag kan skenk tydens die veranderingsproses. Die vier fases word geïllustreer deur die horisontale en vertikale asse.

Die eerste fase in die veranderingsproses is die ontkeningsfase. Kliënte fokus op die persoonlike impak wat die verandering op hulle het. Weerstand is 'n natuurlike reaksie op verandering en kliënte moet die geleentheid gebied word om hulle negatiewe gevoelens oor die verandering te kan lug.

Tydens die eksplorasiefase begin kliënte op die toekomstige situasie en die eksterne omgewing fokus. Hulle begin hul psigiese en fisiese energie benut om die geleentheid of uitdaging die hoof te kan bied. Nuwe gedragswyses en vaardighede wat bekwaamheid kan verhoog, word ondersoek.

Die verbintenisfase word gekenmerk deur duidelik geformuleerde doelwitte en rigting. Hierdie fase duur voort totdat daar weer by nuwe veranderinge aangepas moet word.

Wanneer daar verder by verandering aangepas moet word, is 'n proses, naamlik assimilering noodsaaklik (Nadler, 1981). Assimilering impliseer intellektuele, psigiese en fisiese energie en selfs persoonlike verhoudings- en ekonomiese risiko. Elke individu het verder 'n unieke kapasiteit vir verandering. Daar word ook voldoende tyd benodig vir die assimileringproses en daarom behoort verandering geleidelik geïmplementeer te word.

Bogenoemde model van menslike reaksie op verandering het besliste praktykimplikasies en kan tot groot nut vir die ontwikkelingskonsultant wees. Die ontwikkelingskonsultant moet beseft dat 'n ontwikkelingsprogram verandering impliseer en sekere reaksies by sportlui teweeg kan bring. Dit is bykans onvermydelik dat weerstand sal voorkom en dit moet as sodanig beskou en hanteer word. Geleentheid tot uitdrukking van die negatiewe reaksies behoort dus eerder geskep as vermy te word. Tydens die eksplorasiefase behoort die ontwikkelingskonsultant, sowel as groeplede wat die program deurloop, ondersteun te word. In terme van ontwikkelingsprogramme behoort die program so gestruktureer te word dat bogenoemde funksies in die program self vervul word.

Gegronde op die model van verandering, naamlik 'n huidige situasie, oorgang en toekomstige of verlangde situasie, het Kurt Lewin (1951) 'n veranderingsiklus tydens 'n ontwikkelingsprogram beklemtoon. Lewin het 'n humanistiese benadering gevolg en het die groeipotensiaal van die mens benadruk. Vir ontwikkeling om plaas te vind, moet daar eerstens 'n evaluering van die huidige situasie geskied. Houdings en gedrag moet geëvalueer word en "ontvries" of losgemaak word alvorens verandering moontlik word. Om 'n sisteem te ontvries, beteken om 'n behoefte, 'n motivering en gereedheid vir verandering te weeg te bring. Potensiële kliënte moet 'n disekwilibrium ervaar wat hul motiveer om hulp te soek deur "diskonformasie" of gebrek aan "konformasie", die skep van skuldgevoelens of ang en die verskaffing van "sielkundige veiligheid". Lewin (1951) noem dat die evalueringsproses van 'n huidige situasie bedreigend kan wees vir die kliënt (sportlui) en daarom weerstand teen verandering tot gevolg kan hê. Die sleutel is die verskaffing van "diskonformerende" informasie, dit te verbind met belangrike persoonlike doelwitte of ideale sodat skuld of ang ervaar word, maar terselfdertyd ook genoeg "sielkundige veiligheid" verskaf word, sodat die kliënt (sportlui) aandag gee aan hierdie "diskonformerende" informasie en dit nie ontken nie (Schein, 1988).

Tydens hierdie proses is die ontwikkelingskonsultant se ondersteunende rol onontbeerlik. 'n Atmosfeer of klimaat moet geskep word waar vertrouwe en ondersteuning heers. Die motiveringsprogram fokus op spelers as individue en as span en hulle sal 'n behoefte aan

ondersteuning hê. Hulle deel hierdie veranderingsproses (ontwikkelingsproses) en kan ook gelei word om mekaar te ondersteun. Tydens 'n ontwikkelingsprogram moet hierdie behoefte aan 'n ondersteuningsklimaat en groepsinteraksie verreken word en die geleentheid geskep word vir groepsbesprekings sodat groeplede ook mekaar kan ondersteun.

Geleentheid tot selfevaluering is verder volgens Lewin (1951) noodsaaklik sodat ontvriësing of evaluering van die huidige situasie moontlik gemaak kan word. Die ontwerp of ontwikkeling van 'n program kan onder andere vraelyste, wat kliënte (sportlui) self voltooi, of terugvoer van groeplede, insluit, ten einde selfevaluering te verreken.

Indien die kliënt (sportlui) wil ontwikkel in die breë, en by wyse van motivering in die besonder, kan ontwikkeling, in terme van die veranderingsproses, plaasvind deur onder andere kognitiewe herstrukturering of herdefinisie van die kliënt se probleem (ontwikkelingsbehoefte). Die klient (sportlui) word gehelp om dinge te sien, te oordeel, te voel en anders te reageer daarop, gebaseer op 'n nuwe perspektief wat verkry word deur die identifisering van 'n nuwe rolmodel, mentor, ens., en die skandering van die omgewing vir nuwe inligting. Dit kan dan lei tot nuwe gedrag (Schein, 1988).

Die verandering van huidige funksionering deur nuwe gedrag, maniere van dink of houdings aan te leer, word moontlik gemaak deur die geleentheid tot eksperimentering. Nuwe gedrag, maniere van dink of houdings moet vervolgens hervries of geïntegreer word en ingepas word by 'n kliënt (sportlui) se eie optrede. Hervriesing vind plaas om die kliënt (sportlui) te help om die nuwe perspektief te integreer in die totale persoonlikheid en selfkonsep asook belangrike verhoudings. Hierdie integrasieproses van nuwe gedrag by bestaande funksionering veronderstel nie 'n statiese of "gevroesde" toestand nie. Die veranderingsproses van 'n huidige na verlangde situasie is 'n sikliese proses en 'n ontvriësing of herevaluering van huidige funksionering vind opnuut plaas (Lewin, 1951). Eksperimentering met nuwe gedrag en uiteindelijke integrering of hervriesing van nuwe gedrag volg. Die siklus van verandering vind dus voortdurend plaas (Pfeiffer, 1988).

Die kritiese interpersoonlike prosesse wat hanteer moet word in elke fase sodat verandering plaasvind, gebeur deur die aksies van verskeie veranderingsagente. Die konsultant is nie noodwendig altyd die veranderingsagent nie en verskillende mense mag verskillende rolle op verskillende tye speel.

In die veranderingsproses (ontwikkelingsproses) speel kommunikasie 'n belangrike rol. Die ontwikkelingskonsultant moet bewus wees van prosesse (kommunikasie) aangesien dit volgens Schein (1988) sentraal is in die vestiging van sy/haar verhouding met die kliënt in die een-tot-een situasie. Hierdie aspek het ook implikasies vir die ontwikkelingsprogram self, waar die geskrewe kommunikasie, asook die geleentheid vir kommunikasie tussen verskillende sisteme 'n definitiewe bydrae lewer tot die proses van ontwikkeling in die breë en motivering in die besonder.

Ontwikkeling is 'n voortdurende proses en altyd gerig op 'n sekere eindtoestand (Drever, 1976). Ontwikkeling kan slegs deurlopend wees indien dit deur mense self geïnisieer word (Hammond & Wille (in Prior, red., 1991)), veral omdat mense verandering as moeilik ervaar of beskryf (Nadler, 1981). Selfgerigte verandering is slegs moontlik indien die mens oor potensiaal beskik wat ontwikkel kan word (Schwitzgebel & Kolb, 1974).

Hierdie ontwikkelingsprogram fokus op sportspanne beide in terme van individue sowel as 'n span (eenheid) en is vir praktiese doeleindes toegepas op rugby. Die holistiese sistemiese benadering van hierdie verhandeling beklemtoon ook prosesse in ander en groter sisteme as die individue. Prosesse in sisteme op mikro- sowel as makrovlak moet aandag geniet en deur die veranderingsagent/ontwikkelingskonsultant verreken en in die motiveringsprogram aangespreek word.

Uit voorafgaande blyk dit dat die persoon wat die veranderingsproses fasiliteer in 'n konsultasieverhouding met sportlui moet staan. Die volgende gedeelte word dus gewy aan 'n bespreking oor konsultasie en die kenmerke daarvan.

6.4 Konsultasie en die kenmerke van konsultasie

Schein (1988) definieer 'n benadering, wat hy proseskonsultasie noem, as volg :

Process consultation is a set of activities on the part of the consultant that help the client to perceive, understand, and act upon the process events that occur in the client's environment in order to improve the situation as defined by the client (p. 11).

Die kern van hierdie benadering is om die kliënt te help om pro-aktief te bly deurdat beide die diagnostiese en remediërende inisiatief behou word.

Volgens Schein (1988) moet die konsultant verskeie prosesse verstaan. Dit sluit in om te verstaan hoe individue en groepe (sportlui en sportspanne) doelwitte stel; hoe die strategie om doelwitte te bereik, bepaal word; die vorms van kommunikasie onder lede van 'n groep; die prosesse van probleemoplossing en besluitneming en hoe leiers leiding gee. Ten einde bogenoemde prosesse te kan waarneem en om effektiewe intervensies te kan maak, moet die konsultant vertrouwd wees met elk van hierdie areas. Hierdie boodskap het, benewens vir organisasies, ook implikasies vir sportlui en sportspanne, aangesien sportunies, net soos organisasies, uit groepe/spanne/afdelings en individue bestaan.

Vir die meeste konsultante is die konsep van "behulpsaam wees" ("being helpful") sentraal in hul begrip van die rol as konsultant (Schein, 1988). Die fokus moet egter wees om ander te help om hulself te help, nie om hul probleme vir hul op te los of kundige advies te gee nie. 'n Meer realistiese model van konsultasie is om die proses te sien as 'n ingreep, waar die fokus op fasilitering val. Met so 'n werkswyse word daar gepoog om ooreengekome doelwitte te bereik.

Blake en Mouton (1976) beskryf konsultasie teen die agtergrond van die sikliese aard van gedrag. Siklies in die sin dat die opeenvolging van gedrag sy hoofkenmerke herhaal.

Hiervolgens is die funksie van die konsultant dan om 'n persoon, groep, organisasie of groter sosiale sisteem te help om vernietigende siklusse te identifiseer en te verbreek. Die uitgangspunt van hierdie studie (myns insiens ook van die ontwikkelingskonsultant) is nie soseer om te fokus op probleme nie, maar op ontwikkeling. Die uitgangspunt is dus dat sportlui op 'n 60% vlak funksioneer, maar bereid is om hulle volle potensiaal te herken en te gebruik. Die rol van die ontwikkelingskonsultant sal wees om die kliënt (sportlui) te help om oor te skakel na 'n hoër vlak van funksionering en motivering, met prestasie as 'n nie-essensiële gevolg. Die ontwikkelingskonsultant fokus dus nie soseer op intervensies en tegnieke nie, maar eerder op die skep van 'n klimaat waarin geïntegreerde ontwikkeling en funksionering op verskeie vlakke van sisteme en subsisteme kan plaasvind. Alhoewel die uiteindelijke doel van tradisionele konsultasie en ontwikkelingskonsultasie beide mag neerkom op verandering, is dit myns insiens belangrik om verandering te definieer in terme van ontwikkeling. Dit kan meebring dat die onderliggende uitgangspunte en werkswyses mag verskil. Dit wil egter nie sê dat daar nie ag geslaan moet word op die boodskap van tradisionele konsultasie nie. Inteendeel, die ontwikkelingskonsultant moet deeglik kennis neem daarvan dat daar ook gevalle sal voorkom waar werklike probleme opgelos moet word voordat die ontwikkelingsproses aandag kan geniet. Die prosesse van ontwikkeling en remediëring staan dus nie noodwendig los van mekaar nie.

Uit voorafgaande ontstaan die behoefte om die rol van die ontwikkelingskonsultant tydens die proses van ontwikkeling duideliker te omskryf en uit te klaar. Alhoewel die implementering van die motiveringsprogram buite die bestek van hierdie studie val, is dit nogtans noodsaaklik om, soos uit die bespreking van veranderingsproses blyk, die rol van die ontwikkelingskonsultant in die proses wat lei tot motivering, uit te klaar. So 'n bespreking sal dan ook die rol van die afrigter en/of programleier uitklaar en riglyne daarstel vir die ontwikkeling van 'n programhandleiding. Die programhandleiding, tesame met die motiveringsprogram, sal die rol van die ontwikkelingskonsultant in 'n groot mate kan aanvul. Aangesien die studie sentreer rondom die gebruik van 'n ontwikkelingsprogram om motivering te ontwikkel, word die volgende gedeelte gewy aan

die rol van die ontwikkelingskonsultant by die ontwikkeling en fasilitering van ontwikkelingsprogramme.

6.5 Die rol van die ontwikkelingskonsultant by die ontwikkeling en fasilitering van 'n ontwikkelingsprogram

Indien aanvaar word dat die mens oor groeipotensiaal beskik, soos die eksistensiële-fenomenologiese benaderings aandui, is dit moontlik dat ontwikkelingsprogramme tot die ontwikkeling van potensiaal kan dien. Die mens se strewe na selfaktualisering en optimale funksionering impliseer dat die mens in staat is om sy/haar verandering self te rig. Ontwikkelingsprogramme moet dus só gestruktureer word dat daar geleentheid tot die aanleer van selfkontrollerende prosedures geskep word. So word sportlui die geleentheid gebied word om self doelwitte ten opsigte van hul funksionering en ontwikkeling te bepaal. Die kubernetiese siklus en die Algemene Sisteemteorie beklemtoon die belang van terugvoer tydens die ontwikkelingsproses. In die ontwikkelingsprogram moet sportlui onder andere self hul veranderingsproses monitor en aanteken, sodat die persepsie van selfbeheer behou kan word. Sodoende word die langtermyn effek van die program verhoog.

Die humanistiese- en eksistensiële-fenomenologiese benaderings beklemtoon die mens se kreatiewe en probleemoplossende vermoëns asook die potensiaal tot selfgerigte verandering. Rogers (1951) sien die kliënt as die aktiewe agent gedurende die terapeutiese verhouding. Deur 'n nie-direktiewe wyse moet 'n klimaat geskep word wat selfondersoek en persoonlike groei by die kliënt sal stimuleer. Indien die mens se kreatiewe en probleemoplossende bekwaamheid asook groeipotensiaal beklemtoon word, tree selfgerigte verandering as 'n natuurlike lewensproses na vore. 'n Ontwikkelingsprogram behoort dus aan hierdie aspekte te voldoen en die ontwikkelingskonsultant behoort dit in die ontwikkelingsprogram te verpraktiseer, sodat selfgerigte verandering as 'n natuurlike proses by sportlui na vore tree.

Aangesien die wil en vermoë tot verandering en ontwikkeling in sportlui self geleë is, behoort 'n ontwikkelingsprogram nie sportlui se verantwoordelikheid oor te neem nie, maar die geleentheid tot keuse vir verandering en ontwikkeling te skep. Sportlui moet aangemoedig word om op 'n hoër sielkundige (sportmens) vlak te funksioneer, om hul sielkundige potensiaal te herken en hulself tot persoonlike verbetering te verbind. Dit is die konsultant se verantwoordelikheid om op 'n nie-direktiewe en direktiewe wyse die nodige klimaat te skep wat selfondersoek en persoonlike groei by sportlui sal stimuleer. Sportlui moet gelei word om in hul eie potensiaal te glo en dit te ontwikkel.

Die kliënt (sportlui) se planne en ideale oor die toekoms moet gestimuleer word. Geleentheid tot die formulering van langtermyn doelwitte en ideale behoort tydens 'n ontwikkelingsprogram geskep te word (Allport, 1961). Indien 'n holistiese benadering tot die mens se ontwikkeling ingeneem word, behoort 'n ontwikkelingsprogram tot die fisiese, psigiese en sosiale sfere van menswees te spreek (Lewin, 1951). 'n Ontwikkelingsprogram behoort verder insig in oorsake van gedrag te bevorder, sodat selfkontrole daardeur gestimuleer kan word.

Ontwikkelingsprogramme behoort by te dra tot die selfstandigwording van die mens. Daar moet dus ondersteuning gebied word sodat die kliënt sy/haar plek in die wêreld kan vind en/of ontwikkel. Die kliënt moet gelei word om ook vir hom-/haarself moontlikhede in die wêreld te sien. Vryheid van keuse en besluitneming moet dus beklemtoon word. Aanmoediging tot die ondersoek van nuwe moontlikhede vir die toekoms kan verder ook 'neurotiese angs' verminder (Boss, 1963). Tydens 'n ontwikkelingsprogram kan 'n toekomsgerigheid versterk word deur die kliënt aan te moedig om moontlikhede in die toekoms werklikhede te maak.

Leerteoretiese of behavioristiese beginsels, insig in resultate van gedrag, wat gedrag verder versterk, behoort ook bevorder te word. 'n Kliënt moet deur middel van 'n program selfkontrollerende prosedures ontwikkel, deur te leer hoe om die omgewing wat eintlik gedrag kontroleer, te verander.

Die siening dat die mens kan dink oor sy/haar eie denke behoort enersyds vir kliënte (sportlui) verduidelik te word en andersyds moet die kliënt bewus gemaak word van die rol van eie innerlike prosesse. 'n Kliënt moet besef dat innerlike prosesse gerig kan word, aangesien hy/sy bewus is van die inhoude van sy/haar bewussyn. Gereelde introspeksie behoort derhalwe aangemoedig te word (Perris et al., 1988).

Die kliënt se aktiewe rol in die eie leerproses (ontwikkelingsproses), word deur die kognitiewe benadering benadruk (Kruger, 1988) en behoort tydens 'n ontwikkelingsprogram beklemtoon te word. Geleentheid vir ontwikkeling en groei behoort dus in 'n ontwikkelingsprogram geskep te word, waar 'n kliënt self beheer kry oor en verantwoordelikheid dra vir sy/haar eie ontwikkelingsproses. Hy/sy behoort dus nie 'n passiewe ontvanger van ontwikkeling te wees nie, maar moet eie verandering eerder rig deur middel van selfkontrollerende ontwikkelingsprosesse. Die behoefte om te verander (ontwikkel) is 'n belangrike aspek in die selfkontrollerende ontwikkelingsproses. In hierdie verband noem Schwitzgebel & Kolb (1974) dat selfgerigte verandering 'n belangrike komponent van 'n ontwikkelingsprogram behoort te wees.

Tydens 'n ontwikkelingsprogram behoort veranderingstegnieke wat 'n kliënt ook na afloop van die program kan gaan toepas om gedrag te verander, aandag te geniet (Schwitzgebel en Kolb, 1974). Gedragsverandering word as 'n belangrike doel van ontwikkelingsgerigte programme beskou. Die proses van verandering is dus onlosmaaklik gekoppel aan ontwikkelingsprogramme.

Schwitzgebel en Kolb (1974) beklemtoon hoe ontwikkelingsgerigte programme die negatiewe siklusfunksionering van kliënte in 'n positiewe siklus kan verander, deur bemiddeling van die veranderingsagent. Dit is egter belangrik om in ag te neem dat kliënte (sportlui) nie sal deelneem aan ontwikkelingsprogramme en die proses van groei en ontwikkeling sal aanpak, tensy hulle bewus is van die behoefte aan ontwikkeling nie. Die kliënt (sportlui) moet dus gereed en bereid wees om die veranderingsproses (ontwikkelingsproses) te deurloop.

Aangesien kliënte met voorafopgestelde idees aan ontwikkelingsprogramme kan deelneem, is dit belangrik om van meet af die kliënt (sportlui) se verwagtinge van 'n program uit te klaar sodat misverstande verhoed en uit die weg geruim kan word. Die doelwitte van die program moet vroeg reeds duidelik deur die fasiliteerder en betrokkenes uitgespel word. Sommige kliënte word moontlik gedwing om 'n program by te woon en mag weerstand teen die program openbaar. Die moontlike voordele van die bywoning van die program moet beklemtoon word. Indien weerstand teenwoordig is, behoort die fasiliteerder dit te aanvaar, te erken en te kommunikeer. Die aanvaarding en aanmoediging van die fasiliteerder en ander groeplede kan 'n kliënt met weerstand motiveer om wel sy/haar beste te gee om die program in sy doel te laat slaag. Indien die hantering van weerstand vermy word of nie hanteer word nie, kan dit 'n negatiewe effek op die latere verloop van die program hê.

'n Primêre faktor om kliënte (sportlui) se behoefte aan ontwikkeling te verhoog of aan te spreek, is die persepsie dat 'n program in kliënte se behoeftes aan ontwikkeling sal voorsien. Volgens die humanistiese benadering het elke mens 'n interne dryfveer na ontwikkeling of selfaktualisering (Maslow, 1964). Hierdie aspek moet dus op só 'n wyse deur die ontwikkelingskonsultant aangebied en in die ontwikkelingsprogram verpraktiseer word, dat die kliënt (sportlui) dit as deel van hom-/haarself sal ervaar en dat dit die behoefte om te ontwikkel sal stimuleer.

Die rol van die ontwikkelingskonsultant (as veranderingsagent) tydens die veranderingsproses, kan as volg saamgevat word :

- * Ondersteuning

- * Saamwerkende doelformulering

- * Aanmoediging tot selfrigting

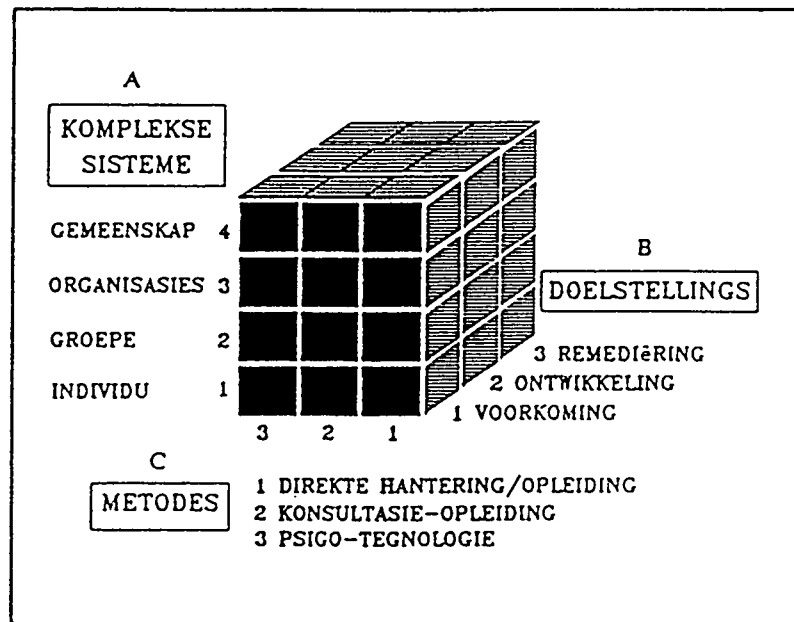
- * Hantering van verwagtings
- * Gedragswaarneming en kontrole
- * Die ontwerp of ontwikkeling van die ontwikkelingsprogram

Die konsultant behoort tydens die ontwerp en aanbieding van 'n ontwikkelingsprogram sensitief te wees vir die hoeveelheid tyd wat 'n veranderingsproses benodig. Die volume van 'n ontwikkelingsprogram kan dus nie te omvangryk te wees sodat kliënte daardeur oorweldig word en dit nie kan assimileer nie. Indien die gaping tussen bekwaamheid of huidige vermoë, en vaardighede wat benodig word om die uitdaging die hoof te bied, groot is, behoort langer en verspreide tyd aan 'n ontwikkelingsprogram afgestaan te word.

Met voorafgaande as agtergrond en die konsep van verandering (ontwikkeling) as basis, kan die ontwikkelingskonsultant, wat sy/haar taak soos die psigo-opleier (ontwikkelaar), vanuit die konsepsuele raamwerk van lewende sisteme benader, noodwendig 'n bydrae tot die ontwikkeling van individue, (sport)groepe, (sport)organisasies en gemeenskappe lewer. Die taak van die ontwikkelingskonsultant vind dus aanklank by dié van die psigo-ontwikkelaar en dit toon definitiewe ooreenkomste.

Die saamgestelde praktykmodel soos voorgestel deur Schoeman (1983), integreer die implikasies van psigo-opleiding (ontwikkeling) ten opsigte van psigo-opleidingsmetodes (psigo-ontwikkelingsmetodes), komplekse sisteme en doelstelling. Schoeman (1983) baseer sy model op die kubus wat Morrill, Oetting en Hurst (1974) vir die praktyk van die Voorligtingsielkunde ontwikkel het. Schoeman (1983) gebruik die kubus as konsepsuele raamwerk en pas die teoretiese begroning van psigo-opleiding (ontwikkeling) hierby in. Die volgende voorstelling van die kubusmodel (Wessels & Prins, 1992, p. 9) dien as praktykmodel vir Psigo-ontwikkeling :

Figuur 10 : Skematiese voorstelling van die Saamgestelde Praktykmodel van Psigo-ontwikkeling



Die drie asse van die kubus verteenwoordig psigo-opleidingsmetodes (psigo-ontwikkelingsmetodes), komplekse sisteme en doelstellings. Elkeen van hierdie asse word as volg onderverdeel :

* Komplekse sisteme in

- Individu,
- Groepe,
- Organisasies en
- Gemeenskappe.

* Doelstellings in

- Remediëring
- Voorkoming en
- Ontwikkeling

* Psigo-opleidingsmetodes (psigo-ontwikkelingsmetodes) in

- Direkte opleiding,
- Konsultasie-opleiding en
- Psigotegnologie.

Die kubernetiese sisteem kan ook as raamwerk dien om die rol van die ontwikkelingskonsultant uiteen te sit. Op die vlak van strategie sal die ontwikkelingskonsultant van psigo-ontwikkelingsmetodes, te wete

* direkte opleiding

* konsultasie - opleiding en

* psigotegnologie

gebruik maak om die doelwitte (die ontwikkeling van motivering in hierdie studie) te bereik.

Direkte opleiding impliseer volgens Schoeman (1983) die "opleiding van individue en ander sisteme in spesifieke vaardighede, insigte en bevoegdhe" (p. 18). In hierdie proses staan die psigo-opleier (ontwikkelaar)/ontwikkelingskonsultant en die kliënt dus in 'n direkte opleidingsverhouding tot mekaar.

In konsultasie lei die psigo-opleier (ontwikkelaar)/ontwikkelingskonsultant kliënt(e) op wat verantwoordelik sal wees vir die ontwikkeling- en voorkomingsdienste in spesifieke sisteme. 'n Konsultasiediens word dus aan die kliënt, wat as agent vir verandering in die sisteem is, gelewer in terme van die ontwikkelingsprobleme wat hy/sy/hulle kan ervaar.

Psigotegnologie impliseer die ontwikkeling van tegnologiese hulpmiddels wat die ontwikkelingskonsultant tydens die proses van ontwikkeling kan benut en gebruik. Hierdie hulpmiddels kan 'n volledige opleidingsprogram vorm of in kombinasie met ander opleidingsmetodes gebruik word (Schoeman, 1983). Die volgende kan as voorbeelde dien:

- * die rekenaar
- * selfdoenmodules en opleidingsprogramme
- * werkboeke
- * oudio- en videomateriaal
- * klankskyfiereekse
- * oudio-visuele elektroniese hulpmiddels
- * massamedia

Die motiveringsprogram in hierdie verhandeling is gerig op die individu en die groep, binne die konteks van hiërargiese geordende sisteme. Alhoewel die motiveringsprogram op die vlak van doelstellings primêr gerig is op voorkoming en die ontwikkeling van potensiaal in die motivering sin van die woord, laat die sportwêreld ook die deur oop om remediêrend op te tree. Die doelstelling van hierdie verhandeling, is soos reeds genoem, die verhoging van prestasie binne die konteks van motivering. Ten einde hierdie doelstelling te bereik, gaan daar op die vlak van psigo-ontwikkelingsmetodes, spesifiek psigotegnologie, van 'n Ontwikkelingsprogram/Werkboek vir die rugbyspeler (Bylae A) en 'n Handleiding vir die Afrigter/Programleier (Bylae B) gebruik gemaak word om konsultasie-opleiding en direkte opleiding te verrig. In die Handleiding word daar ruimte

gelaat vir die afrigter/programleier om van oudio-visuele hulpmiddels gebruik te maak. Die gebruik hiervan word ook aanbeveel en aangemoedig as hulpmiddel om idees, inligting, ens. aan die rugbyspeler oor te dra en te verhelder. Psigotegnologie word ingespan om die nodige klimaat te skep sodat prosesse wat sal lei tot 'n hoër vlak van funksionering en motivering, kan geskied.

Die proses van psigo-opleiding (ontwikkeling) toon 'n sikliese aard. Indien die taak van die psigo-opleier (ontwikkelaar)/ontwikkelingskonsultant in terme van 'n sikliese proses gedefinieer word, en die energie-uitruilings beginsel van die Algemene Sisteemteorie verreken word, kan die ontwikkelingskonsultant van die veronderstelling uitgaan dat 'n sisteem in staat is om sy eie gedrag deur middel van selfregulerende kubernetiese siklusse te monitor. Von Bertalanffy (1968) het juis die kubernetiese sisteem gesien as 'n algemene sisteem met selfregulerende eienskappe. Daar is reeds in Hoofstuk 3 verwys na die belang van selfkontrollerende prosedures in die motiveringsproses. In 'n ontwikkelingsprogram moet kliënte (sportlui) egter self die geleentheid gebied word om primêr kontrole oor hul eie gedragsverandering (ontwikkeling) uit te oefen. Wanneer die kliënt (sportlui) die veranderingsproses (ontwikkelingsproses) beskou as onder sy/haar beheer, word selfgerigte verandering (ontwikkeling) versterk. Verder word die waarskynlikheid dat die verandering in gedrag (ontwikkeling) permanent sal wees, verhoog (Van Kaam, 1969; Schwitzgebel & Kolb, 1974).

Die rol van die ontwikkelingskonsultant sal dus wees om die kliënt (sportlui) die kubernetiese siklus suksesvol te laat voltooi en te laat herhaal. In hierdie proses speel energie- en inligtinguitruilings 'n belangrike rol.

Die rol van die ontwikkelingskonsultant sal myns insiens op minstens drie vlakke gerig wees. Die ontwikkelingskonsultant, wat die boodskap van Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie as vertrekpunt neem, sal

- * 'n bydrae kan lewer tot die generering en vrystelling van energie op mikro- sowel as makrovlak;
- * 'n belangrike rol speel om bestaande en vrygestelde energie (uitruiling) op mikro- sowel as makrovlak op so 'n wyse te rig, dat optimale sisteem-funksionering kan plaasvind, en
- * verantwoordelik wees vir die 'seël' van hierdie sistemiese proses, ten einde te verseker dat mikro- en makrovlakstelsels as 'n eenheid funksioneer.

Hierdie moet egter vanuit die raamwerk van mensontwikkeling geskied en die aspekte van menswees, mens (sportlui) funksionering en lewenskwaliteit aanspreek en ontwikkel.

6.6 Samevatting

Indien Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie as vertrekpunt geneem word, is dit duidelik dat die inhoud van 'n ontwikkelingsprogram, en 'n motiveringsprogram in die besonder, moet fokus op die generering van energie tussen verskeie stelsels en substelsels wat aangewend kan word vir die suksesvolle voltooiing van die kubernetiese siklus.

Die ontwikkelingskonsultant moet noodwendig betrokke raak op verskillende (sistemiese) vlakke, nl. individue, groepe of spanne, intergroepe, organisasies en groter sosiale stelsels (Kelly, 1981). Die Saamgestelde Praktykmodel (Schoeman, 1983) impliseer juis dat die uitdaging daarin geleë is om op verskeie vlakke van komplekse stelsels betrokke te raak. Die psigo-opleier (ontwikkelaar)/ontwikkingskonsultant raak dus betrokke by die opleiding in vaardighede, bevoegdhede en insigte deur van kategorieë van metodes gebruik te maak.

In Hoofstuk 6 is daar deeglik gekyk na die agtergrond vir programontwikkeling, die proses van verandering, die kenmerke van konsultasie en die rol van die

ontwikkelingskonsultant tydens programontwikkeling. Die inhoud van die ontwikkelingsprogram is gebaseer op die verskillende hoofstroomdenke in die Sielkunde. Dit veronderstel oor die algemeen dat sportlui oor groeipotensiaal, spesifiek in terme van motivering beskik, wat potensieel bydra tot 'n hoër vlak van sportprestasie. Beide die humanistiese en eksistensiële-fenomenologiese benaderings beklemtoon dat die mens oor groeipotensiaal beskik.

Indien die mens se natuurlike neiging tot selfaktualisering verreken word, is dit duidelik dat 'n motiveringsprogram so gestruktureer moet word dat daar op 'n nie-direktiewe wyse 'n klimaat geskep word waarin sportlui aangemoedig word (die geleentheid gegee word) om :

- * oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering en funksionering,
- * persoonlike doelwitte te stel en hulself daartoe verbind,
- * self verantwoordelikheid vir verandering te neem, aangesien die wil en vermoë tot verandering en groei in die sportman/-vrou self geleë is, en
- * selfondersoek toe te pas ten einde groei en ontwikkeling te stimuleer.

Die humanistiese benadering beklemtoon die neiging van die mens (sportlui) om te beweeg na selfaktualisering. 'n Ontwikkelingsprogram moet dus die geleentheid tot die keuse vir verandering skep en nie die verantwoordelikheid tot verandering oorneem nie. Die ontwikkelingskonsultant moet sportlui verder bystaan en aanmoedig om doelwitte tot persoonlike verbetering te herken en hom-/haarself daartoe verbind en op 'n nie-direktiewe wyse 'n klimaat te skep waarin selfondersoek en persoonlike groei by die kliënt gestimuleer word. Die kliënt se planne en ideale oor die toekoms moet gestimuleer word. Die kliënt moet gelei word om sy/haar menswees en spesifiek sportmenswees se potensiaal te herken, te wil bereik en te benut. Ten einde voorgenoemde te bereik, is dit noodsaaklik

dat 'n ontwikkelingsprogram die geleentheid vir die stel van langtermyn doelwitte en ideale skep (Maslow, 1954).

Met voorafgaande hoofstukke as agtergrond kan daar voortgegaan word met die aanloop tot verpraktisering deur die ontwikkeling van die motiveringsprogram, toegepas op rugbyspelers. In Hoofstuk 7 word die metode van ondersoek beskryf as basis vir die ontwikkeling van die motiveringsprogram vir rugbyspelers.

Hoofstuk 7

METODE VAN ONDERSOEK

7.1 Inleiding

Die behoefte aan die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram vir sportlui in die breë, en rugbyspelers in die besonder, het voortgespruit uit die volgende vrae wat tydens die skrywer se betrokkenheid by 'n rugbyspan ontstaan het :

- * Waarom behaal 'n afrigter meer sukses met sekere spanne as met ander, veral op die sielkundige en/of motiveringsvlak? en
- * Hoe word motivering by die individuele sportman/-vrou ontwikkel en verhoog op die langtermyn?

Die behoefte aan 'n wetenskaplik, teoreties-gefundeerde en sistematiese benadering tot die konsep motivering het gelei na 'n literatuursoektog waarin antwoorde op die bogenoemde en volgende vrae gesoek is :

- * Wat aktiveer die vrystelling van energie gedurende die proses wat uitloop op motivering?
- * Hoe moet hierdie vrygestelde energie beheer en gekanaliseer word?
- * Watter aspekte van motivering is belangrik in die motiverings- en prestasieproses van die speler/s?

- * Watter motiveringsbronne bestaan onder sportlui in die breë en rugbyspelers in die besonder?

Hierdie aspekte moes op so 'n wyse in die vorm van 'n program vir die ontwikkeling van motivering verpraktiseer word dat dit voldoen aan die vereistes soos bespreek in Hoofstukke 2 - 6.

Die literatuursoektog het gelei tot die Ontwikkelingsielkunde, Algemene Sisteemteorie en Psigo-ontwikkeling as vertrekpunte. Hierdie konsepte is reeds in Hoofstukke 2 en 3 bespreek.

In hierdie hoofstuk word die teoretiese kennis, konsepte en boodskap van Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie geïntegreer met die literatuur oor motivering (Hoofstuk 5) en verpraktiseer in die proses by die ontwikkeling van sportlui in die breë, en motivering in die besonder. Die resultaat of integrering moet dan op so 'n wyse vir sportlui aangebied word dat dit aanvaarbaar, sinvol en betekenisvol is. Ook moet dit die besef (gevoel) laat ontstaan dat die program kan lei tot 'n hoër vlak van prestasie, sport- en mensfunksionering en motivering. Dit bring die aspek van oordrag van die program aan sportlui na vore. Buiten die bespreking rondom psigotegnologiese hulpmiddels in Hoofstuk 6, word daar nie verder aandag hieraan gegee nie, aangesien die praktiese implementering van die program buite die bestek van hierdie studie val.

'n Literatuurbespreking oor 'n kwalitatiewe benadering as gepaste metodologiese strategie vir die benadering tot die probleemoplossing en die vind van antwoorde op die navorsingsvrae soos uiteengesit in die doelstellings van hierdie studie, is egter nodig.

7.2 Metodologiese strategieë

In hierdie studie loop die metodologiese ondersoek hand aan hand met die ontwikkeling van 'n denkwyse oor motivering en die integrering van inhoud/aspekte van die proses wat

lei tot motivering. Dit loop parallel met 'n denkwyse en ontwikkeling van 'n epistemologie oor menslike funksionering en ontwikkeling in die sportwêreld op 'n hoër vlak. Dit gaan om die benadering tot die ontwikkeling van menslike potensiaal en menswees. Vir die sportpraktisyn dien dit as 'n basis waaruit die optimale benutting van menslike (sielkundige) potensiaal, motivering en prestasie benader kan word.

Die aard van hierdie studie maak voorsiening dat daar wegbeweeg word van die tradisionele suiwer empiriese navorsingstrategieë. Die metode van ondersoek verteenwoordig dus, en word gekenmerk deur die ontwikkeling van 'n kwalitatiewe epistemologie.

In hierdie verband noem Hatch (1995) :

"Qualitative researchers aspire to enrich the human discourse (Geertz, 1973) by providing interpretations - or partial accounts - of certain matters. They generally do not strive to discover an objective 'Truth' that, given the appropriate sample, control, and method, is generalizable to a larger population ... An alternative paradigm, which I will call constructivism, begins by rejecting the positivist notion of a componential, externally verifiable universe that exists apart from our perceptions of it. Constructivist scientists argue that 'knowledge is symbolically constructed and not objective; that understandings of the world are based on conventions, on perceptions held in the community with others; that truth is, in fact, what we agree it is' (Hatch, 1985, p.161). Research growing out of constructivist assumptions seeks to describe and analyze contextualized social phenomena. The effort is to understand how the world operates by studying that world through the perspectives of those participating in it." (p. 122)

In die benadering tot die bereiking van die doelwitte van hierdie studie blyk dit dat 'n kwalitatiewe benadering die bereiking van die doelstellings van dié studie sal kan meebring. Deur van so 'n benadering gebruik te maak, kan die rykheid en kompleksiteit

van die onderwerp op 'n kragtige wyse uitgedruk word, juis omdat daar dan ruimte vir beskrywing gelaat word. Hierdie vind aansluiting by Wertz & van Zuuren (in van Zuuren, Wertz & Mook, 1987) wat noem dat alle kwalitatiewe navorsing poog om beskrywend van die volle kompleksiteit van die onderwerp te wees :

"In this sense it is a primary goal of qualitative psychology to express the constitutive features of its subject matter with great accuracy and even vividness. If the term 'description' by itself suggests merely a restatement of the obvious, then the terms interpretive and reflective tell us that qualitative psychology attempts to do more than merely call attention to the obvious or immediately given by a naive recounting procedure. In our view, the best qualitative research in psychology involves the adoption of a point of view that seeks insight into the meaning of the subject matter rather than a merely passive stock-taking of its pertinent facts. This illuminating explicitation of meaning involves a great deal of interpretive thinking and mulling over data contextually and, in the case of human experience and behaviour, reflection, an apprehension of what it is like to live through the matter under investigation" (p. 4).

Volgens Wertz & van Zuuren (in van Zuuren, Wertz & Mook, 1987) dien die verskaffing van stap-vir-stap rigtingwysers 'n beperkte waarde vir die kwalitatiewe navorser. Die navorser verwelkom rigtingwysers in slegs sekere fases van sy/haar metodologiese skoling.

In terme van die kwalitatiewe proses self, kan elke aspek daarvan nie bereik word deur eenvoudig algemene reëls te volg nie. Wertz & van Zuuren (in van Zuuren, Wertz & Mook, 1987) noem dat Erin Strauss (1980) bekend was vir sy oortuiging dat die belangrikste deel van metode nie vir iemand geleer kan word nie :

"The only thing a methodologist can do in regard to such matters is to specify the general necessity for such processes as free exploration, innovation, creative

insight, and critical self-reflection, hoping that the desired attitude and mental operations are encouraged and at least not stifled by methodological prescriptions and will then emerge 'spontaneously'".(p.7)

Kwalitatiewe data bestaan uit *gedetailleerde beskrywings* van situasies, gebeure, mense, interaksie en waargenome gedrag; direkte aanhalings van mense oor hul ervarings, houdings, oortuigings en denkwyses en uittreksels of gedeeltes van dokumente, korrespondensie, rekords, en gevallestudies (Patton, 1980).

Hierdie studie is verkennend en heuristies van aard, wat impliseer dat hierdie bevindinge nie bedoel is om finaal of volledig te wees nie. Dit is egter ook waar dat die navorser se oorspronklike doelwitte bereik word in hierdie kwalitatiewe studie eerder as om bloot 'n voorlopige toegang tot die onderwerp te wees. Die 'nie-finaliteit' van hierdie studie is geleë in die moontlike verdere ontwikkeling en verfyning van die epistemologie op 'n dieper, ryker vlak. Daar kan in opvolgstudies bykomend van kwantitatiewe metodes gebruik gemaak word om die kwalitatiewe bevindinge aan te vul.

Aangesien 'n motiveringsprogram in hierdie studie ontwikkel word, word daar eerder op ontwikkeling/beskrywing as op navorsing as sodanig gekonsentreer. In beskrywende navorsing word volgens Cilliers (1977) gewoonlik aangewend in gevalle waar probleme bestaan uit 'n leemte in of gebrek aan kennis of inligting. In beskrywende navorsing word gepoog om vas te stel hoe die werklikheid daar uitsien, om te bepaal wat *is*. Beskrywing beteken essensieel dat dit wat waargeneem word in verbale of ander simbole weergegee word en beskrywende navorsing het dus ten doel om 'n geldige, objektiewe en betroubare beeld van dit wat ondersoek word, te verkry. Vir die doeleindes van hierdie studie kan die terme beskrywende- en ontwikkelingsnavorsing as sinonieme gebruik word.

McGinn (1979) wys op die volgende verskille tussen kwantitatiewe (empiriese) navorsing en ontwikkelingsnavorsing :

Tabel 1 : Die verskille tussen kwantitatiewe (empiriese) en ontwikkelingsnavorsing

EMPIRIESE NAVORSING	ONTWIKKELINGSNAVORSING
<ul style="list-style-type: none"> - Beskryf - Lê verbande - Konseptualiseer - Toets 	<ul style="list-style-type: none"> - Beskryf - Ontwerp - Ontwikkel - Toets

In hierdie verband onderskei Guba (1966) tussen navorsing en ontwikkeling as twee verskillende prosesse van versameling en analise van data. Navorsing word gekenmerk deur die volgende stappe: beskrywe, verhaal, konsepsualiseer en evalueer, terwyl die volgende stappe ontwikkeling kenmerk : beskrywe, bedink, skep en evalueer.

Die navorser poog dus in die beskrywing van die proses om opvallende elemente in die situasie te ontdek en die gepaste verwantskappe en kontekste te beskrywe, terwyl die ontwikkelaar deur sy beskrywing die proses monitor om probleme in 'n vroeë stadium te identifiseer en teen te staan. Die navorser evalueer om hipoteses te bevestig of te weerlê, en in die proses alle steuringsveranderlikes te beheer, sodat universele wette vasgelê kan word, terwyl die ontwikkelaar minder bekommerd is oor die aspek van 'n soms rigiede kontrole.

Die ontwikkelingsnavorsing wat in hierdie studie gevolg word, voldoen nie aan die vereistes soos gestel deur Guba (1966) en McGinn (1979) nie deurdat die toetsing of evalueeringsgedeelte nie gerig is om die effektiwiteit van die ingreep (program) as sodanig te meet nie, maar eerder gerig is om die ontwikkelde program te meet teen 'n teoretiese beskouing en daaruit te verantwoord.

Die eerste gedeelte van die doelstellings, nl. die ontwikkeling en samestelling van 'n motiveringsprogram, word voldoen/bereik deur ontwikkelingsnavorsing/beskrywende ondersoek. Die tweede gedeelte nl. die evaluering van die program word bereik deur evaluerende navorsing. Patton (1980) noem in hierdie verband dat evaluerende navorsing grootliks gedomineer word deur die onbevraagtekende, natuurlike wetenskaplike paradigma van hipoteties-deduktiewe metodologie. Hierdie dominante paradigma veronderstel kwantitatiewe meting, eksperimentele ontwerp en multi-variante, parametrisiese statistiese analise as die epitomie van "goeie" wetenskap. Hy beklemtoon 'n alternatiewe paradigma wat staatmaak op kwalitatiewe data, holistiese analise, en die gedetailleerde beskrywing verkry deur noue kontak met die teikens van die studie. Die hipoteties-deduktiewe, natuurlike wetenskaplike paradigma is daarop gemik om sosiale fenomene te voorspel, terwyl die holistiese-induktiewe paradigma daarop gemik is om sosiale fenomene te verstaan en te begryp. Hy skryf :

"... the problem from a utilization-focused approach to evaluation is that the very dominance of the hypothetical-deductive paradigm with its quantitative, experimental emphasis appears to have cut off the great majority of its practitioners from serious consideration of any alternative evaluation research paradigm or methods" (p. 19).

en verder,

"The issues of selecting methods is no longer one of the dominant paradigm versus the alternative paradigm, of experimental designs with quantitative measurement versus holistic-inductive designs based on qualitative measurement. The debate and competition between paradigms is being replaced by a new paradigm - a paradigm of choices. The paradigm of choices recognizes that different methods are appropriate for different situations. (p. 19, 20).

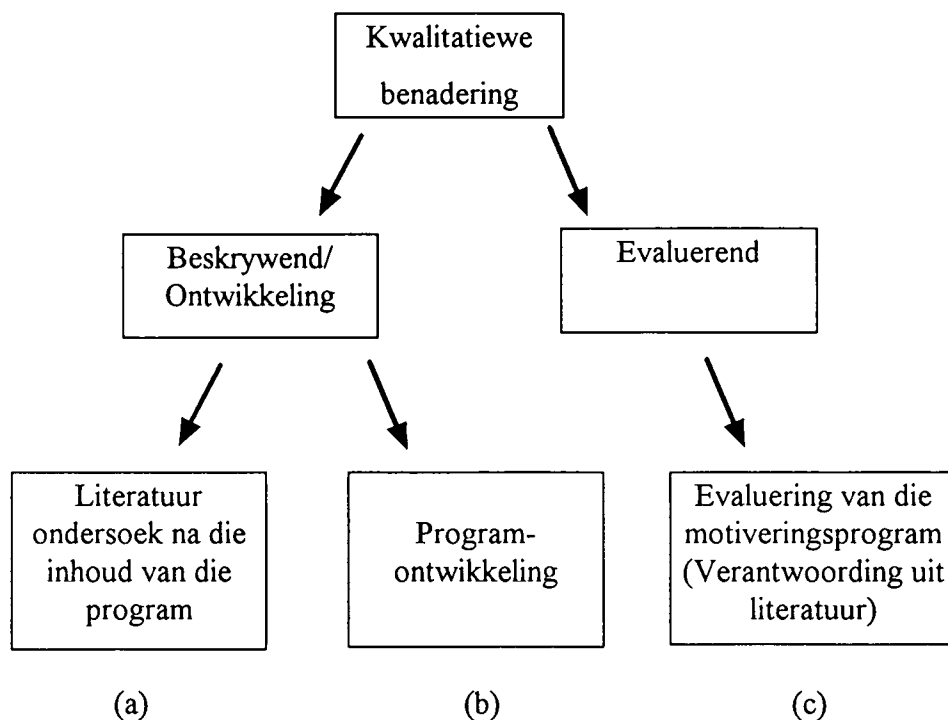
Patton (1975, p. 40) kontrasteer die konvensionele paradigma tot evaluerende navorsing met 'n "alternatiewe" paradigma :

Tabel 2: Vergelyking tussen die dominante en alternatiewe paradigma

Dominante paradigma	Alternatiewe paradigma
<ul style="list-style-type: none"> - Kwantitatief - Besorg oor betroubaarheid - Objektief - Verwyder van data - Fokus op die impak van die komponente - Besorg oor resultate - Vir wetenskaplikes - Groot steekproewe - Belangstelling in veralgemenings - Neig om interaksies te ignoreer 	<ul style="list-style-type: none"> - Kwalitatief - Besorg oor geldigheid - Subjektief - Naby die data - Holistiese analise - Besorg oor proses - Vir praktisyns - Gevallestudies - Belangstelling in uniekheid - Tel individuele hanteringsinteraksies op

Uit die voorafgaande is dit nou moontlik om die metode van ondersoek wat in hierdie studie gevolg is, uiteen te sit. Daar moet onthou word dat die evalueringsgedeelte van die navorsingsbenadering in verdere studies met kwantitatiewe navorsing aangevul kan word. Dit word ook weer beklemtoon dat die evaluering van die motiveringsprogram gedoen word aan die hand van of dit aan literatuurvoorskrifte voldoen, al dan nie. Die metode van ondersoek in hierdie studie kan skematies as volg voorgestel word :

Figuur 11 : Skematiese voorstelling van die metode van ondersoek in hierdie studie

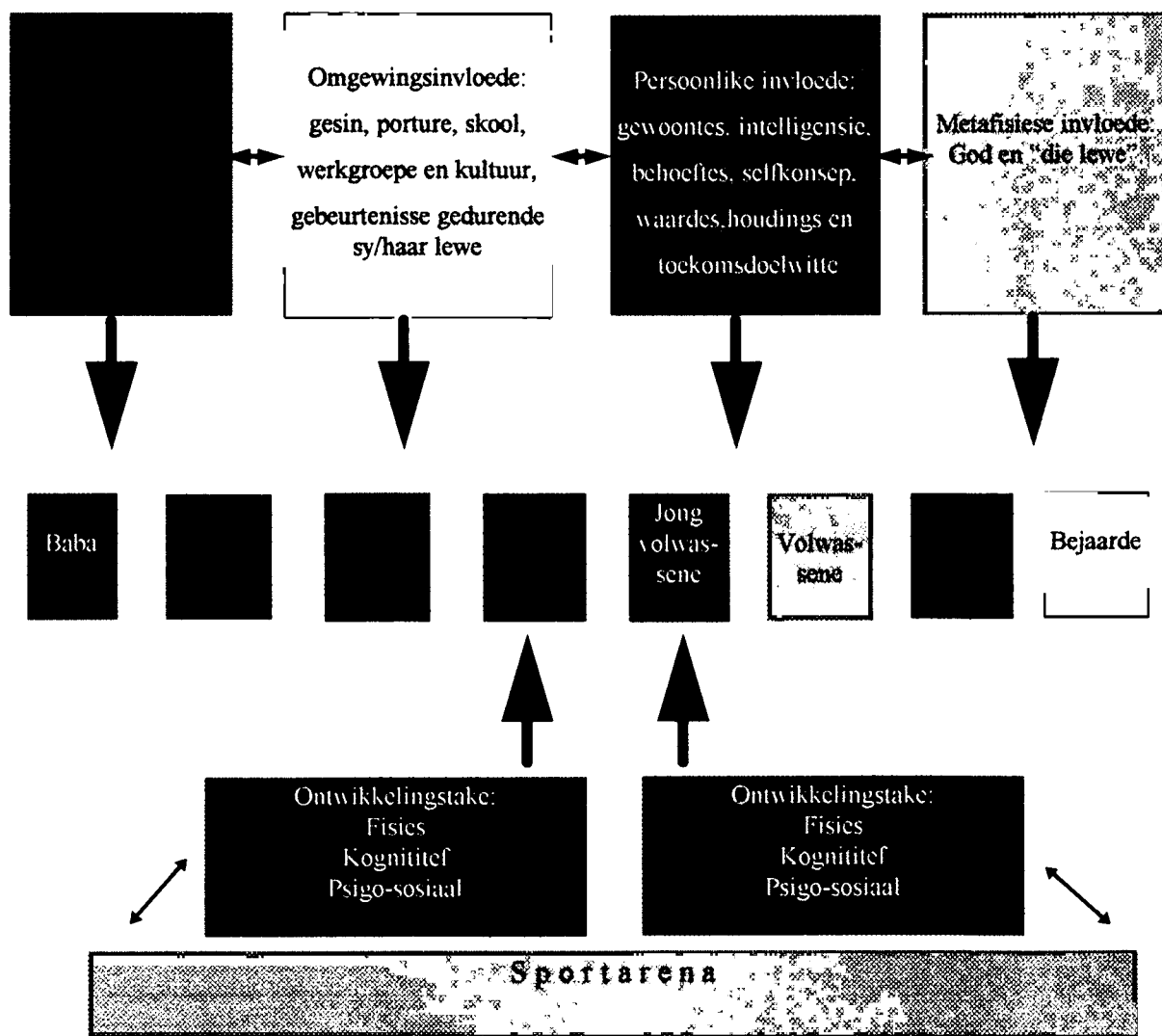


As evaluering word die motiveringsprogram verantwoord uit die literatuur en statistieke word uit die praktyk aangebied om die geldigheid vir die benadering van die ontwikkeling van die program te regverdig. Vervolgens word die literatuurondersoek met betrekking tot (a) wat noodsaaklik is in die motiveringsprogram oorsigtelik herhaal. Hieruit vloei (b), die ontwikkeling van die program. Dit word dan saam met (c), die evaluering van die motiveringsprogram, in Hoofstuk 8 hanteer.

7.3 Oorsig van die hoofmomente uit die literatuuronderzoek oor die inhoud van die program

Hierdie studie verreken mensontwikkeling as deel van die proses wat uitloop op motivering. Die breë invloed wat die mens oor sy/haar lewensloop vorm, asook die komplekse interaksie daartussen, kan as volg voorgestel word :

Figuur 12 : Skematiese voorstelling van die komplekse interaksies in die lewensloop van die mens



Die program is primêr gerig op die vroeë volwassene, maar maak ook voorsiening vir die adolessent. Gedurende hierdie twee lewensfasies is die volgende onderskeie ontwikkelingstake van belang vir verrekening in die motiveringsprogram :

Adolessensie

a) Fisiese ontwikkeling

Ingrypende liggaamlike veranderinge het 'n duidelike invloed op die adolessent se selfgating en ontwikkeling van sy/haar selfkonsep. Dit gaan ook heel dikwels gepaard met gevoelens van sowel verwondering, trots en vreugde, as skaamte en weersin.

b) Kognitiewe ontwikkeling

Formele operasies (bv. abstrakte denke, hipoteties-deduktiewe denke) het implikasies vir on akademiese ontwikkeling en prestasie, ouer-kind verhouding, die ontwikkeling van 'n implisiete persoonsperspektief, kreatiwiteit, aksetisme en intellektualisering.

c) Psigososiale ontwikkeling

Die ontwikkeling van sosiale rypheid word bepaal deur oa:

- die kompleksiteit of vlak van modernisering van die samelewing waarin die adolessent opgroei
- die kenmerke van sy/haar subkultuur
- die gesinstruktuur en die invloed van die ouers
- Verkry 'n gevoel van identiteit en los die identiteitskrisis op

Samevattend:

- aanvaarding van sy/haar liggaamlike voorkoms
- ontwikkeling van 'n geslagsrolidentiteit
- aanknoop van heteroseksuele verhoudings
- ontwikkeling van 'n sterk emosionele band met 'n ander persoon
- ontwikkeling van onafhanklikheid
- aanvaarding van die self as 'n persoon met waarde en die ontwikkeling van 'n eie identiteit
- ontwikkeling van sosiaal-verantwoordelike gedrag
- aanvaarding en aanpassing by sekere groepe
- ontwikkeling van 'n lewensfilosofie
- voorbereiding vir 'n loopbaan en die verkryging van finansiële selfstandigheid
- voorbereiding vir die huweliks- en gesinslewe
- die verwerwing van 'n eie intellektuele waardesetel as "kompas" vir gedrag

Vroeë volwassenheid

a) Fisiese ontwikkeling

Sekere aspekte van liggaamlike funksionering op hul doeltreffendste. Spierkrag bereik 'n toppunt tussen 25-jarige en 30-jarige ouderdom. Gesondheid moet beskerm en bevorder word.

Wat betref energie en deursettingsvermoë, ervaar die mens 'n pick-fase.

b) Kognitiewe ontwikkeling

Die uitdagings van die volwasse lewe vereis dat die mens voortdurend sy/haar redeneringsvermoë en probleemoplossingsvaardighede verfyn. Op die terrein van interpersoonlike verhoudings, werk, ouerskap en talle ander moet die volwassene leer om probleme te identifiseer, te analiseer en hanteringsstrategieë te ontwikkel.

c) Psigososiale ontwikkeling

Tydens hierdie stadium moet 'n mens die krisis van intimiteit versus isolasie oplos. Hierdie ontwikkelingstaak word suksesvol opgelos indien die persoon hom-/haarself verbind in 'n seksuele verhouding met 'n lid van die teenoorgestelde geslag met wie 'n mens wederkerige vertroue deel en met wie 'n mens die siklusse van werk, voortplanting en ontspanning deel.

Verhoudings met die gesin, vriende en familie word gekenmerk deur:

- liefde
- gehegtheid

Die belang van vriendskappe word beklemtoon in die sosiale ontwikkeling van die vroeë volwassene.

Tabel 3: Oorsig van die ontwikkelingstake gedurende die adolessente en vroeë volwasse lewenstadiums

Hoofstuk 2 het aangetoon dat mensontwikkeling in die breë nie geskei kan word van motivering nie en die sportwêreld is 'n omgewing waarin ontwikkeling van die mens plaasvind. Die hoeveelheid tyd wat die mens gedurende sy/haar kinderjare, adolessente jare en vroeë volwassenheid aan sportdeelname bestee, is aanduidend daarvan dat die beoefening van en betrokkenheid by sport 'n integrale deel van menslike ontwikkeling in die breë is.

Die sportarena bied aan die mens die geleentheid om sy/haar fisiese, psigo-sosiale en kognitiewe ontwikkeling te stimuleer. Die ontwikkeling van verhoudings met ander persone, van die selfkonsep en van 'n gevoel van bevoegdheid kom dikwels voor in formele en informele spel en sportdeelname. Indien die ontwikkelingsfases en -take suksesvol afgehandel word, funksioneer die individu op 'n hoër vlak.

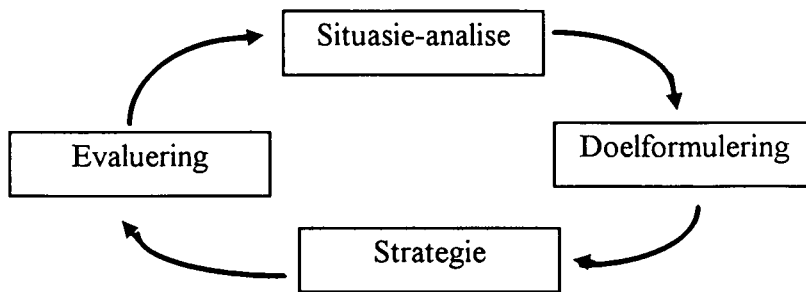
Die interaksie tussen mensontwikkeling en ontwikkeling in die sportwêreld is wederkerig. Die komplekse interaksies wat gedurende die lewensloop plaasvind, beïnvloed stimuleer en rig ook ontwikkeling in die sportwêreld. Daarom is dit, in die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram, belangrik dat die konsep van mensontwikkeling deeglik geïntegreer word en alle fasette van menswees, te wete kognitiewe, emosionele, sosiale, fisiese en geestelike aspekte aangespreek word.

In Hoofstuk 3 is Psigo-ontwikkeling bespreek as 'n praktiese model om die komplekse interaksies in mensontwikkeling oor die lewensloop van die individu te stimuleer, te rig en te integreer. Die implikasie wat dit vir die ontwikkeling van motivering inhou, is ook aangedui.

Die kubernetiese model vorm die basis vir die rig van hierdie proses en is as algemene raamwerk gebruik om die daaropvolgende literatuur wat belangrik is vir hierdie studie, asook die proses van programontwikkeling, te orden. Die sikliese karakter van die kubernetiese sisteem is veral beklemtoon. Die kubernetiese sisteem bestaan uit vier hoofkomponente, nl. situasie-analise, doelformulering/doelstelling, strategie en terugvoer/evaluering.

Dit word as volg voorgestel :

Figuur 13 : Skematiese voorstelling van die kubernetiese siklus



Kubernetika en die kubernetiese siklus is in Hoofstuk 3 geïntegreer met die beginsels van die Algemene Sisteemteorie en kan in die volgende kernwoorde/gedagtes saamgevat word:

- *Sikliese aard van gedrag*
- *Energie-uitruilings en energievloei word beklemtoon*
- *Die eenheid van sisteme*
- *Interaksie tussen sisteme en subsisteme*
- *Die krag van 'n sisteem lê in die geïntegreerde funksionering van die sisteme op mikro- sowel as makrovlak.*

Om aan te toon hoe die beginsels van die Algemene Sisteemteorie in die praktyk manifesteer, kan die wedstryduitslae van 'n provinsiale rugbyspan oor vyf jaar bestudeer word. Die doel hiervan is om aan te toon hoe die kernbegrip "die geheel is groter as die somtotaal van die dele" realiseer deur te kyk na die invloed van die gemiddelde aantal

spanveranderinge per wedstryd (insluitende posisionele veranderinge) op die prestasie van die span (uitgedruk in terme van persentasie wedstryde gewen gedurende die verloop van die seisoen). Die geïntegreerde funksionering (sielkundige vlak) van 'n rugbyspan word onder andere dan bepaal deur die eenheid wat 'n span oor 'n verloop van tyd vorm. Die veranderinge aan 'n span kan dus 'n invloed op die noodsaaklike integrasieproses van die spanlede - op sielkundige vlak - hê.

Die resultate kan as volg voorgestel word:

Tabel 4 : Opsomming van 'n provinsiale rugbyspan se resultate oor vyf jaar

	Eerste jaar	Tweede jaar	Derde jaar	Vierde jaar	Vyfde jaar	Gemiddelde
Aantal wedstryde gespeel	19	23	21	25	26	22.8
Aantal wedstryde gewen	12	10	14	16	12	12.8
Persentasie wenwedstryde	63.16%	43.48%	66.66%	64%	46.15%	56.69
Puntetotaal vir:	568	695	835	821	875	758.8
Gemiddelde punte aangeteken deur die span per wedstryd	29.89	30.22	39.76	32.84	33.65	33.27
Puntetotaal teen die span	408	582	417	510	704	524.2
Gemiddelde punte afgestaan deur die span per wedstryd	21.47	25.30	19.86	20.40	27.08	22.82
Gemiddelde punteverskil per wedstryd	+8.42	+4.94	+19.90	+12.44	+6.57	10.45
Getal drieë aangeteken	67	76	98	94	103	87.6
Getal drieë afgestaan	38	55	24	36	77	46
Totale aantal veranderinge aan die span aangebring gedurende die seisoen	82	117	66	108	101	94.8
Gemiddelde aantal veranderinge aan die span per wedstryd	4.32	5.09	3.14	4.32	3.88	4.15

Hierdie resultate kan verder as volg voorgestel word om die effek van die verandering van spanne op prestasie duideliker aan te toon:

Tabel 5 : Vereenvoudigde opsommingstabel

% Wedstryde gewen deur die span	Gem. aantal veran- deringe aan die span	Gem. punteverskil in wedstryduitslag	Jaartal
66.66%	3.14	+19.9	Derde jaar
64%	4.32	+12.44	Vierde jaar
63.16%	4.32	+8.42	Eerste jaar
46.15%	3.88	+6.57	Vyfde jaar
43.48%	5.09	+8.42	Tweede jaar

Soos uit die bogenoemde opsommingstabelle afgelei kan word, is die breë aanduiding daar dat die aantal veranderinge aan 'n span (in terme van spankeuses) per wedstryd, en per seisoen, die integrasieproses in terme van die Algemene Sisteemteorie beïnvloed. Dit is duidelik dat hoe meer veranderinge - posisionele ingesluit - gedurende die seisoen aan die span gemaak word, hoe kleiner die kans op oorwinning. Hierdie effek word ook waargeneem in die ander veranderlikes soos bv. die hoeveelheid drieë en punte wat gedurende die seisoen aangeteken is. Dit is egter ook so dat die effek van die Algemene Sisteemteorie verder strek as bloot die aantal veranderinge aan 'n span. Interne spanning in 'n unie of die spanning tussen klubs kan bv. filtreer na die spelers en die motivering en prestasie van die span, sowel as individuele spelers negatief beïnvloed. Bogenoemde dui op die kompleksiteit van die integrasieproses van die veranderlikes.

Die manifestering van die beginsels van die Algemene Sisteemteorie in die praktyk lei daartoe dat die motiveringsprogram, wat die integrasieproses in terme van die Algemene Sisteemteorie en Kubernetika verreken, ontwikkel kan word.

In Hoofstuk 4 is die aard en wese van sport beskryf en daar is aangetoon dat die Sportsielkundige hierdie terrein by uitstek kan benut om mensontwikkeling in die breë te stimuleer.

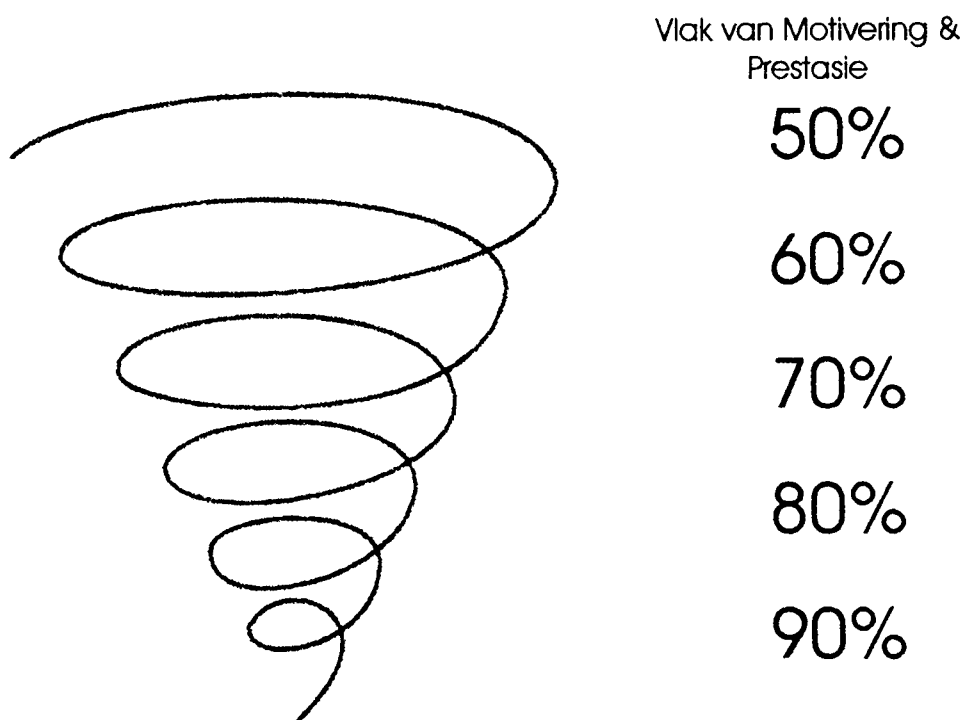
In Hoofstuk 5 se bespreking oor motivering en prestasie blyk die volgende konsepte van belang te wees vir die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram :

- *Atribusieteorie (motivering is 'n produk van kognitiewe prosesse)*
- *Selfdoeltreffendheidsteorie (Hier is die fokus op die individu se beraming van wat hy/sy kan vermag - dit het besliste implikasies vir selfbeeld en selfvertroue)*
- *Waargenome bevoegdheid (fisies, intellektueel, emosioneel, sosiaal, eksistensieel) is 'n belangrike faktor in die kanalisering van motiverende energie*
- *Selfkonsep*
- *Groepe en groepsdinamika*
- *Opwekking*
- *Doelwitstelling*
- *Spangees*
- *Ontspanning en genot*
- *Beelding (visualisering)*
- *Selfspraak*

- *Vorbereiding vir spesifieke omstandighede/situasies*

'n Terugblik op die teoretiese hoofmomente van hierdie studie lei daartoe dat die ontwikkeling van die individu, soos verteenwoordig in die literatuur oor motivering, as volg voorgestel kan word :

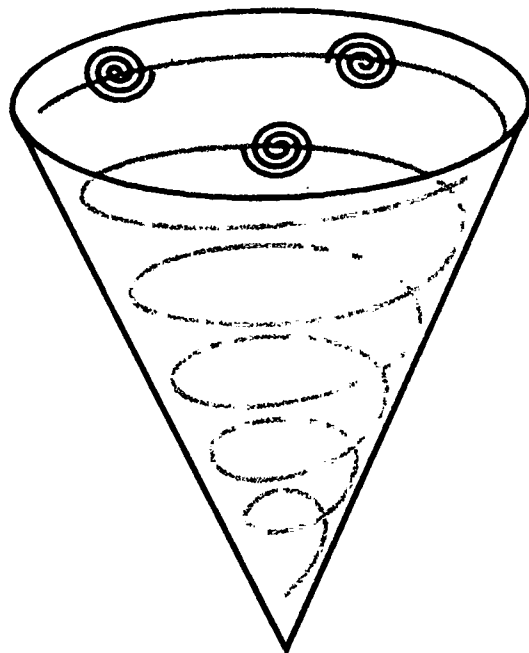
Figuur 14: Voorstelling van die ontwikkeling van individuele sportlui



In terme van 'n span is die doel van die sportsielkundige/ontwikkelingskonsultant om hierdie verskillende "ontwikkelingspirale" (ook op verskillende vlakke van ontwikkeling, funksionering, motivering en prestasie) te integreer en die span in te skerp deur die

integrasi van hierdie individuele siklusse en energie-uitruilings. Hierdie proses kan as volg voorgestel word :

Figuur 15 : Voorstelling van die ontwikkeling van sportspanne



In Hoofstuk 8 word daar aangetoon hoe te werk gegaan is om die ontwikkeling van die individu asook die integrasieproses van die individue, in spanverband, te bereik.

Hoofstuk 8

DIE ONTWIKKELING EN EVALUERING VAN DIE MOTIVERINGSPROGRAM VIR SPORTLUI (TOEGEPAS OP RUGBYSPELERS)

8.1 Inleiding

In Hoofstuk 7 is die algemene benadering tot hierdie studie, in terme van die metode van ondersoek, bespreek. Die oorsig van die teoretiese hoofmomente van hierdie studie het aangetoon watter konsepte en aspekte in die inhoud van 'n motiveringsprogram vir sportlui ingesluit en verreken behoort te word. Daar is ook aan die hand van die kubernetiese siklus aangetoon wat die breë doelstelling van die motiveringsprogram en die rol van die programmeer of fasiliteerder is. In hierdie hoofstuk word die kubernetiese siklus aangewend om die literatuur van hierdie studie te orden en die program te ontwikkel.

In terme van die program word 'n werkboek as psigo-tegnologiese hulpmiddel ontwikkel. Die program dien dan as raamwerk vir beide die speler en afrigter/programmeer in die proses wat lei tot motivering.

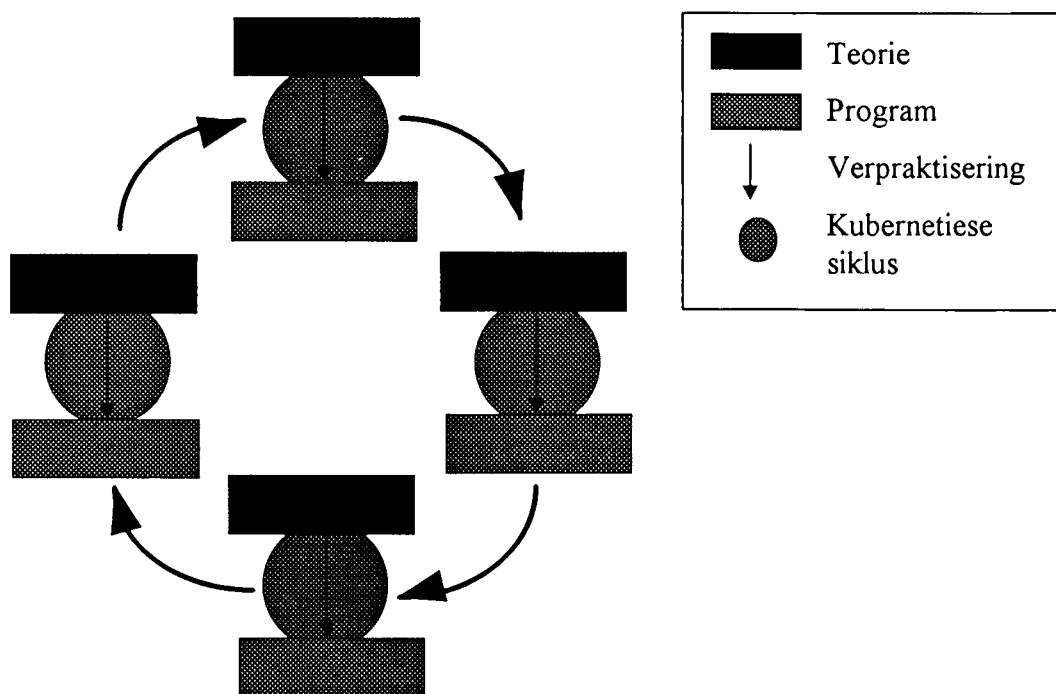
Die implementering van die program en die oordrag van die inhoud van die program aan sportlui (die spelers), val buite die bestek van hierdie studie. Benewens die werkboek en handleiding vir die afrigter/programmeer, word daar nie verder hieraan aandag gegee nie. Daar is egter in Hoofstuk 6 kortliks na metodes verwys om die inligting en die program aan die speler oor te dra.

Aanvullend tot hierdie studie kan die ontwikkelde program gedurende 'n opvolgstudie geëvalueer word deur dit te implementeer en terugvoer vanaf die spelers/programdeelnemers te verkry of van kwantitatiewe metodes gebruik te maak ten einde die spesifieke effektiwiteit daarvan te bepaal.

Die fokus val egter in dié hoofstuk op die proses van literatuurordening en die ontwikkeling van die motiveringsprogram toegepas op rugbyspelers. Hierdie proses behels die integrasie en verpraktisering van die literatuur in die vorm van 'n program. Daar is nie voorsiening gemaak vir die bespreking van rugby per sè in die literatuur en/of die werkboek nie, aangesien die program juis gerig word op die rugbyspeler en afrigter, wat kundiges op die gebied van rugby en dus bekend met die spel is. Die uitdaging van die integrasieproses word dan in 'n groot mate oorgelaat vir die speler en afrigter self. Daarom is die omvang van rugby ook nie geïntegreer by die teoretiese hoofstukke nie.

