

HOOFSTUK NEGE

KWALITATIEWE ANALISE

9.1 INLEIDING

Die kwalitatiewe analise geskied in ooreenstemming met Pieterse (2004) se enkelproefpersoon-navorsingsontwerp en die eksperimentele ontwerp word aangevul deur die enkelproefpersoon-metode. Die navorser het voor die intervensie onderhoude gevoer met spelers in die eksperimentele- en kontrolegroep. Onderhoude is volgens 'n halfgestruktureerde onderhoudsriglyn gevoer. Dit word as halfgestruktureerd bestempel, aangesien vooraf opgestelde vrae aan die spelers gestel is om as riglyn vir die onderhoud te dien. Die vrae handel oor die spelers se persepsie van hul swak- en sterkpunte, hul vordering en hoe hulle spanning en angs tydens tenniswedstryde ervaar en hanteer. Onderhoude is op band opgeneem, waarna dit getranskribeer en geanaliseer is. Tydens die analise van die data het die navorser kategorieë, temas en patrone geïdentifiseer en saam gegropeer. Die genoemde metode stem ooreen met die werkwyse van Giorgi (1987).

Vir groter duidelikheid ten opsigte van die proses tydens die SHIP[®] intervensie, volg hier uittreksels en besprekings van individuele sessies met die eksperimentele groep wat voor, in die middel en aan die einde van SHIP[®] plaasgevind het. Aan die einde van die SHIP[®] intervensie het die navorser met die afrigters van die eksperimentele groep onderhoude gevoer oor hulle persepsie van die spelers se vordering. Ses maande na afloop van die intervensie is onderhoude met drie spelers van die eksperimentele groep gevoer om te bepaal of die groei wat tydens SHIP[®] plaasgevind het, blywend is.

9.2 KWALITATIEWE ANALISE

Vervolgens word 'n volledige uiteensetting gegee van hoe die kwalitatiewe analise gedoen is. Let daarop dat stappe een tot vier van die metode van data-analise gevolg is.

9.2.1 STAP EEN: Holistiese begrip van die beskrywing. Tydens stap een lees die navorser al die protokolle om 'n geheelbeeld te vorm.

9.2.2 STAP TWEE: Afbakening van betekeniseenhede.

Onderhoude in Engels en Afrikaans, word net so behou vir groter akuraatheid

SUBJECT ONE

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 1

"I believe that I have one main weak point, which is my match play."

Meaning unit 2

"Whenever I get involved in a match I feel like I put myself under pressure."

Meaning unit 3

"...and my game just falls apart and nothing seems to work."

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?



Meaning unit 4

“I think as a tennis player I have the ability to fight back.”

Meaning unit 5

“I believe that when it comes to certain important points, I just manage to play well.”

Meaning unit 6

“...but I believe my strong points are mostly my shots and my skills, my technical skills.”

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 7

“My growth is very good.”

Meaning unit 8

“I believe that I am improving rapidly.”

Meaning unit 9

“...and my game should be very good for upcoming tournaments.”

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 10

“Well, at first if I like miss shots and stuff then I start like talking to myself.”

Meaning unit 11

“...if like it keeps on, the stress keeps on growing.”



Meaning unit 12

“I start screaming and like at worst case, I sometimes throw my racquet.”

SUBJEK TWEE

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 13

“My ‘mental’ is dat ek kan werk soos op ‘n, in ‘n moeilike ‘match’ dat ek kan deurdring as ek sukkel met iets.”

Betekeniseenheid 14

“...dat ek kan myself sê, ek is goed daarmee, ek kan dit doen.”

Betekeniseenheid 15

“...soos in ‘n moeilike situasie om positief te bly en nie negatief te raak en so...”

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 16

“Ek weet waar ek wil wees met my tennis.”

Betekeniseenheid 17

“...en ek werk, doen alles in my vermoë om daar te kom, en...”

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?



Betekeniseenheid 18

“Van waar ek was vier jaar terug tot nou toe, is ek baie beter.”

Betekeniseenheid 19

“Ek sien r rig groei en ek sien dit elke dag, sien dit groei vinnig, ja ek is tevrede met my groei.”

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 20

“Op die baan hang dit af van hoe ek voel die dag.”

Betekeniseenheid 21

“As ek nie lekker voel nie, dan neem dit heeltemal oor en ek speel baie swak.”

Betekeniseenheid 22

“...maar as ek goed voel, of as ek iets – as iets gebeur van die baan af, wat my goed laat voel, dan kan ek dit heeltemal in ‘n ander plek vir my lyk asof ek op ‘n ander plek sit en glad nie daar konsentreer nie.”

Betekeniseenheid 23

“...net konsentreer op my ‘game’, so dit hang maar af hoe voel ek die dag.”

SUBJECT THREE

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?



Meaning unit 24

“Can I say my main weak point is my entire mental approach and all my mental aspects in general.”

Meaning unit 25

“The way I handle myself and my preparation before and after.”

Meaning unit 26

“...and as well as saying second is probably my physical.”

Meaning unit 27

“...and these are my two biggest weaknesses and I work the least on them.”

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 28

“Well, I will say where I lack mentally and physically.”

Meaning unit 29

“...that my technique is good, and also I am tall, so I have good reach at the net.”

Meaning unit 30

“...as well as serves, I have a pretty good serve.”

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 31



“When I first started I didn’t really take it too seriously, I was more a social player.”

Meaning unit 32

“...but now it is pretty much a full-time job and also I take it really seriously.”

Meaning unit 33

“...and give a lot of effort around my tennis.”

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 34

“Well, not too well, especially with stress in that I make winning too important and then I don’t follow the level that I should.”

Meaning unit 35

“...and anxiety, I also handle very badly because before a tournament, a few days before, I can’t sleep properly.”

Meaning unit 36

“...and I think about it too much and I make too much of a big deal from playing in a tournament.”

Meaning unit 37

“...that shouldn’t be, just relax and do my best.”

SUBJECT FOUR

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 38

“I would probably say that the people around me on the side of the court can sometimes influence the way when I play, their comments, I know that.”

Meaning unit 39

“I also get nervous before I play a game and also I tend to look at people, their rankings and they can sometimes influence me.”

Meaning unit 40

“...like for instance when I went to play at Ellis Park, there is this girl Jessica Lang who is always – thinks she is everything and all that, so that can influence me.”

Meaning unit 41

“The people’s rankings and all that ja, I can be influenced by that.”

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 42

“Uhm, well I tend to, I have a good, when I play on the tennis courts, I know, like for instance when Trevor told me it is more a mental game, I can place the balls and it is not all about hitting the big shots and all that.”

Meaning unit 43

“I can, I am a very consistent player when I play.”

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 44

“I think I have improved a lot since I would say about last year.”



Meaning unit 45

“I have got a lot more experience from competitions and also mentally, like more about the game and as I said, like the mental for instance.”

Meaning unit 46

“It is not all about hitting the hard shots it is about placing the ball, it is about being consistent, that is how sets are won.”

Meaning unit 47

“...and it is not all about winning as well.”

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 48

“Uhm, well okay I do not deal with it pretty well, but to a certain point I can deal with it.”

Meaning unit 49

“I mean I remember a few years ago when I was like about 11, I used to get very angry on the court and I used to have, I used to sometimes used to hit my racquet on the ground.”

Meaning unit 50

“...but now I can deal with it more and I can, I can say to myself, you know what, I can do better the next shot, and all that.”

Meaning unit 51

“I am not very angry on the court anymore, I can control my temper.”



Meaning unit 52

“...but yes I do have a lot of stress before I play a game because I get really nervous.”

SUBJEK VYF

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 53

“Soos my diene, ek weet nie, dit is nie baie goed op die oomblik nie.”

Betekeniseenheid 54

“...en ek raak baie gestres as dit nie uitwerk nie. En ja ...”

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 55

“Ek dink my rughande is redelik goed teenoor my ander houe.”

Betekeniseenheid 56

“...en ek gee nie regtig om as mense vir my kyk as ek speel nie, solank hulle nou net nie met my praat nie, dan is ek okei.”

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?



Betekeniseenheid 57

“Ek het, ek dink ek het gegroei oor sê maar die laaste jaar met my tennisspel self, met soos ‘top spin’ en daardie goed.”

Betekenisseenheid 58

“...en ja, ‘mentally’ ook dink ek gegroei.”

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekenisseenheid 59

“Op die baan wys ek nie regtig dat ek gestres is nie.”

Betekeniseenheid 60

“...ek sal, as ek nou regtig ‘gestres’ is oor ek ‘n dom hou gespeel het teen iemand wat nou nie regtig my ‘level’ van tennis speel nie.

Betekeniseenheid 61

“...dan sal ek net, dan speel ek harder hou en goeters en dan sal ek partykeer nou te ver slaan of uitslaan of my diene sal nie uitwerk nie, ek sal heeltmal te ver of te hard of te sag dien.”

Betekeniseenheid 62

“...so my tennisspel sal heeltmal afneem ook as ek baie gestres raak.”

SUBJEK SES

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 63

“Gewoonlik begin, as ek begin swak speel die dag, dan word ek so stelselmatig baie kwaad vir myself.”

Betekeniseenheid 64

“...en dan ja, dan gewoonlik word dit net erger en dan op die ou einde dan voel mens so moedeloos. Dit is basies maar wat my swakpunte is.”

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 65

“Ek is nie bang om te hardloop op die baan nie.”

Betekeniseenheid 66

“Ek hou nogal daarvan as ek ‘n sterk opponent het, want dan kan ek myself opweeg teen hulle, en ja.”

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 67

“Uhm, as ek nou dink aan hoe ek, soos byvoorbeeld laas jaar hierdie tyd gespeel het, dan kyk ek veral na hoe my diene verander het en sterker geword het.”

Betekeniseenheid 68

“...ja ook my hou, my plasing, ek en Trevor werk baie hard aan my plasing van my balle en dit het ek agtergekom het baie my spel verbeter.”

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as tennisspeler?

Betekeniseenheid 69

“Dit hang maar af van die situasie op die baan. Partykeer dan sal ek my toon slaan met my raket, dit is maar ‘n gewoonte wat ek moet afleer.”

Betekeniseenheid 70

“...maar partykeer praat ek met myself.”

Betekeniseenheid 71

“...maar partykeer dink ek net, dan bly ek stil en dan dink ek net in my kop, okei nou wat het ek nou daar verkeerd gedoen en dit gebeur nogal min.”

Betekeniseenheid 72

“...dan probeer ek om dit reg te maak, maar ja, anders karring ek maar net eintlik aan.”

9.2.3 STAP DRIE : Transformasie na sielkundige terme

SUBJECT ONE

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 1

“I believe that I have one main weak point which is my match play.”

Die subjek glo dat sy wedstrydspel sy swakpunt is. Dit kan wees dat die subjek bogenoemde geïnternaliseer het en dat dit sy spel negatief kan beïnvloed tydens ‘n wedstryd.

Meaning unit 2

“Whenever I get involved in a match I feel like I put myself under pressure.”

By betekeniseenheid 2 beskryf die subjek sy ervaring tydens wedstryde as 'n gevoel. Hy ervaar dat hy homself onder druk plaas wat aanduidend kan wees van innerlike konflik. Die konflik kan betrekking hê op die kwessie van wen.

Meaning unit 3

“...and my game just falls apart and nothing seems to work.”

Dié betekeniseenheid beskryf 'n degeneratiewe proses waar die peil van die speler se spel verswak namate hy homself onder druk plaas. Die eindresultaat is aanduidend van hulpeloosheid, waar dit wil voorkom asof niks vir die subjek wil werk nie.

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 4

“I think as a tennis player I have the ability to fight back.”

Uit bogenoemde kan afgelei word dat die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte as speler. Die sterkpunte handel oor veggees, wat aanduidend kan wees van innerlike dryfkrag.

Meaning unit 5

“I believe that when it comes to certain important points I just manage to play well.”

Weereens glo die speler dat hy ten opsigte van sekere punte goed speel. Dit is aanduidend van 'n spontane innerlike geloof in homself op sekere punte.

Meaning unit 6

“...but I believe my strong points are mostly my shots in my skills, my technical skills.”

Bogenoemde dui op ‘n geïnternaliseerde proses waar die subjek glo dat sy tegniese vaardighede ‘n sterkpunt is.

QUESTION THREE

How do you see your growth as ‘n tennis player?

Meaning unit 7

“My growth is very good.”

Die subjek maak hier ‘n duidelike stelling dat hy tevrede is met sy groei, wat kan dui op tevredenheid.

Meaning unit 8

“I believe that I am improving rapidly.”

Die subjek beskryf ‘n innerlike geloof in die vinnige verbetering van sy spel.

Meaning unit 9

“...and my game should be very good for upcoming tournaments.”

Betekenisbaarheid 9 dui op ‘n kognitiewe proses waar die subjek dink dat sy spel goed behoort te wees vir komende toernooie.

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?



Meaning unit 10

“Well, at first if I like miss shots and stuff then I start like talking to myself.”

Bogenoemde is aanduidend van 'n kognitiewe hanteringsmeganisme waar die speler met homself praat as hy foute begaan.

Meaning unit 11.

“...if like it keeps on, the stress keeps on growing.”

Die subjek beskryf 'n proses waar stres steeds toeneem as hy aanhoudend foute maak. Hy verwys na die stres asof dit 'n entiteit opsigself is wat lewendig is en groei.

Meaning unit 12

“I start screaming and like at worst case, I sometimes throw my racquet.”

Betekeniseenheid 12 is aanduidend van 'n proses waar die subjek sy stres en ongemak internaliseer, tot so 'n mate dat dit te veel word, sodat hy sal onttrek en reageer deur te skreeu, of sy raket sal gooi.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by subjek een se protokol geïdentifiseer.

- Internalisering
- Innerlike konflik
- Hulpeloosheid
- Rasionalisasie
- Spontaneïteit
- Tevredendheid
- Selfspraak
- Onttrekking / distansie

SUBJEK TWEE

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as tennisspeler?

Betekeniseenheid 13

“My ‘mental’ is dat ek kan werk soos op ‘n, moeilike ‘match’ dat ek kan deurdring as ek sukkel met iets.”

Dié betekeniseenheid wys op ‘n bewuste proses waar die subjek nie kan deurdruk tydens ‘n moeilike wedstryd nie, wat aanduidend kan wees van ‘n lae strestoleransie.

Betekeniseenheid 14

“...dat ek self kan sê, ek is goed daarmee, ek kan dit doen.”

Bogenoemde dui daarop dat die subjek rasionaliseer oor die feit dat hy aan sy geloof in homself en sy vermoëns kan werk, wat kan beteken dat die subjek se selfvertroue kan verbeter.

Betekeniseenheid 15

“...soos in ‘n moeilike situasie om positief te bly en nie negatief te raak en so ...”

Die subjek beskryf ‘n proses waar hy negatief raak as dinge moeilik word. Dit wil voorkom of die subjek nie oor genoegsame hanteringsmeganismes beskik nie, veral as hy met moeilike situasies gekonfronteer word.

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as tennisspeler?

Betekenseenheid 16

“Ek weet waar ek wil wees met my tennis.”

Die subjek reflekteer oor sy sterkpunte as ‘n wete of ideaal van waar hy wil wees, wat dui op doelgerigtheid.

Betekenseenheid 17

“...en ek werk, doen alles in my vermoë om daar te kom, en ...”

