

VERWYSINGS

- AMES, C. (1992). Motivational climate and achievement related patterns. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (161-176). Champaign, IL: Human Kinetics.
- BELSKY, J. (1990). Parental and nonparental child care and children's socioemotional development: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2): 885-903.
- BOTHA, V.; CELLIERS, A.; VAN ZYL, C. & VERMEULEN, Z. (1994). *Die ontwikkeling en evaluering van 'n model vir pasiëntbestuur in fisioterapie*. Ongepubliseerde proefskrif. Fakulteit Geneeskunde: Universiteit van Pretoria, Pretoria.
- BRANDL-BREDENBECK, S. & BRETTSCHEIDER, W.D. (1997). Sport involvement and self-concept in German and American adolescents. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(4): 357-371.
- BURNS, R.B. (1979). *The self-concept theory, measurement, development and behaviour*. London: Longman.
- CORDOVA, J.; MILLER, J.; LEADBETTER, G.; TROMBETTA, S.; PARKS, S. & O'HARA, R. (1998). Influence of the national disabled veterans' winter sports clinic on self-concept and leisure satisfaction of adult veterans with disabilities. *Palaestra*, 14(1): 40-43.
- COX, R.H. (1994). *Sport psychology concepts and applications (3rd ed.)*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
- DE VAUS, D.A. (2001). *Research design in social research*. London: Sage.

- DIGELIDIS, N. & PAPAIOANNOU, A. (1999). Age group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6): 375-380.
- DUDA, J.L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11: 318-335.
- DUDA, J.L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. In R.N. Singer; M. Murphey & K. L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (421-436). New York, NY: Mac Millan.
- DUDA, J.L. (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement. *Quest*, 48(3): 290-302.
- DUDA, J.L. & HOM, H.L. (1993). Interdependencies between the perceived and self-reported goal orientations of young athletes and their parents. *Pediatric Exercise Science*, 5(3): 234-241.
- DUDA, J.L.; OLSON, L.K. & TEMPLIN, T.J. (1991). The relationship of task and ego orientation to sportsmanship attitudes and the perceived legitimacy of injurious acts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62: 79-87.
- DUDA, J.L. & WHITE, S.A. (1992). Goal orientations and beliefs about the causes of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6(4): 334-343.
- DUNN, J.C. (2000). Goal orientations, perceptions of the motivational climate, and perceived competence of children with movement difficulties. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17: 1-19.

DUNN, J.G.H. & DUNN, J.C. (1999). Goal orientations, perceptions of aggression, and sportpersonship in elite male youth ice hockey players. *The Sport Psychologist*, 13(2): 183-200.

EBBECK, V. & BECKER, S.L. (1994). Psychosocial predictors of goal orientations in youth soccer. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65 (December): 355-362.

EBBECK, V. & WEISS, M.R. (1998). Determinants of children's self-esteem: An examination of perceived competence and affect in sport. *Pediatric Exercise Science*, 10(3): 285-298.

ERASMUS, C. (1999). *Die waarde van fisieke en psigiese parameters vir die evaluering en keuring van lede verbonde aan spesialis eenhede in die Suid-Afrikaanse Polisiediens*. Ongepubliseerde proefskrif. Departement Biokinetika, Sport- en Vryetydswetenskappe: Universiteit van Pretoria, Pretoria.

ESCARTI, A.; ROBERTS, G.C.; CERVELLO, E.M. & GUZMAN, J.F. (1999). Adolescent goal orientations and the perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology*, 30: 309-324.

EWING, M.E. (1999). The role of parents and coaches in the transition of youth in sports. In V. Holec; P. Tilinger & L. Bilek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology* (173-174). Charles University: Prague.

FERREIRA, M.; MOUTON, J.; PUTH, G.; SCHURINK, E. & SCHURINK, W. (1988). *Inleiding tot kwalitatiewe metodes, module 3*. Raad vir Geesteswetenskaplike Navorsing: Pretoria.

FLICK, U. (1998). *An introduction to qualitative research*. London: Sage.

- FRY, M.D. & FRY, A.C. (1999). Goal perspectives and motivational responses of elite junior weightlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 13(4): 311-317.
- HARPER, P.B. (1978). *Self-concept and scholastic achievement*. Unpublished M.Sc thesis. University of Cape Town, Cape Town.
- HAYES, S.D.; CROCKER, P.R.E. & KOWALSKI, K.C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: evaluation of the physical self-perception model. *Journal of Sport Behavior*, 22(1): 1-14.
- HONES, T. & EDWARDS, A. (1990). Self-in-relation: School leavers' accommodation to different interpersonal and situational demands. In H. Bosma & S. Jackson (Eds.), *Coping and self-concept in adolescence* (69-91). Berlin: Springer-Verlag.
- HOWES, D. (1987). *Feldenkrais exercises and self concept, a psychological investigation*. Unpublished M.A. thesis. PU vir CHO, Potchefstroom.
- JERSLID, A.T. (1952). *In search of self*. New York, NY: Teachers College Press.
- JORDAAN, W. & JORDAAN J. (1989). *Mens in konteks*. Lexicon Uitgewers: Johannesburg.
- KRIPPENDORFF, K. (1980). *Content analysis, an introduction to its methodology*. Beverly Hills, CA: Sage.
- LAWRENCE, D. (2000). *Building self-esteem with adult learners*. London: Paul Chapman.

- LE UNES, A.D. & NATION, J.R. (1989). *Sport psychology: An introduction*. Chicago, IL: Nelson Hall.
- MARSH, H.W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: a multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(3): 237-259.
- MARSHALL, C. & ROSSMAN, G.B. (1995). *Designing qualitative research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- MINNAAR, G.G. (1997). *Intra- and Interpersonal Relationship Questionnaire*. Human Research Council: Pretoria.
- NEWTON, M. & DUDA, J.L. (1999). The interaction of motivational climate, dispositional goal orientations, and perceived ability in predicting indices of motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 30: 63-82.
- NEWTON, M. & FRY, M.D. (1998). Senior Olympians' achievement goals and motivational responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6(3): 256-270.
- NICHOLLS, J.G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(2): 328-346.
- NTOUMANIS, N. & BIDDLE, S. (1998). The relationship between achievement goal profile groups and perceptions of motivational climates in sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8(2): 120-124.
- OMMUNDSEN, Y. & PEDERSEN, B.H. (1999). The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6): 333-343.

OMMUNDSEN, Y. & ROBERTS, G.C. (1996). Goal orientations and perceived purposes of training among elite athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 83(2): 463-471.

PIRSIG, R.M. (1974). *Zen and the art of motorcycle maintenance. An inquiry into values*. London: Corgi.

POTGIETER, J. (1997). *Sportsielkunde teorie en praktyk*. Stellenbosch: Instituut vir Sport- en Bewegingstudie, Universiteit van Stellenbosch.

ROBERTS, G.C. (1993). Motivation in Sport: understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R.N. Singer; M. Murphey & K.L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (405-420). New York, NY: MacMillan.

ROSENBERG, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Connecticut, MA: Wesleyan University Press.

RYSKA, T.A. & YIN, Z. (1999). The role of dispositional goal orientations and team climate on situational self-handicapping among young athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22(3): 410-425.

SARRAZIN, P.; CURY, F. & ROBERTS, G. (1999). Exerted effort in climbing as a function of achievement goals, perceived ability, and task difficulty. In V. Hosec; P. Tilinger & L. Bilek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology* (138-140). Charles University: Prague.

SCALAN, T.K.; RAVIZZA, T. & STEIN, G. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: I. Introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1): 54-64.

