

**DIE GEBRUIK VAN SELKUNDIGE INTERVENSIES ONDER  
JUNIOR TENNISPELERS**

**LOUIS P. VENTER**



Tesis ingelewer vir die graad van  
**MAGISTER IN SPORTWETENSKAP**  
aan die Universiteit van Stellenbosch

**Studieleier: Prof. J.R. Potgieter**

**Desember 2001**

## OPPOORTING

## VERKLARING

Ek, die ondergetekende, verklaar hiermee dat die werk in hierdie tesis vervat, my eie, oorspronklike werk is wat nog nie vantevore in die geheel of gedeeltelik by enige ander Universiteit ter verkryging van 'n graad voorgelê is nie.

Handtekening

Datum

## OPSOMMING

Die doel van die studie is om die rol van sportsielkunde in junior tennis te ondersoek deur die volgende te bepaal:

- of afrigters van sielkundige intervensies gebruik maak,
- of afrigters dink dat sielkundige intervensies belangrik is in junior tennis,
- van watter sielkundige intervensies afrigters gebruik maak, en
- watter probleme afrigters ondervind gedurende die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers.

Vraelyste is gestuur aan alle professionele tennisafrigters wat by *Tennis Suid-Afrika* geregistreer is. Die vraelys wat die afrigters vrywillig beantwoord het, was 'n verkorte, hersiene weergawe van die vraelys wat deur Gould *et al.* (1999a) in hulle studie gebruik is.

Die resultate van die studie toon dat afrigters:

- die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers as belangrik beskou.
- die volgende sielkundige dimensies in junior tennis as die belangrikste beskou: motivering, konsentrasie, genot, selfvertroue en doelwitstelling.
- die onderrigproses verbonde aan sielkundige intervensies moeilik vind.
- praktiese probleme ondervind met die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers. 'n Gebrek aan tyd is uitgesonder as die probleem wat die meeste voorkom.

Gebaseer op die resultate, is daar tot die gevolgtrekking gekom dat sportsielkunde 'n belangrike rol te speel het in junior tennis. Verdere navorsing word benodig om tegnieke en metodes daar te stel om die sielkundige intervensies effektief aan junior tennisspelers te onderrig.

## SUMMARY

The purpose of this study is to investigate the role of sport psychology in junior tennis and to determine:

- whether coaches make use of psychological interventions,
- whether coaches consider psychological interventions in junior tennis to be important,
- what kind of psychological interventions coaches make use of, and
- what kind of problems coaches encounter while teaching psychological interventions to junior tennis players.

Questionnaires were mailed off to all professional tennis coaches who are registered with *Tennis South Africa*. The questionnaire which the coaches voluntarily answered, was an abbreviated, revised version of the questionnaire used by Gould *et al.* (1999a) for their study.

The results of this study show that coaches:

- regard the teaching of psychological interventions to junior tennis players as very important.
- perceived the following as the most important psychological dimensions for junior tennis players: motivation, concentration, enjoyment, self-confidence and goal setting.
- find the teaching process of psychological interventions to junior tennis players difficult.
- encounter practical problems in the teaching of psychological interventions to junior tennis players. Lack of time is mentioned most often.

Based on these outcomes, it is concluded that sport psychology has an important role to play in junior tennis. More research is needed to develop techniques and methods to effectively teach psychological interventions to junior tennis players.

## DANKBETUIGINGS

- Eerstens, dank aan my Hemelse Vader, vir die krag en genade om te volhard tot die einde.
- Aan Prof. J.R. Potgieter vir al sy hulp.
- Aan die ander persone wat 'n bydrae gelewer het tot die suksesvolle voltooiing van my tesis.
- Aan my vriendin, Suzanne, vir al haar hulp, liefde en geduld.
- Aan my ouers en broer, vir al hulle liefde, ondersteuning en gebede.

