

HOOFSTUK EEN

DIE EFFEK VAN SHIP[®] (SPONTANEHELING INTRASISTEMIESE PROSES) BY ADOLESSENTE TENNISPELERS

1.1 INLEIDING

Hierdie studie handel oor die effek van SHIP[®] (Spontaneheling Intrasistemiese Proses) by adolessente tennisspelers en die waarde daarvan ten opsigte van die ontwikkeling van sielkundige potensiaal van spelers. Die navorser is van mening dat net soos die tegnologie in sport ontwikkel, dit ook belangrik is dat die rol van sielkunde in sport ontwikkel. Daar bestaan 'n groot aantal psigoterapeutiese intervensies en tegnieke wat suksesvol in sport toegepas word, byvoorbeeld: beelding, progressiewe ontspanning, hipnose, sistematiese desensitisasie en stresinokulasie-oefeninge. Die belang van hierdie studie is dat SHIP[®] as psigoterapeutiese intervensie nog nie tevore op sportdeelnemers nagevors is nie.

1.2 LITERATUUROORSIG

Bronne oor SHIP[®] is beperk omrede dit 'n inheemse terapie is wat in Suid-Afrika deur Steenkamp ontwikkel is. Literatuur voor die jaar 2000 is skraal, omdat min empiriese navorsing gedoen is om die effek van SHIP[®] wetenskaplik te ondersoek. Die studie leun sterk op die oorspronklike skrywe van Steenkamp en twee hooffigure in SHIP[®] naamlik Van der Walt (2003) en Flett (2004) se ongepubliseerde kongres lesings.

Sport is vandag een van die grootste bedrywe in die wêreld. Die belangrikheid van sport in Suid-Afrika is duidelik waarneembaar in die groot aantal artikels oor sport in die media. Hierdie belangrike posisie van sport is nie slegs te danke aan die verbetering van lewenskwaliteit en gesondheid nie, maar dui ook op die groeiende wetenskaplike bestudering van sport. Sport as wetenskap bestaan uit ondermeer Biokinetika, Oefenkunde, Biomeganika, Sportsielkunde,

Oefenfisiologie en verskeie ander deeldissiplines. Hierdie studie fokus in die besonder op Sportsielkunde.

Weinberg en Gould (2007) stel die definisie van Sport- en Oefensielkunde as die wetenskaplike bestudering van mense en hul gedrag tydens sport en oefening, en die praktiese toepassing van die kennis. Sportsielkunde het ook spesifieke doelwitte. Weinberg en Gould (2007) identifiseer twee hoofstrome ten opsigte van die bestudering van Sport- en Oefensielkunde. Eerstens behels dit die verstaan van hoe deelname aan sport en oefening 'n persoon se gesondheid, welstand en sielkundige ontwikkeling beïnvloed. Tweedens is sportsielkundiges gemoeid met navorsing, die onderrig van sportsielkundige vaardighede en konsultering.

Die sielkundige aspekte verbonde aan sport is 'n besonder belangrike fokusarea vir sportsielkundiges tydens navorsing, onderrig van sportsielkundige vaardighede en konsultering. Spesifieke sielkundige aspekte wat 'n belangrike rol in sport speel, is angs, spanning, selfvertroue, konsentrasie en motivering. Weinberg en Gould (2007) is van mening dat Olimpiese en professionele atlete gedurig met stres, angs en die vermoë om gefokus en gemotiveerd te bly, gekonfronteer word, asook hoe om hul selfvertroue tydens oefeninge en kompetisies te verhoog. Om bogenoemde aspekte te verbeter, kan gebruik gemaak word van terapeutiese tegnieke, soos byvoorbeeld beelding, doelwitstelling, selfspraak, angsvlakregulering en tegnieke om konsentrasie te verskerp. Weinberg en Gould (2007) wys daarop dat atlete wat blootgestel word aan sodanige tegnieke, laer angsvlakke, hoër vlakke van selfvertroue en beter konsentrasie toon, terwyl dit hulle ook meer taakgerig maak. Die slotsom is dat die toepassing van sielkundige tegnieke in sportprestasie kan verbeter en dat sielkundige aspekte ten opsigte van topprestasies in sport 'n baie groot rol speel.

Williams (1986) is van mening dat topprestasies in sport kenmerkend is van die wonderoomblikke wanneer 'n atleet alles tegelyk inspan, beide psigies en fisiek. 'n Goeie voorbeeld van die belang van sielkundige aspekte in sport lê opgesluit in

die beskouing van Du Toit (1993), naamlik dat sukses in tennis 25% afhanklik is van goeie houe en 75% van sielkundige oorsprong is. Weinberg en Gould (2007) beklemtoon verder die belangrikheid van sielkundige aspekte in sport deur daarop te wys dat alle sportsoorte ten minste 50% psigies georiënteerd is, en tennis en gholf tot 95%.

Volgens Hays (1989) fokus die meeste navorsing in Sportsielkunde daarop om prestasie te verbeter deur gebruik te maak van intervensies en tegnieke soos byvoorbeeld beelding, ontspanningstegnieke en doelwitformulering, terwyl min aandag geskenk word aan hoe sielkundiges die vaardighede kan toepas. Bogenoemde probleem oor die toepassing van intervensies sal in hierdie studie aangespreek word deur 'n duidelike uiteensetting van die rasionaal en toepassing van SHIP[®]. SHIP[®] fokus op heling en groei deur op die unieke proses van die kliënt te konsentreer, sodat die kliënt sy volle potensiaal kan bereik.

Rushall (1979) is van mening dat sportspesifieke psigologiese intervensies fokus op situasies, gedrag, karaktereenskappe van sport en deelnemers vermy psigiese konstrakte soos determinasie en ander aspekte verbonde aan sport, byvoorbeeld die effek van afrigting en spesifiek die invloed van die afrigter.

Een van hierdie studie se doelwitte is om in samewerking met die afrigters die spelers se vordering tydens oefening en kompetisie te monitor. Uit die bogenoemde is dit duidelik dat hierdie studietekorte by navorsing in Sportsielkunde en sportspesifieke psigologiese intervensies daaruit bestaan dat spelers se vordering tydens oefening en kompetisie nie saam met afrigters gemonitor word nie. Die tekort word in die studie aangespreek deurdat een van die doelwitte van die studie juis is om die spelers se vordering tydens oefening en kompetisie in samewerking met afrigters te monitor.

Soos reeds genoem, handel die studie oor die effek van SHIP[®] by tennisspelers, waar die fokus op psigologiese prosesse val. Assaiante (1981) beklemtoon die belangrikheid van psigiese voorbereiding in tennis. Hy is van mening dat neurale

patrone, sowel as motoriese response en neuromuskulêre koördinasie deur psigiese voorbereiding versterk word. 'n Verdere motivering vir die belang van hierdie studie is Murphy (1995) se beskouing dat navorsing oor psigologiese prosesse en die effek daarvan op individuele atlete se prestasie belangrik is vir die toekoms van Sportsielkunde. Hanin (2000) is ook van mening dat daar 'n groot leemte in die bestudering van emosies en sportprestasies bestaan.

1.3 SELKUNDIGE VAARDIGHEIDSOPLEIDING

Soos genoem, bestaan daar verskeie sielkundige tegnieke wat in sport toegepas en nagevors is, byvoorbeeld beelding, doelwitstelling, selfvertroue, opwekking, regulering en konsentrasie (Weinberg & Gould, 2007). Volgens Gill (2000) verwys beelding na die kognitiewe herkonstruksie en herhaling van 'n spesifieke ervaring in sport. Doelwitstelling behels die samestelling van gewenste doelwitte deur die atleet en dit gaan met motivering gepaard (Moran, 2004). Selfvertroue behels die speler se geloof in sy eie vermoëns (Weinberg & Gould, 2007). Opwekking verwys na die energie wat vir 'n atleet nodig is om in sport te presteer (Martens, Vealey & Burton, 1990). Konsentrasie verwys na die fokus van aandag op die taak wat verrig moet word (Harris & Harris, 1984).

Sanchez en Lesyk (2001) en Wann en Church (1998) wys daarop dat sielkundige vaardighede deur die volgende tegnieke verbeter kan word. Beelding kan verbeter word deur 'n gestruktureerde benadering te volg, deur byvoorbeeld die visualisering van 'n spesifieke kompetisie (Nideffer, 1985). Doelwitstelling is die daarstelling van spesifieke, realistiese, meetbare doelwitte sodat uiteindelijke prestasie kan verbeter (Bull, Albinson & Shambrook, 1996; Moran, 2004). Selfvertroue kan deur positiewe kondisionering en progressiewe ontspanningsoefeninge gereguleer word (Weinberg & Gould, 2007). Konsentrasie kan deur selfspraak verbeter word (Moran, 2004).

1.4 SIELKUNDIGE VAARDIGHEIDSOPLEIDINGSPROGRAMME

Daar bestaan verskillende sielkundige vaardigheidsopleidingsprogramme wat ten doel het om sielkundige vaardighede aan te leer en te verbeter (Mamassis & Doganis, 2001; Wann & Church, 1998). Sulke programme is suksesvol op professionele tennisspelers toegepas (Landin & Macdonald, 1990; Mamassis & Doganis, 2001; Rolo, Paula Brito & Colaco, 2001), sowel as op jong tennisspelers (Mamassis & Doganis, 2001). Die bogenoemde persone het bewys dat sielkundige vaardighede belangrik is by 'n spel soos tennis en dat spelers by sielkundige vaardigheidsopleidingsprogramme baat vind.

1.5 PROBLEEMSTELLING

In die laat 1920's het Jacobson die tegniek van progressiewe ontspanning ontwikkel. Joseph Wolpe het die tegniek van sistematiese desensitisasie ontwikkel. Johannes Schultz, 'n Duitse geneesheer, het in die 1920's outogenetiese oefeninge ontwikkel. Meichenbaum het in 1977 stresinokulasie-oefeninge ontwikkel (Potgieter, 2003). Bogenoemde is psigoterapeutiese tegnieke wat uit die hoofstroom-Sielkunde ontwikkel is en suksesvol in Sportsielkunde toegepas word. SHIP[®] is ontwikkel deur Steenkamp wat ook gebruik maak het van hoofstroom-Sielkundige denke. Uit die voorgenoemde voorbeeld is dit duidelik dat die sportsielkundige tegniekontwikkeling verder gevoed is deur bestaande kliniese en terapeutiese tegnieke in die Sielkunde. Die kernprobleem van hierdie studie is dat die waarde van SHIP[®] as psigoterapeutiese intervensiemetode nog nooit tevore binne 'n sportsielkundige konteks getoets is nie.

Die aanname word gemaak dat SHIP[®] nie net terapeutiese waarde het nie, maar ook 'n effek op die potensiaal en kapasiteit van die sportdeelnemer kan uitoefen. Hierdie hipotetiese aanname word gemaak, omdat die navorser die tegniek self intensief toepas binne 'n psigoterapeutiese konteks, en klinies waargeneem het dat daar ná 'n tydperk sielkundige groei en kapasiteit by die kliënt ontwikkel het.