- SCALAN, T.K.; STEIN, G. & RAVIZZA, T (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1): 65-83.
- SLUIS, M.; LIUKKONEN, J.; JAAKKOLA, T.; KOKKONEN, J.; SAARELAINEN, S.; PIIRAINEN, U. & PAKKALA, P. (1999). Observation of physical education teacher feedback from the motivational climate perspective. In V. Hosec; P. Tilinger & L. Bilek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology* (166-168). Charles University: Prague.
- STAFFORD, L. & BAYER, C.L. (1993). *Interaction between parents and children*. Newbury Park, CA: Sage.
- STEENKAMP, A.S. (1997). *Doeloriëntering en etiese problematiek in sport by die hoërskoolkind*. Ongepubliseerde proefskrif. Departement Biokinetika, Sport- en Vryetydswetenskappe: Universiteit van Pretoria, Pretoria.
- STEPHENS, D.E. (1998). The relationship of goal orientation and perceived ability to enjoyment and value in youth sport. *Pediatric Exercise Science*, 10(3), 236-247.
- STEYN, B.J.M. (1995). The ego phenomenon in sport. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Van den Auweele (Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress on Sport Psychology, Part II* (1073-1044). Brussels: Belgium.
- STEYN, B.J.M. (1999). Ongepubliseerde klasaantekeninge. Departement Biokinetika, Sport- en Vryetydswetenskappe: Universiteit van Pretoria, Pretoria.
- STEYN, B.J.M. (2001). Sport psychological considerations in children. *CME*, 19(1): 11-16.

STEYN, B.J.M.; GOSLIN, A.E. & LOURENS, A. (1995). Ego and task orientation and the purpose of sport: A cross cultural study. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Van den Auweele (Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress on Sport Psychology, Part II* (717-724). Brussels: Belgium.

STEYN, B.J.M., STEENKAMP, A.S. & VIVIERS, F.L. (1997). Ego and task orientation and the ethical problems of high school sport in South-Africa. *S.A. Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 20(1), 55-64.

VAN-YPEREN, N.W. & DUDA, J.L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6): 358-364.

VERSFELD, M. (1968). *Klip en klei*. Kaapstad: Human en Rousseau.

VERSFELD, M. (1985a). *Die neukery met die appelboom*. Kaapstad: Tafelberg.

VERSFELD, M. (1985b). *Pots and poetry*. Cape Town: Tafelberg.

VERSFELD, M. (1990). *St. Augustine's confessions and city of God*. Cape Town: Carrefour Press.

VAN DEN AUWEELE, Y. (1999). Social psychology of physical education. In V. Holec; P. Tilinger & L. Bilek (Eds.), *Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology*, (74-75). Charles University: Prague.

VLACHOPOULOS, S. & BIDDLE, S. (1996). Achievement goal orientations and intrinsic motivation in a track and field event in school physical education. *European Physical Education Review*, 2(2): 158-164.

VLACHOPOULOS, S.; BIDDLE, S. & FOX, K. (1997). Determinants of emotion in children's physical activity: A test of goal perspectives and attribution theories. *Pediatric Exercise Science*, 9(1): 65-79.

VREY, J.D. (1974). *Selfkonsep en die verband daarvan met persoonlikheidsorganisasie en kognitiewe struktuur*. Ongepubliseerde doktorsale proefskrif. UNISA: Pretoria.

WAYDA, V.K. (1999). Enhancement of self-esteem. *ICHPER-SD Journal: The official magazine of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*, 35(2): 28-33.

WALLING, M.D. & DUDA, J.L. (1995). Goals and their associations with beliefs about success in and perceptions of the purposes of physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14: 140-156.

WALTERS, S.T. & MARTIN, J.E. (2000). Does aerobic exercise really enhance self-esteem in children? A prospective evaluation in 3rd-5th graders. *Journal of Sport Behavior*, 23(1): 51-60.

WANN, D.L. (1997). *Sport psychology*. London: Prentice Hall.

WHITE, S.A. (1996). Goal orientation and perceptions of the motivational climate initiated by parents. *Pediatric Exercise Science*, 8(2): 122-129.

WHITE, S.A. (1998a). Adolescent goal profiles, perceptions of the parent-initiated motivational climate, and competitive trait anxiety. *The Sport Psychologist*, 12: 16-28.

WHITE, S.A. (1998b). Young adolescents' task and ego goal orientation profiles and purposes of sport. *International Sports Journal*, 2(2): 18-27.

WHITE, S.A. & DUDA, J.L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25: 4-18.

WHITE, S.A.; DUDA, J.L. & HART, S. (1992). An exploratory examination of the parent-initiated motivational climate questionnaire. *Perceptual and Motor Skills*, 75: 875-880.

WHITE, S.A.; KAVUSSANU, M. & GUEST, S.M. (1998). Goal orientations and perceptions of the motivational climate created by significant others. *European Journal of Physical Education*, 3: 212-228.

WILLIAMS, L. (1994). Goal orientations and athletes preference for competence information sources. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4): 416-430.

WYLLEMAN, P. (1995). *Talented young athletes and the interpersonal relationship in the athletic-triangle*. Unpublished dissertation. Vrije Universiteit: Brussel.

BYLAAG A: VRAELYS

Algemene Instruksies:

Beantwoord asseblief die vrae deur die syfer in die gekleurde blokkie te omring.

Daar is geen regte of verkeerde antwoorde nie, dit is belangrik dat jy jou eerlike mening gee.

Jou antwoorde is konfidensieel (moet asseblief nie jou naam op die vraelys skryf nie).

Gee slegs een antwoord op elke vraag.

Daar is geen tydsbeperking nie, maar werk so vinnig as moontlik.

Dui asseblief duidelik aan as jy 'n antwoord wil korrigeer.

Beantwoord al die vrae.

Vra die toetsafnemer indien enige vraag nie duidelik is nie.

1. Ouderdom: (in voltooide jare)

17 tot 19 jaar oud	1
20 tot 22 jaar oud	2
23 tot 25 jaar oud	3
26 tot 28 jaar oud	4
29 tot 31 jaar oud	5
32 jaar of ouer	6

2. Hoogste vlak van sportdeelname:

Nasionaal	1
Provinsiaal	2
Klub/ Skool	3

3. Sportsoort:

Rugby	1
Krieket	2
Tennis	3
Netbal	4
Atletiek	5
Sokker	6
Ander (spesifiseer)	



4. Ek voel die meeste suksesvol in sport wanneer...

	Stem beslis nie saam nie	Stem nie saam nie	Onseker/ Neutraal	Stem saam	Stem beslis saam
Ek die enigste is wat 'n vaardigheid of aktiwiteit reggekry het	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer wat my motiveer om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek beter vaar as my vriende	1	2	3	4	5
Die ander nie so goed soos ek presteer nie	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat pret is om te doen	1	2	3	4	5
Almal misluk, maar ek nie	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer deur hard te probeer	1	2	3	4	5
Ek regtig hard werk	1	2	3	4	5
Ek die meeste punte aanteken	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat my lus maak om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek die beste is	1	2	3	4	5
Die vaardigheid wat ek aanleer regtig goed voel	1	2	3	4	5
Ek my heel beste gee	1	2	3	4	5