## INHOUD

|  | p.       |
|--|----------|
| <b>HOOFSTUK EEN</b>  |          |
| <b>PROBLEEMSTELLING</b>  | <b>1</b> |
| Inleiding  | 1        |
| Die probleem   | 2        |
| Doel van studie  | 3        |
| Navorsingsvrae   | 4        |
| Steekproef   | 4        |
| Meetinstrument   | 4        |
| Definisie  | 4        |
| <br>   |          |
| <b>HOOFSTUK TWEE</b>   |          |
| <b>LITERATUUROORSIG</b>  | <b>5</b> |
| Inleiding  | 5        |
| Belangrikheid van sportsielkunde   | 5        |
| Belangrikheid van sportsielkunde vir juniors                                 | 6        |
| Junior tennis: die deelname van juniors aan georganiseerde sport             | 7        |
| Junior tennis en sportsielkunde  | 9        |
| Genot  | 11       |
| Die rol van vloei tydens die ervaring van genot                              | 12       |
| Ander faktore wat 'n rol speel tydens die ervaring van genot                 | 15       |
| Motivering   | 18       |
| Faktore wat die motivering vir deelname aan spesifieke sportsoorte beïnvloed | 19       |
| Strategieë om motivering te verbeter   | 22       |
| Die rol van ouers en afrigters om motivering onder juniors te verbeter       | 24       |

|   |    |
|---|----|
| <b>Konsentrasie</b>                           | 24 |
| Verskillende tipes konsentrasie (Aandagfokus) | 26 |
| Afleidings wat konsentrasie kan beïnvloed     | 27 |
| Die hantering van afleidings                  | 28 |
| Roetines om konsentrasie te verbeter          | 30 |
| <b>Selfvertroue</b>                           | 31 |
| Die invloed van selfvertroue op prestasie     | 34 |
| Die verband tussen selfvertroue en prestasie  | 35 |
| Die opbou van selfvertroue                    | 36 |
| <b>Doelwitstelling</b>                        | 38 |
| Tipes doelwitte                               | 39 |
| Effektiwiteit van doelwitstelling             | 41 |
| Riglyne vir doelwitstelling                   | 42 |
| Moontlike probleme tydens doelwitstelling     | 45 |
| <b>Uitbranding</b>                            | 45 |
| Proses wat aanleiding gee tot uitbranding     | 46 |
| Faktore wat aanleiding gee tot uitbranding    | 48 |
| Simptome van uitbranding                      | 49 |
| Voorkoming van uitbranding                    | 50 |
| <b>Samevatting</b>                            | 51 |

## **HOOFSUK DRIE**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ONTWIKKELING EN AANWENDING VAN DIE MEETINSTRUMENT</b> | <b>53</b> |
| <b>Inleiding</b>   | 53        |
| <b>Die oorspronklike vraelys</b>                         | 53        |
| <b>Die verkorte hersiene vraelys</b>                     | 54        |
| <b>Keuse van 'n steekproef</b>                           | 55        |
| <b>Metodes en prosedures</b>                             | 55        |
| <b>Statistiese verwerkings</b>                           | 55        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>HOOFSTUK VIER</b>  |           |
| <b>RESULTATE</b>  | <b>56</b> |
| <b>Inleiding</b>  | 56        |
| <b>Agtergrond-inligting</b>   | 56        |
| Geslag  | 56        |
| Afrigtingondervinding   | 57        |
| Kennis van sportsielkunde   | 57        |
| Bywoning van sportsielkunde kursusse  | 57        |
| <b>Die belangrikheid van sielkundige intervensies in junior tennis</b>                                    | 58        |
| Belangrikheid van sielkundige intervensies  | 58        |
| Voorkoms van sielkundige probleme   | 58        |
| Sielkundige hulp verskaf deur afrigters en ouers  | 59        |
| <b>Sielkundige intervensies</b>   | 59        |
| Belangrikheid van die 24 sielkundige dimensies  | 59        |
| Belangrikste sielkundige dimensies  | 61        |
| <b>Die onderrig van sielkundige intervensies</b>  | 62        |
| Tyd afgestaan aan sielkundige intervensie-oefening  | 62        |
| Moelikheidsgraad vir die onderrig van sielkundige dimensies   | 63        |
| Probleme met die onderrig van sielkundige intervensies  | 65        |
| <b>Opinies omtrent sielkundige intervensie-oefening</b>   | 67        |
| <b>Bykomende opmerkings deur die afrigters</b>  | 70        |
| <br>  |           |
| <b>HOOFSTUK VYF</b>   |           |
| <b>GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS</b>  | <b>71</b> |
| <b>Inleiding</b>  | 71        |
| <b>Die belangrikheid van sielkundige intervensies in junior tennis</b>                                    | 71        |
| <b>Die belangrikste sielkundige intervensies in junior tennis</b>   | 71        |
| <b>Hoe moeilik is die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers</b>                  | 72        |
| <b>Probleme wat ondervind word met die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers</b> | 73        |
| <b>Aanbevelings vir toekomstige navorsing</b>   | 73        |