Die kernredenasie is dat die probleemoplossingsone in 'n potensiaalontwikkeling kan oorgaan wat die selfaktualisering van die deelnemer verder kan verwerklik. Tydens die proses is meer lewensenergie beskikbaar vanweë die feit dat verdedigingsenergie nou weer vry is. Verdedigingsenergie is energie wat deur die individu gebruik word vir huidige probleme of probleme van die verlede wat nog nie deurgewerk is nie. Die energie verdedig die individu se sisteem teen probleme en die ongemaklike ervarings daarvan, en terselfdetyd inhibeer verdedigingsenergie potensiaalontwikkeling. Sodra die probleme deurgewerk is, is daar meer lewensenergie beskikbaar.

1.6 DOELWIT VAN STUDIE

Die doel van die studie is om te bepaal wat die moontlike sielkundige bydrae van SHIP[®] tot die sielkunde van die tennisspeler is.

Subdoelwitte

- Die eerste subdoelwit is om te bepaal wat die effek van SHIP[®] op die spelers se kognitiewe angs en selfvertroue is.
- Die tweede subdoelwit is om die effek van SHIP[®] op die spelers se **gemoedstoestand** (spanning-angs, depressie, woede-vyandigheid, vigor, afgematheid, verwarring) en **sielkundige welstand** (outonomieit, omgewingsbemeestering, persoonlike groei, doelgerigheid, selfaanvaarding, positiewe verhoudings, groei-ingesteldheid en entiteit-ingesteldheid) te bepaal.
- Die derde subdoelwit is om met 'n kwalitatiewe werkswyse te bepaal wat die effek van SHIP[®] op die hanteringstyle, beheer van konsentrasie en aandag, stresbeheer en die genot van die speler is.
- Die vierde subdoelwit is om te bepaal of SHIP[®] waarde in die Sportsielkunde het.

1.7 NAVORSINGSMETODE

Hierdie studie bestaan uit kwalitatiewe en kwantitatiewe navorsingsmetodes. Primêr val die klem op die kwantitatiewe navorsingsmetode. Die kwalitatiewe navorsingsmetode sal as komplement van die kwantitatiewe navorsing dien.

1.8 PROEFPERSONE

Die subjekte wat aan die studie deelgeneem het, bestaan uit tien adolessente (vier manlike en ses vroulike) tennisspelers wat verbonde is aan 'n tennisskool. Die eksperimentele groep bestaan uit ses tennisspelers (twee manlik en vier vroulik) wat 'n reeks psigometriese toetse afgelê het en deur SHIP[®] behandel is. Die kontrole groep bestaan uit vier tennisspelers (twee manlik en twee vroulik) wat nie deur SHIP[®] behandel is nie, maar wel die psigometriese toetse afgelê het.

Bogenoemde kriteria word gebruik, omdat die studie primêr fokus op die sielkundige aspekte van die spelers, en nie op die aanleer van die spel nie. Die navorser is van mening dat spelers wat tussen twaalf en agtien jaar oud is en op provinsiale vlak of hoër meeding, reeds die spel bemeester het en volwasse genoeg is om op hulle eie sielkundige prosesse te fokus en daaraan te werk. Dit is van kardinale belang vir die navorsing. Aan die einde van die intervensie word daar deur die navorser onderhoude gevoer met die afrigters van die spelers om vas te stel of hulle enige verandering by die spelers waargeneem het. Laasgenoemde het ten doel om nie net 'n subjektiewe persepsie te verkry van die spelers wat blootgestel word aan die intervensie nie, maar ook 'n objektiewe persepsie te bekom van die afrigters wat direk by die spelers betrokke is. Ses maande na die intervensie gaan onderhoude met drie spelers gevoer word om te bepaal of enige verandering wat plaasgevind het tydens SHIP[®] blywend is.

1.9 NAVORSINGSONTWERP

Die studie is geskoei op 'n tradisionele eksperimentele ontwerp wat gebruik maak van 'n eksperimentele- en kontrole groep. Verder leen die studie aspekte van Pieterse (2004) se enkelproefpersoon-navorsingsontwerp. Pieterse (2004) beskou die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp as belangrik en toepaslik vir toegepaste sportsielkundige navorsing. Hy lê klem op die verbruikersvriendelikheid van die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp in toegepaste situasies. Pieterse (2004) wys ook daarop dat die bogenoemde ontwerp 'n hoë graad van eksterne geldigheid het en dat die effek van die intervensie gedemonstreer kan word.

Pieterse (2004) identifiseer die volgende voordele van die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp:

- Die ontwerp maak dit vir die navorser moontlik om kritiese aspekte van sportprestasie binne 'n ekologiesgeldige milieu waar te neem.
- Die kleiner getal proefpersone maak dit vir die navorser makliker om proefpersone in 'n ekologiesgeldige sportomgewing te werf as wat by groepsontwerpe die geval sou wees.
- Vanweë die aard van die ontwerp dat proefpersone intervensies op verskillende tye ontvang, is daar nie weerstand van afrigters wat voel dat proefpersone tyd verspil in groepe nie.
- Al die proefpersone word tydens die projek aan die basislyn en intervensie blootgestel en onder al die toestande van die eksperiment bestudeer.

1.10 PROGRAMIMPLEMENTERING EN EVALUERING

Die enkelproefpersoon-navorsingsontwerp behels dat evaluerings gedoen word op tien subjekte voordat die SHIP[®] intervensieprogram 'n aanvang neem. Ses subjekte word deur SHIP[®] intervensieprogram behandel en vier subjekte lê slegs die onderhoude en psigometriese toetse af. Die evaluerings word regdeur die intervensieprogramtydperk voortgesit, tot en met een maand na die beëindiging van die intervensieprogram.

Die navorser voer voor die intervensie onderhoude met die spelers. Die onderhoude word volgens 'n halfgestruktureerde onderhoudsriglyn gevoer. Dit is halfgestruktureerd, aangesien vooropgestelde vrae aan die spelers gevra word. Die vooropgestelde vrae dien slegs as riglyn vir die onderhoud. Die vrae handel oor die spelers se persepsies van hul swak- en sterkpunte, vordering en hoe hulle spanning of angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer. Onderhoude word op band opgeneem, waarna dit getranskribeer en geanaliseer word. Tydens die analise van die data identifiseer en groepeer die navorser kategorieë, temas en patrone saam. Die bogenoemde metode stem ooreen met die prosedure van Giorgie (1987).

Met die evaluerings voor die intervensieprogram word 'n basislyn geskep. As daar veranderings tydens die intervensie tydperk plaasvind wat afwyk van hierdie basislyn, kan die veranderings betekenisvol wees. Vier verskillende psigometriese toetse word gebruik om hierdie basislyn, asook die veranderinge tydens die intervensie en na-intervensiefases te bepaal. Die toetse is die CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory 2), Ryff se sielkundige welstandskaal, Dweck se selfteorie-vraelys en die POMS (Profile of Mood States).

Tydens uitkomsevaluering word die afrigters gevra om hul eie unieke lys van probleme met spelers op te stel en dit elke twee maande te meet.

Aan die einde van die intervensie word daar onderhoude gevoer met afrigters en drie subjekte wat deur SHIP[®] behandel is om te bepaal of daar enige verandering by die spelers plaasgevind het. Vrae handel oor hoe die spelers spanning en angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer, hul vordering en hulle sterk- en swakpunte.

1.11 Die verloop van SHIP[®]

Tydens die eerste sessie bespreek die subjek die rede vir konsultasie, waarna die subjek gevra word om 'n persoonlike lewenskets van ongemaklike gebeurtenisse te skryf. Die doel van die lewenskets is om die kliënt bewus te maak van vergete traumatiese gebeurtenisse en om inligting beskikbaar te stel aan die SHIP[®] fasiliteerder. Die SHIP[®] fasiliteerder gebruik hierdie inligting tydens SHIP[®] om spontanehelings te bevorder.

Dit word aan die kliënt verduidelik dat traumatiese gebeurtenisse 'n mens konfronteer met 'n wyse van stresshantering. Soms kan die traumatiese gebeurtenis te veel wees om te hanteer, wat 'n diskonnektering van die gebeurtenis en belewenis kan veroorsaak. Namate gediskonnekteerde informasie te veel word, kan 'n intrasistemiese stresreaksie voorkom. 'n Intrasistemiese stresreaksie gaan gewoonlik gepaard met intense gevoelens van angs, depressie, woede, nie goed genoeg voel nie, hulpeloosheid, selfverwyf, alleenheid en die persoon se ervaring dat hy of sy nie gemaklik is in sy wêreld nie.

Vervolgens word die werkwyse aan die kliënt verduidelik. Eerstens word aan die kliënt gesê dat daar van hom verwag gaan word om op 'n bed te lê en sy oë toe te maak. Daar word verduidelik dat die kliënt op die bed lê, om passiwiteit te bevorder, sodat die verdediging verlaag word en inhoud van die onbewuste makliker verskyn om spontanehelingsreaksies en ontladings van opgehoopte onverwerkte stres te bevorder. Die doel van die oë wat toegemaak word, is om beelde makliker te kan herroep. Vervolgens word daar aan die kliënt gesê dat

daar gefokus gaan word op die traumatiese gebeurtenisse en beelde uit die verlede, sowel as op enige fisieke en emosionele ongemak. Die doel van bogenoemde is om te konnekteer met gediskonnekteerde informasie, om sodoende spontaneheling te bevorder.

Die rede waarom daar op die intrasistemiese fisieke ongemak gefokus word, word verduidelik aan die hand daarvan dat as 'n mens byvoorbeeld spanning beleef, dit ook fisiek gevoel kan word, soos in die vorm van hoof-, maag- en laerugpyn. Die proses word verduidelik aan die hand daarvan dat 'n mens se hele lewe 'n proses is waar jy byvoorbeeld leer om traumatiese gebeurtenisse te hanteer. Wanneer die energie rondom sodanige gebeurtenisse nie tydens die gebeurtenisse suksesvol ontlai is nie, word dit in die liggaam gestoor. Tydens die proses van spontaneheling word hierdie energie deur middel van onwillekeurige liggaamsreaksies ontlai. In SHIP[®] word daar verwys na hierdie liggaamsreaksies as spontanehelingsreaksies.

Laastens word aan die kliënt verduidelik dat daar in die proses van SHIP[®] van 'n raamwerk gebruik gemaak gaan word. Die eerste deel van hierdie raamwerk behels die lewensskets van traumatiese gebeurtenisse, en die tweede deel behels beelde wat as aktiveerders van gediskonnekteerde informasie dien.

1.12 SHIP[®] EN TENNIS

Tydens SHIP[®] vind spontaneheling in die hede plaas. Spontaneïteit en om te fokus op die hede is volgens die navorser belangrike aspekte vir prestasie in tennis. Die spel is fisiek van aard en dit is belangrik om tydens 'n kompetisie jouself te wees.

In die ongepubliseerde artikel van Schoeman (2003) word aangedui dat SHIP[®] gebruik maak van beelding en visualisering om die helingsproses te lei. Uit ervaring as tennisafrigter is die navorser van mening dat beelding en

visualisering psigoterapeutiese tegnieke is wat suksesvol in tennis toegepas word.

Arnold (2003) skryf dat die uniekheid van kliënte in SHIP[®] baie belangrik is. Sy identifiseer die volgende kerneienskappe wat in SHIP[®] in gedagte gehou moet word:

- Elke mens is verskillend.
- Kliënte moet met warmte en respek behandel word.
- Die fasiliteerder moet 'n klimaat skep waar die kliënt hom/haarself kan wees.
- Die fasiliteerder sien distres nie as patologie nie, maar as 'n geleentheid vir groei.