5. My Pa vind my die meeste suksesvol in sport wanneer...

	Stem beslis nie saam nie	Stem nie saam nie	Onseker/ Neutraal	Stem saam	Stem beslis saam
Ek die enigste is wat 'n vaardigheid of aktiwiteit reggekry het	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer wat my motiveer om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek beter vaar as my vriende	1	2	3	4	5
Die ander nie so goed soos ek presteer nie	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat pret is om te doen	1	2	3	4	5
Almal misluk, maar ek nie	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer deur hard te probeer	1	2	3	4	5
Ek regtig hard werk	1	2	3	4	5
Ek die meeste punte aanteken	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat my lus maak om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek die beste is	1	2	3	4	5
Die vaardigheid wat ek aanleer regtig goed voel	1	2	3	4	5
Ek my heel beste gee	1	2	3	4	5



6. My Ma vind my die meeste suksesvol in sport wanneer...

	Stem beslis nie saam nie	Stem nie saam nie	Onseker/ Neutraal	Stem saam	Stem beslis saam
Ek die enigste is wat 'n vaardigheid of aktiwiteit reggekry het	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer wat my motiveer om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek beter vaar as my vriende	1	2	3	4	5
Die ander nie so goed soos ek presteer nie	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat pret is om te doen	1	2	3	4	5
Almal misluk, maar ek nie	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer deur hard te probeer	1	2	3	4	5
Ek regtig hard werk	1	2	3	4	5
Ek die meeste punte aanteken	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat my lus maak om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek die beste is	1	2	3	4	5
Die vaardigheid wat ek aanleer regtig goed voel	1	2	3	4	5
Ek my heel beste gee	1	2	3	4	5



7. My Afrigter vind my die meeste suksesvol in sport wanneer...

	Stem beslis nie saam nie	Stem nie saam nie	Onseker/Neutraal	Stem saam	Stem beslis saam
Ek die enigste is wat 'n vaardigheid of aktiwiteit reggekry het	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer wat my motiveer om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek beter vaar as my vriende	1	2	3	4	5
Die ander nie so goed soos ek presteer nie	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat pret is om te doen	1	2	3	4	5
Almal misluk, maar ek nie	1	2	3	4	5
Ek 'n nuwe vaardigheid aanleer deur hard te probeer	1	2	3	4	5
Ek regtig hard werk	1	2	3	4	5
Ek die meeste punte aanteken	1	2	3	4	5
Ek iets aanleer wat my lus maak om meer te oefen	1	2	3	4	5
Ek die beste is	1	2	3	4	5
Die vaardigheid wat ek aanleer regtig goed voel	1	2	3	4	5
Ek my heel beste gee	1	2	3	4	5



8. Ek is (soos ek myself sien):

	Baie	Redelik	Gemiddeld	Redelik	Baie	
Geduldig	1	2	3	4	5	Ongeduldig
Teneergedruk	1	2	3	4	5	Opgewek
Lelik	1	2	3	4	5	Aantreklik
Gehoorsaam	1	2	3	4	5	Ongehoorsaam
Vertrouend	1	2	3	4	5	Suspisiesus
Suksesvol	1	2	3	4	5	Onsuksesvol
Dwarstrekkerig	1	2	3	4	5	Samewerkend
Belangrik	1	2	3	4	5	Onbelangrik
Opreg	1	2	3	4	5	Vals
Vyandig	1	2	3	4	5	Vredeliewend
Vol selfvertroue	1	2	3	4	5	Sonder selfvertroue
Gelukkig	1	2	3	4	5	Ongelukkig
Nutteloos	1	2	3	4	5	Waardevol
Verantwoordelik	1	2	3	4	5	Onverantwoordelik
Sleg	1	2	3	4	5	Goed
Sag geaard	1	2	3	4	5	Hard
Eerlik	1	2	3	4	5	Oneerlik
Slordig	1	2	3	4	5	Netjies
Onvriendelik	1	2	3	4	5	Vriendelik
Gewild	1	2	3	4	5	Ongewild
Sterk	1	2	3	4	5	Swak
Dom	1	2	3	4	5	Slim
Tevrede	1	2	3	4	5	Ontevrede
Aktief	1	2	3	4	5	Passief
Belangstellend	1	2	3	4	5	Sonder belangstelling
Ernstig	1	2	3	4	5	Ligsinnig
Selfbeheersd	1	2	3	4	5	Onbeheersd
Sosiaal	1	2	3	4	5	Onsosiaal
Gooi maklik tou op	1	2	3	4	5	Volhardend
Fluks	1	2	3	4	5	Lui



9. My pa is:

	Baie	Redelik	Gemiddeld	Redelik	Baie	
Geduldig	1	2	3	4	5	Ongeduldig
Teneergedruk	1	2	3	4	5	Opgewek
Lelik	1	2	3	4	5	Aantreklik
Gehoorsaam	1	2	3	4	5	Ongehoorsaam
Vertrouend	1	2	3	4	5	Suspisius
Sukksesvol	1	2	3	4	5	Onsukksesvol
Dwarstrekkerig	1	2	3	4	5	Samewerkend
Belangrik	1	2	3	4	5	Onbelangrik
Opreg	1	2	3	4	5	Vals
Vyandig	1	2	3	4	5	Vredeliewend
Vol selfvertroue	1	2	3	4	5	Sonder selfvertroue
Gelukkig	1	2	3	4	5	Ongelukkig
Nutteloos	1	2	3	4	5	Waardevol
Verantwoordelik	1	2	3	4	5	Onverantwoordelik
Sleg	1	2	3	4	5	Goed
Sag geaard	1	2	3	4	5	Hard
Eerlik	1	2	3	4	5	Oneerlik
Slordig	1	2	3	4	5	Netjies
Onvriendelik	1	2	3	4	5	Vriendelik
Gewild	1	2	3	4	5	Ongewild
Sterk	1	2	3	4	5	Swak
Dom	1	2	3	4	5	Slim
Tevrede	1	2	3	4	5	Ontevrede
Aktief	1	2	3	4	5	Passief
Belangstellend	1	2	3	4	5	Sonder belangstelling
Ernstig	1	2	3	4	5	Ligsinnig
Selfbeheersd	1	2	3	4	5	Onbeheersd
Sosiaal	1	2	3	4	5	Onsosiaal
Gooi maklik tou op	1	2	3	4	5	Volhardend
Fluks	1	2	3	4	5	Lui



10. My ma is:

	Baie	Redelik	Gemiddeld	Redelik	Baie	
Geduldig	1	2	3	4	5	Ongeduldig
Teneergedruk	1	2	3	4	5	Opgewek
Lelik	1	2	3	4	5	Aantreklik
Gehoorsaam	1	2	3	4	5	Ongehoorsaam
Vertrouend	1	2	3	4	5	Suspisius
Sukksesvol	1	2	3	4	5	Onsukksesvol
Dwarstrekkerig	1	2	3	4	5	Samewerkend
Belangrik	1	2	3	4	5	Onbelangrik
Opreg	1	2	3	4	5	Vals
Vyandig	1	2	3	4	5	Vredeliewend
Vol selfvertroue	1	2	3	4	5	Sonder selfvertroue
Gelukkig	1	2	3	4	5	Ongelukkig
Nutteloos	1	2	3	4	5	Waardevol
Verantwoordelik	1	2	3	4	5	Onverantwoordelik
Sleg	1	2	3	4	5	Goed
Sag geaard	1	2	3	4	5	Hard
Eerlik	1	2	3	4	5	Oneerlik
Slordig	1	2	3	4	5	Netjies
Onvriendelik	1	2	3	4	5	Vriendelik
Gewild	1	2	3	4	5	Ongewild
Sterk	1	2	3	4	5	Swak
Dom	1	2	3	4	5	Slim
Tevrede	1	2	3	4	5	Ontevrede
Aktief	1	2	3	4	5	Passief
Belangstellend	1	2	3	4	5	Sonder belangstelling
Ernstig	1	2	3	4	5	Ligsinnig
Selfbeheersd	1	2	3	4	5	Onbeheersd
Sosiaal	1	2	3	4	5	Onsosiaal
Gooi maklik tou op	1	2	3	4	5	Volhardend
Fluks	1	2	3	4	5	Lui