|                   |  |    |
|-------------------|--|----|
| <b>Slot</b>       |  | 74 |
| <b>VERWYSINGS</b> |  | 76 |
| <b>BYLAES</b>     |  |    |
| A                 | Die oorspronklike vraelys<br>(Gould <i>et al.</i> , 1999a)       | 82 |
| B                 | Die verkorte hersiene vraelys soos gebruik in die huidige studie | 94 |

## LYS VAN TABELLE

| <b>Tabel</b> |   | <b>p.</b> |
|--------------|---|-----------|
| 2.1          | Die vier tipes aandagfokus  | 27        |
| 2.2          | Faktore wat aanleiding gee tot uitbranding                                      | 49        |
| 2.3          | Simptome van uitbranding  | 50        |
| 4.1          | Demografiese inligting van steekproef   | 58        |
| 4.2          | Belangrikheid van die 24 sielkundige dimensies in junior tennis                 | 60        |
| 4.3          | Belangrikste sielkundige dimensies in junior tennis                             | 62        |
| 4.4          | Moeilikhedsgraad vir die onderrig van die 24 sielkundige dimensies              | 64        |
| 4.5          | Probleme met die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers | 66        |
| 4.6          | Opinies omtrent sielkundige intervensie-oefening                                | 69        |

## LYS VAN FIGURE

| <b>Figuur</b> |   | <b>p.</b> |
|---------------|---|-----------|
| 2.1           | Scanlan en Lewthwaite (1986) se model vir sportgenot                      | 16        |
| 2.2           | Die verhouding tussen selfvertroue en prestasie                           | 35        |
| 2.3           | Skematiese voorstelling van die proses wat aanleiding gee tot uitbranding | 48        |

OPGEDRA AAN  
MY OUERS EN SUZANNE

**OPGEDRA AAN  
MY OUERS EN SUZANNE**

# HOOFSTUK EEN

## PROBLEEMSTELLING

### INLEIDING

Sportlui wat fisiek fiks is en die tegniek en fynere kunsies van sport bemeester het, staan 'n goeie kans om sukses te behaal. Ander sportlui met minder talent kan egter ook sukses behaal, wat 'n aanduiding is dat sukses nie slegs van fisieke fiksheid en tegniek afhang nie. Wat sê sportpersone gewoonlik nadat hulle 'n kompetisie verloor het? Dinge soos: “Ek was te gespanne”; “Ek het konsentrasie verloor” of “Ek het die verkeerde taktiek gebruik”. Hieruit word afgelei dat verloor gewoonlik toegeskryf word aan een of meer sielkundige faktore. Volgens Potgieter en Van der Merwe (1992) sal dit selde gebeur dat sportlui verloor toeskryf aan 'n gebrek aan fiksheid of tegniek. Fiksheid en tegniek is wel belangrik in sport, maar sportlui benodig daardie ietsie ekstra wat hulle in staat kan stel om buitengewone sukses te behaal.

Dit is opmerklik dat sportlui, wat sukses behaal in verskillende sportsoorte, alledaagse mense is; tog kry hulle dit reg om hoër hoogtes te bereik en buitengewone sukses te behaal. Wat maak dié sportpersone so spesiaal? Hoe kry hulle dit reg om so suksesvol te wees, terwyl ander faal? Natuurlike talent en vermoë kan sekerlik nie al verduideliking wees nie.

Dié sportlui besit een spesifieke kenmerk wat hulle van die res van die sportlui onderskei: hulle het die regte ingesteldheid teenoor die taak wat wag – 'n sielkundige benadering wat help om hulle doelwitte te bereik. Somtyds word dié doelwitte bereik met beperkte talent en teen alle waarskynlikheid.

Mahoney, Gabriel en Perkins (1987) spreek die mening uit dat sielkunde 'n rol kan speel in sportlui se voorbereiding vir kompetisies. Enige sportpersoon is geregtig op die beste voorbereiding, waarom dan die belangrike rol van sportsielkunde verwaarloos? Die volgende woorde van Rushall (1989:165) beaam die bogenoemde: “psychology is the key to athletic excellence.”