Die proses wat gevolg word om dit te bewerkstellig, kan aan die hand van die kubernetiese siklus as volg voorgestel word :

Figuur 16 : Voorstelling van die verpraktisering van die literatuurstudie.



In die res van die hoofstuk word die ontwikkelde program verantwoord en die insluiting van aspekte en konsepte in die program, verduidelik.

8.2 'n Raamwerk vir die proses wat lei tot motivering

Uit die voorafgaande hoofstukke is dit duidelik dat motivering nie as 'n afsonderlike entiteit bestudeer kan word nie. Dit kan ook nie van breë menslike ontwikkeling geskei word nie. In hierdie verband toon die Ontwikkelingsielkunde dat die komplekse interaksies wat gedurende die lewensloop plaasvind, ontwikkeling - ook op die sportveld - stimuleer en rig. Psigo-ontwikkeling beklemtoon juis die sinvolle ontwikkeling van die sportman/-vrou oor sy/haar lewensloop. Die motiveringsproses neem in kompleksiteit toe as in ag geneem word dat 'n groep al sy bronne deur individuele en interaksionele aksies in 'n kollektiewe produk of prestasie transformeer (Gill, 1986). Hierdie eindproduk sal groter wees as die blote somtotaal van al hierdie bronne. Dit volg uit die bekende uitspraak dat die geheel groter is as die somtotaal van sy dele.

Hoofstuk 5 het aangetoon dat opwekking, intensiteit en rigting van gedrag drie komponente van motivering is. Vir die doeleindes van 'n motiveringsprogram is dit belangrik dat energiebronne, relevant tot motivering, binne die individu geaktiveer en gekanaliseer word. Hierdie opwekking blyk 'n noodsaaklike stap in die motiveringsproses te wees. Dit is dus belangrik om daardie prosesse wat opwekking beïnvloed, te identifiseer en aan te spreek.

Die Algemene Sisteemteorie gee 'n duidelike uiteensetting van die wyse van aktivering van (hipotetiese) energiebronne. Dit blyk dat individue stimulasie soek en deelneem aan situasies wat die waarskynlikheid van risiko en onsekerheid verhoog. Indien die speler wil presteer, en groei in sport en in die motivering-sin-van-die-woord, moet hy/sy hom/haar noodwendig blootstel aan onsekerhede. Hierdie onsekerheid en verhoogde risiko lei tot verhoogde opwekking. Te veel onsekerheid kan tot sisteemverlamming lei. Te veel opwekking kan weer tot wisselvallige en onvoorspelbare gedrag lei. Die

opwekkingsenergie moet op so 'n wyse gereguleer word dat die sportman/-vrou sy/haar doelwitte bereik. In die ontwikkeling van 'n motiveringsprogram sal daar aandag gegee moet word aan die identifisering van die optimale opwekkingsvlak van die individuele sportman/-vrou. Die beheer en kanalisering van hierdie vrygestelde opwekkings- en motiveringsenergie deur beide die individu en die span (sisteem) het 'n impak op die motiveringsproses en gepaardgaande prestasie (Powell, Royce & Voorhees, 1982).

Op die vlak van die individu is daar sisteme wat in interaksie met mekaar verkeer en sisteemfunksionering beïnvloed. Energie - uitruilings tussen sisteme is 'n voorwaarde vir ontwikkeling en veranderinge binne die individu. Indien daar na die individu (sportman/-vrou) se intra-psigiese sisteem gekyk word, kan subsisteme soos die self, gedrag, emosies, integrasie, denke en wil (Heyns, 1991), wat in interaksie met mekaar verkeer en bydra tot ontwikkeling en verandering, geïdentifiseer word. Uit die bespreking in Hoofstuk 3 blyk dit dat die terugvoer en -sikliese implikasies van die Algemene Sisteemteorie en Psigo-ontwikkeling lei tot die aktivering en vrystelling van, soos Plug et al. (1986) dit stel, (hipotetiese) energiebronne binne die organisme.

Powell et al. (1982) identifiseer ses subsisteme in die menslike persoonlikheid. Sensoriese, motoriese, kognitiewe, affektiewe, styl- en waardesubsisteme vervul die rol om inligting oor te dra, te transformeer en te integreer. Die sensoriese en motoriese subsisteme fokus op oordrag. Die sensoriese subsisteem is verantwoordelik vir die oordrag van fisiese energie na psigologiese energie. Die motoriese subsisteem is verantwoordelik vir die omgekeerde proses. Die kognitiewe en affektiewe subsisteme vervul 'n transformasie funksie. Die kognitiewe subsisteem is 'n multidimensionele sisteem wat sielkundige inligting transformeer om onveranderlikes in die omgewing deur waarneming, konsepsualisering en simbolisering, te identifiseer. Die affektiewe subsisteem transformeer sielkundige inligting sodat optimale opwekkingsvlakke bereik word. Die affektiewe subsisteem is dus verantwoordelik vir die instandhouding en regulering van interne opwekkingsvlakke. In hierdie verband speel emosionele stabiliteit, emosionele onafhanklikheid en intraversie en ekstraversie 'n rol in die mobilisering van energie, angs,

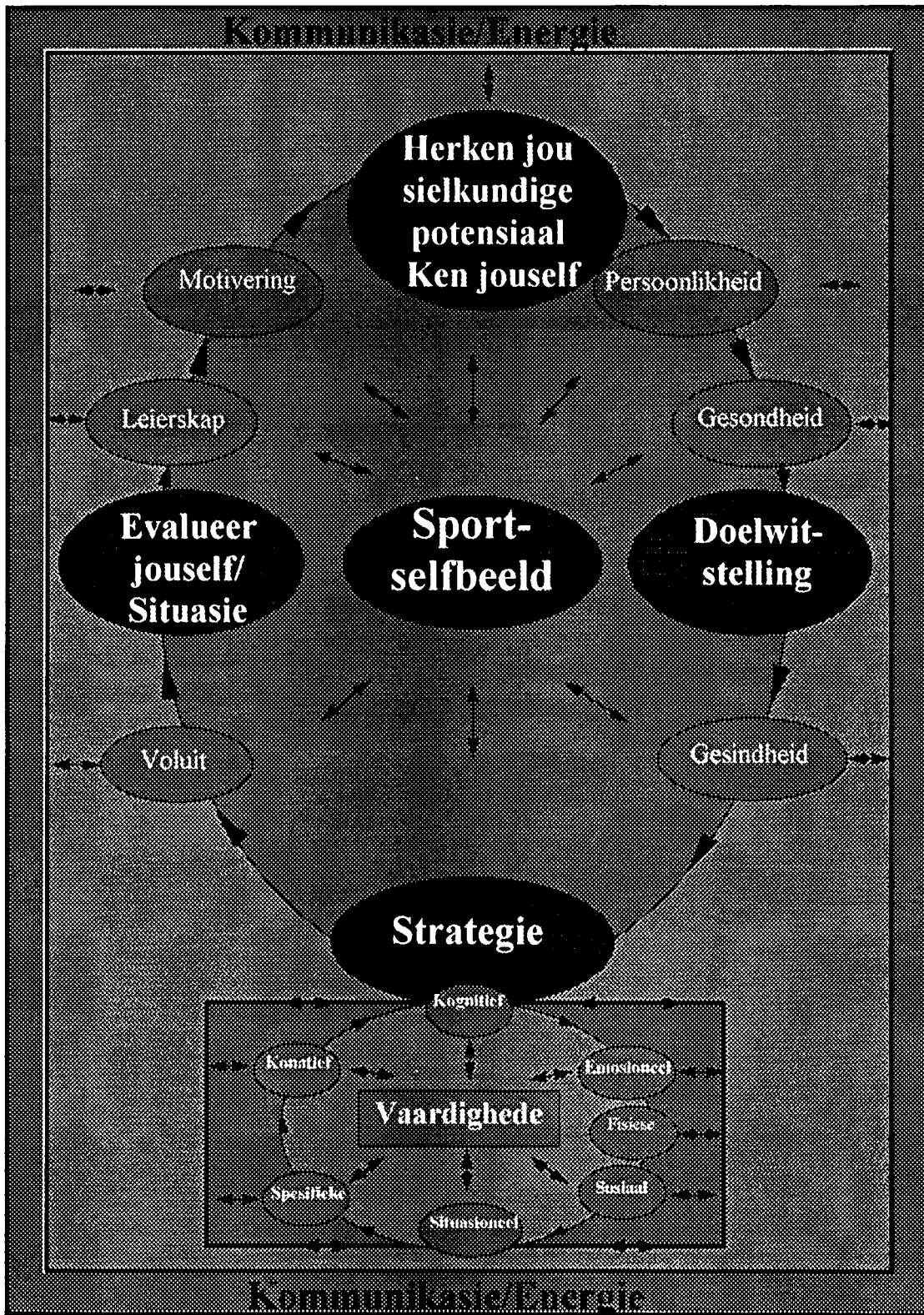
prikkelbaarheid en sosiale- en algehele inhibisie. Die styl- en waardesubsisteme vervul 'n integrasiefunksie ten opsigte van die kognitiewe en affektiewe subsisteme (Powell, et al., 1983).

As daar in ag geneem word dat daar in die sportwêreld op makrovlak sisteme soos bv. unies, klubs en spelers, en op mikrovlak sisteme binne die individu bestaan en funksioneer, word die boodskap wat die Algemene Sisteemteorie in terme van die aktivering en uitruiling van motiveringsenergie uitspel, duidelik. Dit blyk dat veral die interaksie tussen die onderskeie sisteme, asook tussen die hiërargiese vlakke van sisteemfunksionering, motiveringspotensiaal inhou. Indien daar 'n energieverandering in die een komponent (subsisteem) plaasvind, word die onderlinge afhanklike subsisteemfunksionering, sowel as die algehele sisteemfunksionering, beïnvloed.

Dit is duidelik dat die beginsels van die Algemene Sisteemteorie en die implikasies van Psigo - ontwikkeling, aan die hand van kubernetika, in die motiveringsproses verreken moet word. Die gebruik van die kubernetiese siklus as raamwerk vir die ontwikkeling van motivering en die insluiting van die onderskeie komponente daarvan, integreer nie slegs literatuur oor motivering nie, maar motivering word as die eindresultaat van 'n proses aangebied. Hierdie proses behels menslike ontwikkeling in die breë en die ontwikkeling van sportrelevante take en vaardighede in die besonder. Hierdie proses het die potensiaal om homself te vestig as 'n selfregulerende sisteem en het dus langtermyn implikasies vir sportlui wat dit deurloop. Dit beskik egter ook oor al die eienskappe van sisteme en sisteemfunksionering soos in Hoofstuk 3 bespreek.

Vervolgens word 'n raamwerk voorgestel waarbinne hierdie komplekse proses benader en verpraktiseer kan word. Dit sal ook dien as raamwerk vir die ontwikkeling van die motiveringsprogram.

Figuur 17 : Voorstelling van die proses wat lei tot motivering.



Die voorstelling (Wessels, 1994, persoonlike mededeling) bestaan uit twee siklusse, nl. die groter motiveringsiklus en die vaardighede-siklus onder die strategiekomponent van die kubernetiese siklus. Die vaardighede-siklus lewer energie aan die motiveringsiklus en is dus deel van die sikliese funksionering van hierdie sisteem. Alhoewel daar twee kenmerkende siklusse is, moet dit as een geïntegreerde siklus/sisteem beskou word. Dit blyk duidelik dat die suksesvolle afhandeling van die onderskeie komponente in hierdie selfregulerende stelsel/sisteemvoordele inhou vir die sportopset in die breë en motivering en prestasie in die besonder.

8.3 Bespreking van die komponente van die proses wat lei tot motivering

Die aanvang van die proses wat lei tot motivering is kommunikasie. Hierdie kommunikasie impliseer die kommunikasie tussen die afrigter of programleier (sportsielkundige) en die spelers as individue en as span. Dit impliseer verder kommunikasie tussen alle sisteme en subsisteme betrokke in die sportopset, asook sisteme en subsisteme binne die individu. *Indien die proses (motiveringsiklus) voltooi word, is die resultaat (motiverings)energie.*

Die daarstel van hierdie raamwerk as basis vir die verpraktisering en ontwikkeling van die program, noodsaak dat die afsonderlike komponente (wat ook as stappe van die ontwikkelingsnavorsing/beskrywende navorsing dien) bespreek word. In hierdie bespreking gaan daar telkens na die spesifieke gedeelte van die program (Bylae A) verwys word ten einde die proses van die ontwikkeling van die program toe te lig.

Die vertrekpunt van die program is gefundeer in die mens se strewe na selfaktualisering en sy/haar vryheid van wil (Corsini, in Schoeman, 1983). Locke (1991) beklemtoon wilskrag as basis vir die motiveringsekwensie, terwyl Butt (1987) die wil om te wen beklemtoon. In die program (Bylae A) is daar dus van meet af die standpunt ingeneem dat die wil en verantwoordelikheid vir groei, ontwikkeling en motivering by die speler self geleë is. Hierdie tema is op p. 1-26 in Bylae A uiteengesit. Die boodskap van die Algemene

Sisteemteorie is ook vroegtydig aangespreek sodat die speler uit die staanspoor uit gerig word aangaande die proses waaroor die program handel en ook bewus word van die krag wat in homself en in die span bestaan en ontgin kan word.

Vervolgens word die afsonderlike komponente van die program (soos verpraktiseer in Bylae A) en aan die hand van Figuur 17 (p. 171) bespreek.

8.3.1 Module 1 (Bylae A, p. 27-50)

8.3.1.1 Situasië-analise (Bylae A, p. 27-41)

In die model van verandering (Hoofstuk 6) is aangetoon dat 'n situasië-analise van die individu (sportman/-vrou) gedoen behoort te word. Hierin moet die individu se sterkpunte en ontwikkelingsareas bepaal word. Die verlangde toekomsituasië moet in ag geneem word ten einde die gaping tussen die huidige en toekomsituasië duidelik te laat blyk.

Die doel van menslike ontwikkeling in die breë impliseer die ontginning, benutting en ontwikkeling van menslike potensiaal. Schuster & Ashburn (1980) beklemtoon juis die herkenning van hierdie menslike potensiaal van en deur die individu. Singer (1977) lê klem op die ontwikkeling van die sportman/-vrou se vermoë (fisies en psigies) en noem dat daar altyd ruimte vir verbetering (ontwikkeling) is. Uit die Selfdoeltreffendheidsteorie blyk dit ook dat potensiaalherkenning en situasië-analise van kardinale belang is. Die waarde vir motivering is dat die motiveringsmeganisme geleë is in die sportman/-vrou se beraming van wat hy/sy kan vermag met sy/haar vermoë, eerder as in die beraming van sy/haar vermoë as sodanig. Die noodsaaklikheid van behoeftestelling word verder beklemtoon indien Maslow (1954) se behoeftehiërargie en selfaktualisering, Deci (1975) se intrinsieke motivering, asook die sportman/-vrou se begeerte om voortreflikheid te bereik en sy/haar begeerte om te verbeter en te innoveer, verreken word. Orlick (1990) wys daarop dat die sportman/-vrou hom-/haarself beter as enige iemand anders ken. Dit is dus belangrik dat die sportman/-vrou sy/haar sportverwante patrone identifiseer waaruit tekortkominge en sterkpunte bepaal kan word.

Vir die doeleindes van die program word die situasie-analise gedefinieer in die vraag :
Waar is jy nou?

In die beantwoording hiervan word die speler gelei deur die insluiting van die volgende aspekte :

- Herken jou sielkundige potensiaal
- Ken jouself

Onderliggend hieraan antwoord die speler egter ook die volgende : Waar staan hy/sy met hom-/haarself, met sy/haar eie (persoonlike) ontwikkeling, met sy/haar ontwikkeling in sy/haar spesifieke sportsoort (as sportman/-vrou) en met sy/haar eie motiveringproses? Hierdie vrae word hoofsaaklik beantwoord met behulp van vraelyste. Daar is egter genoeg ruimte gelaat vir die speler om sy/haar eie tempo van die veranderingsproses te bepaal. Daar is ook sorg geneem dat die speler sy/haar eie plafon bepaal en hom/haar teen hom/-haarself meet.

As uitvloeisel hiervan volg die volgende komponent van die siklus, nl.:

8.3.1.2 Persoonlikheid (Bylae A, p. 41-47)

Die sosiaal-kognitiewe teorieë beklemtoon persoonlike faktore as 'n determinant in die proses waar mense hul eie omgewings en omstandighede skep. Daar is verskeie navorsing gedoen oor die verband tussen sportmotivering, -prestasie en persoonlikheid (Vanek & Cratty, 1970; Sleet 1973; Tutko, in Klavora & Daniel, 1980; Geron, 1982). Duda (in Roberts, 1992) beklemtoon persoonlikheidseienskappe soos vriendelikheid en eerlikheid in die motiveringsproses. Eitzen (1984) beklemtoon weer die invloed van persoonlikheidseienskappe op groepskohesie. Daar sal dus gesê kan word dat persoonlikheid en persoonlikheidsontwikkeling, as komponent van menslike ontwikkeling, noodwendig 'n belangrike rol speel in die proses wat lei tot motivering. Nie alleen dra

persoonlikheidsontwikkeling by tot die vorming van 'n selfbeeld en sportsselfbeeld nie, maar is ook bydraend in die stel van doelwitte in die sin dat die speler sy/haar ontwikkelingsareas kan identifiseer.

Indien die sportman/-vrou hom-/haarself ken (situasie-analise), en bewus is van sy/haar karaktereienskappe, kan behoeftes geïdentifiseer word wat hom/haar behulpsaam kan wees met doelwitstelling en die rig van gedrag.

In hierdie gedeelte van Module 1 word die krag van interaksie tussen die sisteme (i.t.v. persoonlikheid) uitgewys en die speler word op die belang van die ontwikkeling van sy/haar persoonlikheid gewys. Daar is aangesluit by Powell, Royce en Voorhees (1982) wat van mening is dat die individu (sportmens) hom-/haarself noodwendig moet blootstel aan onsekerhede en vreemde situasies ten einde te groei en te ontwikkel. In hierdie gedeelte van die program word die speler aangemoedig om die pad van ontwikkeling en groei aan te durf. Daar word gefokus op die krag van positiewe karaktereienskappe en die speler se sterkpunte as mens, dus ook as sportmens, om energie los te maak wat aangewend kan word in die proses wat lei tot motivering.

8.3.1.3 Fisiese gesondheid (Bylae A, p. 48-50)

As deel van die proses van menslike ontwikkeling is dit volgens Papalia & Olds (1989) belangrik dat die individu sy/haar gesondheid beskerm. Die bevordering van fisiese gesondheid dra by tot die individu (sportman/-vrou) se lewenskwaliteit in die breë (Heyns, 1991). Dit is ook in hierdie sin dat die individu se gesondheid 'n bydra lewer in die proses wat lei tot motivering.

Aangesien hierdie aspek moontlike implikasies vir doelwitstelling het, is dit noodsaaklik dat die sportmens hierdie aspek van meet af verreken.

8.3.2 Module 2 : Doelwitstelling (Bylae A, p. 51-70)

Die eksistensiële-humanistiese teorieë beklemtoon die mens se vermoë om doelwitte te stel (Corsini, in Schoeman, 1983). Sisteem streef na doelwitbereiking (Powell, Royce & Voorhees, 1982). Dit gee aanleiding tot 'n kubernetiese siklus. Die sikliese aard van 'n kubernetiese sisteem stel die sisteem in staat om 'n keuse uit te oefen t.o.v. watter interne stabiliteitstoestand die sisteem wil inneem. Die sisteem ontwikkel gevolglik 'n hiërargie van voorkeurbesluite oor die interne doelwitte waarop hy gerig is.

Opwekkingsenergie (a.g.v. situasie-analise en ander situasies) moet op so 'n wyse gereguleer word dat die sportman/-vrou sy/haar doelwitte bereik. Nie alleen beïnvloed doelwitte opwekking deur die intensiteit van die poging te reguleer nie, maar dit oefen ook 'n invloed op die rigting van gedrag uit. Die rigting van gedrag word beïnvloed deurdat individue hul aandag kan rig en aksie kan neem met betrekking tot taakrelevante aktiwiteite.

Doelnavolging en doelbereiking staan in wisselwerking met mekaar. 'n Behoefte of 'n waarde bepaal 'n doelstelling, wat lei tot 'n bepaalde proses van navolging.

Doelwitstelling is een van die vernaamste metodes in die kanalisering van die vrygestelde motiveringsenergie (Locke, 1991).

8.3.3 Module 3 : Gesindheid (Bylae A, p. 72-79)

Na die voltooiing van doelwitstelling en doelformulering, en voor die ontwikkeling en implementering van die strategie, ontstaan die behoefte om die deursettingsvermoë- en entoesiasmekomponente van motivering aan te spreek. Hierdie twee aspekte word in die program onder die term "gesindheid" aangedui.

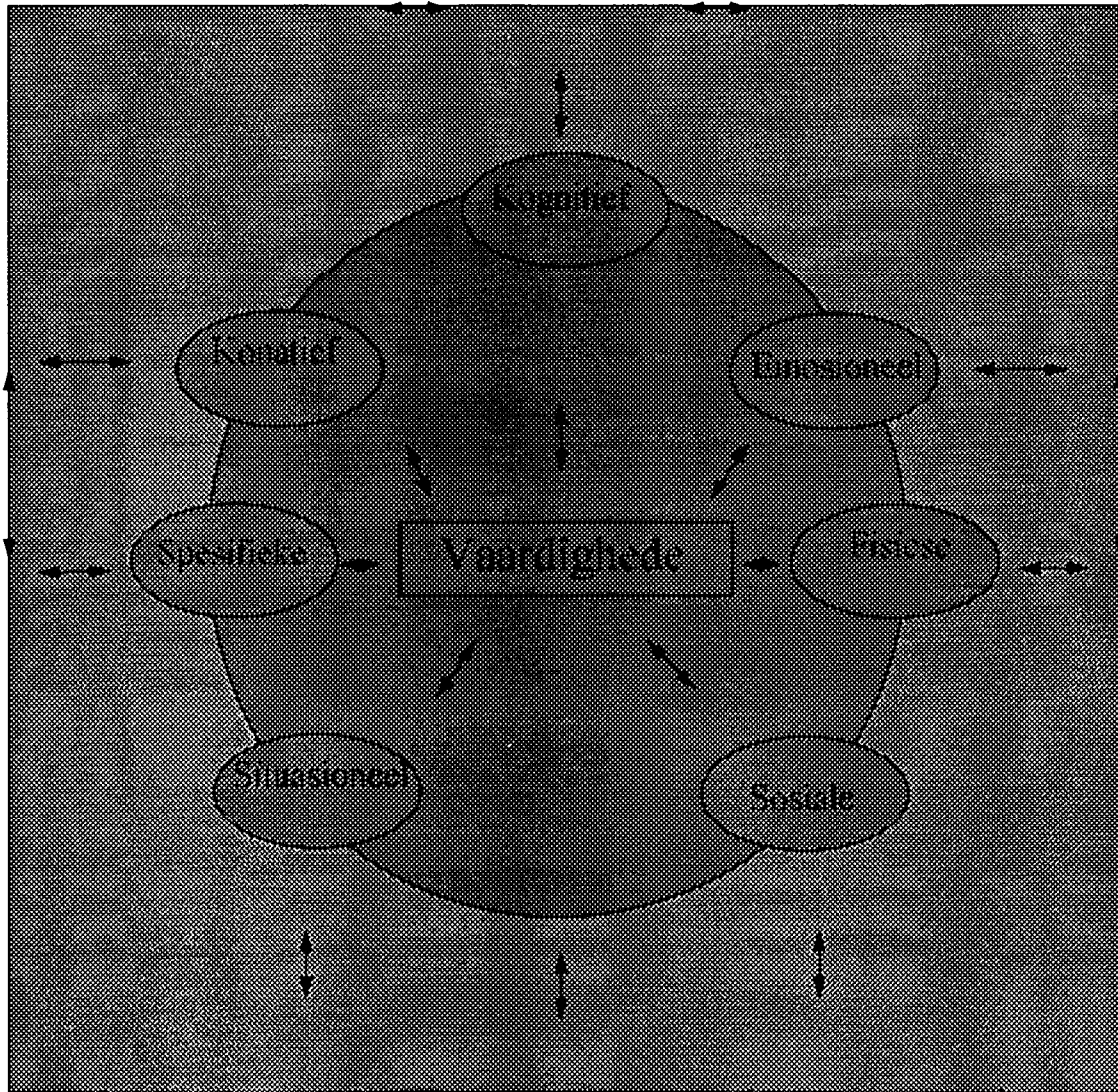
Verskeie outeurs (Craig, 1980; Winer, 1986; Danish, et al., in Maehr, et al., 1987) beskou deursettingsvermoë as 'n belangrike aspek van motivering. Saam met die entoesiasme komponent word die klimaat vir die speler geskep om die pad van implementering van strategie, met deursettingsvermoë en entoesiasme aan te pak en te stap. Die voorhou van hierdie komponente aan die speler het intuïtief 'n geweldige impak op die generering van energie in die motiveringsproses.

8.3.4 Module 4 : Strategie - Ontwikkeling van vaardighede (Bylae A, p. 80-99)

Die ontwikkeling en implementering van 'n strategie om gestelde doelwitte te bereik, is 'n noodsaaklike deel van die kubernetiese siklus, van weners, kampioene en dus ook van die motiveringsproses.

Indien die Ontwikkelingsielkunde en Psigo-ontwikkeling ten doel het om menslike funksionering te optimaliseer en om die mens in staat te stel om sy/haar volle potensiaal te benut, en soos aangetoon, dit verreken sou word in die motiveringsproses, sal die geïntegreerde ontwikkeling, optimalisering en funksionering van vaardighede op alle terreine van menswees 'n kragtige proses wees wat bydra tot die generering van energie vir die proses wat lei tot motivering. Schuster (in Schuster & Ashburn, reds., 1980) se definisie van menslike ontwikkeling impliseer juis dat die mens (sportman/-vrou) vaardighede moet ontwikkel om eise op verskillende terreine van die lewe te kan hanteer. Dit sluit fisiese, kognitiewe, emosionele en sosiale ontwikkeling in. Toegepaste Sportsielkunde beklemtoon ook die ontwikkeling van lewensvaardighede gedurende die verloop van die sportmens se lewe (Danish et al., 1993). In hierdie verband noem Butt (1987) dat waargenome bevoegdheid bepaal word op 'n fisiese, emosionele, intellektuele, sosiale en eksistensiële vlak. Dit is belangrik om te onthou dat die individu as mens, en sportmens, gevorm word deur aspekte op al hierdie gebiede en moet dit noodwendig in 'n motiveringsprogram ingesluit word. Die geïntegreerde ontwikkeling en optimalisering van hierdie vaardighede kan, as deel van die skematiese voorstelling van die proses wat lei tot motivering, soos volg uiteengesit word :

Figuur 18: Die ontwikkeling van vaardighede as deel van die motiveringsiklus.

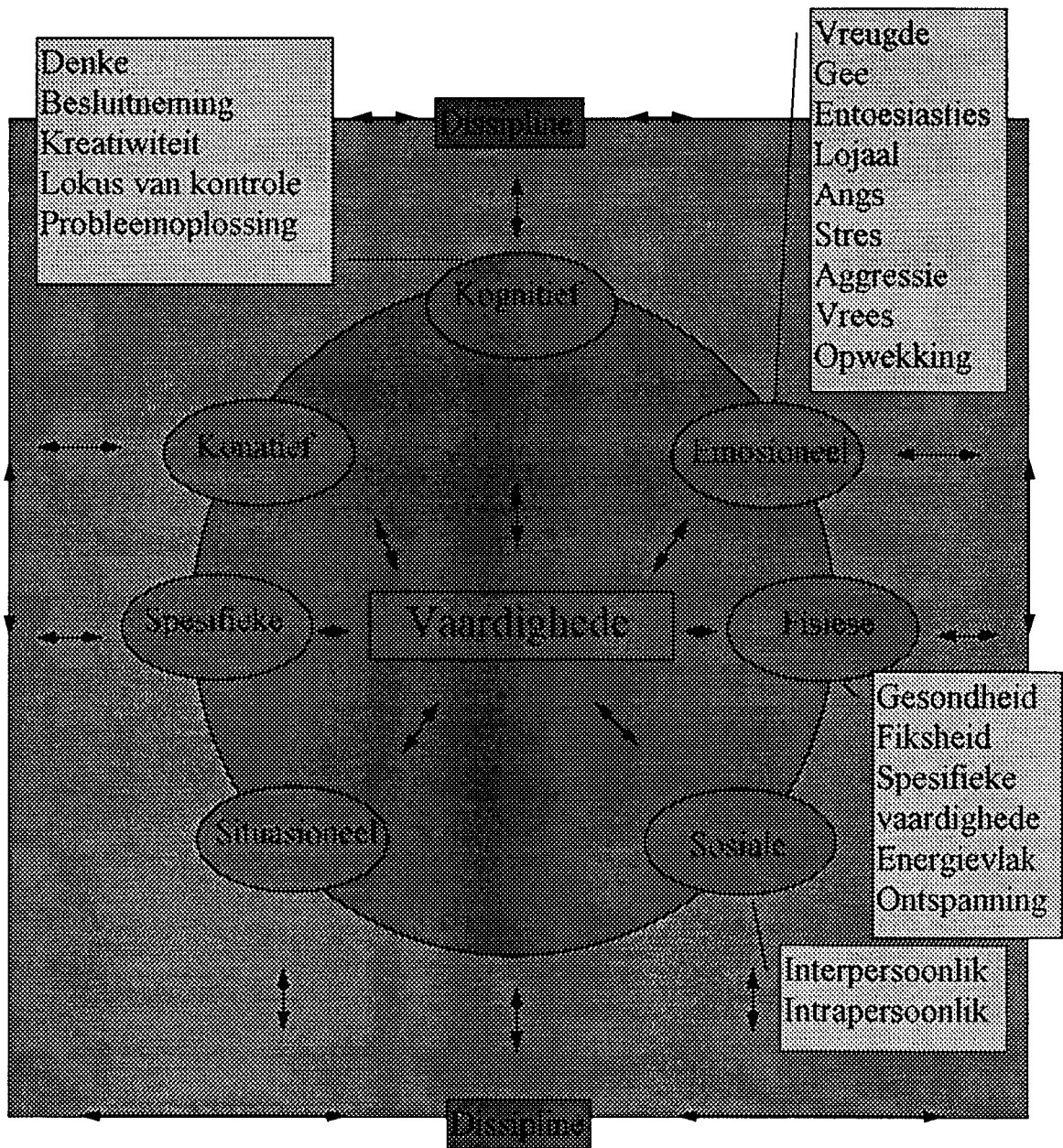


Wessels (1994)

As strategie vir die generering van energie vir die proses wat lei tot motivering word alle fasette van die mens dus aangespreek. In die besonder word daar sodanig gefokus op hierdie aspekte van menswees en mensfunksionering dat dit 'n bydrae lewer tot die generering van energie in hierdie verband. Al die komponente van bogenoemde siklus is relevant tot die ontwikkelingsfases van die adolessent en vroeë volwassene soos uiteengesit op bl. 17-20.

By gebrek aan spesifieke (sportsielkundige) vaardighede op hierdie terreine in die literatuur, word die volgende spesifieke vaardighede ter insluiting in die motiveringsprogram deur Wessels (1994) voorgestel as basis vir verdere gesprekvoering, navorsing, en vir die doeleindes van 'n motiveringsprogram vir rugbyspelers :

Figuur 19 : Uiteenstetting van die vaardighede-siklus.



Vervolgens word die genoemde breë vaardighede met die oog op die verpraktisering in 'n ontwikkelingsprogram en 'n motiveringsprogram in die besonder, bespreek.

8.3.5 Module 5 : Kognitiewe vaardighede (Bylae A, p. 100-148)

Dit blyk uit die sosiaal-kognitiewe teorieë (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989; Butt 1986; Roberts, 1992) dat denke, of 'n konstellasie van kognisies, die hoofvoorlopers van nie net die opwekking van motiverende energie is nie, maar ook van die rigting, intensiteit en duur van prestasiegedrag (Roberts, 1992). Die klem val op die inwin van inligting oor hoe kognisies of denke gedrag lei of beïnvloed. Heyns (1991) noem dat daar op die kognitiewe vlak genoegsame kennis, begrip en insig nodig is vir die beheersing van die lewensituasie. Dit geld natuurlik ook vir die sportman/-vrou.

In terme van die kognitiewe subsisteem word die volgende sub-subsisteme in die motiveringsprogram vir rugbyspelers aangespreek :

Denke

Bandura (1986) wys daarop dat denke gedrag en motivering beïnvloed. Denke word aangewend om mense te oortuig dat hulle oor vermoëns beskik wat hulle in staat stel om te bereik wat hulle wil hê (Bandura, 1986) (Cox, 1990). In hierdie proses speel verbale oortuiging, selfspraak, beelding (visualisering) en positiewe denke 'n belangrike rol (Louw, Gerdes & Meyer, 1985; Roberts, 1992).

Besluitneming

Santrock (1993) dui op die belangrikheid van besluite wat gedurende die lewensloop geneem word en dat dit implikasies vir latere ontwikkelingsfases het. Besluite wat dus in die sportarena geneem word, het nie net implikasies vir die ontwikkelingsfases nie, maar ook vir sportprestasie en motivering.

Kreatiwiteit

Die ontwikkeling en optimalisering van kreatiwiteit gedurende die lewensloop op verskeie terreine, stel die individu onder andere in staat om op 'n hoër vlak van kognitiewe funksionering te beweeg (Louw, Gerdes & Meyer, 1985, Neethling, 1996). Sport, as deel van die lewensterrein is dus 'n area waar kreatiwiteit ontwikkel en aangewend kan word. Die toepassing van kreatiwiteitsbeginsels gaan in die toekoms 'n uiters belangrike rol by sportlui en "kampioene" speel.

Lokus van kontrole

Die attribusieteorie beklemtoon dat die individu (sportmens) sekere dinge toeskryf aan gebeure. Hoe meer die sportmens voel dat hy/sy beheer het oor sy/haar lewe en dinge wat met hom/haar gebeur, hoe positiewer is die effek op motivering.

Probleemoplossing

Probleemoplossingsvaardighede bereik 'n hoogtepunt gedurende adolessente en vroeë volwasse ontwikkeling (Van der Zanden, 1993). Die gevoel van bemeestering van ingewikkelde probleme, ook op die sportveld, het besliste implikasies vir die motiveringsprogram.

8.3.6 Module 6 : Emosionele vaardighede (Bylae A, p. 149-220)

Ten einde die lewe (en deelname aan sport) op 'n emosionele vlak as kleurvol, opwindend en uitdagend te kan waarneem en dit ook so te kan uitleef, word daar in die motiveringsprogram aandag aan die volgende aspekte gegee :

Vreugde (Scanlam & Simons (in Roberts, 1992))

Omgee

Entoesiasme (Weiner, 1986)

Lojaliteit

Angs (Tuckman en Sexton, 1992)

Stres (Anshel, 1994; Du Toit, in Fourie, 1992, red.)

Aggressie (Butt, 1986)

Vrees (Cox, 1990)

Opwekking (Plug et al., 1986; Arkes & Garske, 1992; Powell, et al., 1982; Du Toit, in Fourie, 1992, red.)

8.3.7 Module 7 : Fisiese vaardighede (Bylae A, p. 221-242)

Ontwikkelsielkunde beklemtoon die belangrikheid van fisiese ontwikkeling en die fisiese staat van die individu (Bandura 1986; Troll, 1975; Sleet in Geron, 1982). Hierdie aspek het ook 'n duidelike invloed op die individu (sportmens) se selfvertroue. Fisiese vaardighede is veral in die sportwêreld van kardinale belang. Alhoewel gesondheid alreeds in Module 1 aangespreek is, moet dit nie verwar word met die fisiese vaardighede waarna hier in Module 7 verwys word nie. In eersgenoemde geval word meer gefokus op algemene gesondheid en laasgenoemde op gesondheid en fiksheid in terme van rugby, m.a.w. die biokinetiese aspekte van rugby. Wanneer daar verwys word na fisiese vaardighede word Sportwetenskaplike aspekte betrek. Aangesien dit egter nie die fokus van hierdie studie is om ook hierdie aspekte te bestudeer en te bespreek nie, word daar in die program ruimte gelaat vir die programmeier/afrigter om kundiges op die gebied van

Sportwetenskap in die breë en biokinetika in die besonder te betrek. In terme van die motiveringsprogram word die volgende uitgelig :

Gesondheid (biokinetiese aspekte)

Fiksheid (Sportwetenskap/biokinetika)

Spesifieke vaardighede

Energievlakke

Ontspanning (Erikson, 1963; Nideffer & Deckner, 1976; Winter, 1982; De Witt, 1980).

8.3.8 Module 8 : Sosiale vaardighede (Bylae A, p. 243-253)

In terme van die sosiale subsisteem word daar aandag gegee aan interpersoonlike en intrapersoonlike vaardighede. Hierdie vaardighede speel 'n belangrike rol in die interaksionele aksies van die sportmens, veral omdat dit tot prosesverliese (wat laer motivering en prestasie impliseer) kan lei (Gill, 1986; Butt, 1987).

Onder sosiale vaardighede word klem gelê op spannees, samewerking, (Butt, 1986; Du Toit, in Fourie, red: 1992; Silva, in LeUnes & Nation, 1989), groepe, groepsinteraksie (Zander, 1982; Gill, 1986) en spankohesie (Carron, 1984; Orlick, 1990; Donnelly, Carron & Chelladurai, 1978). Die kontinuïteit van spanne en die implikasies daarvan vir spansukses word ook beklemtoon (Essing, 1970; Veit, 1970).

8.3.9 Module 9 : Situasionele vaardighede (Bylae A, p. 254-258)

Die mens is voortdurend in interaksie met sy/haar omgewing (Butt, 1987). Die implikasie hiervan vir die sportmens is dat hy/sy verskillende situasies met gemak moet kan hanteer

en voorbereid moet wees om verskillende eise te hanteer. In hierdie verband dien voorbereiding dus as belangrike skakel in die motiveringsproses. Du Toit (1992b) wys daarop dat die rugbyspeler vier (breë) verskillende situasies gedurende die verloop van die seisoen kan teëkom en daarop voorbereid moet wees. In die ontwikkeling van geestelike taaigheid, kan die individu hom-/haarself vir verskeie situasies voorberei deur middel van simulasië-oefeninge.

8.3.10 Module 10 : Dissipline (Bylae A, p. 259-262)

Volgens Du Toit, 'n voormalige afrigter van die Transvaalse rugbyspan, dien dissipline as belangrike meganisme om die vrygestelde motiveringsenergie te beheer en te kanaliseer (1994, persoonlike mededeling). Wessels (1994, persoonlike mededeling) sluit hierdie komponent om dieselfde redes in hierdie sisteem in.

Die *konatiewe subsisteem* kom aan die einde van die vaardighede-siklus voor en is eweneens belangrik in die optimale funksionering ten opsigte van motivering.

Uit die voorafgaande is dit duidelik dat die geïntegreerde funksionering van die vaardighede-siklus energie aan die groter motiveringsiklus lewer.

Die volgende komponent in laasgenoemde siklus spreek die intensiteit aan waarmee die sportman sy eie ontwikkeling en ook sy rugby benader en uitvoer.

8.3.11 Module 11 : Voluit (Bylae A, p. 263-266)

Verskeie navorsers (Arkes & Garske, 1982; Weiner, 1986; Danish, et al., in Maehr, et al., 1987) beklemtoon die intensiteit, ywer en inspanning waarmee sportlui dinge doen as 'n belangrike komponent van die konsep motivering. Die verrekening hiervan in die kubernetiese siklus dra by tot die generering van motiverende energie.

8.3.12 Module 12 : Evaluering (Bylae A, p. 267-273)

Kubernetika beklemtoon selfregulering deur sisteme (Von Bertalaffy, 1968). Die geleentheid moet dus vir die sportmens geskep word om hom-/haarself en sy/haar eie unieke situasie aan die einde van 'n kubernetiese siklus te evalueer. Sodoende word terugvoer verkry oor die proses wat deurloop is. Indien doelwitte nie bereik is nie, kan daar teruggegaan word na die vlak van strategieë. Indien die gestelde doelwitte bereik is, kan opvolgdoelwitte gestel word en kan die siklus homself telkens herhaal.

Dit is ook noodsaaklik om aan die sportmens die geleentheid aan die einde van elke module te gee om sy/haar vordering te monitor en te evalueer.

8.3.13 Module 13 : Leierskap (Bylae A, p. 274-277)

In 'n sportspan is die leier (kaptein, afrigter, bestuur) nie slegs verantwoordelik vir die skep van 'n klimaat waarin die speler 'n hoër vlak van motivering kan ontwikkel nie, maar ook oorhoofs vir die beheer en kanalisering van motiveringsenergie. Carron & Chelladurai (1981) beklemtoon verder die verband tussen leierskap en groepskohesie. Dit is dus duidelik dat leierskap 'n belangrike rol te speel het in die proses wat lei tot motivering. In terme van die selfregulerende eienskappe van 'n kubernetiese sisteem, word leierskap in hierdie studie egter ook gesien as 'n uitvloeisel van hierdie proses, aangesien aspekte van leierskap in die program aangespreek word. Die uitgangspunt is dus dat elke speler (sportmens) 'n leier in eie reg is, en die 'amptelike' kaptein dan eintlik hierdie groep leiers koördineer.

8.3.14 Motivering (Bylae A, p. 278-280)

Die kloksgewyse funksionering van hierdie sisteem lei tot die bereiking van gestelde doelwitte. Dit lei noodwendig tot 'n gevoel wat Harter bevoegdheidsmotivering noem (Cox, 1990). Bevoegdheidsmotivering kan dan weer ontwikkel in prestasie-motivering

(Gill, 1986). Hierdie proses impliseer intrinsieke motivering, en motivering in die geheel, op 'n hoër vlak. Die speler bevind hom/haar (as organisme) binne die span (groep) en sportunie (organisasie). Binne die raamwerk van hiërargies-geordende sisteme sal daar deeglik rekening gehou moet word van voortspruitende invloede op die ekstrinsieke motivering van die speler. Die sportmens sal baie naby aan optimale funksionering kom wanneer gesinchroniseerde koppeling tussen ekstrinsieke en intrinsieke motivering plaasvind. Dit beïnvloed op sy beurt die speler se sportselfbeeld (Wessels, 1991).

Die onderskeie komponente van die kubernetiese sisteem verkeer in interaksie met en dra by tot die sportman/-vrou se sportselfbeeld en selfvertroue (Arkes & Garske, 1982; De Charms, 1976; Patterson, in Elkins, 1993; Rychlack, 1981; Du Toit, in Fourie (red), 1992; Albrecht, 1986). Die rol van selfvertroue en selfbeeld in die motiveringsproses kan dus nie genoeg beklemtoon word nie. Elke komponent (module) van die program moet so gestruktureer word dat dit 'n bydrae lewer in die verband.

Die sistemiese interaksie gee aanleiding tot energie- en inligtinguitruiling (Powell, et al., 1982) op mikro- en makrovlak. 'n Suksesvolle proses loop uit op 'n kragtige *energievloei*. Hierdie kommunikasie tussen sisteme kan verder bydra tot die effektiewe aanwending, kanalisering en beheer van motiveringsenergie.

In terme van die ontwikkeling van motivering en 'n motiveringsprogram kan die volgende vrae tereg gevra word : Wat gebeur as sportlui hierdie siklus voltooi het? Wat gebeur die volgende seisoen?

Die menslike sisteem streef na ontwikkeling en groei. Indien doelwitte bereik word, word die sisteem aan nuwe omstandighede blootgestel wat nuwe doelwitte en prosesse vereis. Sportlui sal dus in die daaropvolgende seisoene hierdie siklus herhaal, maar op 'n hoër vlak wat motivering op 'n hoër, intenser vlak impliseer.

Ter afsluiting is daar in Hoofstuk 9 'n oorsig oor die bespreking van literatuur en die verloop van hierdie studie.

Hoofstuk 9

SAMEVATTING

Ten slotte kan hierdie studie soos volg saamgevat word :

In Suid-Afrika lê die terrein van Sportsielkunde tans nog braak in terme van ontwikkelingsprogramme gerig op die ontwikkeling van sportlui in die breë en motivering in die besonder. Hierdie studie het ten doel om by te dra tot die vul van hierdie leemte deur 'n wetenskaplik-gefundeerde motiveringsprogram te ontwikkel. Vir die persoon wat op die terrein van die Sportsielkunde, en spesifiek die ontwikkeling van sportlui, betrokke wil raak, het die Model van Psigo-ontwikkeling (Schoeman,, 1983) besliste toepassingswaarde.

Sportlui se behoeftes aan 'n hoë vlak van funksionering (fisiese en sielkundige vaardighede en voorbereiding) dui onder andere op 'n behoefte aan ontwikkeling en gespesialiseerde ontwikkeling in die sportwêreld. Dit is op hierdie terrein waar die (Sport)sielkunde verder betrokke kan raak. Uit die Sielkunde se strewe om onder andere die potensiaal van die mens en groepe te ontwikkel, is dit moontlik om die twee begrippe "ontwikkeling" en "sport" te integreer ten einde sportlui in staat te stel om op 'n hoër vlak te presteer.

Die sportwêreld is 'n arena waarin ontwikkeling van die mens (sportmens) plaasvind. Die sportarena bied onder andere aan die mens die geleentheid om sy/haar fisiese, sosiale en kognitiewe ontwikkeling te stimuleer. Die ontwikkeling van verhoudings met ander persone, die ontwikkeling van die selfkonsep en die ontwikkeling van 'n gevoel van bevoegdheid kom dikwels voor in formele en informele spel en sportdeelname. Indien die ontwikkelingsfases en -take suksesvol afgehandel word, funksioneer die individu op 'n hoër vlak. Die motiveringsprogram is primêr gerig op die adolessent en die vroeë

volwassene (toegepas op rugbyspelers). Die aard en eienskappe van die mens se onderskeie ontwikkelingsfasies en -take tydens hierdie fasies, beïnvloed nie slegs gedrag en die wyse waarop die mens met sy/haar wêreld handel nie, maar ook motivering in die breë. Die interaksie tussen menslike ontwikkeling en ontwikkeling in die sportwêreld is wederkerig. Die komplekse interaksies gedurende die lewensloop van sportmense beïnvloed, stimuleer en rig ook ontwikkeling in die sportwêreld. Die konsep van menslike ontwikkeling in die breë en in die besonder is dus deeglik geïntegreer in die ontwikkeling van die motiveringsprogram.

Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie maak dit moontlik om hierdie studie metateoreties te fundeer. Psigo-ontwikkeling verskaf duidelike riglyne om menslike ontwikkeling te stimuleer en rig. Dit is gerig op die ontwikkeling van menslike potensiaal en fokus op onder andere die opleiding van vaardighede. In Hoofstuk 3 is hierdie meta-teorie bespreek as basis vir die ontwikkeling van die motiveringsprogram. Die Algemene Sisteemteorie is bespreek as metode om literatuur te orden en om komplekse verskynsels te verklaar. Hierdie benadering betrek dus ook verskeie sisteme in die sportman/-vrou se omgewing wat 'n impak het op die proses wat lei tot motivering.

Die gespesialiseerde ontwikkeling waarna verwys word, vind onder andere neerslag in die Sportsielkunde. Die aard en wese van sport, die geleentheid wat die sportarena aan die (sport)sielkundige bied om menslike ontwikkeling in die breë te stimuleer, die terrein van Sportsielkunde en die rol van die sportsielkundige is bespreek. Daar is aangetoon dat sport 'n integrale deel van die mens se lewe en dus menslike ontwikkeling in die breë is. In hierdie verband is dit ook duidelik dat die Sportsielkunde 'n belangrike bydrae kan lewer om die sportmens te rig om sy/haar potensiaal enersyds maksimaal te benut, en andersyds 'n belangrike bydrae te lewer in die ontwikkeling van vaardighede wat op ander terreine van die lewe ook vir sportlui van nut is.

Ten einde sportlui se potensiaal te herken en te benut, sowel as die bereiking van doelwitte en die daarmee gepaardgaande prestasie, is 'n ondersoek geloods na die faktore wat 'n

invloed op die motivering van die sportman/-vrou het en watter aspekte van motivering in die motiveringsprogram ingesluit moet word. Die breë konsepte van motivering, die verskillende motiveringsteorieë, konsepte wat verband hou met die verhoging(ontwikkeling) van motivering en die implikasies daarvan vir die verhoging (ontwikkeling) van motivering is bespreek.

'n Bespreking oor programontwikkeling het lig gewerp op die inhoud van ontwikkelingsprogramme en die rol van die ontwikkelingskonsultant by die ontwikkeling en fasilitering van die program. Die inhoud van die ontwikkelingsprogram is gebaseer op die kognitiewe, humanistiese, behavioristiese en eksistensiële-fenomenologiese benaderings.

Met Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie as vertrekpunt, is aangetoon dat die inhoud van 'n ontwikkelingsprogram, en 'n motiveringsprogram in die besonder, moet fokus op die generering van energie tussen verskeie sisteme en subsisteme wat aangewend kan word vir die suksesvolle voltooiing van die kubernetiese siklus. Uit menslike ontwikkeling in die breë en uit die kubernetiese funksionering in die besonder, kom motivering as uitvloeisel van hierdie prosesse na vore. Die ontwikkelingskonsultant moet noodwendig betrokke raak op verskillende (sistemiese) vlakke, nl. individue, groepe of spanne, intergroepe, organisasies en groter sosiale sisteme (Kelly, 1981). Die saamgestelde praktykmodel (Schoeman, 1983) impliseer juis dat die uitdaging daarin geleë is om op verskeie vlakke van komplekse sisteme betrokke te raak. Die psigo-opleier (ontwikkelaar)/ontwikkelingskonsultant raak dus betrokke by die opleiding in vaardighede, bevoegdhede en insigte deur van 'n verskeidenheid van kategorieë van metodes gebruik te maak.

In die motiveringsprogram is al die bogenoemde aspekte ingesluit by die onderskeie komponente van die kubernetiese siklus ten einde die nodige klimaat te skep waar sisteemfunksionering in die breë en motivering in die besonder, op 'n hoër vlak kan plaasvind. Die kloksgewyse funksionering van hierdie sisteem lei tot die bereiking van

gestelde doelwitte. Dit lei noodwendig tot 'n gevoel wat Harter bevoegdheidsmotivering noem (Cox, 1990). Bevoegdheidsmotivering kan dan weer ontwikkel in prestasie-motivering (Gill, 1986). Hierdie proses impliseer intrinsieke motivering, en motivering in die geheel, op 'n hoër vlak. Die speler bevind hom/haar (as organisme) binne die span (groep) en sportunie (organisasie). Binne die raamwerk van hiërargies-geordende sisteme sal daar deeglik rekening gehou moet word van voortspruitende invloede op die ekstrinsieke motivering van die speler. Die sportmens sal baie naby aan optimale funksionering kom wanneer gesinchroniseerde koppeling tussen ekstrinsieke en intrinsieke motivering plaasvind. Dit beïnvloed op sy beurt die speler se sportselfbeeld.

Die onderskeie komponente van die kubernetiese siklus/sisteem verkeer in interaksie met en dra by tot die sportman/-vrou se sportselfbeeld en selfvertroue (Arkes & Garske, 1982; De Charms, 1976; Patterson, in Elkins, 1993; Rychlack, 1981; Du Toit, in Fourie (red), 1992; Albrecht, 1986). Die rol van selfvertroue en selfbeeld in die motiveringsproses kan nie genoeg beklemtoon word nie. Elke komponent (module) van die program is dus so gestruktureer dat dit 'n bydrae lewer in die verband.

In hierdie studie is daar geslaag om :

- * 'n raamwerk vir die ontwikkelingsprogram daar te stel,
- * die literatuur toe te pas op 'n motiveringsprogram vir rugbyspelers,
- * en die program te evalueer deurdat dit tot 'n groot mate voldoen aan die vereistes wat die literatuur stel.

Ten slotte maak hierdie studie daarvoor voorsiening dat daar in opvolgstudies aansluiting gevind kan word by die kwalitatiewe benadering en voorlopige bevindinge van die huidige studie deur, met 'n kwantitatiewe benadering, die effek van die implementering van die program op 'n rugbyspan, of toegepas op 'n ander sportsoort, te bepaal.

BRONNELYS

Albrecht, K. (1986). **Personal Power**. San Diego: Shamrock Press.

Alderman, R. (1980). Sport psychology: Past, present, and future dilemmas. In Klavora, P. & Wipper, K. (Eds.), **Psychological and sociological factors in sport**. Toronto: University of Toronto.

Allport, G.W. (1961). **Pattern and growth in personality**. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Anshel, M.H. (1994). **Sport psychology. From theory to practice**. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick, Publishers.

Arkes, H.R. & Garske, J.P. (1977). **Psychological Theories of Motivation** (2nd ed.). Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.

Atkinson, J.W. (1982). Old and new Conceptions of how expected consequences influence actions. In Feather, N.T. (Ed.), **Expectations and Actions. Expectancy-value models in psychology** (p. 17 - 52). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Authier, J., Gustafson, K., Guerny, B. & Kasdorf, J. (1975). The psychological practitioner as teacher: A theoretical-historical and practical review. **The Counseling Psychologist**, 5(2), 31-50.

Baillie, P.H.F. & Danish, S.J. (1992). Understanding the career transition of athletes. **The Sport Psychologist**, 6, 77-98.

Bandura, A. (1969). **Principles of behaviour modification**. New York: Rinehart and Winston, Inc.

Bandura, A. (1986). **Social Foundations of thought & Action. A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.

Berlyne, D.E. (1971). **Aesthetics and psychobiology**. New York: Appleton-Century-Crofts.

Bigner, J.J. (1983). **Human development**. New York: Macmillan.

Binswanger, L. (1963). **Being in the world. Selected papers**. New York: Basic Books.

Black, S.J. & Weiss, M.R. (1992). The Relationship Among Perceived Coaching Behaviors, Perceptions of Ability, and Motivation in Competitive Age-Group Swimmers. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 14 (3), 309 - 325.

Blake, R.R. & Mouton, J.S. (1976). **Consulting**. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.

Boss, M. (1963). **Psychoanalysis and daseinanalysis**. New York: Basic Books

Burhans, R.S., Richman, C.L. & Bergey, D.B. (1988). Mental imagery training: Effects on running speed performance. **International Journal of Sport Psychology**, 14, 186-197.

Burns, R. (1982). **Self-concept development and education**. London: Holt, Reinhart and Winston.

Butt, D.S. (1987). **The Psychology of Sport**. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Cameron, R. & Meichenbaum, D. (1993). The Nature of Effective Coping and the Treatment of Stress Related Problems: A Cognitive Behavioural Perspective. In Goldberger E.L. & Breznitz S. (Ed.), **Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects** (2nd ed). New York: The Free Press.

Carron, A.V. (1980). **Social Psychology of Sport**. Ithaca, New York: Movement Publications.

Carron, A.V. (1984). Cohesion in sport teams. In Silva, J.M. & Weinberg, R.S (Eds.), **Psychological foundations of sport** (pp. 340-351). Champaign: Human Kinetics.

Carron, A.V. & Ball, J.R. (1977). Cause-effect characteristics of cohesiveness and participation in motivation intercollegiate hockey. **International Review of Sport Sociology**, 12, 49-60.

Carron, A.V. & Chelladurai, P. (1981). The dynamics of group cohesion in sport. **Journal of Sport Psychology**, 3, 123-139.

Cautela, J.R. & Wisocki, P.A. (1977). Thought stopping procedure : Description, application, and learning theory interpretations. **Psychological Record**, 27, 255-264.

Corsini, R.J. (1979). **Current psychotherapies**. Illinois: Peacock.

Cox, R.H. (1990). **Sport Psychology. Concepts and Applications** (2nd ed). Dubuque: Wm.C.Brown Publishers.

Cox, R.H., Qui, Y. & Lui, Z. (1993). Overview of sport psychology. In Singer, R.N., Murphey, M. & Tennant, K.L. (Eds.), **Handbook of research in sport psychology** (p. 3-31). New York: MacMillan Pub. Co.

Craig, G.J. (1980). **Human Development**. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc.

Cratty, B.J. (1983). **Psychology in contemporary sport** (2nd ed.). Englewood Cliffs: Prentice-Hall, Inc.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. **Journal of Humanistic Psychology**, 15, 41-63.

Csikszentmihalyi, M. (1990). **Flow : The psychology of optimal experience**. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.

Csikszentmihalyi, M. & Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation. In Ames, R. & Ames, C. (Eds.), **Handbook of Motivation Theory and Research** (vol 3, p. 45 - 71). New York: Academic Press.

Danish, S.J. Kleiber, D.A. & Hall, H.K. (1987). Developmental intervention and motivation enhancement in the context of sport. In Maehr, M.L. & Kleiber, D.A. (Eds.), **Advances in Motivation and Achievement. A Research Annual**. (Vol. 5, p. 211 - 238). Greenwich, Connecticut: JAI Press Inc.

Danish, S.J., Petitpas, A.J. & Hale, B.D. (1993). Life Development Intervention for Athletes: Life Skills Through Sports. **The Counseling Psychologist**. 21(3), 352-385.

De Charms, R. (1976). **Enhancing Motivation**. New York: Irvington.

De Charms, R. & Carpenter, V. (1968). Measuring Motivation in Culturally Disadvantaged School Children. **Journal of Experimental Education**, 3, 31 - 41.

Deci, E.L. (1975). **Intrinsic motivation**. New York: Plenum.

De Witt, D.J. (1980). Cognitive and biofeedback training for stress reduction with university athletes. **Journal of Sport Psychology**, 2, p. 288-294.

Doan, R.E. & Scherman, A. (1987). The therapeutic effect of physical fitness on measures of personality : A literature review. **Journal of Counselling and Development**, 66, 28-66.

Donnelly, P., Carron, A.V. & Chelladurai, P. (1978). **Group cohesion and sport**. Ottawa, Ontario: Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation.

Drever, J. (1976). **A dictionary of psychology**. Harmondsworth, Middlesex: Penguin books.

Duda, J.L. (1992). Motivation in Sport Settings: A Goal Perspective Approach. In Roberts, G.C. (Eds), **Motivation in Sport and Exercise**. (p. 57 - 91). Champaign: Human Kinetics Books.

Du Toit, P. (1981). **Motiveringpsigologie in Sportafrigting**. Savor vakkundige publikasies. Reeksno.: 2/1981.

Du Toit, P. (1992). Die ontwikkeling van selfvertroue. In Fourie, P.J.A. (Red.). **Handleiding oor Motivering in Sport: Teoretiese Begrippe & Praktiese Toepassings** (p. 41-44). Pretoria: Noord - Transvaalse Rugby - Unie.

Du Toit, P. (1992b). Die motivering van spanne. In Fourie, P.J.A. (Red.). **Handleiding oor Motivering in Sport: Teoretiese Begrippe & Praktiese Toepassings** (p. 57-62). Pretoria: Noord - Transvaalse Rugby - Unie.

Dweck, C.S. & Elliot, E. (1983). Achievement Motivation. In Hethering, M. (Ed.), **Handbook of Child Psychology (4th ed) Vol. 4, Socialization, Personality and Social Development** (p. 643 - 691). New York: Wiley.

Eckblad, G. (1981). **Scheme Theory. A Conceptual Framework for Cognitive-Motivational Processes**. London: Academic Press.

Eitzen, D.S. (1979). **Sport in contemporary society**. New York: St. Martin's Press.

Eitzen, D.S. (1984). **Sport in contemporary society: an anthology (2nd ed)**. New York: St. Martin's Press.

Epstein, M.L. (1980). The relationship of mental imagery and mental practice to performance of a motor task. **Journal of Sport Psychology**, 2, 211-220.

Engler, B. (1979). **Personality Theories: An Introduction**. Boston: Houghton Mifflin.

Erikson, E.H. (1950). **Childhood and Society**. New York: Norton.

Erikson, E.H. (1963). **Childhood and Society (2nd ed.)**. New York: Norton.

Essing, W. (1970). Team line-up and team-achievement in European football. In Kenyon, G. (Ed.), **Contemporary psychology of sport** (pp. 349-354). Chicago: Athletics Institute.

Evans, N. (1985). **Post Education Society**. London: Croom Helm.

Fanning, P. (1994). **Visualization for Change** (2nd ed). Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Feather, N.T. (1982). **Expectations and Actions. Expectancy-value models in psychology**. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Feltz, D.L. (1992). Understanding Motivation in Sport: A Self-Efficacy Perspective. In Roberts G.C. (Ed.), **Motivation in Sport and Exercise** (p. 93 - 105). Champaign: Human Kinetics Books.

Feltz, D.L. (1992b). The Nature of Sport Psychology. In Horn, T.S. (Ed), **Advances in Sport Psychology** (p3-11). Champaign: Human Kinetics Books.

Feltz, D.L., Landers, D.M. & Raeder, U. (1979). Enhancing Self-efficacy in high avoidance motor tasks: a comparison of modeling techniques. **Journal of Sport Psychology**, 1, 112 - 122.

Fourie, P.J.A. (1992). Definisies van Motivering. In Fourie, P.J.A. (Red.). **Handleiding oor Motivering in Sport: Teoretiese Begrippe & Praktiese Toepassings** (p.12 - 13). Pretoria: Noord - Transvaalse Rugby - Unie.

Frankl, V.E. (1988). **The Will to Meaning**. New York: New American Library.

Gellatly, I.R. & Meyer J.P. (1992). The Effects of Goal Difficulty on Physiological Arousal, Cognition, and Task Performance. **Journal of Applied Psychology**, 77, (5), p. 694 - 704.

Gerber, P.D., Nel, P.S. & Van Dyk, P.S. (1987). **Mannekragbestuur**. Halfweghuis: Southern Boekuitgewers.

Geron, E. (1982). **Introduction to sport psychology**. Netanya: Wingate Institute for Physical Education and Sport.

Gill, D.L. (1986). **Psychological Dynamics of Sport**. Champaign: Human Kinetics Publishers, Inc.

Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R.S. (1981). Psychological characteristics of successful and non-successful Big Ten wrestlers. **Journal of Sport Psychology**, 3, 69-81.

Greenspan, M. J & Feltz, D.L. (1989). Psychological Interventions with Athletes in Competitive situations : A review. **The Sport Psychologists**, 3, 219-236.

Gross, F.L. (Jr). (1987). **Introducing Erik Erikson. An invitation to his thinking**. New York: University Press of America, Inc.

Guba, E.G. (1968). Development, diffusion and evaluation. In Eidell, T.L. & Kitchell, J.M. (Eds.), **Knowledge production and utilization in educational administration**. Columbus: University Counsel for educational Administration.

Gustafson, G.E. (1984). Effects of the ability to locomote on the infant's social and exploratory behaviours: An experimental study. **Developmental Psychology**, 20, 397-405.

Hackfort, D. (1993). Contemporary areas of research in sport psychology in Germany. In Singer, R.N., Murphey, M. & Tennant, K.L. (Eds.), **Handbook of research in sport psychology** (p. 40-43). New York: MacMillan Pub. Co.

Hall, L. (1990). Can you picture that? **Training and Development Journal**, September, 79-81.

Hall, A.D. & Hagan, R.E. (1969). Definition of System. In Litterer, J.A. (Ed), **Organizations; Systems, Control, Adaption** (2nd ed, 2nd vol, p. 31 - 43). New York: John Wiley.

Hammond, V, & Wille, E. (1991). The learning organization. In Prior, J. (Ed), **Gower Handbook of Training and Development**. (p. 128-143). Hants: Gower Publishing Company.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered : Towards a developmental model. **Human Development**, 21, 34-64.

Hatch, J.A. (1995). **Qualitative research in early childhood settings**. Westport: Praeger.

Havighurst, R.J. (1972). **Developmental tasks and education**. New York: McKay

Healy, T.R. & Landers, D.M. (1973). Effect of Need Achievement and Task Difficulty on competitive and noncompetitive motor performance. **Journal of Motor Behavior**, 5, 121 - 128.

Heider, F. (1958). **The psychology of interpersonal relations**. New York: Wiley.

Henlé, M. (1956). On activity in the goal region. **Psychological review**, 63, 299-302.

Herzberg, F. (1992). One More Time: How Do You Motivate Employees? In Strage, H.M. (Redakteur), **Milestones in Management** (p. 115 - 133). Oxford: Blackwell Business.

Heyns, P.M. (1991). **Sielkunde en die verbetering van lewenskwaliteit**. Rede uitgespreek by die aanvaarding van die amp van Hoogleraar in die Departement Sielkunde aan die Universiteit van die Oranje-Vrystaat, Bloemfontein.

Highlen, P.S. & Bennet, B.B. (1983). Elite divers and wrestlers : A comparison between open- and closed-skill athletes. **Journal of Sport Psychology**, 5, 390-409.

Howard, G.S (1993). Sport Psychology: An Emerging Domain for Counseling Psychologists. **The Counseling Psychologist**, 21(3), 349-351

Hurlock, E.B. (1975). **Developmental psychology**. VSA: McGraw-Hill.

Hurlock, E.B. (1980). **Developmental psychology: A life span approach** (5th ed). New York: McGraw-Hill.

Jordaan, W.J. & Jordaan, J.J. (1980). Metateorie: 'n Sesde Krag in Sielkunde. **Suid-Afrikaanse Tydskrif vir Sielkunde**, 10, 28 - 41.

Kantor, E. & Ryzonkin, J. (1993). Sport psychology in the former U.S.S.R. In Singer, R.N., Murphey, M. & Tennant, K.L. (Eds.), **Handbook of research in sport psychology** (p. 46-49). New York: MacMillan Pub. Co.

Kast, F.E. & Rosenzweig, J.E. (1974). **Organization and Management. A Systems Approach** (2nd ed). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, Ltd.

Kelly, R.E. (1981). **Consulting. The complete guide to a profitable career.** New York: Charles Scribner's Sons.

Kleiber, D.A. & Kirshnit, C.E. (1991). Sport involvement and identity formation. In Diamant, L. (Ed), **Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise, and fitness** (p193-211). New York: Hemisphere.

Klir, G.J. (1972). **Trends in General Systems Theory.** New York: John Wiley.

Kolb, D.A. (1984). **Organizational Psychology: An experiential approach to organizational behaviour** (4th ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kruger, D. (1988). **An introduction to phenomenological psychology.** Wetton: Juta.

Lawton, J.T. (1982). **Introduction to child development.** Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.

Leboyer, F. (1975). **Birth without violence.** New York: Random House.

Lefrancois, G.R. (1993). **The lifespan.** Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.

Leith, L.M. & Taylor, A.H. (1992). Behavior Modification and Exercise Adherence: A Literature Review. **Journal of Sport Behavior**, 15(1), 60-74.

Lepper, M.R., Greene, D. & Nisbett, R.E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic rewards : a test of the "overjustification" hypothesis. **Journal of Personality and Social Psychology**. 28, 129-137.

LeUnes, A.D. & Nation, J.R. (1989). **Sport Psychology: An introduction**. Chicago: Nelson-Hall.

Lewin, K. (1951). **Field theory in social science**. New York: Harper.

Liknaitsky, D. (1990). New Paradigm for Human Resources: HR practitioner as change agent. **HRM**, July, 33-35.

Locke, E.A. (1991). The motivation sequence, the motivation hub, and the motivation core. **Organizational Behaviour and Human Decision Processes**, 50, p. 288-299.

Locke, E.A. & Latham, G.P. (1990). **A theory of goalsetting and task performance**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Louw, D.A., Gerdes, L.C. & Meyer, W.F. (1985). **Menslike Ontwikkeling**. Pretoria: HAUM

Lutkus, A.D. (1975). The effect of "imaging" on mirror drawing. **Bulletin of the Psychonomic Society**, 5, 389-390.

Mahoney, M.J. & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete : An exploratory study. **Cognitive Therapy and Research**, 3, 361-366.

Martens, R. (1982). **Sport Competition Anxiety Test**. Champaign, I.L.: Human Kinetics Publishers.

Maslow, A.H. (1954). **Motivation and personality**. New York: Harper.

Maslow, A.H. (1964). **Towards a psychology of being**. Princeton: Von Nostrand.

Maslow, A.H. (1968). **Towards a psychology of being** (2n ed.). Princeton: Von Nostrand.

McAuley, E. (1992). Understanding Exercise Behavior: A Self-Efficacy Perspective. In Roberts (Ed), **Motivation in Sport and Exercise** (p. 93 - 105). Champaign: Human Kinetics Books.

McEwan, H.E.K. (1979). **Sportonderrig in skole. 'n Handleiding vir onderwysers en studente**. Nasou Bpk.

McGrath, J.E. (1984). **Groups: Interaction and performance**. Englewood Cliffs,NJ: Prentice-Hall.

McGinn, N. (1979). **Development Discussion Papers**. Cambridge: Harvard University.

Meyer, B.J. (1988). **Die fisiologiese basis van geneeskunde**. Pretoria: HAUM

Michalos, A.C. (1986). Job satisfaction, marital satisfaction and the quality of life: a review and preview. In Andrews, F.M. (Ed.), **Research and the quality of life**. Ann Arbor, Michigan: Survey Research Center, Institute for Social Research, University of Michigan.

Miller, J.G. (1978). **Living Systems**. New York: Mcgraw-Hill.

Mislum, J.H. (1972). The Hierargical Basis for General Living Systems. In Klir (Ed) **Trends in General Systems Theory** (p. 145 - 187). New York: John Wiley.

Mol, (1992). Selfbeeld : Die sleutel tot sukses. In Fourie, P.J.A. (Red.), **Handleiding oor Motivering in Sport: Teoretiese Begrippe en Praktiese Toepassings** (p. 35-40). Pretoria: Noord-Transvaalse Rugby-Unie.

Möller, A.T. (1987). **Persoonlikheidsielkunde**. Durban: Butterworth.

Montessori, M. (1936). **The secret of childhood**. Calcutta: Orient Longmans.

Morill, W., Oetting, E. & Hurst, J. (1974). **Dimensions of counsellor functioning**. **Personnel and Guidance Journal**, 354-359.

Murphy, M.S. & Jowdy, D.P. (1992). The Nature of Sport Psychology. In Horn (Ed), **Advances in Sport Psychology** (p221-250). Champaign: Human Kinetics Books.

Nadler, D.A. (1981). Managing organizational change: An integrative perspective. **Journal of Applied Behavioral Science**, 17 (2), 191-211.

Neethling, K. & Rutherford, R. (1996). **Is ek slim of is ek dom**. Pretoria: Benedic Boeke.

Newman, B.M. & Newman, P.R. (1987). **Development through life: a psychosocial approach**. Chicago, IL: Dorsey Press.

Nicholls, J.G. (1992). The General and Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation. In Roberts (Ed.), **Motivation in Sport and Exercise** (p. 31 - 56). Champaign: Human Kinetics Books.

Nideffer, R.M. (1985). **Athlete's guide to mental training**. Champaign, IL : Human Kinetics.

Nideffer, R.M. & Deckner, C.W. (1976). A case study of improved athletic performance following use of relaxation procedures. In A.C. Fisher (Ed.), **Psychology of sport** (p. 158-160). Palo Alto, CA: Mayfield.

Nideffer, R.M., DuFresne, P., Nesvig, D. & Selder, D. (1980). The future of applied sport psychology. **Journal of Sport Psychology**, 2, 170-174.

Ogilvie, B.C. (1979) The sport psychologist and his professional credibility. In Klavora, P. & Daniel, J.V. (Eds), **Coach, Athlete and the Sport Psychologist** (p. 44-45). Toronto: Twin Offset.

Orlick, T. (1986). **Psyching for Sport. Mental Training for Athletes**. Champaign: Leisure Press.

Orlick, T. (1990). **In Pursuit of Excellence**. (2nd ed). Champaign, Illinois: Leisure Press.

Papalia, D.E. & Olds, S.W. (1981). **Human Development** (2nd ed). New York: McGraw-Hill.

Papalia, D.E. & Olds, S.W. (1989). **Human Development** (5th ed). New York: McGraw-Hill.

Patterson, C.H. (1979). The self in Recent Rogerian theory. In Elkins, D.P. (Ed), **Self-concept Sourcebook: ideas and activities for building self-esteem** (p. 16-21). Rochester, N.Y.: Growth Associates.

Patton, M.Q. (1980). **Qualitative evaluation methods**. Beverly Hills, CA: Sage.

Patton, M.A. (1975). **Alternative evaluation research paradigm**. New York: International Universities.

Perris, C. , Blackburn, I.M., & Perris, H. (1988). **Cognitive psycho-therapy: theory and practice**. Berlin: Springer-Verlag.

Pfaffenberger, R.S. & Hyde, R.T. (1988). Exercise adherence, coronary heart disease and longevity. In Dishman, R.K. (Ed.), **Exercise Adherence : Its impact on public health** (p. 41-73). Champaign, IL: Human Kinetics.

Pfeiffer, J.W., & Ballew, A.C. (1988). **Design skills in human resource development**. San Diego: University Associates, Inc.

Pickup, D. (1992). Moving towards excellence. In Williams, T., Almond, L. & Sparks, A. **Sport and physical activity**. (p. 571-584). London: E & FN SPON

Plug, C., Meyer, W.F., Louw, D.A. & Gouws L.A. (1987). **Psigologiewoordeboek**. Johannesburg: McGraw-Hill Boekemaatskappy (Suid-Afrika)(Edms.) Beperk.

Powell, A., Royce, J.R. & Voorhees, B. (1982). Personality as a Complex Information-Processing System. **Behavioral Science**, 27, 338 - 371.

Prior, J. (1991). **Gower Handbook of Training and Development**. Hants: Gower Publishing Company.

Raynor, J.O. (1982). Future Orientation, Self-Evaluation, and Achievement Motivation: Use of Expectancy x Value Theory of Personality Functioning and Change. In Feather, N.T. (Ed), **Expectations and Actions. Expectancy-value models in psychology** (p. 97 - 124). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Rheingold, H.L. (1969). The socializing infant. In Goslin, D.A. (Ed.), **Handbook of socializing theory and research**. Chicago: Rand McNally.

Richardson, A. (1969). **Mental imagery**. New York: Springer.

Roberts, G.C. (1972). Effect of Achievement Motivation and Social Environment on performance of a motor task. **Journal of Motor Behavior**, 4, 37 - 46.

Roberts, G.C. (1992) **Motivation in Sport and Exercise**. Champaign: Human Kinetics Books.

Rogers, C.R. (1951). **Client-centred therapy: It's current practice, implications and theory**. London: Constable.

Rogers, C.R. (1979). In Elkins, D.P. (Ed.), **Self-concept Sourcebook: ideas and activities for building self-esteem** (p. 16-21). Rochester, N.Y.: Growth Associates.

Ross, M. (1976). The self-perception of intrinsic motivation. In Harvey, J.H., Ickes , W.J. & Kidds, R.F. (Eds.),

Ryan, E.D. & Lakie, W.L. (1965). Competitive and Noncompetitive Performance in Relation to Achievement Motivation and Manifest Anxiety. **Journal of Personality and Social Psychology**, 1, 344 - 345.

Rychlak, J.F. (1981). **Introduction to personality and psychotherapy: a theory-construction approach** (2nd ed.). Boston: Houghton Mifflin.

Salmela, J.H. (1984). Comparitive sport psychology. In Silva, J.M. & Weinberg, R.S. (Eds.), **Psychological Foundations of Sport** (p. 23-34). Champaign: Human Kinetics.

Salmela, J.H. (1991). **The world sport psychology sourcebook** (2nd ed.). Champaign, Ill.: Human Kinetics books.