Sport toon ooreenkomste met Arnold (2003) se *kerneienskappe*. In tennis speel alle spelers nie presies dieselfde nie. Elke speler speel en ontwikkel volgens sy/haar unieke vermoëns. Tydens afrigting in tennis is dit belangrik dat spelers met respek behandel word en dat 'n klimaat geskep word waar die speler hom/haarself kan wees. Groei as kerneienskap wat deur Arnold (2003) en Van der Walt (2003) geïdentifiseer is, is baie belangrik in tennis.

Strydom (2003) wys daarop dat groei inherent is aan die kliënt en nie die terapeut nie. Dit is 'n siening wat ooreenstem met die algemene sportsielkundige beskouing dat deelnemers oor inherente potensiaal beskik en dat potensiaal en kapasiteit ontwikkel kan word.

Van Huysteen (2003) sien ervarings as prosesse in ouderdomspesifieke kognisies. Volgens haar is die prosesse komplekse gelyktydige prosesserings van ervarings waar fisieke en psigiese sisteme gebruik word.

Coetzee (2003) lê klem op die kliënt se vlak van bewustheid tydens SHIP[®]. In tennis is dit belangrik dat die speler deurentyd bewus is van sy/haar

belewenisse. Die navorser is van mening dat belewenisse 'n refleksie van die realiteit is. Deur bewus te wees daarvan kan spelers dit gebruik om beter te presteer.

Uit bogenoemde ongepubliseerde artikels van Van der Walt (2003), Arnold (2003), Van Huysteen (2003), Strydom (2003), Coetzee (2003) en Schoeman (2003), is dit duidelik dat SHIP[®] in die sportwêreld toepaslik is.

1.13 SAMEVATTING

Tennis is 'n hoogs-kompeterende sport met die klem op prestasie. Tennis stel psigiese sowel as fisieke vereistes aan spelers waar die speler met die beste psigiese en fisieke kwaliteite die meeste van die tyd die wenner is.

Die navorser is van mening dat hierdie studie vir tennis relevant is, omdat dit die volgende belangrike sake aanraak:

- SHIP[®] is relevant ten opsigte van die akademie, omdat dit nog nie voorheen as intervensiestudie op tennisspelers nagevors is nie.
- SHIP[®] is relevant ten opsigte van praktiese uitvoering. SHIP[®] bestaan uit sessies waar die speler en navorser op 'n gereelde basis bymekaarkom, aktief werk en fokus op die speler se vordering.
- Die fokus van SHIP[®] val op heling en groei wat baie belangrik is vir vordering in tennis.
- SHIP[®] is 'n holistiese proses wat op die fisieke sowel as sielkundige aspekte van die speler fokus en wat belangrik is om sukses te behaal in tennis.
- SHIP[®] fokus op die individu wat relevant is ten opsigte van tennis, omdat dit 'n individuele sportsoort is.
- SHIP[®] kan kwalitatief nagevors word omdat SHIP[®] fokus op die proses van die speler en omdat elke sessie verbatim neergeskryf word.



In hoofstuk twee gaan daar meer in diepte gekyk word na enkele aspekte van sielkundige modelle vanuit die hoofstroom-sielkunde wat in sport as intervensies toegepas word. Hoofstuk drie handel oor die intervensie SHIP[®] (Spontanehealing Intrasistemiese Proses) wat in hierdie studie op adolessente tennisspelers toegepas is. Hoofstuk vier bied 'n uiteensetting van die ooreenkomste en verskille tussen die modelle vanuit hoofstroom-Sielkunde en SHIP[®]. Hoofstuk vyf fokus spesifiek op adolessensie en die ontwikkelingsfases wat met adolessensie gepaard gaan. Hoofstuk ses gee 'n uiteensetting van die moontlike voordele wat SHIP[®] vir adolessente tennisspelers kan inhou. Hoofstuk sewe bespreek die metodologie wat vir hierdie studie gevolg is. Hoofstuk agt gee 'n uiteensetting van die kwantitatiewe navorsingsresultate en hoofstuk nege die kwalitatiewe navorsingsresultate. Hoofstuk 10 bied 'n samevatting en slotsom van die studie.

HOOFSTUK TWEE

MODELLE VANUIT HOOFSTROOM-SIELKUNDE WAT AS INTERVENSIES IN SPORT TOEGEPAS WORD

2.1 INLEIDING

Gill (2000) beskryf Sport- en Oefensielkunde as die wetenskaplike bestudering van mense en hul gedrag in 'n sportspesifieke konteks, asook die praktiese aanwending van die kennis. William en Straub (1986) beskou Sportsielkunde as die studieveld wat sielkundige faktore vir deelname aan sport en oefening, sowel as die sielkundige effek van deelname aan sport behels.

Plug, Louw, Gouws en Meyer (1997) definieer Sportsielkunde as 'n vertakking van die Sielkunde wat toegespits is op alle sielkundige verskynsels wat met deelname aan sport in verband staan.

Die sentrale tema van Sportsielkunde word reeds oor die afgelope tagtigjaar beskou as die soeke na die konneksie tussen die psige en die liggaam om optimaal te presteer in sport (Murphy, 2005).

Volgens Hill (2001) fokus Sportsielkunde op sowel die verbetering van prestasies as die persoonlike groei van deelnemers. Uit die bogenoemde definisies van Sportsielkunde blyk dit duidelik dat een van die belangrikste doelwitte van Sportsielkunde die verstaan van psigiese konstrukte tydens deelname aan sport is, met die oog op verbeterde prestasies.

2.2 SIELKUNDIGE MODELLE EN SPORT

Sportsielkunde maak gebruik van verskillende modelle en teorieë vanuit die hoofstroom-Sielkunde om psigiese konstrukte tydens deelname aan sport te verstaan en toe te pas. Nideffer (1981) is van mening dat sielkundige modelle en

teorieë baie belangrik is sodat sportsielkundiges eties korrek kan werk. Hy beskou teorieë as konstrunkte en reëls wat 'n mens help om jouself, ander mense en die instansies waarin 'n mens jouself bevind, beter te verstaan. Sielkundige teorieë verskaf volgens hom die basis vir die maak van voorspellings oor 'n individu of span se gedrag. Volgens Nideffer (1981) verskaf teorieë riglyne vir die ontwikkeling van programme om menslike gedrag te beheer of te verander. 'n Goeie teorie volgens Nideffer (1981) moet lei tot 'n omvattender verstaan, voorspelling en beheer van menslike gedrag. Vervolgens word die psigodinamiese, behavioristiese, kognitiewe, humanistiese en neurolinguistiese programmeringsmodelle en hul toepassingsmoontlikhede by sport bespreek.

2.3 DIE PSIGODINAMIESE MODEL

Die psigodinamiese model is deur Sigmund Freud in (1953-1974) bekend gestel. Ander bekende eksponente van die psigodinamiese model is Carl Jung, Alfred Adler, Karen Horney, Heinz Kohut, Otto Kernberg en Erik Erikson. Freud is die vader van die psigoanalise, wat 'n vertakking van die psigodinamiese model is. Die psigodinamiese model is bekend vir konsepte soos innerlike konflik, die onbewuste en verdedigingsmeganismes (Meyer, Moore & Viljoen 1997).

Volgens dié model vorm innerlike konflik die mens se persoonlikheid, kognisie, gedrag en emosies (Ryckman, 1997). Freud (in Louw & Edwards, 1993) identifiseer die volgende konsepte in die self: die id, ego en superego. Volgens Freud veroorsaak konflik tussen die voorgenoemde konsepte innerlike konflik. Freud beskryf die id as 'n krag wat geassosieer word met die bevrediging van biologiese behoeftes. Die ego verteenwoordig volgens hom die realiteit en dien as onderhandelbaar tussen die id se behoeftes en wat realisties bevredig kan word. Freud beskou die superego as verteenwoordiger van wette en reëls van die samelewing. Die superego oordeel die ego se vermoë om die id te kontroleer. As die ego die id-drang sublimeer volgens sosiaal aanvaarbare uitkomst, oordeel die superego die ego as goed. As die ego onsuksesvol is in die kontrolering van die id, vul die superego die persoon met skuldgevoelens en

angs. Die onvermoë om innerlike konflikte op te los, lei tot repressie van die materiaal na die onbewuste. Volgens Freud in Meyer *et al.* (1997) vorm die komplekse struweling tussen die id, ego en superego die basis van die psigiese prosesse van die self. Freud identifiseer vyf psigoseksuele fases van ontwikkeling waar die ego tydens elke fase seksuele drange van die id moet kontroleer.

Die onderstaande skematiese voorstelling van Freud se psigoseksuele fases van ontwikkeling dien ter illustrasie.

Freud se psigoseksuele fases van ontwikkeling (Corey, 1996).

Psigoseksuele fase	Ouderdom	Beskrywing
Oraal	Eerste lewensjaar	Seksuele energie word uitgedruk deur die mond. Fiksasie kan lei tot rook, ooreet of afhanklikheid later in die mens se lewe
Anaal	Twee tot drie jaar	Seksuele energie word uitgebeeld deur die anus soos toiletopleiding plaasvind. Fiksasies kan lei tot oormatige slordigheid of netheid
Fallies	Drie tot vyf jaar	Seksuele energie word uitgedruk deur die penis
Latent	Ses tot twaalf jaar	Seksuele energie is latent of dormant soos die kind voorberei vir volwasse seksualiteit



Genitaal

Puberteit

Seksuele energie word getransformeer in volwasse seksuele liefde vir die persoon se seksuele maat

Volgens Freud in Meyer *et al.* (1997) verdedig alle mense hulself teen ongemak of emosionele pyn. Freud beskou verdedigingsmeganismes as die ego se agente van repressie na die onbewuste. Freud identifiseer verskeie psigodinamiese verdedigingsmeganismes. Meyer *et al.* (1997) onderskei die volgende psigodinamiese verdedigingsmeganismes.

Verdedigingsmeganisme

Verdringing en weerstand

Dit behels die verskuiwing van drange wat vir die superego onaanvaarbaar is na die onbewuste.

Projeksie

Dit hou psigiese inhoude onbewus deur hulle subjektief te verander in drange van ander mense.

Reaksieformasie

Dit gebeur as drange onbewus gehou word deur op 'n oordrewe wyse op te tree asof die teenoorgestelde waar is.

Rasionalisasie

Dit bestaan daaruit dat mense rasonele redes vir hul gedrag gee wat nie werklik die rede vir hul optrede is nie.

Regressie

Dit gebeur wanneer 'n individu terugkeer na gedragswyses wat by vroeëre ontwikkelingsstadia tuishoort.

Identifikasie

Dit behels die wens om soos iemand anders te wees.

Verplasing

Dit bestaan daaruit dat 'n substituuobjek vir drangbevrediging gevind word.

Sublimasie

Dit is die proses waar ongewenste impulse in sosiaal aanvaarbare gedrag of gedagtes omgesit word.

Ontkenning

Dit is die uitskakeling van angswekkende waarnemings uit die bewussyn deur 'n onbewuste "weiering om iets waar te neem".

Die doel van die psigoanalitiese terapie van Freud (in Meyer *et al.*, 1997) is om heling te bewerkstellig deur angswekkende konflikte van die verlede deur te werk wat sukses en geluk sal bewerkstellig. Van die tegnieke om voorgenoemde te bereik, is vrye assosiasie, droomanalise en projektiewe toetse. Vir hierdie studie is die navorser geïnteresseerd in die toepassing van die psigodinamiese model in Sportsielkunde.