Die subjek beskryf sy sterkpunte verder as ‘n proses waar hy alles doen om sy ideaal te bereik. Dit wil voorkom of die ideaal nog buite bereik is. Die wyse waarop die subjek reflekteer dui op gedetermineerdheid.

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekenseenheid 18

“Van waar ek was vier jaar terug tot nou toe, is ek baie beter.”

Die subjek tref ‘n vergelyking tussen die vorige peil van sy spel en die huidige peil, wat dui op verbetering.

Betekenseenheid 19

“Ek sien rûig groei en ek sien dit elke dag, sien dit groei vinnig, ja ek is tevrede met my groei.”

Die subjek neem ‘n metaperspektief om te reflekteer oor sy groei wat hy visueel waarneem en waarmee hy tevrede is. Uit die metaperspektief rasionaliseer die subjek oor sy groei, wat lei tot ‘n gevoel van tevredenheid.

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler?

Betekenseenheid 20

“Op die baan hang dit af van hoe ek voel die dag.”

Die betekenseenheid is aanduidend daarvan dat die subjek baie emosioneel ingestel is en dat dit sy prestasie grootliks sal bepaal.

Betekenseenheid 21

“As ek nie lekker voel nie, dan neem dit heeltemal oor en ek speel baie swak.”

Die subjek beskryf 'n hulpelose proses wat vererger as hy sleg voel en, wat lei tot swak spel.

Betekenseenheid 22

“...maar as ek goed voel, of as ek iets – as iets gebeur van die baan af, wat my goed laat voel, dan kan ek dit heeltemal in 'n ander plek vir my lyk asof ek op 'n ander plek sit en glad nie daar konsentreer nie.”

Die subjek se beskrywing blyk vaag en deurmekaar te wees. Daar is 'n onsekerheid oor wat gebeur. Wat wel bekend is, is dat wanneer die subjek emosioneel goed voel, dit 'n positiewe effek op sy spel het. Dit kan wees dat die subjek emosioneel baie sensitief is.

Betekenseenheid 23

“...net konsentreer op my 'game', so dit hang maar af hoe voel ek die dag.”

Uit die beskrywing is dit duidelik dat die subjek se emosies sy konsentrasie beïnvloed: negatief as hy sleg voel, of positief as hy goed voel.



Die navorser het tien sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer.

- Lae strestoleransie
- Rasionalisasie
- Selfvertroue
- Negatiewiteit
- Doelgerigtheid
- Gedetermineerdheid
- Vergelyking
- Tevredenheid
- Emosionaliteit / sensitiewiteit
- Hulpeloosheid

SUBJECT THREE

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 24

“Can I say my main weak point is my entire mental approach and all my mental aspects in general.”

Uit bogenoemde is dit duidelik dat die subjek sy hele psigiese benadering, sowel as sy psigiese aspekte, oor die algemeen as ‘n swakpunt beskou.

Meaning unit 25

“The way I handle myself and my preparation before and after.”

’n Deel van die swakpunt, volgens die subjek, is hoe hy homself hanteer voor en ná ‘n wedstryd, asof hy onseker is oor hoe om met homself te werk.

Meaning unit 26

“...and as well as saying second is probably my physical.”

By betekeniseenheid 26 sê die subjek dat sy tweede swakpunt sy fisieke eienskappe is. Die subjek sê dit met 'n graad van onsekerheid.

Meaning unit 27

“...and these are my two biggest weaknesses and I work the least on them.”

In dié betekeniseenheid is daar sprake van 'n mate van passiwiteit by die subjek, waar hy weet waar sy swakpunte is, maar die minste daaraan werk.

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 28

“Well, I will say where I lack mentally and physically.”

Uit die bogenoemde is dit duidelik dat die subjek dink voor hy praat, hy rasionaliseer oor sy vermoëns.

Meaning unit 29

“...that my technique is good, and also I am tall, so I have good reach at the net.”

By betekeniseenheid 29 rasionaliseer die subjek oor sy sterkpunte as speler.

Meaning unit 30

“...as well as serves, I have a pretty good serve.”



Die subjek toon 'n mate van tevredenheid, waar hy dit as 'n feit stel dat hy 'n goeie dien het.

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 31

“When I first started I didn’t really take it too seriously, I was more a social player.”

Die subjek rasionaliseer oor toe hy begin speel het.

Meaning unit 32

“...but now it is pretty much a full-time job and also I take it really seriously.”

Dié betekeniseenheid toon dat die speler se ingesteldheid teenoor tennis baie ernstig is.

Meaning unit 33

“...and give a lot of effort around my tennis.”

Die subjek beskryf 'n proses waar hy baie insette maak rondom sy tennis. Die eersgenoemde is aanduidend van die speler se hardwerkende ingesteldheid.

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 34

“Well not too well, especially with stress in that I make winning too important and then I don’t follow the level I should.”

Die subjek plaas te veel klem daarop om te wen, wat meer stres meebring en die subjek laat afwyk van die vlak van spel wat hy na sy mening behoort te handhaaf. Bogenoemde is kenmerkend van ego-oriëntasie.

Meaning unit 35

“...and anxiety, I also handle very badly because before a tournament, a few days before, I can’t sleep properly.”

Betekeniseenheid 35 toon ‘n proses van repressie waar die speler sy ware gevoelens onderdruk, in so ‘n mate dat hy sukkel om te slaap.

Meaning unit 36

“...and I think about it too much and I make too much of a big deal from playing in a tournament.”

Die subjek rasionaliseer en dink na sy eie mening te veel voor ‘n kompetisie.

Meaning unit 37

“...that shouldn’t be, just relax and do my best.”

Bogenoemde is weereens aanduidend van rasionalisasie – asof die speler weet wat om te doen, maar dit nie regkry nie.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:

- Psigiese benadering
- Onsekerheid
- Passiwiteit
- Rasionalisasie
- Tevredenheid



- Ingesteldheid /ernstigheid
- Ego-georiënteerd
- Repressie

SUBJECT FOUR

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 38

“I would probably say that the people around me on the side of the court can sometimes influence the way when I play, their comments, I know that.”

Betekenseenheid 38 toon ‘n eksterne lokus van kontrole.

Meaning unit 39

“I also get nervous before I play a game and also I tend to look at people, their rankings, and they can sometimes influence me.”

Uit dié betekenseenheid is dit duidelik dat die subjek se eksterne lokus van kontrole hom negatief kan beïnvloed.

Meaning unit 40

“...like for instance when I went to play at Ellis Park, there is this girl Jessica Lang who is always – thinks she is everything and all that, so that can influence me.”

Die bogenoemde betekenseenheid dui op vergelyking en ‘n eksterne lokus van kontrole.



Meaning unit 41

“The people’s rankings and all that ja, I can be influenced by that.”

Die speler rasionaliseer oor ander spelers se keurings en hoe dit hom beïnvloed.

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 42

“Uhm, well I tend to, I have a good, when I play on the tennis courts I know like for instance when Trevor told me it is more a mental game, I can place the balls and it is not all about hitting the big shots and all that.”

Die betekenseenheid begin met ‘n onsekerheid by die subjek oor wat om te sê, en word gevolg deur ‘n rasionalisering oor wat die afrigter gesê het. Die betekenseenheid eindig met ‘n mate van selfversekerdheid waar die subjek seker is van wat hy kan doen.

Meaning unit 43

“I can, I am a very consistent player when I play.”

By betekenseenheid 43 toon die speler selfversekerdheid en selfvertroue oor sy sterkpunte.

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 44

“I think I have improved a lot since I would say about last year.”

By dié betekeniseenheid rasionaliseer die subjek, en vergelyk hy sy spel van een jaar tevore met sy spel tot op hede.

Meaning unit 45

“I have got a lot more experience from competitions and also mentally, like more about the game and as I said like the mental for instance.”

By dié betekeniseenheid toon die subjek die vermoë om te groei en uit ervaring te leer.

Meaning unit 46

“It is not all about hitting the hard shots, it is about placing the ball, it is about being consistent, that is how sets are won.”

By betekeniseenheid 46 rasionaliseer die subjek oor hoe stelle in tennis gewen word.

Meaning unit 47

“...and it is not all about winning as well.”

Die subjek se stelling kom ooreen met `n taakgerigte oriëntasie.

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 48

“Uhm, well okay I do not deal with it pretty well, but to a certain point I can deal with it.”

Die subjek toon aan dat sy kapasiteit om stres en angste hanteer soms nie baie goed is nie.

Meaning unit 49

“I mean I remember a few years ago when I was about 11, I used to get very angry on the court and I used to have, I used to sometimes used to hit my racquet on the ground.”

Betekenisseenheid 49 is aanduidend van ‘n abreaksie ná die opbou van frustrasie.

Meaning unit 50

“...but now I can deal with it more and I can, I can say to myself, you know what, I can do better the next shot, and all that.”

Die subjek maak hier gebruik van selfspraak as hanteringsmeganisme sowel as om homself te motiveer.

Meaning unit 51

“I am not very angry on the court anymore, I can control my temper.”

By betekenisseenheid 51 toon die subjek dat hy selfbeheersing kan toepas om sy humeur te beteuel.

Meaning unit 52

“...but yes I do have a lot of stress before I play a game because I get really nervous.”

Die subjek toon aan dat hy voor ‘n wedstryd baie gespanne is, wat aanduidend kan wees van hoe belangrik die wedstryd vir die spelers is en die hoeveelheid druk wat die speler op homself plaas om te presteer.

Die navorser het tien sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:



- Eksterne lokus van kontrole
- Rasionalisasie
- Onsekerheid
- Tevredenheid
- Taakgerigtheid
- Stres
- Abreaksie
- Selfspraak
- Selfbeheer
- Prestasie-oriëntasie

SUBJEK VYF

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

Betekenseenheid 53

“Soos my diene, ek weet nie, dit is nie baie goed op die oomblik nie.”

Die subjek openbaar 'n mate van onsekerheid oor hoekom sy diene swak is.

Betekenseenheid 54

“...en ek raak baie gestres as dit nie uitwerk nie. En ja...”

Dié betekenseenheid reflekteer 'n proses waar stres opbou as die speler nie sy diene regkry nie. Dit wil voorkom asof die speler nie genoegsame hanteringsmeganismes het om die opbouwende stres te hanteer nie.

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseeheid 55

“Ek dink my rughande is redelik goed teenoor my ander hou.”

Die subjek rasionaliseer en vergelyk dinge om tot ‘n konklusie te kom.

Betekeniseeheid 56

“...en ek gee nie regtig om as mense vir my kyk as ek speel nie, solank hulle nou net nie met my praat nie, dan is ek okei.”

Die subjek word nie gesteur deur eksterne faktore nie en praat in die eerste persoon, wat aanduidend is van ‘n interne lokus van kontrole.

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekeniseeheid 57

“Ek het, ek dink ek het gegroei oor sê maar die laaste jaar met my tennisspel self, met soos ‘top spin’ en daardie goed.

Die subjek openbaar ‘n mate van onsekerheid oor sy groei en rasionaliseer daarvoor.

Betekeniseeheid 58

“...en ja, ‘metally’ ook dink ek gegroei.”

By betekeniseeheid 58 is die subjek onseker oor sy groei.

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 59

“Op die baan wys ek nie regtig dat ek gestres is nie.”

Die subjek wys nie sy stres nie, wat kan beteken hy is inkongruent met sy gevoelens en dat stres onderdruk word.

Betekeniseenheid 60

“...ek sal, as ek nou regtig ‘gestres’ is oor ek ‘n dom hou gespeel het teen iemand wat nou nie regtig my ‘level’ van tennis speel nie.”

Die subjek plaas ook spanning op homself as hy krities is ten opsigte van sy verwagtings. Die proses toon innerlike konflik.

Betekeniseenheid 61

“...dan sal ek net, dan speel ek harder hou en goeters en dan sal ek partykeer nou te ver slaan of uitslaan of my diene sal nie uitwerk nie, ek sal heeltemal te ver of te hard of te sag dien.”

Sou die uitdaging laag wees, byvoorbeeld ‘n swak opponent, dan blyk dit dat die subjek se motivering ook laag is, en hou hy aan speel sonder ‘n plan.

Betekeniseenheid 62

“...so my tennisspel sal heeltemal afneem ook as ek baie gestres raak.”

Dit wil voorkom dat namate die stres opbou, dit die subjek se peil van spel negatief beïnvloed, wat aanduidend kan wees van repressie.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:

- Onsekerheid
- Stres



- Rasionalisasie
- Interne lokus van kontrole
- Inkongruensie
- Innerlike konflik
- Motivering / uitdaging
- Repressie

SUBJEK SES

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 63

“Gewoonlik begin, as ek begin swak speel die dag, dan word ek so stelselmatig baie kwaad vir myself.”

Betekeniseenheid 63 is aanduidend van 'n proses waar die subjek kwaad word vir homself, wat toegeskryf kan word aan die druk wat hy op homself plaas om te presteer. Dit kan dui op 'n ego-oriëntasie.

Betekeniseenheid 64

“...en dan ja, dan gewoonlik word dit net erger en dan op die ou einde dan voel mens so moedeloos. Dit is basies maar wat my swakpunte is.”

By dié betekeniseenheid beleef die subjek interne konflik wat vermeerder tot op 'n vlak waar dit hom moedeloos laat.

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 65

“Ek is nie bang om te hardloop op die baan nie.”

Die subjek beskryf sy sterkpunte as om nie bang te wees om te hardloop nie, wat dui op gedetermineerdheid en veggees.

Betekeniseenheid 66

“Ek hou nogal daarvan as ek ‘n sterk opponent het, want dan kan ek myself opweeg teen hulle, en ja.”

By dié betekeniseenheid is dit duidelik dat die subjek van hoë uitdagings hou, wat op gedetermineerdheid kan dui.

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 67

“Uhm, as ek nou dink aan hoe ek, soos byvoorbeeld laas jaar hierdie tyd gespeel het, dan kyk ek veral na hoe my diene verander het en sterker geword het.”

Die subjek vergelyk sy spel met hoe hy een jaar tevore gespeel het en rasionaliseer daarvoor.

Betekeniseenheid 68

“...ja, ook my houe, my plasing, ek en Trevor werk baie hard aan my plasing van my balle en dit het ek agtergekom het baie my spel verbeter.”

Dié betekeniseenheid is reflekerend van gedetermineerdheid, hardwerkendheid en internalisering by die speler.

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as tennisspeler?

Betekenseenheid 69

“Dit hang maar af van die situasie op die baan. Partykeer dan sal ek my toon slaan met my raket, dit is maar ‘n gewoonte wat ek moet afleer.

Die subjek minimaliseer sy frustrasie en die hantering daarvan.

Betekenseenheid 70

“...maar partykeer praat ek met myself.”

Die subjek maak gebruik van selfspraak as hanteringsmeganisme van die stres en angs wat hy op die baan beleef.

Betekenseenheid 71

“...maar partykeer dink ek net, dan bly ek stil en dan dink ek net in my kop, okei nou wat het ek nou daar verkeerd gedoen, en dit gebeur nogal min.”

By dié betekenseenheid rasionaliseer die subjek oor sy foute.

Betekenseenheid 72

“...dan probeer ek om dit reg te maak, maar ja, anders karring ek maar net eindelik aan.”