Sportsielkunde kan 'n belangrike bydrae maak tot hedendaagse sport. In die VSA het sportsielkunde eers rondom 1965 in verskeie sportsoorte 'n rol begin speel (Browne & Mahoney,

1984). Die effek van sportsielkunde in tennis is eers in latere jare ondersoek (Taylor, 1988). Daarna het die tennissgemeenskap die belangrikheid van sportsielkunde begin besef en die literatuur oor sportsielkunde in tennis het stelselmatig begin toeneem, in kwantiteit en kwaliteit (Daw & Burton, 1994; Gould, Medbery, Damarjian & Lauer, 1999a). Volgens Daw en Burton (1994) kan die volgende twee redes vir dié toename in literatuur in sportsielkunde aangevoer word:

- sielkundige faktore het 'n belangrike rol in kompeterende sukses te speel; en
- sistematiese sielkundige oefening kan prestasie bevorder.

Navorsers het mettertyd die rol van sportsielkunde in junior sport begin ondersoek (Smith & Smoll, 1997). Navorsing met betrekking tot die invloed van sportsielkunde op junior tennisspelers is ook gedoen (Gould, Damarjian & Medbery, 1999b). Hierdie navorsing dui daarop dat sportsielkunde 'n positiewe invloed kan hê – ook op junior tennisspelers.

## **DIE PROBLEEM**

Sportsielkunde het al baie gevorder sedert die publikasie van Coleman Griffith se boek in 1926 *The Psychology of Coaching*. Gedurende daardie tyd is daar meer klem gelê op sportsielkunde in die algemeen, as op die sielkunde van afrigting (Gould *et al.*, 1999a). Alhoewel dit nie heeltemal agtergelaat is nie, is die sielkunde van afrigting nie so in diepte bestudeer soos die ander areas van sportsielkunde nie. Daar is byvoorbeeld slegs enkele studies gedoen wat probeer bepaal aan watter vereistes die afrigter moet voldoen om as goeie afrigter erken te word. Dié studies het gekyk na die plig van die afrigter tydens afrigting (Claxton, 1988), watter tipe sielkundige intervensies die afrigter moet gebruik en hoe die afrigter dié sielkundige intervensies moet aanwend (Gould *et al.*, 1999a).

Volgens die *United States Tennis Association* onderrig min afrigters sportsielkunde aan hulle junior tennisspelers (Gould *et al.*, 1999b). 'n Vraag wat ontstaan, is: Hoekom maak afrigters nie van sportsielkunde in hulle afrigting gebruik nie? 'n Studie wat gedoen is na aanleiding van hierdie vraag, toon dat sommige afrigters voel dat hulle meer opleiding in dié area benodig, aangesien hulle nie oor die nodige kennis aangaande sportsielkunde beskik nie. Ander het aangedui dat hulle wel oor die nodige kennis beskik, maar nie weet hoe om sportsielkunde prakties in 'n oefensessie toe te pas nie (Gould *et al.*, 1999b).

Ten spyte van die studies wat gedoen is in verband met die rol van sportsielkunde in junior tennis, is die beskikbare inligting nie voldoende nie. Daar is relatief min studies gedoen wat bepaal watter sielkundige intervensies belangrik is in junior tennis, watter strategieë of metodes die afrigter moet gebruik om dit aan die junior tennisspeler oor te dra en watter probleme die afrigter ervaar tydens die oordrag van sportsielkunde aan sy junior tennisspelers (Gould *et al.*, 1999a).

Die rol van die afrigter as sportsielkundige word al hoe belangriker; gevolglik sal afrigters meer kennis oor sportsielkunde moet bekom. Een moontlikheid is die aanbieding van werksessies om afrigters te leer hoe om sportsielkunde in die praktyk toe te pas. Dit is waarskynlik onprakties vir junior tennisspelers om direk te kan saamwerk met sportsielkundiges (Gould *et al.*, 1999b). Indien junior tennisspelers direk met 'n sportsielkundige kan saamwerk, sal dit nie op 'n daaglikse basis kan wees nie, aangesien daar te min sportsielkundiges is volgens Gould *et al.* (1999b). Die mees algemene manier waarop junior tennisspelers op 'n gereelde basis aan sportsielkunde blootgestel kan word, is deur middel van hulle afrigters.