Volgens Ogilvie (1966) is die toepassing van die psigodinamiese model in Amerika by sport beperk, omdat die model se oorsprong in die psigopatologie geleë is en behandeling 'n langdurige proses aanneem.

Corsini (1994) beskou die psigodinamiese model as waardevol en bruikbaar in sport. Volgens Corsini stel die psigodinamiese model die vereistes dat atlete 'n

gesonde ego het, gemotiveer sal wees om te verander en oor die nodige insig en introspeksie sal beskik.

Volgens Corsini (1994) beskik sekere atlete oor eersgenoemde karaktereienskappe.

Volgens Corey (1996) het die psigodinamiese model toepassingswaarde as atlete georiënteer is ten opsigte van insig en simptomeverligting, omdat die model spesifiek daarop fokus om insig en simptomeverligting te bewerkstellig.

Begel (1992), Gill (1986), Hunt (1996), Nideffer (1989) en Silva (1984) beskou die psigodinamiese model as baie belangrik met betrekking tot die fenomeen van die beseringsgeneigde atleet, want die model fokus op die insig van die atleet oor sy geneigtheid om beserings op te doen.

Apitzsch en Berggren (1993) het studies gedoen waar sportprestasie voorspel is deur die verdedigingsmeganismes van atlete te bestudeer.

Sachs (1984) het verskeie studies gedoen met hardlopers om te illustreer hoe hardloop die uiting van bewuste en onbewuste innerlike konflikte kan bevorder.

Volgens Hill (2001) is die psigodinamiese model afhanklik van selfkennis om groei te verbeter wat ooreenstem met die selfontwikkelingsmissie in sport. Opsommenderwys is die psigodinamiese model afhanklik van selfkennis om groei te verbeter wat ooreenstem met die selfontwikkelingsmissie in sport.

2.4 DIE BEHAVIORISTIESE MODEL

Die vaders van die behaviorisme, naamlik Watson, Pavlov, Thordike en Skinner, beskou die mens se neiging om te leer vanuit die omgewing as bepaler van menslike gedrag. Studies van gedrag en om te leer het aanvanklik gesentreer rondom klassieke en operante kondisionering. Pavlov het in 1927 die proses van

klassieke kondisionering uiteengesit, waar Thordike in 1898 eksperimente oor operante kondisionering gedoen het wat in 1938 gepopulariseer is deur die werke van Skinner (Hill, 2001).

Die behavioristiese teorie beskou die mens as 'n organisme met die vermoë om te leer. Pavlov het klassieke kondisionering ontdek as deel van sy studies oor die verteringstelsel. Pavlov het aanvanklik opgemerk dat die honde wat hy as proefdiere gebruik het, se speeksel vloei as hulle kos kry. Later het hy bevind dat die speeksel vloei voordat hulle kos kry. Hy het gevind dat 'n neutrale stimulus, soos 'n klokke wat na 'n paar aanbiedings gelyktydig met die kos gelui word, voldoende is om die speeksel van die honde te laat vloei (Louw & Edwards, 1993).

Watson en Rayner, soos uiteengesit in Hill (2001), het bewys dat Pavlov se kondisioneringsmetode ook by mense werk.

Studies oor operante kondisionering is in 1950 deur Skinner (1938) gedoen. Tydens operante kondisionering maak die leerder assosiasies tussen gedrag en die konsekwensies daarvan. Kernkonsepte in Skinner se teorie is versterkers.

Positiewe versterking verwys na die toename van bepaalde gedragswyses ná die toediening van 'n positiewe stimulus. Aversiewe versterking verwys na die afname van gedrag ná die toediening van 'n aversiewe stimulus, byvoorbeeld straf. Aversiewe versterking kan ook lei tot die toename van gedrag, spesifiek as ongemaklike stimuli verwyder word (Meyer *et al.*, 1997).

Die doel van gedragsintervensies volgens Hill (2001) is dat die atleet korrekte leerervarings beleef, en voorheen aangeleerde oneffektiewe gedrag verruil vir meer effektiewe gedrag. Volgens Hill (2001) fokus behavioristiese konsultasies op die onmiddellike geskiedenis van die atleet, met die doel om uit te vind hoe

gedrag aangeleer is en watter rol omgewingsfaktore speel om die gedrag deur versterking in stand te hou.

'n Konsultasie volgens die behavioristiese model in Hill (2001) verloop soos volg:

Tydens konsultasie word die atleet gevra om voortdurende "verslae" te hou van die gedrag, wanneer dit plaasvind en watter omgewingsfaktore dit stand hou. Spesifieke meetbare, aksie-georiënteerde, realistiese doelwitte wat binne 'n sekere tyd bereik moet word, word saam met die atleet gestel as deel van die behandelingsplan. Tydens die behandelingsplan tree die sielkundige op as onderwyser. Dit is die sielkundige se verantwoordelikheid om spesifieke tegnieke in die behandelingsplan te inkorporeer. Die meeste tegnieke val in die kategorieë van versterking, blootstelling en gedragsafrigting. Versterkingstegnieke maak gebruik van klassieke of operante kondisioneringbeginsels om sekere gedrag te versterk en ander te stop. As 'n spesifieke tipe gedrag gestop moet word, word 'n klimaat geskep wat nie die gedrag sal versterk nie; en as 'n spesifieke tipe gedrag versterk moet word, word 'n klimaat geskep wat die gedrag sal aanmoedig. Blootstellingstegnieke maak gebruik van sistematiese desensitasie waar 'n atleet stap vir stap blootgestel word aan angswekkende situasies totdat die angs en spanning verdwyn.

Verskeie ontspanningstegnieke kan tydens sistematiese desensitasie gebruik word, byvoorbeeld meditasie, progressiewe ontspanning, asemhaling, liggaamsbewustheid, visualisering, hipnose, outogenese en bioterugvoer. Sien hierna die verskillende doelwitte van voorgenoemde ontspanningstegnieke.



METODE

DOEL

Meditasie

Om te fokus op een aspek op 'n slag in die hede

Progressiewe
ontspanning

Om atlete te leer ontspan deur neuromuskulêre ontspanningsoefeninge. Dit behels die sametrekking en ontspanning van verskillende spiergroepe en om te fokus op die verskil tussen die kontrakisie en ontspanning van die spiere

Asemhaling

Om asemhaling vanuit die toraks te vervang met asemhaling vanuit die diafragma en maag. Die doel is om die vlak asemhaling wat geassosieer word met angs en spanning te vervang met diep asemhaling, en sodoende te ontspan

Liggaamsbewustheid

Om die atleet bewus te maak van hoe sy liggaam reageer onder spanning. 'n Metode om liggaamsbewustheid aan te leer, is om dagboek te hou van liggaamlike reaksies

Visualisering

Om ontspanning te bewerkstellig deur verbeeldingstegnieke en positiewe denke. 'n Voorbeeld hiervan is as die sielkundige die atleet vra om homself te verbeel hy is in 'n mooi veilige omgewing

Hipnose

Om ontspanning te bewerkstellig deur trans. Hipnose vernou die aandag van die atleet, en tesame met suggesties van muskulêre ontspanning en transtoestande, bewerkstellig dit ontspanning in die atleet

Outogenese Die doel van outogenese is om die liggaam en siel te leer om te reageer op verbale instruksies om te ontspan

Die aanleer van ontspanningstegnieke is 'n kritiese komponent van blootstellingstegnieke. Die behavioristiese model beskou angsts as 'n aangeleerde respons van omgewingskondisies. Die aangeleerde angstige response kan volgens die model afgeleer word deur die aanleer van 'n nuwe respons, naamlik ontspanning. Meditasie, progressiewe ontspanning, asemhaling, liggaamsbewustheid, visualisering, hipnose en outogenese is stresbeheermetodes wat vir die aanleer van ontspanning by die speler gebruik kan word.

Sportsielkunde is gewortel in fisieke opvoeding en motoriese leer met 'n sterk tradisie in die toepassing van behavioristiese tegnieke. Die behavioristiese model vind met gemak aanklank in Sportsielkunde en fokus op die verbetering van prestasies van spelers.

2.5 DIE KOGNITIEWE MODEL

Die doel van kognitiewe intervensies is om verkeerde denkwyses te identifiseer en te verander na realistiese denkwyses, byvoorbeeld vooroordele – as die atleet slegs inligting aanvaar wat strook met sy huidige denkwyse en as die atleet alles verpersoonlik – byvoorbeeld “my afrigter het my nie gegroet nie, ek moes hom kwaad maak het”. Om bogenoemde te bereik moet die sielkundige en die atleet die atleet se denkwyse hipoteties sien. Die atleet word gemotiveer om na te dink oor hoe hy dink. Daarna word die hipotese geëksplorieer ten opsigte van die realiteit en nuwe hipoteses word gestel wat nie net die atleet se denkwyse sal verander nie, maar dit ook verbreed (Hill, 2001).



Die kognitiewe model, tesame met die behavioristiese model, is die mees populêre modelle in Sportsielkunde. Die kognitiewe teorie maak gebruik van Yerkes en Dodson (1908) in Hill (2001) se angsoopwekkingsmodel. Die model postuleer dat prestasie verbeter soos angsoopwekking verbeter, tot by 'n punt waar angsoopwekking te hoog is en prestasie negatief beïnvloed. Dié model stel dit ook dat te lae angsoopwekking met verswakte prestasie gepaard gaan (Hill, 2001). Kognitiewe teoretici is van mening dat denkwyses beide gedrag en gevoelens bepaal (Corey, 1996). Alles soos uiteengesit in Corey (1996) beskou verkeerde denkwyses as distorsies in redenering wat gedrag en gevoelens negatief kan beïnvloed. Hill (2001) identifiseer verskeie verkeerde denkwyses (sien die onderstaande uiteensetting).

DENKWYSE

BESKRYWING

Alles-of-niks-denkwyse

Waar aksies goed of sleg is, byvoorbeeld as 'n mens 'n fout begaan, is dit net sleg

Oorveralgemening

Byvoorbeeld: as 'n skeidsregter 'n fout begaan, maak alle skeidsregters foute net met die individu en nooit met die opponent nie

Om te oorhaastig 'n eie opinie te vorm

Byvoorbeeld: "Ek kan nie wen nie"

Minimalisering

Byvoorbeeld: "Ek weet ek sal dit nie regkry nie"

Emosionele redenering

Die aanname dat hoe 'n mens voel die werklikheid reflekteer. Byvoorbeeld: "Ek voel sleg, so ek is seker 'n swak atleet"

Die doel van die identifisering van verkeerde denkwyses is om die spesifieke verkeerde denkwyse van die speler te identifiseer, te bevraagteken en te herstruktureer na positiewe denkwyses met die oog op verbeterde prestasies.