Tydens die proses om sy foute reg te maak, lyk dit asof die subjek nie baie suksesvol is nie en passief bly daarvoor.

Die navorser het nege sentrale temas van ervaring by die subjek se protokol geïdentifiseer:



- Ego-oriëntasie
- Innerlike konflik
- Moedeloosheid
- Rasionalisasie
- Gedetermineerdheid
- Minimalisering
- Selfspraak
- Passiwiteit

9.2.4 STAP VIER: Identifisering van sentrale temas van ervaring.

- Internalisering
- Innerlike konflik
- Hulpeloosheid
- Rasionalisasie
- Spontaneïteit
- Tevredenheid
- Selfspraak
- Negatiwiteit
- Stres
- Onttrekking / distansie
- Lae strestoleransie
- Selfvertroue
- Doelgerigtheid
- Gedetermineerdheid
- Vergelyking
- Tevredenheid
- Emosionaliteit / sensitiwiteit
- Psigiese benadering
- Onsekerheid
- Passiwiteit



- Ingesteldheid
- Repressie
- Eksterne lokus van kontrole
- Interne lokus van kontrole
- Taakgerigtheid
- Abreaksie
- Selfbeheer
- Prestasie-oriëntasie
- Inkongruensie
- Motivering / uitdaging
- Moedeloosheid
- Minimalisering

In 'n verdere deel van die navorsing is onderhoude gevoer met vier tennisspelers wat nie aan SHIP[®] blootgestel is nie, maar wel die psigometriese toetse afgelê het. Dieselfde metode van data-analise wat gevolg is by die spelers wat SHIP[®] deurloop het, is gevolg.

9.2.5 STAP EEN: 'n Holistiese begrip van die beskrywing word verkry. Tydens stap een lees die navorser al die protokolle om 'n geheelbeeld te vorm.

9.2.6 STAP TWEE: 'n Afbakening van die betekeniseenhede word gemaak.

SUBJEK SEWE

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 73

“Wel, my swakpunte is ek raak mos vinnig kwaad as ek baie, as ek baie foute maak dan sal ek vinnig kwaad raak.”

Betekeniseenheid 74

“...maar anderste het ek net, ek oefen nie genoeg nie.”

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 75

“Sterkpunte is as ek harde werk insit dan kry ek goeie resultate.”

Betekeniseenheid 76

“...maar verder as dit, ek het ‘n goeie voorarm en as ek dit oefen het ek regtig ‘n goeie ‘backhand’ en ek is, ek kan baie goed determineer, veral as ek moet hardloop en...”

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekeniseenheid 77

“Wel, ek dink dat al wat tennis rêrig moet doen soos my lewe is; dit gee vir my baie ‘commitment’ so ek, dit is die een ding dat my lewe baie ‘committed’ is.”

Betekeniseenheid 78

“...maar ‘n groot tennisspeler self, ek kan rêrig veel sê nie, want ek oefen nog omtrent my hele lewe, so ek kom nie rêrig agter wat dit moet doen, wat dit nie doen nie.”

VRAAG DRIE (vervolg)

En hoe sal jy jou vordering sien die afgelope tyd?

Betekeniseenheid 79

“Die afgelope tyd het ek baie harder geoefen en ek het meer geoefen, ek is omtrent, baie keer is ek elke dag van die week op die bane, ek oefen my ‘serving’, ek het nou die les op Woensdae en so aan, so ek oefen elke aspek van die ‘game’ en as gevolg daarvan word ek beter en as ek nie oefen nie, dan word dit nie beter nie.”

Betekeniseenheid 80

“As ek nie oefen nie, dan vorder ek ‘n bietjie terug, maar sodra ek weer genoeg oefen dan kry ek alles weer mooi reg en ek beheer al die balle baie beter.”

Betekeniseenheid 81

“...en ek kan ook as ek begin slegter speel dan kan ek ook myself baie beter kalmeer en myself sê wat verkeerd is en dan daarop werk.”

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 82

“Ek stres nooit rêrig wanneer ek speel nie, behalwe as ek nou ‘n groot kompetisie speel.”

Betekeniseenheid 83

“...soos ek het onlangs in die Noordheuwel Ope gespeel en dit was die eerste keer wat ek rêrig in ‘n groot kompetisie gespeel het en ek was so ‘n bietjie ‘nervous’ en angstig gevoel.”

Betekeniseenheid 84

“...maar dit was, sodra ek op die baan kom stres ek nie veel nie, maar ek begin kwaad raak.”



Betekenseenheid 85

“...dan sal ek gewoonlik dit nie reg wys nie, behalwe as dit tot ‘n punt kom dat ek sê nou in ‘straight sets’ of as ek ‘straight games’ na mekaar verloor, dan sal ek soos elke nou en dan die bal baie hard teen die draad vasslaan of so.”

Betekenseenheid 86

“en ek sal ook meer aggressief begin speel, wat nie altyd goed is nie, want dan gaan my ‘game’ verswak.”

SUBJECT EIGHT

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 87

“Well, I get very angry with myself when I am losing and keep on losing, because I keep getting so angry with myself and I cannot break a losing streak.”

Meaning unit 88

“If I win one point it is fine, but I need to win a few points in a row to break my losing streak.”

Meaning unit 89

“...so that is quite a weakness and I get very frustrated with myself.”

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 90

“Well if I am winning, then I can keep the winning streak, just like if I am losing I keep a losing streak, I cannot really break the two.”

Meaning unit 91

“...so if I am winning, I keep on winning, if I am losing I keep on losing, so my strength is that if I start winning, then I can carry on.”

Meaning unit 92

“...but I also my, well I think that the more comments and compliments I get while I am playing, the better I play.”

Meaning unit 93

“...so if I get like very weak comments then I actually start losing it, because you just keep playing.”

Meaning unit 94

“I keep playing them over and over in my head and then I try and fix it and it goes more wrong, so that is quite a weak point as well.”

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 95

“Well, when I started it was, I used to do it, because my aunt told me to and I used to just come because my aunt told me to.”

Meaning unit 96

“...but I have grown because I think that I play better now than I did and I also feel that I want to come more than I am being forced to.”



Meaning unit 97

“...so I have grown in the way that tennis has become a part of my life, it is like I would never miss tennis.”

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 98

“I cannot say I take it well and I cannot say I take it badly; I take it in different ways between me and my opponent.”

Meaning unit 99

“If I am playing somebody where I have a perception that they are better than me then I become very stressful and very tense and I play like really badly.”

Meaning unit 100

“...but if I am playing somebody that is like a friend or something that I know that I can beat then I can actually play better and my stress level goes down.”

Meaning unit 101

“...but it just depends on my opponent basically that my stress goes up and down with.”

SUBJEK NEGE

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 102

“My konsentrasie, wel ek kan nie baie konsentreer as ek begin sleg speel nie.”



VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 103

“...ek het die, ek kan goed speel ek moet net konsentreer dan sal ek beter speel.”

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekeniseenheid 104

“Baie goed, want Trevor leer my baie nuwe goed en hy laat ek oefen, dit inoefen.”

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as 'n tennisspeler?

Betekeniseenheid 105

“As ek begin agter raak en ek speel nie meer goed nie, dan raak ek partykeer vir my kwaad.”

Betekeniseenheid 106

“...maar ek moet net konsentreer en die konsentrasie in die spel hou, dan kan ek goed speel.”

SUBJECT TEN

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 107

“My backhands usually go out or are in the net, and my volleys never go in.”

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 108

“Okay, my forehand usually goes in and sometimes a topspin so...”

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 109

“Okay, from when I started I did bad, I am doing a bit better now but I sometimes still, I have my ups and downs, yes.”

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 110

“I play really slowly, I try to get the ball over more than try to win the points, because when I stress the point is just to get the ball back and over.”

9.2.7 STAP DRIE : Transformasie na sielkundige terme

SUBJEK SEWE

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte as tennisspeler?

Betekenseenheid 73

“Wel, my swakpunte is ek raak mos vinnig kwaad as ek baie, as ek baie foute maak dan sal ek vinnig kwaad raak.”

Die betekenseenheid dui op aggressie en frustrasie van die speler, moontlik met homself as hy foute begaan. Die proses is ook aanduidend daarvan dat die speler druk op homself plaas deur moontlike hoë verwagtings wat hy aan homself stel.

Betekenseenheid 74

“...maar anderste het ek net, ek oefen nie genoeg nie.”

Die speler rasionaliseer oor sy moontlike swakpunte. Dit kan ook aanduidend wees van die speler se selfdisipline en deursettingsvermoë wat met oefening kan verbeter.

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as tennisspeler?

Betekenseenheid 75

“Sterkpunte is as ek harde werk insit, dan kry ek goeie resultate.”

Die speler verwys na ervarings van sy verlede as hy hard gewerk en goeie resultate gekry het. Die speler sien dit as ‘n sterkpunt in sy mondering. Die afleiding wat gemaak kan word, is dat hy dit geïnternaliseer het en glo dat hy met harde werk weer goeie resultate sal kan lewer.

Betekenseenheid 76

“...maar verder as dit, ek het ‘n goeie voorarm en as ek dit oefen het ek regtig ‘n goeie ‘backhand’ en ek is, ek kan baie goed determineer, veral as ek moet hardloop en ...”

Die speler se beskrywing van sy sterkpunte is aanduidend van 'n positiewe denkwys, en 'n oortuiging dat as hy hard werk en oefen, sy houe goed is. Die beskrywing dui daarop dat die speler in homself glo.

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekeniseseenheid 77

“Wel, ek dink dat al wat tennis rîrig moet doen, soos my lewe is dit gee vir my baie ‘commitment’ so ek, dit is die een ding dat my lewe baie ‘committed’ is”

Die speler rasionaliseer oor wat tennis vir hom beteken en sy slotsom is dat dit vir hom ‘commitment’ gee. Dit sluit aan by die speler se ingesteldheid en dat hy homself as ‘n ‘committed’ mens sien. Dit dui op ‘n positiewe ingesteldheid by die speler oor sy tennis.

Betekeniseseenheid 78

“...maar 'n groot tennisspeler self, ek kan rîrig veel sê nie, want ek oefen nog omtrent my hele lewe, so ek kom nie rîrig agter wat dit moet doen, wat dit nie doen nie.”

Die betekeniseseenheid dui op ‘n rasionalisasie van die speler, asof hy oor die vraag in sy kop redeneer en tot die slotsom kom dat hy onseker is oor tennis en wat hy moet doen.

VRAAG DRIE (vervolg)

En hoe sal jy jou vordering sien die afgelope tyd?

Betekeniseenheid 79

“Die afgelope tyd het ek baie harder geoefen en ek het meer geoefen, ek is omtrent, baie keer is ek elke dag van die week op die bane, ek oefen my ‘serving’ ek het nou die les op Woensdae en so aan, so ek oefen elke aspek van die ‘game’ en as gevolg daarvan word ek beter en as ek nie oefen nie, dan word ek nie beter nie.”

Die speler rasionaliseer en redeneer oor sy vordering as tennisspeler. Dit dui op ‘n mate van erns ten opsigte van sy ingesteldheid teenoor tennis en ‘n sekere belangrikheid wat hy daaraan heg.

Betekeniseenheid 80

“As ek nie oefen nie dan vorder ek ‘n bietjie terug, maar sodra ek weer genoeg oefen, dan kry ek alles weer mooi reg en ek beheer al die balle baie beter.”

Dit is asof die speler se selfvertroue wat sy spel aanbetref grootliks gebaseer is op die hoeveelheid wat hy oefen. Die speler se denke is liniêr, byvoorbeeld hy glo as hy nie oefen nie, gaan sy tennis agteruit en as hy meer oefen, verbeter sy tennis.

Betekeniseenheid 81

“...en ek kan ook as ek begin slegter speel dan kan ek ook myself baie beter kalmeer en myself sê wat verkeerd is en dan daarop werk.”

Die speler maak gebruik van selfspraak om homself te kalmeer en te fokus op sy spel.

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekeniseenheid 82

“Ek stres nooit rêrig wanneer ek speel nie, behalwe as ek nou ‘n groot kompetisie speel.”

Die betekeniseenheid is aanduidend van die speler se bewustheid dat sy stres verhoog namate die eise of belangrikheid van die kompetisie verhoog.

Betekeniseenheid 83

“...soos ek het onlangs in die Noordheuwel Ope gespeel en dit was die eerste keer wat ek rêrig in ‘n groot kompetisie gespeel het en ek was so ‘n bietjie ‘nervous’ en angstig gevoel.”

Die speler reflekteer oor sy emosies en gevoelens van angstigheid en senuweeagtigheid gedurende ‘n belangrike kompetisie, wat aanduidend is van die speler se vermoë om ‘n metaperspektief oor sy emosies in te neem.

Betekeniseenheid 84

“...maar dit was, sodra ek op die baan kom stres ek nie veel nie, maar ek begin kwaad raak.”

Die speler hanteer sy frustrasie op die baan deur kwaad te raak, wat aanduidend is van ‘n destruktiewe hanteringsmeganisme.

Betekeniseenheid 85

“...dan sal ek gewoonlik dit nie reg wys nie, behalwe as dit tot ‘n punt kom dat ek sê nou in ‘straight sets’ of as ek ‘straight games’ na mekaar verloor, dan sal ek die bal baie hard teen die draad vasslaan of so.”

Die speler onderdruk sy ongemaklike emosies tot op ‘n punt wat dit te veel word en na vore kom. Die proses is destruktief in die sin dat die speler homself nie toelaat om sy gevoelens te wys en dit konstruktief te hanteer nie.



Betekenisseenheid 86

“en ek sal ook meer aggressief begin speel, wat nie altyd goed is nie, want dan gaan my ‘game’ verswak.

Die speler rasionaliseer oor sy manier van speel as hy stres ervaar. Die proses is volgens die speler met tye destruktief, omdat dit sy spel verswak.

Die navorser het sewe sentrale temas van ervaring by subjek sewe se protokol geïdentifiseer:

- Aggressie / frustrasie
- Rasionalisasie
- Positiewe ingesteldheid
- Liniêre denke / determinisme
- Selfspraak
- Emosionele bewustheid / metaperspektief
- Repressie

SUBJECT EIGHT

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 87

“Well, I get very angry with myself when I am losing and then I keep on losing, because I keep getting so angry with myself and I cannot break a losing streak.”

Die subjek beskryf 'n proses waar hy vir homself kwaad word as hy verloor, en as gevolg van die woede bly die speler verloor. Die proses is aanduidend van 'n ego-oriëntasie by die speler, waar wen of verloor baie belangrik is.

Meaning unit 88

“If I win one point it is fine, but I need to win a few points in a row to break my losing streak.”

Dit wil voorkom asof die speler 'n sekere denkwysse volg wat bepaal dat hy 'n aantal punte in 'n ry moet wen voordat hy uit sy groef van verloor kan kom. Die denkwysse is deterministies van aard en laat geen ruimte vir holistiese denke nie, soos byvoorbeeld om die spel te geniet, of om beter te konsentreer.

Meaning unit 89

“...so that is quite a weakness and I get very frustrated with myself.”

Die speler stel hoë eise aan homself en as daar nie aan die eise voldoen word nie, raak hy gefrustreerd met homself. Die bogenoemde proses is 'n destruktiewe proses waarin die speler vasgevang word. Dit is 'n bekende proses wat die speler duidelik kan beskryf, maar hy weet nie hoe om met homself en die frustrerende emosies om te gaan nie.