Aangesien sportsielkunde beduidend vooruitgaan en die belangrikheid daarvan toeneem, selfs in junior sport, is dit belangrik dat afrigters hulle kennis aangaande sportsielkunde én hoe om dit in die praktyk toe te pas, moet verbreed. Volgens Gould *et al.* (1999b) kan die bogenoemde probleem opgelos word indien daar meer artikels in dié verband geskryf word om afrigters te help.

## **DOEL VAN STUDIE**

Die doel van hierdie studie is om die rol van sportsielkunde in junior tennis te ondersoek, deur te bepaal of afrigters van sielkundige intervensies gebruik maak; of afrigters dink dat sielkundige intervensies belangrik is in junior tennis; van watter sielkundige intervensies afrigters gebruik maak en watter probleme afrigters ondervind gedurende die oordrag van sportsielkunde aan junior tennisspelers.

Die navorser wil hiermee afrigters bewus maak van die belangrikheid van sportsielkunde in junior tennis en afrigters help om die rol van die belangrikste sielkundige intervensies in junior tennis beter te verstaan.

## **NAVORSINGSVRAE**

Die volgende navorsingsvrae vorm die kern van die studie:

- Wat is afrigters se siening aangaande die belangrikheid van sportsielkundige intervensies in junior tennis?
- Wat beskou afrigters as die belangrikste sielkundige dimensies in junior tennis?
- Hoe moeilik vind afrigters dit om dié sielkundige intervensies aan junior tennisspelers te onderrig?
- Watter probleme ondervind afrigters met die onderrig van dié sielkundige intervensies aan junior tennisspelers?

## **STEEKPROEF**

Die steekproef het bestaan uit 65 Suid-Afrikaanse professionele tennisafrigters wat elkeen 'n vraelys moes invul. Invul van vraelyste was vrywillig. Die adresse van die betrokke afrigters is bekom van *Tennis Suid-Afrika*, wat elkeen van dié afrigters, as bekwaam beskou.

## **MEETINSTRUMENT**

In hierdie studie word daar gebruik gemaak van 'n verkorte, hersiene weergawe van Gould *et al.* (1999a) se vraelys. Die vraelys bestaan uit vyf afdelings, naamlik: agtergrond-inligting; die belangrikheid van sielkundige intervensies in junior sport; sielkundige intervensies; die onderrig van sielkundige intervensies en menings aangaande sielkundige intervensie-oefeninge.

## **DEFINISIE**

Die term junior tennisspeler word op die volgende manier vir gebruik in die huidige studie gedefinieer: skoolgaande tennisspelers tot en met die ouderdom van 18 jaar.



## **HOOFSTUK TWEE**

### **LITERATUUROORSIG**

#### **INLEIDING**

Die navorser probeer met hierdie studie die invloed van sportsielkunde in junior tennis bepaal. Die doel van die literatuuroorsig is om relevante literatuur wat betrekking het op die studieterrrein, te ondersoek en te bespreek.

Die vyf belangrikste sielkundige faktore in junior tennis, soos geïdentifiseer deur professionele afrigters betrokke by hierdie studie, die belangrikheid daarvan en intervensies om dié sielkundige faktore te verbeter, word bespreek. Uitbranding, as 'n groot gevaar vir junior tennisspelers, word ook bespreek. Daar word onder andere aandag gegee aan die faktore wat aanleiding gee tot uitbranding, die simptome van en die voorkoming van uitbranding in junior tennis.

#### **BELANGRIKHEID VAN SPORTSIELKUNDE**

Die meeste sportlui het al die ervaring gehad dat die uitvoering van hulle vaardighede in 'n kompetisie-situasie verswak, veral gedurende spanningsvolle situasies. Volgens Heishman en Bunker (1989) is dit veral gedurende dié spanningsvolle oomblikke dat sportlui streef na konstante en uitnemende uitvoering van vaardighede. As verskoning vir die swak uitvoering van vaardighede voer sportlui dikwels aan dat hulle nie sielkundig reg was vir die kompetisie nie.