Santrock, J.W. (1983). **Life-span Development**. V.S.A.: Wm. C. Brown Publishers.

Scanlan & Simons, in Roberts, 1992 Roberts, G.C. (1992) **Motivation in Sport and Exercise**. Champaign: Human Kinetics Books.

Schein, E.H. (1988). **Process Consultation. (Vol. 1). Its role in organization development** (2nd ed.). Reading, Massachusetts: Addison Wesley.

Schoderbek, P.P. (1971). **Management Systems**. New York: Wiley.

Schoderbek, P.P., Shoderbek, C.G. & Kefalas, A.G. (1985). **Management Systems. Conceptual Considerations** (3rd ed.). Plano: Business Publications.

Schoeman, W.J. (1981). **Sistemoontwikkeling: 'n Uitdaging aan die Sielkunde**. Johannesburg: Randse Afrikaanse Universiteit.

Schoeman, W.J. (1983). **'n Teoretiese Model vir Psigo-Opleiding**. Bloemfontein: Departement Sielkunde, Universiteit van die Oranje-Vrystaat.

Schoeman, W.J., Nel, Z. & Wessels, S.J. (1983). **Die Algemene Sisteemteorie en Kubermetika**. Bloemfontein: Universiteit van die Oranje-Vrystaat.

Schuster (1980), in Schuster, C.S. & Ashburn, S.S. (Eds.). **The process of human development: A holistic approach**. Boston, Mass.: Little Brown.

Schuster, C.S. & Ashburn, S.S. (1980). **The process of human development: A holistic approach.** Boston, Mass.: Little Brown.

Schwitzgebel, R.K. & Kolb, D.A. (1974). **Changing human behaviour.** London: McGraw-Hill.

Scott, C.D. & Jaffe, D.T. (1989). **Managing personal change : Self-management skills for work and life transitions.** Los Altos: Crisp Publications.

Sears, D.O., Peplau, L.A., Freedman, J.L. & Taylor, S.E. (1988). **Social Psychology** (6th ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Singer, R.N. (1977). Motivation in Sport. **International Journal of Sport Psychology**, 8, 1 - 22.

Singer, R.N. (1978). Sports Psychology: An Overview. In Straub, W.F. (Ed.), **An Analysis of Athlete Behaviour.** New York: Movement Publications.

Singer, R.N. (1980). **Motor learning and human performance** (3rd ed.). New York: MacMillan.

Sleet, D.A. (1973). Sport Psychology. **Psycho-Sources. The Psychology Resources Encyclopedia.** Del Ular: CPM Books.

Steadward, R.D. (1992). Excellence - The future of sports for athletes with disabilities. In Williams, T., Almond, L. & Sparks, A. **Sport and Physical Activity.** London: E & FN SPON.

Steiner, I.D. (1972). **Group process and productivity.** New York: Academic Press.

Steyn, G.J. (1992). Groeps - en Indivduele Motivering in Sport. In Fourie, P.J.A. (Red.), **Handleiding oor Motivering in Sport: Teoretiese Begrippe en Praktiese Toepassings** (p. 17 - 23). Pretoria: Noord-Transvaalse Rugby-Unie.

Stofberg, J. (1992). Motivering en sport. In Fourie, P.J.A. (Red.), **Handleiding oor Motivering in Sport: Teoretiese Begrippe en Praktiese Toepassings** (p. 49-56). Pretoria: Noord-Transvaalse Rugby-Unie.

Suinn, R.M. (1980). Psychology and sports performance : Principles and applications. In Suinn, R.M. (Ed.), **Psychology in sports : Methods and applications** (p. 26-36). Minneapolis , MN : Burgess.

Taljaard, J.J. (1975). **Persoonlikheidsverskille tussen deelnemers en nie-deelnemers aan georganiseerde sport by mans- en damestudente.** Ongepubliseerde M.A. Verhandeling, Potchefstroom.

Troll, L.E. (1975). **Early and Middle Adulthood: The Best is Yet to Be - Maybe.** Monterey, California: Brooks/Cole.

Tuckman, B.W. (1965). Developmental sequence in small groups. **Psychological Bulletin**, 63, 384-399.

Tuckman, B.W. & Sexton, T.L. (1992). Self-Believers are Self-Motivated; Self-Doubters are Not. **Personality and Individual Differences**. 13, 4, 425 - 428.

Tutko, T.A. (1979). The identity of the sport psychologist. In Klavora, P. & Daniel, J.V. (Eds.), **Coach, Athlete and the Sport Psychologist** (p. 40-43). Toronto: Twin Offset.

Vander Zanden, J.W. (1993). **Human Development** (5th ed.). New York: McGraw-Hill, Inc.

Vanek, M. & Cratty, B.J. (1970). **Psychology and the superior athlete**. New York: Macmillan.

Van Kaam, A. (1969). **Existential foundations of psychology**. Princeton : Image Books.

Van Gigch, J.P. (1974). **Applied General Systems Theory**. New York: Harper & Row, Publishers.

Veit, H. (1970). Some remarks upon the elementary interpersonal relations within ball game teams. In Kenyon, G. (Ed.), **Contemporary psychology of sport** (pp. 355-362). Chicago: Athletics Institute.

Von Bertalanffy, L. (1968). **General Systems Theory**. Middelsex: Penguin Press.

Von Bertalanffy, L. (1971). **General Systems Theory: Foundations, Development, Applications**. London: Penguin Press.

Von Bertalanffy, L. (1973). **General Systems Theory: Foundations, Development, Applications**. Norwich: Fletcher & Son.

Vos, H.M. (1987). 'n Eksistensiële benadering tot persoonlikheid. In Möller, A.T. **Persoonlikheidsielkunde** (p. 162-212). Durban: Butterworth-Uitgewers (Edms) Bpk.

Weinberg, S., Gould, D., Jackson, A. & Barnes, P. (1980). Influence of cognitive strategies on tennis serves of players of high and low ability. **Perceptual and Motor Skills**, 50, 663-666.

Weiner, B. (1972). **Theories of Motivation. From Mechanism to Cognition.** Chicago: Rand McNally College Publishing Company.

Weiner, B. (1986). **An Attributional Theory of Motivation and Emotion.** New York: Springer-Verlag New York Inc.

Weingarten, G. (1980). Psychological considerations (motivation) in sport training. **Sportbulletin**, 3(3), p. 58-63.

Wenz, B.J. & Strong, D.J. (1980). An application of biofeedback and self-regulation procedures with superior athletes : The fine tuning effect. In Suinn, R.M. (Ed.), **Psychology in sports : Methods and applications** (p. 328-333). Minneapolis , MN : Burgess.

Wertz, F.J & van Zuuren, F.J. (1987). Qualitative Research: Educational Considerations. In Van Zuuren, F.J., Wertz, F.J. & Mook, B. (Eds.), **Advances in qualitative psychology: Themes and variations** (p. 3-7). Alblasterdam: Offsetdrukkerij Kanters, BV.

Wessels, S.J. (1991). **Die Toekoms Behoort aan Ons Kinders: Die Waarde van Psigo-Opleiding binne die Kindersielkunde.** Intreerede, Universiteit van die Oranje-Vrystaat, Bloemfontein.

Wessels, S.J. & Prins, A. (1992). Psigo-Ontwikkeling as Teoretiese- en Praktykmodel vir Sport in die Breë en Motivering in die Besonder. In Fourie, P.J.A. (Red.), **Handleiding oor Motivering in Sport: Teoretiese Begrippe en Praktiese Toepassings** (p. 1 - 10). Pretoria: Noord-Transvaalse Rugby-Unie.

White, R. (1959). Motivation reconsidered : The concept of competence. **Psychological Review**, 66, 297-333.

White, B.L. & Watts, J.C. (1973). **Experience and environment**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Widmeyer, W.N., Brawley, L.R. & Carron, V.A. (1992). Group dynamics in sport. In Horn, T.S, (Ed.). **Advances in Sport Psychology** (p. 163-180). Champaign: Human Kinetics Publishers.

Wilkes, R.L. & Summer, J.J. (1984). Cognitions, mediating variables, and strength performance. **Journal of Sport Psychology**, 6, 351-359.

Williams, K., Harkins, S., & Latané, B. (1981). Identifiability and social loafing: Two cheering experiences. **Journal of Personality and Social Psychology**, 40, 303-311.

Williams, T., Almond, L. & Sparkes, A. (1992). **Sport and Physical Activity**. E & FN SPON: London.

Winter, B. (1982). Relax and win. **Sports and athlete**, May, p.72-78.

Woolfolk, R.L., Parrish, W., & Murphy, S.M. (1985). The effects of positive and negative imagery on motor skill performance. **Cognitive Therapy and Research**, 9, 335-341.

Zander, A. (1976). The psychology of removing group members and recruiting new ones. **Human relations**, 10, 969-987.

Zander, A. (1982). **Making groups effective**. San Francisco: Jossey & Bass Inc.

Ziegler, S.G. (1978). An overview of anxiety management strategies in sport. In Straub, W.F. (Ed.), **Sport Psychology : An analysis of athlete behavior** (p. 257-264). New York: Mouvement Publications.

**OPSOMMING:
DIE ONTWIKKELING EN EVALUERING VAN 'N
MOTIVERINGSPROGRAM VIR SPORTLUI**

deur

JAMES HENRY GELDENHUYS

ter vervulling van die graad

MAGISTER SCIENTIAE

aan die

UNIVERSITEIT VAN DIE ORANJE-VRYSTAAT

Studieleier: Prof S.J. Wessels

In Suid-Afrika lê die terrein van Sportsielkunde tans nog braak in terme van ontwikkelingsprogramme gerig op die ontwikkeling van sportlui in die breë en motivering in die besonder. Hierdie studie het ten doel om by te dra tot die vul van hierdie leemte deur 'n wetenskaplik-gefundeerde motiveringsprogram te ontwikkel.

Sportlui se behoeftes aan 'n hoë vlak van funksionering (fisiese en sielkundige vaardighede en voorbereiding) dui onder andere op 'n behoefte aan ontwikkeling en gespesialiseerde ontwikkeling in die sportwêreld. Dit is op hierdie terrein waar die (Sport)sielkunde verder betrokke kan raak. Uit die Sielkunde se strewe om onder andere die potensiaal van die mens en groepe te ontwikkel, is dit moontlik om die twee begrippe "ontwikkeling" en "sport" te integreer ten einde sportlui in staat te stel om op 'n hoër vlak te presteer.

Die sportwêreld is 'n arena waarin ontwikkeling van die mens (sportmens) plaasvind en bied onder andere aan die mens die geleentheid om sy/haar fisiese, sosiale en kognitiewe ontwikkeling te stimuleer. Die oorhoofse doelstelling van hierdie verhandeling is om die prestasie van sportlui te verhoog binne die konteks van die breër konsep van motivering.

Ten einde sportlui se potensiaal te herken en te benut, sowel as die bereiking van doelwitte en die daarmee gepaardgaande prestasie, is 'n ondersoek geloods na die faktore wat 'n invloed op die motivering van die sportman/-vrou het en watter aspekte van motivering in die motiveringsprogram ingesluit moet word. Die breë konsepte van motivering, die verskillende motiveringsteorieë, konsepte wat verband hou met die verhoging(ontwikkeling) van motivering en die implikasies daarvan vir die verhoging (ontwikkeling) van motivering is bespreek.

Die inhoud van die ontwikkelingsprogram is gebaseer op die kognitiewe, humanistiese, behavioristiese en eksistensiële-fenomenologiese benaderings.

Met Psigo-ontwikkeling en die Algemene Sisteemteorie as vertrekpunt, is aangetoon dat die inhoud van 'n ontwikkelingsprogram, en 'n motiveringsprogram in die besonder, moet fokus op die generering van energie tussen verskeie sisteme en sub sisteme wat aangewend kan word vir die suksesvolle voltooiing van die kubernetiese siklus. Uit menslike ontwikkeling in die breë en uit die kubernetiese funksionering in die besonder, kom motivering as uitvloeisel van hierdie prosesse na vore. Die ontwikkelingskonsultant moet noodwendig betrokke raak op verskillende (sistemiese) vlakke, nl. individue, groepe of spanne, intergroepe, organisasies en groter sosiale sisteme (Kelly, 1981). Die saamgestelde praktykmodel (Schoeman, 1983) impliseer juis dat die uitdaging daarin geleë is om op verskeie vlakke van komplekse sisteme betrokke te raak. Die psigo-opleier (ontwikkelaar)/ontwikkelingskonsultant raak dus betrokke by die opleiding in vaardighede, bevoegdhede en insigte deur van 'n verskeidenheid van kategorieë van metodes gebruik te maak.

In die motiveringsprogram is al die bogenoemde aspekte ingesluit by die onderskeie komponente van die kubernetiese siklus ten einde die nodige klimaat te skep waar sisteemfunksionering in die breë en motivering in die besonder, op 'n hoër vlak kan plaasvind. Die kloksgewyse funksionering van die motiverings siklus waarop die motiveringsprogram gebaseer is, lei tot die bereiking van gestelde doelwitte, 'n gevoel wat

Harter bevoegdheidsmotivering noem (Cox, 1990) en prestasie-motivering (Gill, 1986). Hierdie proses impliseer intrinsieke motivering, en motivering in die geheel, op 'n hoër vlak.

In hierdie studie is daar geslaag om :

- * 'n raamwerk vir die ontwikkelingsprogram daar te stel,
- * die literatuur toe te pas op 'n motiveringsprogram vir rugbyspelers,
- * en die program te evalueer deurdat dit tot 'n groot mate voldoen aan die vereistes wat die literatuur stel.

**SUMMARY:
THE DEVELOPMENT AND EVALUATION OF A MOTIVATION
PROGRAMME FOR SPORTSMEN AND -WOMEN**

by

JAMES HENRY GELDENHUYS

for the completion of the degree

MAGISTER SCIENTIAE

at the

UNIVERSITY OF THE ORANGE FREE STATE

Promoter : Prof S.J. Wessels

Sport Psychology is still a relatively young field in South Africa, especially when it comes to development programmes aimed at the development of sportsmen and -women in general, and motivation in specific. The aim of this study is to contribute in this regard to the developing of a scientifically-based motivation program.

Sportsmen and -women's need for high level functioning (physically and psychologically) points to the need for specialised development in the world of sport. It is on this terrain where the (Sport)psychologist can become involved. Through Psychology's endeavour to develop, among other things, the potential of individuals and groups, it is possible to integrate the terms "development" and "sport", enabling sportsmen and -women to function and perform at a higher level.

The world of sport is an arena where human development (sportsmen and -women) occurs and provides individuals with the opportunity to stimulate their physical, social and cognitive development. The goal of this study is to enhance the performance of sportsmen and -women within the broader context of motivation.

To realise and utilise the potential of sportsmen and-women, as well as reaching goals and the accompanying performance, the factors that influence motivation and aspects of motivation to include in the motivation program, were researched. The broad concept of motivation, the different theories on motivation, concepts related to the enhancement (development) of motivation and the implications thereof, were discussed.

The contents of the development programme are based on the cognitive, humanistic, behaviouristic and existential-phenomenological approaches.

With Psycho-development and the General Systems theory as point of departure, it was shown that the content of a development programme, and specifically a motivation programme, should focus on the generating of energy between the different systems and subsystems, which can be directed to, and utilised for the successful completion of the cybernetic cycle. Motivation is the natural result of the processes of human development in the broad, and cybernetic functioning in specific. The developmental consultant involves himself on different (systemic) levels, namely individuals, groups, or teams, inter-groups, organisations or larger social systems (Kelly, 1981). The Model for Development (Schoeman, 1983) implies that the challenge is to become involved on different levels of complex systems. The developmental consultant is involved in the training of skills, competencies and insights by using different categories of methods.

Above mentioned aspects were included in the respective components of the cybernetic, creating a climate leading to the functioning of systems in general, and specifically motivation, on a higher level. The clockwise functioning of the motivation cycle, on which the programme is based, leads to the reaching of set goals, competence motivation (Cox, 1990) and performance motivation. This process implies intrinsic motivation, and motivation in general, on a higher level.

This study succeeded in:

- * providing a framework for the development programme,
- * applying literature on a motivation programme for rugbyplayers,
- * and evaluating the program in the sense that it complies, to a great extent, to the criteria the literature dictates

Bylae A : 'n

Motiveringsprogram vir

rugbyspelers

'n Motiverings- program vir Rugbyspelers

WELSH RUGBY UNION
WALES v SOUTH AFRICA
 NATIONAL GROUND, CARDIFF ARMS PARK
 SATURDAY, 26th NOVEMBER 1994
 KICK OFF 2.30 pm

GROUND ENTRANCE: 4 BLUE

PRESS BOX

PRICE £9.00

PRESS BOX

PRICE

SARDIS ROAD, PONTYPRIDD
 PONTYPRIDD R.F.C.
SOUTH AFRICA

On TUESDAY, 22nd NOVEMBER, 1994
 kick off 2.30 p.m.

TEMPORARY STAND £9.00.
 Maesycod (Clubhouse) Entrance

BLOCK:

ROW:

SEAT No:

Edward Jones
 Secretary, W.R.U.

RUG11JUN

BAY
 16

06JUN94
 BRUGB1
 5348

26/11/

BLK 16 ST

PRS

FORD RUGBY SERIES
 SYDNEY FOOTBALL STADIUM

AUSTRALIA v IRELAND
 2.30PM

SAT 11TH JUNE 1994

BAY 16

ROW BB SEAT 24 ADULT \$37.00

ON

The Royal Bank of Scotland
 International

SCOTLAND
 versus
SOUTH AFRICA

at Murrayfield, Edinburgh
 SATURDAY 19TH NOVEMBER 94
 Kick off 2:00 PM

SOUTH STAN

SECTION

4

ROW SEAT

FF 38

£22

SARFU



THIS MATCH RECOGNIZES THE PRINCESS ROYAL TRUST FOR CARERS
 ENTRANCES SEE OTHER SIDE

The holder is requested to be in his seat 30 minutes before the kick-off
 In the interests of safety, the instructions of the Police and Stewards must be obeyed.

Edward Jones

THERE ARE ONLY
TWO POWERS IN THE
WORLD, THE SWORD
AND THE SPIRIT. IN
THE LONG RUN THE
SWORD WILL
ALWAYS BE
CONQUERED BY THE
SPIRIT.

NAPOLÉON

Inhoudsopgawe

Inleidende gedagtes	1
Wat kan jy van hierdie program verwag	9
Module Een	27/28
Herken jou sielkundige (menswees) potensiaal	29
Ken jouself (Self - Taksering)	34
Persoonlikheid	41
Gesondheid	48
Module Twee	51/52
Doelwitstelling	57
Module Drie : Gesindheid / Deursettingsvermoë en entoesiasme	71/72
Strategie	80/81
Module Vier : Ontwikkel vaardighede	82/83
Module Vyf : Kognitiewe vaardighede	100/101
- Deel een: Denke	102/103
- Deel twee: Besluitneming	115/116
- Deel drie: Kreatiwiteit	121/122
- Deel vier : Lokus van kontrole	138/139
- Deel vyf : Probleemoplossing	144/145
Module Ses : Emosionele vaardighede	149/150
- Deel een : Aktivering	152/153
- Deel twee : Vreugde	170/171
- Deel drie : Gee	179/180
- Deel vier : Lojaal	184/185
- Deel vyf : Angs	190/191
- Deel ses : Stres	195/196
- Deel sewe : Aggressie	210/211

- Deel agt : Vrees	216/217
Module sewe : Fisiese vaardighede	221/222
- Deel een: Fiksheid	223/224
- Deel twee: Spesifieke vaardighede	229/230
- Deel drie: Energievlak en ontspanning	234/235
Module Agt : Sosiale vaardighede	243/244
Ontwikkel Spangees	248
Module Nege : Situasionele vaardighede	254/255
Module Tien : Dissipline	259/260
Module Elf : Voluit	263/264
Module Twaalf : Evalueer jouself/situasie	267
Module Dertien : Leierskap	274
Motivering	278
Ter afsluiting	280

Inleidende gedagtes

Met die 1960 Olimpiese Spele in Rome was die Ethiopiese atleet, Abebe Bekila, die gunsteling om die 10 000 meter te wen. In die finale uitdun trap 'n Britse atleet op sy hakskeen en skeur sy kuitspier en hakskeensening oop. Hy is op 'n draagbaar afgedra en 25 steke moes die wond laat heg. Ses dae later word die Spele met die elite item, die marathon, afgesluit. In die agterste ry het 'n kaalvoetleet, Abebe Bekila, aangetree - hy kon nie hardloopskoene aankry nie want die steke was nog in sy hak. Die temperatuur was 36°C en hy het die eerste marathon (42,2 km) van sy lewe gehardloop. Hy het die marathon in 'n nuwe Olimpiese- en wêreldrekord van twee uur en twaalf minute gewen.

Vier jaar later in Tokyo, wou hy sy prestasie herhaal, maar sewentien dae voor die Olimpiese marathon gaan hy vir 'n oefenlopie en op 20 km het hy flou geword. Sy blindederm het gebars en die geneeshere het gesê dat dit onmoontlik vir hom sou wees om te hardloop. Vyf dae na die operasie het hy begin oefen. Hy het baie pyn gehad, maar deurgedruk. Die dag met die wedloop (sewentien dae na sy operasie) word hy die eerste atleet wat op twee agtereenvolgende Spele die marathon wen - weer eens in 'n wêreldrekordtyd.

Die volgende Olimpiese Spele was in Mexiko Stad (1968) en almal was oortuig dat Abebe nooit geklop sou word nie. 'n Dag voor die Ethiopiese span na die Spele sou vertrek, het hy vir oulaas op 'n oefenlopie gegaan en is hy deur 'n motor raakgery. 'n Paar weke later, toe hy wakker word, was hy van sy nek af ondertoe, verlam. Hy het die 1968 Spele misgeloop, maar het begin oefen (tot 14 uur per dag) nadat hy 'n fyn prikkie in sy regterhand se wysvinger gevoel het.

Twaalf jaar nadat hy sy eerste medalje gewen het, met die 1972 Spele in Munchen, het hy die kaptein van die Ethiopiese span in 'n rystoel geword en het hy die silwermedalje in boogskiet vir mans verower.

Krogman, pp 209-214 (Datum en oorsprong onbekend)

"When I was a young fellow I was knocked down plenty ... I wanted to stay down. I couldn't."

Jack Dempsey (Berkow 1982 p. 15)

Die wil om te wen



TOUCHLINE ALLSPORT/DAVID ROGERS

Die begeerte om jou beste te lewer

Success is a journey, not a destination

**UIT DIE VOORAFGAANDE WIL EK
DIE BOODSKAP DEURSTUUR DAT
HIERDIE 'N PROGRAM VIR
RUGBYSPELERS IS WAT
BELANGSTEL OM, EN HULSELF
DAARTOE VERBIND OM OOR TE
SKAKEL NA 'N HOËR VLAK VAN
MOTIVERING EN PRESTASIE.**

Indien jy die wil het om oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering en prestasie, dan kan hierdie program vir jou behulpsaam wees op hierdie reis. Die volgende artikel sal vir jou 'n aanduiding gee van die rol wat sportsielkunde in rugby (en die oorskakeling na 'n hoër vlak) kan speel:

If you want to see just how sports psychology can help a team live up to its potential, consider the rise of Natal rugby during the past five years.

For decades the best thing that could be said about Natal rugby was that at least they tried to run with the ball. Often from suicidal positions. Mostly with disastrous results. But at least they tried to run.

Today they are a force to be reckoned with on the South African rugby scene.

Sports psychologist Kenneth Jennings is the man partly responsible for the province's phenomenal success.

He explains that there are *three levels involved in creating a culture of excellence : reaching a final; winning a final; and then consistently reaching and winning finals.* But, obviously, as in all competitive sports, *the whole process starts with a great deal of commitment and effort on the practice field.* Without that no team - or individual sportsman, for that

matter - can hope to reach a final.

At the same time, reaching a final is only the first step on the road to Jennings' culture of excellence. It means that another unique journey has to be undertaken on the actual day of the final - that of winning the final.

As Jennings notes, "The psychology of winning now starts taking on more complexity."

This was the stage where he found the 1990 Natal team. They had reached the Currie Cup final after a long and hard season. *Now it was time to move on to the next level...*

Only problem was that the Natal players were carrying a lot of psychological baggage with them to Pretoria.

First there was the traditional relationships between the two teams. "Northern Transvaal was extremely dominant," explains Jennings, "with Natal willing to be submissive."

Initially he notes, such a relationship is due to real playing strengths. Over

a period of time, however, the historical nature of the relationship begins to shape matches without regard to playing strengths.

A predictable pattern starts emerging and Natal had reached the stage where they came to a game *expecting to lose* while Northern Transvaal *came expecting to win.* During that season itself Natal had lost both Currie Cup encounters to the Blue Bulls.

A further *mental stumbling block* was the fact that Natal had only played in two finals before - and had lost both of them. Northerns on the other hand were seasoned cup final campaigners ... and winners.

"The only way to break the pattern," writes Jennings, *"is to generate a quantum leap to a new level."*

The first thing he did was to help the Natal team develop a theme around which they could unite. "A theme of 'We have an opportunity to make history' emerged," writes Jennings. This

provided the *necessary integration of differences in the team. These were accepted and unified into a powerful whole.*

But, you might say, what happens when things start going wrong and players start muttering among themselves? Where's your precious unity, then?

In other words, what happens when a player's focus moves from his own performance to concern about somebody else's with the result that the whole team's performance begins to drop dramatically?

To counter this, Jennings saw to it that *each player had a clear goal in mind before running onto the field. He also showed them how these goals were connected to each other. And he taught them that when the going got tough, each one had only to think of his own specific goal.*

It worked. Even when Northern Transvaal took the lead after a great try by the late Gerbrand Grobler and a typical

Naas Botha drop goal, the Natal players *remained focussed.*

They were rewarded when Tony Watson raced away from the despairing arms of Theo van Rensburg and into Currie Cup history.

By winning a final Natal had moved to the second level of the culture of excellence... and had changed their relationship with Northern Transvaal dramatically.

Anyone who is still inclined to dismiss such talk about a dominant/submissive relationship between two rugby teams as so much psycho-babble should take a close look at the history books.

Ever since that day at Loftus, the boot has been on the other foot, so to speak. Now it is Natal who go to a match against Northerns expecting to win... and, needless to say, they usually do.

Two years later, in the 1992 final against Transvaal at Ellispark, Natal had the opportunity to move to

the third level of excellence - that of consistently reaching and/or winning finals. Once again Kenneth Jennings was the man who they turned to.

"For the 1992 Currie Cup final," he writes, "the Natal rugby team had to deal with a number of issues. Firstly they had to remain in the moment and not become focussed on the past...."

"The team had to understand that the conditions surrounding the 1992 final were totally different from those circumstances operating in the 1990 final. The trap was to believe that these finals were going to be the same."

Jennings divided the team into three subgroups : the tight forwards, the loose forwards (including the scrum-half and fly-half) and the back line. Each group had to map out their own objectives for the game.

Each individual player was also asked to focus on a simple personal goal. The individual, group and team

objectives were integrated into a unified whole.

On a more practical level the players were reminded that the last 20 minutes of the match would be critical. The rooibontes were known to be an extremely fit team that were always able to exert tremendous pressure on their opponents during the last quarter of a game.

It was therefore vital for the Natal players to keep their focus on both their individual goals and the game plan. The match

was going to be won or lost in those critical last 20 minutes.

So it proved to be - and Natal managed to withstand a tremendous onslaught during the last quarter of the game.

Natal's rise to the upper echelons of South African rugby is the perfect example of how sports psychology can be used to *teach sportsmen important skills and strategies relating to motivation, stress management,*

concentration and self-confidence.

Of course, the talent was there - let's not forget that. Natal didn't have a shy 60kg mommy's boy as loose head prop; or a clumsy, hopelessly unco-ordinated fumbler to take pressure kicks at goal. The material for a successful team was already in place. All it needed was some psychological fine-tuning.

Story: CARL STEYN

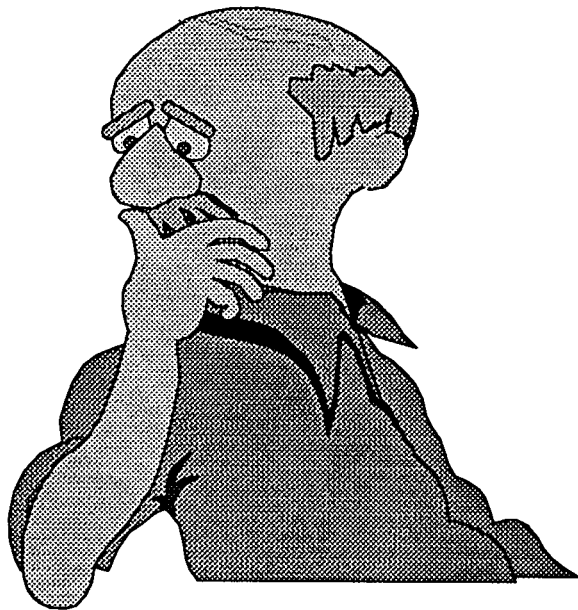
Hieruit en uit die Algemene Sisteemteorie wys dat die interaksie tussen spanlede en tussen sisteme binne die individu aanleiding gee tot die generering van energie. Die basiese boodskap wat die Algemene sisteemteorie gee is die volgende:

***DIE GEHEEL IS GROTER AS DIE
SOMTOTAAL VAN DIE DELE.***

Daarom sal jy ook kan sê dat:

***DIE KRAG WAT IN DIE EENHEID
EN SAMEWERKING VAN 'N
SPAN BESTAAN, IS MEER AS
DIE SOMTOTAAL VAN DIE KRAG
VAN DIE INDIVIDUELE
SPELERS.***

**Wat kan jy van hierdie program
verwag?**



**WAT KAN JY VAN HIERDIE
PROGRAM VERWAG?**

**JOU
HANDLEIDING**

**PSIGO-
TEGNOLOGIE**

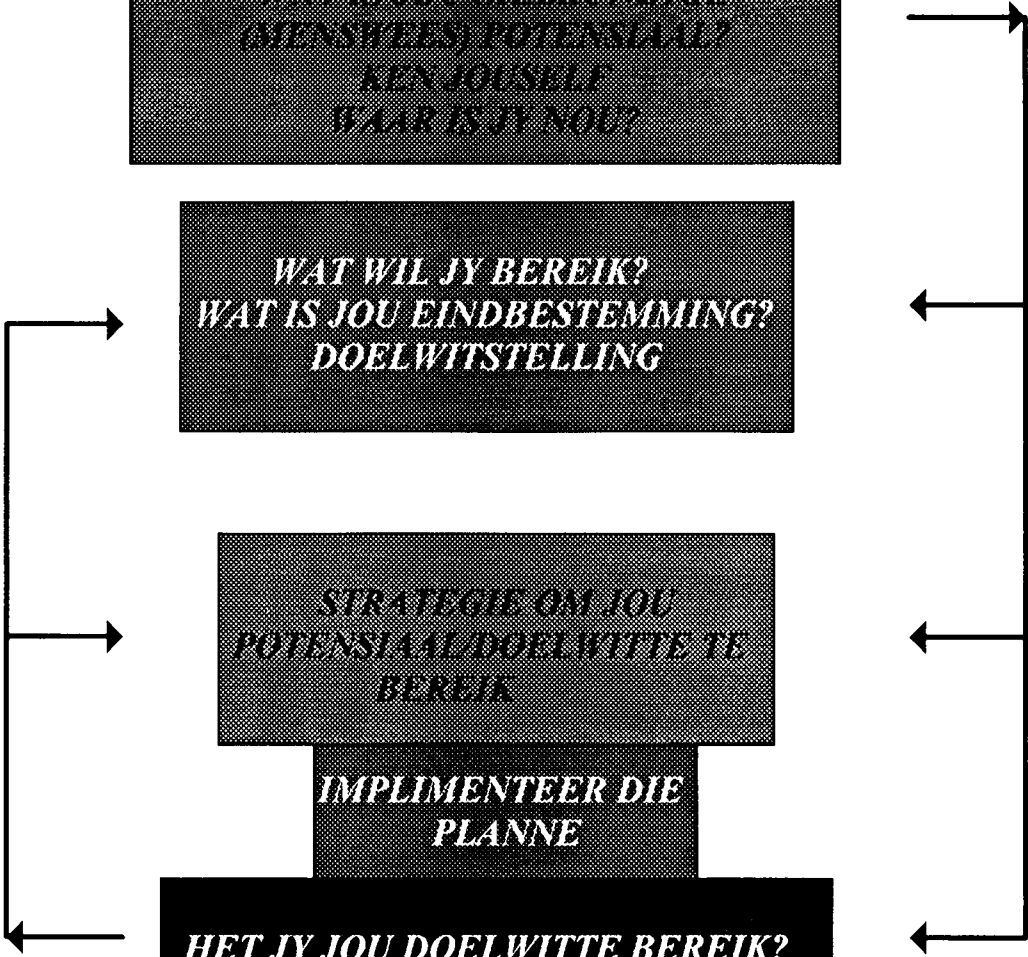
**WAT IS JOU STELKUNDIGE
(MENSWEES) POTENSIAAL?
KEN JOUSLEF
WAAR IS JY NOU?**

**WAT WIL JY BEREIK?
WAT IS JOU EINDBESTEMMING?
DOELWITSTELLING**

**STRATEGIE OM JOU
POTENSIAAL/DOELWITTE TE
BEREIK**

**IMPLIMENTEER DIE
PLANNE**

HET JY JOU DOELWITTE BEREIK?



WAT KAN JY VAN HIERDIE PROGRAM VERWAG?

Daar is seker al klaar vrae in jou gemoed: Wat moet ek doen? Gaan ek hierby baat? Wat moet ek opoffer?

Die kursus bestaan uit:

JOU HANDLEIDING

wat struktuur aan die programverloop gee en vraelyste en ander inligting bevat.

Dan is daar ook

PSIGO- TEGNOLOGIE

Dit behels die gebruik van videos, transpirante, en ander hulpmiddels wat gebruik kan word in jou ontwikkeling tydens die verloop van hierdie program.

Hierdie ontwikkelingsprogram wil graag meetbare langtermyn resultate verseker, daarom sal jy merk dat daar voorsiening gemaak word vir beide die aanleer van vaardighede en opvolgmeganismes, wat die aangeleerde vaardighede onderhou en versterk.

Ek wil graag hê dat hierdie kursus 'n langtermyn effek op jou motivering sal hê, daarom verloop die program oor 'n seisoen. Jy kan hierdie program egter

ook seisoen na seisoen gebruik. Jy sal vind dat dit die volgende seisoen net op 'n hoër vlak sal plaasvind indien jy die beginsels bly toepas. *Jy sal ook vind dat die aspekte van motivering wat aangespreek word, jou vir 'n leeftyd kan besig hou!*

Baie motiveringskursusse fokus op die sogenaamde linkerbreinprosesse en ignoreer die geweldige krag wat in die sogenaamde regterbrein gesetel is. Die linker hemisfeer beheer die logiese, analitiese, sistematiese en organiserende deel van die brein. Dit is die ekwivalent van *wilskrag*. Die regterbrein is die setel van ons kreatiwiteit, die vermoë om resultate te visualiseer en om toekomstige gebeure emosioneel te ervaar en in te kleur. Dië regterbreinfunksie is dus gelyk aan *verbeelding en emosie*.

Dit is dan die doel van hierdie kursus om oefeninge en sessies te lewer wat sal lei tot die ontwikkeling van die linker - en regterbrein sowel as die interaksie tussen die linker- en regterbrein.

Dit is belangrik dat jy van meet af moet onthou dat die *sukses van hierdie kursus van jouself gaan afhang!*

Die volgende voorbeeld deur prof. Basie Wessels gee 'n duidelike idee in watter opsig hierdie motiveringsprogram vir jou (en die span) behulpsaam kan wees. Jy (speler) word vergelyk met iemand wat 'n motor op die N1-snelweg bestuur. Op hierdie snelweg is daar mense wat teen verskillende snelhede beweeg. Party is tevrede om teen 'n lae spoed aan te kruie. Dan is daar ook die wat graag vinniger wil ry en na 'n hoër

rat (vlak van motivering en funksionering) wil oorskakel. Langs hierdie snelweg is daar talle “ultra cities” waar jy kan aftrek en petrol (energie) kry. Indien jou enjin breek, kan jy dit hier laat herstel. Dit is ook so dat baie ouens/motors natuurlik nie weer van die “ultra cities” af aan die gang kom nie, hulle bly die naweek, die week daar of bly sommer net daar staan.

By hierdie “ultra cities” is daar baie mense wat jou kan help en adviseer indien jy ‘n probleem het of jou motor wil volmaak. Maar as jy in die hoofstroom met jou motor op die snelweg jaag en jy wil nie meer 180 km/h ry nie maar jy wil graag oorskakel na 220 km/h of 240 km/h, is daar niemand op die snelweg wat jou kan vertel hoe nie. Hierdie program wil vir jou in hierdie proses, om terwyl jy teen ‘n hoë snelheid beweeg en nog vinniger wil beweeg, behulpsaam wees. Hierdie program wil by jou staan terwyl jy in die ry die venster afdraai en vra hoe om oor te skakel na ‘n volgende (hoër)rat.

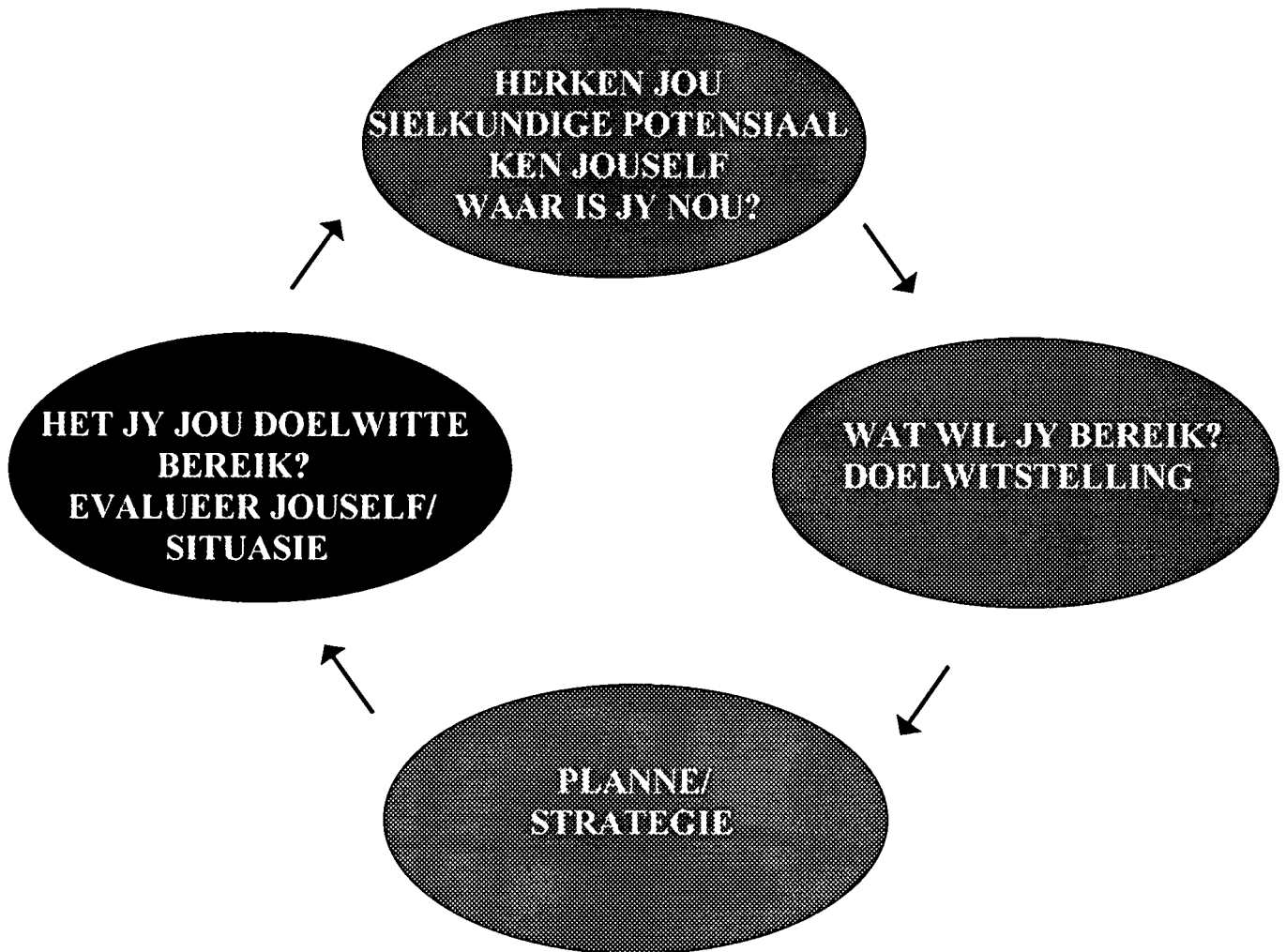
Hierdie motiveringsprogram (en sportsielkunde) poog dus nie, en kan nie ‘n man van 60 kg verander in ‘n wêreldklas voorryman nie, of die stadigste man die 100m in tien sekondes laat afblits nie. Nee, wat dit wel kan doen is om *riglyne te verskaf* om jou in staat te stel om oor te skakel na ‘n hoër vlak van motivering en prestasie, om jou in staat te stel om jou volle psigiese potensiaal te gebruik as deel van jou geestelike voorbereiding vir wedstryde.

Rugby is 'n spansport, en hierdie program fokus onder andere in die vrylating van geweldige hoeveelhede potensiële motiveringsenergie wat bestaan in die interaksie tussen spanlede. Indien die span as 'n hegte en formidabele eenheid funksioneer, lewer dit ook motiveringsenergie aan die individuele speler. Die omgekeerde is egter meer waar: Die span se motiveringsenergie en sielkundige (menswees) potensiaal is meer as bloot die somtotaal van die individuele spelers se motivering en psigiese potensiaal.

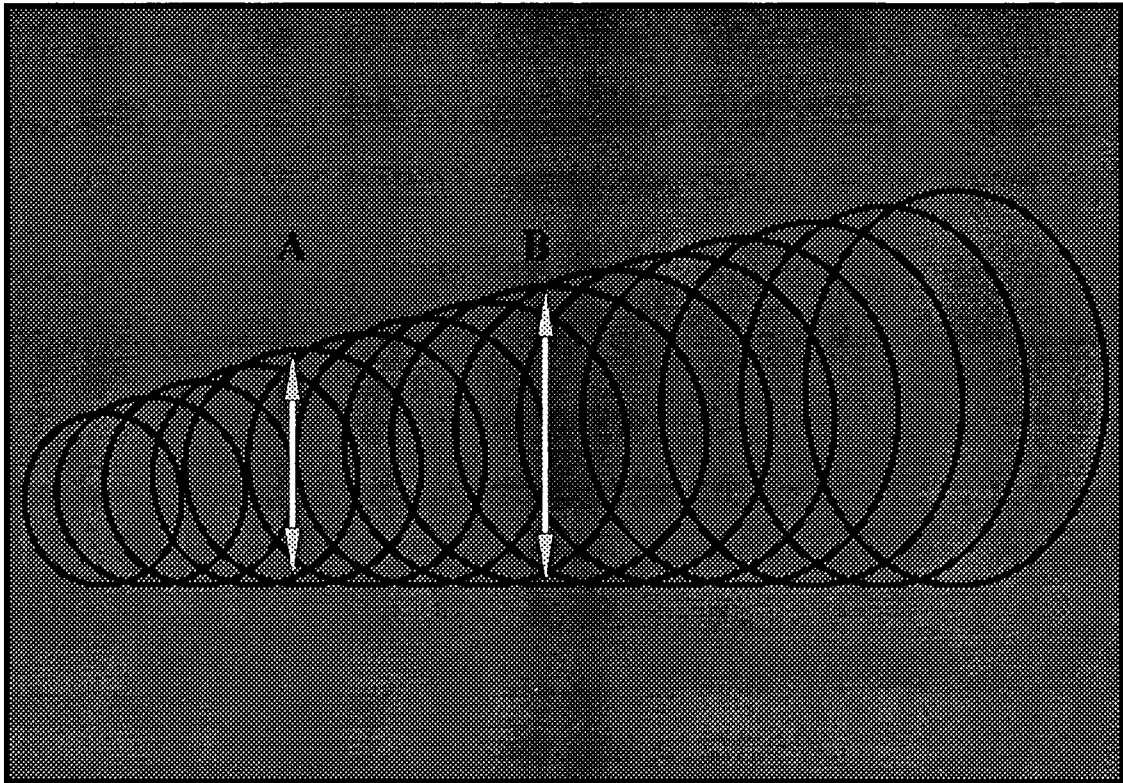
Ongelukkig (of gelukkig) is daar nie truuks wat wonderwerke kan laat gebeur nie. Die *sukses van hierdie kursus hang van jouself af!* Al wat ek van jou verwag is dat jy *pligsgetrou* die program sal deurwerk en dat jy *voluit vir jou ontwikkeling gaan*. *Entoesiasme is die wagwoord.*

**DIE SUKSES WAT JY IN HIERDIE
PROGRAM EN IN RUGBY GAAN
BEHAAL, HANG VAN JOUSELF AF.
INDIEN JY BEREID IS OM TE GROEI
EN TE ONTWIKKEL IN RUGBY, EN
OOK BEREID IS OM UITDAGINGS TE
AANVAAR, IS SUKSES NIE VER NIE.**

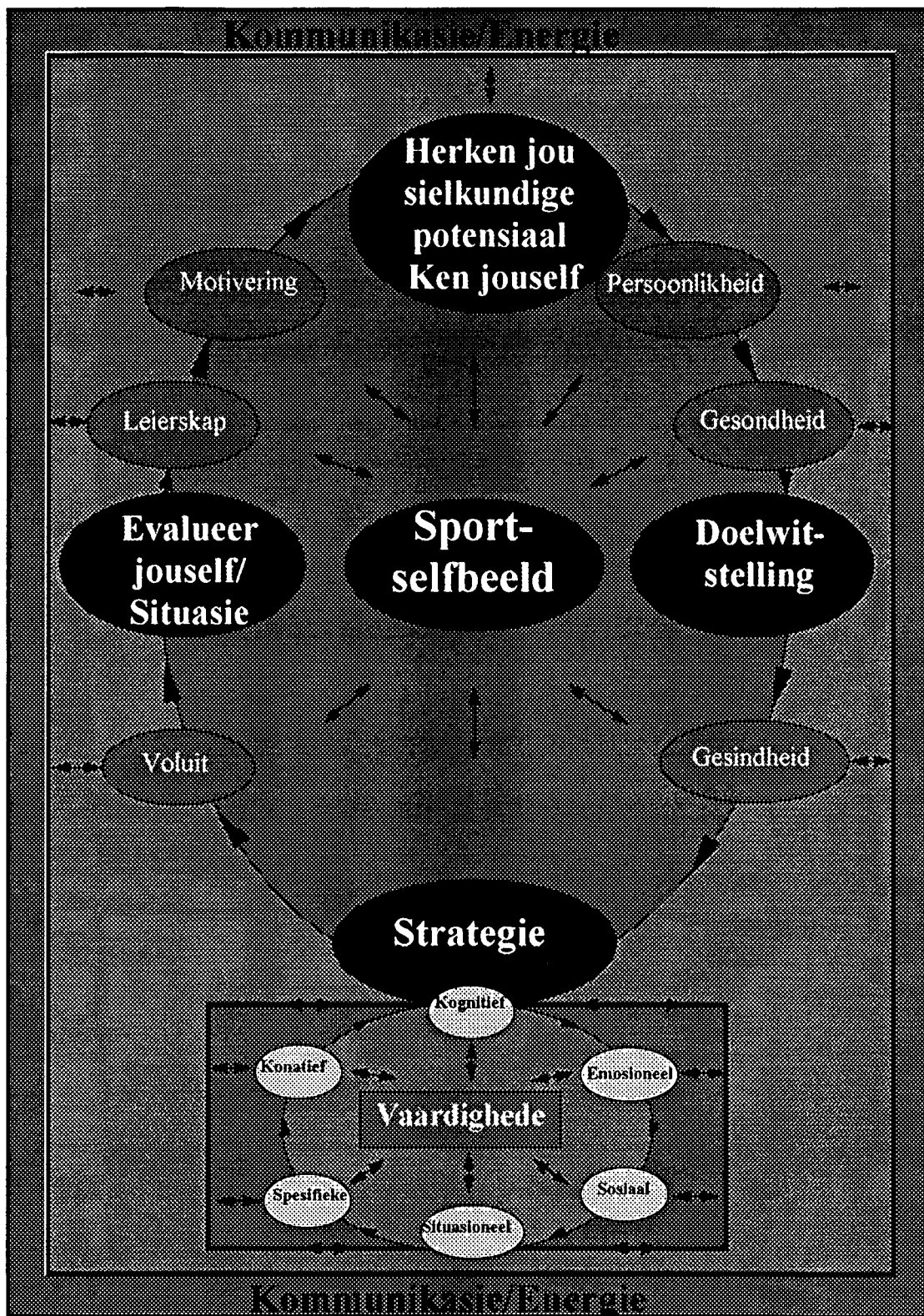
Die proses wat die program voorstel en gaan volg, kan ook as volg voorgestel word:



Indien jy jou gestelde doelwitte bereik het (die siklus voltooi het), kan hierdie proses hom nogmaals herhaal. Dit lei dan noodwendig tot 'n hoër vlak van motivering en funksionering binne jou sportsoort. Hierdie herhaling van siklusse (die motiveringsproses) kan as volg uitgebeeld word:



Met elke suksesvolle siklus wat jy voltooi, gaan jy oor na die volgende siklus wat 'n hoër vlak van motivering impliseer. Hierdie stel ook dan die groeiproses van jou eie motivering en die ontginning van jou psigiese potensiaal voor. Hierdie groei word argumentsonthalwe deur die verskil tussen punte A en B voorgestel. In terme van 'n spesifieke motiveringsprogram, wil ek een van bogenoemde siklusse uithaal en vir jou beskryf as raamwerk wat jou behulpsaam kan wees om oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering en funksionering binne rugby. Kom ons kyk na die siklus soos voorgestel deur Wessels (1992):



Hierdie voorstelling lyk ingewikkeld! Kom ek verduidelik wat ek met hierdie voorstelling wil bereik:

***EK WIL ASPEKTE VAN SPORTMAN- EN
MENSWEES AANRAAK WAT MOTIVERENDE
ENERGIE KAN GENEREER EN ONTLAAI***

***MOTIVERING EN DIE VERHOOGING VAN
MOTIVERING IS DUS DIE RESULTAAT VAN 'N
SUKSESVOLLE PROSES***

Kom ons kyk na die eerste komponent van die siklus:

**Herken jou
psigiese potensiaal
Ken jousef**

Die proses wat uitloop op motivering begin waar jy jou *psigiese potensiaal as mens en sportman herken en ontdek*. In hierdie proses moet jy noodwendig *jousef (leer) ken* sodat jy ook 'n beter begrip kan hê van wat jy wil bereik en wat jou behoeftes is. As deel van die proses om jousef te ken, is dit belangrik om agter te kom hoe jy in jou sportsoort funksioneer, jou eie motiveringspatrone identifiseer, bewus word van jou sterk- en swakpunte en op jou sterkpunte fokus. Onthou, as jy wil doelwitte stel, as jy wil weet waarheen jy mik, moet jy weet van waar af jy mik.

Hoe baie hoor ons nie mense/afrigters/spelers praat daarvan dat 'n span of sportman se karakter verantwoordelik was vir 'n oorwinning of vir sukses nie! Die manier waarop jy met mense omgaan, hoe jy dinge hanteer, wat jou waardes en behoeftes is, dra by tot die rykdom van menswees. Kenmerke en

karaktereinskappe, en die interaksie tussen hierdie eienskappe, dra by tot die krag van menswees.

Ek verwys na die krag van

Persoonlikheid

Die bereidwilligheid om te groei en te ontwikkel as sportman en ook as mens kan groot hoeveelhede motiverende energie genereer.

As jou

Gesondheid

van hoë gehalte is, dra dit by tot die wete dat jy in staat is om ten volle te oefen. Goeie fisiese gesondheid dra baie by tot 'n gesonde geestestoestand en hoe jy oor die lewe voel. Hierdie is energie wat jy kan aanwend in die motiveringsproses. Gesondheid 'n belangrike aspek waaraan die program sal aandag skenk.

Indien jy bewus van jou potensiaal is en van wie jy is en wat jou behoeftes is, kan jy nou doelwitte stel. Doelwitstelling is 'n geweldig kragtige meganisme wat motiveringsenergie aktiveer en rig.

As ons duidelike doelwitte het, en weet waarheen ons gaan, dra dit by tot die energiepoel.

Partykeer is ons so haastig op pad iewers heen, ons weet nie waarheen ons gaan nie. Dit laat my dink aan die storie van die man wat by die toonbank gekom het en angstig vir 'n treinkaartjie gevra het. Die klerk wou natuurlik weet waarheen die man wou gaan. "Gou, gee my net 'n kaartjie." "Maar waarheen, meneer?" wou die klerk weet. "Maak nie saak waarheen nie, gee my net 'n kaartjie!"

Moenie soos hierdie man wees nie. Bepaal jou kort -, medium -, en eindbestemming voor jy op die trein klim!

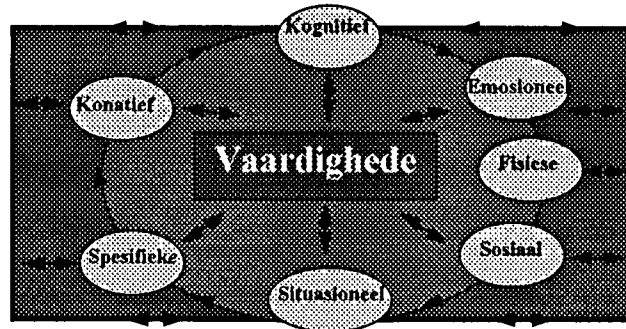
Die

Gesindheid

waarmee jy hierdie doelwitte *navolg is* *bepalend vir jou sukses in hierdie geestelike voorbereiding en die bereiking van jou sielkundige (menswees) potensiaal.* Jou gesindheid word weerspieël in jou deursettingsvermoë en die entoesiasme waarmee jy dinge aanpak.

As ons gaan kyk na maniere om hierdie doelwitte te bereik, is dit belangrik om duidelik gedefinieerde strategieë te ontwikkel en te implimenteer.

Strategieë wat bydra tot die ontwikkeling en vrylating van motiverende energie behels die ontwikkeling en in beheer kom van die volgende vaardighede en kan soos volg uiteengesit word:



Dit is belangrik om hierdie strategieë



en geïntegreerd te implimenteer. Indien jy nie *bereid* is om voluit te werk en te oefen nie, en nie voluit vir jou eie ontwikkeling gaan nie, word daar nie genoegdoende motiverende energie losgemaak nie. Jy self *kan besluit* of jy ook hierdie program voluit wil aanpak. Dit is 'n kritiese besluit wat jy reeds nou al moet neem.

Terugvoer speel 'n belangrike rol om te oordeel of jy jou doelwitte bereik het of nie. Daarom is die volgende komponent van die siklus:



Die rol wat

Leierskap

in die motiveringsproses speel is baie

belangrik.

Die wyse waarop die span en spelers

hanteer en behandel word is bepalende faktore vir die vrylating van motiverende energie in die individuele spelers. Kapteinskap en leierskap bepaal ook hoe die kollektiewe pool van motiverende energie van die span gekanaliseer en aangewend word tydens oefeninge en wedstryde.

Aan die einde van die proses vind ons die uitvloeisel van die geïntegreerde funksionering van hierdie siklus:

Motivering

Ons onderskei hier

tussen ekstrinsieke en intrinsieke motivering. Ekstrinsieke motivering verwys na die mate waardeur jy deur belonings en pryse soos geld en pryse gemotiveer word. Intrinsieke motivering verwys na die mate waareur jy deur innerlike faktore soos bevoegdheid en genot gemotiveer word. Dit is belangrik dat jy die regte balans tussen ekstrinsieke en intrinsieke motivering vind.

Die bemeestering/ontwikkeling in hierdie komponente lei tot 'n gevoel van bevoegdheid, m.a.w. jy het sekere dinge onder die knie. Dit het 'n positiewe invloed op jou sportselfbeeld. Jou sportselfbeeld en gevolglike selfvertroue speel op hul beurt weer 'n groot rol in jou motivering. Dit is soos 'n sneeubal-effek.

Die basiese aanname van hierdie siklusiese funksionering is dat die geheel groter is as die somtotaal van sy dele. Die interaksie wat tussen spanlede

asook die onderskeie komponente van die siklus plaasvind, hou groot motiveringspotensiaal in. Die krag wat in die interaksie tussen hierdie komponente lê, sal jou in staat stel om op 'n hoër vlak van motivering en prestasie te laat funksioneer.

Dit is dus belangrik om van die begin af 'n duidelike onderskeid tussen kort- en langtermyn motivering wil uitlig. Korttermyn motivering behels om gereed te wees vir môre, vir die volgende wedstryd; langtermyn motivering impliseer die volgehoue "commitment" wat jy by alle suksesvolle sportmanne sien.

Dit word nie van jou verwag om hierdie proses in die voorgestelde volgorde te volg nie, aangesien die eise van 'n rugbyseisoen van week tot week verander. Jy en jou afrigter moet bepaal aan watter module daar wanneer en hoeveel aandag spandeer moet word. Dit is dus 'n situasionele benadering.

Deur middel van hierdie siklus kan jy ook agterkom wat met jou motivering gebeur. Jy kan agterkom hoe 'n sekere aspek of gebeurtenis jou motivering en jou spel beïnvloed. Jy kan dus jou eie motiveringsproses beter verstaan.

Soos jy kan agterkom is die verhoging van motivering 'n proses waarvan die resultate primêr van jouself gaan afhang.

**WAT VERWAG EK VAN JOU
VIR HIERDIE KURSUS?**

"COMMITMENT"

ENTOESIASME

WILSKRAG

KONSENTRASIE

SELFDISSIPLINE

"ENJOYMENT"

Hierdie program is nie 'n plaasvervanger vir harde oefening en die aanleer van rugbyvaardighede nie. Motivering en 'n hoër vlak van sielkundige (menswees) funksionering kan egter bykomend tot dit help om jou tot 'n hoër vlak van prestasie te laat oorskakel.

Ek glo dat jy kan oorskakel na 'n vlak van hoër motivering en prestasie.

Die eerste stap in die motiveringsproses is om jou eie sielkundige (menswees) potensiaal te herken en te bepaal.

***DIT BRING ONS BY DIE EERSTE MODULE VAN
HIERDIE PROGRAM NL:***

**Herken jou
sielkundige potensiaal
Ken jouself
Waar is jy nou?**

Sportsselfbeeld

***MODULE
EEN***

***HERKEN JOU
SIELKUNDIGE
(MENSWEES)
POTENSIAAL***

KEN JOUSELF

WAAR IS JY NOU?

HERKEN JOU SIELKUNDIGE (MENSWEES) POTENSIAAL

TOUCHLINE/ALLSPORT/SHAUN BOTTERILL



*It is not enough to understand what we ought to be,
unless we understand what we are; and we do not
understand what we are, unless we know what we
ought to be.*

T.S. Eliot

Om te verduidelik wat ek met die begrip SIELKUNDIGE (MENSWEES EN OOK SPORTMANWEES) POTENSIAAL bedoel, wil ek die volgende gebeurtenis aanhaal:

In 1951 het 2 mediese dokters 'n boek geskryf waarin hulle uit die mediese oogpunt wetenskaplike bewyse gelewer het dat dit onmoontlik vir die menslike liggaam (atleet) is om 'n myl onder vier minute af te lê.

Dit het egter net een man geneem om dit vir die eerste keer te doen. Binne 21 dae nadat Roger Bannister hierdie onderskeiding behaal het, het nog vier atlete die myl onder vier minute afgelê. Toe volg daar verskeie atlete wat dit kon doen.

Ek en jy weet dat dit nie net hierdie atlete se fisiese vermoëns was wat verander het nie, maar hul geloof dat dit moontlik was - hulle geloof dat hulle in staat is om deur grense te breek.

In sport is daar verskeie sulke voorbeelde waar fisiese grense en perke deur sportmanne en sportvroue oorgesteek is deur van die interaksie en eenheid van die liggaam-gees (mind-body) verhouding te put.

*Die volgende bladsy
beeld hierdie begrip dalk
die beste uit:*

Herken jou psigiese potensiaal

*As your beliefs about your limits
change, the limits itself change.*

Where the mind goes, the body follows



SASI AGENCY/ALLSPORT/CHRIS COLE

*If we did all the things we are capable
of doing, we would literally astonish
ourselves!*

Thomas Edison

Persoonlike voortreflikheid is 'n stryd met jouself om die natuurlike reserwes van menslike potensiaal te gebruik, om jou vermoë tot hul uiterste te ontwikkel.

Sport en rugby bied die geleentheid vir persoonlike groei en vir die "stretching" van die perke van menslike potensiaal, fisies en sielkundig.

Jou psige sal nie jou tegniese of fisiese vaardighede/kondisionering wonderbaarlik verbeter nie, maar dit sal jou in staat stel om die meeste te onttrek van die kondisionering waaroor jy beskik. Jy kan onttrek van die put van jou liggaam deur die volle ontwikkeling van jou sielkundige (menswees/sportmanwees) potensiaal.

Jou strewe na voortreflikheid vereis dat jy die meeste maak van wat jy het - wat dit ookal mag wees.

Herken jou psigiese potensiaal

Tot watter mate is jy verbind tot voortreflikheid en sukses in jou rugby en ander lewensareas?

Glad nie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Heeltemal verbind

Tot watter mate is jy bereid om jou limiete/sielkundige potensiaal te verken?

Glad nie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Is heeltemal
bereid

(Wil)

Tot watter mate is jy bereid om jouself te verken?

Glad nie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Is heeltemal bereid

Indien jy positief geantwoord het, gebruik dit!
Indien jy negatief geantwoord het, maak dit positief en gebruik dit!

Herken jou psigiese potensiaal

***KEN JOUSELF
(SELF-
TAKSERING)***



Change and growth take place when a person has risked himself and dares to become involved with experimenting with his own life.

H. Otto

Die strewe na voortreflikheid en die verhoging van motivering begin met die identifisering van jou eie rugby gedragspatrone. Hierdie is eenvoudig 'n proses van bewuswording van jou eie vermoëns, vaardighede, sterk - en swak punte. Jy sal ook jou eie spel en vaardighede moet ontleed en kyk waar en wanneer jy gewoonlik foute maak.

Dit beteken ook om meer bewus te word van wat jy wil bereik en hê, in teenstelling wat ander van jou verwag.

In die vraelyste wat volg moet jy kyk hoe jy gewoonlik dink, voel, reageer in verskillende situasies, hoe jy met jou spanmaats oor die weg kom en hoe jy die verskillende eise van jou lewe hanteer. Indien jy jou spel en vaardighede ontleed, is die beste tyd om dit te doen in 'n nie-kompetisie situasie of tydens oefeninge. Die rede hiervoor is sodat jy op leer en ontwikkeling kan fokus en nie op onmiddellike prestasie nie.

Om bewus te wees hiervan is 'n belangrike stap na verbetering en sukses!

Die volgende vraelys is daarop gerig om vir jou 'n idee te gee van "Waar is jy nou?" Aan die einde van die program kan jy weer hierdie vraelys invul om sodoende ook in idee te vorm van waar jy jouself laat eindig het!

KEN JOU EIE MOTIVERINGSPROSES

Beoordeel die volgende aspekte van jou motiveringsproses:

0=min/laag 5= baie/hoog

Jou vermoë om *doelwitte* aan die begin van 'n seisoen te stel

0 1 2 3 4 5

Die mate waarin jy vir elke oefening doelwitte stel

0 1 2 3 4 5

In watter mate jy van definitiewe *strategieë* gebruik maak om jou gestelde doelwitte te bereik

0 1 2 3 4 5

Jou vlak van *deursettingsvermoë*

0 1 2 3 4 5

Jou *entoesiasme*

0 1 2 3 4 5

In watter mate jy jou *vaardighede ontwikkel*

0 1 2 3 4 5

Jou bydrae tot 'n *positiewe spangees*

0 1 2 3 4 5

Lojaliteit teenoor ander (span, afrigter)

0 1 2 3 4 5

Lojaliteit teenoor jouself

0 1 2 3 4 5

Die mate waarin jy verantwoordelikheid neem om jou *sportselfbeeld en selfvertroue* op 'n nog hoër, maar ook nederige vlak te plaas.

0 1 2 3 4 5

Self-Taksering
Ken jouself
Waar is jy nou?

In watter mate jy van *positiewe denke* gebruik maak om jou prestasie te verhoog

0 1 2 3 4 5

Emosionele vaardighede

Jou vermoë om *angst* te hanteer

0 1 2 3 4 5

Jou vermoë om *spanning* te hanteer en dit eerder *positief* aan te wend

0 1 2 3 4 5

Die mate van *aggressie* wat jy dink nodig is vir jou posisie in rugby

0 1 2 3 4 5

Jou mate van *aggressie*

0 1 2 3 4 5

In hoe 'n mate jy *beheer* het oor jou *aggressie*

0 1 2 3 4 5

Kognitiewe vaardighede

Jou vermoë om *probleme op te los* (in rugbyverband)

0 1 2 3 4 5

Jou *besluitnemingsvermoë* (in rugbyverband)

0 1 2 3 4 5

Die mate waartoe jy *beheer* het oor *gebeure rondom jou*

0 1 2 3 4 5

Die mate waartoe jy jou *kreatiewe vermoë* op die rugbyveld toepas

0 1 2 3 4 5

Sosiale vaardighede

Hoe jy met *ander oor die weg kom*

0 1 2 3 4 5

Fisiese vaardighede

Die mate waarin jy klem plaas op
jou *gesondheid*

0 1 2 3 4 5

Jou *fiksheid*

0 1 2 3 4 5

Jou *energievlak*

0 1 2 3 4 5

Jou huidige *rugbyvaardighede*

0 1 2 3 4 5

Die belangrikheid van genoegsame
ontspanning vir jou

0 1 2 3 4 5

Jou bereidwilligheid om jouself aan
die *dissipline* van die afrigter en
kaptein te onderwerp tydens
oefinge en wedstryde

0 1 2 3 4 5

Jou *selfdissipline*

0 1 2 3 4 5

Nou - Kap dit uit!

Self-Taksering
Ken jouself
Waar is jy nou?

Identifiseer jou eie vermoëns, vaardighede, sterk - en minder sterk punte

Wat maak van jou die goeie speler wat jy is? Wat is jou sterk punte as rugbyspeler?

Wat geniet jy in rugby?

Wat beskou jy as iets om aan te werk en te verander sodat jy die hoogste sport in rugby kan bereik?

Self-Taksering
Ken jouself
Waar is jy nou?

Gesels met jou afrigter en ontleed jou eie spel en vaardighede. Besluit saam en lys die positiewe aspekte van jou spel en spelpatroon.

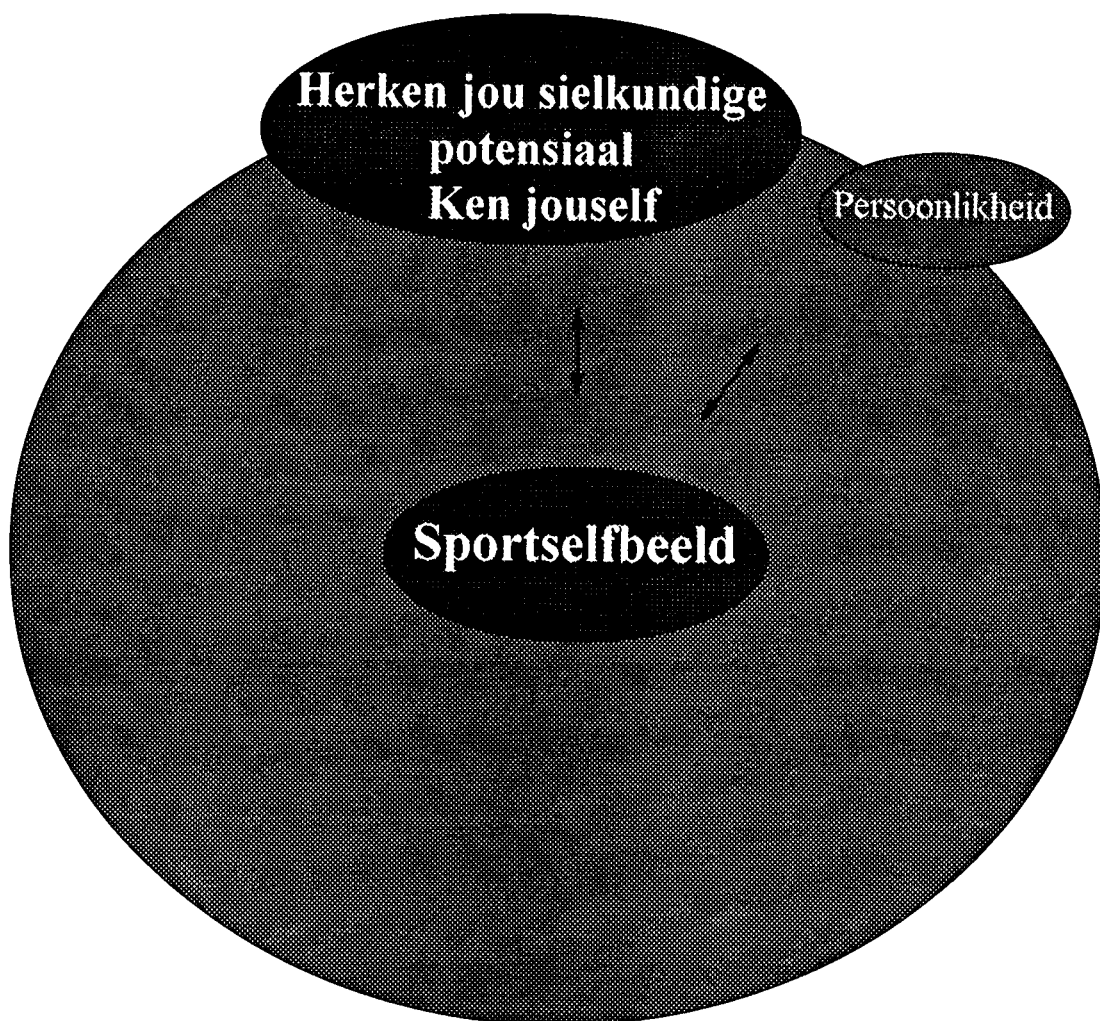
Lys nou waar en wanneer jy gewoonlik foute maak en aspekte van jou spel en spelpatroon wat aandag verg of verander kan word om jou in staat te stel om tot jou volle potensiaal te kan speel.

**Self-Taksering
Ken jouself
Waar is jy nou?**

Nou verwant aan die proses van *Ken Jouself* is die volgende komponent in die siklus:



Kom ons kyk waar pas dit in die motiveringsproses:



Om vir jou 'n begrip te gee oor hoe jou persoonlikheid kan bydra tot die losmaak van motiverende energie, wil ek hê jy moet die volgende stukkie lees. Dan sal jy verstaan hoeveel krag daar in die ontwikkeling van jou as mens (dus ook jou persoonlikheid) is:

Promise yourself

Promise yourself to be so strong that nothing can disturb your peace of mind. To talk health, happiness and prosperity to every person you meet. To make all your friends feel that there is something in them. To look at the sunny side of everything and make your optimism come true. To think only of the best, to work only for the best and expect only the best. To be just as enthusiastic about the success of others as you are about your own. To forget the mistakes of the past and press on to the greater achievements of the future. To wear a cheerful countenance at all times and give every living creature you meet a smile. To give so much time to the improvement of yourself that you have no time to criticize others. To be too large to worry, too noble for anger, too strong for fear and too happy to permit the presence of trouble.

Christian D. Larson

Kry jouself om die krag van jou persoonlikheid (karakter) te ontdek!



SASI AGENCY/ALLSPORT

Kom ons kyk na die volgende paar bladsye:

Suksesvolle, gemotiveerde rugbyspelers ontwikkel hul persoonlikheid.



Doen jy dit genoeg?

Lewe jou persoonlikheid uit.

Voel hoe jy oorskakel na 'n hoër vlak van funksionering.

Ervaar die motiveringswaarde en motiverende energie wat in persoonlikheid verberg is.

Brei jou positiewe karaktereenskappe verder uit en ontwikkel daardie karaktereenskappe wat jy en ander as minder positief ervaar.



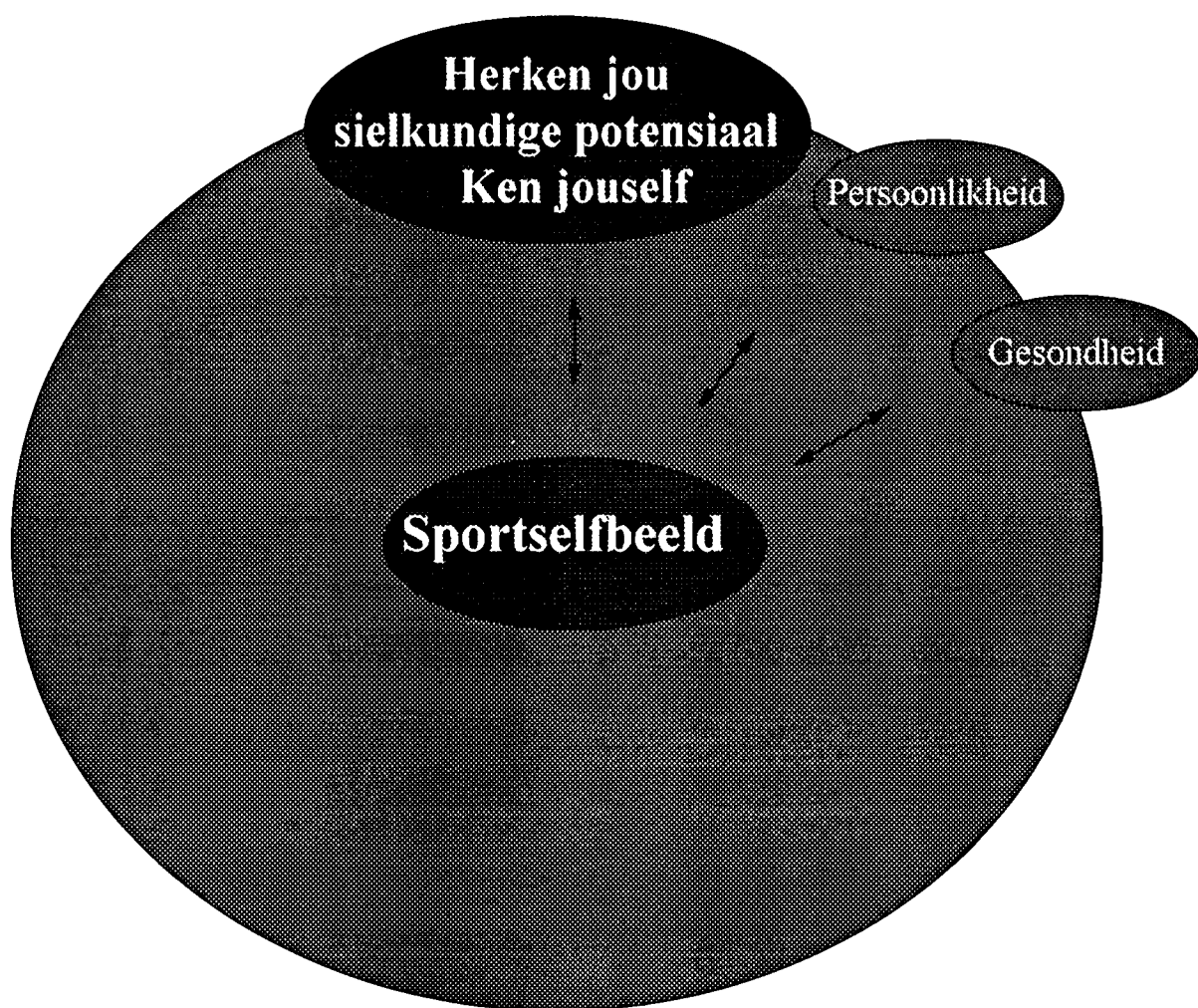
TOUCHLINE/ALLSPORT/DAVID ROGERS

Ek vra jou onder andere om te groei en jou krag as mens te ontdek! Kyk wat sê Gail Sheedy:

IF WE DON'T CHANGE, WE DON'T GROW.
IF WE DON'T GROW WE ARE NOT REALLY
LIVING. GROWTH DEMANDS A
TEMPORARY SURRENDER OF SECURITY. IT
MAY MEAN A GIVING UP OF FAMILIAR BUT
LIMITING PATTERNS, SAFE BUT
UNREWARDING WORK, VALUES NO
LONGER BELIEVED IN, RELATIONSHIPS
THAT HAVE LOST THEIR MEANING. AS
DOSTOEVSKY PUT IT, "TAKING A NEW
STEP, UTTERING A NEW WORD, IS WHAT
PEOPLE FEAR MOST." THE REAL FEAR
SHOULD BE THE OPPOSITE COURSE.