11. My afrigter is:

	Baie	Redelik	Gemiddeld	Redelik	Baie	
Geduldig	1	2	3	4	5	Ongeduldig
Teneergedruk	1	2	3	4	5	Opgewek
Lelik	1	2	3	4	5	Aantreklik
Gehoorsaam	1	2	3	4	5	Ongehoorsaam
Vertrouend	1	2	3	4	5	Suspisius
Suksesvol	1	2	3	4	5	Onsuksesvol
Dwarstrekkerig	1	2	3	4	5	Samewerkend
Belangrik	1	2	3	4	5	Onbelangrik
Opreg	1	2	3	4	5	Vals
Vyandig	1	2	3	4	5	Vredeliewend
Vol selfvertroue	1	2	3	4	5	Sonder selfvertroue
Gelukkig	1	2	3	4	5	Ongelukkig
Nutteloos	1	2	3	4	5	Waardevol
Verantwoordelik	1	2	3	4	5	Onverantwoordelik
Sleg	1	2	3	4	5	Goed
Sag geaard	1	2	3	4	5	Hard
Eerlik	1	2	3	4	5	Oneerlik
Slordig	1	2	3	4	5	Netjies
Onvriendelik	1	2	3	4	5	Vriendelik
Gewild	1	2	3	4	5	Ongewild
Sterk	1	2	3	4	5	Swak
Dom	1	2	3	4	5	Slim
Tevrede	1	2	3	4	5	Ontevrede
Aktief	1	2	3	4	5	Passief
Belangstellend	1	2	3	4	5	Sonder belangstelling
Ernstig	1	2	3	4	5	Ligsinnig
Selfbeheersd	1	2	3	4	5	Onbeheersd
Sosiaal	1	2	3	4	5	Onsosiaal
Gooi maklik tou op	1	2	3	4	5	Volhardend
Fluks	1	2	3	4	5	Lui

BYLAAG B: HALF-GESTRUKTUREERDE ONDERHOUDSRIGLYN

Half-gestruktureerde onderhoudsriglyn vir kwalitatiewe navorsing

Die kern van die studie is om te verstaan waar doeloriëntering vandaan kom, wanneer dit navore kom en hoe dit ontstaan. Die doeloriëntering wat die persoon het sal spontaan oorfloei na sy intrapersoonlike verhouding en dit sal uiteindelik sy motivering in sport bepaal.

Begin deur aan die deelnemer die volgende te sê:

- Daar is geen regte of verkeerde antwoorde nie.
- Jou identiteit bly anoniem. Verwysing na name en plekke word uitgelaat wanneer die data geanaliseer word.
- Deur eerlik te wees lewer jy 'n groot bydrae tot navorsing.

Die onderhoud word half-gestruktureer. Die volgende vrae word gevra:

Inleiding

Begin gesels oor enige iets om die persoon te laat ontspan en gewoon te maak aan die bandopnemer.

Vertel my in kort die geskiedenis van jou sportloopbaan.

Doeloriëntering self

Hoe verklaar jy sukses in sport (brei uit)?

Hoe verklaar jy mislukking in sport (brei uit)?

Hoe motiveer jy jouself?

Is dit belangrik wat ander mense van jou dink?

Doeloriëntering ouers

Hoe verklaar jou pa sukses in sport (brei uit)?

Hoe verklaar jou pa mislukking in sport (brei uit)?

Hoe verklaar jou ma sukses in sport (brei uit)?

Hoe verklaar jou ma mislukking in sport (brei uit)?

Dink jy hulle dink dat jy suksesvol is in jou sportloopbaan?

Hoe betrokke was jou ouers by jou sport? Wat is die huidige situasie? Het dit gewissel deur jou lewe? Hoe voel jy daarvoor.

Doeloriëntering afrigter

Hoe verklaar jou afrigter sukses in sport (brei uit)?

Hoe verklaar jou afrigter mislukking in sport (brei uit)?

Vertel my van die afrigters wat jy gehad het. Vertel my van jou huidige afrigter.

Was daar 'n afrigter of afrigters wat 'n groot invloed op jou lewe gehad het? Vertel my meer.

Hoe betrokke is jou afrigter by jou sport?

Wat was jou afrigter se verwagting vir jou sportloopbaan?

Dink jy jou afrigter dink jy is suksesvol en het jou volle potensiaal bereik?

Hoe voel jy oor jou afrigter?

Hoe dink jy het jou afrigter jou beïnvloed?



Intrapersoonlike klimaat

Hoe voel jy oor jouself?

Was dit nog altyd so of het dit verander?

Is jy tevrede met wat jy in sport bereik het?

Interpersoonlike klimaat: afrigter

Wat is jou verhouding met jou afrigter?

Was dit altyd so of het dit verander?

Interpersoonlike klimaat: pa

Wat is jou verhouding met jou pa?

Was dit altyd so of het dit verander?

Interpersoonlike klimaat: ma

Wat is jou verhouding met jou ma?

Was dit altyd so of het dit verander?

Na die onderhoud moet die subjek die vraelys en toestemmingsbrief invul.

BYLAAG C: TOESTEMMINGSBRIEF

ONDERHOUDSNOMMER:

Hiermee gee ek, _____ toestemming dat die data van die onderhoud met Morné Steenkamp gebruik mag word vir navorsingsdoeleindes. My identiteit sal anoniem bly.

HANDTEKENING: _____

DATUM: _____

BYLAAG D: SLEUTEL VIR KWALITATIEWE NAVORSING

Tabel 11: Sleutel vir die bespreking van die kwalitatiewe navorsingsresultate

	Dimensies van taakoriëntering
DT1	• Sukses word bepaal deur die bereiking van persoonlike doelwitte (interne norm)
DT2	• Wen is steeds belangrik, maar is nie allesoorheersend nie
DT3	• Intrinsieke motivering (persoonlike verbetering, genot, satisfaksie, selfbemeestering)
DT4	• Aangetrokke tot die sport, neem deel vir deelname se onthalwe
	Dimensies van ego oriëntering
DE1	• Sukses word gemeet deur die opponent te klop
DE2	• Sukses word bepaal deur eksterne faktore (roem, medaljes en sosiale aanvaarding)
DE3	• Uitkomsgeoriënteerd
DE4	• Oormatig besorg wat ander mense van hul dink
	Ontwikkeling van taakoriëntering by die sportdeelnemer
OT1	• Invloed van ouers op die ontwikkeling van taakoriëntering by die sportdeelnemer
OT2	• Invloed van afrigter op die ontwikkeling van taakoriëntering by die sportdeelnemer
OT3	• Algemene aspekte rondom die ontwikkeling van taakoriëntering
	Ontwikkeling van ego oriëntering by die sportdeelnemer
OE1	• Invloed van ouers op die ontwikkeling van ego oriëntering by die sportdeelnemer
OE2	• Invloed van afrigter op die ontwikkeling van ego oriëntering by die sportdeelnemer
	Intrapersoonlike verhouding van die sportdeelnemer
IV1	• Invloed van ouers op die sportdeelnemer se intrapersoonlike verhouding
IV2	• Invloed van die afrigter op die sportdeelnemer se intrapersoonlike verhouding
IV3	• Invloed van sportprestasie op die sportdeelnemer se intrapersoonlike verhouding

BYLAAG E: SUBJEK 1

Die onderhoud van subjek 1 word vervolgens in geskrewe teks weergegee. Die betekenseenhede word in die kolom langsaan aangedui. Vir die sleutel verwys na bylaag D.