Uitnemendheid kan beskou word as sinoniem met 'n verbeterde uitvoering van vaardighede, sukses of vordering. Om vaardighede beter uit te voer, selfs onder druk, of om meer sukses te behaal, is 'n belangrike motief vir deelname aan sport op enige vlak (Rushall, 1989). Afrigters en sportlui gee aandag aan die uitwerking wat sielkundige intervensies op die uitvoering van vaardighede en sportprestasie het. Studies het gevind dat sielkundige intervensies 'n belangrike rol by beide die uitvoer van vaardighede en sportprestasie speel (Bull, 1991; Heishman & Bunker, 1989; Rushall, 1989; Sing, 1986; Smith, Smoll, Schultz & Ptacek, 1995; Sullivan & Hodge, 1991). In die boek,

*Sport Psychology Interventions*, maak Murphy (1995) melding van die belangrikheid van sportielkunde in sport. Die woorde van Rushall (1989:167) beaam die bogenoemde:

*However, psychology determines how well the finite contributions of physiology and biomechanics are used. It is the critical sport science for governing the level of performance that will occur.*

Die insluiting van goeie sielkundige intervensies en tegnieke in oefensessies is 'n noodsaaklike deel van moderne sport (Rushall, 1989). Afrigters meen dat sportielkunde baie belangrik is om sukses in sport te behaal (Sullivan & Hodge, 1991). Volgens Sing (1986) word afrigters en sportlui meer en meer bewus daarvan dat, tot soveel as 90% van sukses in sport, toegeskryf word aan die sielkundige beheer wat sportlui uitoefen oor die druk wat hulle moet verwerk gedurende kompetisie. Bull (1991) spreek die mening uit dat die effektiwiteit van sportielkunde in sport nie net 'n mite is nie.

## **BELANGRIKHEID VAN SPORTSIELKUNDE VIR JUNIORS**

In die verlede was die oorgrote meerderheid van sielkundige intervensie-oefeninge gemik op elite sportlui (Weiss, 1995). Gedurende die afgelope paar jaar het navorsers en afrigters begin om sielkundige intervensie-oefeninge ook vir toepassing by juniors aan te beveel. Tremayne (1995) is van mening dat baie juniors wat deelneem aan georganiseerde, kompeterende sport spesifieke tegnieke benodig wat 'n verbetering in juniors se fisieke en sielkundige ontwikkeling sal verseker.

Tremayne (1995) is van mening dat afrigters van juniors, wat deelneem aan georganiseerde sporttoernooie en dus blootgestel word aan spanningsvolle situasies, 'n verantwoordelikheid het om dié juniors strategieë te leer hoe om die spanningsvolle situasies korrek te hanteer. Al die juniors word blootgestel aan die druk van sosiale evaluering en die druk om te presteer (Hogg, 1997).

Volgens Hogg (1997), Tremayne (1995) en Weiss (1995) sal juniors, wat blootgestel word aan sielkundige intervensie-oefeninge, persoonlik vinniger ontwikkel en vroeër prestasie behaal as juniors wat nie sielkundige intervensie-oefeninge ontvang nie. Sielkundige intervensie-oefeninge mag besonder effektief wees met juniors aangesien hulle nog fisiek en sielkundig ontwikkel en juniors spesifieke tegnieke kan aanleer om die spanning en druk van kompetisies te hanteer (Hogg, 1997). Tremayne (1995) stel voor dat afrigters en ouers klem lê op die volgende faktore om die ontwikkeling en verbetering van juniors se sielkundige vaardighede te verseker:

- lê minder klem op vergelyking met ander
- gee gereelde en paslike terugvoering
- beklemtoon die feit dat juniors hulleself moet verbeter
- verskaf genotvolle sportervarings
- verbeter juniors se persepsie van bevoegdheid deur sportaktiwiteite versigtig te struktureer
- organiseer aktiwiteite wat juniors se intrinsieke motivering sal bevorder
- organiseer aktiwiteite so dat dit juniors se morele waardes help ontwikkel
- leer 'n verskeidenheid positiewe kommunikasie-vaardighede aan, insluitend effektiewe luister- en lyftaal-vaardighede
- betrek juniors by die neem van besluite
- kies effektiewe rolmodelle
- probeer voordeel trek wanneer juniors gretig is om te leer (Porter & Foster, 1990)
- observeer elke junior se vermoë en, na aanleiding daarvan, meet elke junior se vordering in vaardighede afsonderlik (Porter & Foster, 1990).