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?

Meaning unit 90

“Well, if I am winning, then I can keep the winning streak, just like if I am losing I keep a losing streak, I cannot really break the two.”

Die speler se sterkpunte blyk dieselfde te wees as sy swakpunte. As die speler begin wen, bly hy wen. Bogenoemde is reflekerend van 'n bepaalde deterministiese denkwysse.

Meaning unit 91

“...so if I am winning, I keep on winning, if I am losing, I keep on losing, so my strength is that if I start winning then I can carry on.”

Die speler rasionaliseer oor sy sterkpunte asof hy die proses aan homself verduidelik en tot 'n konklusie kom.

Meaning unit 92

“...but I also my, well I think that the more comments and compliments I get while I am playing, the better I play.”

Die speler speel beter as daar eksterne positiewe versterking plaasvind in die vorm van komplimente, wat op 'n eksterne lokus van kontrole kan dui.

Meaning unit 93

“...so if I get like very weak comments then I actually start losing it, because you just keep playing.”

Dié betekeniseenheid toon 'n eksterne lokus van kontrole, asook 'n emosionele sensitiwiteit by die speler, veral as hy negatiewe kommentaar ontvang.

Meaning unit 94

“I keep playing them over and over in my head and then I try and fix it and it goes more wrong, so that is quite a weak point as well.”

Die speler fokus steeds op swakpunte, alhoewel die vraag oor sterkpunte gaan, asof die verskil tussen sterk- en swakpunte met mekaar verweef is. Die

bekeniseenheid beskryf 'n destruktiewe proses waar die speler gefikseerd raak op sy swakpunte.

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 95

“Well, when I started it was, I used to do it because my aunt told me to and I used to just come because my aunt told me to.”

Die subjek beskryf 'n proses waar hy tennis speel omdat iemand anders wil hê hy moet speel, wat aanduidend is van 'n eksterne motivering.

Meaning unit 96

“...but I have grown because I think that I play better now than I did and I also feel that I want to come more than I am being forced to.”

Dié betekeniseenheid reflekteer 'n proses waar die speler se eksterne motivering tot 'n interne motivering gegroei het, waar die speler uit sy eie speel.

Meaning unit 97

“...so I have grown in the way that tennis has become a part of my life, it is like I would never miss tennis.”

Die speler het sy liefde vir die spel geïnternaliseer op so 'n wyse dat dit deel vorm van wie hy is.

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 98

“I cannot say I take it well and I cannot say I take it badly, I take it in different ways between me and my opponent.”

Die speler beskryf sy belewenis van stres en angs as bepalend van die speler se opponent. Eersgenoemde is aanduidend van ‘n eksterne lokus van kontrole.

Meaning unit 99

“If I am playing somebody where I have a perception that they are better than me then I become very stressful and very tense and I play like really badly.”

Die speler se denkwysse bepaal by hierdie betekenis-eenheid die speler se stres, wat veroorsaak dat die speler swak speel. Die bogenoemde proses kom ooreen met die kognitiewe model wat bepaal dat ‘n mens se denke jou emosies bepaal, wat weer jou gedrag bepaal. Die speler se kognitiewe hanteringstyl is deterministies en negatief van aard.

Meaning unit 100

“...but if I am playing somebody that is like a friend or something that I know that I can beat then I actually play better and my stress level goes down.”

Die speler beskryf ‘n proses waar sy spel en stresvlakke bepaal word deur sy denke oor sy opponent, wat van ‘n ego-oriëntasie aanduidend is.

Meaning unit 101

“...but it just depends on my opponent basically that my stress goes up and down with.”

Dié betekenis-eenheid weerspieël ‘n eksterne lokus van kontrole by die speler, waar die opponent die speler se stresvlakke bepaal.

Die navorser het agt sentrale temas van ervaring by subjek agt se protokol geïdentifiseer:

- Ego gesentreerdheid
- Liniêre denke / determinisme
- Frustrasie
- Rasionalisasie
- Eksterne lokus van kontrole
- Fiksasie
- Internalisering
- Stres

SUBJEK NEGE

VRAAG EEN

Wat is jou persepsie van jou swakpunte?

Betekenis eenheid 102

“My konsentrasie, wel, ek kan nie baie konsentreer as ek begin sleg speel nie.”

Die speler se spel beïnvloed sy konsentrasie. Die eersgenoemde proses is deterministies van aard en laat nie ruimte vir die moontlike rede vir swak spel nie, byvoorbeeld ‘n goeie opponent.

VRAAG TWEE

Wat is jou persepsie van jou sterkpunte as ‘n tennisspeler?

Betekenis eenheid 103

“...ek het die, ek kan goed speel, ek moet net konsentreer dan sal ek beter speel.”

Die speler glo in sy vermoëns om goed te kan speel en hy rasionaliseer oor hoe om nog beter te speel.

VRAAG DRIE

Hoe sien jy jou groei as tennisspeler?

Betekenis eenheid 104

“Baie goed, want Trevor leer my baie nuwe goed en hy laat ek oefen, dit inoefen.”

Die speler beskou sy groei in terme van sy afrigter wat hom leer en laat oefen. Dit kan aanduidend wees van ‘n eksterne lokus van kontrole.

VRAAG VIER

Hoe hanteer jy stres en angs as ‘n tennisspeler?

Betekenis eenheid 105

“As ek begin agter raak en ek speel nie meer goed nie, dan raak ek partykeer vir my kwaad.”

Die betekenis eenheid reflekteer die belangrikheid van om goed te speel by die speler. As die speler nie meer so goed speel nie, raak hy vir homself kwaad, wat ‘n destruktiewe proses is. Bogenoemde is aanduidend van ‘n ego-oriëntasie of ego gesentreerdheid.

Betekenis eenheid 106

“...maar ek moet net konsentreer en die konsentrasie in die spel hou dan kan ek goed speel.”

Die speler rasionaliseer oor wat hy moet doen om goed te speel.

Die navorser het vier sentrale temas van ervaring by subjek nege se protokol geïdentifiseer:

- Liniêre denke / determinisme
- Rasionalisasie
- Eksterne lokus van kontrole
- Ego gesentreerdheid

SUBJECT TEN

QUESTION ONE

What is your perception of your weak points as a tennis player?

Meaning unit 107

“My backhands usually go out or are in the net, and my volleys never go in.”

Die speler beskryf sy swakpunte op ‘n negatiewe wyse wat moontlik reflekerend kan wees van die speler se ingesteldheid.

QUESTION TWO

What is your perception of your strong points as a tennis player?”

Meaning unit 108

“Okay, my forehand usually goes in and sometimes a topspin so...”

Die speler beskou sy sterkpunte in terme van een hou; dit is ‘n persepsie wat oppervlakkig en negatief voorkom.

QUESTION THREE

How do you see your growth as a tennis player?

Meaning unit 109

“Okay, from when I started I did bad, I am doing a bit better now but I sometimes still, I have my ups and downs, yes.”

Dit wil voorkom asof die speler twyfel oor sy groei, omdat sy spel fluktueer. Dit kan tot onsekerheid lei.

QUESTION FOUR

How do you deal with stress and anxiety on the court?

Meaning unit 110

“I play really slowly, I try to get the ball over more than try to win the points, because when I stress the point is just to get the ball back and over.”

Die betekeniseenheid is aanduidend van versigtigheid om nie ‘n fout te begaan nie, wat van ‘n ego-gesentreerdheid by die speler aanduidend is.

Die navorser het drie sentrale temas van ervaring by subjek tien se protokol geïdentifiseer.

- Negatiewiteit
- Twyfel
- Ego gesentreerdheid

9.2.8 STAP VIER: Identifisering van sentrale temas van ervaring.

- Aggressie / frustrasie
- Rasionalisasie
- Internalisering
- Positieweiteit
- Liniêre denke / determinisme
- Selfspraak
- Emosionele bewustheid / metaperspektief
- Repressie
- Ego gesentreerdheid
- Frustrasie
- Eksterne lokus van kontrole
- Fiksasie
- Negatieweiteit
- Twyfel
- Stres

9.3 BESPREKING VAN SENTRALE TEMAS VAN ERVARING VAN SUBJEKTE EEN TOT TIEN

Die sentrale temas van ervaring van subjekte een tot ses by die eksperimentele groep sal eerste bespreek word, waarna die temas van subjekte sewe tot tien by die kontrolegroep bespreek sal word.

Dit wil voorkom asof subjek een se denke oor sy vermoë om wedstryde te speel negatief is, wat reflekerend kan wees van sy selfvertroue wat moontlik tydens wedstryde laag is. Die druk wat die speler ervaar kan die gevolg wees van te veel klem wat op wen geplaas word, wat dui op 'n moontlike ego-oriëntasie. Die innerlike konflik van die speler kan ontstaan omdat hy enersyds wil wen, terwyl dat sy denke oor sy swakpunt om wedstryde te speel dit teenwerk – en vandaar

die hulpeloosheid. Die subjek beskou sy sterkpunte as die vermoë om terug te veg. Sy beskrywing van om te veg, dui op 'n stryd tussen hom en sy opponent, wat spreek van sy innerlike gedreweheid. Verder glo die subjek dat sy tegniese vaardighede goed is en dat hy sekere punte goed speel. Dit kan beteken dat as hy meer in homself glo, hy sekere punte spontaan goed sal speel. Die subjek is optimisties oor sy groei, die verbetering van sy spel en komende toernooie. Die subjek se hantering van stres en angs is om eerstens met homself te praat. Sou die stres en angs voortduur, en meer uit die subjek onttrek word, soos wanneer hy reageer deur te skreeu en sy raket te gooi, is dit duidelik dat die speler se hanteringsmeganismes en strestoleransie uitgeput is. Die belewenis is so oorweldigend dat hy sy fokus verloor, wat 'n negatiewe effek op sy prestasie kan hê.

Subjek twee beskou sy swakpunte as die onvermoë om deur te druk tydens moeilike wedstryde. Dit wil voorkom asof die speler negatief raak en sy selfvertroue tydens moeilike wedstryde daal. Sterkpunte van die subjek is sy doelgerigtheid en gedetermineerdheid om sy doelwitte te bereik. Die subjek is baie tevrede met sy groei. Hoe die subjek stres en angs ervaar, word grootliks bepaal deur hoe die subjek voel. Wanneer hy goed voel, speel hy goed; en as hy sleg voel, speel hy swak, wat van emosionele sensitiwiteit aanduidend is.

Subjek drie beskou sy psigiese benadering tot tennis, spesifiek die manier hoe hy met homself werk voor en ná 'n wedstryd, as sy grootste swakpunt. 'n Tweede swakpunt volgens die subjek is sy fisieke eienskappe. Alhoewel die subjek bewus is van sy swakpunte, meen hy dat hy die minste daaraan werk. Dit kan dui op passiwiteit van die subjek teenoor sy swakpunte. Die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte. Die subjek plaas na sy eie mening te veel klem op wen, wat van 'n ego-oriëntasie aanduidend is. Dit wil voorkom of die speler die angs wat hy beleef voor kompetisies repressieer, en dat dit hom in so 'n mate beïnvloed dat hy 'n paar dae voor 'n wedstryd sukkel om te slaap.

Subjek vier beskou sy swakpunte as die invloed wat ander spelers se rangordes en die mense langs die baan op hom het, wat van 'n eksterne fokus van kontrole aanduidend is. Die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte en bespreek dit met sekerheid, wat op selfvertroue kan dui. Wat die speler se groei aanbetref, toon hy 'n taakgerigte oriëntasie. Die subjek toon 'n mate van groei ten opsigte van sy vroeëre hantering van stres en angs, teenoor hoe hy teenswoordig daarmee omgaan. Waar die subjek voorheen uitgeregter het deur sy raket teen die grond te slaan, pas hy op die oomblik selfspraak toe om homself te motiveer. Die speler ervaar baie spanning voor 'n wedstryd, wat aanduidend kan wees van hoe belangrik dit vir hom is om te presteer.

Subjek vyf toon 'n mate van onsekerheid oor sy swakpunte. Sou iets nie vir die subjek uitwerk nie, bou daar by die speler stres op wat aanduidend is van ongenoegsame hanteringsmeganismes om die stres te hanteer. Die subjek steur hom nie aan eksterne faktore as hy tennis speel nie, wat dui op 'n interne lokus van kontrole. Die subjek rasionaliseer oor sy sterkpunte as speler. Dit wil voorkom asof die subjek stres onderdruk wat hy op die baan beleef, met negatiewe gevolge vir sy spel, wat tot innerlike konflik lei. Dit wil voorkom of die subjek se motivering laag is wanneer hy teen 'n swak opponent speel.

Subjek ses beleef innerlike konflik waar hy vir homself kwaad word as hy swak speel; dit dui op 'n ego-oriëntasie. Soos die proses voortduur, laat dit die subjek met 'n gevoel van moedeloosheid. Die subjek hou van uitdagings, wat op gedetermineerdheid dui. Die speler rasionaliseer aanvanklik oor sy groei as speler, waarna hy later met sekerheid reflekteer oor sy groei, wat van internalisering aanduidend is. Die subjek minimaliseer die frustrasie wat hy op die baan beleef en die hantering daarvan. Soms maak die speler gebruik van selfspraak as hanteringsmeganisme. Tydens die proses waar die speler probeer om sy foute te herstel, is hy nie baie suksesvol nie.

Subjek sewe beskou sy temperament as sy swakpunt as speler (as hy kwaad raak wanneer hy foute begaan). Dit kan gebeur as gevolg van die druk wat hy op homself plaas om nie te fouteer nie. Die speler rasionaliseer oor sy sterkpunte waar hy glo dat as hy hard werk, hy goed sal speel. Hy toon 'n liniêre denkwysie wanneer hy glo dat sy tennis sal agteruitgaan as hy nie oefen nie, en sal verbeter as hy meer oefen. Die speler is daarvan bewus dat sy stresvlakke verhoog namate die belangrikheid van die kompetisie toeneem. Hy hanteer sy frustrasie deur kwaad te raak en meer aggressief te speel, wat sy spel verswak. Die speler onderdruk sy emosies totdat dit op 'n destruktiewe wyse deur aggressie na vore kom. Sy hantering van stres en angs werk sy prestasie teë.

Subjek agt toon 'n ego-oriëntasie in die wyse waarop hy baie klem daarop plaas om te wen; en as hy nie wen nie, raak hy kwaad vir homself. Die speler se denke is deterministies van aard in dié opsig dat hy glo dat hy eers 'n aantal punte in 'n ry moet wen voor hy die wedstryd kan wen. Hy laat geen ruimte vir holistiese denke, soos byvoorbeeld om die spel te geniet nie. Sou die speler nie aan sy eie eise voldoen nie, raak hy gefrustreerd met homself en sukkel hy om die emosies te hanteer. Die speler rasionaliseer oor sy sterkpunte en vergelyk dit met sy swakpunte, byvoorbeeld as hy begin verloor, glo hy dat hy heeltemal gaan verloor, en as hy begin wen, glo hy dat hy sal wen. Hy is van mening dat as hy komplimente kry, hy beter speel, en as hy negatiewe kommentaar ontvang, hy swakker speel, wat dui op 'n eksterne lokus van kontrole. Soos die speler sy foute probeer regmaak, loop dinge net nog verder verkeerd, wat op 'n destruktiewe proses dui. Die speler se motivering om tennis te speel was aanvanklik ekstern, maar het in so 'n mate gegroei tot 'n interne motivering, dat tennis deel geword het van wie hy is. Die speler se belewenis van angs en stres word deur sy denkwysie bepaal; hy beleef byvoorbeeld stres en angs as hy dink sy opponent is beter as hy.