Kognitiewe intervensies om opwekking te beheer sentreer rondom kognitiewe herstrukturering. Bekende tegnieke is beelding, selfspraak en om beheer uit te oefen oor die denke. Beelding is 'n baie effektiewe tegniek wat deur atlete toegepas kan word om opwekking te verhoog of te verlaag. Beelding word ook gebruik om nuwe gedrag aan te leer of reeds bestaande gedrag te verbeter. Selfspraak is die proses waar die atleet stellings aan die self maak, byvoorbeeld: "Ek is gereed om te presteer". Om beheer uit te oefen oor denke behels 'n proses waar die atleet negatiewe denke bevraagteken en herstruktureer, byvoorbeeld: "Ek kan niks reg doen nie", teenoor "Ek sal stap vir stap aanhou tot ek dit regkry" (Weinberg & Gould, 2007). 'n Baie belangrike kognitiewe aspek in die Sportsielkunde is die verdeling van aandag in twee dimensies, breë-nou en intern-ekstern. Die breë-nou skaal beskryf hoeveel aandag gelyktydig aan stimuli geskenk word, waar die intern-eksterne skaal aandag ten opsigte van die self en omgewing reflekteer. Die breë-eksterne skaal is geskik vir situasies waar meervoudige eksterne stimuli herken moet word, byvoorbeeld 'n losskakel in rugby moet verdediging en aanvalsgelenthede in 'n wedstryd kan sien en daarop reageer. Die breë-interne styl kan gebruik word om strategieë te beplan vir toekomstige wedstryde.

Die nou-interne styl is geskik as spelers wil ontspan tydens 'n wedstryd, plus hulself wil sentreer of selfbeheer wil verbeter (Nideffer & Sagal, 2001). Weinberg en Gould (2007) en Hill (2001) identifiseer motivering as nog 'n baie belangrike aspek by Sportsielkunde. Hill (2001) se definisie van motivering behels die vermoë om aan sport deel te neem en vol te hou ten spyte van nederlae en terugslae. Die kognitiewe model konseptualiseer motivering deur dit te sien in terme van die uitkomst van verwagtinge. Volgens Hill (2001) word gedrag bepaal deur 'n atleet se verwagtinge oor uitkomst. Uitkomst kan bepaal word

deur dit wat die atleet as van waarde beskou, byvoorbeeld geld, medaljes of beroemdheid. Bandura (1977a) beskou prestasie as afhanklik van selfeffektiwiteit. Hill (2001) beskou selfeffektiwiteit, selfvertroue en persoonlike bekwaamheid as interafhanklik en bepalend van die atleet se motivering. Kognitiewe intervensies oor motivering handel daaroor om die atleet se selfeffektiwiteit, selfvertroue en persoonlike bekwaamheid te bepaal en waar nodig te verbeter deur selfspraak, beelding, beheer uit te oefen oor denke, en te bepaal wat die atleet as van waarde beskou tydens kompetisie (Weinberg & Gould, 2007).

2.6 DIE HUMANISTIESE MODEL

Seligman (1998) beskou die doel van Sielkunde as om die beste dinge in die lewe op te bou sowel as die slegste dinge te heel. Groei en ontwikkeling is die kern van die humanistiese model in die Sielkunde wat goed inpas by die doel van deelname aan sport. Bekende teorieë in die humanistiese model is die persoon-gesentreerde teorie van Rogers, die selfaktualiseringsteorie van Maslow en in die positiewe sielkunde, Seligman en Gendlin se psigoterapie van ervaring. Volgens Rogers, soos uiteengesit in Meyer *et al.* (1997), is die doel van alle lewe om te selfaktualiseer. Die neiging van die mens om te groei en waardeur potensiaal ontwikkel word, word deur Rogers beskryf as selfaktualisering. In terapie beskou Rogers dit as die kliënt se taak om verantwoordelikheid vir sy eie verandering te neem. Rogers beskou die terapeut se doel as om as fasiliteerder op te tree en om 'n klimaat van egtheid, onvoorwaardelike aanvaarding, warmte en empatie te skep waar die kliënt veilig sal voel om te verander en te strew na die aktualisering van potensiaal (Ryckman, 1997). Maslow (1968) beskou die mens as 'n wese wat hunker en strew na selfaktualisering en die verwesenliking van potensiaal. Hy verduidelik menslike gedrag deur behoeftebevrediging. Maslow (1968) stel 'n hiërargie van basiese behoeftes voor, waar namate 'n behoefte bevredig word, die mens na 'n hoër vlak van behoeftebevrediging vorder, tot by die hoogste vlak van selfaktualisering.

Die basiese behoeftes is van die eerste tot die laaste:

1. Fisiologiese behoeftes
2. Veiligheidsbehoefte
3. Behoeftes aan affiliasie en liefde
4. Behoeftes aan selfagting
5. Behoeftes aan selfaktualisering (Hill, 2001).

Gendlin (1964) se teorie van ervaring verskaf 'n verwysingsraamwerk wat klasieke teoretiese konsiderasies in 'n nuwe lig beskou. Basiese konsepte van Gendlin (1964) se teorie is soos volg:

Ervarings

Gendlin (1964) beskryf die mens se ervarings as 'n proses van konkrete en fisieke belewenisse wat die boustene is van sielkundige en persoonlikheidsfenomene.

Direkte verwysings

Gendlin (1964) beskou direkte verwysings as inwaartse liggaamlike gevoelens of gewaarwordings wat te eniger tyd deur enigiemand getoets kan word.

Implisiete bewustheid

Implisiete ervarings is die bewustheid van direkte verwysings wat tydens bewustheid gevoel word. Ekspolisiete woorde funksioneer implisiet as teenwoordige, konkrete gevoelens van ervaring (Gendlin, 1964).

Gefokusheid

Gendlin (1964) beskryf gefokusheid as die algehele proses van die individu se bewustheid van sy direkte verwysings van ervarings. Hy beskryf gefokusheid in

vier fases, naamlik direkte verwysing in psigoterapie, ontvouing, globale toepassing en referente beweging. 'n Kort omskrywing van Gendlin (1964) se fases van gefokusheid volg hieronder.

Direkte verwysing in psigoterapie

Direkte verwysing in psigoterapie is 'n proses waar die kliënt op die direkte verwysing van sy gevoelens fokus. Dit is 'n inwaartse proses wat in die hede ervaar word. Sou die kliënt ongemak ervaar tydens die proses word daar op die ongemak gefokus waarna die kliënte gemaklik sal word. Dit is 'n proses waar die kliënt konsepte formuleer en toets teenoor hul direk-gevoelde betekenis en daarvolgens besluit op die korrektheid daarvan (Gendlin, 1964).

Ontvouing

Om op 'n direk-gevoelde verwysing te fokus behels 'n proses waartydens die werklikheid stap vir stap ontvou. Die ontvouing behels 'n verdieping in die emosionele bewustheid van die self en 'n vermindering in die ervaring van fisieke ongemak. Volgens Gendlin (1964) is dit 'n tydperk waar werklike verandering plaasvind (Gendlin, 1964).

Globale toepassing

Die proses van direkte verwysing en ontvouing het 'n globale uitwerking op al die terreine van die kliënt se lewe, byvoorbeeld op sy verskillende assosiasies, situasies, omstandighede en geheue, alles in verhouding met die gevoelde verwysings (Gendlin, 1964).

Referente beweging

Tydens hierdie fase word 'n definitiewe wysiging of beweging in die direkte verwysing gevoel. Die kliënt voel ook 'n verandering in die kwaliteit van die gevoelde verwysing. Gendlin (1964) beskryf dit nie net as 'n verandering nie

maar as 'n direk-ervaarde beweging wat welkom en reg voel. Volgens hom gee referente beweging rigting aan gefokusheid.

Die self-aangedrewe gevoelsproses

Die self-aangedrewe gevoelsproses vind plaas tydens die fokusproses terwyl referentebeweging plaasvind. Tydens die proses beweeg die kliënt gedurig van een referentebeweging wat ontvou na 'n volgende een. Volgens Gendlin (1964) is dit belangrik dat die psigoterapeut in die self-aangedrewe gevoelsproses van die kliënt vertrou sodat die kliënt by die proses bly en hom of haar nie daaraan onttrek nie. Volgens hom gee die gevoelsproses betekenis aan die onderliggende vloei van gebeure wat essensieel is vir persoonlikheidsverandering.

Hill (2001) is van mening dat die klem van die humanistiese benadering, naamlik selfaktualisering, reflekerend is van topprestasie in sport wat deur spelers beskryf word as om "in die sone" te wees. Die sone kan beskryf word as wanneer die atleet taakgerig fokus op die spel om optimaal te presteer. Privette (1981) identifiseer verskeie karaktereienskappe van topprestasie, naamlik:

1. 'n Duidelike fokus op die doel
2. 'n Intrinsieke motivering om te slaag ten opsigte van doelwitte
3. Intensionaliteit
4. Selfgeabsorbeerde deelname
5. Spontaniteit
6. Superieure prestasie

Die waarde van die humanistiese model in die Sportsielkunde is dat die model die speler se prestasie in totaliteit beskou as emosioneel, fisiek, kognitief en spiritueel. Die model se konseptualisering oor emosionele opwekking neig om breër en meer insluitend te wees van al die aspekte verbonde aan die ervaring

van sportdeelname in totaliteit, insluitend die konteks en omgewing waarin dit plaasvind.

2.7 NEURO-LINGUISTIESE PROGRAMMERING

John Grinder en Richard Bandler het in 1970 die NLP (Neuro-Linguistiese Programmering) ontwikkel. NLP is 'n samestelling van psigodinamiese, gedragskognitiewe en humanistiese konsepte (Hill, 2001).

“Neuro-“ verwys na die sentrale senuweestelsel as 'n regulator van emosies. NLP fokus op die sensoriese senuweestelsel (visueel, ouditief, kinesteties, olfaktoriese, gustatories) as instrument wat inligting vanuit die omgewing ontvang en transformeer. Linguisties in NLP verwys na die studie van taal en die funksie daarvan. Programmering in NLP verwys na modellering sowel as die inoefening van strategieë (Hill, 2001).

1. Om die proses te verander van hoe realiteit beleef word, is belangriker as om die konteks van die belewenis van realiteit te verander.
2. Die betekenis van kommunikasie lê opgesluit in die respons wat 'n mens kry.
3. Alle waarnemings wat 'n mens maak ten opsigte van die omgewing en menslike gedrag word verteenwoordig deur die visuele, ouditiewe, kinestetiese, olfaktoriese en gustatoriese sintuie.
4. Alle mense het die vermoë om te verander.
5. Die kaart reflekteer nie die omgewing nie; of in Engels gestel: “the map is not the territory.”
6. Tydens NLP word die positiewe waarde van die mens konstant gehou en die gepastheid van interne en eksterne gedrag word bevraagteken.
7. Daar bestaan positiewe intensies vir alle menslike gedrag, sowel as 'n konteks waar alle gedrag waarde het.
8. Terugvoer teenoor swak prestasie (alle resultate en gedrag word beskou as prestasies, of dit gewenste uitkomst toon of nie).

Die eerste aanname wys daarop dat die klem van NLP val op die bestudering van strukture van subjektiewe ervarings van die mens. Dit dui daarop dat dit belangriker is om prosesse wat top-sportlui gebruik om hoë vlakke van prestasie te handhaaf, te bestudeer en aan te leer as om hul denke te bestudeer. Die tweede aanname wys op sowel die belangrikheid van kommunikasie as die interpretasie van kommunikasie in NLP. Kommunikasietegnieke in NLP is opgestel om 'n kongruensie tussen die boodskap wat gestuur en ontvang word, te bewerkstellig. Die derde aanname reflekteer die belangrikheid van die rol van die sensoriese senuweestelsel om inligting uit die omgewing te filtreer en sienings van die wêreld te stel. Die vierde, sesde en sewende aanname wys daarop dat NLP die menslike natuur as goed beskou. Die vyfde aanname dat die kaart nie reflekerend van die omgewing is nie, dui daarop dat daar 'n verskil is tussen die wêreld en hoe 'n mens die wêreld ervaar. NLP beskou die mens se beskouing van die wêreld as persoonlik en afhanklik van selektiewe aandag, sensoriese interpretasies en ervarings van die verlede. Die laaste aanname se doel is om oordele te voorkom en gewenste en ongewenste uitkomstes as terugvoer te beskou (Hill, 2001).