GAIL SHEEDY

*Die volgende aspek wat aandag geniet is jou
gesondheid*



Die volgende uittreksels van berigte wat in die media verskyn het, beklemtoon die belang van gesondheid vir jou as rugbyspeler:

Die 23-jarige Le Roux, wat 'n lelike insinking beleef het in sy spelpeil en fiksheid na hy in 1993 met die Springbokke in Argentinië getoer het, se transformasie was merkwaardig.

Die voormalige Vrystater is bekend vir sy voorliefde vir hamburgers en sy eetgewoontes was die onderwerp van talle grappe, iets wat die Natalse afrigter, Ian McIntosh, maar alte bewus is van ... "In die slegte ou dae het ek myself vergryp aan gemorskos. Maar ek het besef dat met rugby wat nou professioneel is, ek ook 'n professionele houding moet aankweek."

Met Le Roux se nuwe professionalisme het 'n streng dieet gekom.

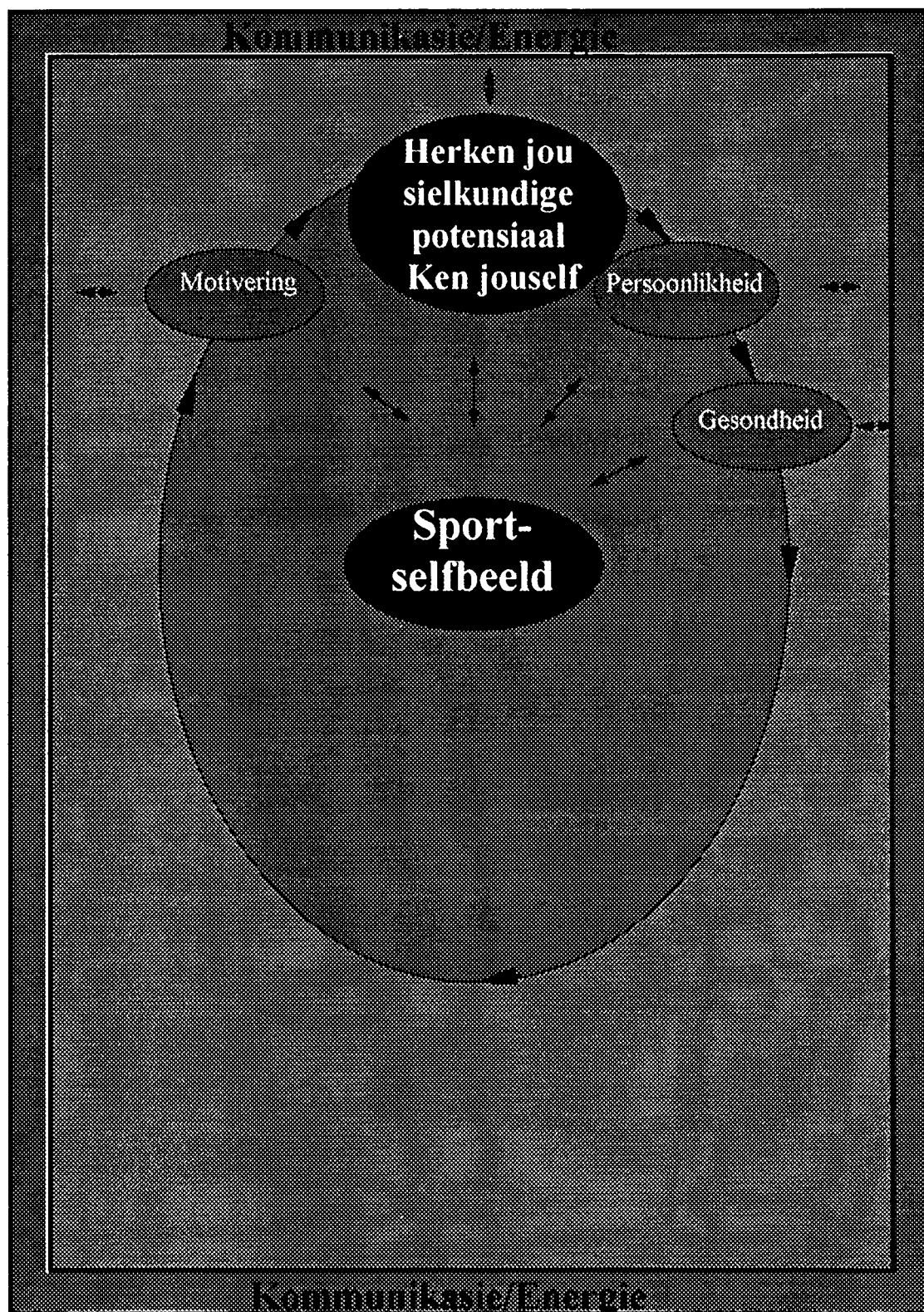
Sedert Januarie het sy gewig van 132 tot 119 kg afgeneem. "Ek het dit selfs reggekry om die 100m in 13 sekondes af te lê. Hamburgers is steeds my gunsteling-kos, maar ek eet dit net so af en toe," sê Le Roux.

Beeld, 7 Mei 1996

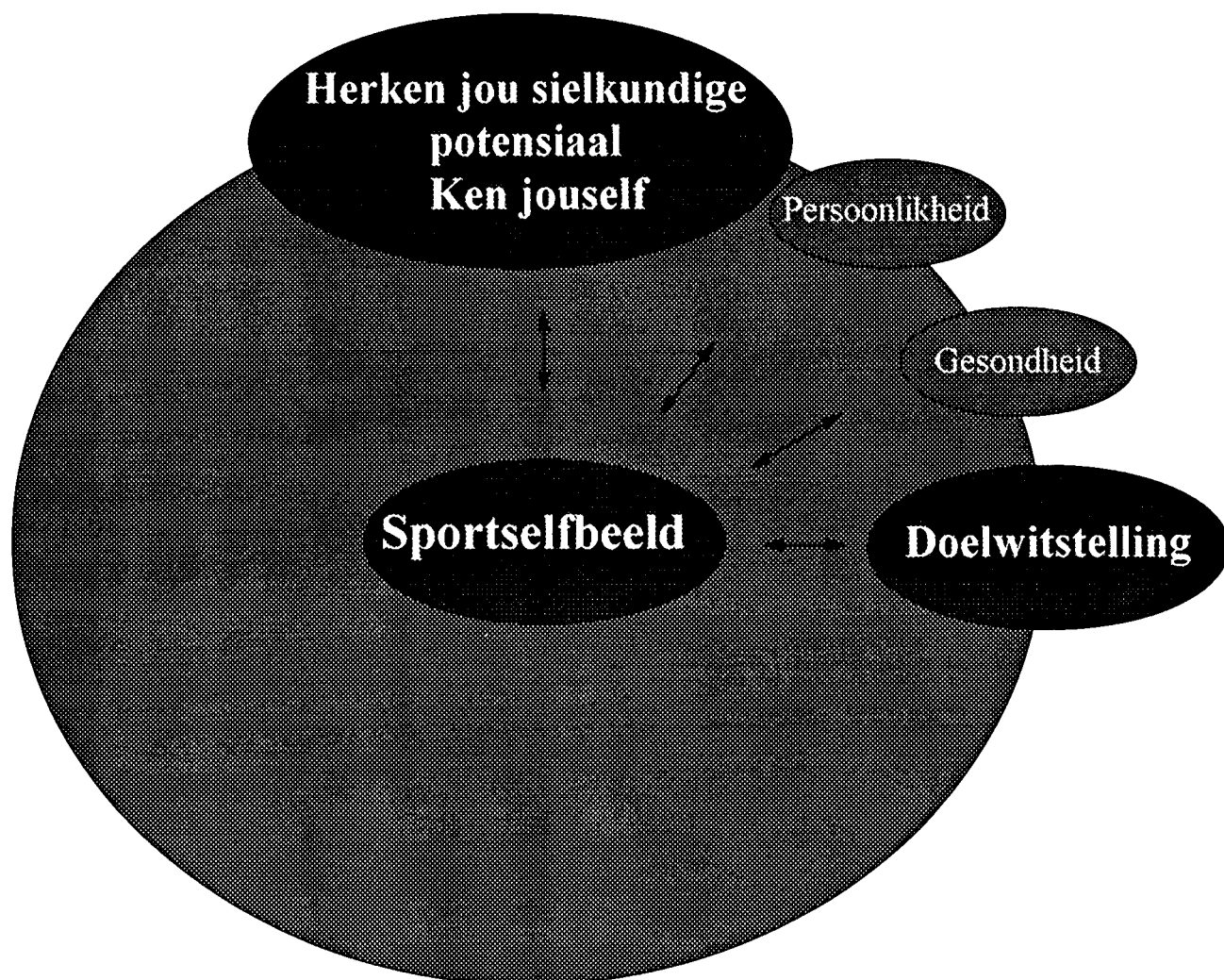
"Ek geniet nou weer my rugby. Ek is fiks, ek kan die hele wedstryd speel," sê Ollie, wat met sy groot lyf op skool vir die SA skole-muurbalspan gespeel het.

Rapport, 12 Mei 1996

Let op na die energie - effek wat jy alreeds skep. As die rooi baan die N1 - snelweg verteenwoordig, dan is jy besig om op hom te laat waai met die energie wat jy daar inpomp!



***DIE VOLGENDE SKETS DUI AAN WAAR
MODULE TWEE INSKAKEL:***



MODULE TWEË:

WAT WIL JY BEREIK?

***WAT IS JOU
EINDBESTEMMING***

DOELWITSTELLING



TOUCHLINE



A journey of a thousand miles begin with a single step.

Terry Orlick

Die meeste gemotiveerde sportmanne het duidelike drome en doelwitte. Hulle weet wat hulle wil bereik en wend 'n doelbewuste poging aan om dit te bereik.

Let op dat sportmanne duidelik tussen langtermyn doele (drome, ideale) en korttermyn doelwitte (om doel, drome, ideale te bereik).

Dit is natuurlik belangrik om beide individuele en spandoelwitte te hê. Die ideaal is as hierdie twee stelle doelwitte ooreenstem.

***IF WE DID ALL THE THINGS WE ARE
CAPABLE OF DOING, WE WOULD
LITERALLY ASTONISH OURSELVES!***

THOMAS EDISON

Die volgende artikel gee vir jou 'n duidelike aanduiding dat doelwitstelling ook baie sê oor jou leefwyse:

No wind blows in favour of a ship without a destination.

“ When discussing *what makes people (rugby players) successful*, there is one overriding characteristic of successful people. I am talking about **DESIRE**. You will never go higher than the genuine desires that you hold. This means then that when setting goals and developing plans to attain them, you need to have very strong, compelling reasons for wanting to achieve those goals. If the desire is not strong enough, sooner or later you will find ways to sabotage your own action steps. You need to *constantly remind yourself of the successes* that you are having on a daily basis and being able to *visualise and emotionalise* the end result of your goals. When you are regularly fuelling your own fire of desire every day (right brain), you will have the level of motivation needed to follow the steps that you have planned to take (left brain), to achieve your goals.

Winners in life (rugby) are set apart from the rest of humanity (players) by one of their most important developed traits - **POSITIVE SELF-DIRECTION**. They have a game plan for life. Their objectives range all the way from daily priorities to lifetime goals. *Winners* are goal and role orientated. They set and get what they want - consistently. They are *self-directed on the road to fulfilment*.

Set a goal and by constantly monitoring self-talk and environmental feedback about the goal and adjusting the self-image settings in the subconscious, the right decisions to reach the goals will be made. Programmed with vague random thoughts, or fixed on a unrealistic goal too far out of sight, you will wander aimlessly around your world until it wears itself out or until it self-destructs.

Purpose is the engine that powers out lives. Everyone has purpose. For some it is to eat, for others just to get through the day. *Winners are people with a definite purpose in life*. Personal growth, contribution, creative expression and sharing, loving relationships seem to be common goals that make them such uncommon people. *Losers are people who wander aimlessly through life or self-destruct*.

For many people - the thousands of Losers in daily life - getting through the day is their goal and as a result, they generate just enough energy to get through the day. *We all have the potential and the opportunity for success in our lives. It takes just as much energy and effort for a bad life as it does for a good life*. And yet, many of us lead unhappy, aimless lives from day to day, confused, frustrated in a prison of our own making. Losers are people who have never made the decision that could set them free. They have not decided what to do with their lives, even in our free society.

We do become what we think about most. And no wind blows in favour of a ship without a destination. The man without a purpose is like a ship without a rudder.”

Peter Haddon, Successful Salesmanship, March 1995

*Jy het nou alreeds baie gedoen en van jouself geleer tot dusver!
Jy is reeds op pad om oor te skakel na 'n hoër vlak van
motivering en prestasie.*

*Jy het 'n besluit geneem om oor te skakel na 'n hoër vlak van
potensiaal gebruik. Jy het na jouself en jou spel en vaardighede
gekyk. Die volgende stap is om doelwitte te stel.*

IETS OM IN GEDAGTE TE HOU WANNEER JY DOELWITTE STEL

- 1. Fokus genoeg energie op die hede. Langtermyn doelwitte help met motivering, maar klein daaglikse doelwitte neem jou progressief na jou bestemming (eindpunt).*
- 2. Fokus jou energie op spesifieke aspekte van prestasie wat binne jou beheer is, jou vaardighede, jou voorbereiding, jou uitvoering, jou roetines, jou tyd, die beste wat jy kan doen op die dag.*
- 3. Vermo om op uitkoms doele te fokus. Dinge wat buite jou onmiddellike beheer is, soos tellings, plekke, of wen. Jy kan nie die skeidsregter, jou teenstanders of jou spanmaats beheer nie.*
- 4. Doelwitte moet spesifiek wees. Realisties.*
- 5. Skryf jou doelwitte neer, dink elke dag daaraan; met woorde, emosies, beelde en prente, asof jy dit reeds bereik het.*

**BY ASKING THE IMPOSSIBLE, WE OBTAIN THE BEST
POSSIBLE**

ITALIAN PROVERB

Jy kan die volgende vrae as riglyne gebruik om jou doelwitte, te stel.

Individuele doelwitte

1. *Dream Goal (long term) - What is your long term dream goal? What is potentially possible in the long run if you stretch your limits?*

Droom Doel (lang termyn) - Wat is jou langtermyn droom doel? Wat is potensieël moontlik op die langtermyn indien jy al jou vermoëns tot hul uiterste perke gebruik?

2. *Dream Goal (this year) - What is your dream goal for this year? What is potentially possible if all your limits are stretched this year?*

Droom Doel (hierdie jaar) - Wat is potensieël moontlik indien jy jou vermoëns hierdie jaar ten volle gebruik?

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

3. *Realistic Performance Goal (this year) - What do you feel is a realistic performance goal that you can achieve this year (based on your present skill level, your potential for improvement and your current motivation)?*

Realistiese Prestasie Doelwit (hierdie jaar) - Wat voel jy is 'n realistiese prestasie doel hierdie jaar (gebaseer op jou huidige vaardigheidsvlak, jou potensiaal vir verbetering en huidige motiveringsvlak)?

4a. *A goal of Self - Acceptance - Can you make a commitment to accept yourself and to learn from the experience regardless of whether you achieve your ultimate performance goal this year?*

'n Doel van Self-Aanvaarding - Kan jy jouself verbind om jouself te aanvaar en te leer uit die ervaring ongeag of jy jou "ultimate" prestasie doel hierdie jaar bereik?

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

4b. *If you do not meet your desired performance goal, to what extent will you still be able to accept yourself as a worthy human being?*

Indien jy nie jou gewenste prestasie doel bereik nie, tot watter mate sal jy jouself nog steeds as 'n waardige mens en sportman beskou?

*Complete self-rejection
acceptance*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Complete and full self-

Totale self-verwerping

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Totale en volle self-aanvaarding

5. *Can you make a commitment to give your best effort (giving everything you have that day) and be satisfied with achieving that single goal?*

Kan jy jouself verbind om jou beste poging te lewer (alles te gee wat jy daardie dag het) en tevrede wees om daardie enkele doelwit te bereik.

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

9. *Is there any other goals that you want to set this year?*

Is daar enige ander doelwitte wat jy hierdie jaar wil bereik?

Spandoelwitte

Dit is belangrik om as 'n span saam hierdie volgende deel in te vul. Die afrigter moet ook betrokke wees.

10. *Dream Goal (long term) - What is the team's long term dream goal? What is potentially possible in the long run if the team stretch it's collective limits?*

Droom Doel (langtermyn) - Wat is die span se langtermyn droom doel? Wat is potensieël moontlik op die lang termyn indien die hele span se vermoëns as geheel tot hul uiterste perke gebruik?

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

11. *Dream Goal (this year) - What is your team's dream goal for **this year**? What is potentially possible if all your limits are stretched **this year**?*

*Droom Doel (hierdie jaar) - Wat is potensieël moontlik indien julle as span julle vermoëns **hierdie jaar** ten volle gebruik?*

12. *Realistic Performance Goal (**this year**) - What do you feel is a realistic performance goal that you as a team can achieve this year (based on the team's present skill level, potential for improvement and current motivation)?*

*Realistiese Prestasie Doelwit (**hierdie jaar**) - Wat is 'n realistiese prestasie doel wat julle as 'n span hierdie jaar kan bereik (gebaseer op die span se huidige vaardigheidsvlak, potensiaal vir verbetering en huidige motiveringsvlak)?*

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

13a. *A goal of Self - Acceptance - Can you make a commitment to accept team members and to learn from the experience regardless of whether the team achieve it's ultimate performance goal this year?*

'n Doel van Self-Aanvaarding - Kan jy jouself verbind om jou spanmaats te aanvaar en uit die ervaring te leer ongeag of die span se prestasie doel hierdie jaar bereik word ?

13b. *If the team do not meet it's desired performance goal, to what extent will you still be able to accept team members as worthy human beings?*

Indien julle as span nie julle gewenste prestasie doel bereik nie, tot watter mate sal jy jou spanmaats nog steeds as waardige mense en sportmanne beskou?

*Complete self-rejection
acceptance*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Complete and full self-

Totale self-verwerping

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Totale en volle self-aanvaarding

**Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling**

14. *Can the team make a commitment to give their best effort (giving everything they have that day) and be satisfied with achieving that single goal?*

Kan die span hulself verbind om hul beste poging te lewer (alles te gee wat hulle daardie dag het) en tevrede wees om daardie enkele doelwit te bereik.

15. *Focused Psychological Goal (this year) - What do the team feel is an important goal(s) for them to focus on this year in terms of their psychological preparation or mental control? For example, improving interpersonal harmony or relationships, coping with hassles or setbacks, focus control within the event?*

Wat is vir die span belangrik om vanjaar op te fokus in terme van geestelike voorbereiding of geestelike beheer. Byvoorbeeld, verbeter spangees en/of interpersoonlike verhoudings, hantering van terugslae, fokus beheer tydens wedstryde.

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

16. *Daily goal - Can the team set 'n goal before going to each training session this year? Something that the team want to accomplish, or approach with a special focus or intensity?*

Daaglikse doelwit - Kan die span 'n doelwit stel vir elke oefensessie hierdie jaar? Iets wat die span wil bereik of met 'n spesiale fokus of intensiteit benader?

17. *What can the team do to increase the team harmony this year?*

Wat kan die span doen om die spangees hierdie jaar te verbeter?

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

THE EFFECTIVE PERSON

Has definite goals and plans for achieving them.

Frequently reviews his activities and priorities; rearranges and renews them as necessary; find new ways and new approaches.

Confronts issues and identifies developing problems, makes decisions, and takes action.

Manages his time effectively; focuses energy and resources on high-payoff areas of activity.

Gets things done according to priorities; uses time to advantage, meets deadlines with high-quality results.

Maintains a personal "system"; has a personal "database"; manages his time effectively; gets things done efficiently.

Has specifically defined, realistic goals and priorities,; compares progress against plans and takes satisfaction in his achievements.

THE INEFFECTIVE PERSON

Drifts; respond amoebically to events and actions of others.

Allows his activities to become routine, patterned and boring.

Avoid facing and dealing with problems and key issues.

Allows others to impose unreasonable demands on his time, energy, and resources.

Procrastinates

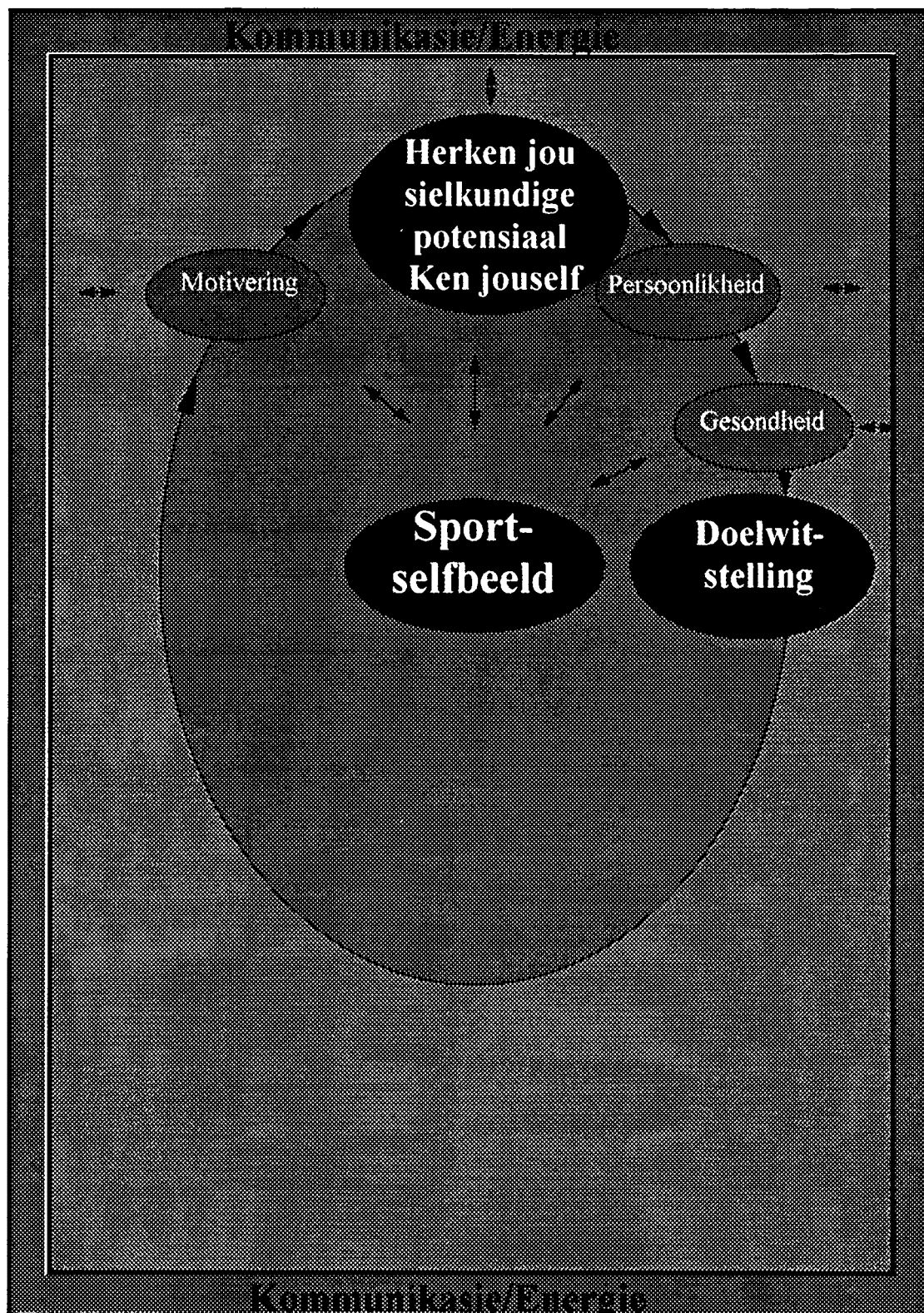
Does little to organize his personal surroundings; has trouble finding things; squanders time on trivial and unproductive activities.

Feels frustrated by lack of "success" or "progress"; lacks specific criteria against which to evaluate his accomplishments.

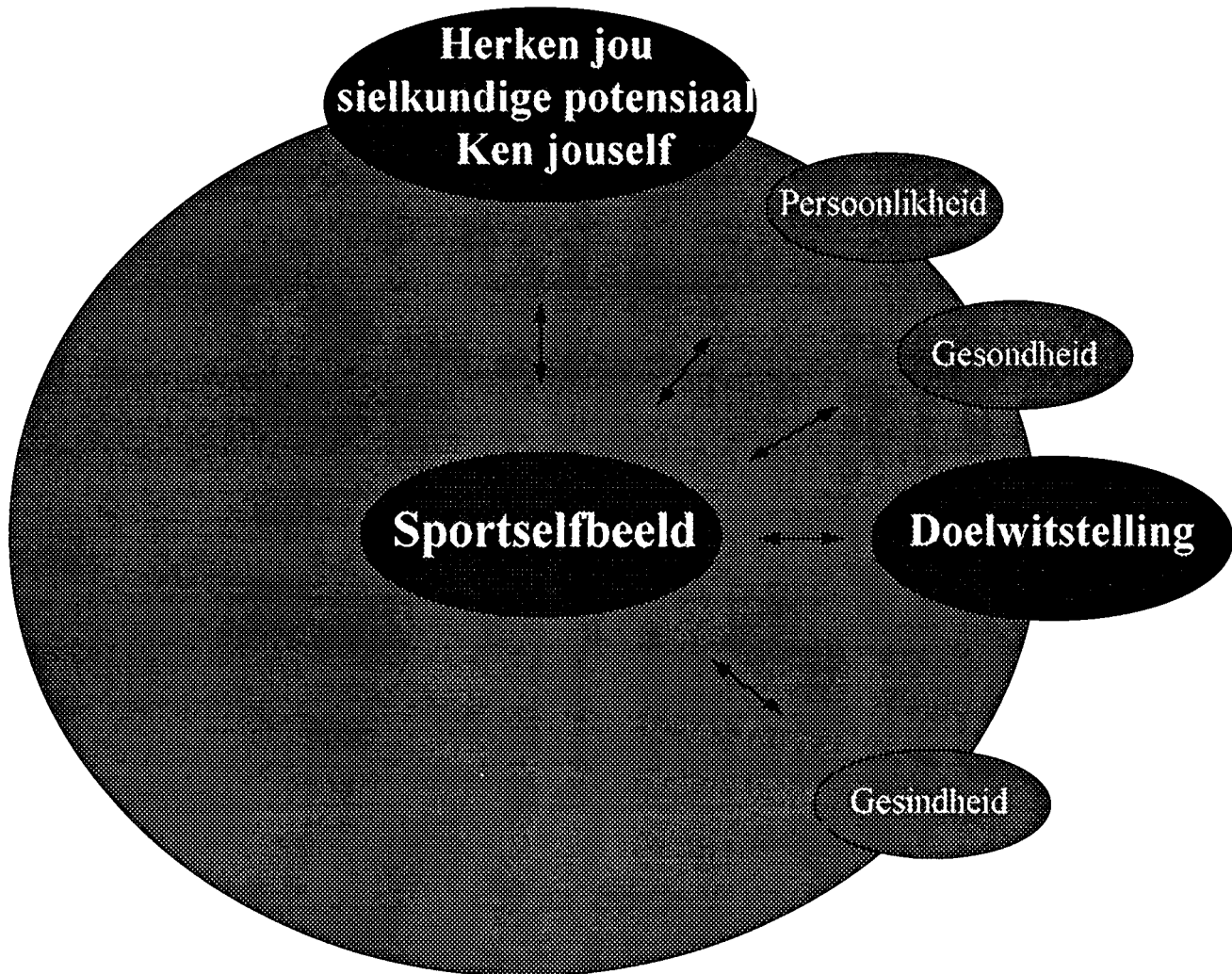
Uit : Personal Power (1986), deur K. Albrecht

Wat is jou eindbestemming?
Wat wil jy bereik?
Doelwitstelling

**Let op dat die succesvolle
benutting en
uitleving van die
voorafgaande komponente
uitloop op
motiveringsenergie:**



**MODULE DRIE WORD DEUR DIE VOLGENDE
SKETS AANGEDUI:**



MODULE DRIE

GESINDHEID: DEURSETTINGS- VERMOË & ENTOESIASME

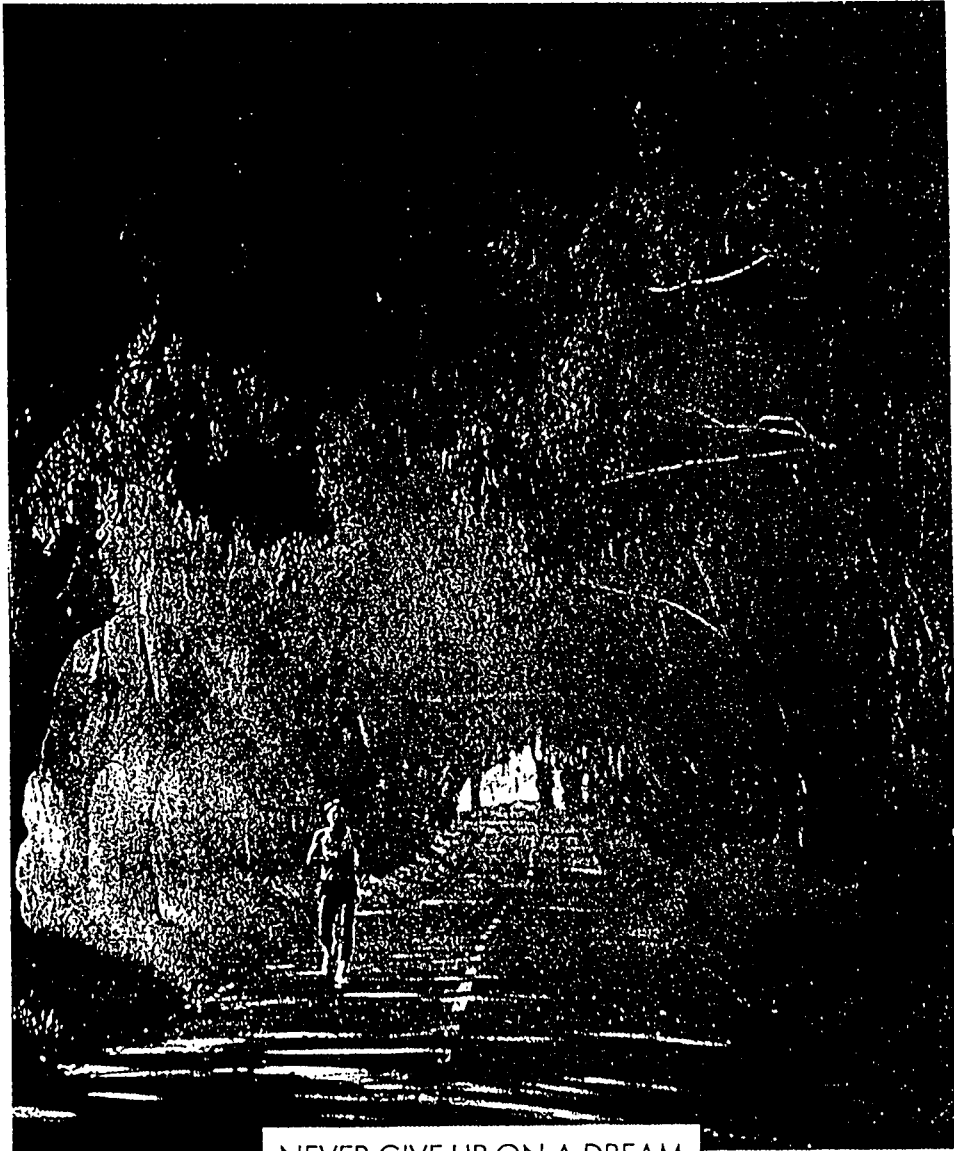
As ek praat van gesindheid, dan praat ek hoofsaaklik van die entoesiasme en deursettingsvermoë waarmee jy dinge in die algemeen, en rugby in die besonder aanpak.

Op die volgende paar bladsye poog ek om die krag en belang van entoesiasme en deursettingsvermoë vir motivering en prestasie uit te beeld.

Dit is ook waar dat entoesiasme en deursettingsvermoë 'n teken (uitvloeisel) van motivering is. Dit wil egter nie sê dat entoesiasme en deursettingsvermoë nie aangekweek kan word nie.

Kyk na die volgende paar bladsye en antwoord die volgende vraag:

Wat is die gesindheid waarmee jy dinge doen?



NEVER GIVE UP ON A DREAM

*NO MAN WILL FIND THE BEST WAY TO DO A
THING UNLESS HE LOVES TO DO THAT THING.*

JAPANESE PROVERB



***NOTHING GREAT WAS EVER ACHIEVED
WITHOUT ENTHUSIASM.***

EMMERSON

“Ek het nog altyd die weg gekies waar berge geklim moet word eerder as om maar net (kommerloos) oor die vlaktes te stap. Die gemaksone is ‘n gerieflike plek, maar my onophoudelike soeke na nog ‘n sportuitdaging het altyd diè sone versteur.”

Peter Kisten (In the Nick of Time)



“Kitch (Christie) taught me to be like a boxer. You must learn how to get up, and I did.”

Joel Stransky who was discarded from the South African touring party the year earlier and one of the heroes in the 1995 World Cup Final. Sunday Times, 25 June 1995.

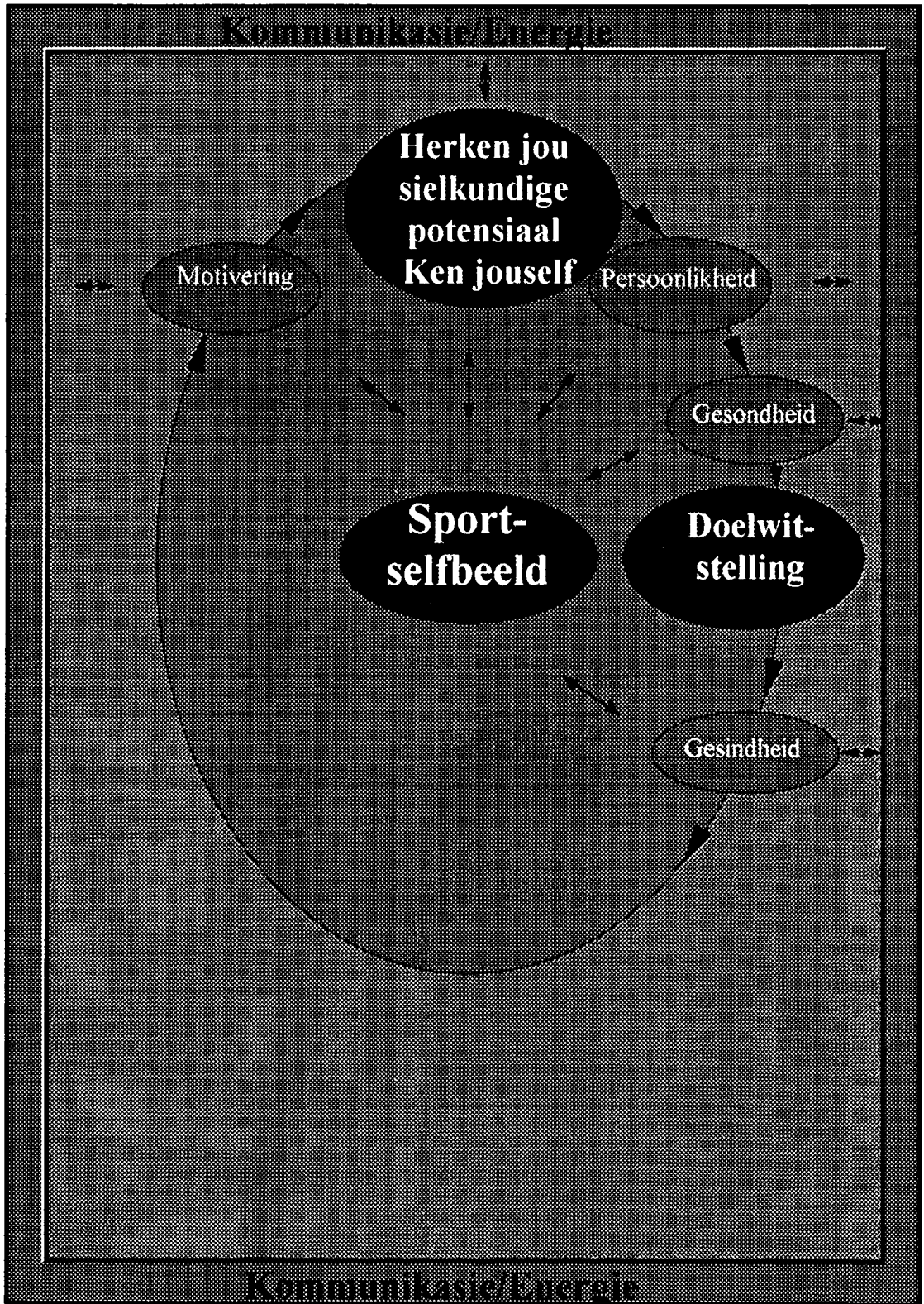
Deursettingsvermoë en entoesiasme.



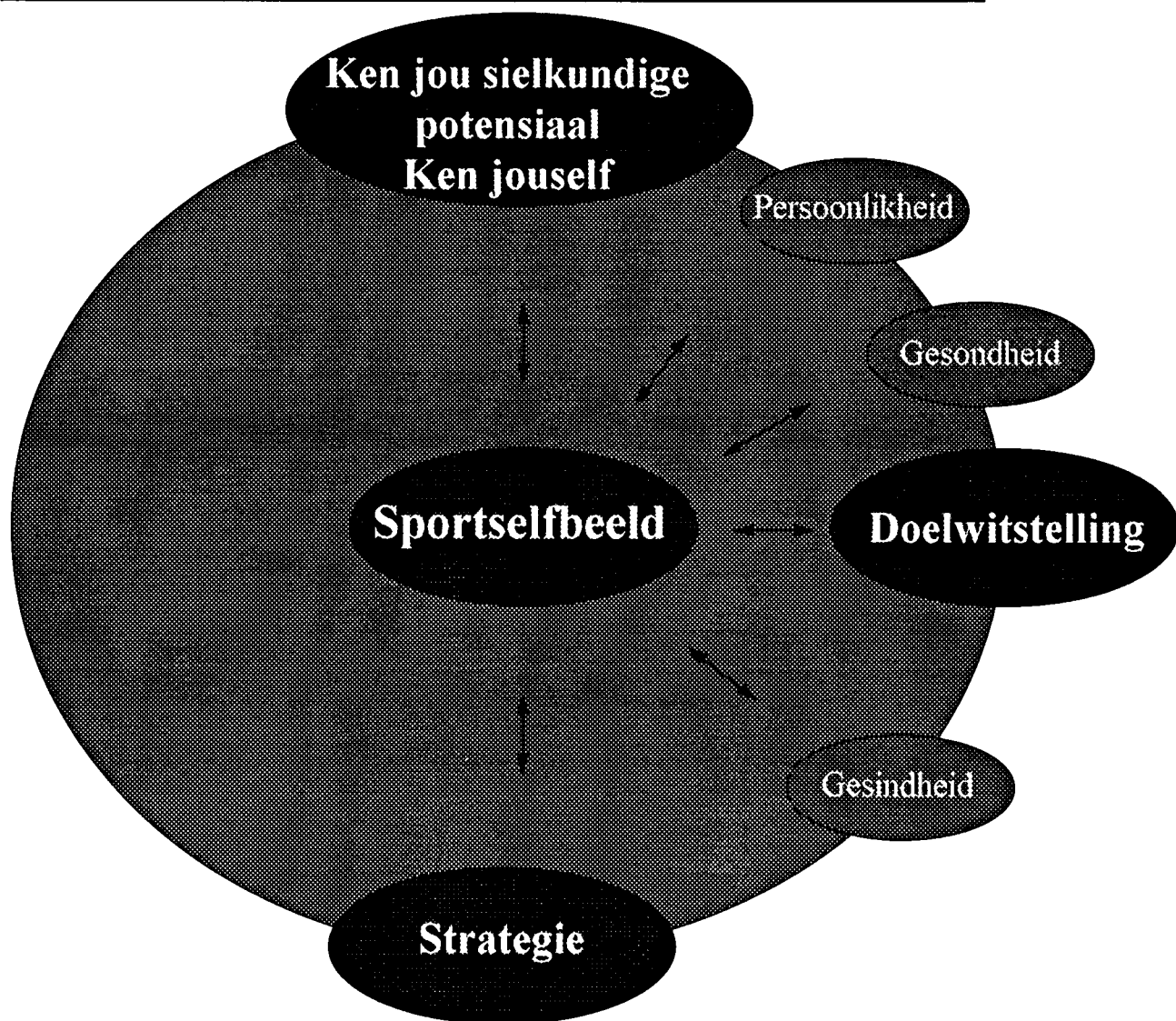
DE H DE TOH/2001 ST/2001 D/2001 N/2001

Kan iemand, wat die boonste sport in rugby wil bereik, bekostig om daarsonder te wees?

**Die groei en ontwikkeling van jou
gesindheid stort energie in die poel wat
aangewend word in die motiveringsproses:**



***VOLGENDE IN DIE SIKLUS VOLG DIE
ONTWIKKELING EN IMPLIMENTERING VAN
STRATEGIE***



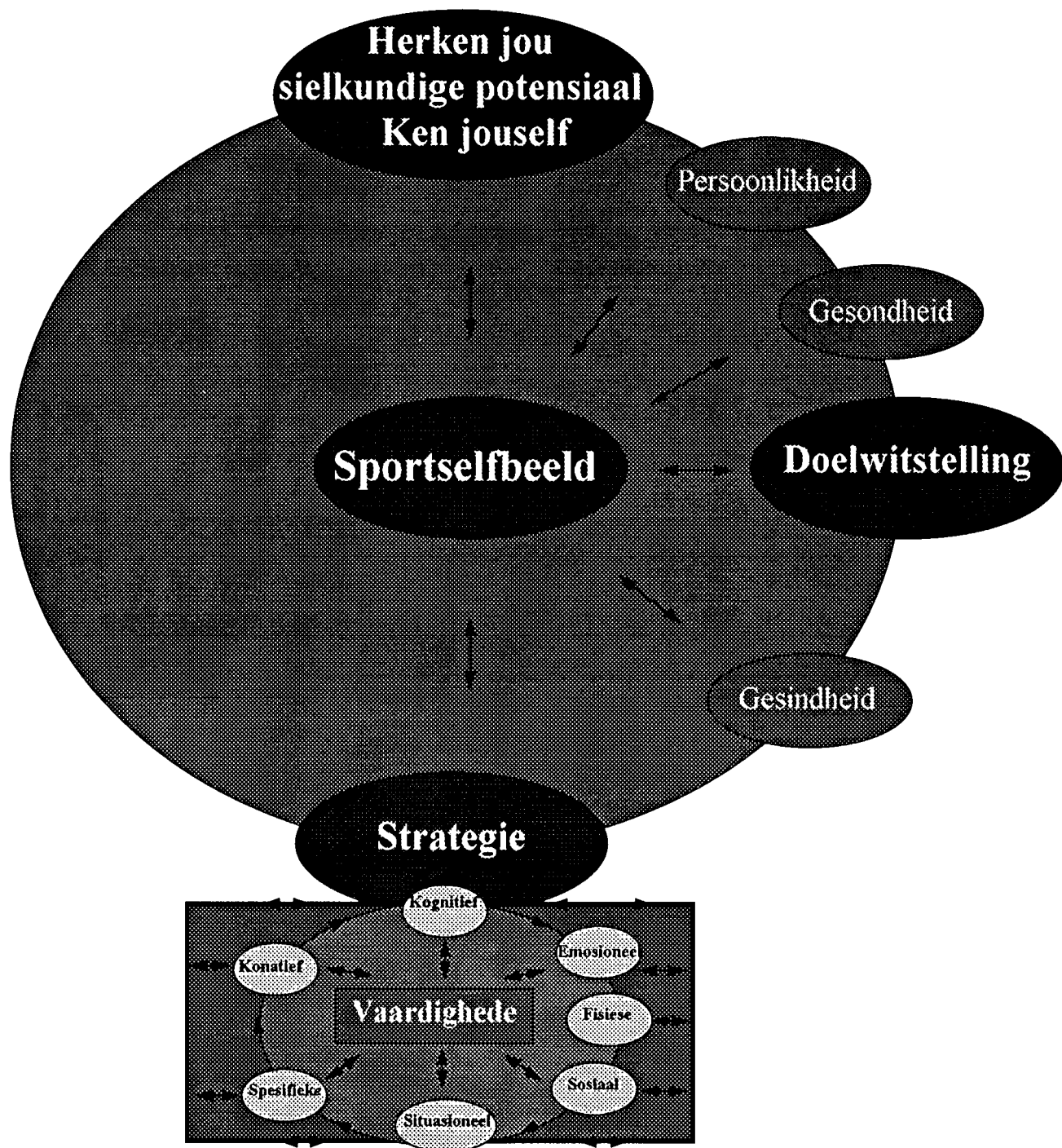
STRATEGIE



All men can see the tactics whereby I conquer, but what none can see is the strategy out of which great victory is evolved.

Sun Tzu

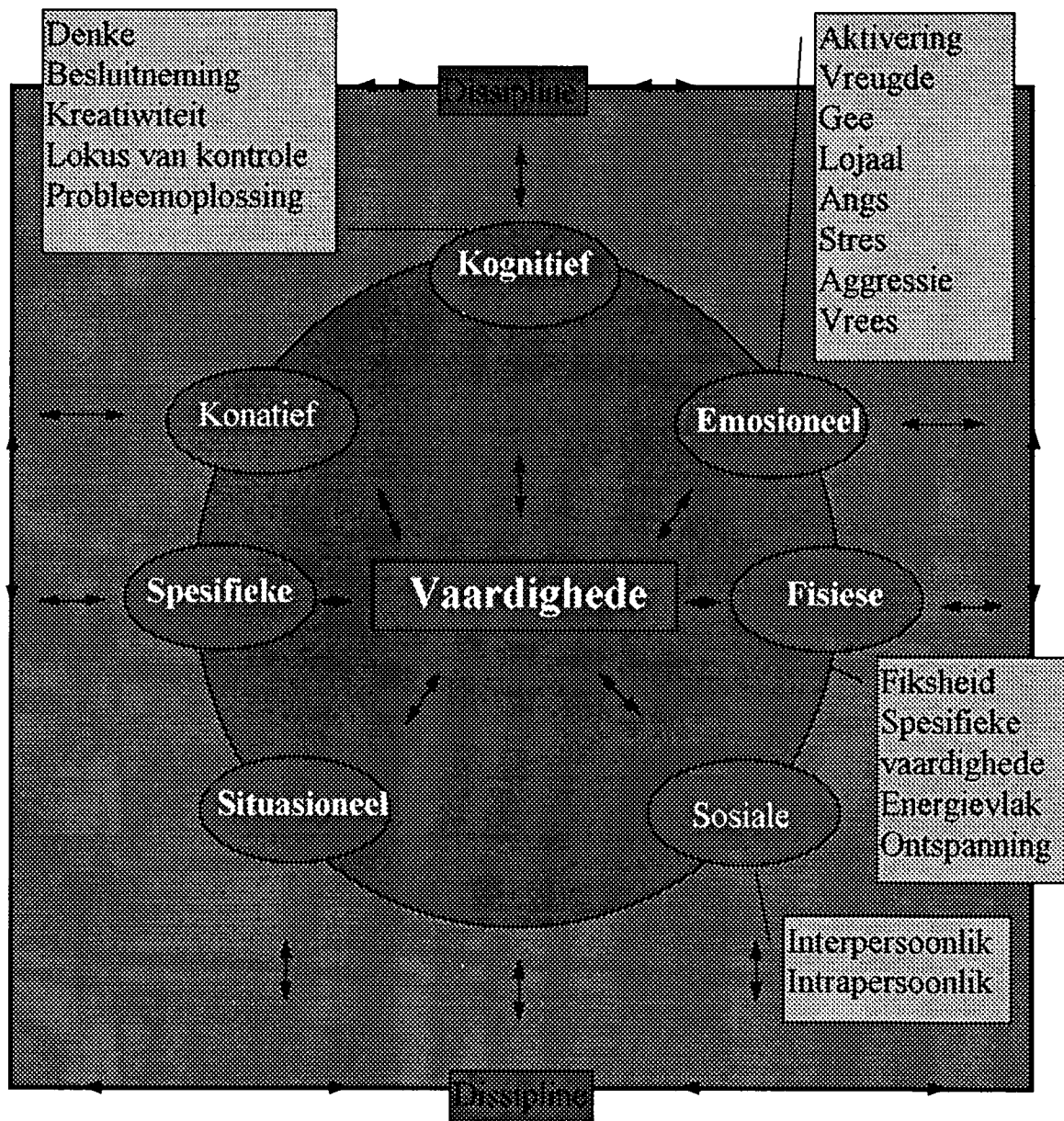
Kom ons kyk waar pas die ontwikkeling en implimentering van 'n strategie in die siklus in:



***MODULE
VIER***

***ONTWIKKEL
VAARDIGHEDEN***

Die spesifieke vaardighede kan verder soos volg uiteengesit word:



Wessels (1992)

Die ontwikkeling en in beheer kom van die vaardighede op die vorige bladsy is die kern van die proses wat uitloop op motivering.

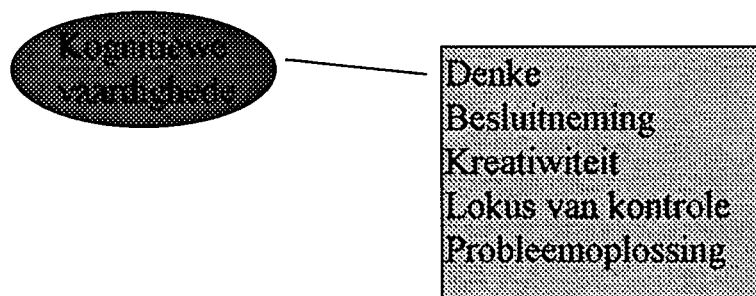
***WAAROM IS HIERDIE
VAARDIGHEDE BELANGRIK
IN 'N
MOTIVERINGSPROGRAM?***

***HOEKOM IS DIT INGESLUIT
IN 'N
MOTIVERINGSPROGRAM?***

***MET DIE INSLUITING HIERVAN WIL EK
"POSITIVE BUTTONS PUSH" SODAT DAAR 'N
ENERGIEVLOEI KAN ONSTAAN WAT
AANGEWEND KAN WORD VIR MOTIVERING***

Lees met aandag deur hierdie module en neem 'n besluit om jouself te verbind ("commit") om die energie-effek na te jaag.

Kom ons kyk wat die ontwikkeling van



behels vir jou as sportman.

Die mens/sportman *is wat hy dink*. Jou *denke* is die vertrekpunt van nie net jou bestaan as mens nie, maar ook as sportman en suksesvolle rugbyspeler. Die manier waarop jy *dink, probleme en take oplos, besluite neem* en die vermoë om *resultate te visualiseer* is van kardinale belang in die proses wat uitloop op motivering.

Kreatiwiteit

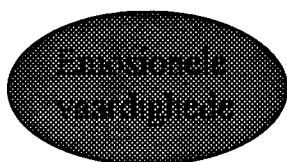
, of jou **skeppende vermoë** dui op jou vermoë om probleme op ***nuwe maniere op te los***. Die vermoë om dinge in 'n nuwe en ***ongewone lig te sien***, om uitdagings te sien wat ander nie raaksien nie en dan met nuwe, ongewone en ***effektiewe oplossings*** vorendag te kom **maak motiverende energie los**.

Die behoefte om te streef na sukses en om te presteer in situasies waar standarde van voortreflikheid geld en die mate waartoe jy voel dat jy self of

eksterne faktore jou gedrag bepaal (lokus van kontrole), is bepalend in die motiveringsenergie-genererende proses.

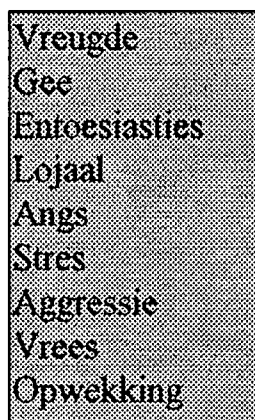
Die regterbrein is nie alleen die setel van ons kreatiwiteit nie, maar huisves ook ons vermoë om toekomstige gebeure emosioneel te ervaar en in te kleur.

Die ontwikkeling van jou



behels die ontwikkeling en in

beheer kom van

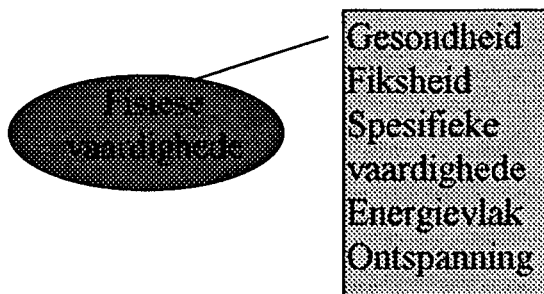


Kan jy net dink hoeveel *positiewe energie* moet loskom as jy die lewe as kleurvol, opwindend en uitdagend ervaar? Dus, indien jy vreugde ervaar, in staat is om te gee, entoesiasies en lojaal is terwyl gevoelens van angs, stres en vrees onder beheer gebring word!

Om in beheer van jou emosionele te kom en te wees beteken ook om *angs*, *spanning*, *stres* en *vrees* te hanteer en positief aan te wend. Dit beteken ook

om gereed te wees (opwekking) en oor die nodige *gekontroleerde aggressie* te beskik wat sinvol aangewend word in rugby.

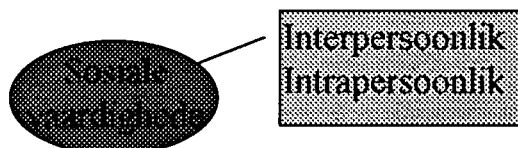
Die belang van jou



spreek vanself. Indien jy gesond en fiks is, spesifieke vaardighede onder beheer het en die energie het om dinge te doen, beïnvloed dit jou motivering geweldig. Dit is uiteraard ook nodig om te ontspan en te rus sodat dit jou liggaam kan tyd gee om te herstel om optimaal te funksioneer.

Die manier waarop jy met spanmaats oor die weg kom

dui op jou



Ons praat nie net van spangees nie, maar ook van die wyse waarop jy met jouself en ander mense oor die weg kom en hoe jou persoonlikheid hierdie interaksie beïnvloed.

As ons praat van

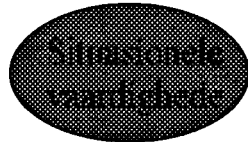


dan verwys dit na jou rugbyvaardighede.

Om jou vaardighede te ontwikkel en in beheer daarvan te wees, is uiters

noodsaaklik. Indien jy dit ontwikkel en inoefen, dra dit onder andere by tot jou selfvertroue en selfbeeld, 'n gevoel van bevoegdheid en uiteraard dra dit by tot die ontwikkeling van jou as speler.

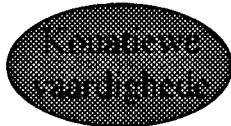
In terme van



verwys ek na jou vermoë om in verskeie

situasies so op te tree dat jy in beheer van jou omstandighede is. In terme van voorbereiding sal jy ook vind dat daar gedurende die seisoen situasies ontstaan waarvoor jy en die span op spesifieke maniere kan voorberei om maksimale prestasie te bewerkstellig.

Jou

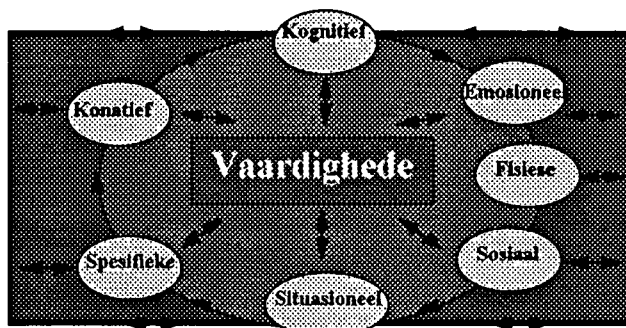


verwys na die manier waarop jy dinge wil doen. In 'n

groot mate is dit die uitvloeisel van al die voorafgaande.

Hoe skakel hierdie vaardighede in mekaar? Watter implikasies het hierdie funksionering van hierdie vaardighede?

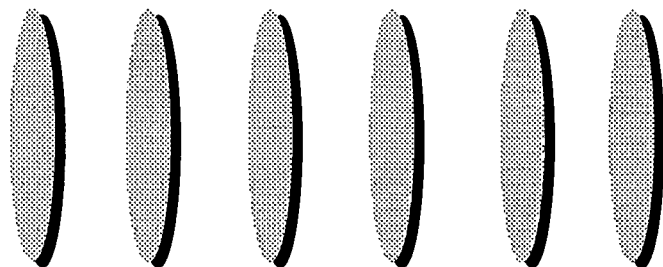
Indien hierdie vaardighede as 'n geïntegreerde geheel hardloop, soos aangetoon deur die volgende skets, is daar geweldige sielkundige (menswees) en motiverende energie wat hieruit voortspruit.



Die sikliese funksionering van hierdie sisteem gee aanleiding tot energievloei. Hierdie energievloei word aangui deur die buitelyne.

Kom ons kyk na die effek wat die ontwikkeling en gebruik van genoemde vaardighede tot gevolg het:

Om aan te toon hoe hierdie vaardighede as 'n geïntegreerde geheel funksioneer om optimale psigiese en motiverende energie te lewer, visualiseer die afsonderlike vaardighede as dele van 'n tennisbal wat in reepe gesny is:



Indien jy egter hierdie reepe (vaardighede) bymekaarsit om 'n tennisbal te vorm,



beskik die geïntegreerde tennisbal oor vermoëns en energie waaroor die afsonderlike reepe/onderdele nie beskik nie. Die tennisbal kan nou hop, bons, beskik oor spoed en krag wat die afsonderlike reepe/onderdele nie kon doen nie. Die integrering van jou vaardighede werk op dieselfde manier. Indien al jou vaardighede optimaal en effektief funksioneer kry jy die energie-effek soos in die voorbeeld van die tennisbal.

Die volledige tennisbal beskik oor eienskappe wat die afsonderlike reepe nie oor beskik het nie. Dit beskik ook nou oor die vermoë om te hop en energie vry te stel. Dit is ook hoe jou vaardighede sal werk.

Daar is talle voorbeelde in die sportwêreld wat hierdie proses illustreer. As voorbeeld van die energie-genererende aard as hierdie komponente as geïntegreerde geheel funksioneer, wil ek die volgende artikel aan jou voorhou van die golfer Ian Woosnam. Die artikel onder die opskrif WELSH WIZARDY RETURNS, het in die April/Mei uitgawe van GOLF DIGEST SA verskyn:

When Welshman Ian Woosnam fought tooth-and-nail to halve with Fred Couples in the Ryder Cup singles last year, one sensed that, despite a long barren period, he had rediscovered the will and the method to win. Norman Dabell investigates how.

Stand by for the familiar pugnacious clenched fist, that punch in the air - Woosie's no longer wobbling, but world beating! With the US Masters about to herald the start of the Majors season, the easiest swing in the business is back with a vengeance.

One-time amateur boxer Ian Woosnam, forsaking a regime similar to that followed by any ring fighter - one that was driving him mad with frustration - has begun a climb which he hopes will take him back to the top.

And the little cruiserweight Welshman has done it the only way he really knows - by just being Woosie, one of the boys.

Out went "all that fitness crap", out went the search for perfection at the top of the backswing. In came a little more **relaxation** and a couple of months "enjoying a few

beers with my mates", in came a little exercise now and then to make sure the injured back didn't play up too much, and back came one of the smoothest swings to grace any world tour.

Back also, came the knack of winning in the shape of two Classic victories at the start of this European season, the Johnny Walker in Singapore and the Heineken in Perth, Australia.

His reputation for being one of the lads, however, remains. It is his "man of the people" image which has made him so popular.

And in the end, in was through, for instance, *relaxing* in the clubhouse at La Moye near his Jersey home and playing a few rounds 'for a few bob' with mates, which have Woosie back on track. That, and a decision to rest a bad back and change a schedule he already disliked intensely; one that didn't fit his inbred, normal relaxed lifestyle.

"When I withdrew from the World Cup last November with my back as bad as it has been, I was about the end of my tether," explains Woosnam. "a lot of people criticised me for pulling out of events but my back was really knackered. I could hardly lift a club by then.

"I was being outdriven by 50 yards by guys I knew I would normally be 20 or 30 yards in

front of. I reckoned if I had to play golf like that for the rest of my life I'd just as well be calling it a day.

"That really was on my mind but I just pulled myself together and told myself it was time for a change back to the old way.

"I threw out all the fitness crap after talking to my doctor. He said the back was suffering because of it and I ought to just exercise a little now and then. I thought, I'll have some of that!"

"Then he said that I was too upright and I ought to relax more, have a couple of beers and take life easier. I thought, 'I'll definitely have some of that!' And I did. I gave up heavy practising, just hitting a few chips and pitches and putting. For two months then, I just relaxed as

ordered. It definitely worked.

"Now I feel great and I'm already *thinking* that I might have a chance of winning at Augusta again. Why not? I'm probably playing as well, if not better than I was when I won in 1991. In fact my swing feels as natural and easy as it did when I was *really* playing - about 1987/88.

"A lot of that is down to Monty's (European number one Colin Montgomerie) coach, Bill Ferguson. He's merely got me back to being natural again and I'm swinging easier and more freely than I have for years.

"But it's all about being relaxed and the long break has done that for me."

Woosnam's faithful caddie, Phil "Wobbly" Morbey,

who has been by his side through thick in the shape of the 1991 Masters and numerous Ryder Cups, but thin in the shape of a barren near one-and-a-half years, was a worried man when the pair began the Johnnie Walker Classic to launch the European Tour season in Singapore.

“Two months off and I don’t know what to expect now,” pondered Wobbly. He had no need to worry as his man brought in the bacon to the tune of 190 000 pounds (over R1 million) in his first two events of the year.

So Wobbly, pensive about all that time off, when of course, he wasn’t earning either, has a nice little percentage to bank. And he knows his master is back, surging from a lowly 57th on the world ranking to 26th in a matter of a month.

Woosie’s first ambition is to win the Masters again and Georgia is definitely on his mind with a few weeks to go.

If he does, he will be well on his way to realising his second ambition - to get back to the number one slot which he

held in 1991 just before eclipsing his peers at Augusta.

No doubt then that he’ll stand more than one round with the lads back at home in the clubhouse.

In hierdie suksesverhaal kom die krag van die komponente, en die belangrike rol wat dit speel in die proses wat uitloop op motivering, duidelik na vore:

**Herken jou
sielkundige potensiaal
Ken jousef**

Die ken-jousef-komponent kan duidelik gesien word in die manier waarop Woosnam 'n duidelike begrip het van wat sy behoeftes is en wie hy is en hoe die twee by mekaar inpas. Hy het 'n duidelike idee hoe hy in sy sportsoort funksioneer en het sy sterk en swak punte, nie net in terme van gholf nie, maar ook breër identifiseer.

Die bydrae van
dat Woosnam baie

Persoonlikheid

kan gesien word in die uitsprake gewild en populêr is.

Woosnam het 'n ambisie en weet waarheen hy op pad is:

Doelwitstelling

Hy het presiese dinge in gedagte wat hy graag sal wil bereik. En daar is 'n tydsbeperking aan gekoppel.

Let veral op hoe kragtig die energie is wat gegenerer word deur die druk van “positive buttons” as dit by die ontwikkeling van vaardighede (as deel van strategie) kom.

**WOOSNAM FOKUS OP DIE IN BEHEER KOM VAN
VAARDIGHEDE. IN DIE PROSES WORD
“POSITIVE BUTTONS” GEDRUK EN DAAR
ONTSTAAN ‘N ENERGIEVLOEI WAT AANGEWEND
KAN WORD VIR MOTIVERING**

Kognitiewe

**Positiewe
denke**

‘...I’m already thinking that I might have a chance at Augusta again’.

Emosionele

**Vreugde
Entoesiasme**

‘Now I feel great’.

Stres
‘...take life easier...’

Fisiese

**Ontspanning
Fiksheid**

Sosiale

Vriendskappe

‘...enjoying a few beers with my mates...’

‘...Man of the people...’

Nie alleen fokus hy op hierdie vaardighede nie, maar het hy ook die *wil en ambisie om weer te wen*. En hy *geniet* sy gholf.

Al hierdie vind egter tog plaas in ‘n raamwerk van *dissipline en deursettingsvermoë*.

Ontwikkel jou **vaardighede** en **genereer** energie wat jou op 'n *hoër siklus/vlak* van funksionering en **motivering** plaas.



Woeker met jou vaardighede en talente ... Push the positive buttons ...



Skakel oor na 'n hoër rat ... gooi jy duim of ry jy op die snelweg ... investeer in jou vaardighede ... kies of jy wil oorskakel of stagneer!

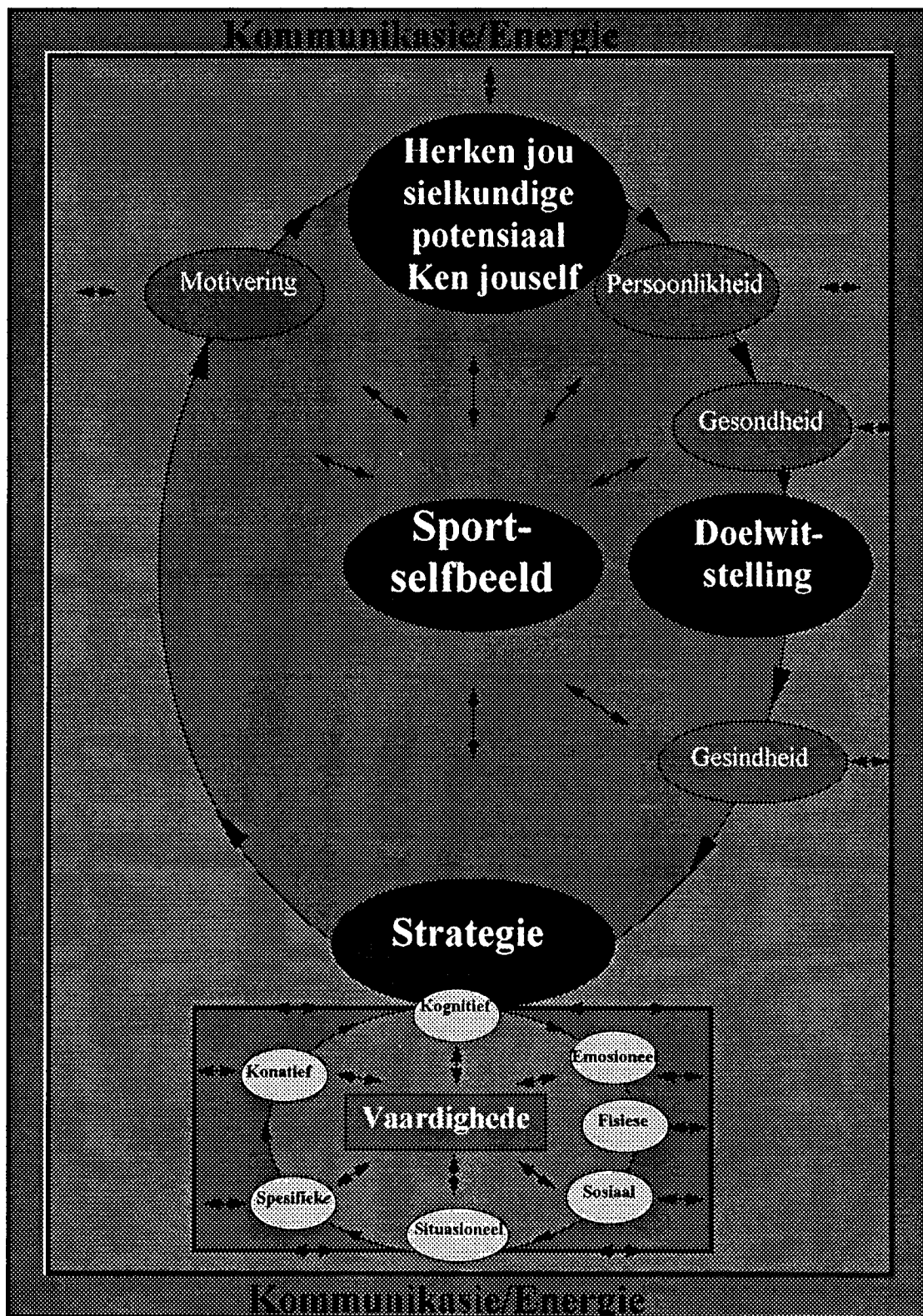
Kry die energie-effek soos in die voorbeeld van die tennisbal.

Kan jy jousef verbind om hierdie energie-effek na te jaag?

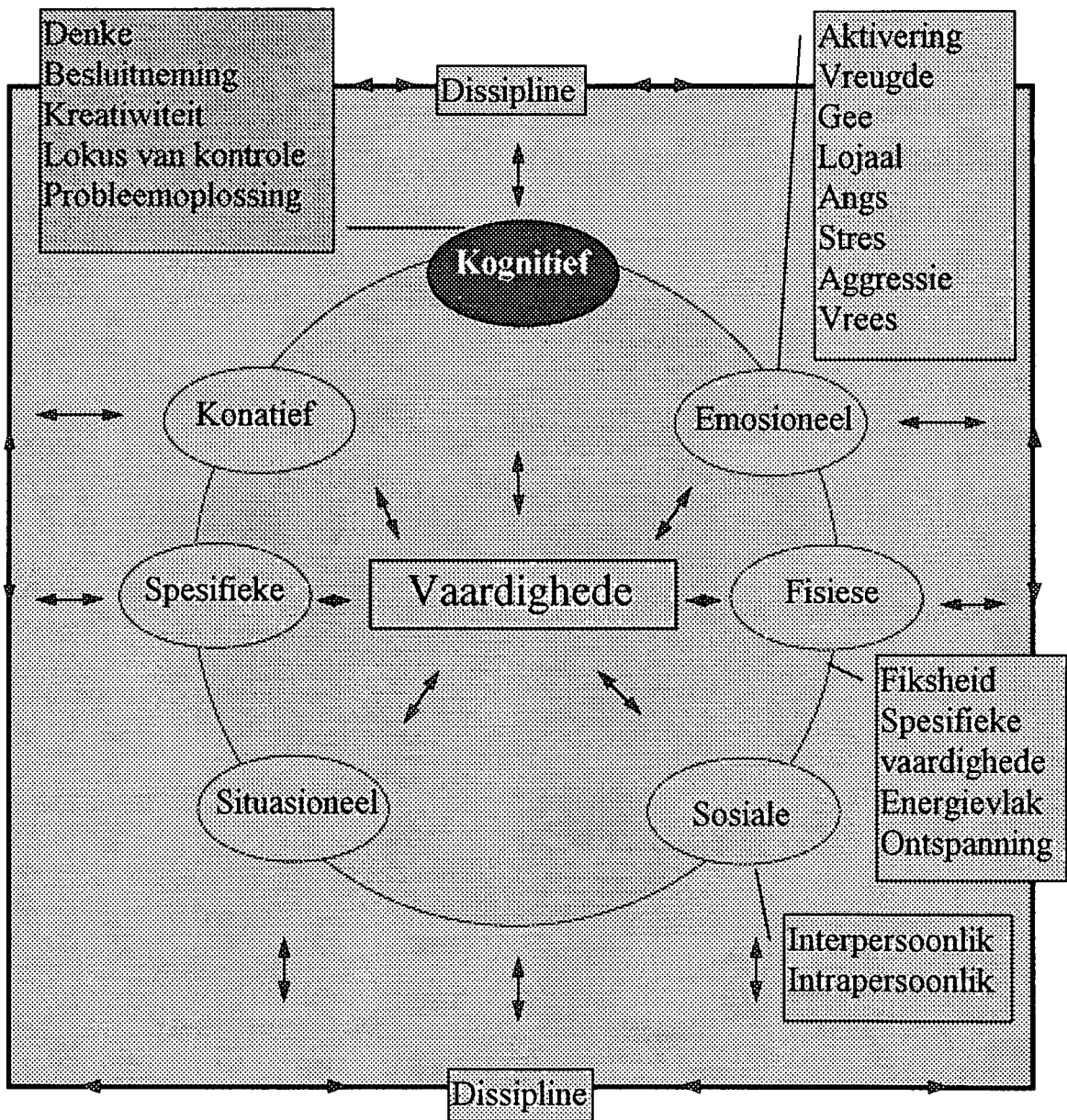
Ek wil voorstel dat jy gereeld gedurende 'n seisoen deur hierdie module werk en jousef herinner aan die noodsaaklikheid van die ontwikkeling van AL jou vaardighede tot 'n geïntegreerde geheel (die tennisbal).

Noudat jy die belang van die geïntegreerde ontwikkeling en hardloop van die vaardighede in Module Vier beseef, kan ons na die verskillende vaardighede in meer detail gaan kyk. As jy gemaklik voel oor dit wat jy tot dusver gehoor en gesien het, kan jy voortgaan met Module Vyf. Anders moet jy weer deur veral module vier werk en met iemand soos jou afrigter of 'n spanmaat gaan gesels om duidelikheid oor die verloop en werking van die program te kry.