WAT MOTIVEER JOU IN SPORT?

Ek wil graag die beste word wat ek moontlik kan word. Omdat ek eers laat begin boks het. Ek het begin toe ek 19 was. Ek onthou nog toe ek in matriek was het Kepler Wessels daar kom praat. Ek het hom toe 'n vraag gevra oor boks. Almal het vir my gelag en uitgejou, hulle het nie geweet dat Kepler belangstel in boks nie. Kepler het ook so 'n bietjie geboks maar hy was meer in die bestuur daarvan. Sulke goed motiveer my [uitgejou en gelag-sulke goed onthou ek nogal]. Ek moet myself ook druk tot 'n punt, ek glo nie ek is nou halfpad tot wat ek kan bereik nie. Titels is 'n bonus. Die geld is ook belangrik, maar dis nie die hoofdoel nie. Ek wil definitief die beste word wat ek kan word, as ek op my beste is sal alles in plek val.

DT3

KAN JY SÊ JY WIL JOUSELF BEMEESTER?

Ja, ek wil myself probeer klop. Ek weet wat my limiete is. Ek wil van my limiete ontslae raak en dit omskakel in sterkpunte, dit gaan oor selfbalans. Hoe ronder 'n wiel is hoe makliker draai hy. Tussen jou krag, spoed, fiksheid, koördinasie en balans, al daardie goed, as alles nie gelyk is nie dan kan hy nie rol nie, myne is nog gladnie in balans nie. My fiksheid is tans my sterk een, waar my krag en balans en my bokskennis en my verdediging op 'n baie lae merk is. Ek wil graag eendag 'n afrigter word. Dit is my doel. Ek het nog so 6-7 jaar oor om te boks dan wil ek 'n afrigter word, dan wil ek al daardie tegnieke aanleer sodat ek dit eendag kan oordra.

DT3

JY SÊ DIE SELFBEMEESTERING IS PRIMÊR EN DIE ANDER GOED IS SEKONDÊR. WAT SAL JY SÊ MEET JOU SUKSES IN JOU BOKS? HOE BEPAAL JY DIT? HOE SÊ JY WANNEER IS JY SUKSESVOL?

As ek teen beter opposisie kan boks en steeds as die oorwinnaar uittree. Ek moet dadelik bysê dat die wen is nie soseer belangrik nie, ek het al gewen en tog het ek nie soos die oorwinnaar gevoel nie, dan is ek heeltemal teleurgesteld soos my laaste geveg. Wen en 'performance' is twee verskillende dinge. Ek dink as ek kan doen wat my afrigter vir my sê en ek kan doen wat ek ook self wil doen, dan sal ek tevrede wees [ek doen nog nie presies wat my afrigter van my verwag nie]. Daar is nog 'n vêr paadjie vir my om te loop. Hoe beter jy 'perform' hoe meer goed kom by. Elke keer as jy klim sien jy nuwe goed.

HOU DOELWITTE OOIT OP?

Nee dit hou nooit op nie. Ek het ook doelwitte soos in titels vir die volgende vier tot vyf jaar. Soos ek het al neergeskryf ek sal graag vyf keer my titel verdedig en later vir IBF en WBC titels wil boks. Om langtermyn doelwitte te bereik moet ek sekere korttermyn doelwitte hê.

DT1

IN DIE PROSES VERRYK JY JOUSELF?

Jy moet 'n einddoel hê. As jy dan by daardie einddoel kom sal jy seker weer vir jou ander doelwitte stel soos byvoorbeeld swaargewig. Daar is altyd so-iets.



HOE MEET JY DAN MISLUKKING?

Negentig persent van die tyd voel ek of ek misluk. Daar is altyd iets wat verkeerd gaan. Jy voel dat alles nie verloop soos jy wou nie, jy nie 'n sekere plan van die geveg uitgevoer het soos jy wou nie en jou oefening het nie gegaan soos jy wou nie. Daar is elke dag 'n mislukking. Mislukking is nie wanneer jy verloor nie, maar wanneer jou proses nie reg verloop nie.

DIE FOUT IS DUS NIE DIE MAAK DAARVAN NIE MAAR DIE REGSTELLING DAARVAN. TRANSFORMERING IS DUS VIR JOU BELANGRIK?

Transformering is altyd, heeldag. Vat die negatiewes en sit dit oor in die positiewes.

TRANSFORMERING IS DAN 'N PERMANENTE PROSES?

Ja, dit werk nie so vinnig soos jy dit sê nie, dis die doelwit op die ou end. Ek sukkel nooit met motivering nie. Ek het al baie mislukkings gehad al het ek die geveg gewen. Aan die begin van 'n geveg hoor ek skaars wat om my aangaan. Laasjaar toe ek geboks het, in die middel rondtes, nee eintlik in die begin rondte het ek so gefokus dat dit my byna gekos het. Ek was baie fiks. Dis al hoe ek deur daardie geveg gekom het, want die ou teen wie ek geboks het op die aand was hy die beter bokser. Hy was voor op punte toe ek hom gestop het. Hy het tegnies beter geboks as ek. Hy het my seergemaak, fisies ook, so hy was die beter bokser in die kryt die aand.

Hy was voor op punte toe ek hom gestop het. Ek het hom gelukkig platgeslaan in die sewende rondte en ek het hom in die tiende uitgeslaan. Dit was nie regtig my geveg nie. Ek was redelik ontspanne maar by rondtes sewe en agt, in plaas van om deur te druk om die geveg klaar te maak toe mis ek houe. Ek het op daardie stadium 'n fobie gehad as ek 'n hou mis, dan raak ek sommer negatief. Dan dink ek o vanaand is nie my aand nie. Nou wat ek doen is as ek twee of drie houe mis dan sê ek vir myself met houe vier en vyf goed, ek moet net aanhou gooi. As jy tien houe gooi dan is die kans om een te plant goed.

Baie keer wat jy sê gebeur dit, byvoorbeeld as ek sê vanaand is nie my aand nie, ek begin nou leer op 'n stadium as ek 'n hou mis dan moet ek nie bekommerd wees nie. Ek moet deurdruk en aanhou slaan, want die wet van gemiddeldes sê as jy net aanhou gooi sal jy een of ander tyd hom tref. Dit sukkel ek nog mee.

JY SÊ DAN: MOENIE IETS VERWAG NIE, MAAR WERK EERDER OP WAT GEBEUR.

Ja. 'n Snaakse ding het nou-die-dag gebeur. Die ou teen wie ek sou boks het twee weke voor die geveg gekanselleer toe weet ek nie hoe die ou gaan lyk teen wie ek gaan boks nie. My teenstaander kon wit of swart wees, ek weet nie hoe lank hy gaan wees nie, en so meer. In die aande dink ek aan hoe hy boks en nie hoe hy lyk nie,

DT1

DT1



moenie gesigte koppel nie. Kleur maak 'n verskil. In die aande dink ek hoe ek boks ek dink nie daaraan hoe hy lyk nie. Ek probeer dit vermy. Ek dink aan die houe.

Aan die begin het ek gevegte aan gesigte gekoppel byvoorbeeld hierdie keer toe ons daar kom toe is hy seker omtrent ses voet ses waar ons gedink het hy is ses voet twee. Toe is dit nie so 'n erge skok as wat dit sou gewees het as ek agt maande voor die tyd dit geweet het nie. Verrassing kan ek hanteer. 'n Mens kan nie glo nie as jy net oefen om teen jou sak slaan en net teen wit ouens skerm en jy kom in die kryt en die ou is swart dan ewe skielik is die kleurverskil anders. 'n Mens benader jou aanslag verskillend met verskillende kleure. Dit werk maar net so.