Die doel van NLP volgens O'Connor (2001) is om tegnieke te verskaf wat gewenste verandering in die mens sal bewerkstellig. Die eerste stap van NLP is om die kliënt se taal te analiseer. NLP bestudeer en analiseer 'n kliënt se taalgebruik om sodoende sy siening van die realiteit te kan herkodeer. Taal word gesien as 'n manier waarop die kliënt sy siening van die realiteit aan homself en ander kommunikeer. Die analise van taal tydens NLP is gebaseer op Chomsky (1957) se siening van oppervlak- en diepstrukture. Chomsky verwys na oppervlakstrukture as woorde en sinne wat deur individue gebruik word. Diepstrukture verwys na die betekenis van oppervlakstrukture. NLP bevraagteken en herkonnekteer 'n persoon se diepstrukture met die persoon se ervaring om sodoende verandering mee te bring. Karaktereienskappe van oppervlakstrukture soos weergegee deur taal, sluit weglatings, distorsies en veralgemenings in. Weglatings is die proses waar dele van die oorspronklike

ervaring uitgelaat word byvoorbeeld “Ek voel angstig”. Vir wie, wat, waar en hoekom word uitgelaat.

Een van die kenmerke van distorsies is normalisasie. Normalisasie is die proses waar 'n werkwoord getransformeer word na 'n naamwoord, byvoorbeeld “My keuse om aan kompetisies deel te neem maak my gespanne”. In hierdie voorbeeld word die persoon se keuse omgesit in 'n naamwoord wat die proses staties en permanent maak en 'n distorsie ten opsigte van besluitneming veroorsaak. NLP bevraagteken bogenoemde distorsies met die doel om buigbaarheid ten opsigte van besluitneming te bewerkstellig en sodoende 'n verandering mee te bring. Veralgemenings is die proses waar 'n spesifieke ervaring 'n hele kategorie verteenwoordig, byvoorbeeld 'n speler wat sukkel om te dien, beweer hy is 'n slegte tennisspeler. NLP bevraagteken veralgemenings, en konnekteer die kliënt se ervaring met die werklike gebeurtenis. Die volgende stap in NLP is om oppervlakstrukture wat merkers van oneffektiewe diepstrukture is, te identifiseer, te bevraagteken en te herprogrammeer. Die korte duur, die pragmatiese benadering tot die speler se probleem en die fisiologiese basis maak NLP 'n baie aantreklike model ten opsigte van Sportsielkunde (Hill, 2001).

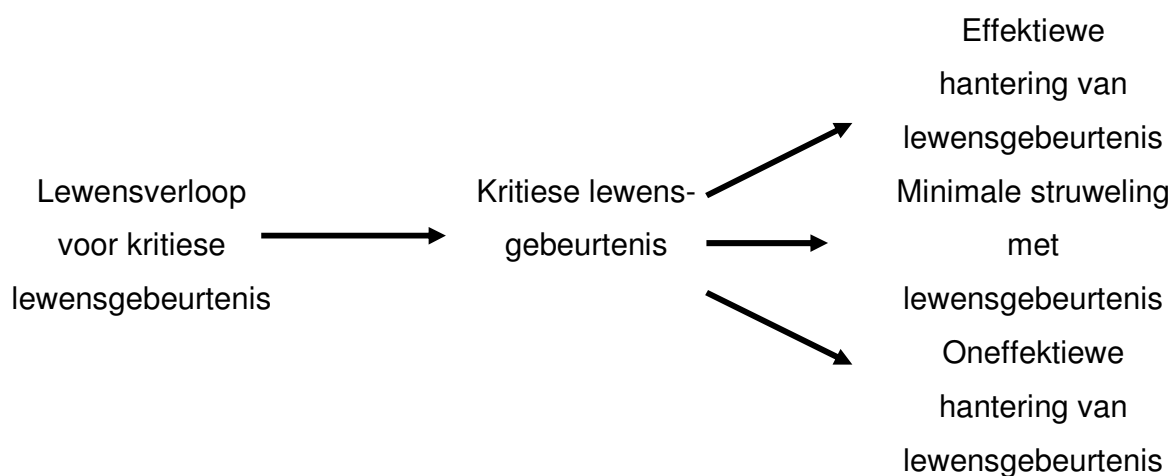
2.8 LEWENSONTWIKKELINGSMODEL

Uit die bespreking oor bogenoemde sielkundige modelle is dit duidelik dat die modelle toepassingsmoontlikhede in Sportsielkunde het. Sielkundige aspekte vanuit hoofstroom-Sielkunde word toegepas in sport deur gebruik te maak van sielkundige vaardigheidsopleidingsprogramme wat gewortel is in die psigo-opvoedkundige ontwikkelingsmodel. Murphy (1995) beskryf sielkundige intervensies in sport aan die hand van 'n lewensontwikkelingsmodel. Die model beklemtoon groei en verandering. Murphy (1995) beskou groei en verandering holisties vanuit die biologiese, sielkundige en sosiale dissiplines. Baltes, Reese en Lipsett (1980) se siening oor verandering is dat dit wel 'n krisis of probleem kan veroorsaak wat eerder as 'n kritiese lewensgebeurtenis beskou moet word as

wat dit beskou word as patologie. Die implikasie van bogenoemde is dat 'n kritiese lewensgebeurtenis die potensiaal het vir verandering en groei.

Murphy (1995) beskou hanteringstyle van kritiese lewensgebeurtenisse as afhanklik van moontlik ooreenstemmende kritiese lewensgebeurtenisse van die verlede en hoe die atleet die gebeurtenisse hanteer het, sowel as die aanleer van sielkundige vaardighede deur 'n lewensontwikkelingsintervensie spesialis. Danish en D'Augelli (1983) is van mening dat daar drie basiese hanteringsmeganismes vir kritiese lewensgebeurtenisse bestaan. Sien die onderstaande uiteensetting van Danish en D'Augelli (1983).

DIAGRAM EEN – LEWENSONTWIKKELINGSMODEL – DANISH & D'AUGELLI (1983)

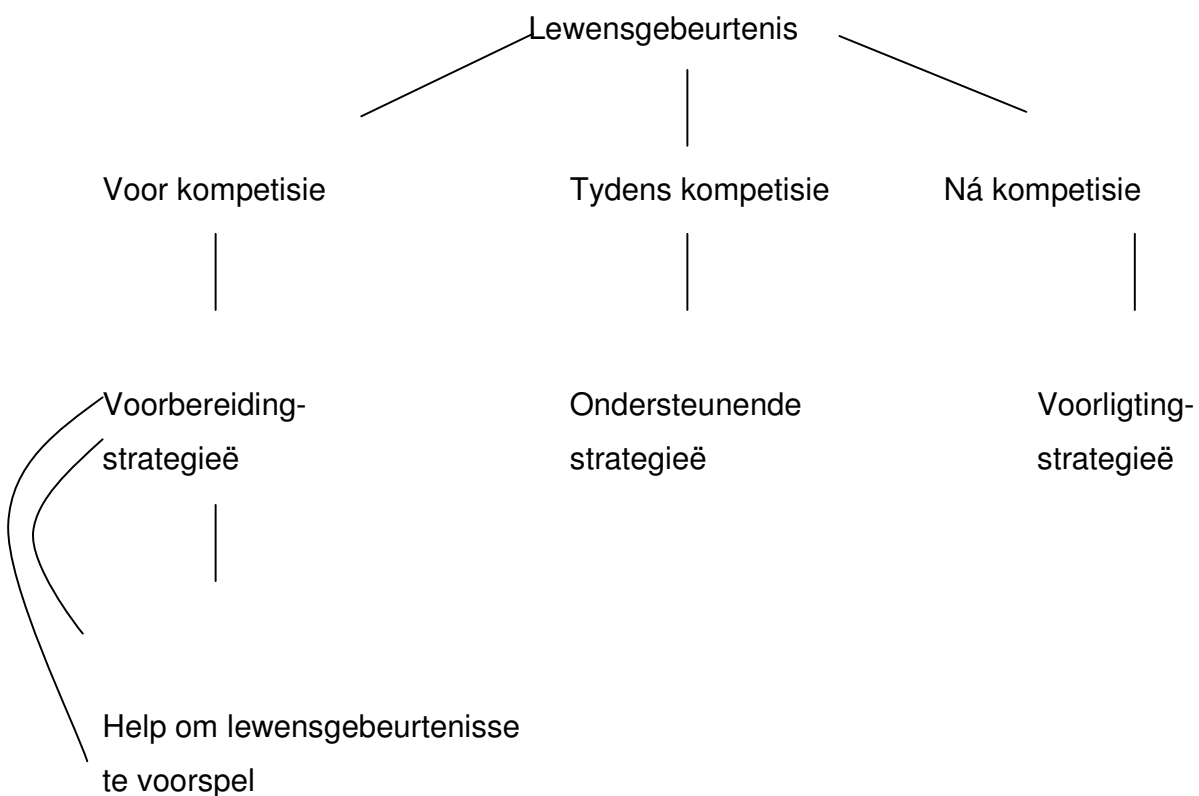


'n Kernbeginsel in die lewensontwikkelingsmodel is dat die model individuele gedrag as intensioneel beskou. 'n Sentrale strategie in die benadering is doelwitstelling. Danish, D'Augelli en Ginsberg (1984) beskryf dat persoonlike bekwaamheid afhanklik is van die vermoë om lewensbeplanning te kan doen. Murphy (1995) beskou 'n spesialis in lewensontwikkelingsintervensie as 'n onderwyser en afrigter van lewensbeplanning, doelwitte, nuwe vaardighede, die ontwikkeling van effektiewe sosiale ondersteuningsisteme, sowel as die

identifisering en oorkom van blokkasies. Murphy (1995) beskou die groei en ontwikkeling van die atleet as die belangrikste doelwit van 'n spesialis in lewensontwikkelingsintervensie. Hy beklemtoon die proses en verloop van 'n spesifieke gebeurtenis as belangrik ten opsigte van die spesifieke strategie wat die lewensontwikkelingsspesialis gaan gebruik om die atleet te help. Hy beskou die tipe intervensie as afhanklik van die spesifieke tyd wanneer 'n lewensgebeurtenis afspeel, byvoorbeeld voor, tydens of ná kompetisie.

Sien die onderstaande diagrammatiese uiteensetting van Murphy (1995) oor die tipe intervensie en die spesifieke tyd van kompetisie.