Kom ek herinner jou aan die energie - vloei van die siklus: Die ontwikkeling en in beheer kom van jou vaardighede lewer energie aan die motiveringsiklus:



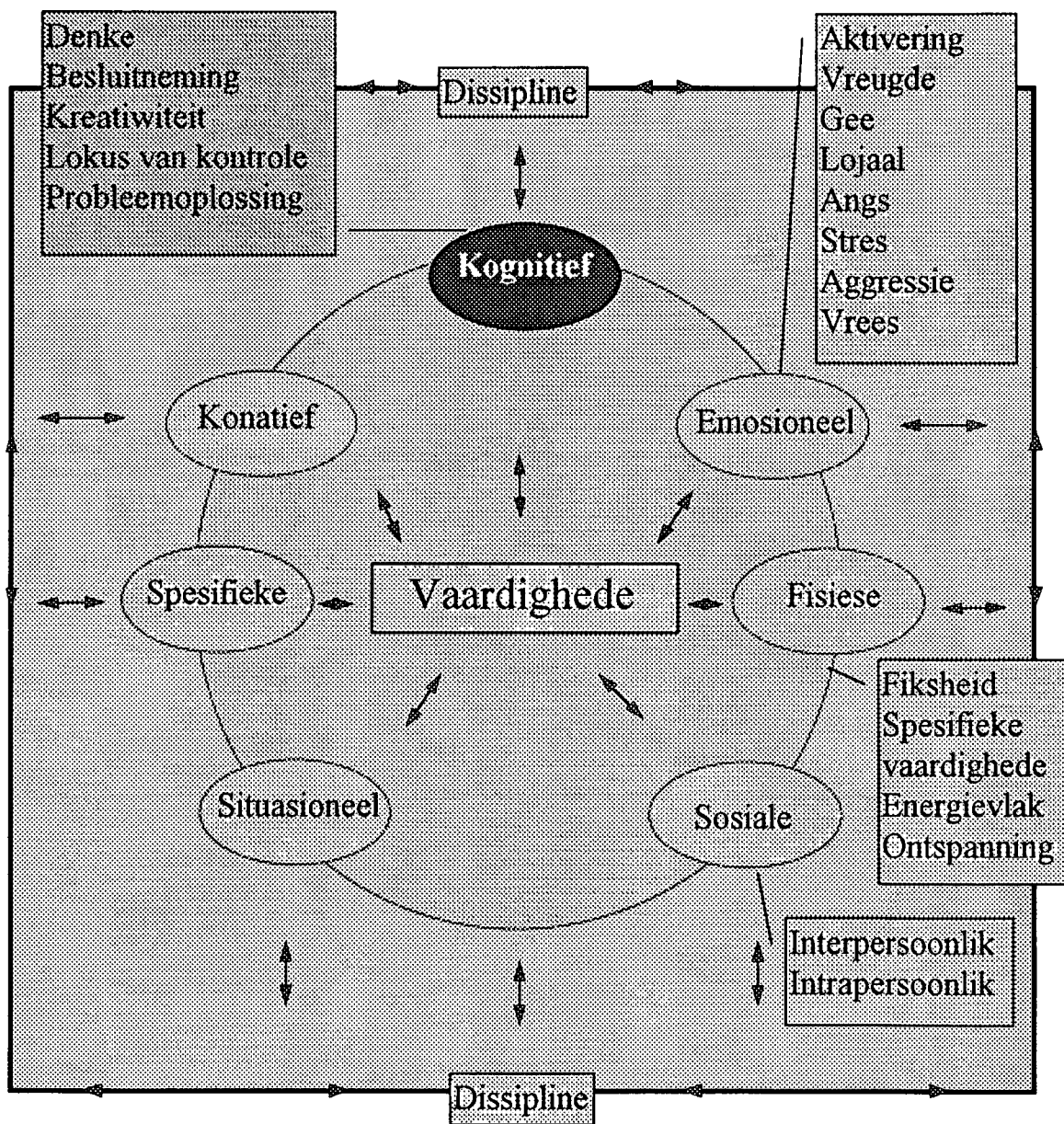
Dit bring ons by module vyf. Kom ons trek die vaardighede - siklus uit die groter motiveringsiklus op die vorige bladsy en vergroot dit sodat module vyf van nader gekyk kan word:



MODULE
VYF

KOGNITIEWE
VAARDIGHEDE

Die eerste aspek wat van belang is, is:



MODULE

VYF:

DENKE

Kognitiewe
vaardighede

**"A man's life is what his thoughts
make of it"**

Marcus Aurelius



"A man is what he thinks all day long"

Ralph Waldo Emerson

Jou denke het die potensiaal om die bron van jou probleme te wees, maar ook om die bron van oplossings en veranderinge te wees.

Jy het 'n keuse watter ervarings jy in jou kop wil hou om jou toekoms te beïnvloed.

As jy vasklou aan negatiewe ervarings, sal jy selfvertroue verloor en jou rugby en lewe misrabel maak.

As jy slegs aan positiewe ervarings klou, leer jy nie uit ervarings nie en kry jy 'n onrealistiese, opgeblase selfbeeld wat dit vir ander moeilik maak om van jou te hou.

Leer uit jou negatiewe ervarings en ontwikkel positiewe ervarings verder.

Let op die verskil in energie van negatiewe en positiewe denke:

Min energie

Dit is vir my moeilik om ...

Ek hoop dat ...

As ek ... dan ...

Ek gaan probeer om ...

Ek kan nie ...

Positiewe energie

Dit is vir my 'n uitdaging om ...

Ek weet dat ...

Wanneer ek ... dan ..

Ek gaan ...

Ek sal ...

Watter een van die twee laat jou positief voel, laat nuwe energie in die situasie vry, en laat jou op 'n ander wyse oor dinge dink en daarna kyk?

KIES OM TE DINK SOOS 'N WENNER!

POSITIEWE SELF-
SPRAAK

VERWELKOM
HINDERNISSE

PRAISE
YOURSELF

VISUALISERING

SIEN MISLUKKING AS 'N
GELEENTHEID OM TE LEER

Hierdie module volg die trappe soos hierbo. Stap hierdie trappe uit en put energie uit jou denke!

"Believe and succeed"

SIEN MISLUKKINGS AS GELEENTHEDE OM TE LEER

Beskou situasies (mislukkings) krities en eerlik, benader dit op 'n positiewe, konstruktiewe manier en jy sal vind dat jy kennis en vaardighede sal byvoeg by jou ervaring.

Dit is nie mislukking opsigself wat jou beïnvloed nie, maar jou houding en denke daaroor.

Die volgende trap op ons leer van denke is visualisering. Lees deur die volgende stuk en dink, terwyl jy so deurlees, hoe jy visualisering kan toepas in jou lewe, rugby, jou posisie en jou spel.

**"There is a deep tendency in human nature to become
precisely like that which you habitually imagine
yourself to be"**

Anonoms

VISUALISERING

**Verandering van liggaamshouding en gesigsuitdrukking
verander emosie.**

**Visualisering is 'n kragtige wyse om emosie, houding
en prestasie te verander of te beïnvloed.**

**Kry in jou geestesoog, met die grootste moontlike
helderheid, die suksesvolle uitvoering van jou grootste
ambisie...gebruik al jou sintuie - klank, sig, gevoel,
reuk...ervaar die komende uitdaging en sy suksesvolle
uitkoms.**

ALLOW YOURSELF TIME FOR DAYDREAMING, CULTIVATE YOUR
DAYDREAMS, ENJOY THEM. ABOVE ALL, MAKE THEM CREATIVE BY
LINKING THEM TO YOUR GOAL... LET YOURSELF GO, FREE YOUR
IMAGINATION, INDULGE YOUR FANTASIES....THE MORE YOU CAN DREAM,
THE MORE YOU CAN DO.

Michael Korda

Wat is die voordele daarvan om benewens fisiese oefening, ook die aksies te visualiseer?

- * Dit laat jou toe dat jy “al daar was” voor die aktiwiteit/wedstryd en dus kan die vrees vir die onbekende opgelos word. Jy sal meer bekend met die aktiwiteit/omstandighede wees en daarom meer gerus.**
- * Die aktiwiteit het meer oefentyd in perfekte uitvoering**
- * Jy glo dat ‘n verbeterde en suksesvolle aktiwiteit/aksie moontlik is**



Kom ons klim die volgende trap. Hou jy nog by of kon jy nie die vorige trappies uitkom nie?

Reg hier is ons: Dit is tyd dat jy ook jouself prys en bemoedig. Kyk na die volgende blok en skep omstandighede waarin jy positiewe terugvoer oor jouself kry.

Wat laat jou goed voel oor jouself?

Identifiseer algemene eienskappe en suksesse wat jou laat goed voel oor jouself – bv die wete dat jy 'n harde werker is en gewillig is om opofferings te maak, kan jou laat goed voel oor jouself

Identifiseer gedagtes en beelde wat jou laat goed voel oor jouself in 'n spesifieke situasie.

Reg vir nog 'n trappie?

VERWELKOM HINDERNISSE!

Jou opponente bied aan jou die geleenthede om meer van jou vermoëns te leer. Hoe sterker die opponent en hoe strawwer die kompetisie, hoe meer moet jy put van jou kragbronne. Hindernisse verskaf brandstof vir self-motivering. Aanvaar rugby (en die lewe) se ongewenste gebeurtenisse as oefeninge en uitdagings. Dit stimuleer jou om ongekende hoogtes te bereik.

Kom ons klim die laaste trap van die “denke - leer”:

POSITIEWE SELF-SPRAAK

Wat is die dinge wat jy vir jouself sê?

Is dit iets soos :
"Ek kan nie...Ek gaan
misluk..."

of

Is dit iets soos :
"Ek kan/ek gaan sukses
behaal"

Al verander jy iets soos "ek is bang" na "ek is nie bang nie" is dit nog steeds negatiewe selfspraak. Positiewe selfspraak is eerder 'n verandering na "Ek is vol vertroue dat..."

Positiewe selfspraak werk beter as jy ontspanne is en meer in beheer is. Sorg dus dat jy rustig en ontspanne is en sê positiewe dinge soos die volgende vir jouself:

Ek is in beheer van my eie denke, my fokus, my eie lewe

Ek beheer my eie gedagtes en emosies, en rig die patroon van my prestasie, gesonheid en lewe

Ek is ten volle bekwaam om die doelwitte wat ek vandag vir myself stel, te bereik.

Geloof in jou vermoëns en vaardighede lei tot 'n positiewe selfbeeld en verhoog jou selfvertroue. Wanneer jy vind dat jy jou eie vermoëns betwyfel, dink terug aan jou beste wedstryde, prestasies en oorwinnings. Dink rasideel en objektief oor jou kapasiteit/vermoë om te presteer. Doen dit in 'n rustige en kalm omgewing - weg van die wedstryd/kompetisie situasie. Vind 'n stil tydjie en dink aan bewyse wat demonstreer dat jy wel die vermoë het (oefeninge en situasies waar jy deur grense gebreek het). Indien jy selfs net een keer presteer het, is dit 'n bewys/aanduiding dat jy wel oor die vermoë/vaardighede beskik om te presteer.

Herinner jouself daaraan dat jy reeds onder minder ideale omstandighede presteer het, dat jy al goeie wedstryde gespeel het al het jou opwarming nie goed gevoel nie, al was jy moeg, al was daar druk op jou en die span. Jy weet dus dat jy die vermoë en vaardighede het om te presteer. Herinner jouself net daaraan.

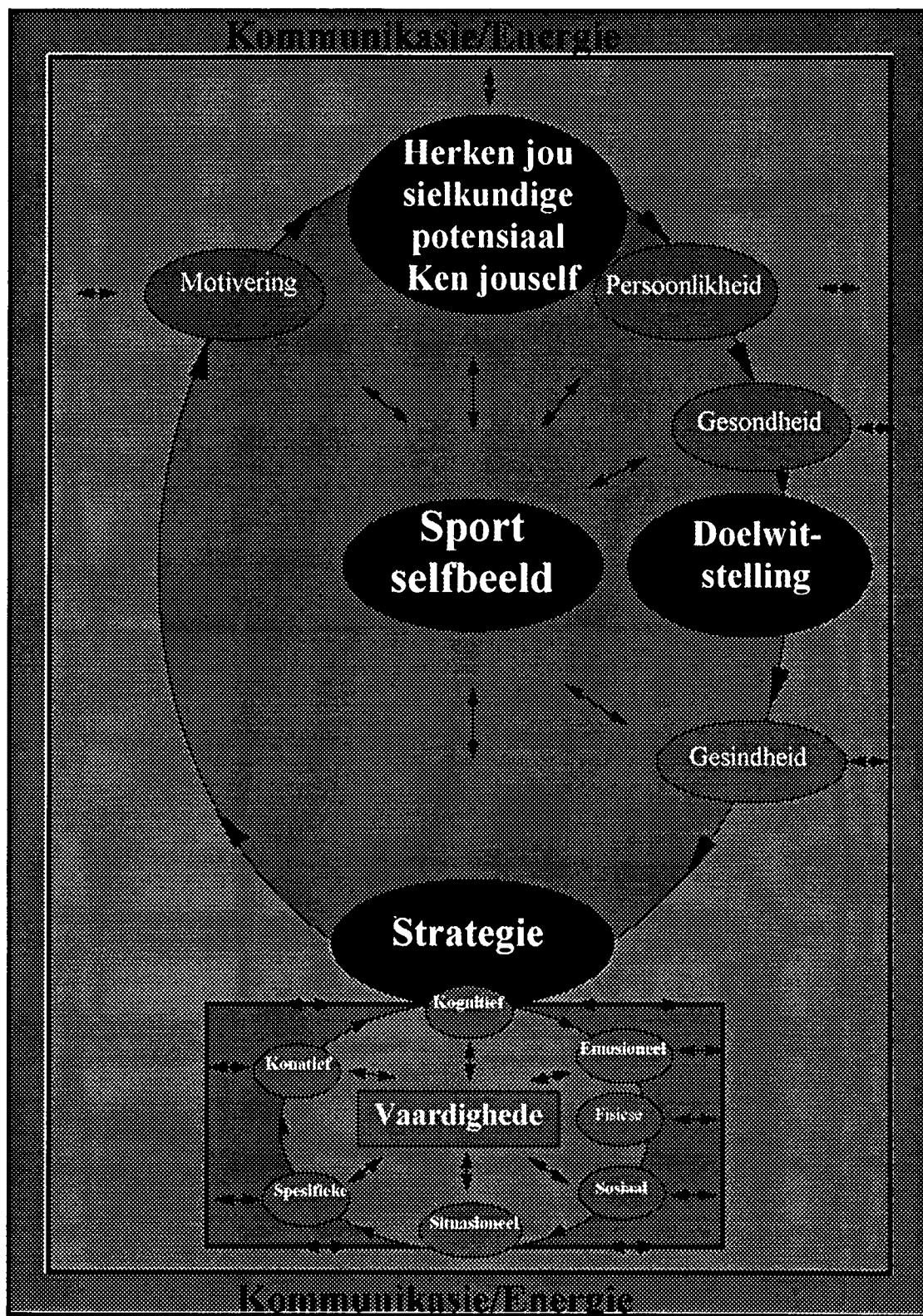
Soek vir bewyse waarom jy goed presteer, dat jy goed is onder enige omstandighede. Laat jou verlede, huidige denke en beelde(images) jou vermoë en vaardighede, en jou gevoelens oor wat jy kan doen, ondersteun.

Doelgerigtheid en 'n onwrikbare geloof in jouself en jou vermoë/vaardighede is 'n belangrike deel van enige sportman se toerusting.

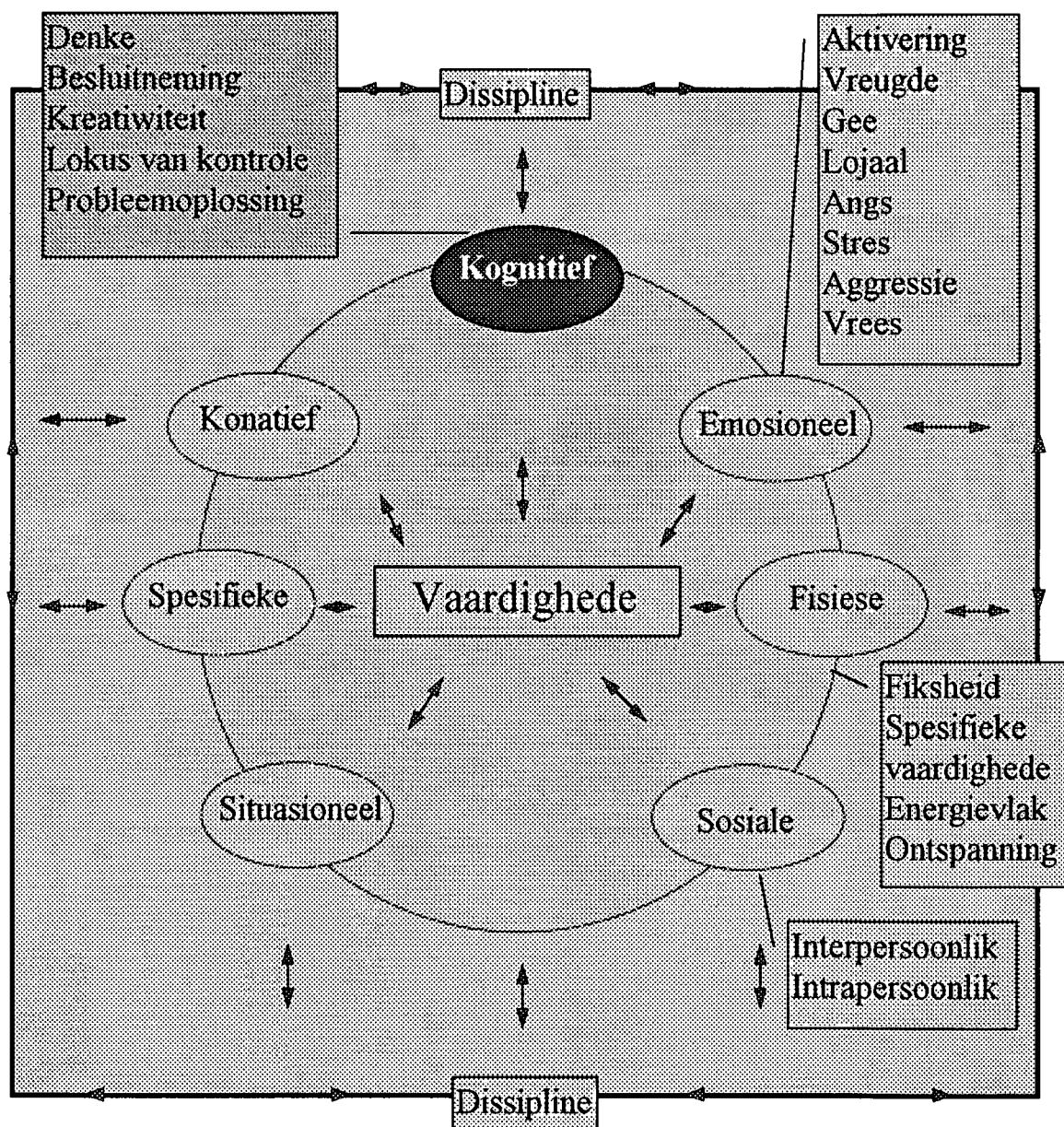
MY GREATEST POWER IN LIFE IS MY POWER TO CHOOSE. I AM THE FINAL AUTHORITY OVER ME. I MAKE ME.

Terry Orlick

Indien jy hierdie komponent (“Denke”) kan haak aan die siklus, kry jy die energie - effek, eerstens in die “vaardighede-siklus”(by “strategie) en dan in die groter “motivering-siklus”:



Volgende van belang in die vaardighede -siklus is:

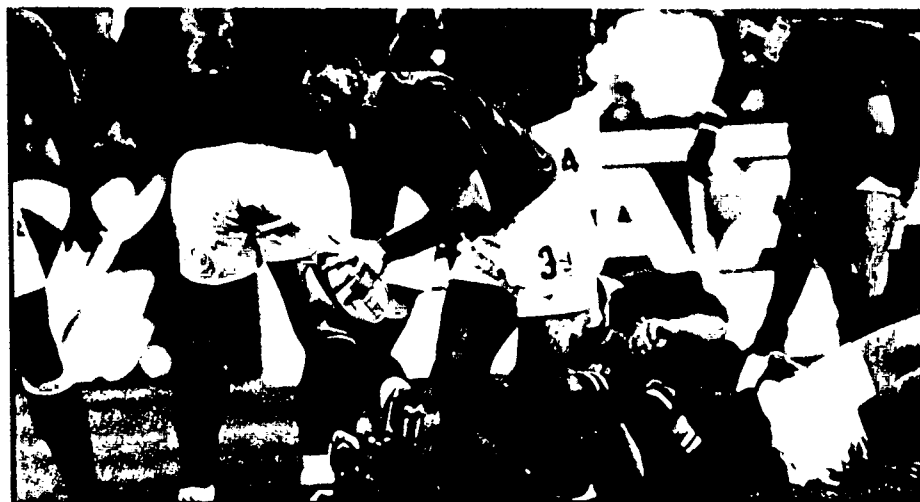


MODULE
VYF:
DEEL TWEE

BESLUITNEMING

Kognitiewe
vaardighede

'n Rugbyspeler neem baie besluit gedurende 'n wedstryd. Die uitvoer van die regte opsies kan bydra tot nie net motiverende energie gedurende die wedstryd of 'n oefening nie, maar ook tot jou ontwikkeling as rugbyspeler en mens.



Weet jy watter besluite om te neem? En hoe om dit te neem sodat jy nie energie uit die motiveringsiklus onttrek nie, maar eerder energie daar inpomp?

Praat met jou afrigter of spanmaats oor jou en die span se besluite wat jy/julle neem.

Die volgende koerant uitknipsels wys vir jou watter invloed besluite op motivering, prestasie en wedstrydvoorbereiding kan hê:

Bokke oefen nie regte opsies uit

Blaser kelder ook SA aanslag

Quintus van Rooyen

CHRISTCHURCH (Nieu-Seeland)
- Die Springbokke se baasskap Saterdag hier in die skrum is met verkeerde opsies ongedaan gemaak. Dit het die Springbokke waarskynlik van 'n toetssege beroof, sê die Springbok-afrigter, André Markgraaff.

Markgraaff voel ook dat 'n verkeerde beslissing deur die Skotse skeidsregter, Ray Megson, ná 'n strafskop op die All Blacks se kwartlyn, ook die Springbokke die kans ontnem het om punte aan te teken.

Laat in die tweede helfte met die telling 12-11 in die All Blacks se guns, het die Springbokke met dodelike skrumwerk op die All Blacks se doellyn 'n oorstootdrie probeer kry.

Twee keer, met die All Blacks in trurat, het hul voorry opgestaan of die skrum negentig grade laat draai. Elke keer het Megson die skrum oorbeveel en weer die bal aan die Springbokke gegee om in te gooi.

Met die derde poging het die Springbokke egter die bal laat loop en het 'n dwarsskop van Joel Stransky na Pieter Hendriks opniks uitgeloopt nie.

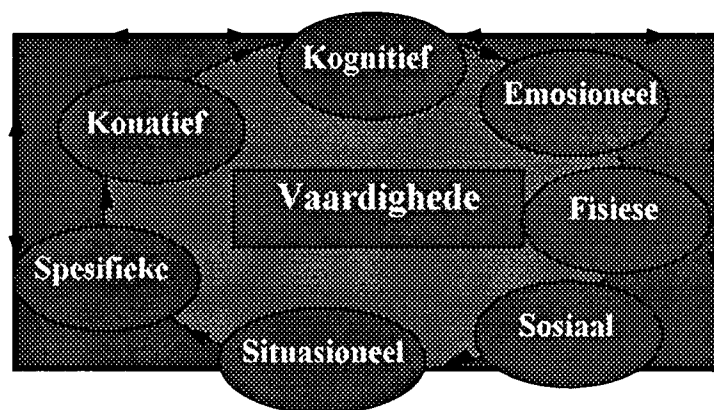
Markgraaff meen dat 'n vierde skrum aan die Springbokke toegeken moes geword het en dat hulle weer 'n oorstootdrie moes probeer aanteken het. As die All Blacks dan weer die skrum laat swaai het, sou die skeidsregter geen ander keuse gehad het as om 'n straf drie aan die Springbokke toe te ken nie.

Dit is ontstellend dat die Springbokke met die meeste toetservaring soveel oordeelsfoutte gemaak het. Mōre kan dié vier-tal met goeie spel die leiding verskaf.

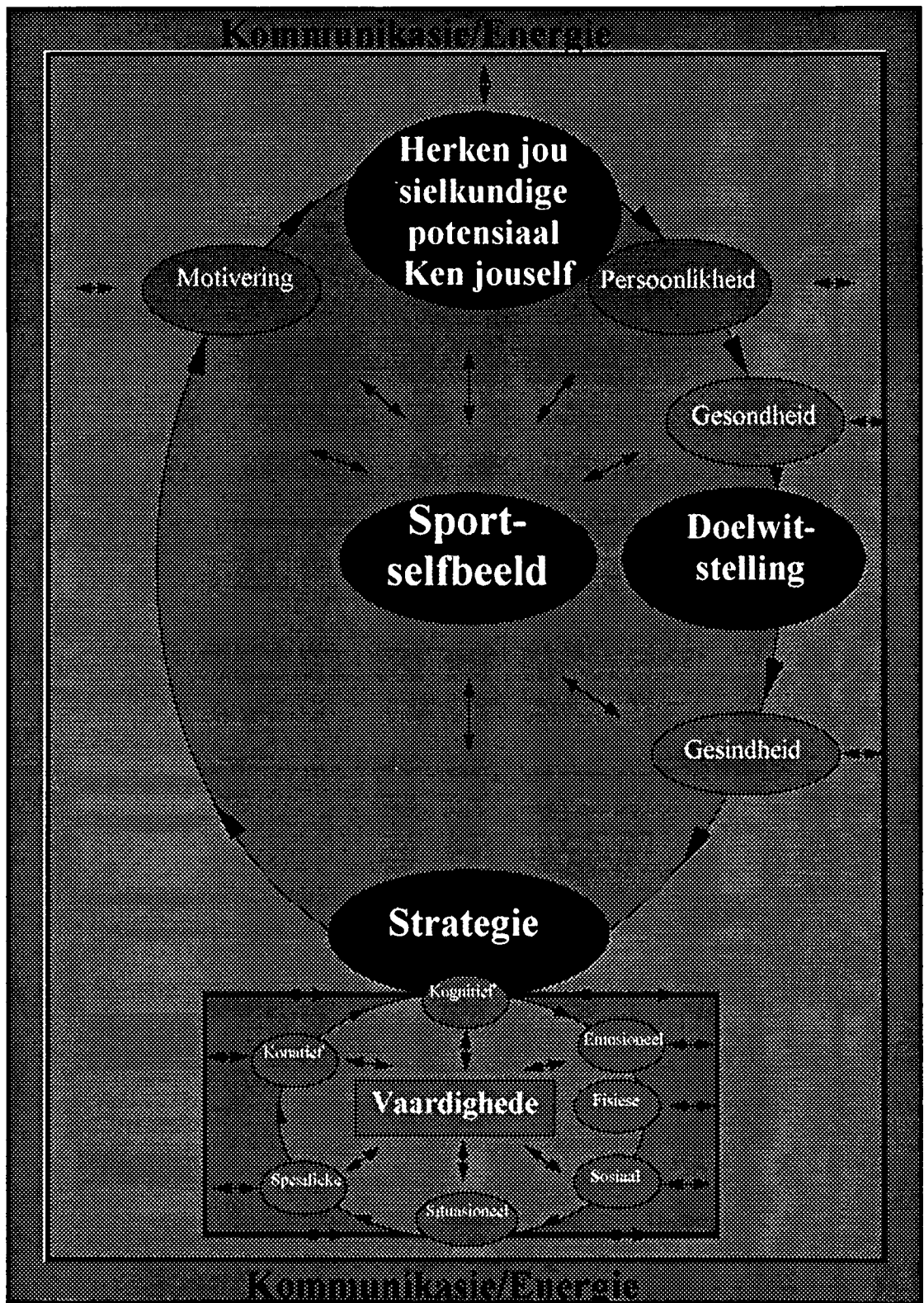
Pienaar, wat Suid-Afrika se mees ervare en suksesvolste kaptein is, is die afgelope week in die Australiese en Nieu-Seelandse

media skerp gekritiseer omdat hy binne trefafstand van die pale kort tik-strafskoppe geneem en volgens hulle kop verloor het. Daar word gesê dat die Springbok-kaptein verkeerde opsies uitgeoefen het.

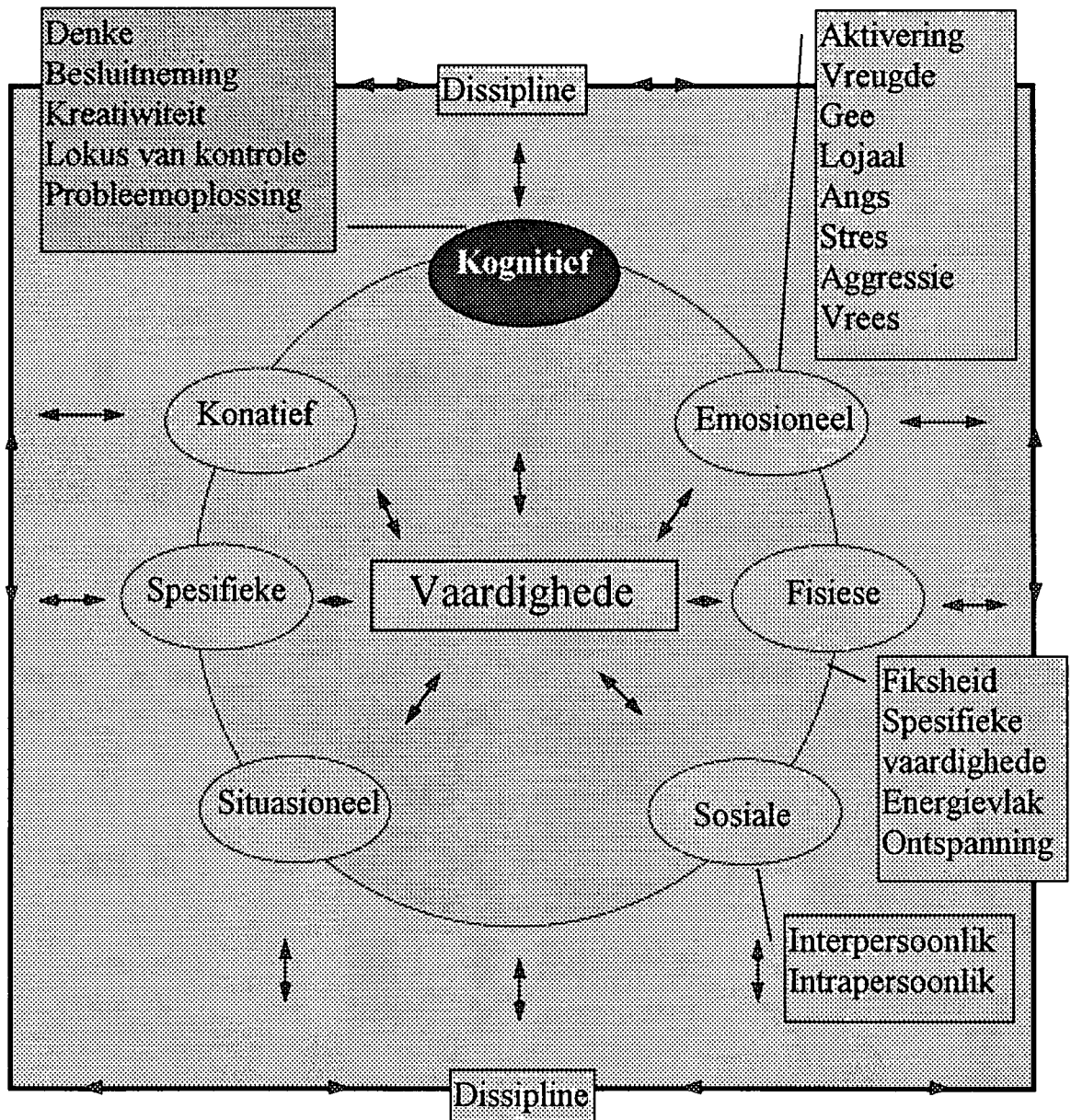
*Voer jou besluite met beslistheid uit en genereer energie
in die vaardighede - siklus:*



*Hierdie energie word nou oorgedra na die
motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:*



Dit bring ons by:



Onthou, ons is in die vaardighede - siklus onder "Strategie" in die motiveringsiklus!

MODULE
VYF:
DEEL DRIE

KREATIWITEIT

Kognitiewe
vaardighede



TOUCHLINE/ALLSPORT/CHRIS COLE

Hoe belangrik dink jy was kreatiwiteit in die sukses van die rugbyloopbaan van David Campese? Wag, voor jy hierdie vraag beantwoord, lees eers deur die volgende paar bladsye oor kreatiwiteit. Dit sal dit dalk makliker maak om hierdie vraag te beantwoord!

Kreatiwiteit

'n Opwindende uitdaging!

Sien met nuwe oë

Stel jousef oop en moenie jou verstand vir nuwe
ervarings sluit nie.

**Moenie in 'n groef sit waar jy veilig voel en die
geleentheid om te groei laat verbygaan nie!**

Beskou risiko's en onvoorsiene probleme as 'n vreugde!

***Jy moet kies om op 'n ontdekkingsreis te
gaan en daarby hou!***

Linkerbrein:

Gebruik vir aanleer van taal, berekening, feitelike, beredeneerde, presiese prosesse, planmatigheid, sistematiese denke, detail

Intellektuele

Reageer teenoor verbale instruksies en verduidelikings

Eksperimenteer sistematies en met beheer

Voorkeur aan probleemoplossing deur probleme op te breek in dele, dan die probleem opvolgend te benader, gebruik logika

Bepland en gestruktureerd

Verkies gestaaftde bewyste inligting

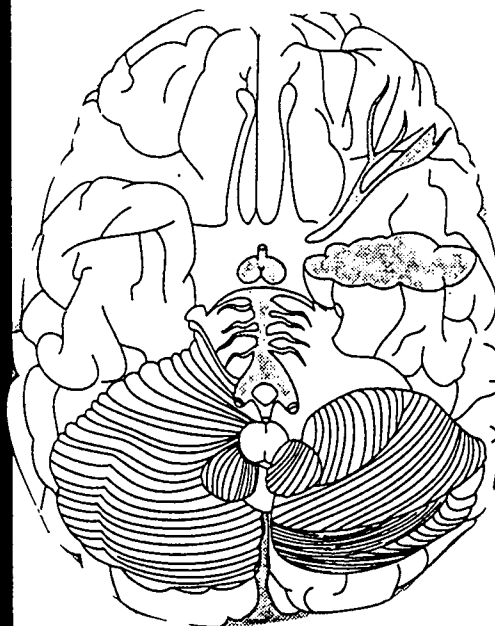
Analitiese leser

Maak primêr staat op taal in denke en om te onthou

Beheer gevoelens

Gebruik selde metafore en analogieë

Kreatiewe denke is verbeeldingryke denke. Dit produseer nuwe idees, nuwe maniere om na dinge te kyk.



Dink en doen
met jou volle brein!

Regterbrein:

Setel van emosies, gevoelslewe, verhoudingsfaktore, holisme (alle dele vorm 'n geheel), strategie, sintese (ontleding), soeke na alternatiewe

Intuitief

Reageer op gedemonstreerde, geïllustreerde of simboliese instruksies

Eksperimenteer lukraak en met minder beperking

Voorkeur aan probleemoplossing deur na die geheel te kyk, benader dan die probleem deur patrone, gebruik vermoedens

Vloeibaar en spontaan

Verkies ontwykende, onsekere inligting

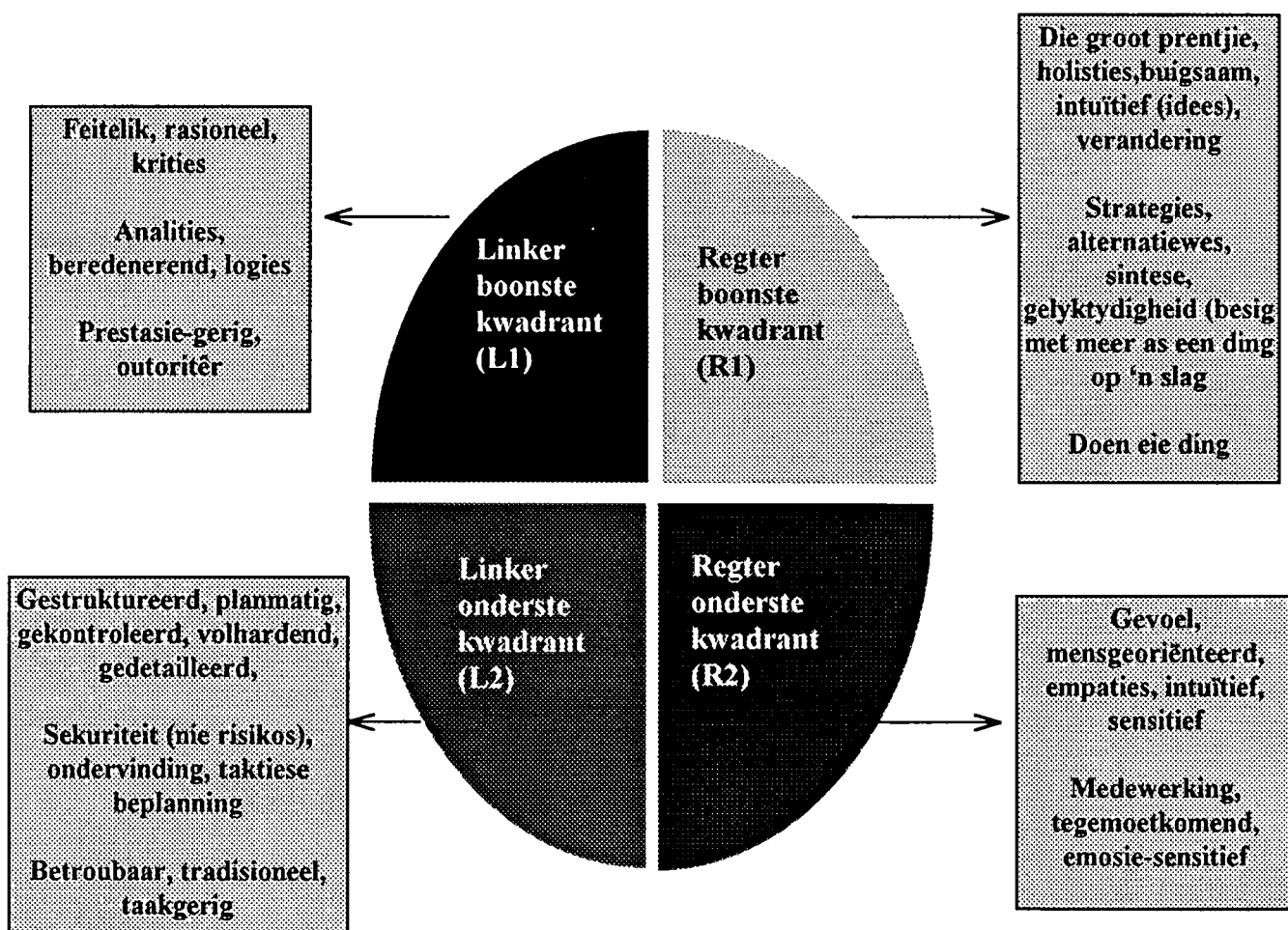
Samevoegende leser

Maak primêr op beelde staat in denke en om te onthou

Meer vry met gevoelens

Gebruik metafore en analogieë dikwels

Dr Kobus Neethling stel die werking van die brein in terme van kreatiwiteit voor deur gebruik te maak van vier kwadrante. Hy noem die linker boonste kwadrant die blou kwadrant, die linker onderste kwadrant die groen kwadrant (die twee verteenwoordig die linkerbrein), die regter boonste kwadrant die geel kwadrant en die regter onderste kwadrant die rooi kwadrant. Elke kwadrant het sekere denke – voorkeure (aangedui deur die ooreenstemmende grys blokke). Die brein kan in terme hiervan dan as volg voorgestel word:



Dr Neethling sê dat jy jou brein moet verstaan en weet wat jou denkvoorkeure is, en met gemak in die ander kwadrante beweeg, indien jy jou kreatiewe potensiaal wil gebruik. Vir hom is kreatiwiteit dus die interaksie tussen al vier kwadrante.



Ontsluit jou skeppingsvermoë:

Kom in aanraking met die prosesse van beide die linker- en regterbrein. Waardeer die betekenis en waarde van die hele brein se funksionering.

Kreatiwiteit is binne jou bereik, want dit is in die brein gesetel, dis 'n "volbreinproses"

Kreatiwiteit is nie aangebore nie. Enige iemand kan dit ontwikkel en verder ontwikkel.

Wat kan jy doen om al die kwadrante te ontwikkel?

Kom ons kyk eers na dinge wat jy kan doen om die L1 (blou) kwadrant te ontwikkel:

Versamel inligting

Luister na inligtinggewende lesings en toesprake

Lees teksboeke

Evalueer feite, idees, inligting gebaseer op logiese beredenering

Analiseer die markte (aandelemark, teikenmarkte, ens.)

Leer 'n rekenaarprogram

Maak 'n kritiese analise van 'n koerantartikel of TV – program

Om die L2 (groen) kwadrant te ontwikkel, kan jy die volgende doen:

Studeer programme wat georden en gestruktureerd is

Lees instruksieboeke

Beplan projekte stap vir stap

Ontwikkel 'n skedule (werkstuk) vir jouself of iemand
anders

Stel 'n itemlys op

Beplan 'n tydtafel

Organiseer 'n liaseersisteem

Indien jy die R1 (rooi) kwadrant wil ontwikkel, doen die volgende:

Beskou die groot prentjie, nie in detail nie

Maak voorspellings oor die toekoms

Vra en reageer op "wat as..." vrae

Speel lego

Vir die ontwikkeling van die R2 (geel) kwadrant kan jy die volgende doen:

Vertel aan iemand hoe jy voel
Luister, moenie praat nie
Bring tyd deur met bejaarde mense
Speel met kinders (ondervind en neem waar)
Eet kos wat jy nog nie voorheen geproe het nie (sê hoe jy
voel)
Ontwikkel alternatiewe maniere om dankie te sê
Wissel idees in groepsverband
Gaan ruik die blomme

Soos jy kan agterkom is dit belangrik in spanverband om te weet, en moeite daarmee te doen, hoe jou spanmaats dink en wat hul breinvoorkeure is! Jou span het al vier kwadrante nodig. Daar is nie 'n beter kwadrant as die ander nie – daar is slegs verskillende kwadrante.

Weet jy hoe jou spanmaats dink? Kan jy sien dat jy (en die span) al vier kwadrante nodig het om kreatiwiteit in jou spel, in wedstryde en gedurende wedstrydbeplanning te laat realiseer?

As jou spanmaat(s) anderse denkvoorkeure as jy het, moenie op die verskille fokus nie, maar poog om sy/hulle voorkeure te begryp en waardeur die andersheid!



Kan jy nou al die vraag beantwoord oor die rol van kreatiwiteit en volbrein-interaksie in die lewe en loopbaan van David Campese?

Kreatiwiteit

verander ipv kies
kyk vir wat verskillend, anders is, ipv wat reg is
verwelkom verandering indringers ipv te fokus op relevansie
verken die mins waarskynlikste ipv die mees waarskynlikste rigting
bring dinge in verband wat voorheen nie in verband met mekaar was
kommunikeer sinvol en draai stereotipes die nek om
bly oop vir andersheid

**Wat jy nog kan doen
om jou kreatiwiteit te
stimuleer?**

**Omskep negatiewe gedagtes in 'n
positiewe gedagtes (Verander "... dit sal
nie werk nie..." na "... wat moet ek
doen om dit te laat werk...")**

**Soek altyd na alternatiewe (daar is nie
net een manier van iets doen nie)**

**Ondersoek die reël en norm
voortdurend. Behou die goeie reël en
verander die een wat nie werk nie.**

**Hou jou gedagtes oop; moenie dink jy
het al die antwoorde nie. Luister en bly
luister.**

Assosieer met mense wat jou ophef

Behou jou passie en sensitiwiteit

**Lag, ervaar die vreugde wat die lewe en
rugby jou bied**

Herontdek jou waagmoed

**Pak dinge met passie aan en voer dit
deur**

Verhoog jou kapasiteit vir kreatiewe denke:

Breek weg van enige beperkings
Maak jou oop om nuwe idees te genereer
Hou oordeel terug totdat jy alle alternatiewe idees
verken het

Breek weg van enige beperkings

*Identifiseer dominante idees wat jou denke
beïnvloed*

*Definieer die grense waarbinne jy werk (span
strategie, afgrigter se plan, metodes) en poog om
buite hulle te kom deur die volgende te vra:*

is die beperkinge redelik?

is ervarings wat verby is betroubaar?

wat is nuut van die huidige situasie?

is daar 'n ander uitweg?

vra hoekom?

Maak jou oop om nuwe idees te genereer

*Kyk anders na die situasie, verken alle
moontlike hoeke*

*moenie aan die beste oplossing dink nie, lys
soveel moontlik alternatiewe*

*Stel jouself bloot aan nuwe invloede in die vorm
van mense, boeke, enige iets wat jou ander insig
sal gee, al is dit nie onmiddelik relevant nie*

Ruil idees uit met ander mense

Hou oordeel terug totdat jy alle alternatiewe idees verken het

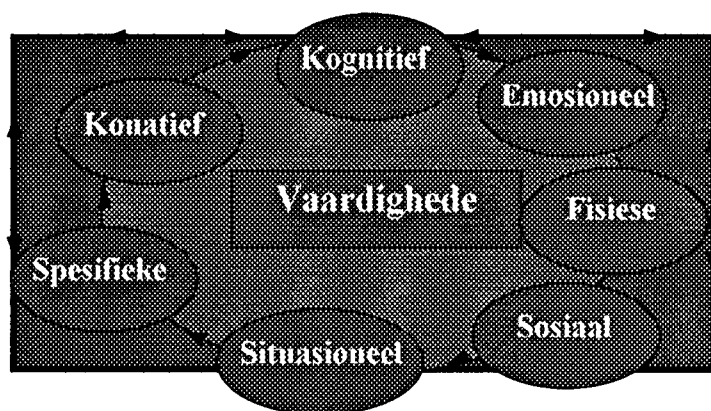
*Laat toe dat idees eers 'n bietjie groei.
Dis die eindresultaat wat tel, moenie jouself
bekommer oor die pad wat jy daarheen volg nie.*

**Wees kreatief om te eksperimenteer met oefeninge
en tegnieke!
Maak dinge interessant!**



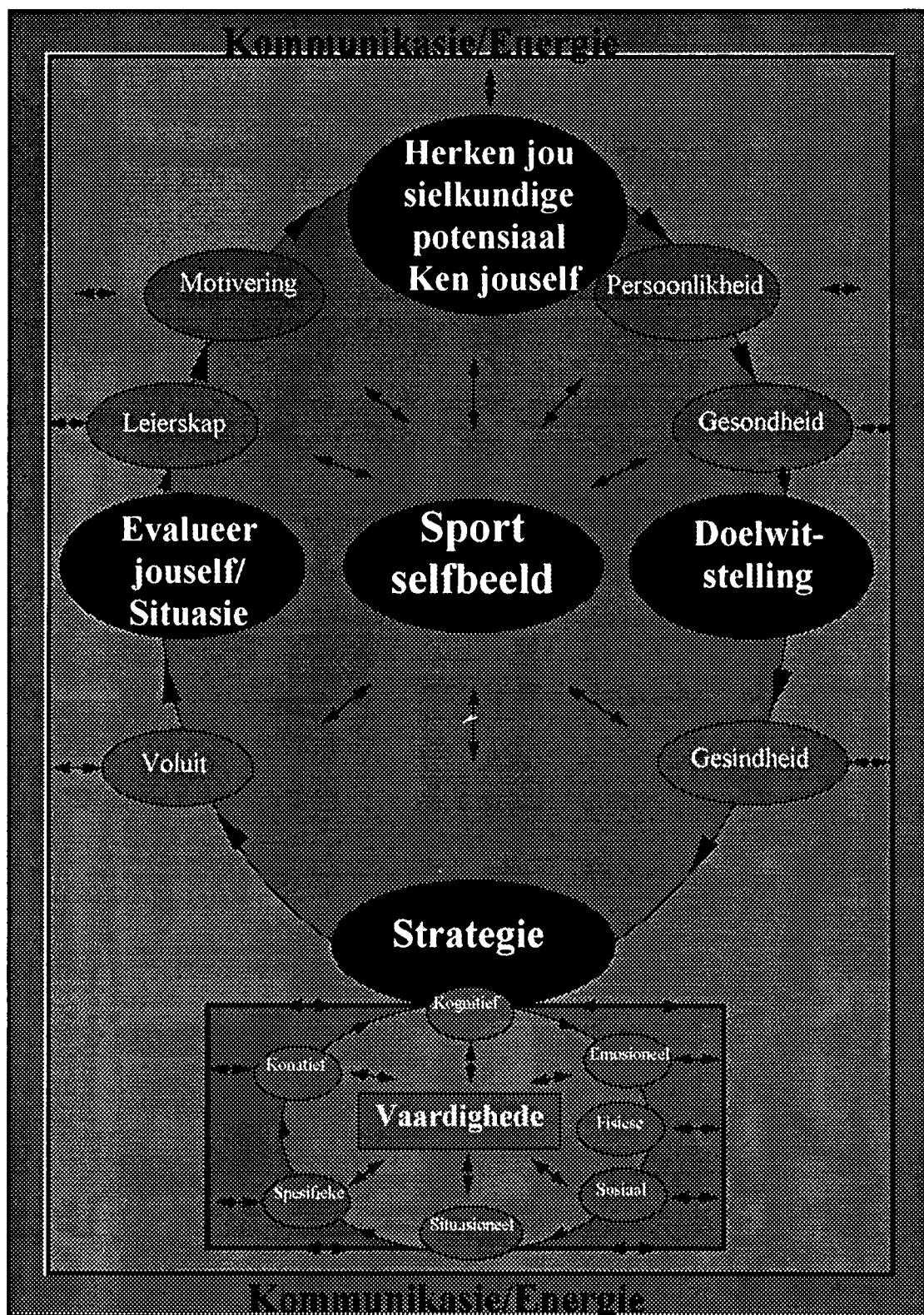
***K*reatiwiteit is 'n leefwyse, 'n lewenstyl, 'n
lewensfilosofie, nie hoeveel tegnieke en
prosedures jy ken nie**

Die ontwikkeling en gebruik van jou kreatiwiteit genereer energie in die vaardighede - siklus:

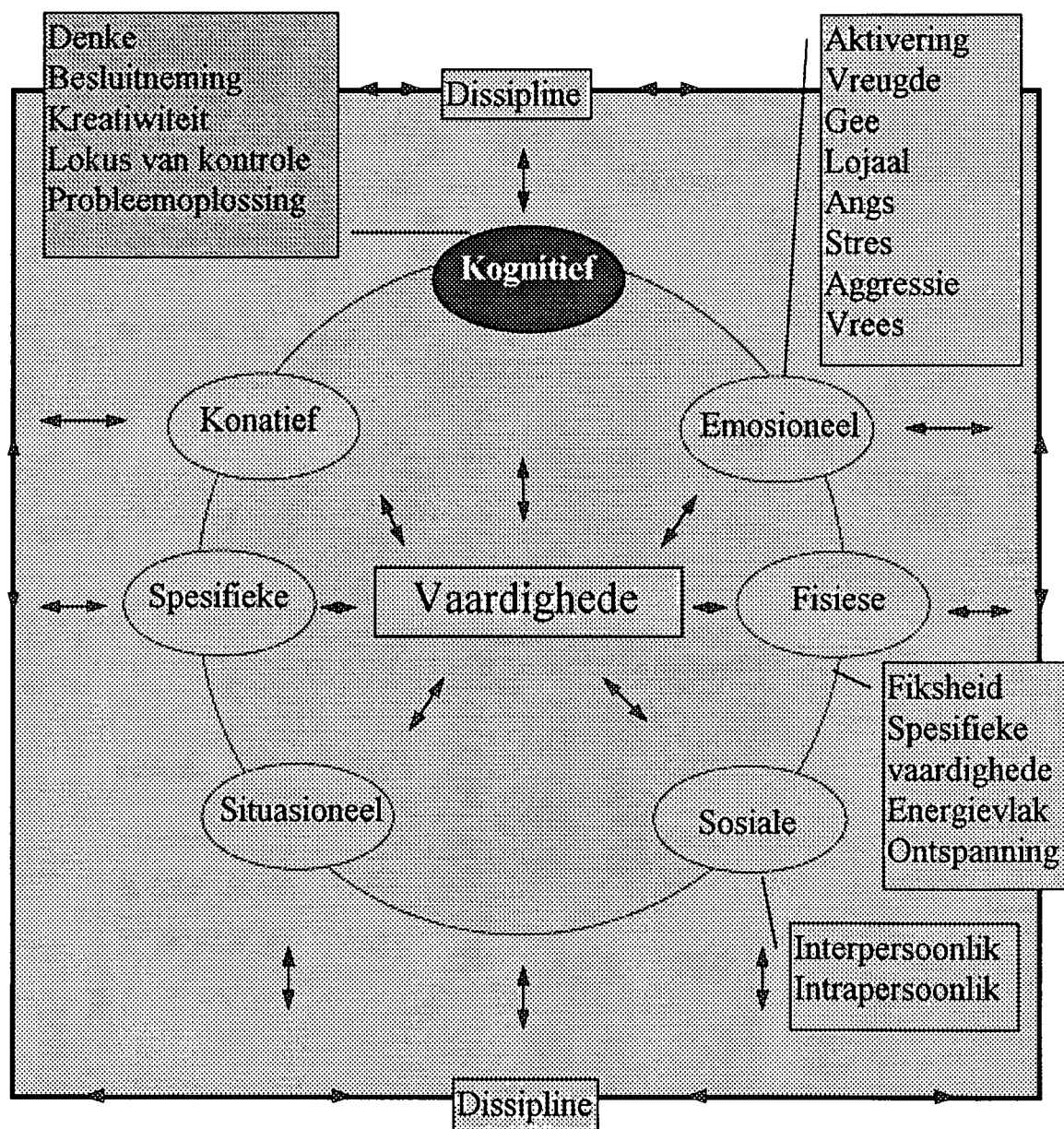


Hierdie energie word nou oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

Herinner jousef aan die energie - effek indien jy die komponente van die motiveringsiklus integreer:



Wat gaan ons volgende haak aan die vaardighede - siklus, onder strategie, binne die motiveringsiklus - soos uitgebeeld op die vorige bladsy?



***MODULE
VYF:
DEEL VIER***

***LOKUS VAN
KONTROLE***

Kognitiewe
vaardighede

**Indien jy toelaat dat die lewe by
jou verbygaan en omstandighede
jou beheer, dan word jy niks
meer as bloot 'n marionet in
iemand ander se hande nie!**

**Indien jy jou lewe as waardevol
sien en deur ervaring leer -
positief of negatief - en jy neem
beheer van jou lewe, dan gaan jy
'n wenner wees.**

**Die keuse is joune. En jy moet
hom nou maak!**

Mense wie se lokus van kontrole binne hulself geleë is ('n interne lokus van kontrole het), het meer selfvertroue, kry meer positiewe terugvoer en het 'n positiewe gevoel van selfwaarde.

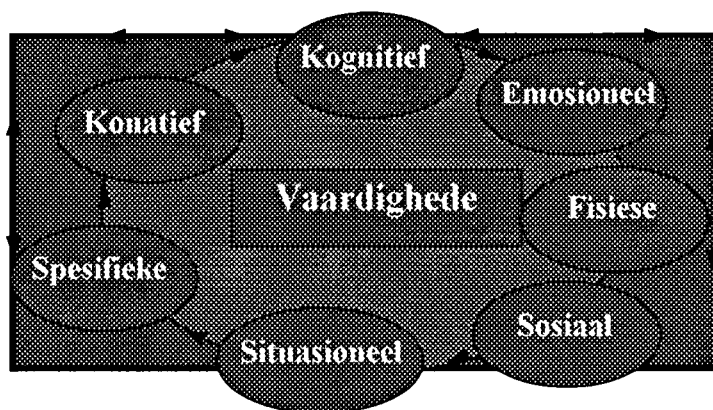
Mense wie se lokus van kontrole buite hulself lê, is afhanklik van ander om hul lewens te rig, skryf dinge wat met hulle gebeur toe aan geluk of omstandighede, sien hulself as slagoffers, neem nie besluite en verantwoordelikheid nie en blameer ander wanneer dinge verkeerd loop.

Is jy in beheer van jou eie ontwikkeling in rugby?

Maak jy dinge gebeur of sit jy en wag dat dit met jou gebeur?

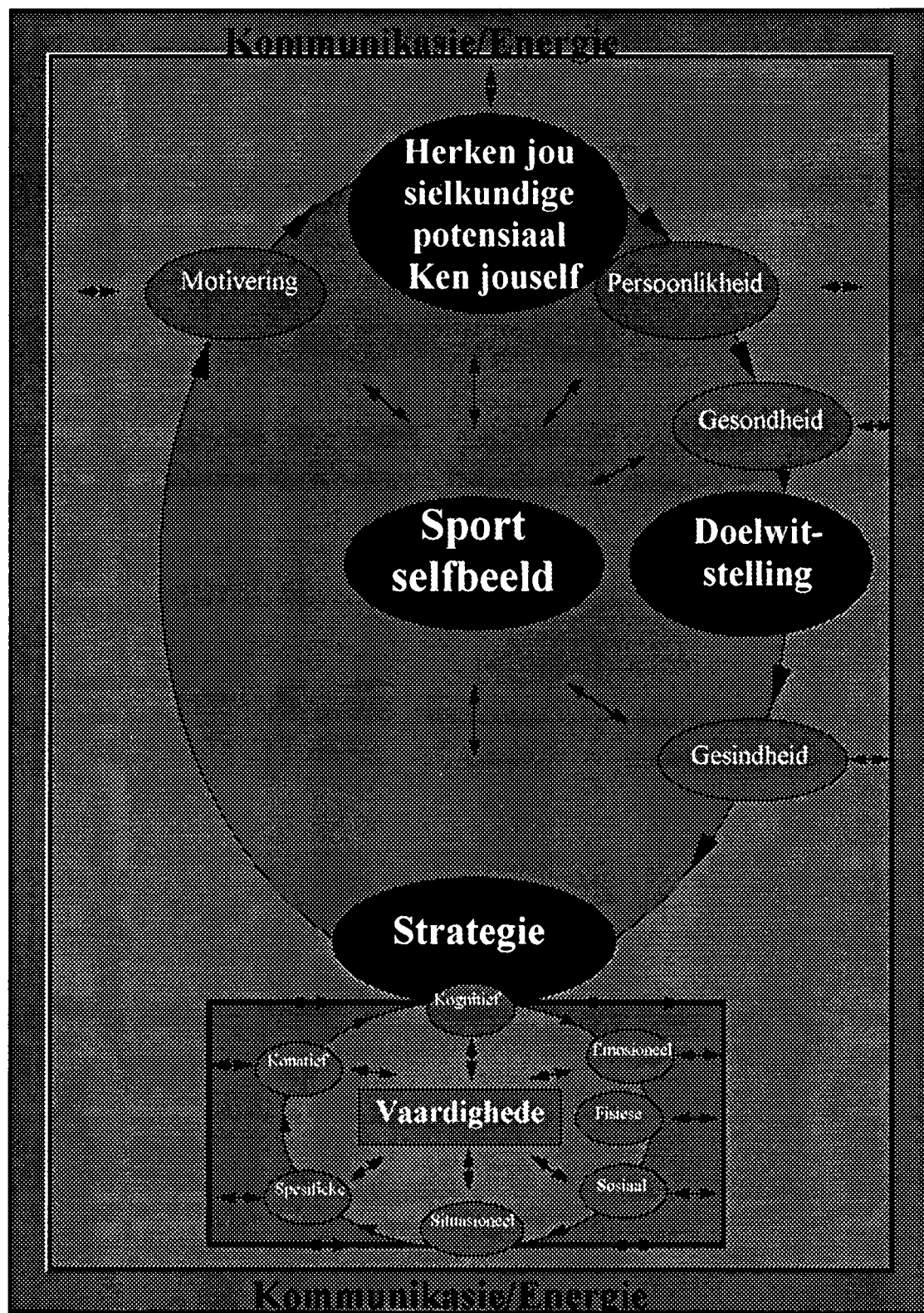
Laat jy toe dat eksterne gebeure bepaal waarheen jy op pad is?

Die suksesvolle bemeestering van hierdie komponent (lokus van kontrole) genereer energie in die vaardighede-siklus:

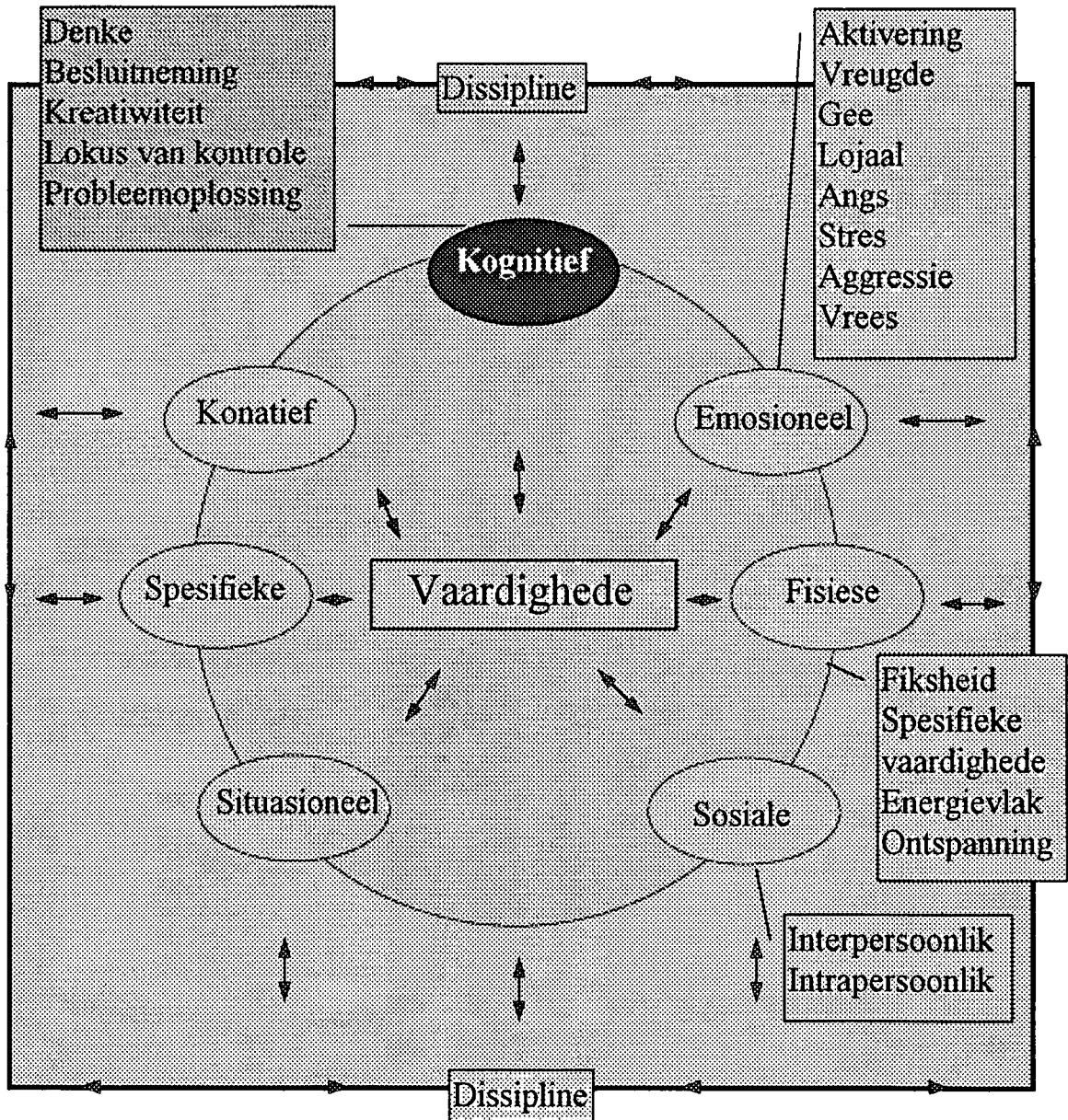


Hierdie energie word nou oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

Indien jy in beheer is van waarheen jy gaan en wat met jou gebeur, genereer jy motiveringsenergie:



Die laaste van die kognitiewe vaardighede waaraan ons aandag skenk, probleemoplossing. Indien ons die vaardighede - siklus onder "Strategie" in die motiveringsiklus op die vorige bladsy uitlig, kry jy die volgende voorstelling van waar die volgende komponent inpas:



***MODULE
VYF:
DEEL VYF***

***PROBLEEM-
OPLOSSING***

Kognitiewe
vaardighede

*Probleme in die rugby-
wêreld is uitdagings en geleenthede om
jou rugby te verbeter en vir jou om te
groe!*



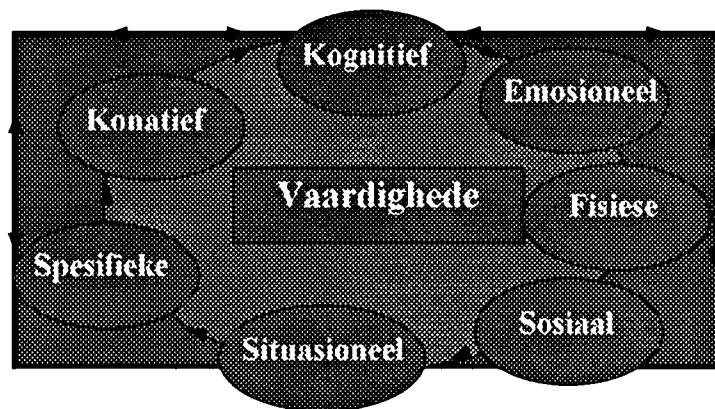
Sien jy probleme of oplossings?

What the mind generates, the body fulfills. It's probability 90 per cent of the game at top level. All those that get there physically can play the game, the ones that are able to stay there and perform at a high level for a long period of time are the ones who can do it mentally.

Gregg Chappel

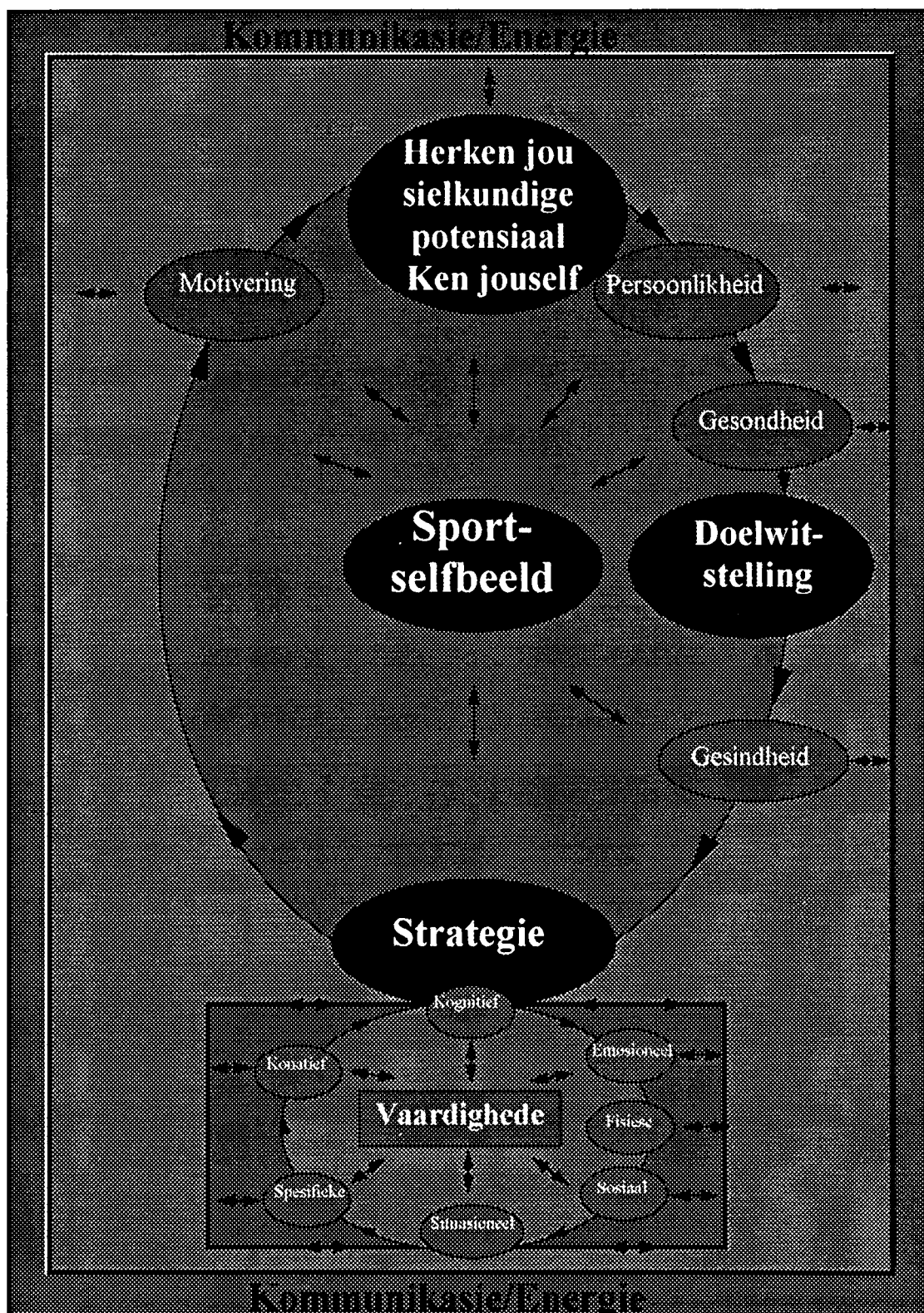
Kognitiewe
vaardighede

Genereer energie in die vaardighede - siklus:

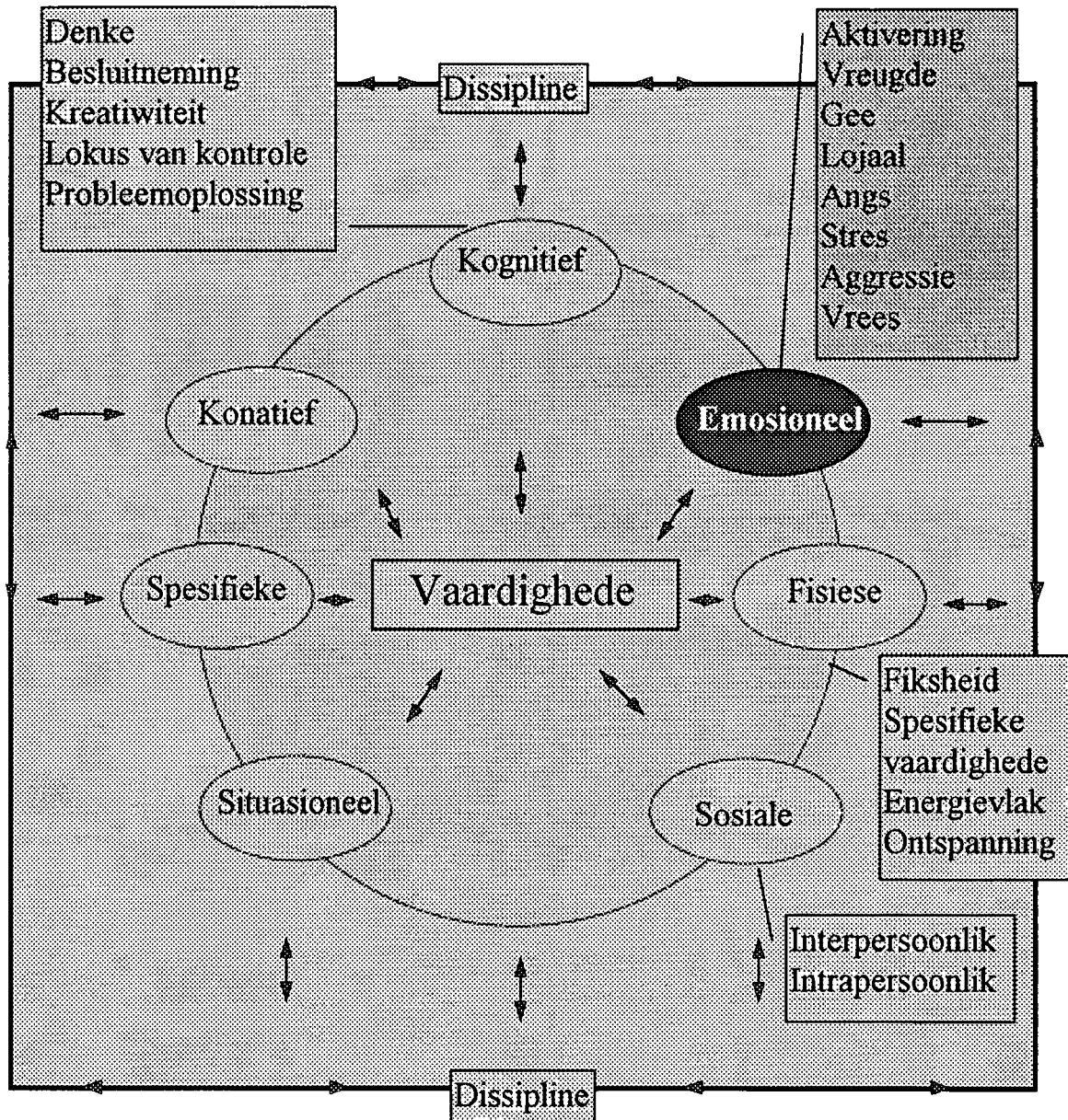


Hierdie energie kan nou oorgedra word na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

Indien jou kognitiewe vaardighede op vol silinders loop, stel jy motiveringsenergie vry. Kyk na die effek wat verkry word:



**Ontwikkel jou kognitiewe vaardighede!
Dit bring ons by die volgende module nl.
Emosionele vaardighede:**



Onthou ons is in die vaardighede - siklus en wil energie genereer vir die motiveringsiklus. Kom ons gaan deur hierdie volgende module en “push some more positive buttons”.