SÊ MY HOE BEPAAL JOU AFRIGTER SUKSES?

Hy is anders as ek. Hy is meer materialisties. Sy doel is meer op wen. Hy sê nooit na 'n geveg ek het goed baklei nie. Hy is baie reguit. Ek verkies as my afrigter eerlik is en hard is op my. Hy is meer fout georiënteerd. Ek verkies dit as hy so is. As ek skerm en hy sê ontspan dan wil ek die teenoorgestelde doen. Nou probeer ek ander woorde vir myself kry.

WATTER ROL HET JOU OUERS GESPEEL IN JOU BENADERING OM SUKSES TE VERKLAAR?

OE2

Ek is nie seker nie, ek dink omdat my ouers nie betrokke wou wees met my boks nie, hulle wou nie dat ek boks nie. Hulle het my eerder aangemoedig om te swem en rugby te speel. Hoe minder druk hulle op my geplaas het hoe beter het ek probeer 'perform' en dan was ek meer op my gemak. Hulle het 'n ophef gemaak daarvan as ek op skool gewen het met die sport wat ek beoefen het, maar as ek nie goed gedoen het nie, het hulle maar stilgebly.

WAAR HET JY DAN HIERDIE BENADERING GELEER?

OT1

Ek dink die verskil tussen die boks en die ander sportsoorte is dat ek nog altyd wou boks. Dis 'n liefde en nie 'n werk nie. Ek het baie na boksgevegte gekyk op band. Boks is 'n wegomkans, 'n ontvlugting. Met boks 'please' ek myself en met die ander sporte het ek gevoel ek 'please' andere. Ek kan met boks my frustrasies uitslaan. Ek kan hoe 'n slegte dag gehad het, ek voel goed nadat ek 'n sessie in die gym gehad het.

SOU JY SÊ MET DIE ANDER SPORTSOORTE WAS DAAR MEER DIE WEN EN VERLOOR. DIE PRODUK OM TE PRESTEER? MEER GEFOKUS OP DIE UITKOMS?

DT4

Ja, definitief. Op skool was dit net altyd wen, wen, wen. Jy moet 'n trofee wen, jy moet in die eerste span speel, dan is jy suksesvol.



SAL JY SÊ JOU OUERS EN DIE SKOOL HET DIESELFDE KONSEP VAN SUKSES?

Ja. Toe ek op skool was, was wen 'n kultuur. Jy kry meer aandag as jy presteer. Dit was natuurlik as jy 'n goeie prestasie behaal het, dan kry jy meer aandag. Hulle het jou nie afgebreek as jy verloor het nie.

Ek sê dis verkeerd. Jou beste tyd is dalk vierde plek of laaste van die 'heat', mense sien dit nie as 'n wen nie, maar dit was jou beste tyd ooit. Dan is dit mos 'n wen vir jousef. Maar mense sien dit nie so nie. Die wenner se tyd word dan nie in ag geneem nie, maar omdat hy eerste gekom het, is dit wen vir mense.

OT3

HOE HET JY DAN GELEER WAT SUKSES IS?

Ek het agtergekome dat ek nie gaan wen nie. Ek weet daar is baie mense met meer talent as ek maar hulle het nie bereik wat hulle moes nie. As dinge vir jou te maklik kom verloor jy belangstelling. Soos ek. Ek moet hard werk aan 'n tegniek waar dit vir andere baie makliker is. Op die ou einde kry ek dit reg, maar dis harde werk. Ouens met talent maak dit nie, omdat hy die honger verloor. Ek moet hard werk. Dit neem my soms ure om 'n tegniek baas te raak en as ek by my afrigter kom sê hy ek moet die hou gaan oefen. Dan gaan ek maar terug en oefen weer. Uiteindelik kry ek dit reg, maar dit neem my dalk baie langer as 'n ander persoon.

OT3

WANNEER HET JY AGTERGEKOM DAT JY HIERDIE VERKLARING HET, HIERDIE BENADERING TOT SUKSES?

Toe ek amper opgehou het met boks. Ek het by 'n ander afrigter geboks. Ek het die amateur SA titel gewen en was gekies vir die Suid-Afrikaanse amateur span en toe kaptein vir die Commonwealth span, ek wou toe nie meer net vir 'n medalje boks nie, ek wou professioneel begin. Daar het goed by die gimnasium gebeur toe hou ek op met boks. Ek het so vyftig persent wenrekord gehad. Ek het besluit ek gaan dit nie maak nie, want ek is nie goed genoeg nie.

Ek het amper opgehou boks, maar toe bel 'n ander afrigter my en vra my om te kom skerm teen 'n ander bokser. As ek kon uithou sou hulle my saamvat Amerika toe. 'n Klomp ouens het opgegee, maar ek het toe vageby en die pyn verdra. Ek was nog nooit voorheen in Amerika nie en dit het my ook gemotiveer om aan te hou. In Amerika het hierdie afrigter my omgepraat om aan te gaan met boks en so het ek met hom as my afrigter met my boks verder gegaan.

Toe het ek 'n honger begin kry vir boks. Toe begin ek professioneel. Ek het toe opgehou werk en erns gemaak met oefen en boks. Ek het nou tien gevegte gehad en almal gewen.

DT4

Daardie breek tussenin wat jy alles verloor, het my honger gemaak.



TOE JY IN DIE KLIMAAT VAN WEN EN SUKSES WAS [soos by skool] WAT WAS DIE VROEGSTE OUDERDOM TOE JY BESEF JOU INGESTELDHEID HET VERANDER?

Ek weet nie. Ek dink toe ek begin boks het. Ek was plomp op skool. Dit was definitief nie op skool nie, die mense het altyd vir my gelag. Op skool het ek lekker lyf weggesteek en ek was stout. Met boks het iets my aangegryp en ek het op die proses begin fokus.

DT4

SOU JY SÊ DIE VERANDERING HET EERS LAAT IN JOU LEWE GEKOM?

Ja. My pa wou nie dat ek boks nie. Ek het eers toe ek negentien jaar oud was begin boks. Vanaf veertien jaar oud wou ek al boks maar my ouers het gesê dis te gevaarlik. Ek verstaan nou hoekom hulle so gevoel het, want ek sal seker ook nie baie daarvan hou as my seun wil begin boks nie.

Hoe ek begin boks het, my ouers het gesê as ek universiteitstoelating kry kan ek boks. Toe kry ek dit toe het ek vir 'n slag hard gewerk in my lewe. Toe wil my ouers hê ek moet universiteit toe kom toe sê ek nee ek wil weermag toe gaan. My pa wou nie dat ek weermag toe gaan nie, ek het gehoor jy kan boks by die weermag. Ek is toe soontoe.

My pa wou dat ek universiteit toe gaan. Hy het gesê twee jaar in die Weermag is tydmors. Toe het ek so goed akademies gedoen in die weermag wat ek nooit op skool gedoen het nie, toe wil hulle my na Militêre Akademie toe stuur, toe sien ek daar is nie boks nie, toe wil ek nie gaan nie. Ek bly toe in Pretoria. Hulle laat nie offisiere toe om te boks nie, maar ek het nogtans offisier geword en nog aangehou boks. My pa het altyd nog gehoop dat ek sal ophou boks. Hy het later my laat beloop dat ek nooit professioneel gaan draai nie. Toe my pa sien ek is ernstig met my boks en ek sit honderd persent in my boks toe aanvaar hy dit en hy ondersteun my. My ma kyk nou nog nie na my gevegte nie. My pa kyk, al kry hy amper elke keer 'n hartaanval.