Subjek nege meen as hy swak speel, beïnvloed dit sy konsentrasie, wat op 'n deterministiese proses dui. Hy beskou sy groei as afhanklik van sy afrigter, wat

spreek van 'n eksterne lokus van kontrole. Die speler word kwaad vir homself as hy nie goed speel nie, wat kan dui op 'n ego-oriëntasie. Die speler rasionaliseer oor wat hy moet doen om goed te speel. Sy oortuiging dat hy slegs hoef te konsentreer om goed te kan speel, dui op 'n liniêre, deterministiese denkwysie.

Subjek tien toon 'n negatiewe ingesteldheid teenoor sy swakpunte. Die speler beskou sy sterkpunte in terme van een hou; 'n siening wat oppervlakkig is en negatief voorkom. Dit wil voorkom asof die speler onseker is oor sy groei, omdat sy spel fluktueer. Hy hanteer angs en stres deur versigtig en stadiger te speel, wat van 'n ego-oriëntasie aanduidend kan wees.

9.4 UITTREKSELS EN BESPREKINGS VAN SHIP[®] SESSIES

Tydens die volgende stap van evaluering word uittreksels uit SHIP[®] -sessies bespreek om die proses tydens SHIP[®] te illustreer. Spesifieke sessies wat bespreek word, kom uit die begin-, middel- en eindfase van SHIP[®].

SUBJECT ONE

Session in the beginning phases of SHIP[®]

Researcher: "Tell me about your father."

Subject one: "Before we moved to a Christian environment, religion became different. Environment slang-children want to be cool gangsters etcetera."

Researcher: "How do you feel about it."

Subject one: "Bit frustrated. Lost a lot of friends, now don't really remember most of them. Dad is confusing. I ask questions, but I must keep quiet."

Researcher: "Describe that feeling."

Subject one: "Fear and sadness. The confusion stayed for a while. I asked what's wrong, what is happening. They said I must keep quiet, mother told me."

Researcher: "Is the fear and sadness still there?"

Subject one: "The feeling stays the same. Father had business, it didn't work, the second one worked. Financially it was harder. Mother tried to be strong, Dad was working, sister left the house. I feel more frustration, things could have been done better. Like I made mistakes I usually wouldn't make. Father got sued, lawyers at our home and lots of arguments. Sister stood up for father. The frustration is less now."

Researcher: "What are you thinking at the moment?"

Subject one: "I'm thinking of my tennis."

Bespreking

Uit die sessie is dit duidelik dat die subjek emosies van vrees, hartseer en frustrasie beleef oor iets wat in die verlede gebeur het. Die feit dat die emosies teenwoordig is, beteken dat die subjek dit nog nie deurgewerk het nie en dit in sy spesifieke individuele veld gestoor het. Die belewenis van die emosies in die hede, gedurende die sessie, bring heling en konnektering met die subjek se ware gevoelens. Aan die einde onttrek die subjek deur aan tennis te dink.

Session in the middle of SHIP®

Researcher: "See your mother in your mind and describe her."

Subject one: “She is kind, humble, she judges a lot, wants to lose weight, wants the best for her children. Mostly we argue, mostly tennis-related. She would say something, one practice session, went downhill. She said I must be more professional and I must find someone stronger to hit with. I was telling her, usually it doesn’t happen. I was very irritated. She has high expectations. It in a way encourages me when I am irritated.”

Researcher: “Can you feel it at the moment?”

Subject one: “A little bit, I feel like tense in my whole body.”

Researcher: “Stay with the feeling.”

Subject one: “I feel like a headache, it feels like something is pounding on my head – tension. Sometimes I tell her she put too much pressure on me. Other times I keep quiet. She will say I’m sure you could try harder. I would agree. I feel more relaxed now.”

Bespreking

Die sessie beskryf die subjek se verhouding met sy ma, wat met konflik gepaard gaan. Die subjek se ma plaas druk op hom om beter te vaar. Dit laat die subjek met frustrasie. Die hipotese kan gestel word dat die motivering ekstern is, en nie in die subjek se eie innerlike gesetel is nie. Dit is moontlik dat hoe harder die subjek probeer om te doen wat sy ma sê, hy steeds verder weg beweeg van sy ware gevoelens. Die intense belewenis van emosies reflekteer ‘n proses waar die speler se ma sy onttrekker geword het, wat hom moontlik daarvan weerhou om sy werklike potensiaal te bereik.

Last session of SHIP®

Researcher: “How do you feel about yourself and your tennis?”

Subject one: “Basically everybody needs a break to take time off.”

Researcher: “How does that feel?”

Subject one: “It is a good feeling. I agree with myself. I will allow myself to feel myself to take a break, it feels good.”

Bespreking

Die subjek is gemaklik met homself. Hy laat homself toe om sy ware gevoelens te vertrou en daarvolgens op te tree. Dit wat in die subjek se spesifieke individuele veld was, is gekonnekteer, wat meebring dat die speler se motivering intern is en hy so sy ware potensiaal sal bereik.

SUBJEK TWEE

Sessie aan die begin van SHIP®

Navorsers: “Hoe voel jy op die oomblik?”

Subjek twee: “Moeg, my lyf is moeg, my hart klop vinnig. Daar is ‘n meisie, sy wil my vriendin wees; ek is angstig om met haar te praat. Vriende is vir my belangrik omdat ek nie boeties en sussies het nie, vriende om dinge te deel. Meeste van die tyd sit ek ander se belange eerste, soms het ek ‘obsessed’ geraak oor ‘n sekere meisie. dan word ons vriendinne, dit is ‘weird’, ek raak ‘obsessed’, ek wil weet wat gaan aan in haar lewe. Ek is onselfversekerd, ek dink ander is beter as ekself. Ek is vriendelik ‘go with the flow’. Ek luister na ander se probleme, ek hou daarvan om ‘fun’ te hê, ek hou van sport.”

Bespreking

Die subjek stel ander se belange bo sy eie, wat hom onseker laat oor homself. Dit wil voorkom asof die subjek 'n gebrek aan vriende het. Die subjek ervaar die ongemak ook op 'n psigobiologiese vlak van moegheid en in sy hart wat vinniger klop. Dit kan wees dat die subjek emosioneel nader aan ander wil wees, veral aan vriende, maar dat hy nie homself ten volle ervaar nie. Dit kan hom met verwarring en onsekerheid laat. Die subjek hanteer die ongemak deur dit te projekteer op ander, en meer bepaald deur 'n oormatige belangstelling in vriende.

Sessie in die middel van SHIP®

Navorsers: "Vertel my van jou tannie wat oorlede is."

Subjek twee: "My tannie is oorlede aan kanker, ek was nege jaar oud, sy was baie nice. Sy het twee weke by ons gebly, hulle het geweet sy gaan doodgaan. Sy is oornag dood. Dit was so weird."

Navorsers: "Hoe voel jy op die oomblik?"

Subjek twee: "Hartseer, ek het baie van haar gehou. Sy het my gehelp met alles, sy het tennis gespeel. Sy het gely, dit is nie so lekker om so iemand te sien nie. Na drie maande kan sy nie self toilet toe gaan nie. Sy het nooit gesê dit gaan sleg met haar nie. Ek voel nou meer happy. Sy was 'n goeie mens. Die goeie "memories" en voorbeeld wat sy gestel het."

Bespreking

Die subjek is deur 'n traumatiese ervaring waar hy iemand naby aan homself aan die dood afgestaan het. Die ervaring van hartseer wys dat hy nog nie die pyn

deurgewerk het wat in sy spesifieke individuele veld gestoor is nie. Die subjek kom maklik in aanraking met sy ware gevoelens, wat helend van aard is en die subjek toelaat om sy ware self te wees.

Sessie aan die einde van SHIP®

Navorsers: "Sien trappe wat afgaan in jou gedagtes met die volgende woorde aan die bokant: "My sagte, sensitiewe, spontane self."

Subjek twee: "Ek gaan af, al my vriende vir wie ek omgee is daar. Daar is 'n waterval, almal kuier, almal het fun, ek het fun."

Navorsers: "Hoe voel jy?"

Subjek twee: "Ek voel goed, ek weet wie ek is met selfvertroue. Voorheen was ek net weird."

Bespreking

Die beeld laat die subjek toe om in kontak met sy sagte, sensitiewe, spontane self kontak te maak. Die subjek voel gemaklik met daardie deel van homself waarvan die identiteit voorheen ontken is. Bogenoemde dui op heling en groei, wat beide attribute is wat daartoe kan bydra dat die speler sy volle potensiaal bereik.

SUBJECT THREE

Session in the beginning phases of SHIP®

Researcher: "Tell me more about yourself."

Subject three: “If you get to know me, I actually have a few problems. My teachers is worried about me. I put my heart into everything – I do become obsessed. I can’t sleep. Tennis is the only thing that is important. My mind is in the wrong place.”

Bespreking

Die subjek is bewus van ‘n aantal probleme wat hy ondervind. Hy raak obsessief oor sy tennis, in so ‘n mate dat hy nie kan slaap nie. Bogenoemde kom ooreen met die konsep van teenoorgesteldes in SHIP[®]. In hierdie voorbeeld is die teenoorgesteldes nie geïntegreer nie. Die feit dat die speler nie kan slaap nie, dui op sy spontane self wat nie gekonnekteer is nie.

Session in the middle of SHIP[®]

Researcher: “Tell me about the war.”

Subject three: “It was civil war. I was pretty young. Hearing about it from other people is kind of scary. Cousins were fourteen and fifteen years old, two kids by themselves. I heard explosions, imagine how scary it was for me. Scared about what will happen to the country, a difficult time. I feel tight in my chest. When dad was working I was by myself. I feel scared. Parents worked. I was five or six. Sometimes I get the same feeling when I am alone driving in a dangerous area. I was almost in an accident with a car. The driver was drunk, driving fast, he lost control into incoming traffic. The other car missed us. I don’t know if I would have lived through that. I feel better now.

Bespreking

Die subjek was blootgestel aan ekstreme trauma toe hy nog baie jonk was. Die effek van die trauma is gestoor in sy spesifieke individuele veld as ‘n potensiële

ketting van inprente, wat geaktiveer word deur belewenisse waar hy byvoorbeeld alleen in 'n gevaarlike area ry. Die feit dat die trauma van die verlede weer geaktiveer word, beteken dat die materiaal nog nie gekonnekteer en geheel is nie.

Last session of SHIP®

Researcher: "Tell me about your worst match ever."

Subject three: "I was nervous, I played weak. The opponent played bad, I still lost. I had a few bad matches. I feel O.K. thinking about them. I improved, I am a different person. Mentally I am better, I don't get down on myself anymore."

Bespreking

Die subjek dink gemaklik na oor swak wedstryde van die verlede, wat beteken dat die ongemak daarvan in sy spesifieke potensiële veld gekonnekteer is. Die subjek ervaar homself as psigies sterker, wat 'n goeie indikatie is van heling en groei, en daartoe kan lei dat die subjek sy volle potensiaal bereik.

SUBJECT FOUR

Session in the beginning phases of SHIP®

Researcher: "How do you feel?"

Subject four: "Fitness training was hard. I will have two days off, it's nice. I am thinking about the next two weeks, braai and party and my birthday. I am stressed about the June exam. I have to start studying; it is hectic. I get mouth ulcers. It is a big exam in the hall, I have never done it before. I am always stressed. Last year end of exam counted most I went to high school. I was surprised it went so well, it wasn't so much – a pleasant surprise."

Bespreking

Die subjek maak 'n kettingstelling as hy sê dat hy altyd gespanne is. Dit wil voorkom asof die speler baie druk op homself plaas om te presteer, asof hy nie sy eie vermoëns vertrou nie en dan verras is as hy goed presteer. Die materiaal in die gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum word ook op fisieke vlak ervaar, deurdat die subjek mondseer van spanning kry. Bogenoemde is 'n boodskap van die subjek se sisteem dat die materiaal wil konnekteer, heel en groei, sodat die subjek sy volle potensiaal kan bereik.

Session in the middle of SHIP®

Researcher: "Tell me about you elbow."

Subject three: "I broke my elbow. A rope hung from the tree, it was broken and I fell backwards on my left elbow and scratched my head. Before I fell in the bath and hurt my elbow in netball, my elbow was sore. It was very difficult to wear a sling, a mission to go to school. After the sixth time I was used to it. Pretty silly to swing on a rope. I strained it seven times; it is funny. I am worried it is very sore, I am worried about getting around, I couldn't play tennis. I get sulky and moody. I don't like being inside. Inside I feel bored. I don't want to put on weight. I don't like winter. My brother loves T.V. When I lie under blankets I get really bored. I can't wait for summer to be active. Worried if I strain it again will hurt it badly. It will cost a lot of money. It is in the back of my mind. I have more to worry about, like my homework. Tomorrow is Mothers' Day. I am really tired. This week will be busy. I have an accounting exam, I don't understand accounting. Next week I will worry again."

Researcher: "Have you ever felt like this before?"

Subject four: "In grade two I felt like this. I did a speech on my favourite food. I learned it off by heart."

Bespreking

Die subjek bekommer homself oor baie dinge. Die subjek het sy elmboog al sewe keer beseer, wat dui op herhalende prosesse wat in die gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum gestoor word. Dit kan wees dat die subjek die ongemak hanteer deur aktief te wees. Sou die subjek verhoed word om aktief te wees, is daar nie meer onttrekkers beskikbaar nie, en dan hanteer die subjek die ongemak baie moeilik. Dit is duidelik dat die self van die subjek nog gediskonnekteer is, aangesien die subjek 'n verwagting het dat hy die volgende week weer bekommerd sal wees.

Last session of SHIP®

Researcher: "See yourself playing tennis like the ideal player in your mind."

Subject four: "Rodger Federer. I can see myself serving like him. I see myself playing his forehand, on my toes, lots of energy. His aproach shot is good. I can see them, volleys it is O.K. I can see myself playing his shots."

Researcher: "How does it make you feel?"

Subject four: "It is a good feeling, a good feeling of happiness and excitement; physically I feel excited."

Bespreking

Die beeld word by die speler opgeroep om homself te sien speel soos sy ideale speler. Die subjek sien homself met gemak speel, net soos sy ideale speler. Dit is 'n indikasie dat die speler in homself gegroei het en dat dit wat eers in die subjek se gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum was, nou gekonnekteer het. Die effek daarvan op die subjek is geluk, opgewondenheid en 'n gevoel van energie, wat alles positiewe attribute is.

SUBJEK VYF

Sessie aan die begin van SHIP®

Navorsers: "Vertel my van die tyd toe jy jou neus gebreek het."

Subjek vyf: "Ek het by 'n bult afgery en geval, ek het 'n letsel op my neus. My tannie het gesê ek moet lê en wag, my neus het baie gebloei."

Navorsers: "Hoe laat dit jou op die oomblik voel?"

Subjek vyf: "Ek voel bang, ek het vlinders op my maag."

Navorsers: "Is dit 'n bekende gevoel?"