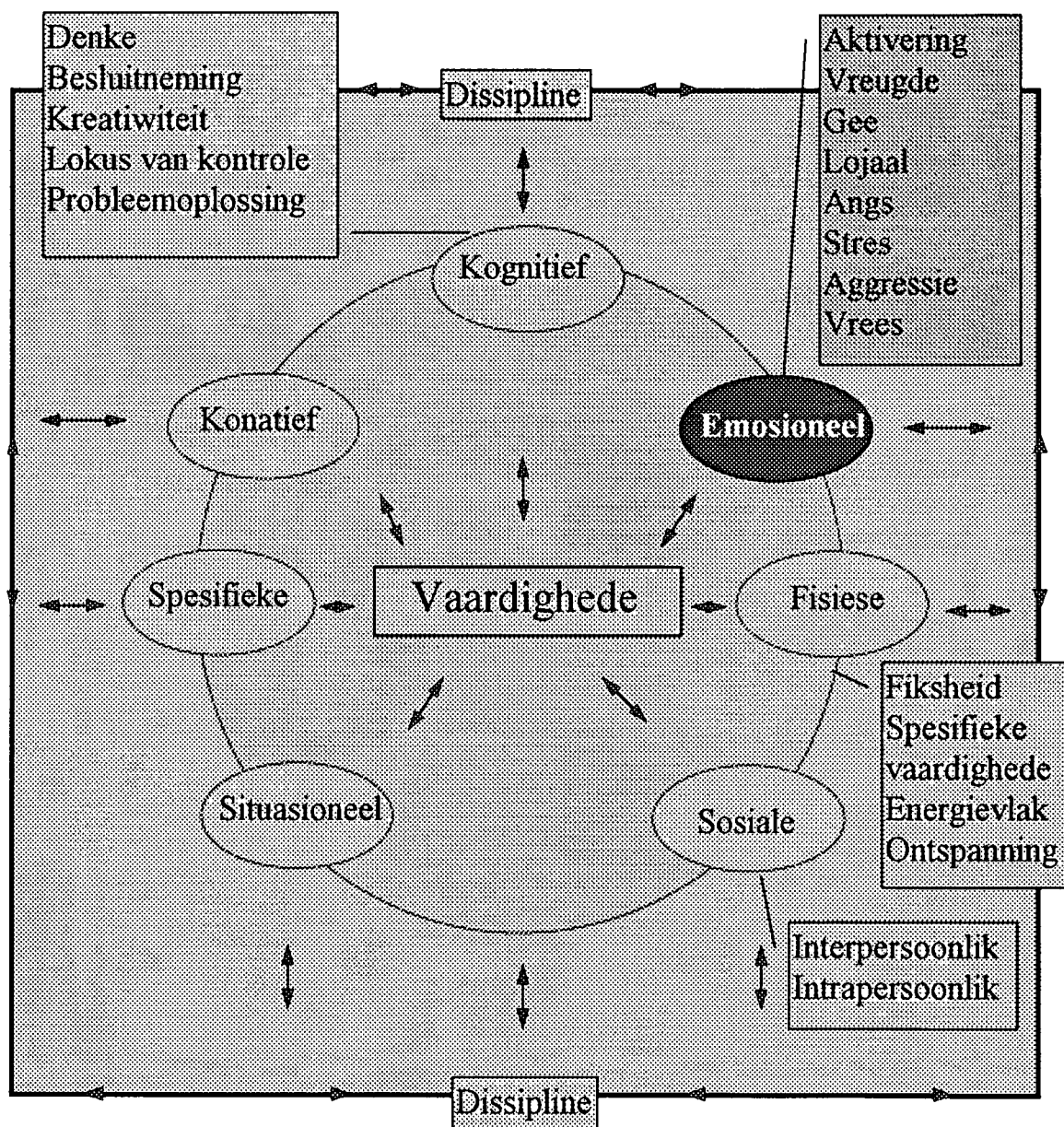
MODULE SES

EMOSIONELE VAARDIGHEDA

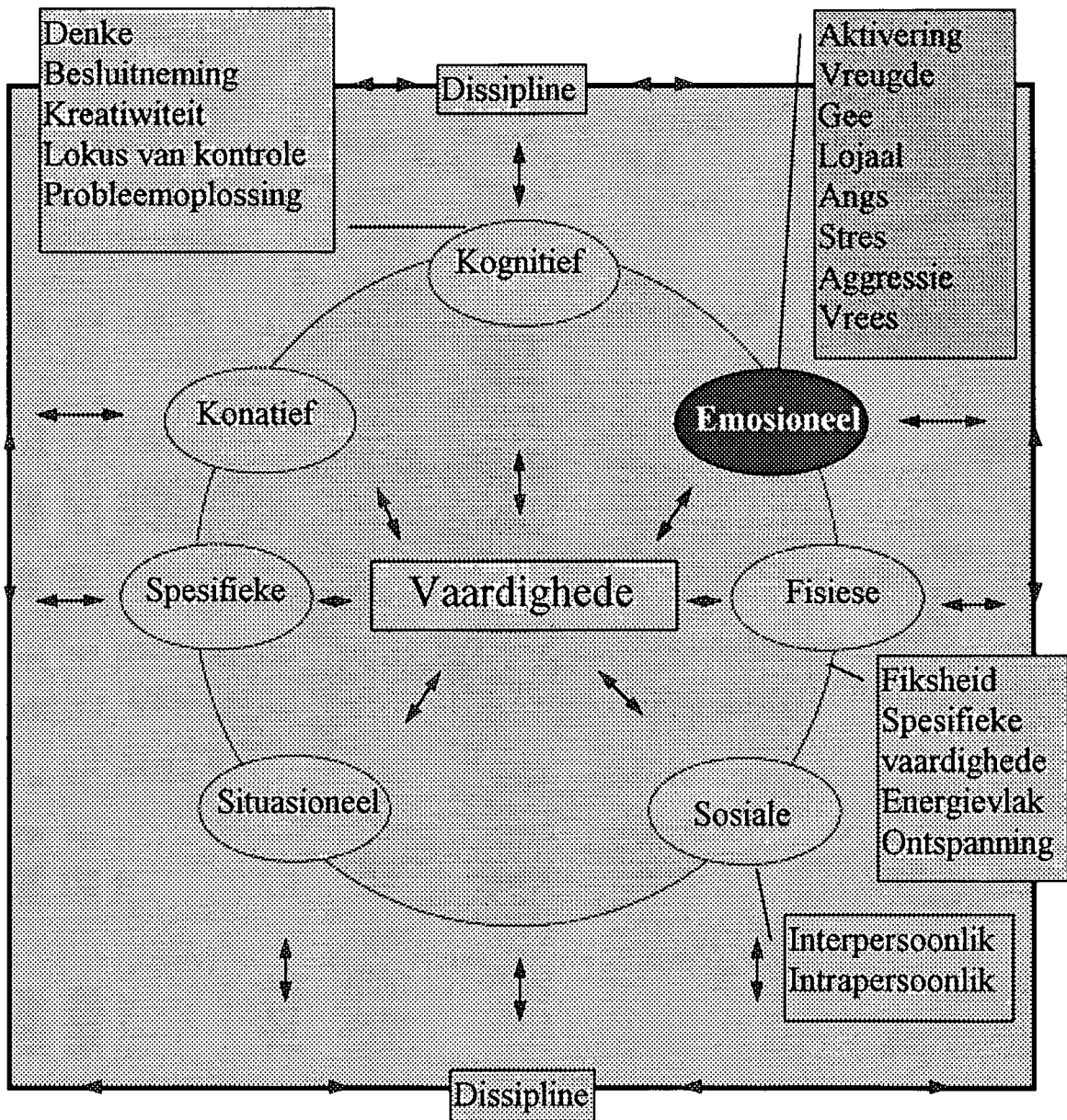
Springbok manager Mornè du Plessis singled out an “unbelievable emotional force” which picked his side up at the beginning of the World Cup tournament and hadn’t drop them even after the final victory.

Sunday Times, 25 June 1995

Onder “Emosionele vaardighede” is die volgende vir jou belangrik:



Kom ons kyk na die eerste afdeling van hierdie module:



Gebruik die krag van jou emosies, sit jou voet op die petrol - pedaal en skakel oor na 'n hoër rat (vlak van motivering en prestasie)! Genereer energie vir die motiveringsiklus!

MODULE
SES:
DEEL EEN

AKTIVERING

WAT IS AKTIVERING?

Dit is die toestand wanneer jy *gereed* is om jou psigiese en fisiese *energie* te mobiliseer. Dit is ook die ideale psigiese toestand (“mental state”) waarin jy verkeer voor ‘n wedstryd of kompeterende situasie.

Emosionele
vaardighede

Elke sportman presteer deur middel van sy eie unieke aktiveringsvlak. Optimale prestasie, konsentrasie en motivering kan slegs plaasvind indien jou mate van aktivering ooreenstem met dit wat die wedstrydsituasie vereis.

Party rugbyspelers verkies om kalm en rustig te voel voor en gedurende 'n wedstryd, terwyl ander weer verkies om meer ernstig, emosioneel en/of stil te wees.

Dit is dus belangrik om jou eie unieke optimale aktiveringsvlak te bepaal wat tot jou beste prestasie sal lei, sodat jy hierdie toestand kan herskep voor en gedurende wedstryde. Indien jy jou aktiveringsvlak kan identifiseer en beheer, kan jy die ideale omstandighede skep om te presteer. Dit is dus belangrik dat jy moet leer om die vloei van adrenalien te beheer.

Jy mag dalk vind dat jou aktiveringsvlak te laag is. Dan kan jy tegnieke en metodes gebruik om jou optimale aktiveringsvlak te bereik. Indien jy agterkom dat jou aktiveringsvlak te hoog is en sodoende jou prestasie nadelig beïnvloed, is dit dalk wenslik dat jy van tegnieke gebruik maak om omstandighede te skep waarin jy rustiger en meer ontspanne kan wees. Dit is belangrik om te onthou dat aktivering en motivering nie sinonieme is nie, maar optimale aktivering kan natuurlik 'n positiewe uitwerking op jou motivering hê. "Pep talks" wat "adrenalien laat pomp", kan baie mense die teenoorgestelde effek hê as wat verwag word. Vir sommige rugbyspelers werk dit egter onder sekere omstandighede.

Dit is dus belangrik dat jy jou eie voorkeure, en die effek wat dit op jou prestasie het, bepaal.

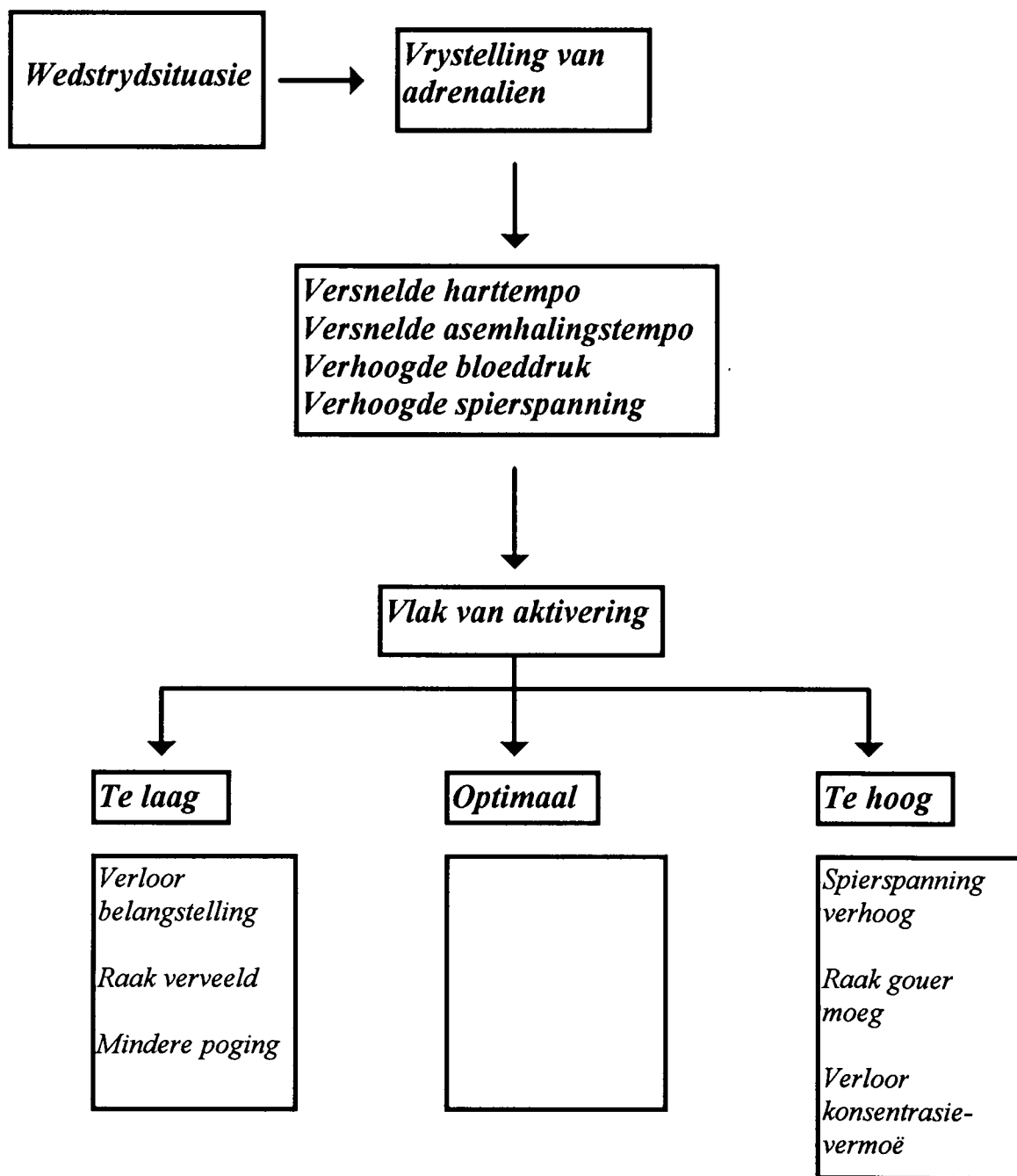
Een van die aanduiders van aktivering is spanning in spiergroepe. So kan spanning in die skouer of nekspiere 'n aanduiding van 'n te hoë aktiveringsvlak wees. Of spiere in die been van 'n stelskopper kan te gespanne wees. Indien jy dus jou aktiveringsvlak wil bepaal, is dit belangrik om sensitief te wees vir hierdie vlakke van spanning.

Op die volgende bladsy is die voorlopers en effek van aktivering uitgebeeld:

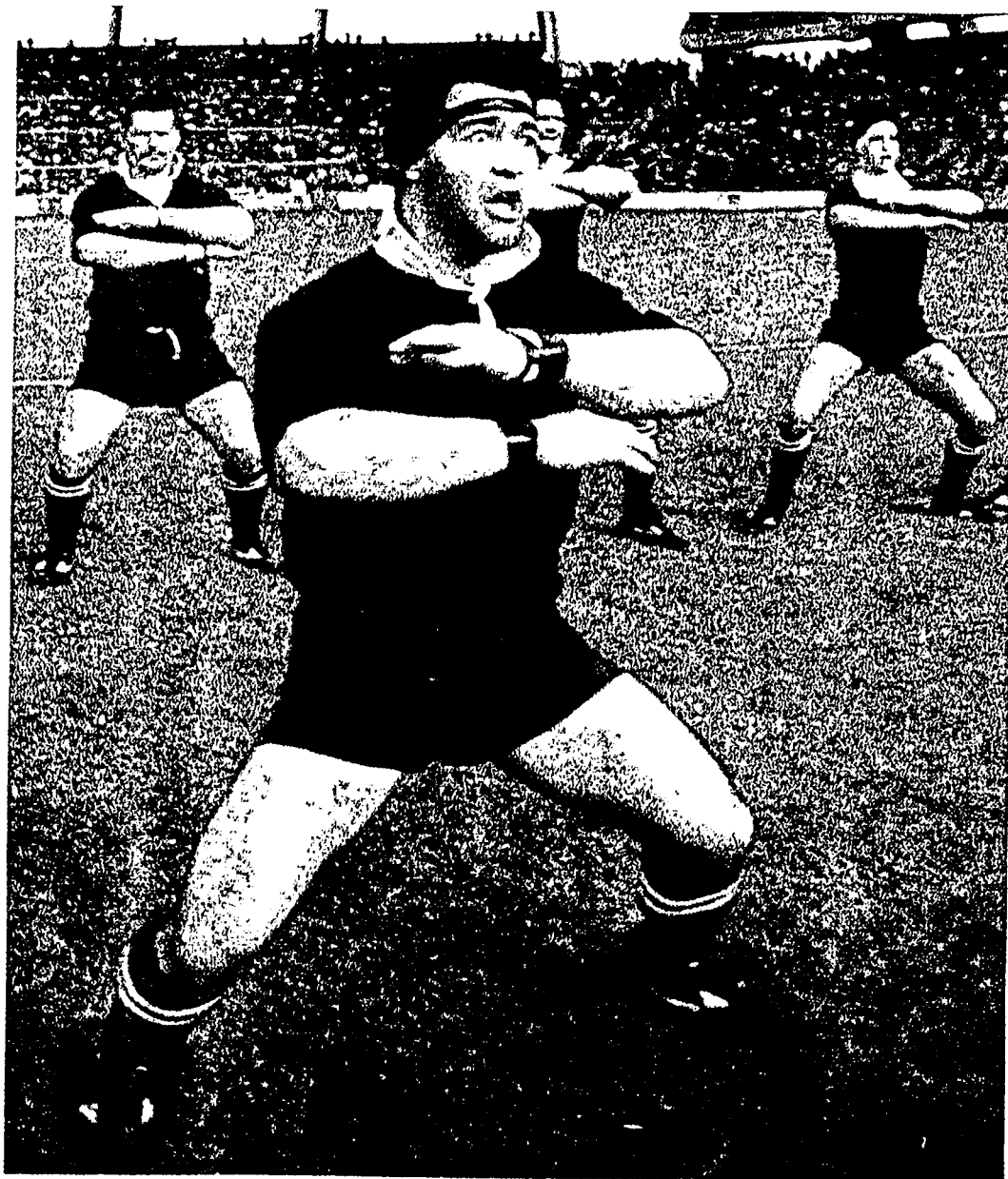
Emosionele
vaardighede

AKTIVERING

Wat gebeur tydens aktivering?



Jy merk dat ek die blok onder optimaal oopgelos het. Dit is natuurlik omdat elke rugbyspeler en sportman verkies om anders te voel en dus verskillende optimale aktiveringsvlakke het. In die volgende gedeelte kan jy die riglyne (vrae) gebruik om jou eie, unieke opwekkingsvlak te bepaal en as't ware jou eie blokkie in die skema op die vorige bladsy invul.



IDENTIFISEER JOU OPTIMALE AKTIVERINGSVLAK

Ken jouself in die wedstryd situasie

1. Dink aan die beste wedstryd(e) wat jy nog ooit gespeel het en antwoord op die volgende vrae deur daardie wedstryd(e) in gedagte te hou:

Hoe het jy gevoel net (onmiddelik) voor die wedstryd?

Geen aktivering (opwekking)
(geestelik en fisies laag)

Hoë aktivering (opwekking)
(geestelik en fisies gelaai)

Glad nie bekommerd nie

Hoogs bekommerd

Gespanne

Ontspanne

Emosionele
vaardighede

2. Identifiseer nou spiergroepe wat jou prestasie/uitvoering affekteer asook die spiere wat 'n aanduiding gee dat jy besig is om gereed te word om te kompeteer?

Gesig, nek, kakebeenspiere:

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Totaal ontspanne

Skouers, bors, arms:

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Totaal ontspanne

Dye, kuite

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Totaal ontspanne

3. Wat het jy vir jouself gesê kort voor die aanvang van daardie wedstryd(e)?

4. Hoe gefokus was jy gedurende die wedstryd (waarvan was jy bewus of waaraan het jy aandag gegee voor en gedurende die wedstryd)?

5. Dink nou aan jou swakste wedstryd(e) wat jy nog ooit gespeel het of aan 'n nie-wedstrydsituasie en antwoord op die volgende vrae deur daardie wedstryd(e) in gedagte te hou:

Hoe het jy gevoel net (onmiddelik) voor die wedstryd?

Geen aktivering

(geestelik en fisies laag)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoë aktivering

(geestelik en fisies gelaai)

Glad nie bekommerd nie

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoogs bekommerd

Gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ontspanne

Emosionele
vaardighede

6. Identifiseer nou spiergroepe wat jou prestasie/uitvoering affekteer asook die spiere wat 'n aanduiding gee dat jy besig is om gereed te word om te kompeteer?

Gesig, nek, kakebeenspiere:

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Totaal ontspanne

Skouers, bors, arms:

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Totaal ontspanne

Dye, kuite

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Totaal ontspanne

Emosionele
vaardighede

7. Wat het jy vir jouself gesê kort voor die aanvang van daardie wedstryd(e)?

8. Hoe gefokus was jy gedurende die wedstryd (waarvan was jy bewus of waaraan het jy aandag gegee voor en gedurende die wedstryd)?

9. Wat was die groot verskil tussen jou denke/gevoelens voor hierdie twee wedstryde (swak en goed)?

10. Wat was die groot verskil in jou fokus voor hierdie twee wedstryde (swak en goed)?

11. Hoe verkies jy om te voel voor 'n belangrike wedstryd?

Geen aktivering

(geestelik en fisies laag)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoë aktivering

(geestelik en fisies gelaai)

Glad nie bekommerd nie

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hoogs bekommerd

Gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ontspanne

Emosionele
vaardighede

Gesig, nek, kakebeenspiere:

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Totaal ontspanne

Skouers, bors, arms:

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Totaal ontspanne

Dye, kuite

Totaal gespanne

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Totaal ontspanne

12. Hoe verkies jy om jou aandag te fokus gedurende 'n belangrike wedstryd?

13. Is daar enige iets wat jy graag sou wou verander in jou geestelike voorbereiding vir 'n wedstryd?

14. Is daar enige iets wat jy graag sou wou verander in jou geestelike voorbereiding vir 'n oefening?

***MY GREATEST POWER IN LIFE IS MY POWER TO CHOOSE. I AM
THE FINAL AUTHORITY OVER ME. I MAKE ME.***

T. ORLICK

Daar is verskeie maniere wat jou kan help om jou optimale vlak van aktivering te bereik en dit te beheer. Musiek is een van die kragtigste maniere om jou aktiveringsvlak te verhoog, te verlaag en te beheer. Liedjies soos Chariots of Fire, Eye of a Tiger, of die temaliedjies van verskeie rolprente is goeie voorbeelde hiervan. Stadige, rustige musiek soos Barok of balades kan help om 'n te hoë aktiveringsvlak te verlaag of te reguleer. Die blote feit dat dit 'n wedstrydsituasie of 'n finaal is, is vir ander voldoende aktivering. Vir ander is die opwarmingsgedeelte voor die wedstryd voldoende. Dit hang egter van individu tot individu af wat die beste werk. Jy moet dus identifiseer wat vir jou die beste werk en waarmee jy die gemaklikste voel.

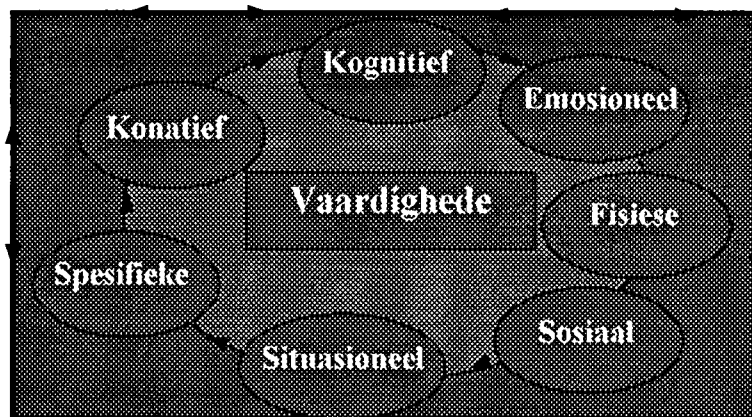
Jy het tien teen een reeds jou eie roetine en gewoontes om jou optimale aktiveringsvlak te bereik. Dalk is jy nie eers bewus hiervan nie. Ek vra dus nie dat jy enige iets verander as dit nie nodig is nie, ek wil net graag beklemtoon hoe belangrik dit is om bewus te wees hiervan en om jou optimale aktiveringsvlak te identifiseer.

Aktivering en motivering is nie sinonieme nie. Maar aktivering is 'n belangrike faset van die motiveringsproses en optimale prestasie.

Dit is ook belangrik om te onthou dat geen sportman elke wedstryd 100% sy optimale aktiveringsvlak kan en sal bereik nie. Ook nie elke keer optimaal presteer nie. Onthou, jy wil jou sterk punte gebruik en verder ontwikkel, en ontwikkelingsareas en aspekte wat aandag vereis, herken, korrigeer en ontwikkel.

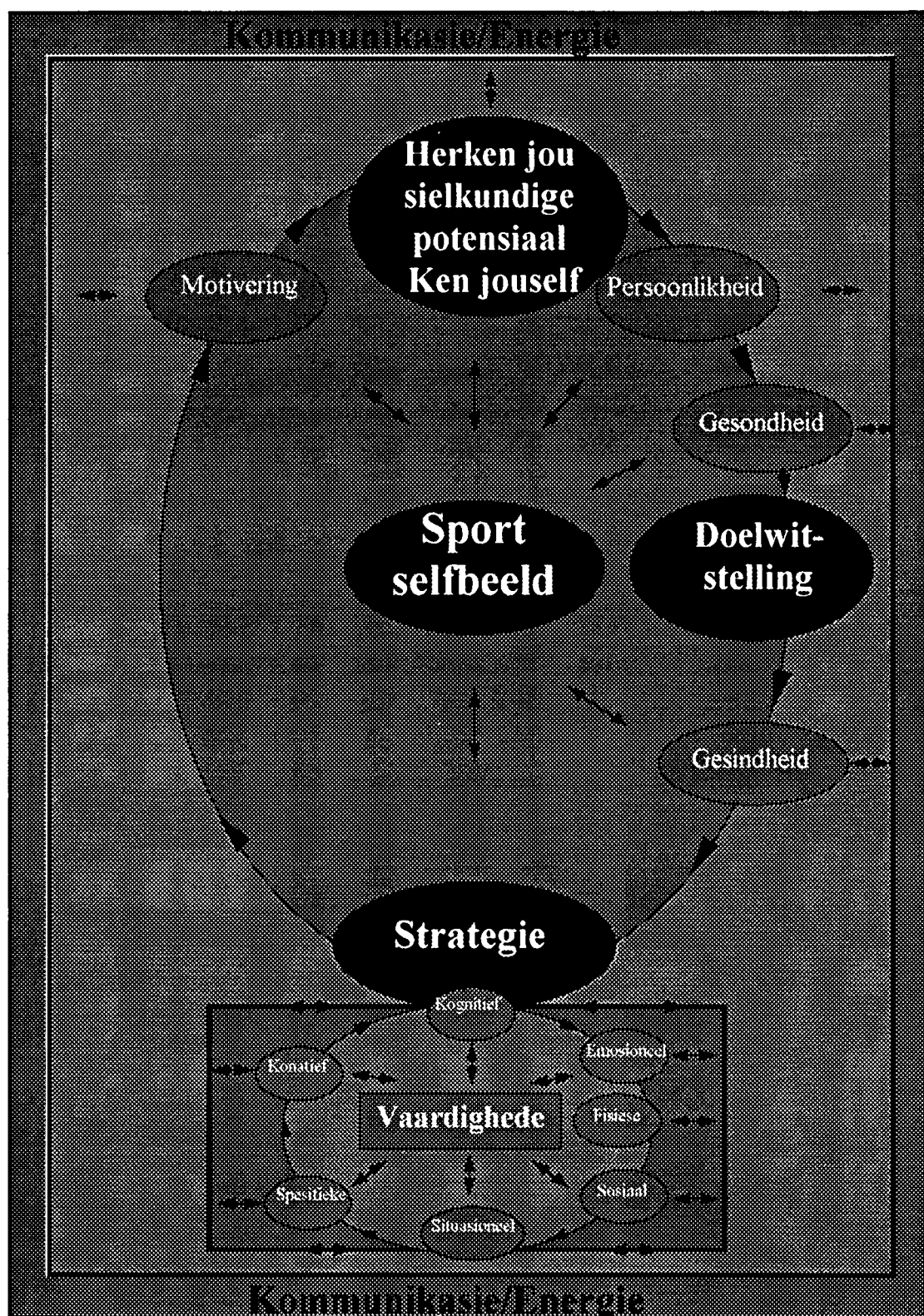
Jy is besig om oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering en prestasie. Binne limiete kan jy wees wat jy wil, jou potensiaal ten volle benut. Dit mag soms die beste wees om dinge rustig te neem en nie te veel te fokus op aktivering en prestasie nie.

Funksioneer op jou optimale vlak van aktivering en genereer energie in die vaardighede - siklus:

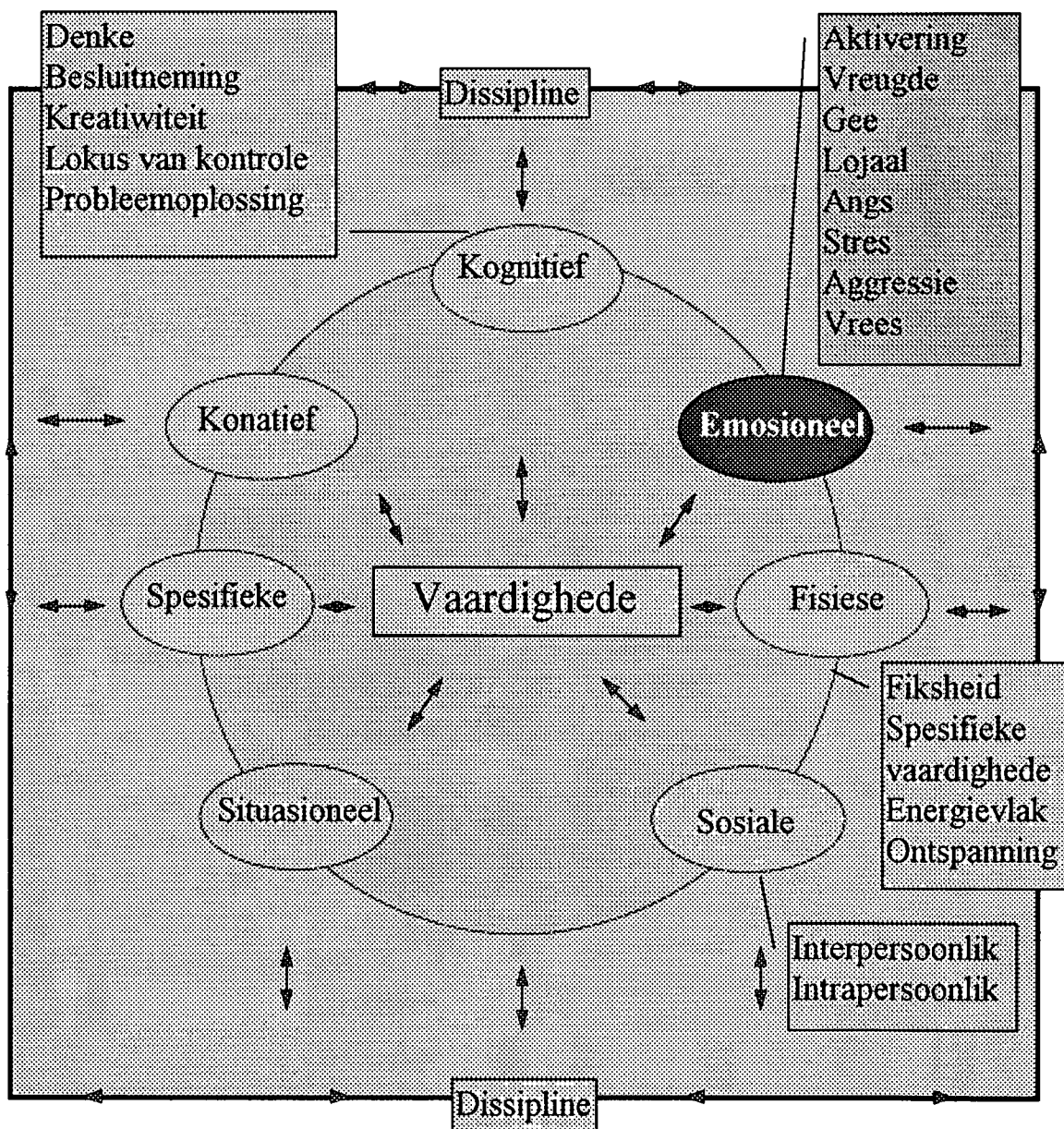


Hierdie energie word nou oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

Jy is besig om oor te skakel na 'n hoër rat en besig om die revolusies in die rooi te druk:



*Kom ons gaan na die volgende afdeling onder
 “Emosionele Vaardighede”, nl. Vreugde. Kom ons kyk
 waar ons in die vaardighede - siklus trek:*



***MODULE
SES:
DEEL TWEE***

VREUGDE

Emosionele
vaardighede

Op die volgende paar bladsye is die belang van vreugde in die proses wat uitloop op motivering uitgebeeld. Kyk daarna en neem 'n bewustelike besluit om dinge vir jouself lekker te maak sodat jy die vreugde van die lewe/om te lewe en van sportman-wees (rugbyspeler-wees) kan ervaar. En onthou, die suksesvolle afhandeling van die komponente van die siklus help jou om energie in die motiverings-energiebaan te stort. Laat ook toe dat hierdie module bydra tot motiveringsenergie.

Jy kan vir jouself gedurende die seisoen soortgelyke flitskaarte as op die volgende paar bladsye maak om jouself aan die vreugde van sportmanwees en mens-wees en die lewe te herinner.

Emosionele
vaardighede

'Carpe Diem'



*pluk die dag ...
gryp die dag ...
ervaar die vreugde
wat elke dag,
elke oomblik,
jou bied ...*

Life is an occasion to be celebrated!

Anonymous

*Ervaar die vreugde
van menswees/
sportmanwees*

leef die lewe

*leef jouself uit in
alles wat jy doen/jou
rugby*

*ervaar die genot van
die dinge wat jy
doen*

*omring jouself met
dinge wat vir jou
lekker is, wat jou
vreugde verskaf*

skep jou eie geluk

wees opgewek



TOUCHLINE/ALLSPORT/JOHN PARKIN

Die volgende gedig herinner ons daaraan om te lewe en om gelukkig te wees:

*Vandag is die dag
vir gelukkig wees!
Geen enkele dag
is jou gegee nie
anders as vandag
om voluit te leef
om bly en tevrede te wees!
Gister is jy kwyd,
môre moet nog kom.
Vandag is die enigste dag
wat jy in jou hande mag hou!
Maak daarvan die beste dag nog:
Hèèrliek!*

*Hoera!
Ek is weer verlief
op gewone dinge!*

*Bestee tyd daaraan
om gelukkig te wees!*

Te leef is: in die son te parkeer!

Phil Bosmans

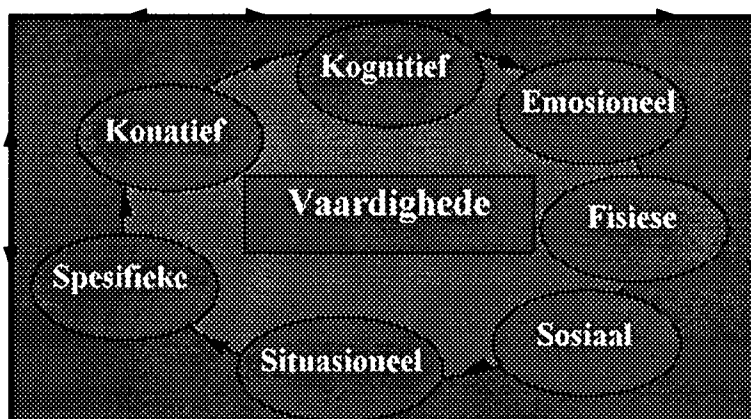
Lewe jy op die rugbyveld/tydens oefensessies?

Kan jy jouself verbind om die vreugde te ervaar wat jy kan ervaar?

Wat gaan jy doen om motiveringsenergie los te maak deur “vreugde”?

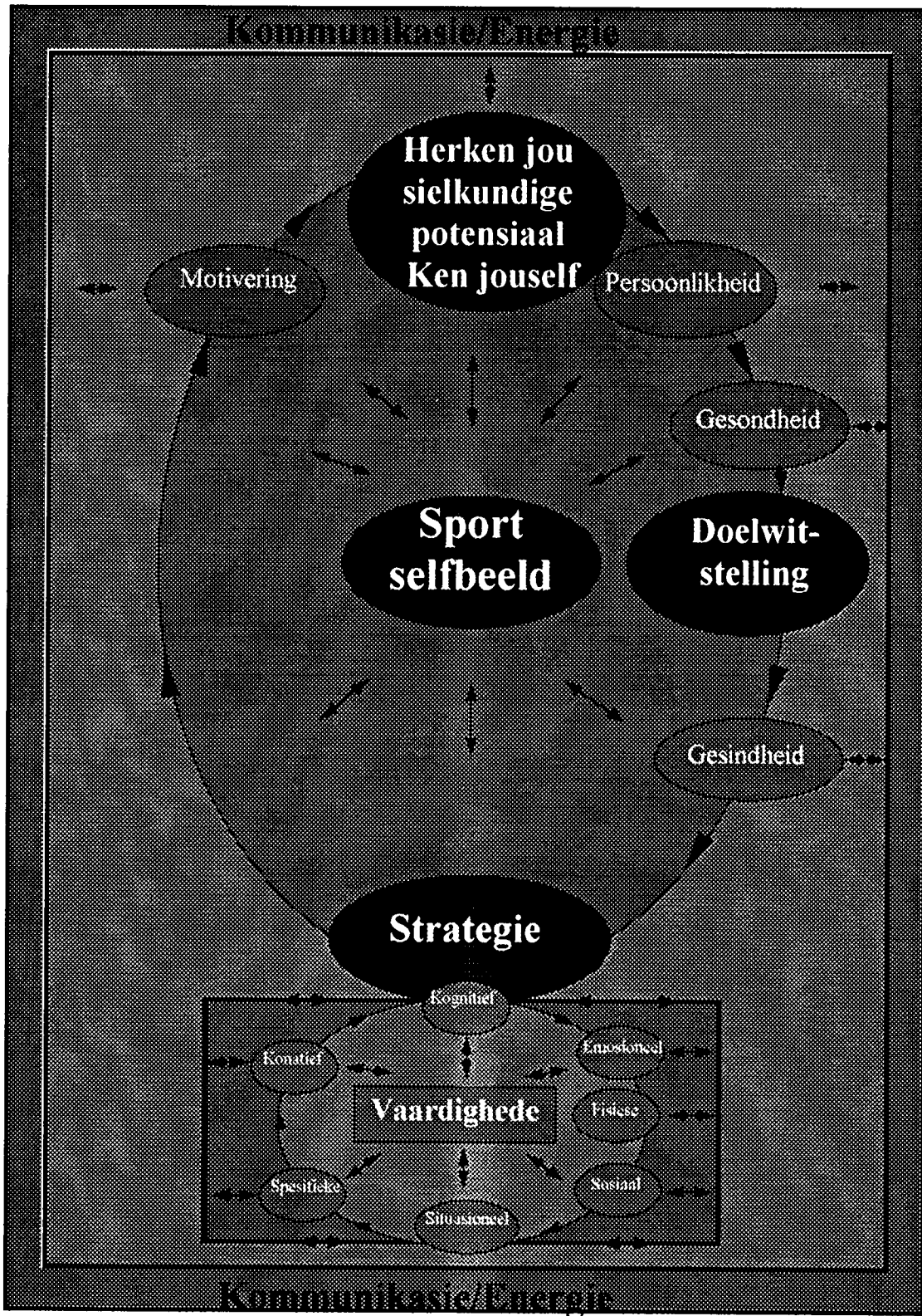
*Haal soveel as moontlik uit die lewe/rugby!
Moenie ‘n ysbeer in die somer wees nie !*

Lewe jy op so 'n manier dat jy d.m.v. vreugede energie genereer in die vaardighede - siklus wat oorgedra kan word in die motiveringsiklus?

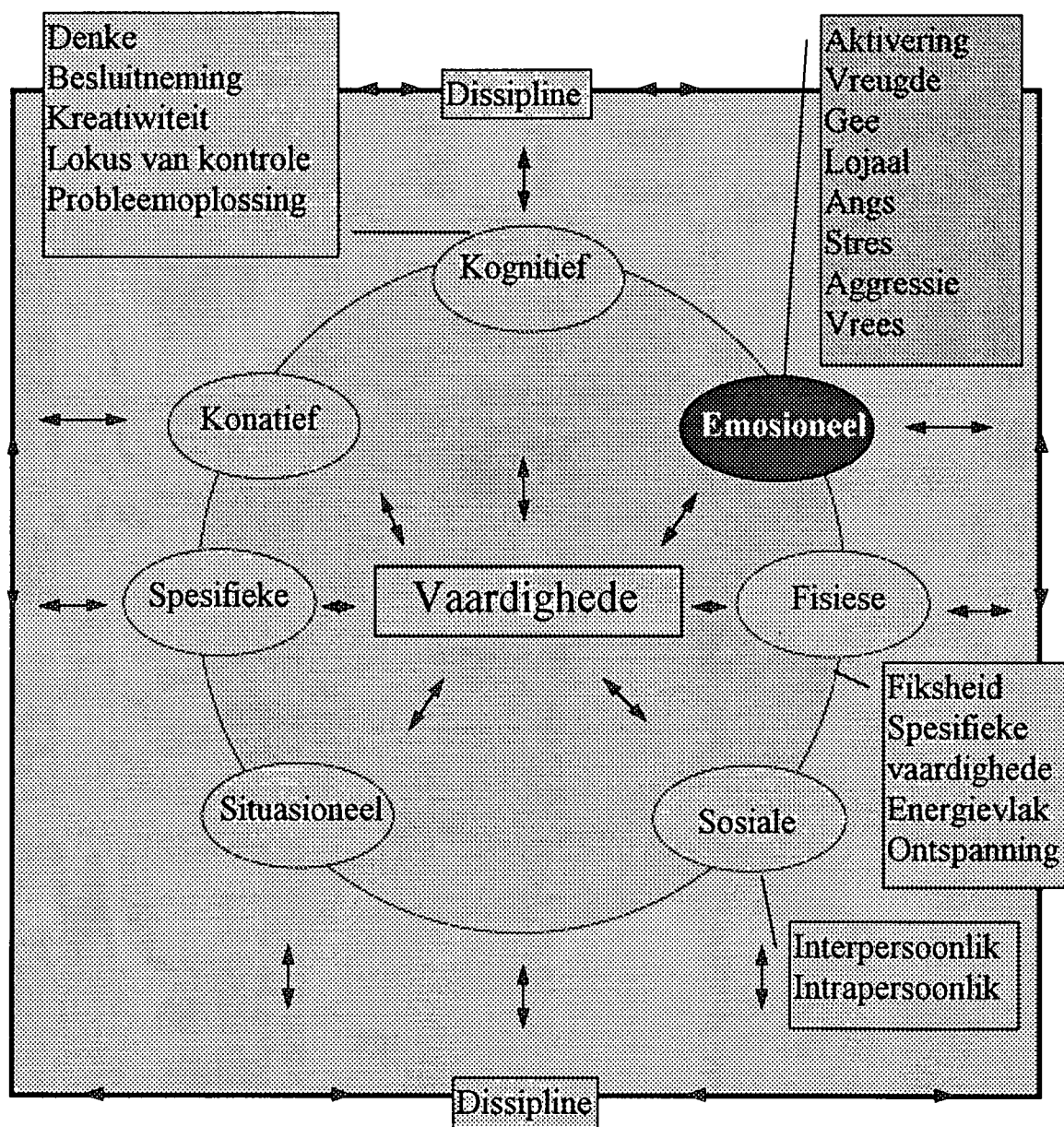


Dra energie oor na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy!

*Ervaar die energie-effek wat genereer en vrygestel word
wanneer jy dinge doen wat jou vreugde verskaf:*



Die derde deel van hierdie module is "Gee":



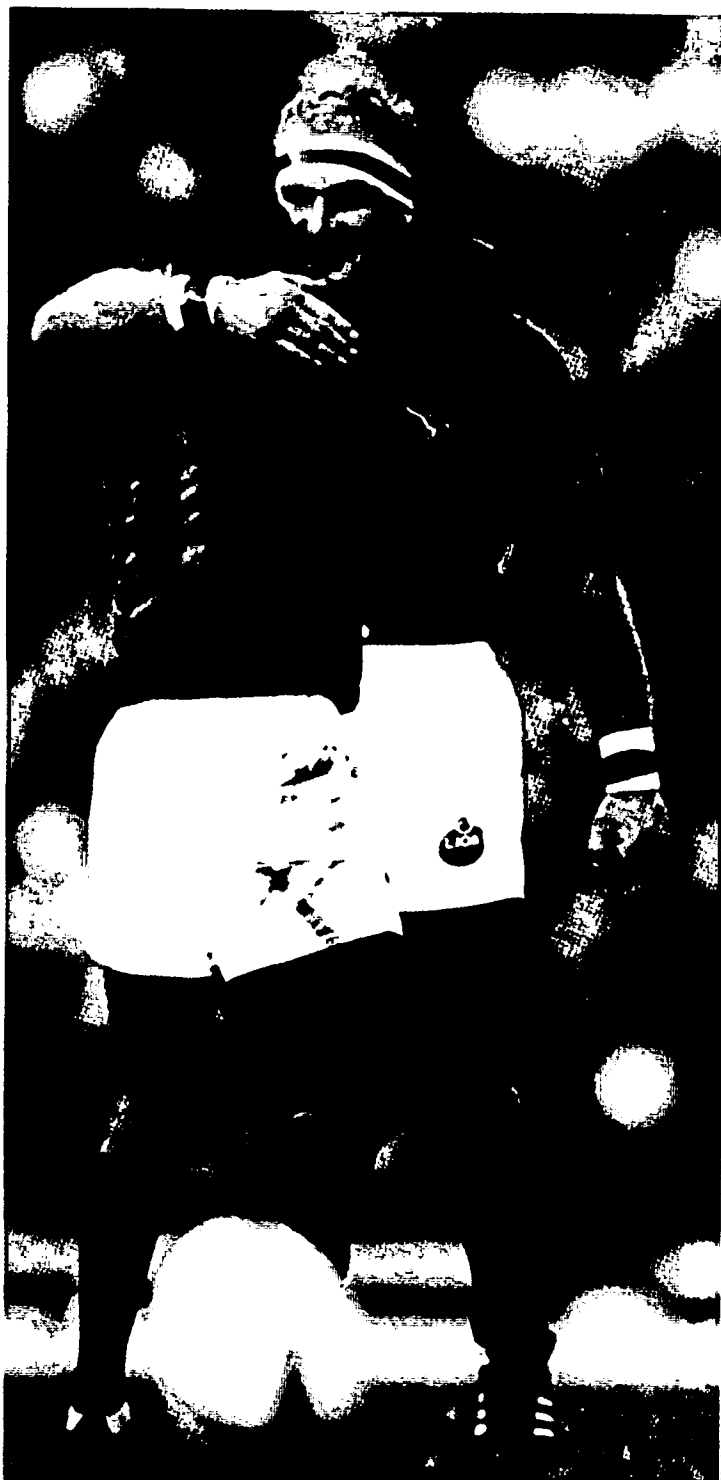
Vir hierdie gedeelte wil ek net een bladsy vir jou wys. En dit is 'n "tall order" wat ek jou gaan vra. Maar dit maak ongelooflike hoeveelhede motiverende energie los. Dit kan en gaan, soos al die ander modules, jou vir die res van jou lewe besig hou. Stap hierdie pad en jy sal nie weer omkyk nie!

***MODULE
SES:
DEEL DRIE***

GEE

Emosionele
vaardigheden

*Om te
lewe is
om te gee
en
te neem.
Ons neem
te veel.*

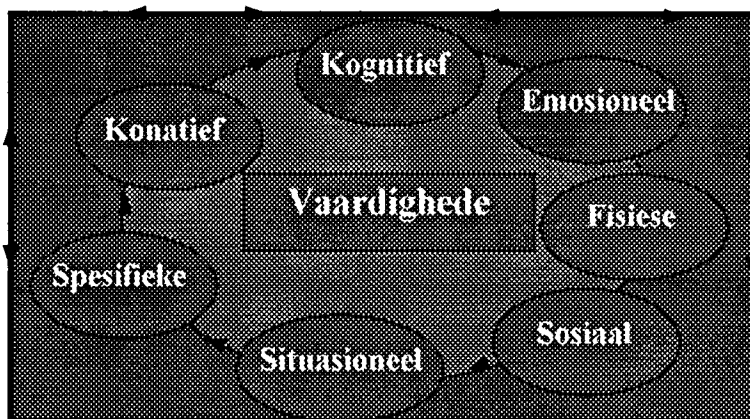


TOUCHLINE/ALLSPORT/ROSS KINNARD

Deel jou geluk!

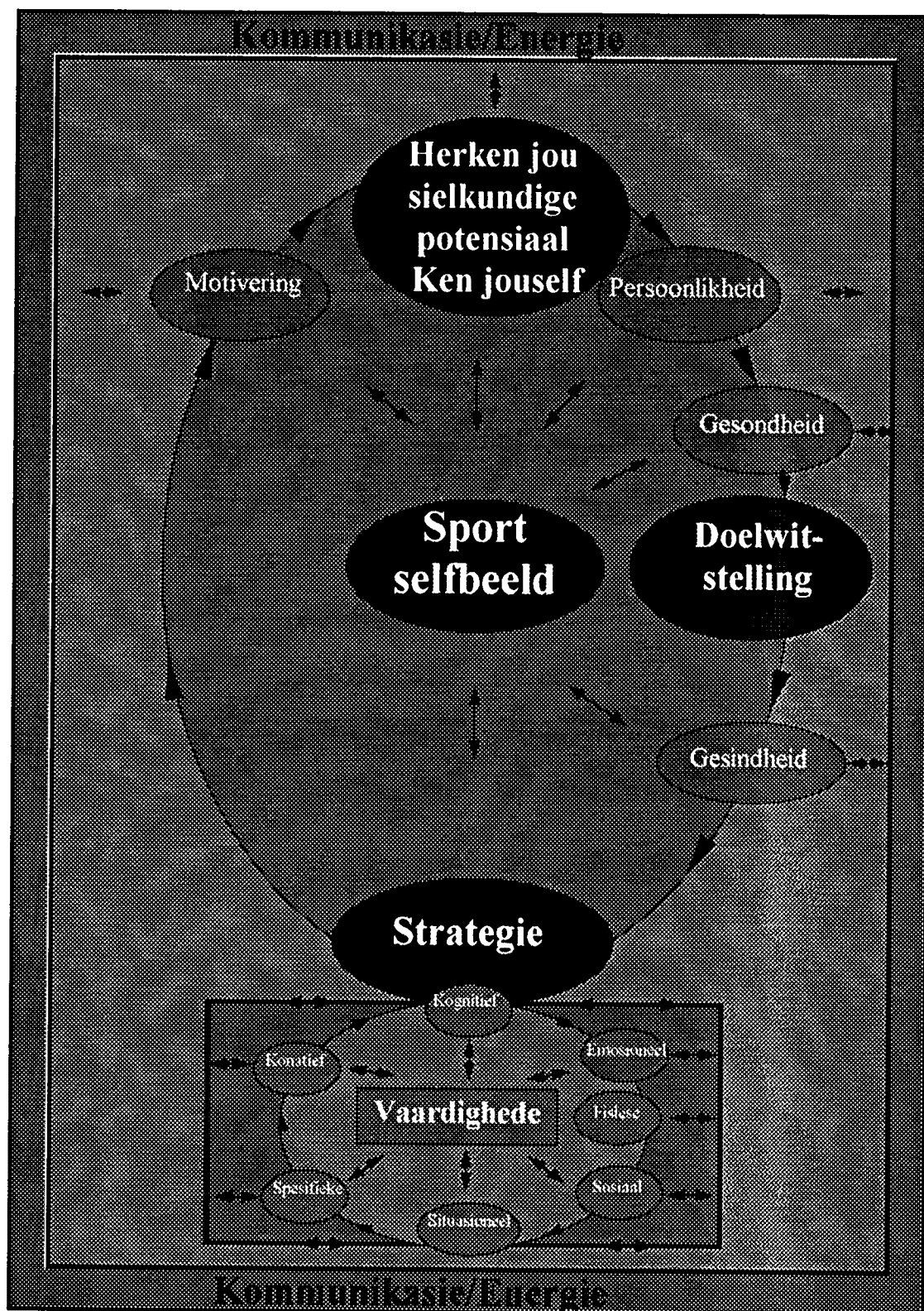
Emosionele
vaardighede

Om jouself en van jouself te gee - ook vir ander -genereer energie in die vaardighede - siklus:

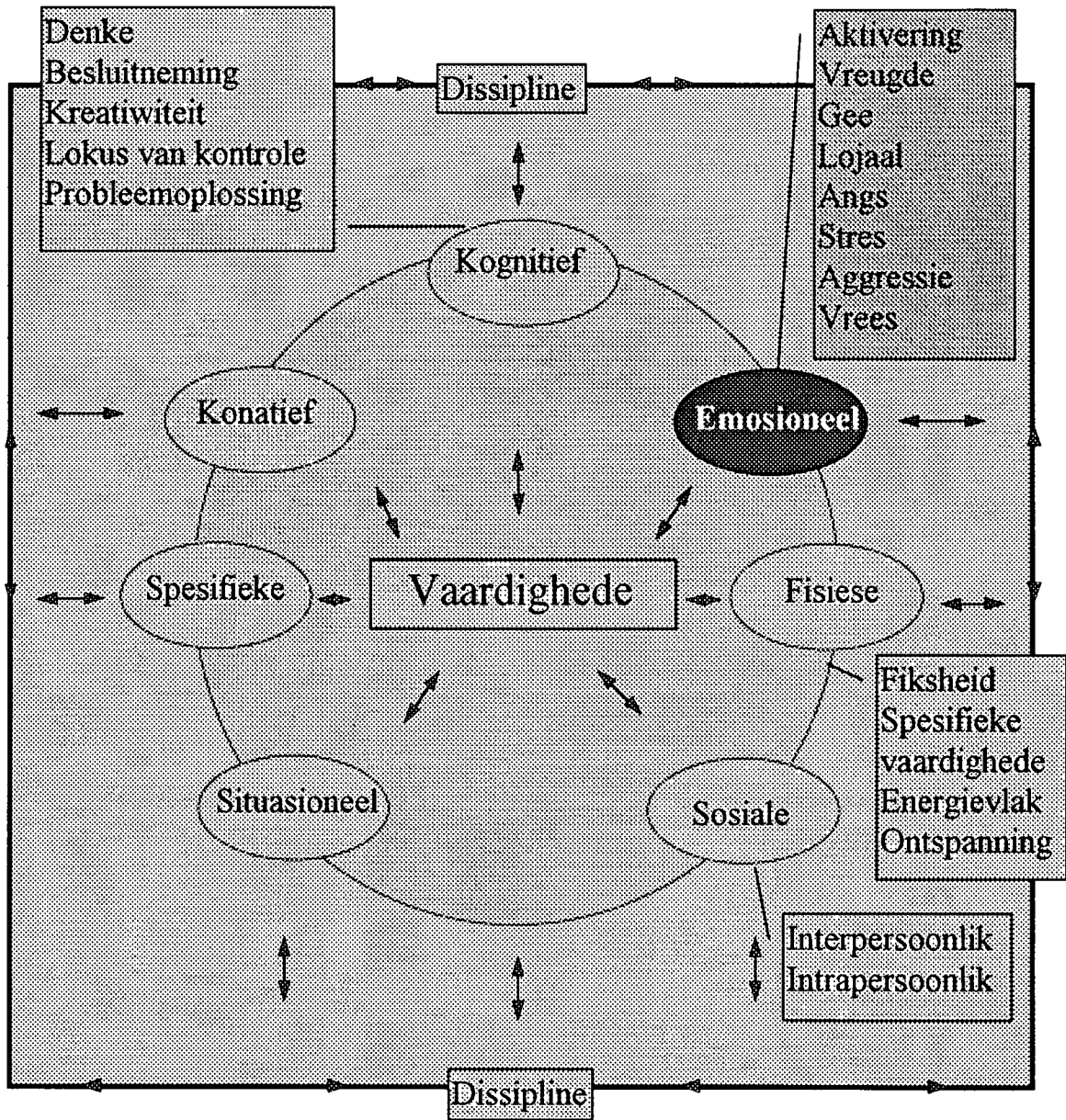


Hierdie energie word nou oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

*Om "te gee" maak energie vir die energiebaan los. Kom
effektief in die rooi! Jaag op die snelweg:*



Module ses deel vier lyk so:



Onthou, die vaardighede - siklus hierbo is uitgelig onder die "Strategie - komponent" van die motiveringsiklus op die vorige bladsy!

***MODULE
SES:
DEEL VIER***

LOJAAL

Emosionele
vaardighede

Aan die begin van module ses het ek jou gevra om die krag van jou emosies te gebruik. Lojaliteit tussen spelers, spanmaats, afrigters en bestuur help om die krag van die emosionele komponent ook in spanverband na vore te bring!



TOUCHLINE/ALLSPORT/DAVID ROGERS

Die uitlewing van

Getrouheid,

opregtheid

en lojaliteit

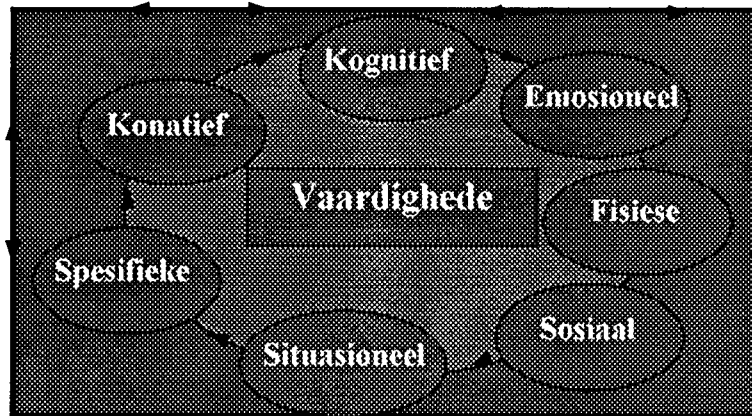
aan pligte, spelers en die span

maak rugby en

dra by tot jou en die span se

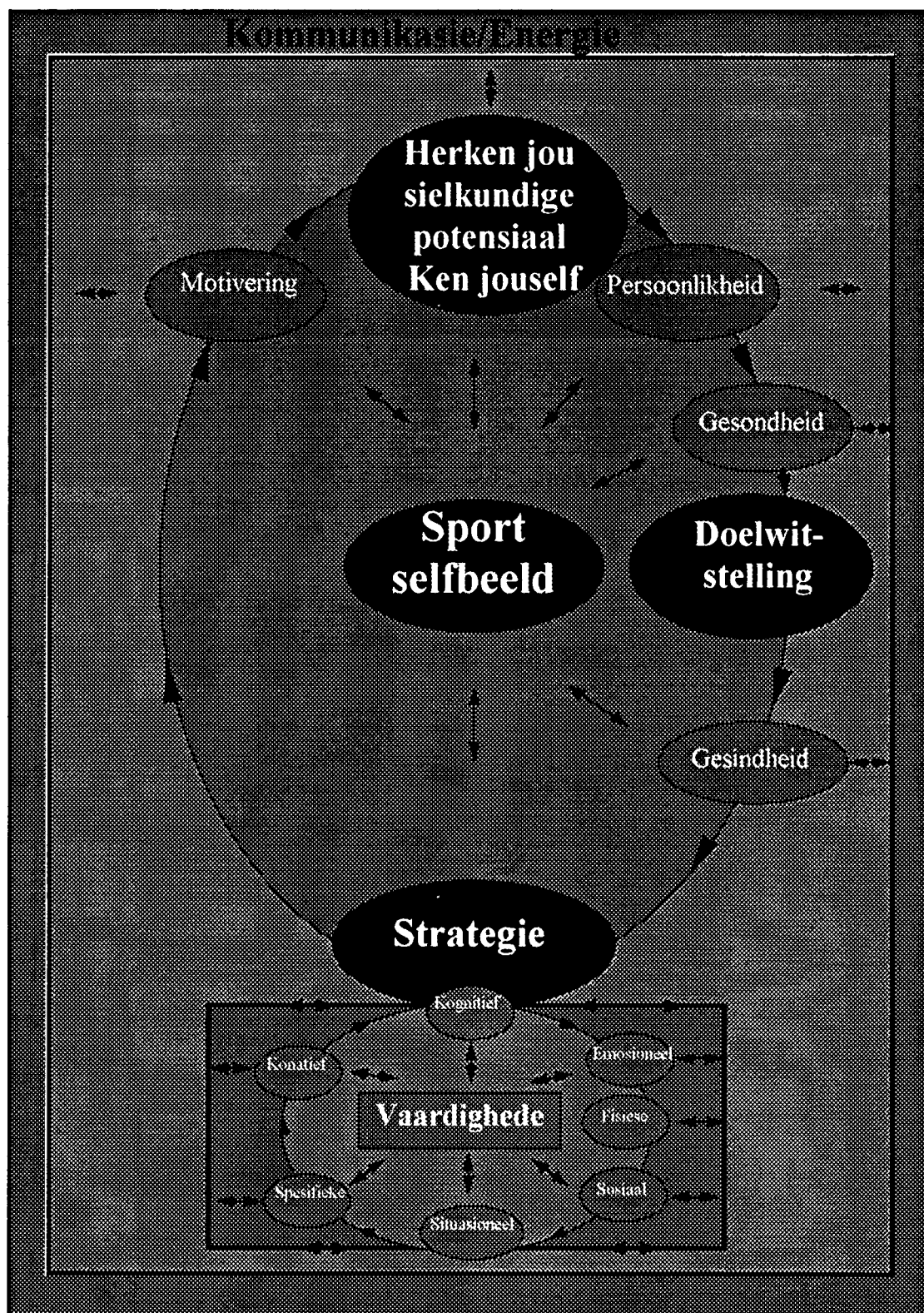
motiveringsvlakke.

Die uitlewing van lojaliteit dra by tot die optimale funksionering van die emosionele komponent binne die vaardighede - siklus:

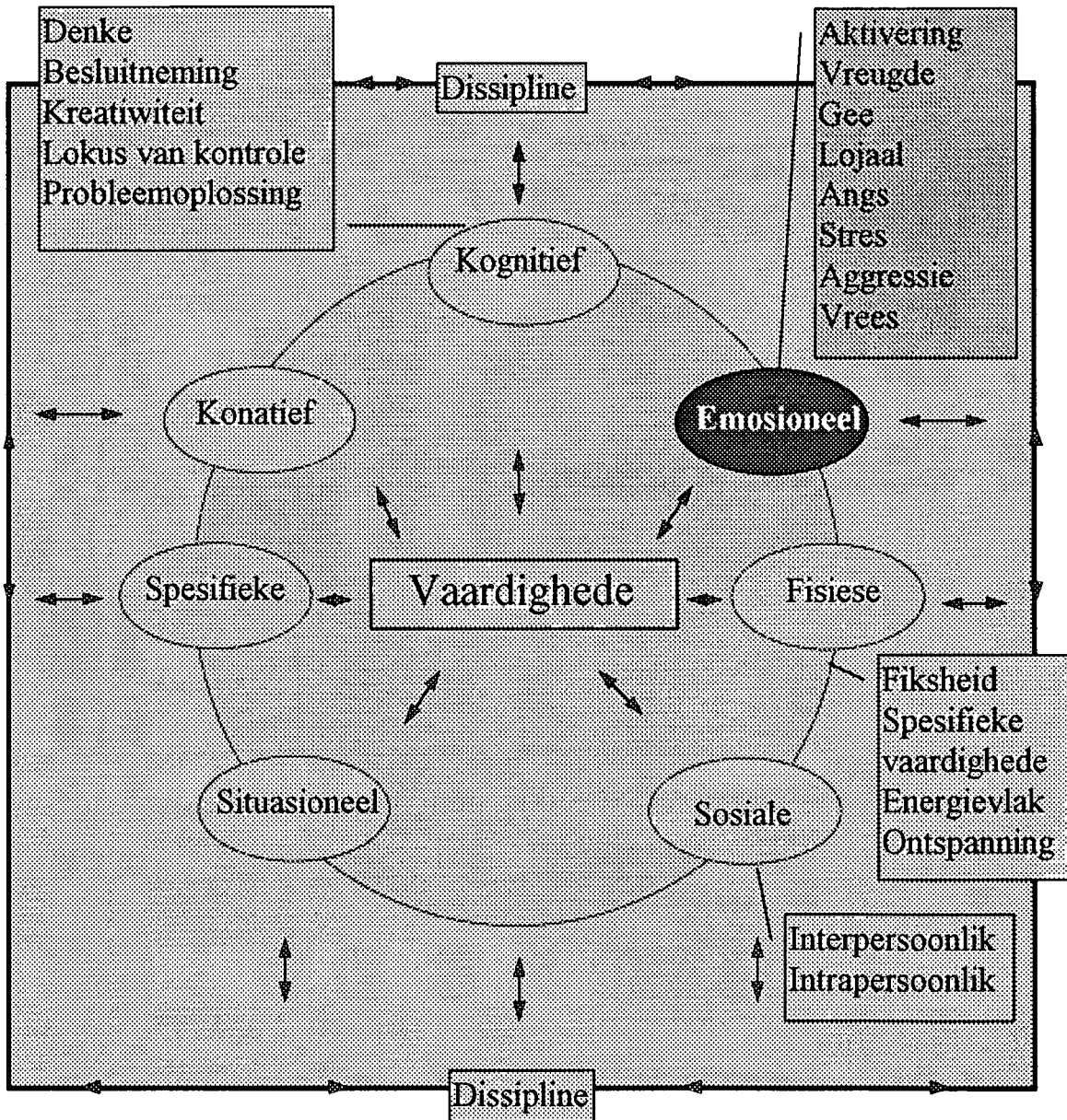


Dit genereer nie net energie binne die vaardighede - siklus nie, maar dra hierdie energie oor na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

Ervaar die energie van die snelweg (rooi)!



Kom ons kyk waarna ons volgende gaan kyk:



Onthou: Die ontwikkeling en in beheer kom van al jou vaardighede is belangrik in die proses wat uitloop op motivering! M.a.w. dit genereer energie vir die motiveringsiklus!

***MODULE
SES:
DEEL VYF***

ANGS

Emosionele
vaardighede

The one thing over which you have absolute control is your own thoughts. It is this that puts you in a position to control your own destiny.

Paul G. Thomas

Waarom ervaar 'n sportman soms angs?

Hy glo dat hy altyd moet bewys dat hy bevoeg is en sukses moet behaal

Hy glo dat hy nie beheer oor eksterne druk het nie en dat hy nie die vermoë het om negatiewe emosies en gevoelens te verander nie

Hy glo dat as iets vreeswekkend is, dat hy homself daarmee moet preokkupeer en angstig raak daaroor

Hy glo dat hy altyd almal se goedkeuring moet kry en behou

Hanteer angs positief!

Hoe kan jy ongewenste angs verminder en in beheer kom van angsgevoelens?

Verander die perspektief van die situasie.

Stel realistiese prestasie doelwitte

Fokus op dinge wat jou sal help om sukses te behaal

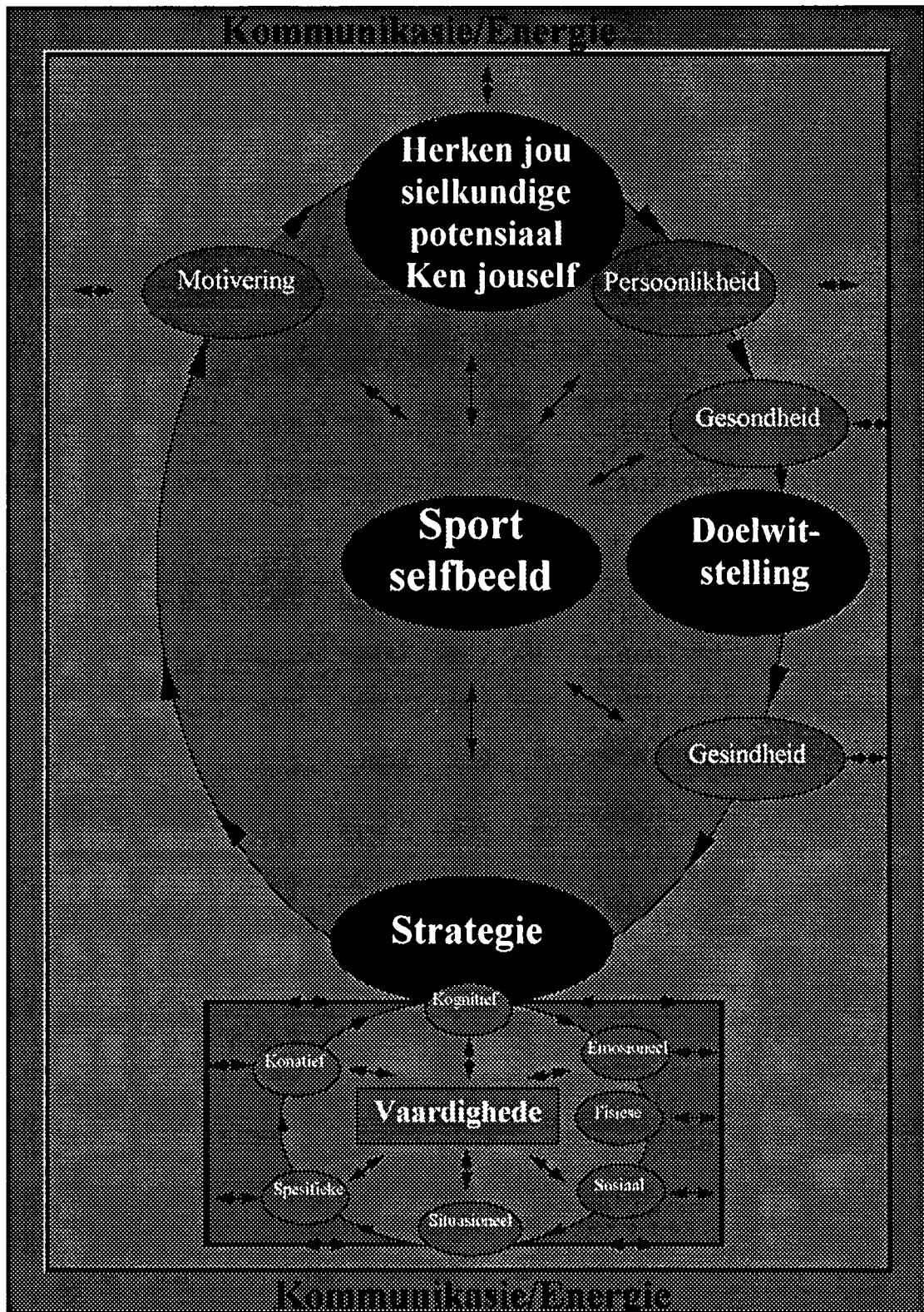
Aanvaar dat situasies angs kan ontlok, maar dat jy die vermoë het om dit te beheer

Gebruik positiewe selfspraak

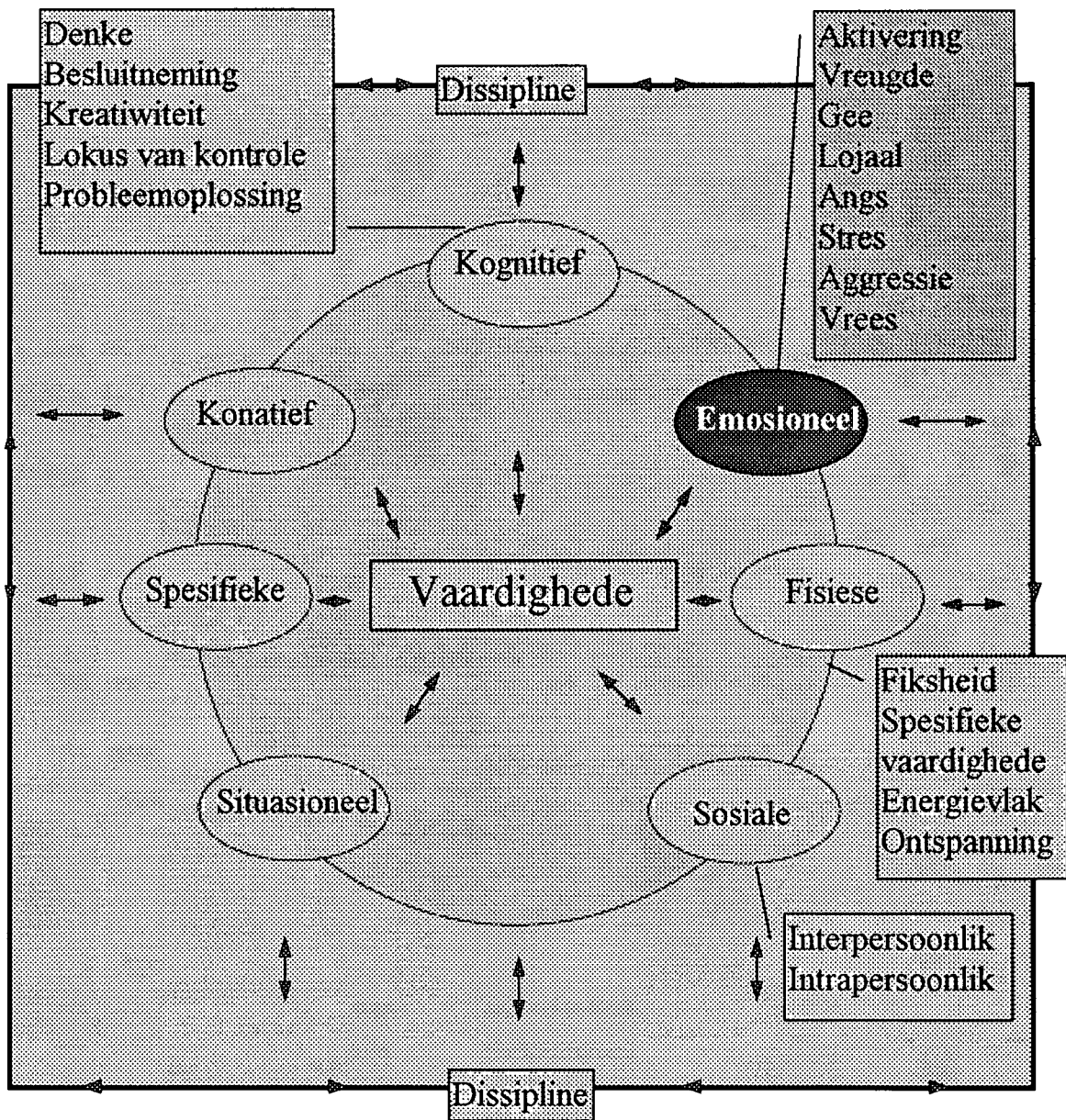
Maak gebruik van visualisering

Ontspan

Die effektiewe en positiewe hantering van angsgevoelens dra by tot jou energiebaan - eerstens in die vaardighede siklus en dan in die motiveringsiklus:



Die volgende aspek waarna ons gaan kyk is:



***MODULE
SES:
DEEL SES***

STRES

Emosionele
vaardighede

Net soos in die geval van angs (Module ses deel vyf) lei die effektiewe hantering van stres tot positiewe motiveringsenergie. Dit is ook duidelik dat die oneffektiewe hantering van stres die motiveringsiklus negatief sal beïnvloed en eerder energie tap as wat dit energie in die energiebaan stort.

In hierdie module gaan ons kyk na effektiewe en oneffektiewe maniere om stres te hanteer.

Stres is 'n uitdrukking van die manier waarop die mens (rugbyspeler) met sy omgewing en die eise wat daardeur aan hom gestel word, omgaan, sowel as die wyse waarop hy die eise wat hy innerlik aan homself stel, hanteer.

Jou stresreaksie hang dus af van jou interpretasie (denke, waarneming) van stressors (eise, gebeure, omstandighede).

Wat is die gevolg van oneffektiewe stresshantering?

- * Angs, aggressie, verveling
- * geïrriteerdheid, humeurigheid, buierigheid
- * spierspanning en senuagtigheid
- * emosionele uitbarstings, impulsiewe optredes
- * rusteloosheid, aggressiewe gedrag, onverantwoordelikheid
- * onvermoë om besluite te neem, swak konsentrasie
- * hipersensitiwiteit vir kritiek
- * negativistiese denke, selfblaming
- * neiging om te oorreeger
- * swak menseverhoudings
- * swak prestasie

Verlies aan dryfkrag en negatiewe beïnvloeding van die energiebaan van die motiveringsiklus!

Stres is nie noodwendig altyd sleg of nadelig is nie. Sonder 'n mate van stres sou die lewe - en rugby - baie vervelig en sonder opwinding wees. Dink maar aan die stres wat deur positiewe gebeure soos 'n belangrike wedstryd, die bereiking van 'n finaal of die aanvaarding van die uitdaging wat rugby jou bied.