DIAGRAM TWEE – INTERVENSIË VOOR, TYDENS OF NÁ KOMPETISIE – MURPHY (1995)



Meichenbaum (1985) beskou die voorspelling van toekomstige lewensgebeurtenisse as belangrik vir die voorbereiding om die

lewensgebeurtenis effektief te hanteer. Verder assosieer hy die voorspelling en voorbereiding van toekomstige lewensgebeurtenisse met 'n verlaging in stresvlakke, sowel as beter hantering van die lewensgebeurtenis. 'n Volgende voorbereidingstrategie voor kompetisie wat Murphy (1995) identifiseer, is om vaardighede wat die atleet aangeleer het deur sport te kan toepas in ander areas van sy lewe.

Meichenbaum en Turk (1987) identifiseer die volgende faktore wat teenwoordig moet wees alvorens die atleet die vaardighede wat in sport aangeleer is, kan toepas in ander areas van sy lewe.

- 'n Geloof dat die aangeleerde vaardigheid waarde het in ander areas.
- 'n Bewustheid van die vaardighede waaroor die atleet tans beskik.
- Kennis oor hoe en waar die vaardighede aangeleer is.
- Selfvertroue om aangeleerde vaardighede in ander areas toe te pas.
- 'n Bereidheid van die atleet om ander areas van sy lewe te eksploreer.
- 'n Begeerte om bronne van sosiale ondersteuning te soek.

Die vermoë om aan te pas by terugslae. 'n Laaste voorbereidingstrategie wat Murphy (1995) identifiseer voor kompetisie, is om vir die atleet vaardighede te leer om toekomstige lewensgebeurtenisse effektief te kan hanteer. Vealy (1988) identifiseer die volgende sielkundige vaardighede wat volgens hom belangrik is om effektief met toekomstige lewensgebeurtenisse om te gaan:

- Om te presteer onder druk.
- Om georganiseerd te wees.
- Om sowel wen as verloor te aanvaar.
- Om ander se waardes te aanvaar.
- Om buigbaar te wees om te slaag.
- Om geduldig te wees.
- Om risiko's te neem.

- Om met mense te werk van wie jy nie noodwendig hou nie.
- Om ander te respekteer.
- Om selfbeheer te hê.
- Om jouself tot jou limiet in te span.
- Om jou limiet te ken.
- Om deel te neem sonder om te haat.
- Om verantwoordelikheid vir gedrag te neem.
- Om kritiek en terugvoering te sien as 'n geleentheid om te leer.
- Om goeie besluite te neem.
- Om doelwitte te stel en te bereik.
- Om met ander te kan kommunikeer.
- 'n Bereidheid om te leer.
- Om selfgemotiveerd te wees.

By die aanleer van bogenoemde vaardighede beskou Murphy (1995) dit as belangrik dat die atleet in die eerste plek weet hoekom 'n bepaalde vaardigheid belangrik is. Sodra die atleet weet hoekom 'n vaardigheid belangrik is, is die volgende stap volgens Murphy om die atleet te vertel en te wys hoe om die vaardigheid toe te pas, waarna die atleet dit dan self toepas. Nadat die atleet die vaardigheid toegepas het, is dit volgens Murphy (1995) nodig dat die atleet terugvoer ontvang, sowel as huiswerk kry om die aangeleerde vaardigheid in te oefen.

Murphy (1995) beskou die ondersteunende rol van die spesialis in lewensontwikkelingsintervensie as belangrik tydens kompetisie of as beserings opgedoen word. Hy identifiseer die volgende tipes ondersteuning:

- Ondersteuningsgroepe vir atlete wat uittree of beseer is.
- Die ontwikkeling van persoonlike ondersteuningsnetwerke vir atlete.
- Die identifisering van mentors en rolmodelle.

- Om atlete op te voed en te leer van die rol wat hulle self het ten opsigte van ondersteuning aan ander atlete.
- Voorspraak.

Voorligting as strategie word deur Murphy (1995) toegepas ná kompetisie of 'n spesifieke lewensgebeurtenis. Volgens hom is die doel van voorligting om atlete te leer om probleme wat ná 'n lewensgebeurtenis ontstaan, te hanteer en daardeur te groei. Hy beskou die aktiewe luisteraarsrol van die spesialis in lewensontwikkelingsintervensie as baie belangrik wanneer dit kom by die aanleer van 'n strategie voor, tydens of ná 'n kritiese lewensgebeurtenis. Hy beklemtoon aktiewe luistervaardighede as belangrik om die atleet beter te verstaan en te help.

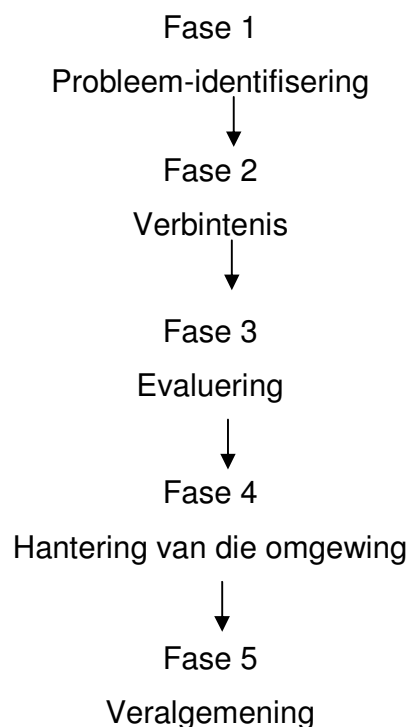
Algemene en moderne sielkundige intervensies maak gebruik van opvoedkundige sielkundige vaardigheidsprogramme om mense te help met persoonlike probleme. Weinberg en Gould (2007) is van mening dat sielkundige vaardigheidsprogramme met 'n opvoedkundige basis sportprestasies verbeter. Hulle identifiseer drie fases by die implementering van 'n sielkundige vaardigheidsprogram. Die eerste fase handel oor opvoeding, waar die atleet gevra word oor sy siening van sielkundige aspekte in sport en hoe die aspekte aangeleer kan word.

Ravizza (2001) beskou die beklemtoning en bewuswording van die rol wat sielkundige vaardighede by prestasie speel as baie belangrik tydens die opvoedingsfase van 'n opleidingsprogram in sielkundige vaardigheid. Om atlete meer bewus te maak van die rol van sielkundige vaardighede in sport het Ravizza (2001) die sogenaamde verkeerslig-analogie ontwikkel, waar die atleet aan die drie kleure van 'n lig, naamlik groen, geel en rooi dink ten opsigte van sy prestasie. Die groen lig beteken die atleet presteer goed. Die geel lig beteken dat die atleet sukkel en nodig het om te fokus. Rooilig-situasies beteken dat die atleet baie sleg presteer en spesifieke sielkundige tegnieke moet toepas om sy

prestasie te verbeter. Die idee van die analogie is dat die atleet sy sielkundige prosesse self kan monitor, en om daarvan bewus te raak wanneer sielkundige intervensies nodig sal wees. Die volgende fase is die aanleerfase. Hierdie fase behels die aanleer van spesifieke sielkundige vaardighede volgens die atleet se spesifieke behoeftes. Die laaste fase is die inoefeningsfase. Weinberg en Gould (2007) identifiseer hier drie doelwitte: eerstens om vaardighede te outomatiseer deur dit te oorleer; tweedens om atlete te leer om sielkundige vaardighede te integreer in werklike situasies en laastens om vaardighede wat nodig sal wees in werklike situasies te simuleer.

Die belangrikste doel van sielkundige vaardigheidsopleiding, volgens Weinberg en Gould (2007), is selfregulering deur die atleet, sonder die konstante aandag van die afrigter of sportsielkundige. Kirschenbaum (1984) het 'n vyf-fasemodel ontwikkel waarvolgens 'n atleet sy sielkundige vaardighede kan monitor. Sien die skematiese uiteensetting van Kirschenbaum (1984) hierna.

DIAGRAM DRIE – DIE VYF-FASEMODEL VAN KIRSCHENBAUM (1984)

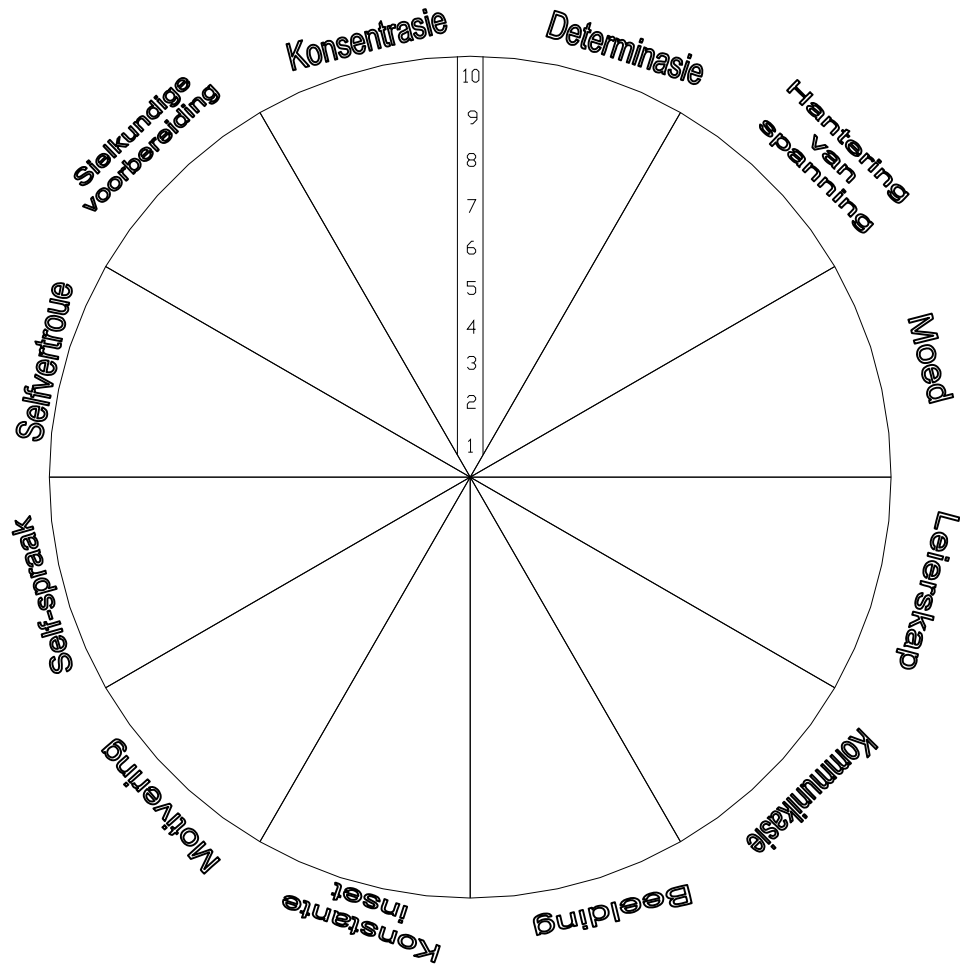




Die eerste fase behels die identifisering van die probleem. Die tweede fase behels die verbintenis om die probleem te verander, sowel as die inoefening van spesifieke sielkundige vaardighede om die probleem aan te spreek. Tydens fase drie monitor en evalueer die atleet homself tydens en ná kompetisie. Fase vier handel oor die atleet se vermoë om faktore uit die omgewing te hanteer, byvoorbeeld deur gereeld met sy sportsielkundige te konsulteer. Die laaste stap behels 'n veralgemening en toepassing van die aangeleerde vaardigheid in ander areas in die atleet se lewe. Byvoorbeeld, as die atleet beter konsentrasietegnieke aangeleer het, kan hy dit ook toepas tydens eksamens.