Subjek vyf: "Voor 'n wedstryd voel ek so, ek het ook so gevoel tydens die karongeluk. As ek bang word, voel ek vlinders. Iemand het my oor die kop geslaan in hokkie, ek is bang om die sweeper te tackle, bang dit gebeur weer. As ek 'n belangrike wedstryd speel en ek verloor, en ek moet weer teen die speler speel, kom dit terug na my toe. 'n Dag voor die tyd, as ek op die baan stap en as ek 'n fout maak, kom die gevoel terug. 'n Seun wat saam met my op laerskool was het

sy nek gebreek in rugby, toe het ek ook vlinders gevoel. Ek voel baie so tydens hokkiewedstryde as die bal gelig word. Die gevoel is nou minder, ek sien die hokkiewedstryd en niemand slaan my raak nie, ek is nie bang nie.”

Bespreking

Die subjek het 'n aantal traumatiese gebeurtenisse ervaar wat kettinggebeurtenisse gevorm het en geaktiveer word deur gebeurtenisse in die toekoms, byvoorbeeld om weer teen 'n opponent te speel teen wie hy verloor het. Die subjek se sisteem gee ook vir die subjek boodskappe van ongekonnekteerde materiaal wat wil konnekteer, byvoorbeeld gevoel van vlinders in die maag.

Sessie in die middel van SHIP®

Navorsers: “Vertel my van jou moeilike hokkiewedstryd.”

Subjek vyf: “Ek het bietjie moeg gevoel in die game, ek het vleuel gespeel. As ek die bal in die sirkel verloor maak ek 'n bakkie, die bal is gelig en tref my linker knieg. Ek stres.”

Navorsers: “Het jy al voorheen so gevoel?”

Subjek vyf: “Ja by my niggie se huis, ons het 'n 'obstacle course' gebou. Ek het my niggie 'getackle' toe slaan sy my oor my kop. Die stres word meer intens. As ek van ongelukke hoor, voel ek bang. 'n Maand en 'n half terug speel ons hokkie in Potchefstroom, 'n vriendin van my het die bal gekry en die meisie wat haar 'getackle' het, het haar in die mond geslaan. Ek is bang ek kom in so 'n posisie. Die gevoel is nou beter.”

Bespreking

Tydens die sessie word ongekonnekteerde gevoelens gekonnekteer. Die ongekonnekteerde gevoelens het kettings van gebeurtenisse gevorm. Die ketting van gebeurtenisse ontstaan as die subjek 'n volgende traumatiese gebeurtenis beleef voordat hy die eerste een deurgewerk het.

Sessie aan die einde van SHIP®

Navorsers: "Sien 'n deur in jou gedagtes met die volgende woorde daarop geskryf: 'Dit wat my terughou om my volle potensiaal te bereik.'

Subjek vyf: "Die deur is donkerblou, amper swart met wit kolle. Ek voel die mure, dit is nie 'n groot kamer nie, ek voel bedruk, dit is klein."

Navorsers: "Is dit 'n bekende gevoel?"

Subjek vyf: "Dit hang af hoe ek voel, hoe die dag was, dit affekteer my tennis. As ek raas gekry het oor ander goed, 'worry' ek oor ander goed. As ek moeg was of 'n slegte dag gehad het by die skool, voel ek so."

Navorsers: "Bly by die gevoel."

Subjek vyf: "Die meisie wat my gewen het, het my nie weer hierdie jaar gewen nie, die kamer word ligter, ek voel beter, ek voel goed."

Bespreking

Die beeld wat by die subjek opgeroep is, het ten doel om enigiets wat die speler verhinder om sy potensiaal te bereik, dit wat gediskonnekteer is, te laat

konnekteer. Die subjek voel aan die einde goed oor homself, wat wys dat heling en groei plaasgevind het.

SUBJEK SES

Sessie aan die begin van SHIP®

Navorsers: “Vertel my van die tyd toe jou oupa oorlede is.”

Subjek ses: “Ek was in die kleuterskool. My ma het my gesê my oupa is oorlede; ek was baie klein. My ma het gesê ons sien hom in die kis. Daarna was dit fine, hy is in die grond, ek voel okei. Hy het hy my geleer om tot tien te tel.”

Navorsers: “Vertel my van die episode toe jy jou kop oopgeval het.”

Subjek ses: “Ek het ‘n pizza gekry, toe soek ek my broer. My maatjie stamp toe my kop oop. Ons is dokter toe, toe kry ek steke. Ek was verbaas ‘wat gaan nou aan?’, ek kan nie onthou nie, bloed ‘freak’ my uit. Toe die wond vasgeheg was en daar is min bloed, is dit ‘fine’, baie bloed is ‘freaky’. Ek het voorheen my vinger gesny, daar was ook bloed. Dit voel ‘scary’, ‘n onsekere gevoel.”

Navorsers: “Bly by die gevoel.”

Subjek ses: “Die gevoel bly dieselfde, ek voel dit in my maag. Dit is ‘n ‘scary’ gevoel. Die gevoel begin weggaan, ek voel nou rustig.”

Bespreking

Aan die begin van die sessie reflekteer die subjek oor ‘n traumatiese tyd in sy lewe toe sy oupa oorlede is. Die subjek het geen ongemak oor die gebeurtenis

nie, en die volgende gebeurtenis van die subjek se lewenskets is bespreek. Die volgende gebeurtenis vorm deel van kettinginprente in die subjek se gediskonnekteerde geheue-inprentsentrum. Die gebeurtenisse aktiveer emosionele sowel as fisieke ongemak by die subjek, sodat dit wat gediskonnekteer is kan konnekteer, en spontane heling kan plaasvind.

Sessie in die middel van SHIP®

Navorsers: “Vertel my van jou swakste wedstryd.”

Subjek ses: “Ek kon nie lekker konsentreer nie. Asof my kop nie lekker by die spel was nie. My ‘partner’ praat nie, hy is ‘weird’. Dit was asof alles nie reg is nie, dit maak my ongelukkig. Nie lekker nie, ek voel geïrriteerd. .Partykeer gebeur dit by die klub dat ek nie lekker speel nie. Ek wil nie hê mense moet verloor as gevolg van my nie. As ek ‘n fout maak, voel ek moedeloos en kwaad vir myself. Kwaad en teleurgesteld. Ek wil dit lekker maak vir almal. Ek het een keer ‘n kompetisie gespeel, my opponer het nie goed gespeel nie. As dit ‘n maklike punt was, maak ek foute en word kwaad vir myself. Ek verloor teen myself. Ek is vies vir myself, geïrriteerd met myself, ek maak droog. Ek raak vies as ek myself en ander teleurstel. Die gevoel is minder, ek voel nou beter.”

Bespreking

Die subjek plaas druk op homself deurdat die subjek ander spelers wil gelukkig maak. Die motivering is ekstern van aard en soos die proses homself herhaal, raak dit destruktief omdat die speler sy ware gevoelens onderdruk en nie volgens sy potensiaal nie speel. Tydens die sessie konnekteer die ketting-stellings en ketting-inprente sodat heling en groei plaasvind.

Sessie aan die einde van SHIP®

Navorsers: “Sien ‘n deur in jou gedagtes met die woorde op:”Emosies wat my verhinder om my ware potensiaal te bereik.’

Subjek ses: “Dit is ‘n houtdeur, anderkant die deur is ‘n kamer. Die kamer is donkerrooi met vier mure, ‘n houtvloer en dak. Ek voel onseker in die kamer. Die woorde op die deur is negatief. Ek het die gevoel laat gaan en begin beter speel. Ek hanteer die kwaad vir myself beter. Ek het my laaste wedstryd wat ek gespeel het, gewen, en die opponent het kwaad geraak.”

Bespreking

Die subjek se gediskonnekteerde materiaal het gekonnekteer, wat die subjek toelaat om nuwe uitdagings te aanvaar sonder dat die uitdagings vorige ervarings sneller en die subjek se emosies en spel terughou. Die speler laat toe dat die uitdagings en gevoelens deur sy sisteem gaan, sodat hy homself ten volle ervaar en so volgens sy volle potensiaal speel.

9.5 BESPREKING VAN ONDERHOUDE MET AFRIGTERS VAN SUBJEKTE EEN TOT SES

Vervolgens word ‘n bespreking gebied van die onderhoude wat ná die intervensie met die afrigters gevoer is oor die tennisspelers se vordering.

Subjek Een

Bespreking

Die afrigter is baie tevrede met subjek een se vordering. Volgens die afrigter geniet subjek een sy tennis baie meer en hy oefen ook baie harder. Daarby hanteer subjek een volgens die afrigter spanning baie beter (waar hy in die

verlede fokus verloor het, bly hy nou gefokus), wat baie positief is vir sy vordering. Subjek een het ná die intervensie besluit om voltyds tennis te speel.

Subjek Twee

Bespreking

Subjek twee het volgens die afrigter voor die intervensie 'n groot probleem gehad met sowel sy temperament op die baan as sy verhoudings met ander spelers. Die afrigter meen dat dit baie verbeter het ná die intervensie, in so 'n mate dat hy op die baan baie kalmer is en ook meer vriende gemaak het, wat 'n positiewe effek op sy prestasie het.

Subjek Drie

Bespreking

Die subjek het volgens die afrigter 'n probleem met sy selfvertroue gehad, asook om 'n balans te vind tussen sy akademiese werk en die fokus op sy tennis. Tydens die intervensie het die subjek 'n tyd lank sy tennis laat vaar om sy akademiese verpligtinge te voltooi, waarna hy besluit het om voltyds tennis te speel. Die afrigter meen dat die subjek se selfvertroue na die intervensie baie verbeter het, en dat dit duidelik is uit sy positiewe ingesteldheid tydens oefeninge en wedstryde.

Subjek Vier

Bespreking

Voor die intervensie het subjek vier volgens die afrigter te veel druk op homself geplaas om te wen. Die afrigter is van mening dat dit baie verbeter het ná die intervensie en dat die speler met meer gemak speel, wat 'n positiewe effek op die subjek se prestasie het. Die subjek het ook baie hoër doelwitte vir die jaar gestel ná die intervensie en vir baie meer kompetisies ingeskryf.



Subjek Vyf

Bespreking

Voor die intervensie het subjek vyf volgens die afrigter gesukkel om spanning op die baan te hanteer. Verder het hy homself te veel gesteur aan ander spelers se optredes en om altyd te wil wen. Die afrigter meen dat eersgenoemde baie verbeter het ná die intervensie, dat die subjek met baie meer gemak speel, en dat dit 'n positiewe effek op die speler se spel in die geheel het.

Subjek Ses

Bespreking

Volgens die afrigter het subjek ses voor die intervensie gesukkel om spanning te hanteer tydens moeilike wedstryde. Hy meen dat die subjek doelloos sou speel en fokus sou verloor as die teenstander goed speel. Ná die intervensie is die afrigter baie tevrede met die subjek se meer positiewe ingesteldheid tydens oefeninge en kompetisies. Vir die afrigter is verdere positiewe aspekte dat die subjek tydens moeilike wedstryde met meer gemak speel, wat 'n positiewe effek op die subjek se prestasie het.

9.6 BESPREKING VAN ONDERHOUDE MET SUBJEKTE VIER, VYF EN SES; SES MAANDE NÁ DIE INTERVENSIE

Subjek Vier

Bespreking

Subjek vier word soms negatief beïnvloed wanneer hy deur opponente gekul word. Sy sterkpunte is dat hy gedetermineerd is en met konstantheid kan speel. Sy groei bestaan daaruit dat hy baie kalmer is, sy spel baie verbeter het, hy harder oefen en meer dink. Volgens hom is alles besig om in plek te val. Hy voel

die stres en angs as dit 'n moeilike wedstryd is, maar dinge verloop volgens hom meestal reg en sonder probleme.

Subjek Vyf Bespreking

Dit wil voorkom asof die subjek sy swakpunte aanvaar en verantwoordelikheid neem om hard daaraan te werk. Wat sy sterkpunte aanbetref, het die subjek besef dat dit beter is om tydens wedstryde op sy sterkpunte te fokus as op swakpunte, wat aanduidend is van 'n positiewe ingesteldheid. Wat die subjek se groei aanbetref, kyk hy met nuwe oë na tennis en is hy gemotiveer om nog beter te vaar deur op sy positiewe kwaliteite te konsentreer, wat dui op 'n taak oriëntasie. Hy hanteer stres en angs baie beter en fokus meer daarop om die spel te geniet as op die angs en stres, wat meebring dat laasgenoemde nie sy spel belemmer nie.

Subjek Ses Bespreking

Die subjek beskou sy swakpunte as dat hy soms kwaad word op die tennisbaan, maar slaag daarin om dit ná die intervensie baie beter te hanteer en gefokus te bly. Die subjek voel meer selfversekerd oor die sterkpunte en konsentreer beter daarop. Wat die subjek se groei aanbetref, meen hy dat hy meer gefokus bly as dit 'n stresvolle wedstryd is, en dat hy dit wat hy geoefen het tydens stresvolle wedstryde, kan weergee. Die subjek hanteer stres en angs beter deur te fokus op wat vir hom lekker is, eerder as op hoe goed hy speel, en die subjek geniet dit meer.

9.7 OPSOMMING

Vanuit die bespreking van subjekte vier, vyf en ses se onderhoude ses maande ná die intervensie, is dit duidelik dat SHIP[®] 'n blywende effek op die subjekte se sterkpunte, verbetering van swakpunte, groei en beter hantering van angs en spanning het. Dit beantwoord aan subdoelwit vier in dié sin dat SHIP[®] definitief waarde in die Sportsielkunde het. Vanuit 'n akademiese oogpunt kan SHIP[®] met gemak geïntegreer word by die verskillende rolle van sportsielkundiges. Weinberg en Gould (2007) stel die rolle van sportsielkundiges as navorsing, konsultering en onderwys. Die effek van SHIP[®] by sportlui kan gereedelik nagevors word, soos in hierdie studie waar onderhoude met die subjekte gevoer is voor die intervensie, elke SHIP[®] sessie verbatim neergeskryf word, psigometriese toetse voor, in die middel en aan die einde van die intervensie afgeneem is, onderhoude gevoer is met afrigters ná die intervensie, asook met subjekte ses maande ná die intervensie. Daar bestaan logies gesproke vele ander maniere om navorsing in SHIP[®] en fenomene in sport na te vors. Konsultasies met sportlui in SHIP[®] kan heel maklik bewerkstellig word, omdat konsultasie die kern van SHIP[®] vorm. Onderwys en SHIP[®] kan sonder probleme geïntegreer word, omdat die prosessie van SHIP[®] gemaklik verduidelik en uiteengesit kan word. Die primêre doel van heling en groei in SHIP[®], naamlik dat die mens sy maksimum-potensiaal spontaan kan verwesenlik, kom ooreen met Gallwey (1974) se siening dat optimale prestasie in tennis slegs bereikbaar is as die speler vertrou het in homself, en sy sisteem hom toelaat om spontaan en sonder oordele te speel, Armstrong, Carmichael en Nye (2006) se siening dat "mental toughness" gedefinieer kan word as wanneer sielkundige en fisieke aspekte van 'n mens bymekaarkom sodat top-prestasie bereik kan word, stem ooreen met SHIP[®] se fokus op die balansering van alle attribute, insluitend psigiese en fisieke aspekte, sodat die mens sy volle potensiaal kan bereik en daarvolgens kan funksioneer.