Stres kan dus - en is inderdaad- positief wees. Jy kan die gedagtes wat tot jou stresreaksies bydra, identifiseer en wysig en daardeur 'n verandering in aspekte van jou lewensuitkyk en sommige van jou waardeoordele teweeg te bring. Kom ons kyk wat sê Roos en Möller (1985) oor effektiewe en oneffektiewe manier om stres te hanteer:

“Van alle mense praat 'n mens die meeste met jouself. Hierdie selfspraak of gedagtes het 'n belangrike uitwerking op jou gevoelens en gedrag. Indien jou gedagtes die feite van die werklikheid verteenwoordig, sal jou gedrag meer doeltreffend wees en jy positiewe gevoelens ervaar. Hierna word ook as rasonele gedagtes verwys. Indien jou gedagtes irrasioneel is sal jy stres en ongemak ervaar.

As jy jou selfspraak van nader beskou, sal jy sien dat onderliggend aan jou gevoelens en gedrag jy gedagtes kan identifiseer wat hierdie gevoelens en gedrag bepaal. Deur jou denke of kognisies oor jouself, andere of gebeure, is jy grootliks self verantwoordelik vir jou gevoelens en gedrag. Dit word nie deur omstandighede alleen bepaal nie. 'n Mens kan dus self besluit wat jy

wil voel. Deur beheer te neem van jou denke, kan jy beheer neem van jou gevoelens, optrede en eie geluk. Jy het altyd 'n keuse om te besluit hoe jy gaan dink en dus hoe jy sal voel en handel. Indien 'n mens voortdurend stres of ongunstige emosies ervaar, is dit belangrik om na jou denke te kyk ten einde jou disfunksionele gedagtes te identifiseer en te wysig."

Kom ons kyk na die verskillende maniere (effektief en oneffektief) waarop jy kan reageer op die eise wat die lewe, rugby en jyself aan jou stel.

Absolutistiese denke

Dikwels stel ons in ons gedagtes eise aan onself, aan andere en aan gebeure of omstandighede. Sulke gedagtes word gekenmerk deur "moete" en "behoorte" en word absolutistiese denke genoem.

Eise aan jouself

Ek moet goed doen.

Ek mag nie misluk nie.

Ek behoort altyd te presteer, aanvaar te word, suksesvol te wees, ens.

Eise aan andere

Hy mag nie so maak nie.

My spanmaats moet presteer.

Hulle moet my gevoelens respekteer.

Eise aan my wêreld

Dit is onregverdig.

Dinge moes anders gewees het.

Waarom was dit nie so nie?

Deur "moete" en "behoorte" skep ons vir onself norms wat nie altyd haalbaar is nie. Byna onwetend vorm hierdie gedagtes reëls waarvolgens ons leef en die basis is vir stres. Stres ontstaan omdat ons sulke onverbiddelike eise aan onself stel en absolute kontrole oor onself, andere en ons omgewing wil hê. Daarom is absolutistiese denke disfunsioneel: ons leef in 'n onvolmaakte wêreld met feilbare mense oor wie jy nie volmaakte beheer het nie. Waarom moet jy altyd perfek wees? Waarom moet andere aan jou eise voldoen? Al wat sulke eise jou in die sak bring is stres.

Die oplossing lê daarin dat jy die onverbiddelike eise moet afwater en deur meer rasionele of funksionele gedagtes moet vervang, byvoorbeeld:

Ek sou graag wou hê dat...

Dit sou lekker wees as... in plaas van: Ek moet/behoort

Dis wenslik dat...

Kyk na die volgende voorbeelde.

Absolutistiese denke

Ek moet nie so 'n fout maak nie.

Hoe kon hy dit doen!

Dit moes nie met my gebeur nie.

Funksionele gedagtes

Dit sou verkieslik wees om nie 'n fout te maak nie, maar dis tog nie so erg nie. Almal maak tog foute.

Ek wens hy het dit nie gedoen nie, maar hy is net 'n mens.

Dit sou lekker wees as dit nie gebeur het nie, maar waarom moet ek spesiaal wees?

Katastrofering

Dit is die neiging om bewustelik, maar ook onbewustelik, dinge of gebeure veel erger of vreeswekkender te sien as wat dit, objektief gesproke, werklik is. Dis dus 'n oordrywing van die betekenis of effek van 'n spesifieke gebeurtenis.

Voorbeelde:

Dit is vreeslik wat met my gebeur het of wat vir my wag.

Dit is verskriklik dat ek nie so goed gevaar het nie.

Ek kan dit nie help nie, maar dit is vir my verskriklik as dit gebeur!

Dit is aaklig om te erken dat ek 'n fout gemaak het!

Katastrofering word dikwels vooraf gegaan deur "moete" en "behoorte"(absolutistiese denke). Dit is begryplik dat as jy in jou gedagtes jouself vertel hoe sleg en vreeslik dinge of gebeure is, jy dit ook so sal ervaar en jou stres verhoog.

Waarom is katastrofering disfunksioneel? Dit is so dat daar wel slegte dinge met ons gebeur waaroor ons geen beheer oor het nie. Maar dit is nie nodig om dit slegter as sleg te beskryf om sodoende ons eie ellende te vererger nie. Katastrofering is dus disfunksioneel omdat dit net jou ongemak en onaangename emosies soos stres gaan vererger en jou gedrag minder doeltreffend sal maak. Dit dra niks by tot 'n oplossing nie.

Die geheim is dat jy daarvan bewus moet raak as jy katastrofeer en moet probeer om nie onnodig jou probleme te vererger nie. Jy moet sulke gedagtes vervang deur funksionele gedagtes. Hier volg 'n paar voorbeelde:

Katastrofering

Funksionele gedagtes

Dis vreeslik! Ek sal nooit
daaroor kom nie!

Dis regtig ongerieflik,
maar ek gaan dit probeer
verwerk.

Dit moes nie gebeur het nie!
Hoe aaklig!

Waarom kan dit nie
gebeur het nie? Dis
jammer, maar nie aaklig
nie.

Negatiewe selfbeoordeling

Stres volg dikwels uit negatiewe selfbeoordeling. Dit beteken dat iemand homself as mens in sy totaliteit negatief beoordeel of negatief oor homself dink. Dit is een van die mees destruktiewe disfunksionele denke en 'n groot bron van stres as gevolg van die selfveroordeling, negativisme, skuldgevoelens, lae selfvertroue en selfagting waartoe dit aanleiding gee.

Voorbeelde:

Ek kan niks goed doen nie(en ek moet dinge reg en goed doen).

Ek is 'n mislukking.

Met hierdie soort denke is jy eintlik ongenaakbaar teenoor jouself en opereer jy onder die valse veronderstelling dat 'n mens slegs waarde het deur dit met prestasies te verdien. Dit is 'n valse opvatting! 'n Mens se waarde word bepaal deur bv liefde te gee, vir ander op te offer, 'n goeie luisteraar te wees, ens.

Mense beoordeel hulself ook dikwels negatief as totale mens op grond van 'n enkele gebeurtenis of eienskap. Daarom is dit belangrik om "ek is"- stellings te vervang met "ek het"- stellings.

Voorbeelde:

Ek is 'n mislukking, want...	Ek het gefaal in hierdie taak, maar dit maak my nie 'n slegte mens nie.
------------------------------	---

Ek is vir niks goed nie.	Ek het in diè opsig regtig misluk.
--------------------------	------------------------------------

Oorveralgemenings

Dit gebeur waneer 'n enkele gebeurtenis of eienskap die status van 'n reël gegee word. Hier moet woorde soos nooit, almal, niemand, niks, ens. vermy word.

Voorbeelde:

Oorveralgemenings

Funksionele gedagtes

Almal is teen my.

Ek ervaar soms teenkanting.

Ek hardloop altyd rond.

Ek is soms baie besig.

Ek misluk altyd wanneer ek
onder druk verkeer.

Ek werk meer effektief
wanneer ek ontspanne is.

Swart- wit denke

By hierdie tipe van denke word alles in absolute terme gesien: goed of sleg,
reg of verkeerd.

Voorbeelde:

Hy is 'n nikswerd.

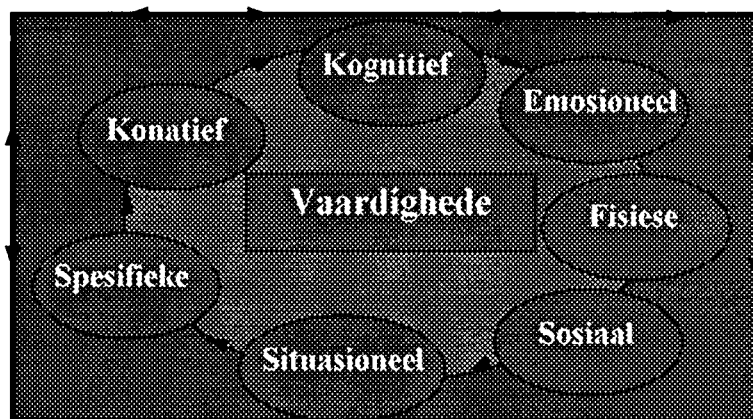
So 'n mens is sleg.

Dit is reg en niks anders nie.

Die belangrike is om te besef dat daar altyd tussenmoontlikhede is en om
daarvoor voorsiening te maak.

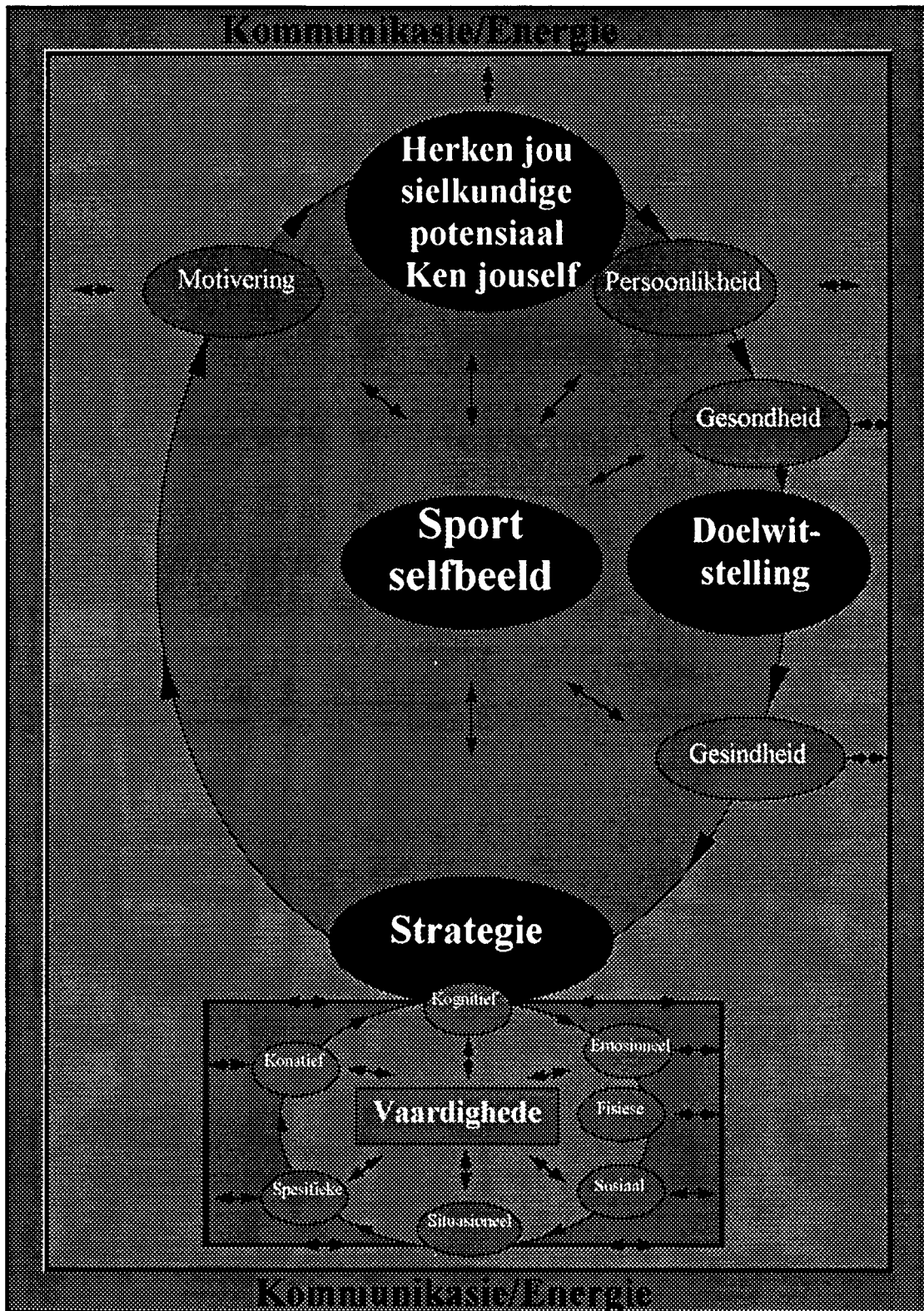
**HERKEN JOU EFFEKTIEWE ASOOK JOU
ONEFFEKTIEWE HANTERING - STRATEGIE EN
HANTEER STRES POSITIEF. LAAT STRES VIR
JOU WERK EERDER AS WAT JY TOELAAT DAT
DIT ENERGIE UIT DIE MOTIVERINGSIKLUS TAP.**

Die “in beheer kom” van stres skep positiewe energie in die vaardighede - siklus:



Hierdie energie word nou oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

Laat die volle siklus (al die komponente) geïntegreerd hardloop:



***MODULE
SES:
DEEL SEWE***

AGGRESSIE

Emosionele
vaardighede

Kom ons begin heel voor! Kom ons kyk na presies wat aggressie is:

Aggressie kan gedefinieer word as "die *energieke aanslag* op lewendige en nie - lewendige voorwerpe met 'n *doel*" (Butt, 1987, bl. 15)

Sommige rugbyspelers het 'n natuurlike aggressie. Krag, spoed en die vermoë om beter as ander te presteer en hulle te domineer, word van nature nagejaag. Aggressie kan egter ook aangeleer word deur oefening.

Rugby is 'n kontak sport, en die liggaamlike en harde fisiese kontak kan aggressie ontlok. Aggressie word dan ook aangewend as strategie om die teenstanders te intimideer. Dink maar net aan die aggressiewe en kragtige manier waarop spanne die eerste tien of twintig minute van 'n wedstryd begin. Of daardie eerste skrum ...

Aggressie kan ook ontstaan as gevolg van sekere situasies. Soos wanneer iemand geslaan word en dan terugslaan.

Beheer en kanaliseer jou aggressie. Kyk na die volgende:

"Aggressiveness is as common to football as helmets and shoulderpads, but I had yet to learn how to channel my aggressive style of play into aspects of the game where it would do the team most good" (Tatum, 1979, bl. 14).

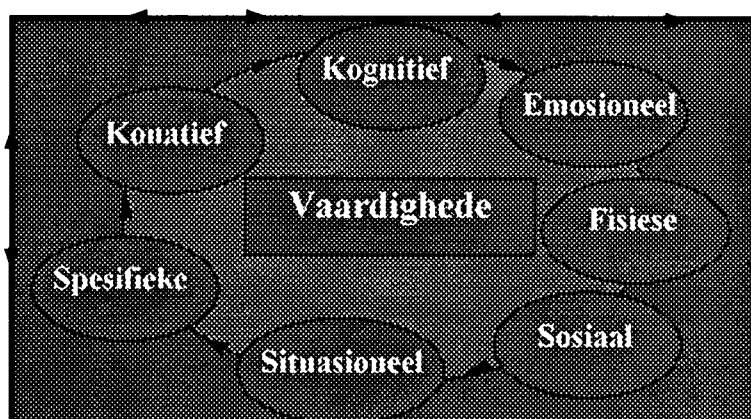
Kan jy die belang van doelgerigte en gekontroleerde rig van aggressie sien?

Druk jou aggressie uit, maar binne die reëls van rugby. Indien jy hierdie aggressie kan kanaliseer na jou rugbyvaardighede toe, kan hierdie energie lei tot 'n kragtige en inspirerende vertoning!

Enige tipe aggressie word vernietigend wanneer dit ongekontroleerd is en daarop gerig is om ander te na te kom terwyl die reëls van die spel geïgnoreer word.

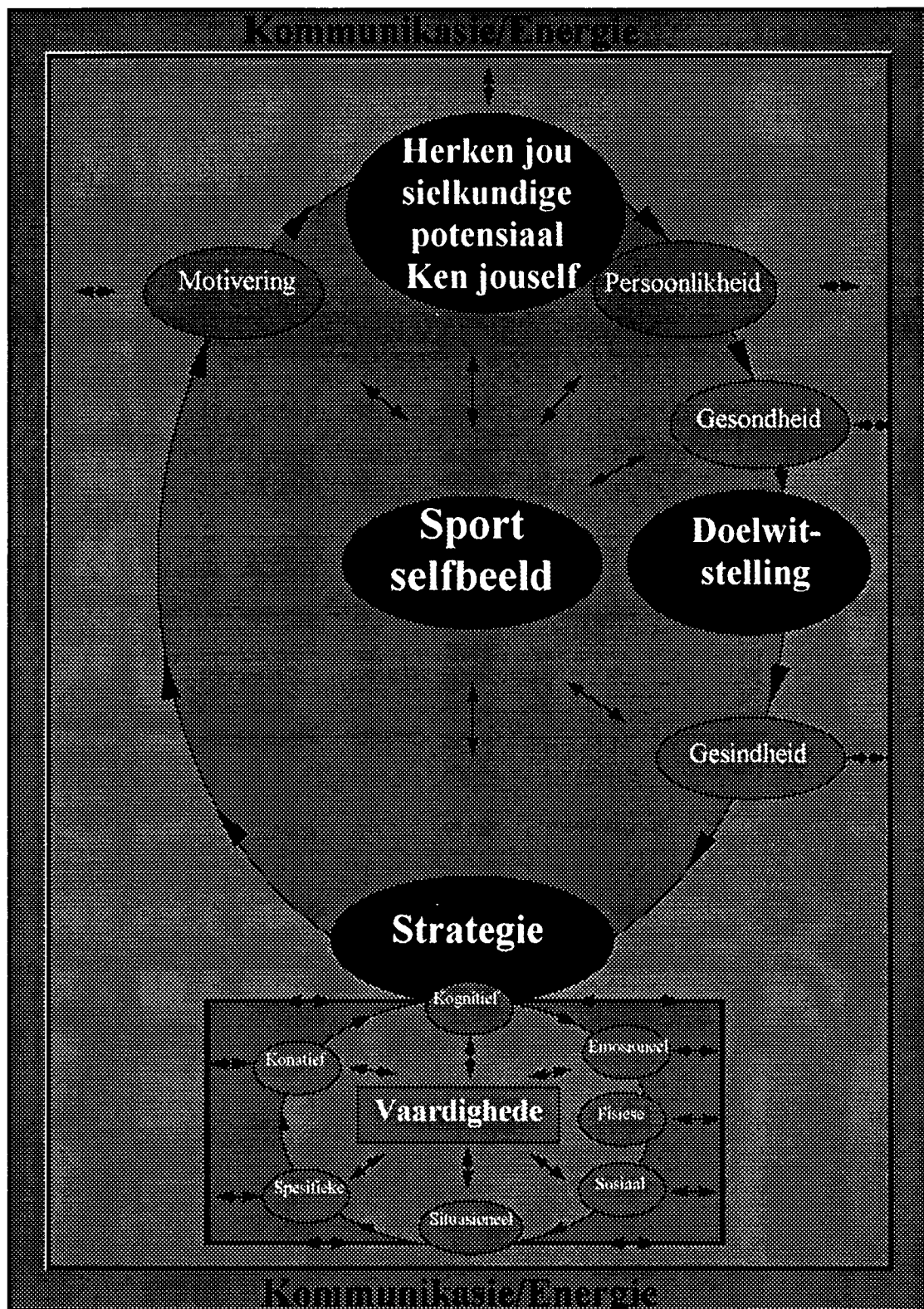
Die proses van die ontwikkeling van vaardighede in sport vereis volwassenheid en beheer. Aggressie vir die onthulwe van aggressie is self-vernietigend.

Kontroleer en rig jou aggressie positief en skep positiewe energie in die vaardighede - siklus:

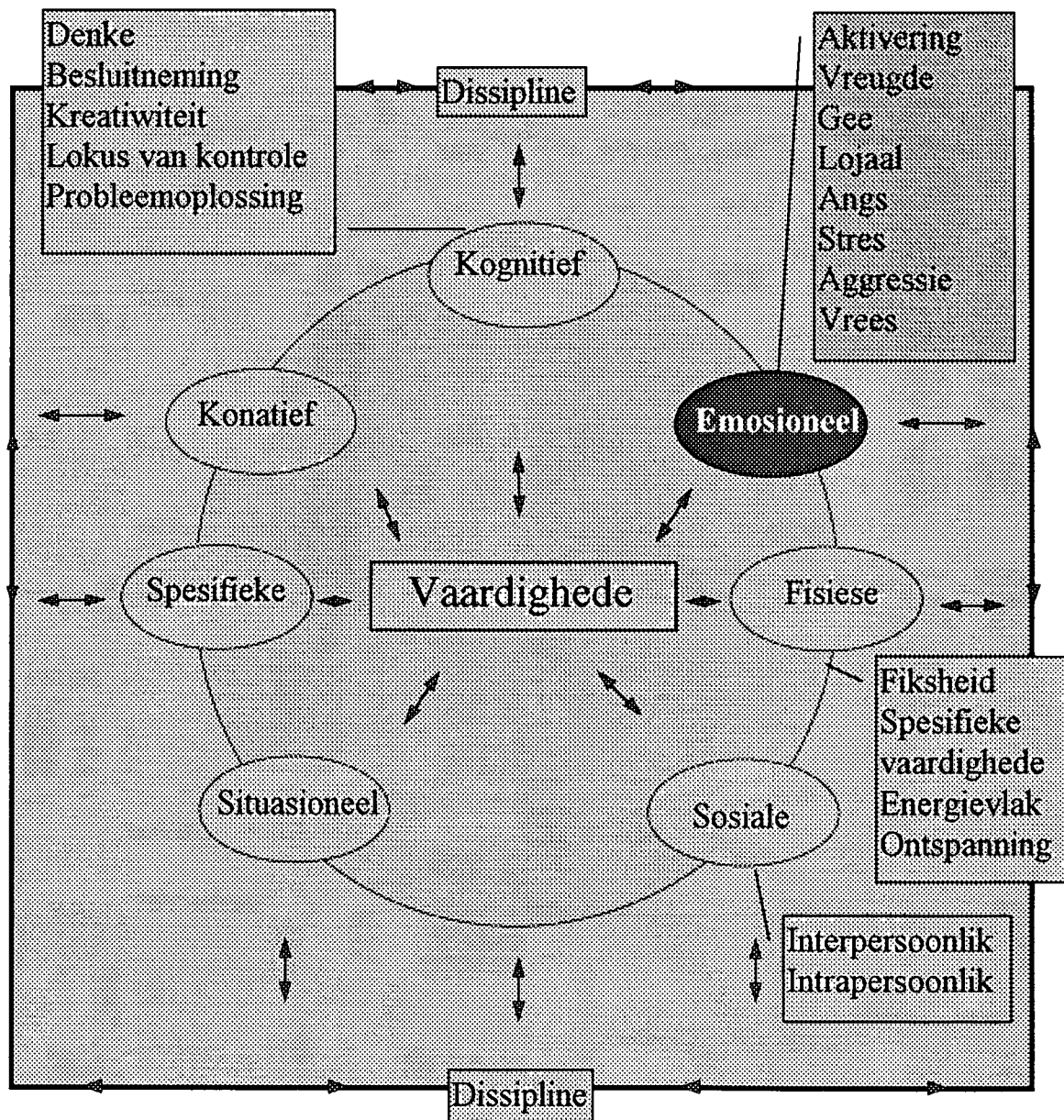


Kyk na die effek wat dit op die energiebaan het:

Die effektiewe rig van aggressie gooi groot hoeveelhede energie in die motiveringsbaan. En dit is wat ons wil hê:



Die laaste aspek wat onder "Emosionele vaardighede" behandel word, is:



***MODULE
SES:
DEEL AGT***

VREES

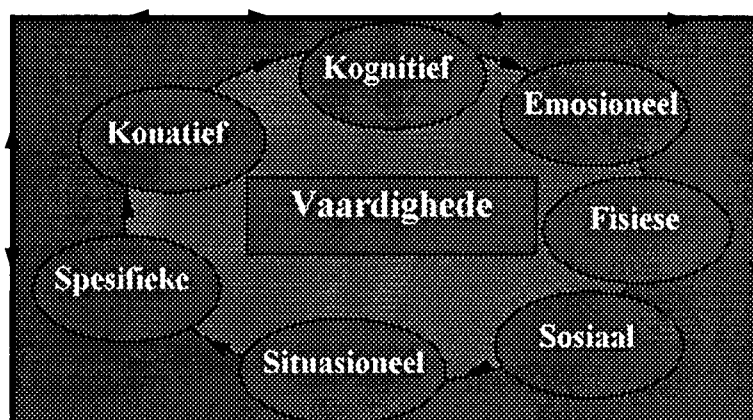
Emosionele
vaardigheden

As jy 'n positiewe denker is, kan jy jou vrese, wat dit ook al is, vir jou laat werk!

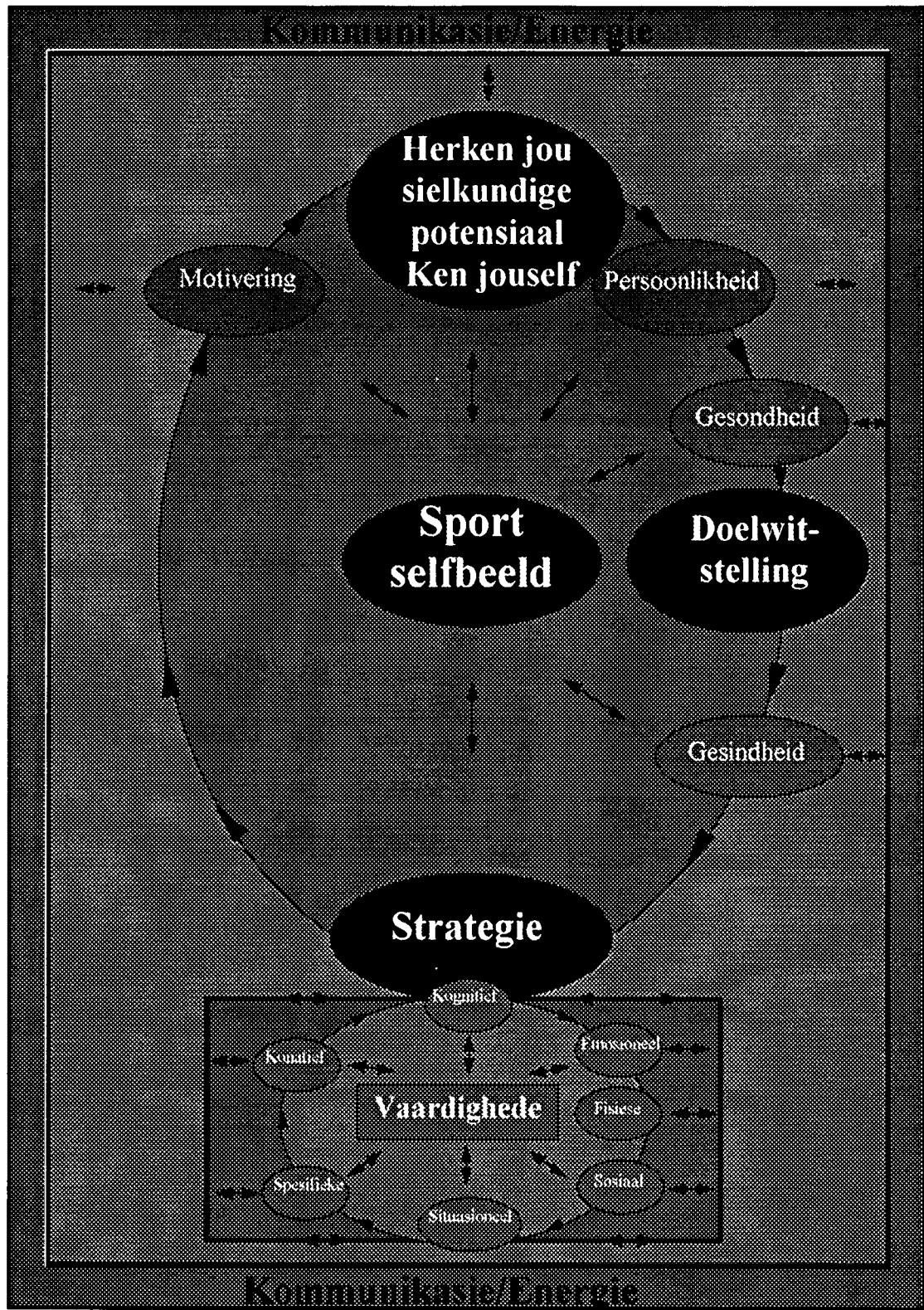
Party sportmanne vrees om te misluk. Vrees kan daarom 'n groot negatiewe motiveerder wees. Dit kan jou beperk, paniekerig laat voel. Jy kan ook vrees dat jy teleurgesteld kan wees as jy nie jou doelwitte bereik nie.

Maak gebruik van dieselfde tegnieke as om angs te beheer en wend die energie wat ontstaan deur vrees positief aan!

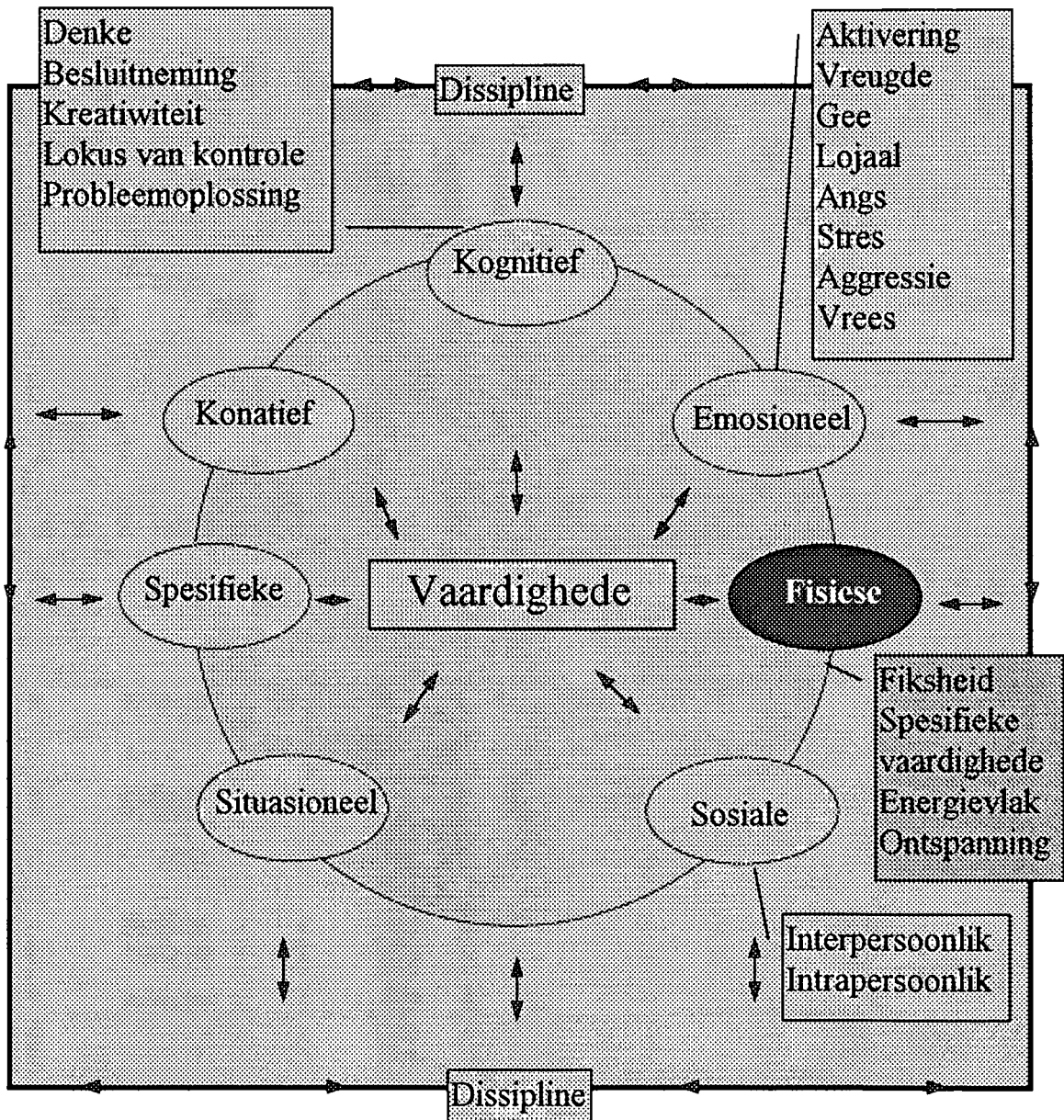
Voor ons oorstap na module sewe wil ek jou net herinner aan die positiewe effek wat die volle gebruik van die krag van jou emosionele vaardighede het, eerstens in die vaardighede - siklus ...



... en dan die oordra van hierdie positiewe energie na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:



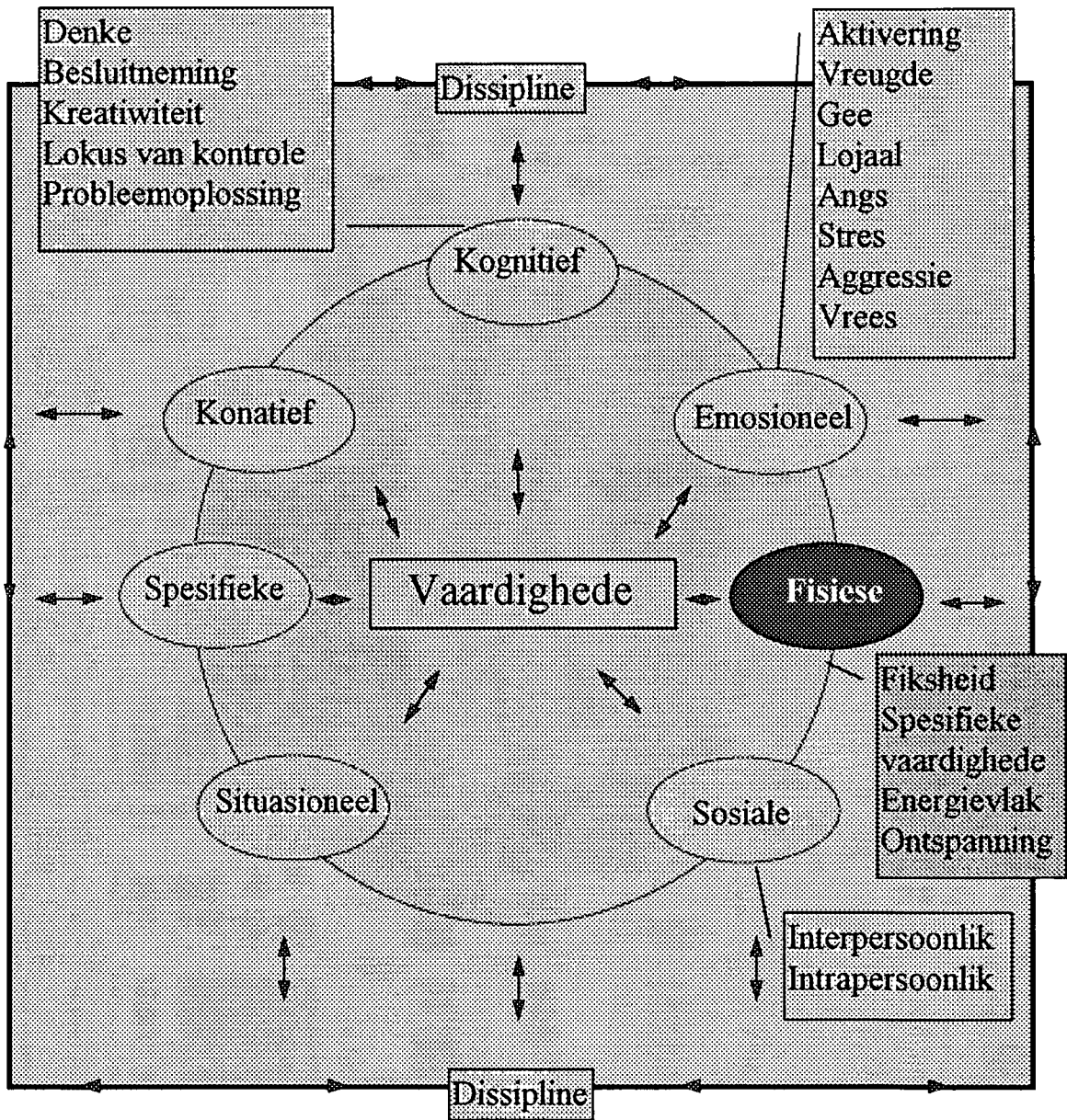
Dit bring ons by die volgende komponent van die vaardighede - siklus onder strategie : Module sewe.



***MODULE
SEWE***

***FISIESE
VAARDIGHEDDE***

Module sewe deel een handel oor fiksheid:



***MODULE
SEWE:
DEEL EEN***

FIKSHEID

Fiksheid is seker die belangrikste deel van rugby. Maar hoekom is daar plek daarvoor gemaak in 'n motiveringsprogram? Kom ek kyk of ek met die volgende bladsy jou kan antwoord:

“There’s no doubt that the Springbok preparation for the tournament was different from that of the supposedly more technically astute nations...They ran and jumped and climbed and pushed and sweated...he (Kitch Christie) ran them and ran them until they were dropping from exhaustion...Rugby is a game about character, guts and courage...The reason he worked them so hard was so that when the chips were down they would get strength from each other...This only comes about through mutual cohesiveness and a mental strength forged in the heat of a hundred dreaded fitness sessions.”

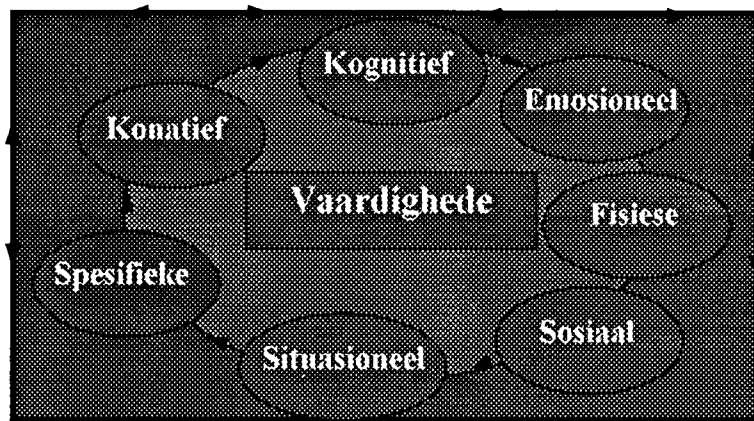
*Nick Mallet, in SA Rugby, 5 Augustus 1995,
oor die Springbokke se voorbereiding vir die Wêreldbeker*



Indien jy op ‘n hoë vlak wil funksioneer en jou doelwitte bereik, is fiksheid “vital”. Soos jy kan sien speel dit ook oor na ander komponente in die motiveringsproses.

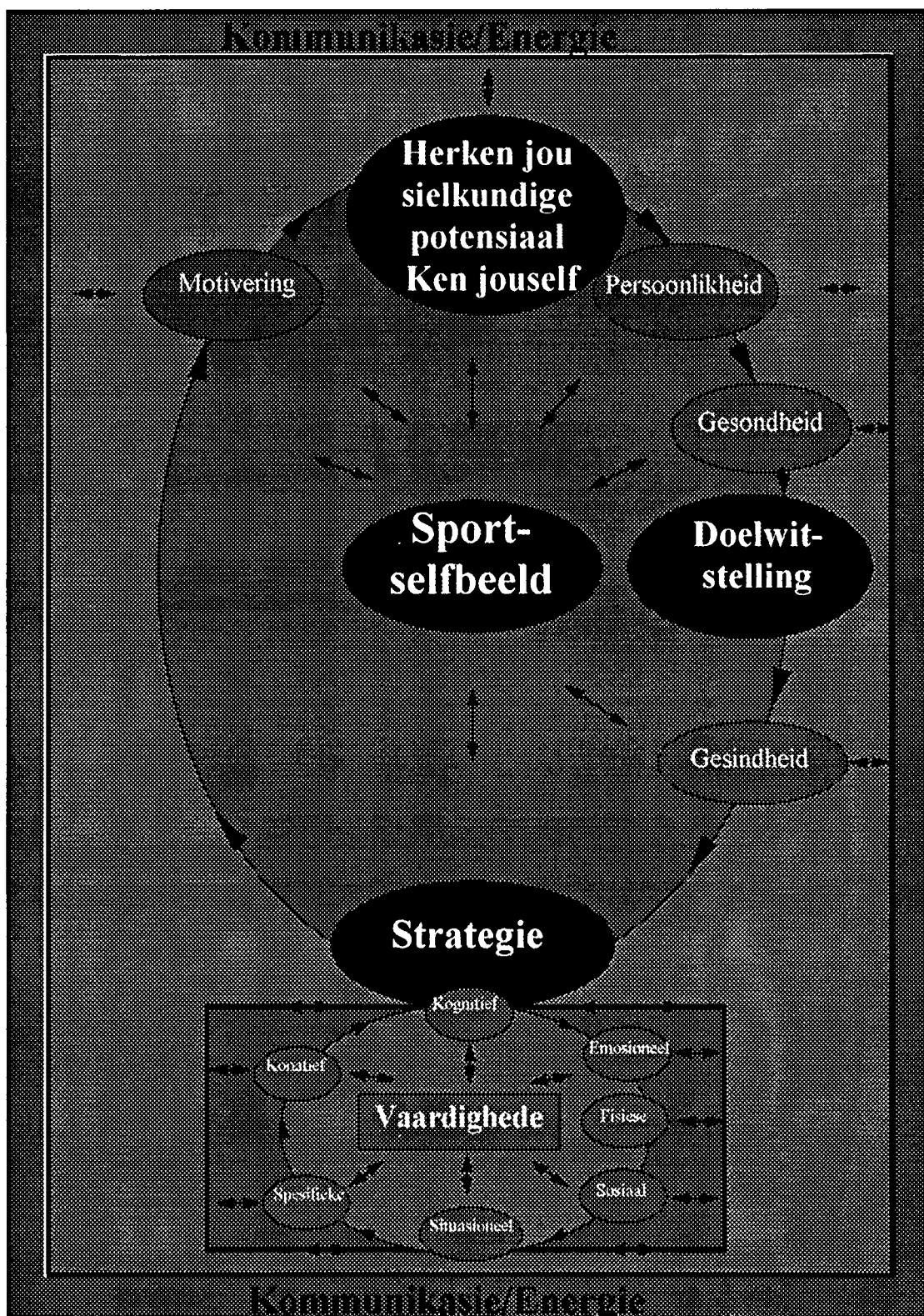
Hoe groot premie plaas jy op jou fiksheid?

*Die ontwikkeling van fiksheid genereer positiewe energie
in die vaardighede - siklus:*

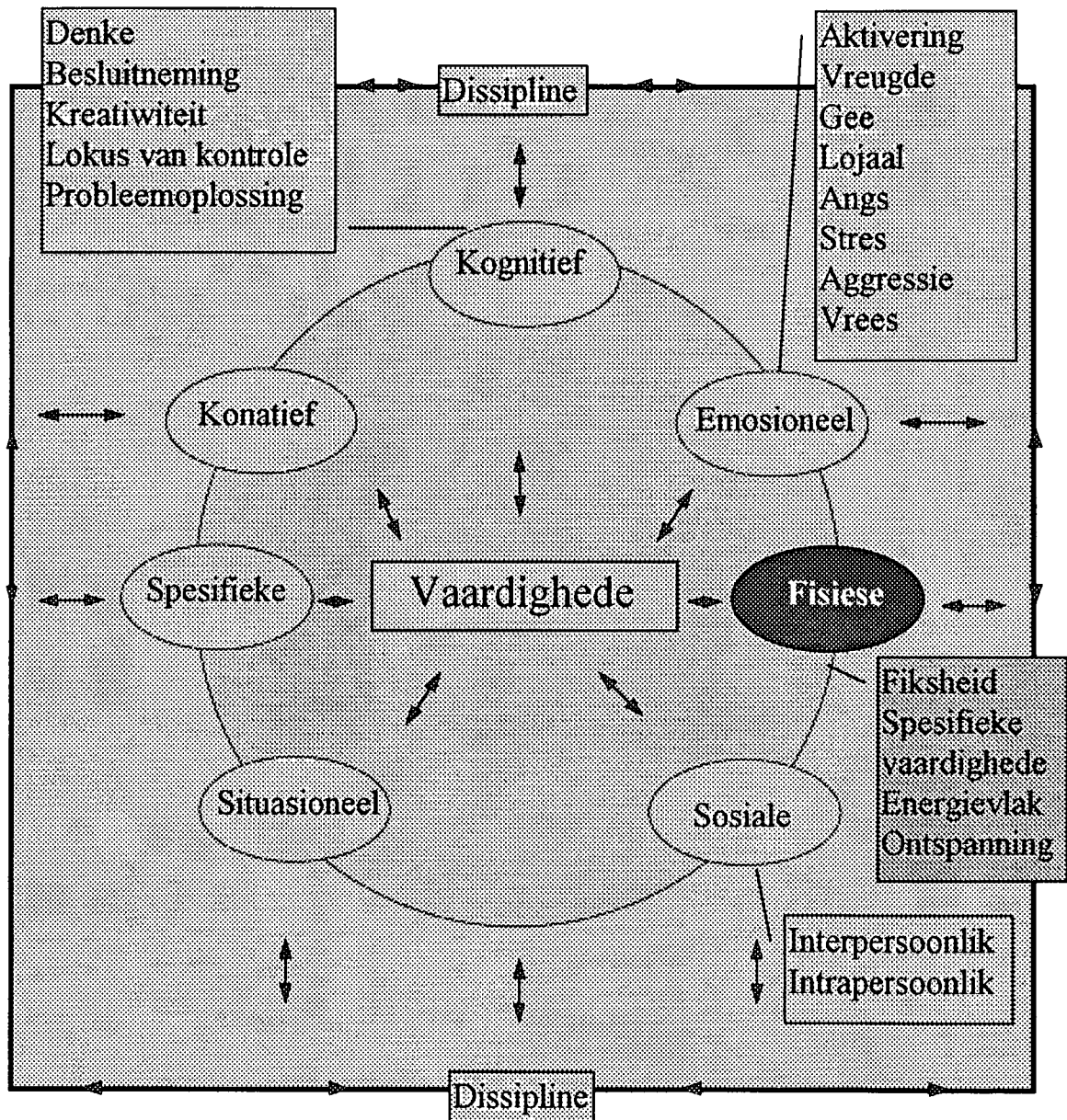


*Hierdie energie word nou oorgedra na die
motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:*

Hak hierdie module aan die siklus en ry snelweg:



Deel twee van module sewe fokus op die belang van die ontwikkeling van spesifieke vaardighede:



***MODULE
SEWE:
DEEL TWEE***

***Spesifieke
vaardighede***

**Fisiese
vaardighede**

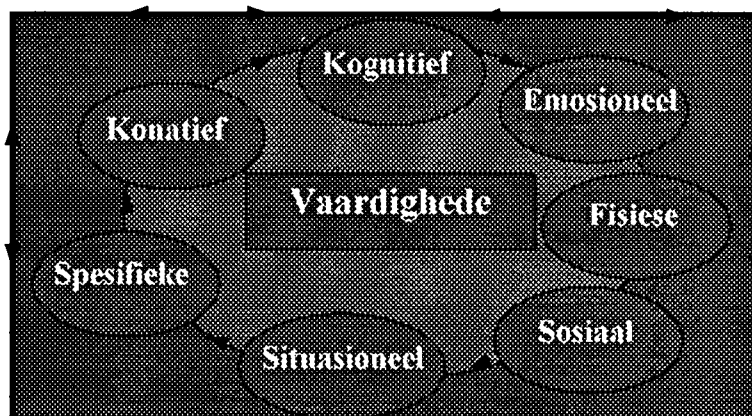
Hoe meer jy die vaardighede, wat jy van jouself en die afrigter van jou verwag, onder die knie het, hoe groter jou selfvertroue en motivering. Werk hard daaraan om jou spesifieke rugbyvaardighede verder te ontwikkel.



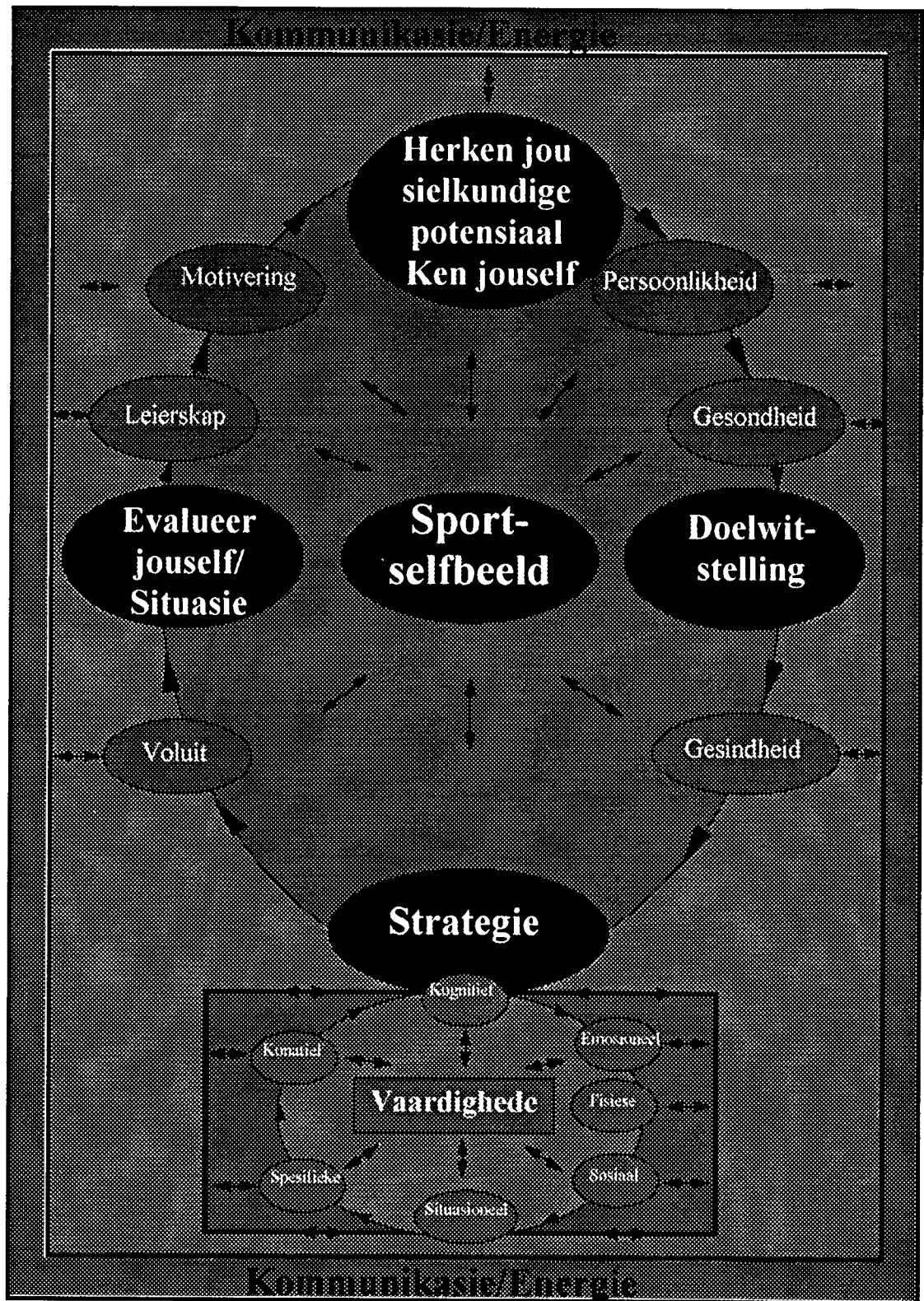
Brei jou vaardighede uit. Neem vir David Campese. Hy het nie net die vaardighede wat van 'n vleuel verwag word onder die knie nie, maar doen groot moeite om ander vaardighede ook aan te leer en te vervolmaak. Dit is wat van hom 'n suksesvolle en gemotiveerde speler maak.

Ervaar jy die motiveringsenergie - effek soos in die voorbeeld van die tennisbal?

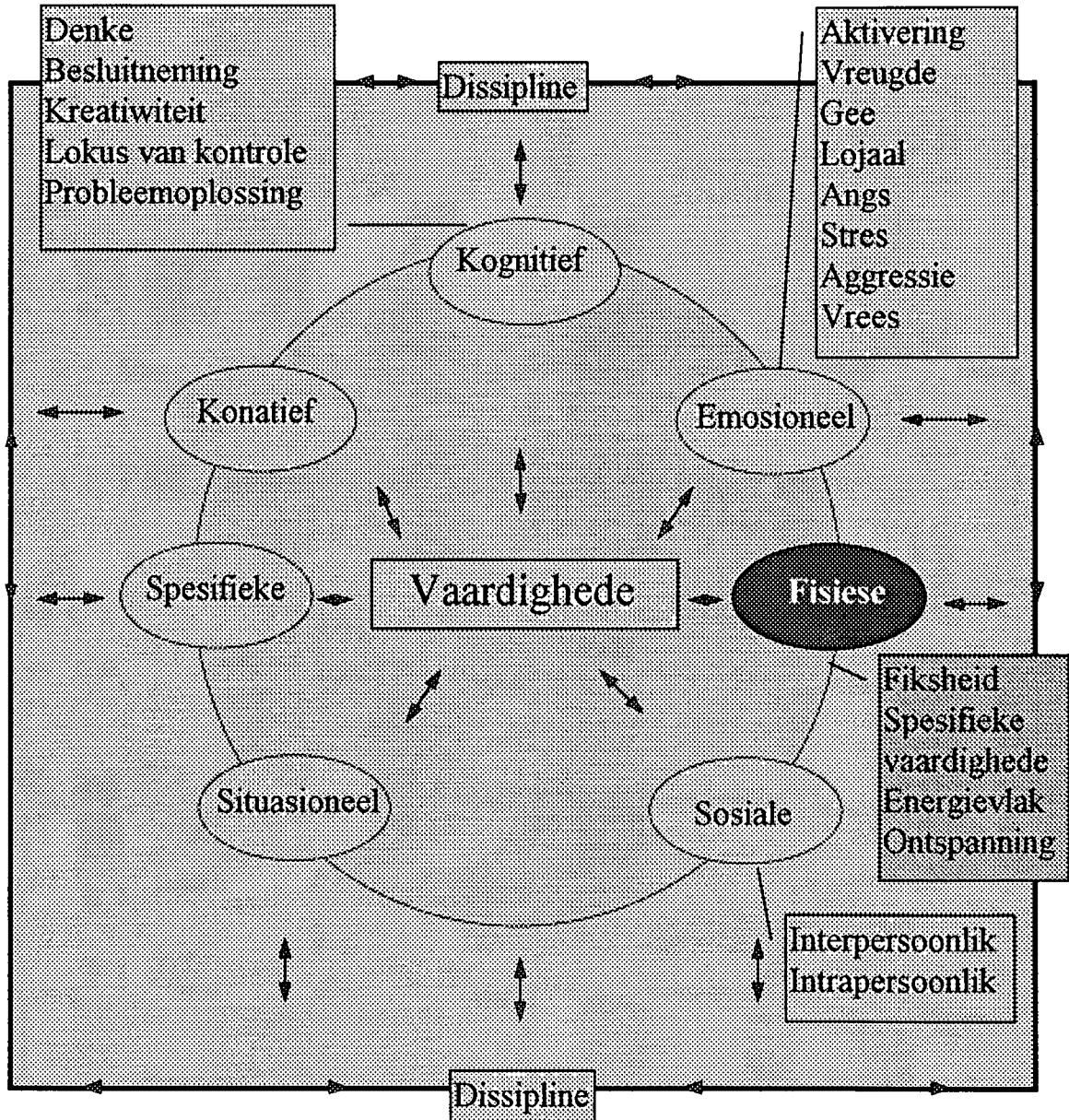
Genereer energie in die vaardighede - siklus!



Hierdie energie word oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:



Die volgende module handel oor die laaste twee aspekte van fisiese vaardighede, nl.:



***MODULE
SEWE:
DEEL DRIE***

***Energievlak
en
ontspanning***

Die suksesvolle funksionering van die siklus behoort aan die een kant vir jou die nodige energie te verskaf en aan die ander kant ook as voldoende ontspanning te dien. Dit klink teenstrydig, nè? As jy egter mooi daaroor gaan dink sal dit egter vir jou sin maak. Die verskaffing van energie in die algemeen, afgesien van motiveringsenergie, is dalk makliker om te begryp. Wanneer jy al die komponente van die motiveringsiklus aan mekaar haak en integreer en die krag van jou menswees gebruik, dan sal jy op die regte oomblikke/tye ontspan en op die regte tye genoeg energie het om dinge aan te pak en deur te voer! Die sikliese funksionering van die motiveringsiklus is dus as't ware ontspanning en verantwoordelik vir energie.



Afgesien daarvan dat die sikliese funksionering bydra tot ontspanning, wil ek bykomend tot dit vir jou 'n tegniek - eintlik 'n oefening - wys om jou te help om te ontspan indien jy op sekere tye voel dat jy nodig het om meer ontspanne te wees. Ek wil jou net waarsku dat hierdie nie 'n "quick - fix" is nie en dat jy nog steeds moet fokus om die motiveringsiklus te haak en te laat hardloop. Hierdie ontspannings - oefening is daarop gemik om 'n staat van volkome onspanning binne te gaan deur spier ontspanning, onspanne asemhaling en beelding ("imagery").

Die aanleer van ontspanningsvaardighede is maar net soos die aanleer van enige ander vaardigheid, byvoorbeeld fietsry of swem. Om dit te kan bemeester, moet jy gereeld oefen. Sonder gereelde oefening kan min resultate verwag word. Jy kan die oefening wat volg vir jouself op band sit of laat opneem. Onthou net om in 'n rustige, monotone stem te praat.

Jy sal hierdie oefening vir 'n verskeidenheid situasies kan aanwend:

Indien jy hierdie oefening wil gebruik om aan die slaap te raak, herinner jouself voor jy begin luister dat jy jouself gaan toelaat om in 'n diep rustige slaap te laat verval.

Om hierdie oefening te gebruik as inleiding tot vertoning beelding (performance imagery), herinner jouself voor jy begin luister, dat aan die einde oefening, terwyl jy steeds in 'n hoogs ontspanne luim is, jy voorafgeselekteerde prestasie (performance) vaardighede gaan beeld en jy

gaan voel hoe vloei die vertoning perfek uit jou liggaam en gees (mind and body).

Indien jy die oefening wil gebruik om jouself te kalmeer en rustiger te voel voor 'n belangrike kompetisie, kies 'n toepaslike tydjie om te luister - 'n tyd wat jy verkies om meer ontspanne te wees en wanneer jy nie nodig het om hoogs geaktiveer te wees vir kompetisie nie.

Om hierdie oefening te gebruik as 'n inleiding om jou selfvertroue te verhoof of te versterk, herinner jouself voor jy na die bandopname luister, dat aan die einde van die oefening, jy jou bates/sterkpunte en jou baie redes om positief en vol vertroue in jouself en jou potensiaal te wees, herhaal. Jy mag voel dat jy sommige positiewe stellingsstandpunte wil neerskryf om te aan te dink voor jy met die ontspanningsoefening begin.

Kry jouself in 'n gemaklike posisie en laat jouself ontspan. Voel die ontspannendheid versprei deur jou liggaam. Haal gemaklik en stadig asem. Word bewus van jou voete. Beweeg jou tone liggies. Laat hulle ontspan. Dink nou aan jou onderbene. Laat jou kuite totaal ontspan. Dink aan jou bobene. Laat hulle totaal ontspan. Voel hoe jou bene in 'n totaal ontspanne toestand insink. Ontspan jou boudspiere. (wag 'n paar sekondes)

Fokus op die spiere in jou lae rug. Dink ontspanning in daardie spiere. Voel hoe hierdie onspanning deur jou boonste gedeelte van jou rug spreid. Voel hoe jou hele liggaam wegsink in 'n totale toestand van ontspanning.

Fokus nou op jou vingers. Voel die ligte prikkeling op jou vingers. Dink nou warmte in jou vingers. Laat hulle volkome ontspan. Ontspan jou voorarms, jou bo-arms en jou skouers. Volkome ontspanne. Ontspan jou nek ... en jou kake. Voel hoe jou kop wegsink in 'n totaal ontspanne en gemaklike posisie.

Gaan deur jou liggaam vir moontlike areas van styfheid en ontspan daardie areas. Voel hoe jou hele liggaam omring is met strelende warmte en ontspanning. Geniet heirdie toestand van totale ontspanning.

(Wag 1 minuut)

Fokus nou op jou asemhaling. Haal gemaklik en stadig asem.

(Wag 'n paar sekondes)

Soos wat jy inasem, laat jou maag toe om te rys en ui te strek. Soos wat jy uitasem, laat jou hele liggaam ontspan. Asem in - voel hoe jou maag styg/rys. Asem uit - ontspan. Asem in - voel hoe jou maag styg/rys. Asem uit - ontspan. (herhaal 3 keer). Vir die volgende 10 asemhalings: elke keer wat jy inasem, voel hoe jou maag styg - elke keer wat jy uitasem, dink by jouself... ontspan...ontspan...ontspan (wag vir 10 asemhalings)

Voel hoe jy dieper en dieper wegsink in 'n kalm en wonderlike toestand van totale ontspanning.

In jou gedagtes gaan jy nou na 'n baie spesiale plek. Jy kan hierheen gaan enige tyd wat jy vrede en rustigheid wil hê. In jou spesiale plek skyn die son. Die lug is blou. Jy is volkome ontspanne ... geniet die warmte en rustigheid.

(Wag)

Voel die warmte. Geniet die mooiheid.

(Wag)

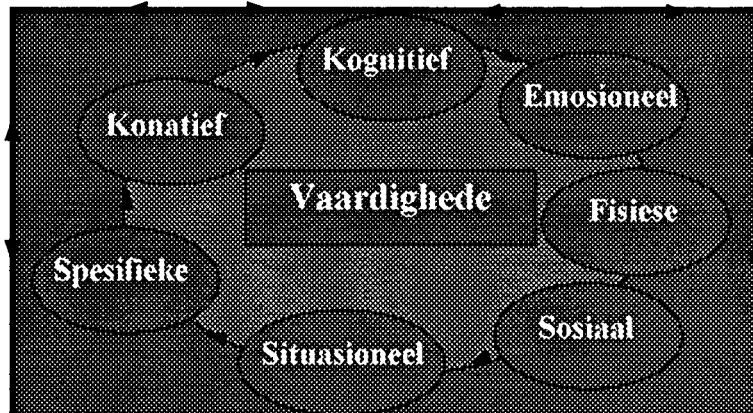
Jy kan hier alleen wees of saam met 'n spesiale vriend. Dit is jou plek. Jy besluit.

In jou spesiale plek is dit so ontspanne. Jy is kalm, ontspanne, vol vertrouwe, en gelukkig om te lewe. Jy is in beheer. Jy voel goed.

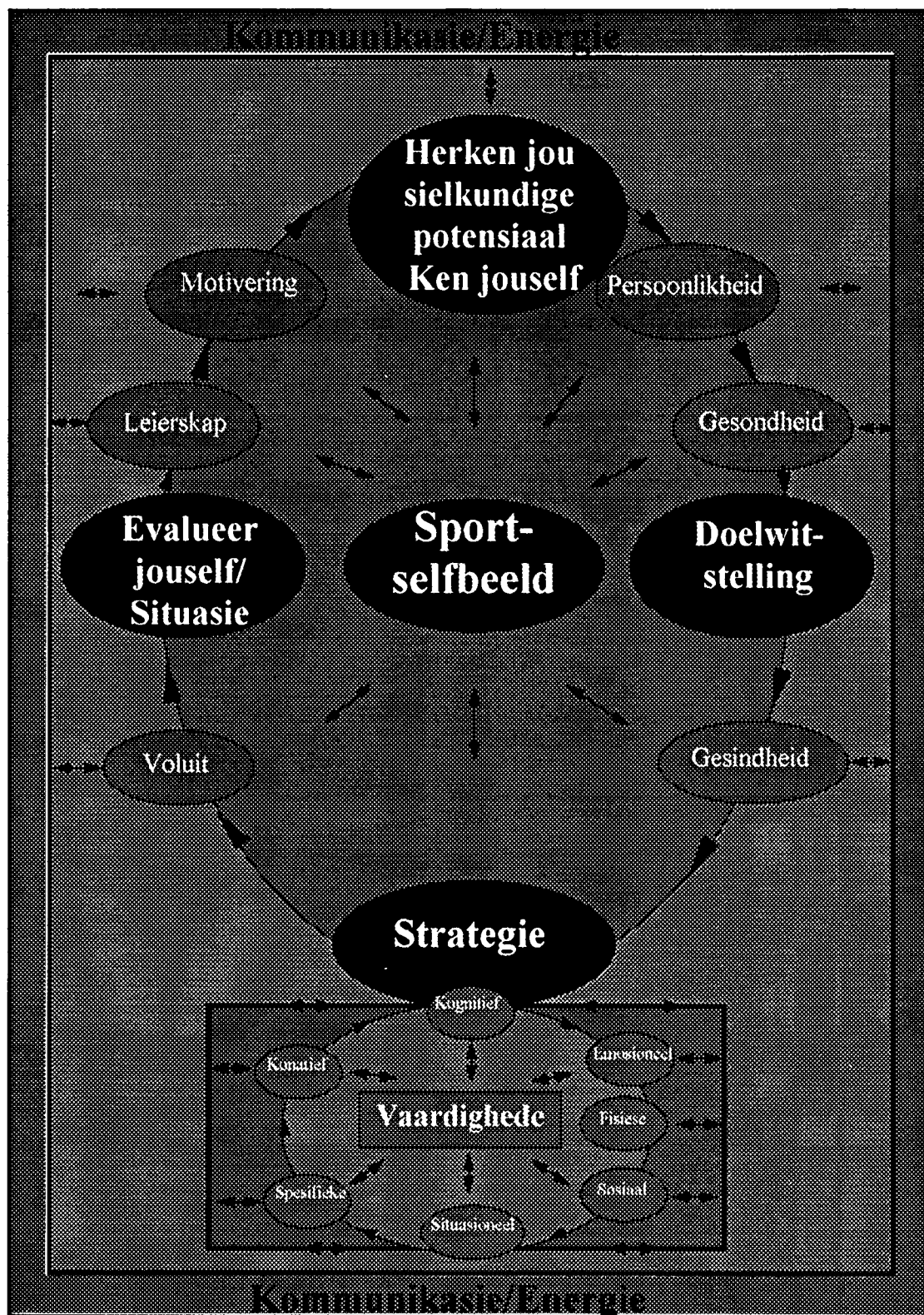
Voel hoe die kalmte deur jou hele liggaam en gemoed sprei terwyl jy sagkuns rus en die vrede en rustigheid van jou eie plek ervaar. Jy voel so goed en so ontspanne. Jy is gemaklik, jy is warm, jy is veilig. Jy is in beheer van jou liggaam en verstand. Geniet hierdie wonderlike, rustige toestand.

Vertaal uit "In pursuit of excellence" deur T. Orlick

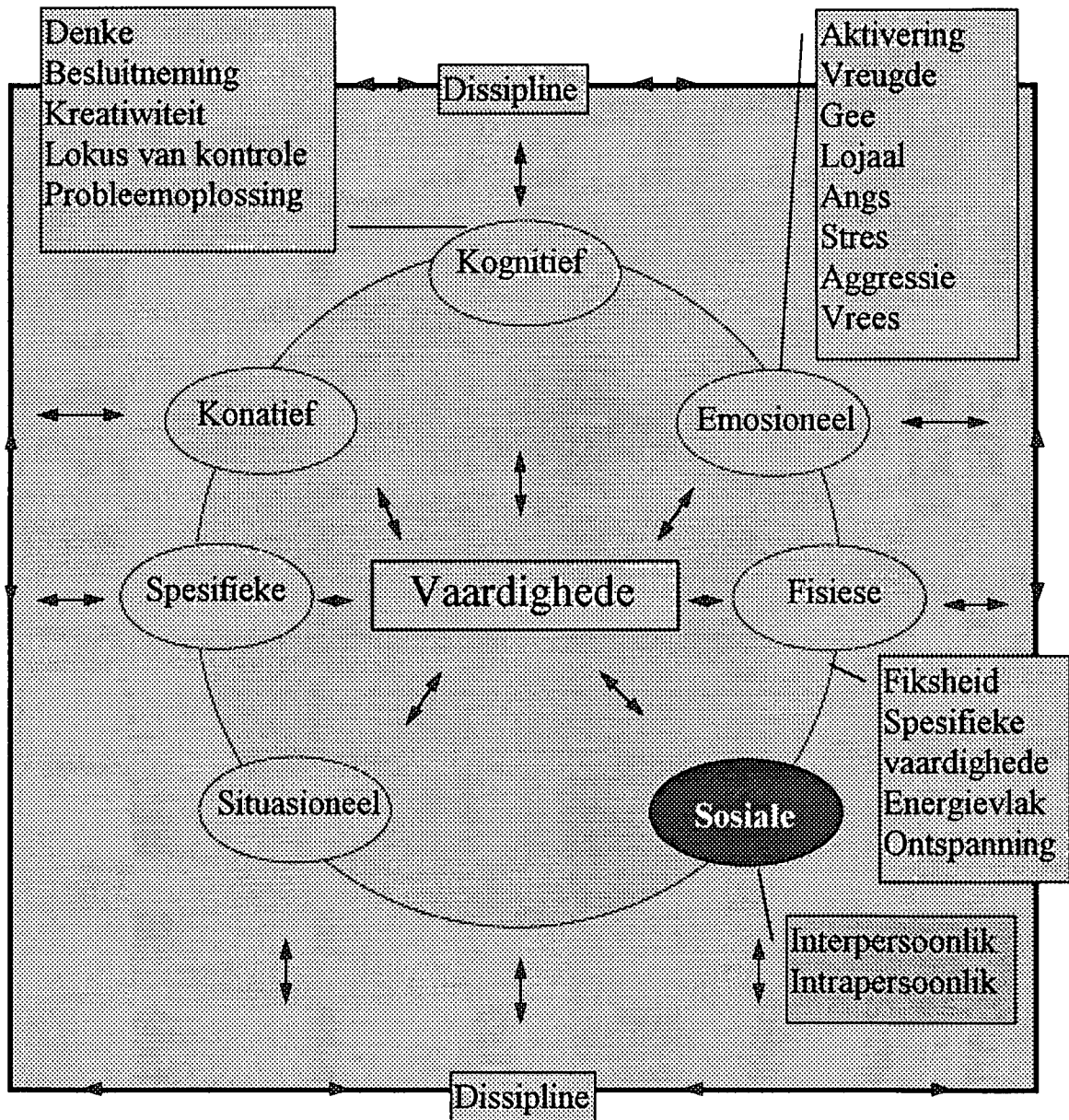
Laat die vaardighede - siklus geïntegreerd hardloop:



Hierdie energie word nou oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:



Dit bring ons by module agt. Kom ons kyk waar pas dit in die siklus in:



***MODULE
AGT***

***SOSIALE
VAARDIGHEDDE***

Rugby is 'n spansport, dit is iets wat jy al seker baie gehoor het. Dit is dus belangrik dat jy met al die ander spelers oor die weg moet kom of ten minste akkomoderend moet wees vir hulle. Hoe beter jou sosiale vaardighede is, hoe makliker sal dit gaan.

Lees deur die volgende bladsye om 'n beter begrip te kry van wat dit alles behels:

THE EFFECTIVE PERSON

Deals with others pleasantly, affirmatively and constructively.

Declares his needs, wants and preferences straightforwardly; negotiates for what he wants.

Decides clearly what he wants; eliminates guilt reactions, jealousy, etc.

Asserts his own rights, interests and values; stands by his objectives and views.

Negotiates openly to get what he wants; maintains a positive mood and doesn't need to get "one-up" on others.

Maintains a positive, friendly manner; greets others, affirms them, shows affection appropriately.

Approaches others as equals; gives and gets acceptance. Maintains a high sense of self-esteem; seeks other person's good will does not depend on approval

THE INEFFECTIVE PERSON

Acts abrasively toward others.

Manipulates others to get what he wants from them.

Allows others to manipulate him. Plays "games" with others: tries to induce guilt, jealousy or dependency in others.

Maintains cold, distant exterior; withholds affirmation, affections, compliments and greetings from others.

Fawns on others: seeks praise or approval.

Puts down, brags, scores "status points"; "one-ups" others.

Forms overly dependant attachments, especially in relationships with the opposite sex, gets jealous, heart-broken, feels rejected.

Uit: Personal Power (1986), deur K. Albrecht

Ek wil jou graag terugneem na bl. 7 en 8 in hierdie handleiding. Blaai gou terug en lees daardeur. Dit impliseer dat:

Die krag wat lê in die interaksie (interpersoonlik) tussen spanlede kan 'n geweldige invloed op die spel en funksionering van nie net jou nie, maar ook die hele span, hê!

Onthou:

Die geheel is groter as die somtotaal van sy dele!

Daarom wil ek die volgende deel beklemtoon:

ONTWIKKEL SPANGEES



When teamwork kicks in, nobody can beat you.

*Don Shula, Head Coach, Miami Dolphins
Only NFL team to attain a perfect 17-0 season*

As 'n mens na top sportspanne kyk, besef 'n mens dat $1+1 \neq 2$ nie, maar heel dikwels is $1+1=3$ of selfs meer. Hierdie beginsel dui op spanwerk. Spanwerk gaan gepaard met spangees. Spangees dra weer by tot motivering:



Spangees is nie iets wat vanself tot stand kom nie. Dit is elke speler (jou) verantwoordelikheid om by te dra tot 'n positiewe spangees.

Kobus Wiese believes the team's character earned them the victory. "We all put a helluva lot of hard work into this. The Lord gave us the opportunity to bring people together and it helped in the change of the country."

Second row partner Hannes Strydom said: It's fantastic, a credit to teamwork."

Sunday Times, 24 Junie 1995 (Artikel oor die Springbokke se verowering van die Wêreldbeker)



Een van die mees bevredigende ervarings van speler of afrigter is om deel te wees van 'n span wat goed oor die weg kom met mekaar en werk as 'n saamgebinde eenheid.

Wat is die aanduiders van 'n goeie spangees?