OT1

WAT IS JOU ALGEMENE VERHOUDING MET JOU OUERS?

Ons is baie naby aanmekaar. Ek was nou-net by hom voor ek hierheen gekom het. Hulle is nou baie ondersteunend. Ons sit soms vas, ons het ons verskille. Ek sal sê dis 'n gunstige verhouding.

AS JY TERUGKYK NA JOU SKOOL LOOPBAAN, HOE HET JY OOR JOUSELF GEVOEL IN 'N MATERIËLE UITKOMSSISTEEM, WEN, VERLOOR, MEDALJES, TROFEË?

Nie goed nie. Ek was 'n ander kind, heeltemal 'n ander mens. In die Weermag het ek eers begin agterkom ek moet begin kies. In standerd 4 was ek al vir die eerste keer na 'n sielkundige toe gestuur. Op skool was my prefekwapen weggevat, amper geskors, ek was 'n baie stoute ou op skool. Ek was aggressief teenoor myself en

IV3



andere. Ek was nie gelukkig met myself nie. Ek het nie regtig doelwitte gehad nie. Die meeste kinders vandag doen nie wat hy graag wil doen nie, maar doen wat vir hom gesê word. Daarom is hulle op verkeerde paaie.

SAL JY SÊ JOU BOKS KOM VAN BINNEAF?

Ja.

HOE HET JY MET DIE NUWE BENADERING OOR JOUSELF BEGIN VOEL?

Goed. Dis die eerste keer wat ek begin voel het ek pas in. My verhouding met myself en andere het beter geword en ek het oor myself baie dinge begin leer. Ek weet wat my tekortkominge is. Ek weet wat my sterkpunte is.

KAN BOKS OOK JOU SELFKENNIS VERNIETIG?

Ja, maar dan luister jy na andere en nie na jouself nie. Negentig persent buite invloede kan jou vernietig. Lewis praat van hom as die derde persoon. As jy van buite af grootgemaak word, kan jy vernietig word. Ek dink ek het nou meer 'n introvert geword as wat ek was. Ek is nou moeg vir mense. Ek neem nou en dan 'n breek en gaan op my eie weg.

GEE JY OM WAT MENSE VAN JOU DINK?

Niks. Ek het moed opgegee wat mense van my sê. Elkeen het mos 'n ander opinie. Ek self neem 'n pelgrimstog. Dis 'n lekker gevoel as mense gesê het jy gaan nie wen nie en jy wen. Erkenning is nie so belangrik nie. Ek wil net die bokser word wat ek kan word. Ek het elke dag klein doelwitte wat ek aan werk. As ek iets regkry is dit vir my lekker. As ek vanaand doodgaan dan wil ek weet ek het vandag my alles gegee wat ek kon. By veterane hoor jy baie as ek net dit of dat gedoen het. Ek wil dit nie graag eendag van myself sê nie. Ek luister meer na ouer mense as jonger mense. Ek luister baie na my afrigter.

HOE DINK JY VOEL JOU AFRIGTER OOR JOU EN OOR JOU POTENSIAAL WAAR JY NOU TREK?

Ek dink hy het minder vertrouwe in my as wat ek in myself het. Ek verkies dit so. Hy is eerlik en reguit. Dan gaan werk ek op dit om hom te wys hy is verkeerd. Ek weet negentig persent van wat ek is het hy my gehelp. Ek doen die werk, maar hy help my.

JOU AFRIGTER HET SELF GEBOKS MAAR HYSELF WAS NOOIT WÊRELDKAMPIOEN NIE. DINK JY NIE DIT IS 'N PROBLEEM NIE?

Nee. Ek en hy het al daarvoor gepraat. Op 'n manier dink ek hy is spyt dat hy nie nou ook kon boks nie, toe was daar net een wêreldkampioen. Sy doelwitte is nou



ook anders. Hy wil nou die beste afrigter wees. Al hoe hy dit nou kan doen is as ons 'perform'. Sy doelwitte het nou ook verander. Hy het nou die dag gesê dat as ek ophou boks dan wil hy hê ek moet finansiëel onafhanklik wees en goed doen vir myself. Party ouens wat nou klaargemaak het by hom praat nou sleg van hom en dit maak hom seer.

MAAR WAAR SAL JY SÊ VERSKIL JOU EN SY BENADERING?

Ek is meer doelgerig. In my geval is hy nie bekommerd dat ek nie na myself kyk die aand voor die geveg nie. Sommige boksers word in hulle kamers toegesluit die vorige aand. Hy vertrou my. Hy is nie soos ander afrigters wat met die kar agter jou aanry as jy draf nie. Hy vertrou my honderd persent met my fiksheid. Hy gee my advies oor my eetgewoontes, want ek is een van die min ouens wat nie sukkel met 'n gewigsprobleem nie. Hy 'moan' net dat ek dalk nie genoeg eet nie. Sy doelwit is meer geld gekoppel en titels en myne is selfbemeesting.

AS JY NOU KAN DINK AAN JOU VORIGE AFRIGTERS IS DAAR VAN HULLE WAT JOU BEÏNVLOED HET - OM HIERDIE NUWE KLIMAAT TE KRY?

Die boksouens oor die algemeen nege en negentig persent is meer oor die uitslag. Behalwe die Sersant-Majoor in die Weermag, was nie so nie. Hy was meer persoonlik, besorg oor jou as mens.

OE2

JY HET NET-NOU GESÊ JY HET BY 'N GROEP BEGIN INPAS BY MENSE SOOS WIE JY WIL WEES.

Negentig persent ouens wat boks kom van 'n swak agtergrond wat nie geld gehad het nie, wat arm grootgeword het en nou vir die geld wil boks. Baie boksers begin arm en eindig dan weer arm. Vir my gaan dit net oor die genot van die sport. Ek is seker nog een van die min boksers wat dit geniet om in die gimnasium te oefen. Ek hou daarvan om elke dag te leer waar die ander ouens dan dit al vandat hulle vyf jaar oud is. Ek weet nie hoeveel kan hulle dan nog leer nie. 'n Mens moenie in 'n groef verval nie. Variasie elke dag is belangrik. Verandering in daaglikse program is belangrik. 'n Mens maak self elke dag vir jou kleurvul. Ek hou ook daarvan om ander boksers te help. Dit laat my goed voel en ek leer self dan daaruit.

DT3

WAT GAAN JY AS JY EENDAG GAAN AFRIG DIE OUENS LEER HOE OM SUKSES TE VERKLAAR?

Ek sal dit ook koppel dit wat ek in die gimnasium oefen om dit te kan oordra dit wat hy aanleer. Koppel dit aan wat hy leer en kan toepas. Om op die proses te fokus en nie op die uitkomsprodukt nie. Uitslag is wel belangrik maar die hoofdoel is om hulle te leer dat hulle so sterk in hulle koppe is dat as hulle nie bekommerd is as dinge die aand met die geveg nie so verloop as wat jy beplan het nie. In professionele sport is die uitslag nog steeds belangrik. Jy moet net op jou taak fokus dan kom die oes makliker in. As die ou nie 'perform' of die taak nie gebeur soos jy

OT3



wil nie, die uitslag jy nog kan verander dat dit so gebeur soos jy wil.