Weinberg en Gould (2007) is van mening dat sielkundige opleidingsprogramme drie tot ses maande moet duur om effektief te wees. Om te bepaal waar 'n atleet aandag sou nodig hê wat sielkundige vaardighede in sport aanbetref, het Butler en Hardy (1992) 'n prestasieprofiel ontwikkel waar die atleet gemonitor kan word. Sien die onderstaande uiteensetting.

DIAGRAM VIER – PRESTASIEPROFIEL – BUTLER & HARDY (1992)



Die sportsielkundige kan die profiel inkorporeer tydens die samestelling van 'n sielkundige vaardigheidsprogram, en, waar nodig, tekorte aanspreek en voortdurend monitor.

Dockrat (2003) identifiseer verskillende tipes opleidingsprogramme in sielkundige vaardigheid, byvoorbeeld Suinn (1987) se sewe stappe tot topprestasie, Martens (1987) se effektiewe program vir Amerikaanse afrigters, Rushall (1979) se sielkundige vaardigheidsopleidingsprogram, Hardy en Fazey (1990) se nasionale

afrigtingsprogram in Brittanje, en Winter en Martin (1993) se program vir Suid-Australië se Sportinstituut.

Suinn (1987) se sewe stappe tot topprestasie behels progressiewe spierontspaning, gevolg deur sentrering wat toegepas word tydens oefening en kompetisies. Streshantering vind plaas deur eerstens die stres te identifiseer en tweedens deur sentrering te beheer. Die derde stap behels positiewe denktegnieke, waar negatiewe denke vervang word met positiewe denke. Die beste persoonlike prestasies van die atleet word in stap vier bespreek om selfregulasievaardighede te ontwikkel. Stap vyf behels visueel-motoriese opleiding. In die volgende stap word die atleet geleer om sy aandag te beheer en te herfokus nadat sy aandag afgelei is. By die laaste stap word die atleet geleer om sy energievlakke te reguleer vir optimale gebruik.

Martens (1987) se Amerikaanse afrigtingseffektiwiteitsplan is identies aan die bogenoemde program van Suinn (1987), met die weglating van beheertegnieke vir positiewe denke. Rushall (1979) se program, soos bespreek deur Morris en Summers (1995), beklemtoon 'n positiewe benadering ten opsigte van deelname aan sport. Aspekte wat in Rushall (1979) se program beklemtoon word, is doelwitstelling, die ontwikkeling van verbintenis, beelding, ontspanningstegnieke, voor- en ná-kompetisievaardighede en spanbou. Prosedures in Rushall (1979) se program sluit ower- en koverte positiewe versterking in, asook die handhawing van progressiewe gedragrekords en selfbeheer.

Hardy en Fazey (1990) se nasionale afrigtingsprogram in Brittanje, soos uiteengesit deur Morris en Summers (1995), bestaan uit vier kassette met handleidings wat handel oor doelwitstelling, ontspanningstegnieke, sielkundige voorbereiding en konsentrasie. Winter en Martin (1993) se program vir die Suid-Australiese Sportinstituut duur vyf tot tien weke en behels sewe modules wat aan die atlete aangebied word deur van 'n werkboek sowel as ouditiewe kassette gebruik te maak. Die eerste module handel oor doelwitstelling en die bereiking

van doelwitte. Die tweede module handel oor progressiewe spierontspanningstegnieke. Tydens die volgende module word atlete geleer om hul aandag te fokus en sielkundig voor te berei vir kompetisies. Tydens die selfvertroue-module identifiseer en noteer atlete hul sterkpunte ten opsigte van sielkundige voorbereiding, tegniese vaardighede en fiksheid. Verder word atlete geleer om negatiewe denke te identifiseer en te verander na positiewe denke. Die visualiseringsmodule fokus op die aanleer van tegnieke waar die atleet beplan wat hy tydens oefening en kompetisies wil sien, hoor en voel. In die finale module word ontspanningstegnieke, visualisering en beplanning gekombineer om 'n denkwysie vir optimale prestasie te fasiliteer.

Optimale prestasie in sport loop hand aan hand met psigologiese welstand. Ryff (1989) se navorsing het 'n fokusverandering vanaf 'n subjektiewe na 'n objektiewe konsep van psigologiese welstand meegebring. Haar navorsing is teoreties en konseptueel gegrond op Maslow (1968) se konsep van selfaktualisering. Rogers (1961) se siening van die ten volle funksionerende persoon, Jung (1933) se formulering van individualisering, Allport (1961) se konsep van volwassenheid, Erikson (1959) se psigososiale fase-model, Buhler (1935) se basiese lewensvervulling neigings, Neugarten (1973) se beskrywing van persoonlikheidsveranderinge tydens volwassenheid en bejaardheid, en Jahoda (1958) se ses kriteria vir positiewe psigiese gesondheid, sowel as addisionele meer betekenisvolle konnotasies van "eudemonia", soos die herkenning van potensiaal deur 'n krisis. Uit Ryff (1989) se navorsing het 'n nuwe objektiewe psigologiese welstandskaal ontwikkel (Conway & Macleod, 2002; Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Ruini, Ottolini, Rafanelli, Tossani, Ryff & Fava, 2003; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) met die volgende komponente: outonomie, persoonlike groei, omgewingsbemeestering, doelgerigtheid in die lewe, positiewe verhoudings met ander, en selfaanvaarding. Conway en Macleod (2002) beskou die skaal as die beste objektiewe maatstaf vir positiewe psigologiese gesondheid. Vervolgens word Ryff se komponente van objektiewe psigologiese welstand bespreek. Die eerste komponent wat bespreek gaan word,



is outonomieit. Ryff (1989) en Ryff en Keyes (1995) beskryf outonomieit as die regulering van 'n mens se eie gedrag deur 'n interne lokus van kontrole. Die ten volle funksionerende persoon het hoë vlakke van interne evaluasie wat fokus op persoonlike standaarde en prestasies, en nie afhanklik is van andere se standaarde nie. Weinberg en Gould (2007) beskou 'n interne lokus van kontrole as 'n belangrike komponent van motivering by atlete. Outonomieit, persoonlike insig en objektiwiteit vorm 'n integrale deel van 'n interne lokus van kontrole en motivering, sodat selfvertroue by die atleet gehandhaaf kan word. Outonomieit hou ook verband met selfgedetermineerde motivering in sportdeelname (Huang & Jeng, 2005). Die volgende komponent wat bespreek word, is persoonlike groei. Persoonlike groei behels die vermoë om die self te ontwikkel, om 'n ten volle funksionerende persoon te word, om te selfaktualiseer en doelwitte te bereik (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Om top-psigologiese funksionering te bereik, is dit belangrik dat volgehoue ontwikkeling van die self deur groei in verskeie fasette van die lewe plaasvind (Ryff, 1989). Verhoogde vlakke van persoonlike groei word geassosieer met volgehoue ontwikkeling waar uitgeputte vlakke aanduidend is van verminderde groei. Sportmense wat op groei ingestel is, besef volgens Dweck (2005) dat resultate afhanklik is van harde werk. Spelers met 'n groei-ingesteldheid gebruik positiewe en negatiewe prestasies om hul persoonlike groei te verhoog (Weinberg & Gould, 2007). Die volgende komponent is omgewing en verbeelde omgewing deur fisieke of psigiese aksies (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Ryff (1989) beskryf hoë vlakke van omgewingsbemeestering as die vermoë om in beheer te wees van 'n mens se omgewing, en lae vlakke as die onvermoë om 'n mens se omgewing te beheer. Om in beheer te wees van fisiologiese en kognitiewe opwekking kan atlete se beheer en verstaan van hul omgewing, sowel as hul interaksies met ander verbeter (Potgieter, 2003; Weinberg & Gould, 2007). Ryff (1989) beskryf omgewingsbemeestering verder as die vermoë om uit 'n mens se gemaksones te beweeg in die stree na optimale sportprestasies.

Doelgerigheid in die lewe as volgende komponent verwys na die speler se persepsie van die belangrikheid van sy bestaan en behels die stel en bereik van doelwitte, wat bydra tot 'n waardering van die lewe (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Miller (1997) beskou doelwitte as belangrik vir die strewe na sukses. Volwassenheid behels volgens Ryff (1989) 'n duidelike sin van intensionaliteit. Die stel en bereik van doelwitte kan inspirerend en motiverend wees vir spelers (Potgieter, 2003; Weinberg & Gould, 2007). Ryff (1989) en Ryff en Keyes (1995) beskryf die volgende komponent, positiewe verhoudings met ander, as 'n essensiële komponent in die ontwikkeling van vertroulike en volgehoue verhoudings, sowel as om deel te wees van 'n netwerk van kommunikasie en ondersteuning. Goeie verhoudings gee aanleiding tot die verstaan van ander, terwyl swak verhoudings frustrasie kan veroorsaak (Ryff, 1989). In groep 1 spanopsette lei positiewe verhoudings met ander na 'n verhoogde kennis en verbeterde sportprestasies. Die laaste komponent is selfaanvaarding. Selfaanvaarding is 'n fundamentele aspek van psigiese gesondheid en 'n element van optimale funksionering (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Gesonde vlakke van selfaanvaarding lei volgens Ryff (1989) tot 'n positiewe houding en verhoogde tevredenheid met die lewe. Selfaanvaarding behels die aanvaarding van die verlede en hede en die handhawing van rigting vir die toekoms (Ryff, 1989).

Die gemoedstoestande van spelers hou verband met Ryff (1989) en Ryff en Keyes (1995) se komponente van psigologiese welstand. 'n Positiewe gemoed kan lei tot verhoogde vlakke van psigologiese welstand, en 'n negatiewe gemoed tot laer vlakke van psigologiese welstand. Van den Auweele, De Cuyper, Van Mele en Rzewnicki (1994) beskryf elite-atlete as meer selfversekerd, sosiaal ekstrovert en minder beangs. Hulle besit beter meganismes om angs te beheer, konsentreer beter en maak gebruik van positiewe selfspraak. Die POMS (Profile of Mood States) van McNair, Lorr en Droppleman (1971) hou belofte in vir die meting van gemoedstoestande by sportlui. Morgan (1985) stel voor dat sportlui gekenmerk word deur die sogenoemde ysberg-profiel. Die profiel verwys na die verskynsel dat slegs een van hul POMS-tellings, naamlik vigor, bokant die

bevolkingsgemiddelde lê, terwyl hul tellings op die ander vyf dimensies (spanning, vermoeienis, woede, verwarring en depressie) gewoonlik onder die gemiddelde is. Oor die algemeen is sportlui geestelik gesond.

2.9 SAMEVATTING

Uit hoofstuk twee is dit duidelik dat die psigodinamiese, behavioristiese, kognitiewe, humanistiese en neuro-linguistiese programmeringsmodelle toepassingsmoontlikhede in sport het. Soos in hoofstuk twee genoem, word sielkundige aspekte vanuit die hoofstroom-Sielkunde in sport toegepas deur gebruik te maak van vaardigheidsopleidingsprogramme wat in die psigo-opvoedkundige ontwikkelingsmodel gewortel is. Optimale prestasie in sport hou verband met die psigologiese welstand en gemoedstoestand van spelers. Hoofstuk drie fokus op die model wat in hierdie studie gebruik word, naamlik SHIP[®] en behels onder andere die rasionaal en toepassingsmoontlikhede van SHIP[®].