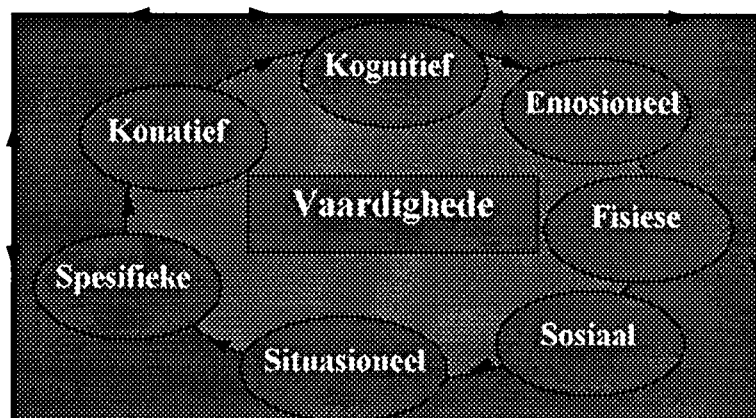
goeie kommunikasie
respek vir mekaar
gevoel van nabyheid
vriendelike atmosfeer
wedersydse aanvaarding en
aanmoediging

Wat kan jy en ander doen om 'n gesonde spangees te ontwikkel:

*Gee positiewe terugvoer aan spanmaats
Leer jou spanmaats goed ken
Praat met spanmaats
Luister na spanmaats
Besluit dat julle oor die weg gaan kom
Moedig mekaar aan
Aanvaar individuele verskille
Betrek almal
Wys dat jy omgee*

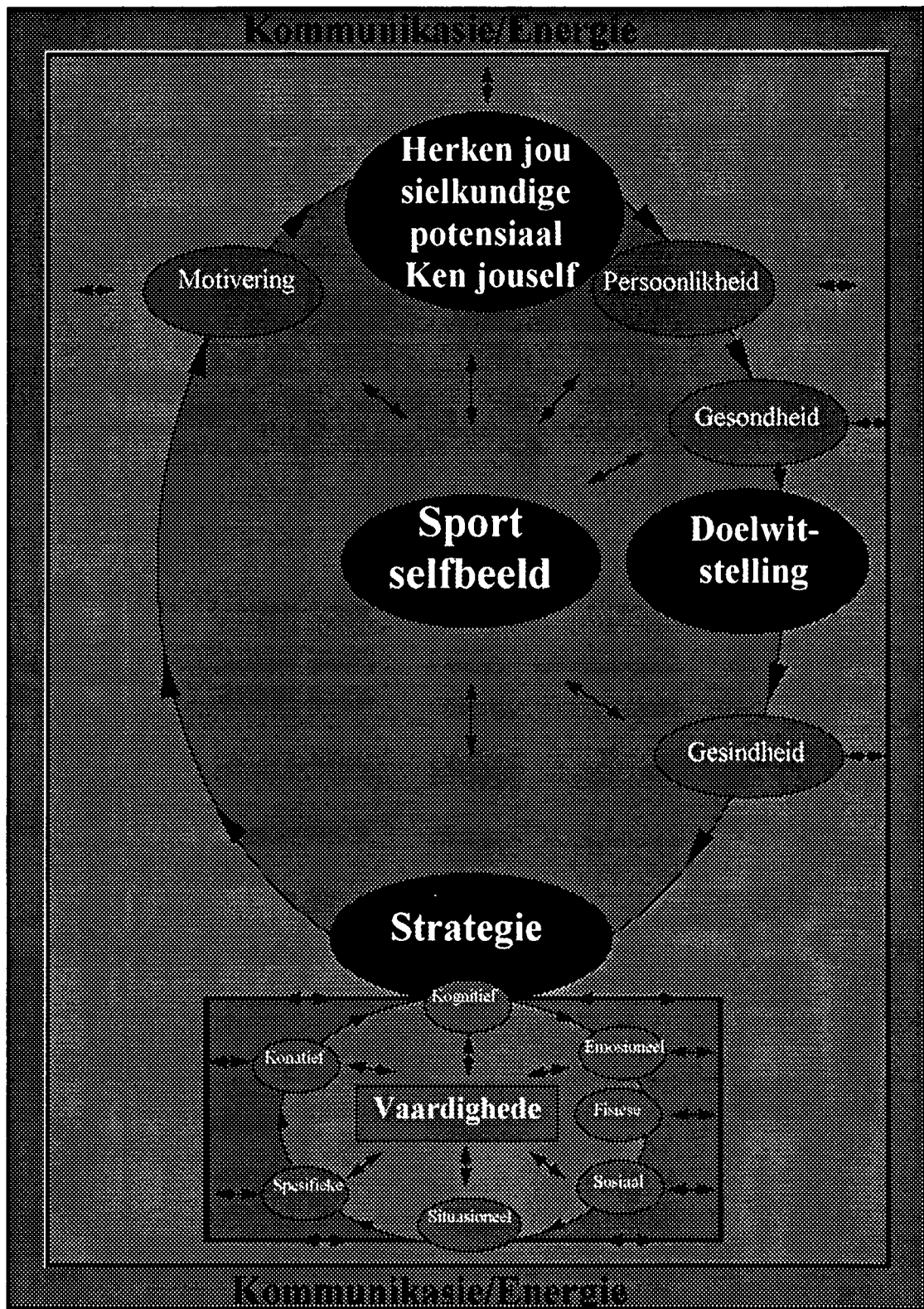
Wees 'n spanman - dra by tot 'n goeie spangees!

Die “ontwikkeling en in beheer kom” van jou sosiale vaardighede skep positiewe energie in die vaardighede - siklus:

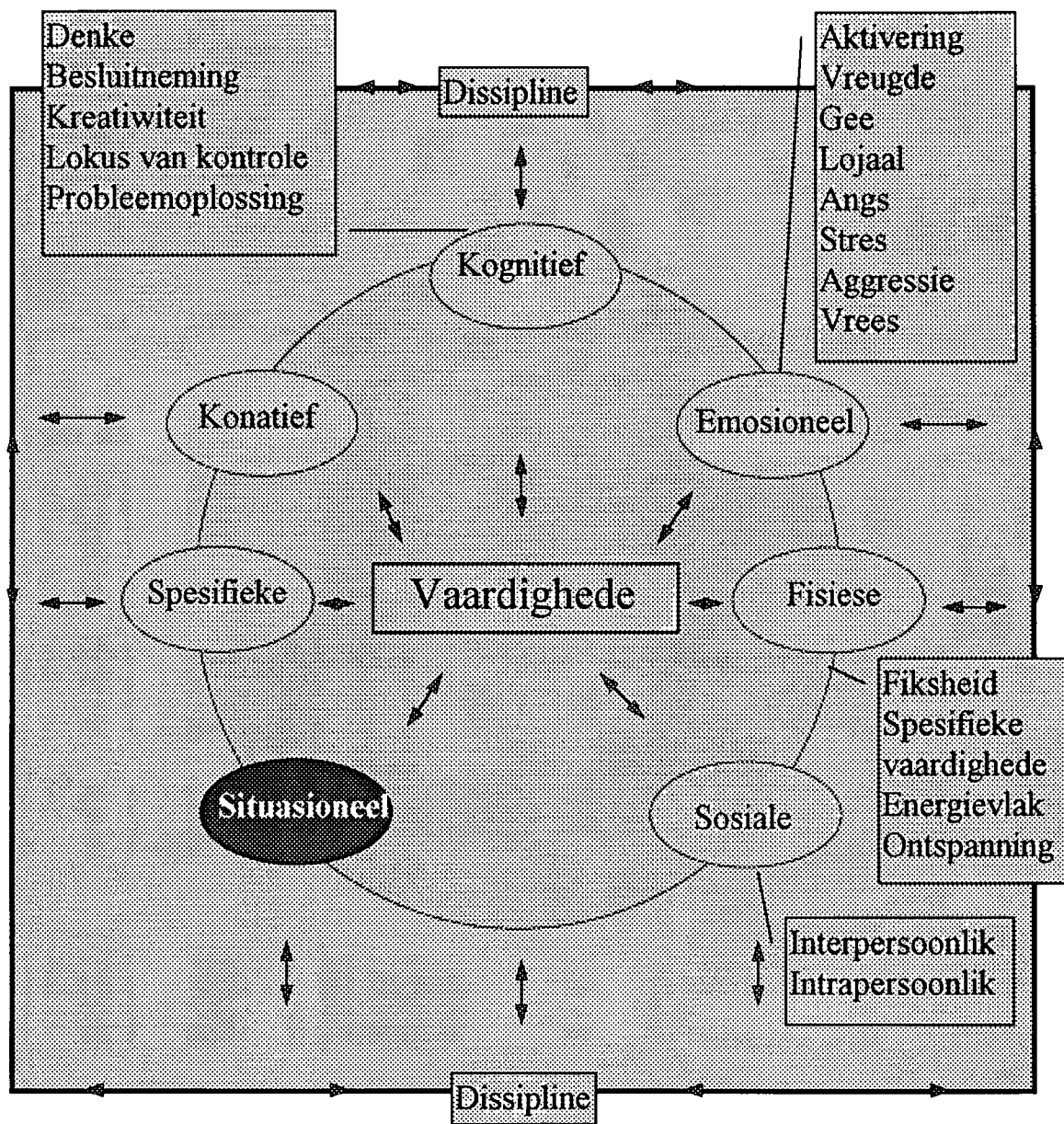


Hierdie energie word nou oorgedra na die motiveringsiklus, soos aangedui op die volgende bladsy:

Die effek van hierdie module?



Kom ons kyk na module nege:



Kom ons haak hierdie komponent aan die siklus!

***MODULE
NEGE***

***SITUASIONELE
VAARDIGHEDDE***

“Through practise and analysis of his game he has either been in, or imagined himself in just about every situation time and time again.”

Is jy reg vir enige situasie? Gebruik jy die kapasiteit waaroor jy beskik om aan te pas by verskillende situasies?

Tref jy voorsiening vir die onvoorsiene?
Is jy voorberei vir verskillende situasies wat gedurende die seisoen ontstaan?

Om jouself voor te berei op verskillende situasies wat in wedstryde en oor die verloop van die seisoen ontstaan, kan jy gebruik maak van simulasië oefeninge.

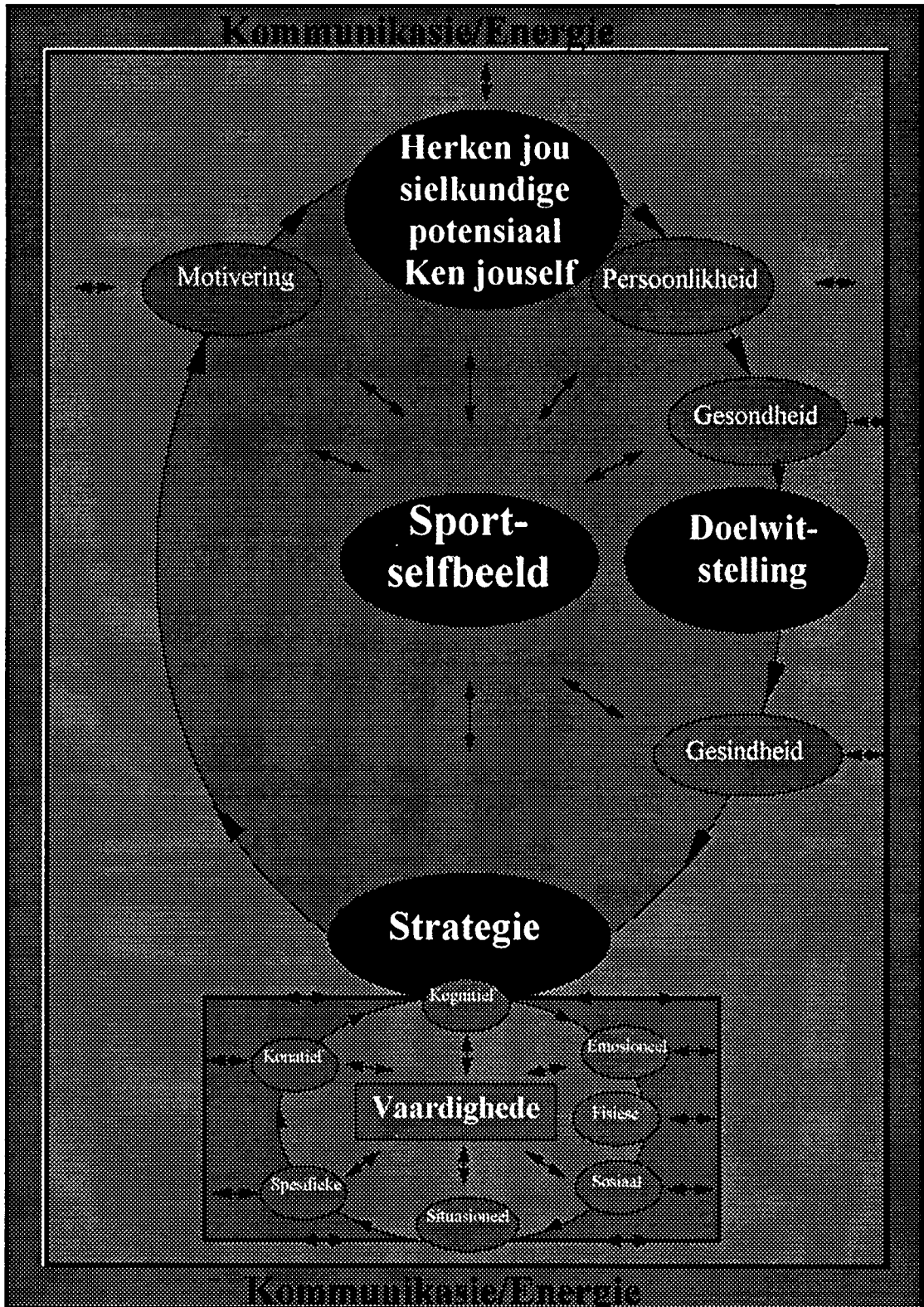
Kom ek verduidelik wat ek met hierdie "Wedstryd/kompetisie simulasië" in gedagte het:

Die doel hiervan is om die omstandighede van die wedstrydsituasië op die oefenveld te skep en dan jouself en jou vaardighede daaraan bloot te stel. Dit berei jou voor vir die wedstrydsituasië sodat jy weet wat om te verwag, weet dat jy wel kan doen wat die situasië van jou verwag, en verhoog die konstantheid van prestasië. Jy herhaal bloot die roetines, aangesien jy gewoon is aan die omstandighede (geskep tydens oefeninge). Dit gee jou vertroue in jou vermoë/vaardighede.

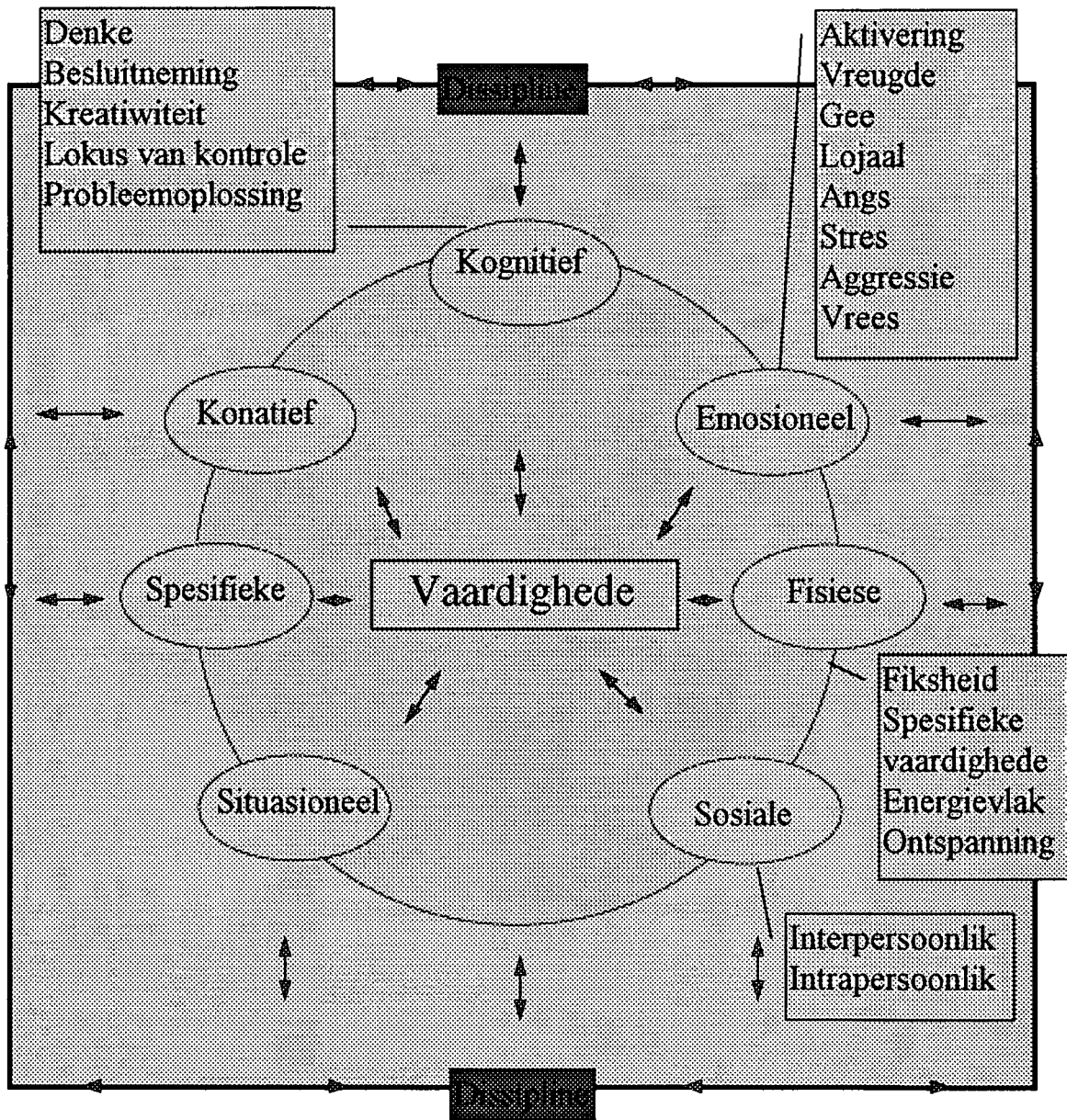
Om wedstrydvaardighede en vertroue te ontwikkel, is dit belangrik om tydens sommige oefensessies alles te doen wat jy moet doen in 'n wedstryd. Tydens hierdie oefensessies moet jy beide jou rugbyvaardighede en sielkundige (mental) vaardighede oefen.

Indien jy fokus op die kwaliteit van jou vaardighede/bewegings, is dit dalk beter dat jy rus wanneer jy begin moeg raak. In rugby is daar egter ook baie wedstrydsituasies waar jy moet kan presteer terwyl jy moeg en uitgeput is. In hierdie geval kan jy hierdie omstandighede simuleer in oefensessies sodat jy fisies en sielkundig voorbereid is en weet dat jy kan presteer onder sulke omstandighede.

En, om verkillende situasies effektief te hanteer lei tot motiveringsenergie (oorgedra uit die vaardighede - siklus as onderdeel van strategie):



Waaroor handel module tien?



***MODULE
TIEN***

DISSIPLINE

Dissipline en selfdissipline spring voort uit die geïntegreerde en beheersde funksionering van die motiveringsiklus.

Maar dit is nie iets wat net vanself kom nie. Jy het 'n groot aandeel daarin om hierdie vrygestelde motiveringsenergie te beheer!

Bokke was ongedissiplineerd

Quintus van Rooyen

CHRISTCHURCH (Nieu-Seeland) - Die All Blacks was gedissiplineerd, terwyl die Springbokke skielik weer ongedissiplineerd was. En dit was op die ou end die verskil tussen die twee spanne in Saterdag se rugbytoets hier op Lancaster Park wat deur die All Blacks met 15-11 gewen is.

Die dissipline-faktor word weerspieël in die feit dat die straf- en vryskoptelling 24-12 in die All Blacks se guns was en ook dat al die All Blacks se punte met vyf strafdoele behaal is deur Andrew Mehrstens wat nou 227 punte in dertien toetse het.

Nadat die Springbokke in die twee toetse teen Fidji en die Wallabies net 13 straf- en vryskoppe afgestaan het en self 36 ontvang het, is daar Saterdag weer 'n oorvloed van straf- en vryskoppe afgestaan.

Dat die ou kwaal van 'n gebrek aan selfdissipline weer kop uitgesteek het, was vir die Springbok-afrigter, André Markgraaff, 'n groot teleurstelling. En teen 'n stelskopper van Mehrstens se for-

maat was dit selfmoord.

Swak dissipline kelder in wedstryd teen die V

Quintus van Rooyen

DISSIPLINE het Saterdag op Loftus Versfeld in die Curriebeker-rugbywedstryd tussen die Vrystaat en Noord-Transvaal die verskil gemaak.

Waar die Vrystaat gedissiplineerd gespeel het, was swak dissipline die Ligbloues se ondergang. Die Vrystaat het uiteindelik met 33-30 gewen om eerste op die Bankfin-Curriebeker-puntelys te eindig.

Die Ligbloues het weens hul gebrek aan dissipline onnodige strafskoppe afgestaan. Die kroon daarop is gespan toe 'n vryskop 'n minuut voor die einde op die Vrystaat se doellyn aan Noord-Transvaal toegeken is.

Die kans was uitstekend dat die Ligbloues die wendrie kon druk. Hier moet die voorry, Tromp

konsentrasie in kritieke stadiums te kort geskiet het. 'n Span wat ná 'n halfuur met 27-10 voorloop en voorlans in beheer van sake is, behoort nie te verloor nie. Maar dit is presies gebeur het.

Ná rustyd het die Ligbloues onnodige strafskoppe afgestaan wat selfmoord was teen die skopskoer van Eric Herbert. Verkeerde opsies en swak afronding was verder voorbeelde van swak dissipline.

Hoewel die skeidsregter, P. van Blommenstein, nie foutloos blaas het nie, het die Ligbloues niks daarmee bereik om sy besittings in twyfel te trek nie - hul konsentrasie het daaronder gely. Inteen het die Vrystaat kans gebly, sy veel minder kans benut en mooi teruggeveg.

Die Ligbloues se agtalf voor rustyd in alle afdelings hulle het sterker geskrum. Hier moet die voorry, Tromp

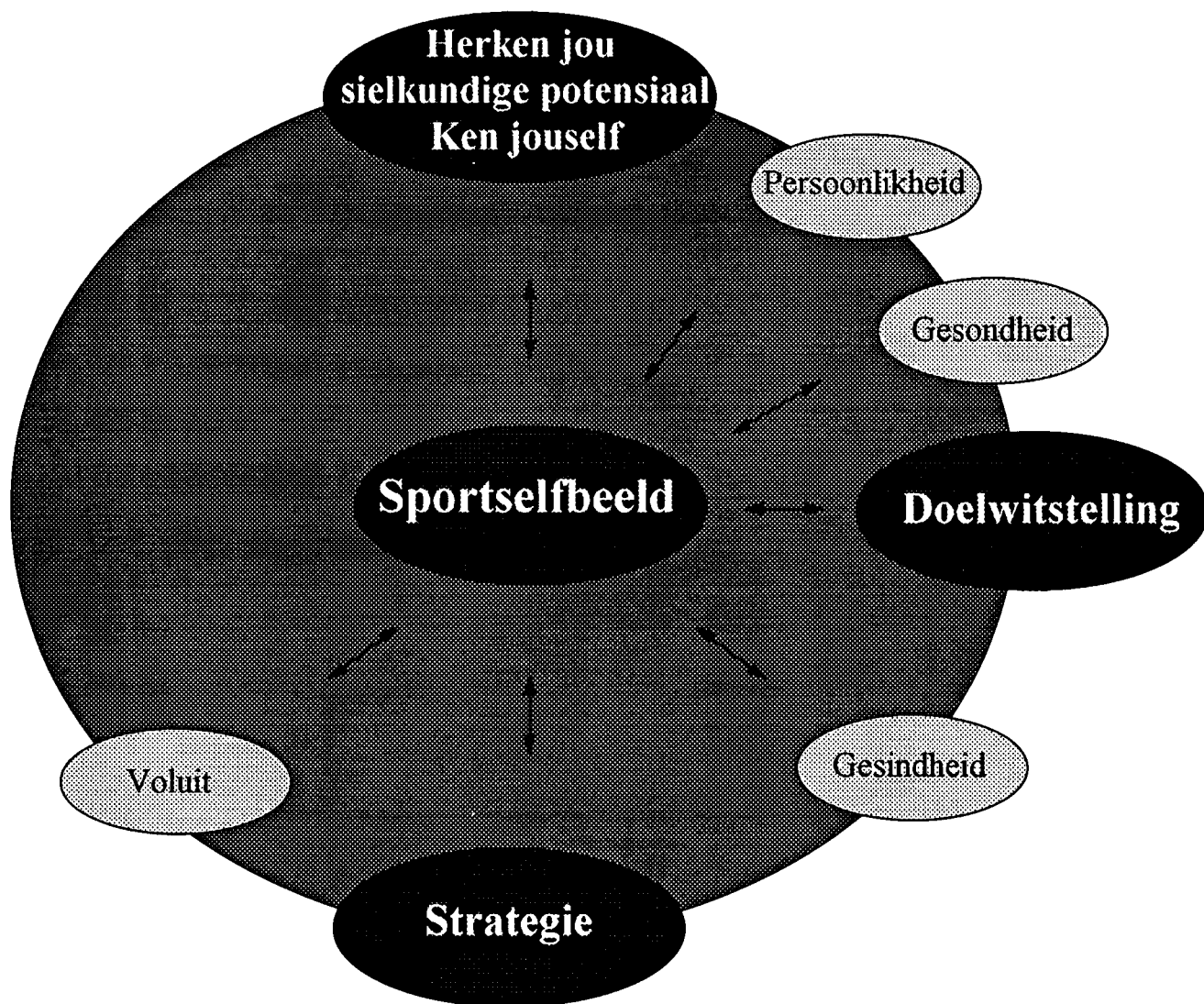
Beheer jou motiveringsenergie wat genereer en ontlaai word. Anders kan dit 'n negatiewe invloed op jou spel hê.



TOUCHLINE PHOTO/FO/OPRESS/MENNY RODGER

Dissipline en selfdissipline laat jou jou energie rig en laat jou fokus op jou doelwitte. Wees in beheer van waarheen jy gaan!

DIE VOLGENDE ASPEK WAT BELANGRIK IS, WORD DEUR DIE VOLGENDE SIKLUS AANGEDUI:



MODULE
ELF

Voluit

Reflekteer jou “commitment” en intensiteit in oefeninge en in wedstryde!

Jy is hier vir 'n rede - om jou beste te lewer en jou doelwitte te bereik, elke sekonde wat jy besig is met rugby. Lewer niks minder as jou beste nie. Wees gefokus en gedetermineerd om jou beste te lewer, maak nie saak wat nie!



Gaan voluit vir jou eie (rugby)ontwikkeling!

**Kan jy jouself verbind om voluit vir jou
rugby - ontwikkeling en mens -
ontwikkeling te gaan?**

**Integreer hierdie komponent in die
motiveringsiklus!**

***MODULE
TWAALF***

***EVALUEER JOUSELF/
SITUASIE***

As jy by hierdie module gekom het, het jy die pad van een motiveringsiklus 99% voltooi. Dit sê alreeds baie van jou toewyding en deursettingsvermoë. Dit sê ook dat jy vurig was om die uitdagings wat hierdie program en rugby jou bied, te aanvaar. En dat jy jou ontwikkeling, as mens en rugbyspeler, 'n prioriteit maak. Die aanvaarding van die uitdaging om te groei in die motivering s'n van die woord, het alreeds tot groei en hoër-vlak funksionering gelei!

In hierdie module moet jy terugkyk oor die seisoen en bepaal of jy jou doelwitte bereik het. Voor ons egter daarby uitkom, wil ek hê jy moet kyk tot watter mate jou motivering ontwikkel het. Hiervoor gaan ons weer die vraelys invul wat jy in module een (bl. 36 - 38) ingevul het sodat jy die twee kan vergelyk.

Vul nou die vraelys op die volgende bladsy in:

EVALUEER JOU EIE MOTIVERINGSPROSES

Beoordeel die volgende aspekte van jou motiveringsproses:

0=min/laag 5= baie/hoog

Jou vermoë om *doelwitte* aan die begin van 'n seisoen te stel

Die mate waarin jy vir elke oefening doelwitte stel

In watter mate jy van definitiewe *strategieë* gebruik maak om jou gestelde doelwitte te bereik

Jou vlak van *deursettingsvermoë*

Jou *entoesiasme*

In watter mate jy jou *vaardighede ontwikkel*

Jou bydrae tot 'n *positiewe spangees*

Lojaliteit teenoor ander (span, afrigter)

Lojaliteit teenoor jouself

Die mate waarin jy verantwoordelikheid neem om jou *sportsel beeld en selfvertroue* op 'n nog hoër, maar ook nederige vlak te plaas.

Evalueer
jouself/situasie

In watter mate jy van *positiewe denke* gebruik maak om jou prestasie te verhoog

0 1 2 3 4 5

Emosionele vaardighede

Jou vermoë om *angs te hanteer*

0 1 2 3 4 5

Jou vermoë om *spanning* te hanteer en dit eerder *positief* aan te wend

0 1 2 3 4 5

Die mate van *aggressie* wat jy dink nodig is vir jou posisie in rugby

0 1 2 3 4 5

Jou mate van *aggressie*

0 1 2 3 4 5

In hoe 'n mate jy *beheer* het oor jou *aggressie*

0 1 2 3 4 5

Kognitiewe vaardighede

Jou vermoë om *probleme op te los* (in rugbyverband)

0 1 2 3 4 5

Jou *besluitnemingsvermoë* (in rugbyverband)

0 1 2 3 4 5

Die mate waartoe jy *beheer het* oor *gebeure rondom jou*

0 1 2 3 4 5

Die mate waartoe jy jou *kreatiewe vermoë* op die rugbyveld toepas

0 1 2 3 4 5

Evalueer
jouself/situasie

Sosiale vaardighede

Hoe jy met *ander oor die weg kom*

0 1 2 3 4 5

Fisiese vaardighede

Die mate waarin jy klem plaas op
jou *gesondheid*

0 1 2 3 4 5

Jou *fiksheid*

0 1 2 3 4 5

Jou *energievlak*

0 1 2 3 4 5

Jou huidige *rugbyvaardighede*

0 1 2 3 4 5

Die belangrikheid van genoegsame
ontspanning vir jou

0 1 2 3 4 5

Jou bereidwilligheid om jouself aan
die *dissipline* van die afrigter en
kaptein te onderwerp tydens
oefinge en wedstryde

0 1 2 3 4 5

Jou *selfdissipline*

0 1 2 3 4 5

Evalueer
jouself/situasie

Kom, laat ek jou 'n evalueringsvraag in terme van die motiveringsproses, soos voorgestel op die volgende blady, vra:

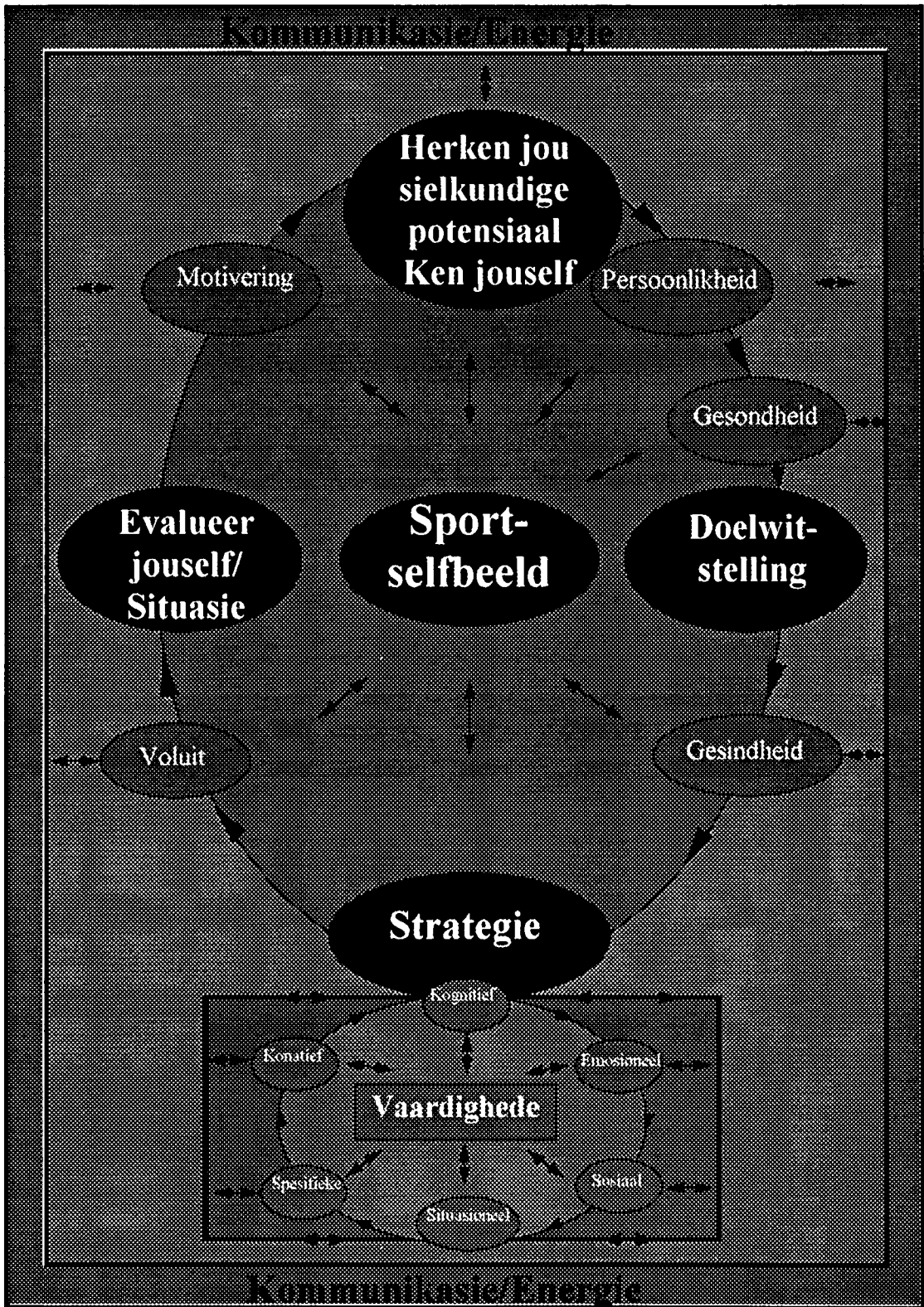
Tot watter mate het jy ontwikkel in terme van die siklus en doelwitte wat jy vir jou ontwikkeling as mens en rugbyspeler gestel het?

Tot watter mate het jy die siklus suksesvol voltooi en die komponente en jou vaardighede geïntegreerd ontwikkel?

Indien jy jou doelwitte bereik het, en die siklus suksesvol voltooi het, dan kan jy die siklus herhaal en nuwe doelwitte stel en die doelpale verskuif. Dit sal ook jou doel wees om die siklus op 'n hoër vlak te laat plaasvind vir die volgende seisoen.

Indien jy nie jou doelwitte bereik het nie, moet jy weer begin by jou doelwitte wat jy aan die begin van die seisoen gestel het en hulle hierdie slag met groter intensiteit najaag!

En, natuurlik lewer 'n suksesvolle (positiewe) evaluering van jouself en die situasie nuwe energie aan die siklus:



***MODULE
DERTIEN***

LEIERSKAP

As die motiveringsiklus geïntegreerd funksioneer, dan is leierkap die uitvloeisel van die proses. In 'n span sal daar dus vyftien kapteins wees. Die amptelike aangewese kaptein moet dan net hierdie vyftien kapteins koördineer. As ons kyk na die eienskappe van 'n leier, sal dit vir jou 'n beter idee van voorafgaande gee:

Kenmerke van 'n leier:

Gesondheid

'n Gesonde lewensuitkyk

Onbaatsugtigheid

Optimisme, entoesiasme, besieling, dryfkrag

Selfversekering, selfvertroue, nederigheid

Durf en moed

Wilskrag en doelgerigtheid

Aanpasbaarheid en buigsaamheid

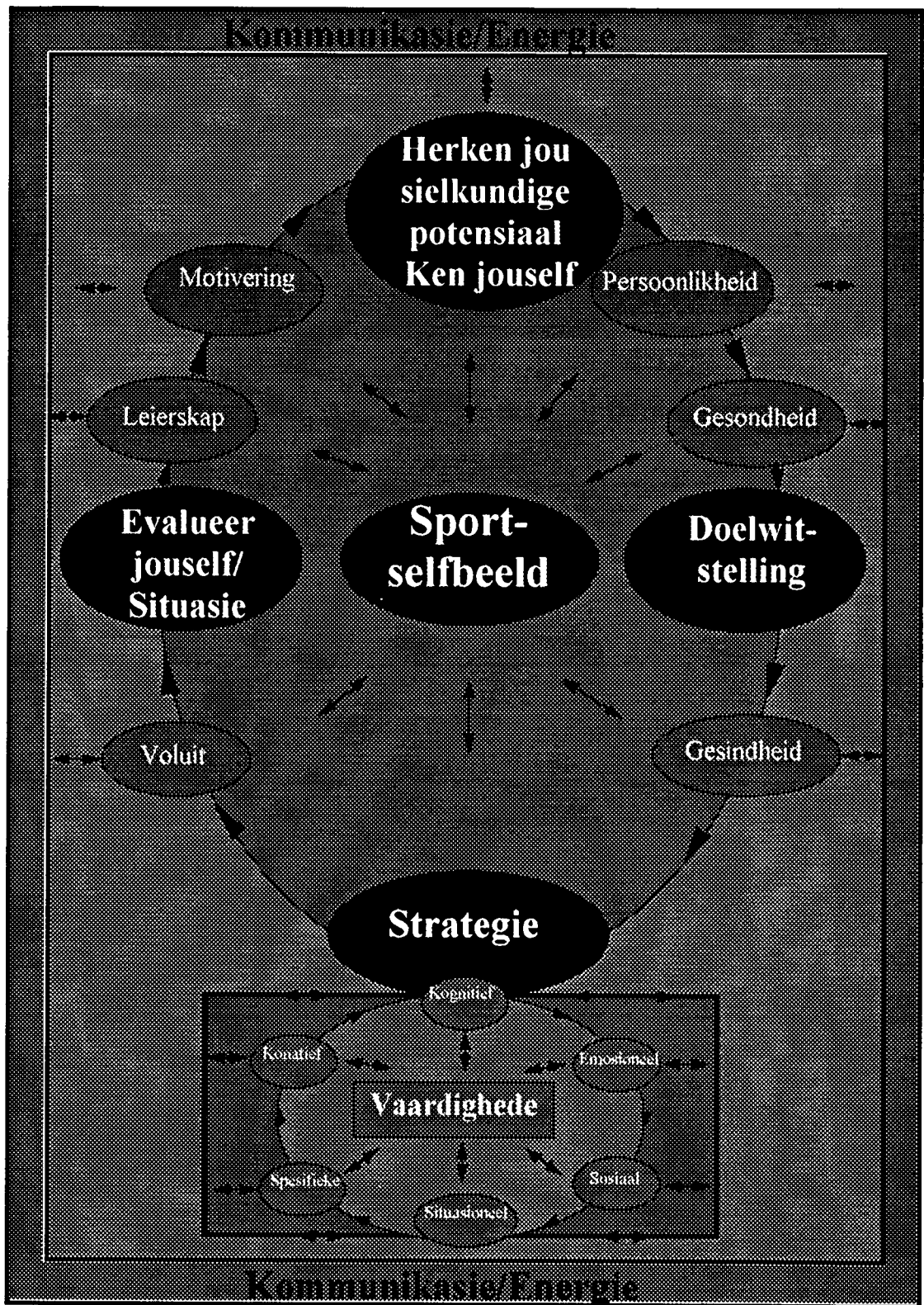
Karakter

Dra jou deel by om die leierskap aspek in jou span te laat werk. Leierskap, net soos dissipline, is daar om die span te rig om julle gesamentlike doelwitte te bereik. Ondersteun die leier(s) in jou span.

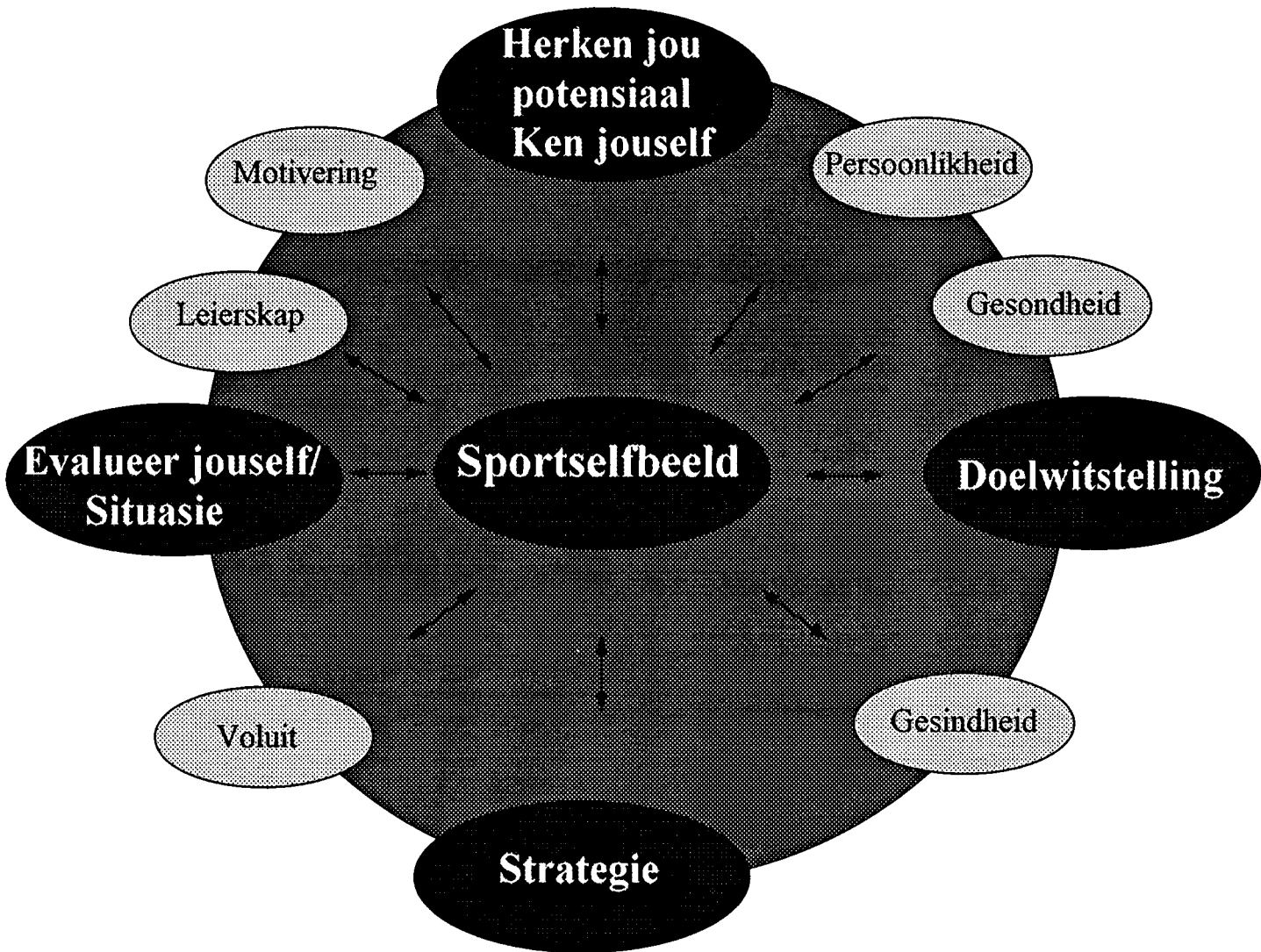


Om 'n leier te ondersteun, is net so goed soos om 'n leier te wees!

Dra by tot die generering van energie vir die span:



Aan die einde van die siklus kry ons die laaste module:



Motivering!

Die suksesvolle regsom funksionering van die siklus lei noodwendig tot motivering. Daar word tussen ekstrinsieke en intrinsieke motivering onderskei. Nou, waarom wil ek dan iets oor motivering sê indien dit die uitvloeisel van die proses is? Indien daar 'n balans tussen ekstrinsieke en intrinsieke motivering is, sal daar optimale energievloei plaasvind! Ja, dit is waar, as jy te veel fokus op ekstrinsieke motiveerders soos trofeë, geld, beloning, lof, ens. kan dit die intrinsieke motiveerders soos genot, selfvertroue, selfbeeld, identiteit en bevoegdheid nadelig beïnvloed. Moenie te veel op die een of die ander fokus nie. Vind daardie balans!



Ter afsluiting:

Jy het 'n ver en moeilike pad gestap. Ek glo egter dat dit die moeite werd was en dat dit vir jou baie beteken het om te groei en te ontwikkel in die mens, sport en motivering sin van die woord. Die uitdagings vir volgende seisoen is nog groter en nog lekkerder nou dat jy vertrou is met die motiveringsproses.

Bly jouself ontdek, ken, groei en ... “push the positive buttons”!

Foto-erkennings:

Bladsy

- 29 SA Sports Illustrated, Mei 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 31 SA Sports Illustrated, Augustus 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 34 SA Sports Illustrated, Augustus 1993 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 44 SA Sports Illustrated, Augustus 1993 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 45 SA Sports Illustrated, April 1995 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 46 SA Sports Illustrated, April 1995 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 53 SA Sports Illustrated, Mei 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 74 SA Sports Illustrated, Januarie 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 75 SA Sports Illustrated, April 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 76 SA Sports Illustrated, Junie 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 77 SA Rugby, 5 Augustus 1995, Vol. 1, no. 5 : Sable Media (Pty) Ltd.
- 81 Vieënde Springbok - Rugby World Cup 1995, ABBm Printing and Publishing Company (Pty) Ltd. & PSM Group (Pty) Ltd.
- 97 SA Sports Illustrated, Mei 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 104 SA Rugby, 5 Augustus 1995, Vol. 1, no. 5 : Sable Media (Pty) Ltd
- 109 SA Rugby, 5 Augustus 1995, Vol. 1, no. 5 : Sable Media (Pty) Ltd
- 117 SA Rugby, 5 Augustus 1995, Vol. 1, no. 5 : Sable Media (Pty) Ltd
- 118 Beeld, 19 & 22 Julie 1996
- 127 SA Sports Illustrated, Augustus 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 131 SA Rugby, 5 Augustus 1995, Vol. 1, no. 5 : Sable Media (Pty) Ltd.
- 135 SA Rugby, 5 Augustus 1995, Vol. 1, no. 5 : Sable Media (Pty) Ltd
- 146 Vieënde Springbok - Rugby World Cup 1995, ABBm Printing and Publishing Company (Pty) Ltd. & PSM Group (Pty) Ltd.
- 157 Official Souvenir Programme - Rugby World Cup 1995 : Ideadata Pretoria (Pty) Ltd.

- 173 Vieënde Springbok - Rugby World Cup 1995, ABBm Printing and Publishing Company (Pty) Ltd. & PSM Group (Pty) Ltd.
- 174 SA Sports Illustrated, April 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 181 SA Sports Illustrated, Januarie 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 186 SA Sports Illustrated, Januarie 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 231 Vieënde Springbok - Rugby World Cup 1995, ABBm Printing and Publishing Company (Pty) Ltd. & PSM Group (Pty) Ltd.
- 236 Official Souvenir Programme - Rugby World Cup 1995 : Ideadata Pretoria (Pty) Ltd.
- 248 Rapport, 15 Oktober 1995
- 262 SA Sports Illustrated, August 1996 : Touchline Media (Pty) Ltd.
- 279 Vieënde Springbok - Rugby World Cup 1995, ABBm Printing and Publishing Company (Pty) Ltd. & PSM Group (Pty) Ltd.

Bylae B : Handleiding vir afriqter/programleier

(Vir die motiveringsprogram vir
rugbyspelers)

Die afrigter speel 'n belangrike en groot rol in die motiveringsproses van beide die individuele speler en die span se motivering. Dit hoef 'n mens natuurlik vir geen afrigter te vertel nie. Elke afrigter wat sy sout werd is weet watter rol motivering in sy spelers en span se vertonings en prestasies speel. Net so het elke afrigter 'n eie unieke benadering en hantering van sy spelers en span. Hierdie program poog nie om hierdie individuele benadering en motiveringsmetodes te vervang nie, maar wil graag addisioneel hiertoe 'n bydrae lewer (in die vorm van 'n raamwerk) wat die speler en die span se motivering en prestasie op 'n hoër vlak van funksionering kan plaas.

Die afrigter speel 'n belangrike rol in die suksesvolle implimentering van hierdie program, alhoewel dit net 'n hulpmiddel is om die regte klimaat te skep ten einde die spelers en span die geleentheid te gee om oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering. Daar is soveel situasies en veranderende omstandighede in die verloop van een seisoen dat die afrigter die beste persoon is om te bepaal wat die motiveringsbehoefte van sy spelers is of watter komponente van die motiveringsproses op watter stadium aangespreek moet word. Die afrigter/programleier moet dus besluit watter module van die program wanneer geïmplimenteer word, afhangende van die verskillende situasies wat gedurende die seisoen ontstaan. Die speler moet ook aangemoedig word om modules op sy eie deur te werk na aanleiding van sy eie behoeftes.

Om vir jou 'n idee te gee van wat die program behels, lees deur die inhoudsopgawe.

Voor jy na die 'Inleidende Gedagtes' van die program op bl. 1 - 26 kyk, kom ons kyk eers na wat jy as afrigter/programleier van die program kan verwag? Op die volgende paar bladsye word jy op 'n kort toer deur die program geneem.

WAT KAN JY (AFRIGTER) VAN HIERDIE PROGRAM VERWAG?

Die kursus bestaan uit:

JOU EN DIE SPELERS SE HANDLEIDING

wat struktuur aan die programverloop gee en vraelyste en ander inligting bevat.

Dan is daar ook

PSIGO- TEGNOLOGIE

Dit behels die gebruik van videos, transparante, en ander hulpmiddels

wat gebruik kan word in die speler (en natuurlik ook jou eie) ontwikkeling tydens die verloop van hierdie program. Die gebruik van videos, skyfies en ander psigotegnologie gaan baie van jou, die afrigter, afhang. Die gebruik van videomateriaal as deel van die spelers se geestelike en wedstrydvoorbereiding, is geweldig kragtig indien dit reg benut word. Vir jou as afrigter is dit dus 'n uitdaging om videomateriaal te soek en te integreer binne die program en binne jou eie motiveringsbenadering!

Die program is op die uiteensetting op bl. 10 in die program gebaseer. Hierdie ontwikkelingsprogram wil graag meetbare langtermyn resultate verseker, daarom sal jy merk dat daar voorsiening gemaak word vir beide die aanleer van vaardighede en opvolgmeganismes, wat die aangeleerde

vaardighede onderhou en versterk. Dit is ook hier waar jy as afrigter kan bydra dat dit verseker word.

Hierdie program poog om 'n langtermyn effek op die speler se motivering te hê, daarom verloop die program oor 'n seisoen. Jy en die speler kan hierdie program egter ook seisoen na seisoen gebruik. Jy sal vind dat motivering en die ontwikkeling van die verskeie komponente wat uitloop op motivering, die volgende seisoen net op 'n hoër vlak sal plaasvind. *Jy sal ook vind dat die aspekte van motivering wat aangespreek word, die speler, en ook vir jou, vir 'n leeftyd kan besig hou!*

Dit is belangrik dat jy van meet af moet onthou dat die *sukses van hierdie kursus van jouself en van die speler gaan afhang!*

Lees nou deur die 'Inleidende Gedagtes' tot op bl. 9.

Die artikel op bl. 5 - 7 gee vir jou 'n aanduiding van die rol van Sportsielkunde. Met hierdie program word *riglyne verskaf* wat die speler in staat kan stel om oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering en prestasie, om die speler in staat te stel om sy volle sielkundige potensiaal te gebruik as deel van sy geestelike voorbereiding vir wedstryde.

Rugby is 'n spansport, en hierdie program fokus onder andere op die vrylating van geweldige hoeveelhede potensiële motiveringsenergie wat bestaan in die interaksie tussen spanlede. Indien die span as 'n hegte en formidabele eenheid funksioneer, lewer dit ook motiveringsenergie aan die individuele speler. Die omgekeerde is egter meer waar : Die span se motiveringsenergie en psigiese potensiaal is meer as bloot die somtotaal van die individuele spelers se motivering en psigiese potensiaal.

Ongelukkig (of gelukkig) is daar nie truuks wat wonderwerke kan laat gebeur nie. Soos reeds genoem is, gaan die *sukses van hierdie kursus van jouself en die spelers afhang!*

Dit is belangrik om van die begin af 'n duidelike onderskeid tussen kort- en langtermyn motivering uit te lig. Korttermyn motivering behels om gereed te wees vir môre, vir die volgende wedstryd terwyl langtermyn motivering die volgehoue toewyding ("commitment") impliseer wat jy by alle suksesvolle sportmanne sien.

Die program vir die speler is op die voorstelling van die motiveringsproses, soos op bl. 10 en 15, gebaseer. Lees deur hierdie gedeelte tot op bl.17.

In terme van 'n motiveringsprogram word die raamwerk op bl. 17 voorgestel wat behulpsaam kan wees vir sportmanne om oor te skakel na 'n hoër vlak van motivering en sportprestasie.

Die skets op bl. 16 beeld die ontwikkelende en groeiende aard van motivering uit. Soos wat jy deur hierdie inleidende gedagtes lees, wil ek hê dat jy hierdie twee sketse (voorstellings van die proses wat uitloop op motivering) in jou agterkop hou.

Lees nou eers die res van module een deur (bl. 1 - 27) met die oog daarop om dit voor te hou aan die spelers deur middel van 'n skyfievertoning tydens 'n spanbyeenkoms vroeg in die seisoen. Jy kan skyfies laat maak van die voorbeelde in bylae A. Hierdie skyfies stem ooreen met die voorstellings en sketse in die speler se program. Jy sal dus vind dat jy dit waaroor die program gaan, kan verduidelik en oordra met bl. 10 as leiding (rigtinggewer). Indien jy klaar voorberei het, kan jy tydens die eerste sessie van die seisoen, waar jy al die spelers bymekaar het, die volgende skyfies wys terwyl jy die proses aan die hand van bl. 17 verduidelik.

Soos jy kan agterkom is die verhoging van motivering 'n proses waarvan die resultate primêr van die speler gaan afhang.

Voor ons verder gaan, wil ek die volgende aan jou voorhou:

***WAT IS DIE ROL VAN DIE AFRIGTER IN DIE
MOTIVERINGSPROGRAM (IN DIE
MOTIVERINGSPROSES)?***

Die PETER PRINCIPLE is 'n siening wat in die 1970's sy ontstaan in organisasies gehad het. Dit sê die volgende:

***PEOPLE ARE PROMOTED BASED ON THEIR
ABILITY TO DO THEIR CURRENT JOB
THEY WILL BE PROMOTED UNTIL THEY
REACH A JOB THEY CANNOT DO. THERE
THEY REMAIN; THAT IS, PEOPLE RISE TO
THE LEVEL OF THEIR INCOMPETENCE
BECAUSE EVERYONE EVENTUALLY RISES
TO THE LEVEL OF THEIR INCOMPETENCE,
ORGANIZATIONS ARE STAFFED BY
PEOPLE WHO CANNOT DO THEIR JOBS.***

Gelukkig glo top bestuurders en top afrigters nie in hierdie beginsel nie. Dit is al oor en oor bewys dat mense op die vlak presteer wat van hulle verwag word. Maar om verwagtinge aan jou spelers te stel kan ook gevaarlik wees! Hoekom? Kyk na die volgende bladsy en kyk of jy saamstem:

VERWAGTINGS

- * *Om te verwag dat 'n speler bo sy vermoë presteer, mag tot mislukking lei.*
- * *Om te min te verwag kan tot lae standarde lei.*
- * *Kategorisering beperk groei.*
- * *Verwagtinge kan tot die vertroebeling van die verhouding tussen afrigter en speler lei.*

Die volgende stukkie wysheid impliseer die regte aanslag:

***IF I ACCEPT YOU AS YOU ARE,
I WILL MAKE YOU WORSE;
HOWEVER, IF I TREAT YOU
AS THOUGH YOU ARE WHAT
YOU ARE CAPABLE OF BECOMING
I HELP YOU BECOME THAT***

GOETHE

Ek vra die spelers om dinge te doen (“positive buttons” te druk) om motiverende energie te genereer, los te maak en in die energiebaan te stort. Daarom is die vraag ook aan jou: Druk jy in jou rol as afrigter “positive buttons” wat energie genereer, of doen jy dinge op ‘n manier wat energie onttrek of die energievloei blok/benadeel?

Dit bring jou by Module Een op bl. 28 - 50. Module Een handel oor die eerste drie komponente van die proses (siklus). Lees eers deur Module Een om jou vertrouwd te maak met die inhoud. Indien jy klaar deur Module Een gelees het, blaai om.

Vir jou as afrigter is die volgende belangrik:

DIE EERSTE STAP IS DUS OM TE GLO DAT ELKE SPELER IN STAAT IS OM OOR TE SKAKEL NA 'N HOËR VLAK VAN MOTIVERING EN PRESTASIE.

Wat kan jy met Module Een doen? Onthou, jy as afrigter het 'n groot impak op die span. Jy is egter ook deel van die span. Uit hierdie posisie kan jy bydra tot die losmaak van motiveringsenergie. Ek wil nie vir jou voorskryf wat om met hierdie module te doen nie, of hoe jy dit gaan implimenteer nie. Solank jy net onthou dat die suksesvolle afhandeling en integrering van die onderskeie modules (komponente van die proses wat uitloop op motivering) energie in die energiebaan stort!

Jy kan hierdie module bv. inkorporeer by 'n spanbyeenkoms aan die begin van die seisoen waar jy jou verwagtinge vir die seisoen aan die spelers oordra. Jy kan dus videos vertoon wat by jou tema aansluit. Jy kan hier bv ook gebruik maak van die N1 - snelweg voorbeeld op bl. 12.

Sê by so 'n byeenkoms dat die spelers die res van Module Een alleen moet gaan deurwerk. Noem dat as ons doelwitte wil stel, dit ook belangrik is om te weet wie ons is en wat ons uit die lewe wil hê. Daarom is Module Een belangrik.

Gee die spelers genoeg tyd om die module deur te werk en met jou te kom gesels oor die vraelyste. Moedig hulle ook aan om dit te doen. So 'n geleentheid help ook vir jou en die spelers om nader aan mekaar te beweeg. En die verhouding tussen julle kan sterker raak. Daardeur word alreeds positiewe knoppies gedruk. Dit dra ook alreeds by tot spangees. Module Een het alreeds 'n impak op die speler se sportselbeeld en selfvertroue. Hier speel jy as afrigter 'n belangrike rol om by te dra tot die ontwikkeling van die speler se selfvertroue. Die manier waarop jy met hulle gaan kontak maak en behandel, het 'n groot invloed. En ja, ek weet jy is nie die "Welfare Office" nie. Dit is ook nie wat ek vra nie. Deur egter te fokus op die speler se sterk punte as speler en mens, dra jy by tot die motiveringsenergie, die oorskakeling na 'n hoër vlak van funksionering en prestasie as mens, sportman en rugbyspeler.

Dit bring ons by Module Twee op bl. 51/52: 'Doelwitstelling':

Lees tot op bl. 55 tot na die artikel.

Blaai dan deur hierdie module en raak vertrouwd met die inhoud. As jy onseker is van die belang van 'Doelwitstelling', gaan weer terug na die 'Inleidende Gedagtes', bl. 19 - 24.

Dit is belangrik om daarop te let dat doelwitstelling 'n kragtige motiveringsmeganisme is waardeur energie genereer word. Dit is ook belangrik om te let dat dit energie en gedrag rig. Die implikasies vir jou as afrigter is belangrik. Spelers wil nie dinge doen wat nie doelgerig is nie en hulle nie verstaan waarom hulle dit doen nie. So, volgende keer as jy hulle na 'n moordende oefensessie 'n paar 400's laat doen, sê aan hulle dat dit bv is sodat hulle daardie laaste "vital" vyf minute in die finaal nog steeds alles sal kan gee, en nie sal gaan lê nie. Of neem die voorbeeld van die Wêreldbeker-eindstyd van 1995 waar daar twintig minute ekstra gespeel is. Sê ook aan die spelers waarom hulle sekere vaardigheidsoefeninge doen. Verduidelik waarom hulle dit nodig het in jou siening van die spel, of binne die konteks van jou spelpatroon. Rig hulle energie en fokus hulle aandag. Stel ook weekliks en daaglik vir jou en die span doelwitte. Wat natuurlik sinvol is.

Kyk vervolgens na die riglyne wat gebruik kan word om doelwitte te stel. Laat die spelers deur Module Twee te lees tot op bl. 62 tot net voor die 'spandoelwitte'.

Laat hulle ook toe om op hul eie tyd die vraelys, eintlik is dit meer riglyne, in te vul. As hulle, binne die tydsbeperking wat julle op besluit het, dit voltooi het, reël bv. iets soos 'n braai of spanbyeenkoms waartydens julle die spandoelwitte kan voltooi. Wanneer individuele en spandoelwitte ooreenstem, kry jy groot hoeveelhede motiveringenergie wat met krag en intensiteit gerig word! Onthou egter om eers te "werk" voor julle die vure aansteek. Jy kan self 'n video vertoon om die belang van doelwitstelling te beklemtoon. Vra aan die spelers of hulle nie sulke materiaal het nie.

Kyk weer na die skets op bl. 69 -70 om die energie-effek te sien en die belang van die integrering van al die komponente tot 'n saamgesnoerde en kragtige eenheid!

Blaai nou na bl. 71. Die Derde Module handel oor 'Gesindheid'. Hierdie module begin op bl. 73 . Soos die vorige modules is hierdie module nie net vir die spelers van belang nie, maar ook vir jou as afrigter en programleier. Lees deur die module tot op bl. 79 en antwoord die vraag op bl. 73. Herinner die spelers gedurende die seisoen dat die gesindheid waarmee jy dinge doen, oefen, wedstryde speel, lewe, ens. die energiebaan geweldig beïnvloed. Sê aan die spelers dat hulle self kan kies om op die snelweg te ry of nie. Hulle self kan bepaal hoe vinnig hulle wil ry. En hulle kan of met 'n glimlag 240 km/h ry of met 'n geklaery 240 km/h ry. Wanneer jy (afrigter) voel dat hierdie aspek by die span met ontwikkeling kan doen, reël 'n spanbyeenkoms en kyk na videos waar die effek van 'n positiewe gesindheid (entoesiasme en/of deursettingsvermoë) nie net sportmanne se lewens en prestasie nie, maar ook binne wedstryde tot sukses en 'n hoër vlak van prestasie gelei het.

Moedig ook spelers aan om vir hulself flitskaarte/prikkelkaarte soos op bl. 74 -77 te maak, om hulle te herinner aan die belang van hierdie module. Let weereens op dat die belang van die integrering en haak van hierdie komponent aan die siklus (bl. 78 - 79). Moedig die spelers aan om hierdie module hul eie te maak gedurende die seisoen.

Nou kom ons by die 'Strategie'. Modules Vier tot Tien is daarop gerig om "positive buttons" te druk en vaardighede te ontwikkel en in beheer van die vaardighede te wees wat die speler sal help om oor te skakel na 'n hoër rat (vlak van motivering en prestasie). Hierdie strategie is gerig op die ontwikkeling van die selfbeeld en selfvertroue van die speler, die ontwikkeling van spangees en die ontwikkeling van die spesifieke vaardighede.

Jy is omtrent nou in die sesde week van die seisoen. As jy elke week een module as 'n "positive button" neem en druk om energie by die spelers te genereer, gaan jy omtrent dertig weke neem net om een keer deur alles te werk. Daarom is dit belangrik dat jy, en die speler(s) op grond van die inligting in Module Vier volgens die situasionele benadering, besluit wat wanneer "getackle" gaan word. Die situasionele benadering moet nie daartoe lei dat hierdie modules gesien word as deel van 'n noodhulpkassie of 'towerkas' nie. Die krag van die siklus lê juis in die effektiewe, geïntegreerde funksionering van al die komponente van die siklus. Die ontwikkeling van al die komponente moet dus aandag kry. Dit moet ook aan die speler oorgedra word en hom daaraan herinner om vir sy volle ontwikkeling te gaan en te fokus op die energiebaan en die inpomp van soveel moontlik energie daarin.

Lees nou deur Module Vier en vra die spelers om dit ook tuis te doen.

Daarna moet jy in kontak met die spelers se motiveringsvlak wees en die vermoë hê om te kan bepaal watter deel van watter module jy as tema gaan gebruik vir watter week.

Die speler het ook 'n oorsig van wat in die onderskeie modules staan, en kan dus ook op sy eie aangaan indien die situasie dit van hom sou verwag. Die wyse waarop jy hierdie modules aanbied hang natuurlik heeltemal van jouself af, aangesien jy die motiveringsiklus op jou eie unieke wyse in jou rugby-benadering integreer.

Kom ons neem bv. Module Vyf op bl. 100/101. Bl. 100 dien as "indeks" van wat in Module Vyf aangebied word. Die inhoud van Module Vyf is uitgelig bo die res van die vaardighede-siklus wat nie nou behandel word nie. Jy sal soortgelyke "indekse" vind as inleiding tot al die modules en hul onderdele. Die eerste komponent onder die kognitiewe komponent waaraan aandag gegee word, is 'Denke'. Hierdie gedeelte strek van bl. 102 tot bl. 114. Daar is verskeie maniere waarop jy die Modules kan oordra of implimenteer. Jy kan bv. op sekere tye aan die spelers noem dat hulle deur sekere modules moet werk of weer daaraan aandag gee, of sterker fokus op sekere komponente vir oefen- en wedstrydvoorbereiding. Jy kan bv. saam met die spelers begin by bl. 1 en die pad saam met hulle stap, module vir module, opeenvolgend. En dan bloot net klem lê op dit wat vir 'n bepaalde situasie nodig is. Die metode(s) van implimentering is plooibaar en dit hang eintlik van jou af waarmee jy gemaklik is en wat jy verkies.

Sit vir jou 'n uur of twee eenkant en vergewis jouself van die inhoud van die ontwikkeling en 'in beheer kom' van die vaardighede in Modules Vier tot Tien op bl. 82 - 262.

Noudat jy dit klaar gedoen het, kan jy module vir module aanwend deur die seisoen.

Kyk weer na Module Vyf Deel Drie op bl. 121/122 - 137 wat handel oor 'Kreatiwiteit'. Besef jy as afrigter watter rol jy speel in die ontwikkeling van die speler en span se kreatiwiteit? Moedig jy interaksie tussen al vier 'brein-kwadrante' aan, of wil jy jou denk-voorkeure op die spelers afdwing? Dit is reguit vrae, maar dit is belangrik vir jou om antwoorde hierop te hê. Dit is 'n groot uitdaging vir jou om 'n bydrae te lewer tot die ontwikkeling van die span en spelers se kreatiwiteit. Maar dit is ook 'n integrasie-proses wat jy sal geniet!

Module Ses handel oor 'Emosionele Vaardighede'. Dit strek vanaf bl. 149 - 220, met die aspekte wat aandag geniet, uitgelig op bl. 149.

Onthou, jy as afrigter dra by tot die selfbeeld en selfvertroue van die speler. Help jy om "positive buttons" te druk?

Module Sewe begin op bl. 221 en eindig op bl. 242.

Module Agt (bl. 243 - 253) handel oor 'Sosiale Vaardighede'. As ons praat van die ontwikkeling van spannees, is die voorstelling op bl. 249 belangrik. Jy is instrumenteel om die sielkundige en fisiese krag van die spelers saam te snoer tot 'n hegte eenheid. Onthou, 1+1 is nie altyd gelyk aan twee nie! Veral nie in die wêreld van sportspanne nie. Het jy nie 'n video op jou rak wat dit kan illustreer nie? Wat van die 1995 Wêreldbeker?

Op bl. 254 begin Module Nege: Situasionele Vaardighede. Addisioneel tot wat in die speler se handleiding staan, wil ek die volgende byvoeg

wat vir jou as afrigter implikasies het. Lees tot op bl. 258 en dan die volgende:

Du Toit (1992) noem vier moontlike situasies wat tydens die verloop van 'n seisoen mag ontstaan, naamlik:

- (i) Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses of mislukking gelyk is.*
- (ii) Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses besonder gunstig is.*
- (iii) Wedstryde waar die waarskynlikheid van mislukking besonder hoog is.*
- (iv) Wedstryde waar die kans op sukses of mislukking nie vooraf bepaal kan word nie.*

Vervolgens gaan die riglyne wat hy verskaf, bespreek word vir elk van die vier potensiële situasies.

- (i) Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses of mislukking gelyk is.*

Sulke situasies ontstaan waar die span sy kans op sukses of mislukking op 50:50 skat. Die opponent word dus net so vaardig of sterk soos hyself geag. Tipies word sulke scenarios aangetref waar uitspeel wedstryde of eindstryde betrokke is.

(a) 'n Realistiese wedstrydplan moet in oorleg met die spanlede ontwerp word. Hierin moet rekening gehou word met eie vermoëns, opponente se sterk - en swakpunte en moontlike noodtoestande, soos byvoorbeeld slegte weersomstandighede.

(b) Die spelers moet dan ooreenkomstig met die opgestelde plan deeglik voorberei. Daar moet klem val op die inoefening van teenvoeters vir teenstanders se sterkpunte, die uitskakeling van eie gebreke, die inoefening van strategieë om eie vermoëns te optimaliseer en die gebruik van simulasietegnieke om spelers geestelik taai te maak vir verwagte kompetisiestres.

(c) Goeie spel moet beloon word, foute moet positief gekorrigeer word, inspanning moet beloon word en daar moet gepoog word om kalm en optimisties te bly self wanneer dinge verkeerd loop. Daar moet nie onrealistiese eise en te hoë verwagtinge gestel word nie. Spelgehalte doelwitte eerder as uitslagdoelwitte moet aangemoedig word.

(d) Dit is verkieslik dat die laaste oefensessie op die veld gehou word waar die wedstryd gespeel gaan word. Sodoende word spelers gewoond aan die vreemde omstandighede.

(e) Laataand spanpraatjies moet eerder vermy word. Klem moet eerder wees op ontspanning.

(f) 'n Ligte ete vier uur voor die aanvang van die wedstryd word aanbeveel.

(g) *Reëlings moet sò getref word dat spelers betyds en rustig by die wedstrydveld opdaag.*

(h) *Die afrigter en kaptein kan kort voor die aanvang van die wedstryd vir die spelers sê om die ingeoefende vaardighede te gebruik, hul aandag eerder by hul eie spel te bepaal as op die opponente se prestasie, hul persoonlike en gehalte doelwitte bewustelik na te streef en met volle oorgawe te speel en die spel te geniet.*

(ii) *Wedstryde waar die waarskynlikheid van sukses besonder gunstig is.*

Wanneer spelers te staan kom teen 'n span wat as 'n "maklike" wedstryd waargeneem word (dit wil sê waar kanse op sukse op ongeveer 90% geskat word), kan 'n ongedissiplineerde, slap, lighartige en ontspanne gesindheid onder die spelers tydens oefensessie en spanpraatjies ontstaan. Gevolglik sal die span te laag geaktiveer en te ontspanne wees wanneer hulle tot die kompetisie toetree. In sulke situasies word die volgende aanbeveel:

(a) *Prestasies wat behaal is, word erken, maar daar word ook gewaarsku dat sukses kan lei tot 'n oorskatting van eie vermoëns en onderskatting van die teenstander.*

(b) *Motiveringspraatjies waarin klem gelê word op eer, tradisie en die belangrikheid van die kragmeting kan met vrug ingespan word om die spelers se motiveringsvlak te verhoog.*

(iii) Wedstryde waar die waarskynlikheid van mislukking besonder hoog is.

Om negatiewe ervarings van mislukkings en die gevolge wat dit vir die speler se selfwaarde en motivering inhou, te voorkom, moet daar gefokus word op 'n motiveringstrategie wat die speler leer dat sy eiewaarde nie afhang van sy vermoë om ander te wen nie, maar om sy talente optimaal te gebruik. Sukses word dus gemeet aan die bereiking van persoonlike doelwitte

Die volgende moet in gedagte gehou word:

(a) Realisme omtrent die spelers se kans op sukses sal bydra tot die stel van realistiese doelwitte.

(b) Die stel van persoonlike vaardigheidstoetse eerder as uitslagdoelwitte word voorgestel.

(c) Wanneer teen swak teenstanders gespeel word, word die 50:50 motiveringstrategie gevolg.

(d) Die afrigter se benadering moet deurgaans ontspanne, positief, aanvaardend en aanmoedigend wees.

(e) Beloon jou spelers vir hoë inspanning, bereiking van persoonlike doelwitte, goeie dissipline ens.

(f) Plaas 'n neerlaag altyd in perspektief.

(iv) Wedstryde waar die kans op sukses of mislukking nie vooraf bepaal kan word nie.

(a) Evalueer die span se huidige motiveringsprofiel en volg dienooreenkomstig die geskikste strategie.

(b) Laat die klem val op die optimale benutting van eie sterkpunte, met as einddoel die bereiking van persoonlike en spandoelwitte asook die lewering van gehalte spel.

Onthou: Laat die siklus geïntegreerd hardloop!

Module Tien begin op bl. 259 en eindig op bl. 262. Die rol wat jy as afrigter in dié module het, is belangrik! Dissipline seël as't ware die vaardighede-siklus en rig die motiveringsenergie. Besef jy hoe belangrik is die rol wat jy hier moet vervul?

Die intensiteit waarmee die speler (en jy ook) wedstryde en oefeninge aanpak, en die belang dat die speler (afrigter) die 'Strategie' met oorgawe implimenteer en voluit vir sy (jou) ontwikkeling as sportman en mens gaan, word in Module Elf op bl. 263 - 266 aangetoon.

Kyk na Module Twaalf op bl. 267. Aan die 'einde' van die motiveringsiklus is dit belangrik om die situasie/jouself te evalueer en te kyk tot watter mate jy in jou doelwitte geslaag het. Of hoe naby jy daaraan gekom het. Dink net aan die gebruiksmoontlikhede van hierdie module. Met die regte tydsberekening is hierdie module geweldig kragtig. Bv. as die span in 'n finaal is, kan daar gewys word op die spandoelwitte wat reeds behaal is en dat nog net hierdie een

doelwit oorbly. Dit is ook nog 'n verdere geleentheid vir die speler om sy persoonlike doelwitte te bereik. Vind 'n toepaslike tyd en laat die spelers deur hierdie module werk. Gaan terug na Module Twee op bl. 52 en spesifiek die 'vraelys' op bl 57-67 en kyk tot watter mate doelwitte bereik is.

Onthou, indien die speler 'n 'negatiewe' evaluering van homself gemaak het of as doelwitte glad nie bereik is nie, kan 'n doelwit altyd wees om te poog om die motiveringsiklus in 'n wedstryd geïntegreerd te laat hardloop. Dit is in elk geval wat die speler moet poog, maar gebruik dit om die negatiewe evaluasie teë te werk sodat die seisoen vir almal op 'n hoogtepunt afsluit.

Modules Dertien (bl. 274) en Veertien (bl. 278) is uitvloeiings van die suksesvolle funksionering van die motiveringsiklus. Lees hierdeur en laat die spelers ook hierdeur lees.

Al wat nog oorbly is bl. 280. Lees gou daardeur. Die speler is aan die einde van een motiveringsiklus, maar ook aan die begin van 'n pad. Moedig die speler aan om volgende seisoen nog 'n siklus suksesvol te voltooi.

Laastens, jy as afrigter/programleier het ook 'n moeilike, dog uitdagende en hopelik genotvolle pad gestap. In die proses het jy nie alleen saam met jou spelers hulle groei en -ontwikkelingsproses meegemaak nie, jy was 'n integrale deel daarvan. Jyself is deur 'n wonderlike groei-proses. Ter afsluiting wil ek die volgende aan jou voorhou:

*"Develop your dreams and you create passion ...
develop the dreams of others and you create
heaven."*

Anoniem