Die belangrikste konklusie waartoe die navorser in hierdie studie gekom het, is dat spelers wat tennis as 'n onttrekker gebruik en SHIP[®] deurloop, heel waarskynlik ophou speel omdat tennis as onttrekker nie meer nodig is nie. Sou spelers vanuit hulself gemotiveer wees om tennis te speel en SHIP[®] deurloop, sal hulle hul werklike potensiaal verwesenlik. Uit die navorsing is dit duidelik dat SHIP[®] 'n positiewe effek het op die spelers se potensiaal-ontwikkeling, psigiese kapasiteite en sielkundige welstand, en beslis waarde in die Sportsielkunde het.

HOOFSTUK TIEN

BESPREKING EN SAMEVATTING

10.1 INLEIDING

Hierdie hoofstuk bied 'n samevatting en bespreking van die resultate van hierdie studie. Daarbenewens word moontlike beperkings uitgelig en aanbevelings vir toekomstige navorsing gemaak.

10.2 RESULTATE

10.2.1 Opsomming en bespreking van kwantitatiewe resultate

Die analise van die verskille tussen groepe op die CSAI-2-toetse het getoon dat daar geen statisties beduidende verskille was tussen die eksperimentele en kontrolegroep ten opsigte van enige van die subskale nie. Dit was die geval by beide die voor-toets en die ná-toetse.

Die analise wat gefokus het op die veranderinge binne groepe op die CSAI-2, het die volgende tendense getoon: Die kognitiewe en liggaamlike angsttellings van die eksperimentele groep het beduidend afgeneem, met geen beduidende verandering by die kontrolegroep nie. Die selfvertrouetellings van die eksperimentele groep het beduidend toegeneem, met beduidende afnames by die kontrolegroep. Afnames in angsvlakke na die implimentering van sportsielkundige intervensies is nie 'n vreemde fenomeen nie. Long (1984) en Long en Haney (1988) het gevind dat stresinokulasie-oefeninge en progressiewe ontspanning met draf as 'n streshanteringintervensie beduidende afnames in angsvlakke getoon het. Belangrik van eersgenoemde studie is dat die angsvlakke laag gebly het in 'n opvolgstudie wat 15 weke later gedoen is. Kingston en Hardy (1997) het gevind dat die stel van prosesdoelwitte deur gholfspelers 'n positiewe effek het op hulle selfeffektiwiteit, kognitiewe angste en selfvertroue. Burton (1989) het gevind dat doelwitstelling as intervensie 'n positiewe effek op die prestasies van tennisspelers het.

Analises van die verskille tussen groepe op die POMS-toets het aangedui dat alhoewel die kontrolegroep se spanning-angs-tellings aanvanklik hoër was as dié van die eksperimentele groep, was dié verskil statisties beduidend teen toets 3. Die depressie- en woede-vyandigheidtellings van die kontrolegroep was ook beduidend hoër as dié van die eksperimentele groep tydens toets 3. Analises binne elke groep toon dat geen statisties beduidende veranderinge binne enige van die groepe plaasgevind het ten opsigte van die spanning-angstoets nie. Depressietellings van die eksperimentele groep het beduidende afnames getoon oor tyd, terwyl die kontrolegroep aanvanklik 'n afname getoon het tydens toets 2, maar weer verhoog het teen toets 3. Woede-vyandigheidtellings van die eksperimentele groep het beduidend oor tyd afgeneem. Vigor-tellings van die eksperimentele groep het beduidend toegeneem, met 'n beduidende afname in afgematheid- en verwarringtellings. Geen beduidende veranderinge het ten opsigte van hierdie twee subskale by die kontrolegroep plaasgevind nie. Positiewe gemoedstoestand is 'n bepalende faktor vir prestasie in sport. Daar is verskeie intervensiestudies gedoen oor die gemoedstoestand van atlete. Navorsing deur Munroe, Giacobbe, Hall en Weinberg (2000) het gevind dat beelding voordelig is vir atlete deurdat dit hul opgewondenheid verhoog en atlete toelaat om kalmte gedurende kompetisies te behou. Jones, Mace, Bray Macray en Stocklige (2002) het gevind dat beelding, stres verminder en die gemoedstoestand van die atlete tydens deelname aan sport verbeter.

Die resultate van die analise tussen groepe op die Ryff-toets toon dat die eksperimentele groep se omgewingsbemeesterings tellings tydens toets 3 beduidend hoër as dié van die kontrolegroep was. Geen ander beduidende verskille is gevind nie. Analises binne groepe het getoon dat die eksperimentele groep se outonomie tellings beduidend toegeneem het. Die kontrolegroep het 'n beduidende afname getoon in hul positiewe verhoudingstellings. Die resultate van die Ryff-toets is in lyn met Ryan en Deci (2000) se seining dat daar drie belangrike behoeftes by 'n mens bestaan naamlik om in verhoudings met ander te wees, om bekwaamheid te ervaar en

om outonoom te funksioneer. Eersgenoemde is volgens hulle belangrik sodat 'n mens op sy beste kan funksioneer.

Die analise van die Dweck-toets het die volgende resultate getoon: Die kontrolegroep het 'n beduidende toename en entiteit-ingesteldheid-tellings gehad, met geen beduidende verandering by die eksperimentele groep nie.

Die analise van die korrelasies tussen die subskale van die onderskeie toetse het die volgende resultate opgelewer: Die korrelasies tussen die subskale van die CSAI-2-toets het getoon dat kognitiewe- en liggaamlike angs sterk positiewe korrelasies toon. Beide die subskale toon 'n negatiewe korrelasie met selfvertroue. Die CSAI-2-subskale het geen statisties beduidende korrelasies met die subskale van die POMS-toets getoon nie. Korrelasies tussen die CSAI-2- en die Ryff-toets toon 'n sterk negatiewe korrelasie tussen liggaamlike angs en selfaanvaarding.

Die korrelasies tussen die subskale van die POMS-toets het getoon dat spanning-angs-, depressie-, woede-vyandigheid- en verwarringtellings onderling sterk positiewe korrelasies met mekaar het. Woede-vyandigheidtellings het ook sterk positiewe korrelasies met afgematheid- en verwarringtellings getoon. Die laasgenoemde twee het ook sterk positief met mekaar gekorreleer.

Korrelasies tussen die POMS-en Ryff-tellings toon dat tellings vir spanning-angs negatief korreleer met dié vir omgewingsbemeestering. Die POMS-depressieskaal toon ook sterk negatiewe korrelasies met die subskale vir selfaanvaarding en positiewe verhoudings. Hoër tellings vir woede-vyandigheid, afgematheid en verwarring op die POMS word ook geassosieer met laer tellings vir persoonlike groei op die Ryff-skaal, terwyl vigor 'n sterk positiewe korrelasie toon.

Korrelasie-analises tussen die subskale van die Ryff-toets dui daarop dat persoonlike groei positief korreleer met selfaanvaarding en positiewe

verhoudings. Selfaanvaarding toon 'n baie hoë positiewe korrelasie met positiewe verhoudings.

Die subskale van die Dweck-toets toon geen beduidende korrelasie met enige van die ander skale nie.

10.2.2 Samevatting van kwalitatiewe resultate

Uit die onderhoude wat voor die intervensie met subjek een gevoer is, blyk dit dat die subjek negatief is ten opsigte van sy vermoë om wedstryde te speel. Verder wil dit voorkom asof die subjek 'n ego-oriëntasie het en te veel klem lê daarop om te wen. Die feit dat sy selfvertroue tydens wedstryde laag is en hy terselfdertyd daarop fokus om te wen, kan mekaar teenwerk en die subjek met innerlike konflik en 'n gevoel van hulpeloosheid laat. Die subjek is optimisties oor sy groei as speler. Hy hanteer stres deur met homself te praat, en indien dit nie werk nie, te skreeu of sy raket te gooi. Uit die eerste sessie van SHIP[®] is dit duidelik dat die subjek emosies van vrees, hartseer en frustrasie beleef oor gebeurtenisse van die verlede. Die belewenis van die emosies bring heling en konnektering met die subjek se ware gevoelens. Uit die sessie in die middel van SHIP[®] is dit duidelik dat die subjek 'n konflikterende verhouding met sy ma het, wat sy prestasies grotendeels beïnvloed. Dit wil voorkom of sy verhouding met sy ma en die gevoelens wat daarmee gepaard gaan deur die speler onderdruk word en dit hom daarvan sal weerhou om sy ware potensiaal te bereik. In die laaste SHIP[®] sessie is die subjek gemaklik met homself. Dit wat in die subjek se spesifieke individuele veld was, is gekonnekteer, wat daartoe lei dat die speler se motivering intern is en hy op dié wyse sy ware potensiaal sal bereik. Volgens die psigometriese toetse het subjek een se kognitiewe- en liggaamlike angs ná die intervensie verlaag, selfvertroue en sielkundige welstand verhoog, spanning en angs verlaag, depressie en woede verlaag, vigor dieselfde gebly, en sowel afgematheid as verwarring verlaag. Uit die onderhoude met die afrigter ná die intervensie is dit duidelik dat subjek een spanning beter hanteer, meer gefokus is en harder oefen. Die feit dat die speler besluit het om voltyds tennis te speel, toon sy gedetermineerdheid. Uit bogenoemde is dit duidelik dat die

subjek ná SHIP[®] volgens sy werklike potensiaal presteer, gegroei het ten opsigte van sy hantering van angs en spanning op die baan, en dat sy sielkundige welstand volgens die psigometriese toetse aansienlik verbeter het.

Uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek twee gevoer is, blyk dit dat die subjek dit moeilik vind om deur te druk tydens moeilike wedstryde. Dit wil voorkom asof die subjek emosioneel sensitief is, wat klop met sy beskrywing dat as hy goed voel, hy goed speel; terwyl as hy swak voel, hy swak speel. Die subjek se sterkpunte is sy gedetermineerdheid om sy doelwitte te bereik. Uit die eerste sessie van SHIP[®] lyk dit asof die subjek 'n leemte ten opsigte van vriende en die nabyheid van vriende beleef. Uit die middel van SHIP[®] sessie vertrou die subjek sy sisteem om trauma van die verlede te heel. In die laaste SHIP[®] sessie maak die subjek kontak met sy sagte, sensitiewe, spontane self en is hy gemaklik daarmee. Dit dui op heling en groei wat op 'n positiewe wyse daartoe bydra dat die subjek sy volle potensiaal sal bereik. Uit die psigometriese toetse het subjek twee se kognitiewe- en liggaamlike angs verminder, selfvertroue en sielkundige welstand verhoog, spanning, angs en depressie verlaag, en sy woede en vyandigheid ongeveer dieselfde gebly. Vigor het ook omtrent dieselfde gebly, terwyl afgematheid en verwarring verlaag het. Uit die onderhoude met die afrigter ná die intervensie het die subjek se verhoudings met ander spelers, asook sy temperament op die baan, aansienlik verbeter, wat 'n positiewe effek op sy prestasie gehad het. Wat die doelwitte van die studie aanbetref, is dit duidelik dat subjek twee beter presteer, surplus kapasiteite soos vriendskap en sosialisering ontwikkel het, en dat sy sielkundige welstand verbeter het.

Uit die onderhoud voor die intervensie beskou subjek drie sy grootste swakpunt as sy sielkundige benadering tot tennis waaraan hy die minste werk. Hy toon 'n ego-oriëntasie waar hy na sy eie mening te veel klem daarop plaas om te wen. Sy belewenis van angs voor kompetisies is baie intens, in so 'n mate dat hy 'n paar dae voor 'n kompetisie nie kan slaap nie. Dit wil voorkom asof hy die angs hanteer deur dit te onderdruk (repressie). Uit die

eerste SHIP[®] sessie toon die subjek ongemak in die sin dat hy obsessief raak oor tennis en tegelyk weet dat dit verkeerd is, waar hy sê “My mind is in the wrong place”. Dit kom ooreen met die konsep van teenoorgesteldes in SHIP[®] wat nog nie geïntegreer is nie.

Uit die sessie in die middel van SHIP[®] toon die subjek eksterne trauma wat in sy spesifieke individuele veld gestoor is. In die laaste SHIP[®] sessie ervaar die subjek homself as psigies sterker. Hy dink gemaklik aan swak wedstryde, wat beteken dat die ongemak daarvan wat in sy spesifieke individuele veld gestoor was, gekonnekteer is. Uit die psigometriese toetse het die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs verlaag, selfvertroue verhoog, sielkundige welstand en groei-ingesteldheid verhoog, spanning en angs, asook depressie, woede en vyandigheid verlaag. Vigor en afgematheid het verhoog en verwarring het verlaag. Volgens die afrigter het die subjek voor die intervensie ‘n probleem gehad om ‘n balans te vind tussen sy tennis en sy akademiese werk. Ná die intervensie het die subjek besluit om tyd in te ruim om op sy akademie te fokus, waarna hy besluit het om voltyds tennis te speel, wat dui op konstruktiewe hanteringsmeganismes. Volgens die afrigter het die subjek se selfvertroue na SHIP[®] baie verbeter, wat ook duidelik is uit sy positiewe ingesteldheid tydens oefeninge. Uit bogenoemde blyk dit duidelik dat die subjek meer gefokus is ten opsigte van sy lewe en sy tennis, wat ‘n positiewe effek op sy prestasie kan hê. Uit die psigometriese toetse is dit duidelik dat SHIP[®] ‘n positiewe effek op psigiese groei het. Uit die onderhoud met die subjek se afrigter val dit op dat die subjek se sielkundige welstand verbeter het.

Data wat verkry is uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek vier gevoer is, toon dat hy beïnvloed word deur ander spelers se rangordes en deur mense wat langs die baan staan, wat dui op ‘n eksterne lokus van kontrole. Die subjek toon ‘n mate van groei ten opsigte van hoe hy stres en angs hanteer. Voorheen het hy sy raket teen die grond geslaan, en op die oomblik maak hy gebruik van selfspraak. Die subjek ervaar baie spanning voor ‘n wedstryd, wat aanduidend kan wees van die belang wat hy daaraan



heg om te presteer. Vanuit die eerste SHIP[®] sessie is dit duidelik dat subjek een intersistemiese kettingekspresies maak as hy sê dat hy altyd ongelukkig is. Die materiaal in die subjek se individuele spesifieke veld word ook fisiek ervaar deurdat die subjek mondseer van spanning kry. Uit die sessie in die middel van SHIP[®] is daar sprake van 'n herhalende proses waar die subjek sy elmboog al sewe keer beseer het. Dit wil voorkom asof die subjek sport as 'n onttrekker gebruik. Sou die subjek onaktief wees, hanteer hy dit baie moeilik. Uit die laaste sessie van SHIP[®] kan die subjek homself met gemak sien speel soos sy ideale speler. Dit laat die speler met 'n gevoel van opgewondenheid en geluk. Die psigometriese toetse wat die subjek afgelê het, toon dat die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs verlaag het, selfvertroue sowel as sielkundige welstand en groei-ingesteldheid verhoog het, spanning en angs ongeveer dieselfde gebly het, woede en vyandigheid verlaag het, vigor verhoog het, afgematheid verlaag het en verwarring omtrent dieselfde gebly het. Volgens die afrigter plaas die subjek nie meer soveel druk op homself om te presteer nie, en speel hy ná die intervensie met groter gemak. Die subjek het vir meer kompetisies ingeskryf ná afloop van die intervensie, wat dui op hoër energievlakke. Die subjek het ook hoër doelwitte gestel vir die jaar. Die verhoogde doelwitte en hoër energievlakke kan 'n positiewe effek op die subjek se prestasie hê. Volgens die psigometriese toetse het die subjek verbeter ten opsigte van psigiese kapasiteite, byvoorbeeld vigor, selfvertroue, ensovoorts. Vanuit die SHIP[®] sessies, onderhoude met die subjek se afrigter en die resultate van psigometriese toetse, is dit duidelik dat die subjek se psigiese welstand verbeter het.

Uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek vyf gevoer is, beskryf die subjek sy swakpunte as 'n proses waar hy stres ervaar as dinge nie uitwerk nie. Dit wil voorkom asof die subjek die stres onderdruk wat hy op die baan beleef, wat negatiewe gevolge vir sy spel kan inhou. Dit blyk dat die subjek se motivering laag is as die opponent swak is, wat daarop wys dat die subjek se motivering deur die uitdaging bepaal word. In die eerste SHIP[®] sessie meld die subjek 'n aantal traumatiese gebeurtenisse wat kettinggebeurtenisse gevorm het. Dit word geaktiveer deur gebeurtenisse in

die toekoms, soos byvoorbeeld om teen 'n opponent te speel teen wie hy voorheen verloor het. Hierdeur raak die subjek ongemakliker, sodat hy byvoorbeeld 'n gevoel van vlinders op sy maag ondervind. Uit die bogenoemde is dit duidelik dat die subjek se sisteem boodskappe uitstuur van ongekonnekteerde materiaal wat wil konnekteer. Tydens die sessie in die middel van SHIP[®] word ongekonnekteerde traumatiese materiaal gekonnekteer. In die laaste SHIP[®] sessie word 'n beeld aan die subjek voorgehou, met die doel om enigiets wat die subjek verhinder om sy potensiaal te bereik, toe te laat om te konnekteer. Die subjek toon geen ongemak nie, wat wys dat heling en groei plaasgevind het. Uit die psigometriese toetse se resultate het die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs verlaag, selfvertroue verhoog en sielkundige welstand verhoog, spanning, angs en depressie verlaag, woede en vyandigheid dieselfde gebly, vigor verhoog, afgematheid dieselfde gebly en verwarring verlaag. Uit die onderhoud met die afrigter ná die intervensie is die afrigter van mening dat die speler voor die intervensie gesukkel het om spanning op die baan te hanteer. Hy het te veel klem daarop geplaas om te wen, terwyl hy nou, ná die intervensie, met meer gemak speel, wat 'n positiewe effek op die subjek se spel het. Dit is duidelik dat die subjek meer taakgeoriënteerd is, wat 'n positiewe effek op prestasie kan hê. Vanuit die psigometriese toetsresultate is dit duidelik dat 'n surplus psigiese kapasiteite ontwikkel is. Die gemak van die subjek in die laaste SHIP[®] sessie en die afrigter se observasie, asook die psigiese welstandskaal, toon dat die subjek se sielkundige welstand deur SHIP[®] bevorder is.

Uit die onderhoud wat voor die intervensie met subjek ses gevoer is, was dit duidelik dat die subjek innerlike konflik beleef wanneer hy vir homself kwaad word indien hy swak speel. Dit dui op 'n ego-oriëntasie. Soos die proses voortduur, raak die subjek moedeloos. Die subjek hou van uitdagings, wat 'n teken van dedetermineerde ingesteldheid is. Soms maak die subjek gebruik van selfspraak om stres en angs te hanteer, maar is hy nie baie suksesvol om sy foute reg te stel nie. Die eerste SHIP[®] sessie gaan gepaard met traumatiese gebeurtenisse wat emosionele sowel as fisieke ongemak by die



subjek aktiveer, sodat dit wat gediskonnekteer is, kan konnekteer. Uit die middelste SHIP[®] sessie kom dit na vore dat die subjek druk op homself plaas deur te fokus op die geluk van ander spelers. Die proses raak destruktief namate die subjek sy ware gevoelens en potensiaal onderdruk. Tydens die sessie konnekteer die intersistemiese kettingekspresies, sodat heling en groei kan plaasvind. Tydens die laaste SHIP[®] sessie laat die subjek toe dat gevoelens deur sy sisteem gaan, sodat hy homself ten volle kan ervaar en teen sy volle potensiaal speel. Die psigometriese toetsresultate toon dat die subjek se kognitiewe- en liggaamlike angs sy selfvertroue verlaag het, sy sielkundige welstand, spanning, angs, depressie, groei-ingesteldheid, woede en vyandigheid dieselfde gebly het, terwyl sy vigor verhoog het, maar afgematheid en verwarring ook dieselfde gebly het. Soos geblyk het uit die onderhoud wat ná die intervensie met die afrigter gevoer is, het die subjek probleme ondervind om spanning tydens moeilike wedstryde te hanteer, en sou hy fokus verloor en doelloos speel. Ná die intervensie het die afrigter 'n meer positiewe ingesteldheid tydens oefeninge en wedstryde by die subjek opgemerk, sowel as dat die subjek tydens moeilike wedstryde met meer gemak speel. Hierdie positiewe ingesteldheid en groter gemak tydens moeilike wedstryde het 'n positiewe invloed op die subjek se potensiaalontwikkeling. Wat die skepping van surplus psigiese kapasiteite aanbetref, is dit duidelik dat die subjek gegroei het, deur byvoorbeeld die vermeerdering van vigor. Sowel die subjek se positiewe ingesteldheid as die vermindering van kognitiewe- en liggaamlike angs, wys daarop dat die subjek se sielkundige welstand deur die intervensie bevorder is.

Die resultate van die kwalitatiewe analise kom ooreen met JOS (2008) se beskrywing van spontaneheling waar vasgevangde energie vrygelaat word deur spontanehelingsreaksies. Volgens Van der Walt (2003) is heling tydens die beginfasies van SHIP[®] 'n primêre faktor en groei sekondêr. Tydens die groei fase kan die speler sy maksimum potensiaal bereik. Die resultate van die studie is in lyn met die SHIP[®] se filosofie en val in die regte rigting. Weens 'n gebrek aan publikasies in SHIP[®] is dit moeilik om verwysings te kry.



10.3 SAMEVATTING

Weinberg en Gould (2007) stel die rolle van sportsielkundiges as navorsing, konsultering en onderwys. Die effek van SHIP[®] by sportlui kan op 'n werkbare wyse nagevors word, soos in hierdie studie waar onderhoude voor die intervensie met die subjekte gevoer is, elke SHIP[®] sessie verbatim neergeskryf word, psigometriese toetse, voor, in die middel en aan die einde van die intervensie afgeneem is, en ook onderhoude met afrigters ná die intervensie en met subjekte ses maande ná die intervensie gevoer is. Daar bestaan logies gesproke verskeie ander maniere om navorsing in SHIP[®] en fenomene in sport na te vors. Konsultasies met sportlui in SHIP[®] kan op 'n gerieflike wyse bewerkstellig word, omdat konsultasie inherent deel vorm van SHIP[®]. Onderwys en SHIP[®] kan ook sonder ernstige weerstande geïntegreer word, omdat dit maklik is om die prosesse van SHIP[®] te verduidelik en uiteen te sit.

Die rasionaal van SHIP[®] is dat probleme ontstaan deur pynlike en ongemaklike ervarings, veral tydens vroeë ontwikkeling. Hierdie probleme veroorsaak 'n versteuring in die individu se individuele spesifieke self. Dit affekteer die individu se emosionele, kognitiewe, behavioristiese, perseptuele en persoonlikheidsfunksionering in so 'n mate dat nuwe uitdagings, ervarings of fases van die lewe nie in die persoon se lewe geïntegreer kan word nie (Van der Walt, 2003). Die eersgenoemde versteurings kan volgens Flett (2004) aanleiding gee tot spesifieke hanteringstyle wat intrasistemiese- en intersistemiese kettingekspressies tot gevolg kan hê.

SHIP[®] gebruik die beginsel van spontaneheling waartydens gediskonnekteerde materiaal (intrasistemies en intersistemies) in die persoon se individuele spesifieke veld gekonnekteer en geïntegreer word om 'n psigologiese balans te handhaaf. Van Huyssteen (2003) beskryf SHIP[®] as 'n groeiende proses waar 'n helende konteks geskep word sodat spontaneheling kan plaasvind. Van der Walt (2003) identifiseer 'n aantal positiewe tekens van heling en groei buite die psigoterapeutiese konteks, naamlik: 'n verhoging in

selfvertroue, verbeterde tydsbestuur, verbeterde hantering van spanning en emosionele stabiliteit, ensovoorts.

Steyn (2008) identifiseer persepsies wat prestasies in sport blokkeer en persepsies wat prestasies in sport aanmoedig. Sy persepsies oor wat prestasies in sport blokkeer, kom ooreen met die intersistemiese ketting-ekspressies in SHIP[®]. JOS (2008) beskryf persepsieskuiwe in SHIP[®] as 'n proses waar daar 'n skuif plaasvind van gediskonnekteerdheid na gekonnekteerdheid. Dit gee aanleiding tot intra- en intersistemiese duidelikheid, omdat die gediskonnekteerde inligting wat die persepsie geblokkeer het, duidelik is.

Die primêre doel van heling en groei in SHIP[®] wat meebring dat die mens sy maksimum potensiaal spontaan kan verwesenlik, kom ooreen met Gallwey (1974) se siening dat optimale prestasie in tennis slegs bereik kan word as die speler homself vertrou en sy sisteem toelaat om spontaan te speel, sonder oordele. Armstrong, Carmichael en Nye (2006) se siening dat "mental toughness" gedefinieer kan word as wanneer sielkundige en fisieke aspekte van 'n mens saamspan sodat top-prestasie bereik kan word, kom ooreen met SHIP[®]. SHIP[®] fokus op die integrasie van psigiese en fisieke inligting, sodat die individu sy volle potensiaal kan bereik. Die belangrikste slotsom waartoe die navorser vanuit die navorsing gekom het, is dat wanneer tennisspelers wat die spel as 'n onttrekker gebruik deur SHIP[®] gaan, hulle heel waarskynlik gaan ophou speel, omdat tennis as onttrekker nie meer nodig is nie. Sou spelers vanuit hulself gemotiveer wees om tennis te speel en nietemin SHIP[®] deurloop, sal hulle hul ware potensiaal bereik. Daar bestaan verskeie faktore wat die effektiwiteit van SHIP[®] bevorder. Een van hierdie faktore is dat die SHIP[®] fasiliteerder self deur SHIP[®] moet gaan alvorens hy of sy mag praktiseer. Eersgenoemde bewerkstellig 'n begrip by die SHIP[®] fasiliteerder vir die proses waardeur die kliënt gaan tydens SHIP[®]. Verder versterk dit die rol van die terapeut as objektiewe fasiliteerder. Dit vergroot die terapeut se bewustheid van onttrekkers tydens terapie wat die effektiwiteit van SHIP[®] verhoog. Die rol van die terapeut tydens SHIP[®] is om heling en groei te

aktiveer en onttrekkers te neutraliseer. 'n Verdere bydraende faktor vir die effektiwiteit van SHIP[®] is dat die kliënt passief op 'n bed lê met sy oë toe, want dit help die kliënt om passief op die wysheid van sy sisteem te fokus sodat spontaneheling kan plaasvind. Vanuit die navorsing is dit duidelik dat SHIP[®] 'n positiewe effek uitoefen op die spelers se kognitiewe en liggaamlike angs. Dit is in ooreenstemming met SHIP[®] se rasionaal wat die mens as 'n holistiese wese beskou; beide psigies en fisies. Die selfvertroue van die spelers het tydens SHIP[®] 'n statisties beduidende verandering getoon op die 10%-peil van betekenis wat in die regte rigting is van die bespreking van SHIP[®] as effektiewe intervensie. Verdere positiewe effekte van SHIP[®] by die spelers is 'n verlaging van die spelers se belewenis van spanning, angs en depressie wat nou aansluit by SHIP[®] se rasionaal van die balansering van bogenoemde attribute in die speler se sisteem sodat optimale potensiaal en kapasiteit bereik kan word. SHIP[®] het ook afnames in afgematheid en verwarring en verbeterings in omgewingsbemeestering, outonomieit en entiteit-ingesteldheid by die spelers getoon wat ooreenkom is met SHIP[®] se beklemtoning van die proses waartydens die speler op die interne wysheid van sy sisteem vertrou. Tydens SHIP[®] het die vigor van spelers verhoog wat daarop dui dat die energievloei van die spelers herstel is. Laastens het SHIP[®] positiewe effekte getoon op die spelers se hanteringstyle, konsentrasie-aandagbeheer, stresbeheer en genot van die spel wat aansluit by die SHIP[®] proses waar gevriesde potensialiteite ontvries sodat die speler se potensiaal beskikbaar is soos hy dit sou benodig. Die positiewe effekte van SHIP[®] het 'n besliste plek en waarde in die Sportsielkunde.

10.4 BEPERKINGS VAN DIE STUDIE

Die eksperimentele groep van ses en die kontrolegroep van vier beperk die studie ten opsigte van die kwantitatiewe analise. 'n Groter populasiegroep sou die betroubaarheid en geldigheid verder verhoog het. 'n Verdere beperking is die aantal psigometriese toetse wat voor, tydens en ná die SHIP[®] intervensie afgeneem is. Meer psigometriese toets geleenthede voor die intervensie sou 'n meer betekenisvolle basislyn geskep het om verdere sin en betekenis aan die studie te verleen. Onderhoude wat vooraf met spelers gevoer, en ook

getranskribeer en geanaliseer is, sowel as die onderhoude wat ses maande ná die intervensie met die drie subjekte van die eksperimentele groep gevoer is, kon met al ses subjekte van die eksperimentele groep plaasgevind het om die studie verder te verryk.

10.5 AANBEVELINGS

Uit ervaring as tennisspeler en afrigter het die navorser waargeneem dat sommige tennisspelers psigies sterker is as ander, en sommige spelers meer aangewese is op hul fisieke vaardighede. In hierdie studie is daar in samewerking met afrigters sekere spelers geïdentifiseer wat moontlik kan baat vind by die studie, sonder om te onderskei tussen watter spelers psigies en watter spelers fisiek sterker is. 'n Verdere studie kan byvoorbeeld deur psigometriese toetsing en fisieke evaluering vooraf bepaal watter spelers psigies, en watter fisiek sterker is. Die spelers wat fisiek minder sterk is, kan dan aan spesifieke oefenprogramme blootgestel word om hulle vaardighede te verbeter, terwyl spelers wat psigies minder sterk is, aan SHIP[®] as intervensie blootgestel kan word. Die effek van die oefenprogramme en SHIP[®] intervensie kan deurgaans deur die psigoterapeut, afrigter en speler gemonitor, en ná die tyd vergelyk word ten opsigte van die spelers se prestasies. Nog 'n aanbeveling is om vanuit hierdie studie te bepaal wat die moontlike ooreenkomste en verskille tussen manlike en vroulike tennisspelers se hanteringsmeganismes is, en toekomstige SHIP[®] intervensieprogramme daarvolgens op te stel.