'n Mens ontwikkel met tyd. Suid-Afrikaanse ouens is nog nie waar oorsese ouens is nie. 'n Oorsese ou kan 'perform' sonder 'n afrigter sonder enige ondersteuning. As iets gebeur wat nie moes gebeur het nie, hy kan dit nog self uitsit en dan kan hy sy toevlugting vind in die sport. Ons ouens kan nie. Kyk as daar net iets verkeerd gaan dan kla hulle of met die administrateurs of die afrigter. Jy soek altyd 'n verskoning teenoor iemand anders. Ek wil nog daar uitkom. Ek is ook nog te afhanklik van my afrigter. Hy het 'n boksbrein. Hy ken die 'game'. Ek ken nog nie die 'game' so goed nie. Hy weet byvoorbeeld teen wie ek kan boks en so meer. Ek sal self ook die 'game' so goed wil leer ken dat ek self op my eie kan gaan.

HOE DINK JY AFFEKTEER HIERDIE NUWE BENADERING JOU VERHOUDINGS MET DIE MENSE OM JOU?

Ek dink vandat ek hierdie benadering het is ek 'n baie rustiger mens. My verhouding met mense naby my is baie makliker. Ek is oorbeskermend teenoor mense wat van buite afkom. Ek vertrou nie meer mense so maklik wat van buite is nie. Baie mense is prestasie gekoppel en vandat jy begin presteer het wil al hoe meer mense deel word van jou en deel van jou hê.

IV3

WAT DINK JY HET EERSTE GEKOM - JOU VERHOUDING MET JOU FAMILIE, VERHOUDING MET JOUSELF EN DIE BENADERING?

Die benadering eerste, toe geluk met myself, toe my ouers.

DIT IS AMPER SOOS 'N BRIL WAT JY OPSIT EN JY SIEN DIE WÊRELD VOLGENS DAARDIE MANIER.

Ja, dis definitief so. Persepsie hoe dinge moet werk is deel van sukses. Jy sien jouself as deel van die 'puzzle'. Alles maak meer sin en die wêreld is nie 'n maklike plek nie, jy is deel van 'n geheel. Jy kan nie mense en die wêreld verander nie. Dis makliker om op die golf te ry, maar dis moeiliker as jy teen hom induik. Ek het kalmer geword en ek weet waar my stukkie is.

VERTEL 'N BIETJIE VAN HOE HET JY OOR JOUSELF GEVOEL TOE JY NOG BY DIE GYM GEWERK HET.

Ek was op 'n 'all time low', het soos 'n 'roller tumbler' gevoel. Ek het besef dis nie wat ek wil hê nie. Ek wil nie my lewe lank by die 'gym' werk nie.

WAT DINK JY HET DAARDIE TYD GEBEUR?

Ek het besef hierdie is nie wat ek wil hê nie, ek wil eintlik boks. Ek het toe net van Amerika af gekom, en by die gym gewerk. Ek het met baie sportmense begin gesels. Hulle het my positief begin help en insette gegee. Toe begin ek met my verhouding met my vrou en ook nuwe afrigter. Ek het nie my emosies met my ouers gedeel



daardie tyd nie. Ek dink die tyd as skermmaat in Amerika het my 'n honger begin gee – hy het my hard geslaan. Selfvertroue. Uithouvermoë.

WANNEER HET JY BESEF DAT JY DIE POTENSIAAL HET OM WÊRELDKAMPIOEN TE WORD?

Toe ek die geveg wen. Nadat ek die kans gekry het om vir die wêreldtitel te boks het hulle vir my gesê wen of verloor hulle sal na my kyk. Niemand het geglo ek kan wen nie. Jy lees in die Britse koerant dat jou opponent beter as jy is. Daar was geen druk op my nie. Aan die eenkant is dit lekker dan is daar nie so baie druk op jou nie. Hulle het in die koerant gesê ek gaan val in rondte drie. Ek was onervare volgens hulle. Maar toe werk dinge vir my reg uit. Ek het net my beste gaan doen en dit het vir my uitgewerk.

TOE JY NOU WÊRELDKAMPIOEN IS HOE HET JY GEVOEL OM DIT TE VERDEDIG?

Die eerste een was daar nie so baie druk op nie. Ek het met die tweede een te veel druk op myself gesit. Ek het ook gelees wat die koerante sê dat ek nie kan slaan nie, eksterne het my toe gepla. Ek wou bewys dat ek hard kan slaan. Motivering was nie my probleem nie, ek het gesukkel met fokus. Ek wou 'n plan hê om my doel te bereik. Wat ookal van buite afkom moet my nie so nadelig beïnvloed nie. Ek dink my troue het ook iets met my druk te doen gehad. Ek is getroud tussen hierdie twee gevegte en skielik het ek meer verantwoordelikhede gehad. Ek het 'n huis gekoop. Toe maak ek dit vir myself uit dat boks is my toevlug en ek moet nie toelaat dat eksterne dinge my weghou van my doel nie. Druk moet ek kan verwerk of verplaas. Dis een plek waar ek sonder 'n ander ou is en dis veiliger, miskien veiliger as in SA niemand kan my 'hi-jack' nie. Ek het huidiglik 'n probleem om na my afrigter te luister. Sekere rondtes sukkel ek mee byvoorbeeld die vyfde, sesde en sewende. Tussen rondtes probeer ek myself afskakel en myself word en myself geniet. Voel asof jy speel, soos 'n klein kindjie, doen ter wille van doen - moenie iets koppel aan bereik nie. Sodra jy gespanne is sukkel jy met ritme en balans. Sodra ek 'n geveg geniet wat ookal gebeur val alles weer in balans. Aantrekking en begeerte dan val dit in plan.

Jy moet in jouself glo. As jy nie in jouself glo nie, kan jy nie presteer nie. Boks dink ek is 'n ego sport. Sportmanne deesdae probeer vir die wêreld sê hulle is goed om hulleself te verkoop aan almal in plaas van om hulleself aan hulself te verkoop wil hulle hulle aan die wêreld verkoop. 'n Mens moet oppas dat dit nie raak soos stoei nie met hierdie 'image'. Lewis het dit nou bewys. Dis nie dat hulle swakker boks nie, omdat hulle ego so groot is dink hulle hulle het nie meer nodig om huiswerk te doen nie, dan verloor hulle die geveg. Ek voel goed voor 'n geveg, want ek weet ek het my huiswerk gedoen. Dit gee vir jou selfvertroue vir die geveg. Maar wat hierdie ouens nou begin doen het is omdat hulle ego nou so groot geraak het, hulle glo hulle gaan die ou uitslaan.



**SOU JY SÊ JY STEM SAAM MET DIE STELLING DAT HIERDIE EGO
PERSOON EINTLIK DIE OPPONENT MET DIE MINSTE MOEITE
PROBEER KLOP?**

Ja. Die grootste probleem met sportmanne vandag is dat hulle nie meer oor daardie pynrempel gaan nie. Hulle word al hoe banger. Hulle kom in 'n 'comfort zone' en dis 'n slegte ding. Jy raak gewoon aan 'n 'comfort zone' want jy is bang om dit te oorskry, maar hoe meer jy dit oorskry hoe makliker raak dit om dit te doen. Dis soos met repetisie. Top sportmanne is ouens wat oor daardie pyn 'barrier' gaan. Moenie jouself dood oefen dat jy die volgende dag nie kan oefen nie. Nou en dan moet jy jouself oor die 'edge' druk.

Moenie na opponente kyk nie en probeer by hulle hou nie. Moenie jouself vergelyk tydens kompetisie nie. Werk plan A, B en C uit. Dan het jy klaar verloor as jy jou vergelyk met jou opponent. Moenie fokus op die opponent nie.