Weiss (1995) is van mening dat sielkundige intervensies meer effektief aan junior as senior tennisspelers oorgedra word. Sy gebruik die analogie om bogenoemde te staaf deur daarna te verwys dat afrigters weet dat dit makliker is om die korrekte tegniek aan 'n beginner te leer as om 'n fout wat meer ervare sportlui in hulle tegniek het, te verander.

## **JUNIOR TENNIS: DIE DEELNAME VAN JUNIORS AAN GEORGANISEERDE SPORT**

Alhoewel kinders reeds vir dekades sport speel, het daar die afgelope paar jaar baie nuwe georganiseerde sporttoernooie vir juniors ontstaan. Sporttoernooie vir juniors het 'n algemene verskynsel in die hedendaagse samelewing geword. In 1997 het 50% van die kinders in die VSA aan georganiseerde sporttoernooie vir juniors deelgeneem (Smith & Smoll, 1997).

Sport speel 'n belangrike rol in die lewens van baie kinders (Tremayne, 1995). Kinders tot so jonk as vyf jaar word deesdae aan georganiseerde sporttoernooie blootgestel. 'n Studie wat gedoen is, het gevind dat seuns, sport, vanuit 'n lys van sewe aktiwiteite, uitgewys het as die aktiwiteit waaraan hulle die graagste deelneem (Smoll, 1986). In die geval van meisies was sport gesamentlik eerste met die aktiwiteit "om saam met vriende te wees" (Tremayne, 1995).

Sporttoernooie is goed gevestig in die samelewing, maar daar is 'n vraag oor die wenslikheid daarvan (Smith & Smoll, 1978, 1997; Smoll, 1986). Diegene wat ten gunste is van junior sport, voer aan dat baie aspekte van die deelname van juniors aan georganiseerde sport, bydra tot hulle persoonlike ontwikkeling. Daar is gevind dat die deelname van kinders aan sport baie kan bydra tot hulle fisieke, sosiale, emosionele en motoriese ontwikkeling (Tremayne, 1995). Junior sport word gesien as situasies, in die klein, wat in die lewe mag voorkom, waardeur juniors kan leer hoe om die realiteite van die lewe te hanteer. In die sport-situasie kan die junior met ander kompeteer, selfbeheersing leer en ook leer om sukses en mislukking te hanteer (Smoll, 1986). Belangrike waardes word gevorm rondom prestasie, gesag en samewerking gedurende deelname aan sport. Diegene wat deelname aan junior sport aanmoedig, voer aan dat 'n lewenslange betrokkenheid by fisieke aktiwiteite, wat gesondheidsvoordele inhou, gekweek word (Smith & Smoll, 1978, 1997).

Die persone wat nie juniors se deelname aan georganiseerde sporttoernooie goedkeur nie, voer aan dat oormatige fisieke en sielkundige spanning op dié juniors geplaas word. Diegene voel dat junior sporttoernooie slegs bestaan vir die vermaak van die afrigters en ouers en dat die juniors baie meer daarby sal baat as afrigters en ouers juniors alleen sal laat om aan hulle eie aktiwiteite deel te neem.

Volgens Gould, Udry, Tuffey en Loehr (1996a) hou die deelname van juniors aan georganiseerde sport nie net nadele in nie, maar dit kan ook 'n positiewe invloed op hulle lewens hê. Sommige voordele is fisiek, byvoorbeeld die aanleer van sportvaardighede en 'n verbetering in gesondheid en fiksheid. Ander voordele is sielkundig, byvoorbeeld die ontwikkeling van leierseienskappe, self-dissipline, respek vir gesag, mededingendheid, sportmanskap en selfvertroue. Volgens Smith en Smoll (1997) is junior sport ook 'n belangrike sosiale aktiwiteit, waartydens juniors nuwe vriende kan maak en deel kan word van 'n sosiale netwerk. Ten spyte van dit alles moet deelname aan sport vir juniors plesier verskaf.

Die reg wat juniors het om genot te ervaar gedurende deelname aan sport is belangrik. Dit is belangrik vir die afrigter om die oefensessies so te struktureer dat dit interessant bly vir die juniors. Die afrigter moet nie te veel druk op die junior plaas nie, want soos die gesegde sê: “wen is nie alles nie”. Die rol wat die ouers in bogenoemde verband speel, is ook belangrik (Smith & Smoll, 1997). 'n Probleem wat soms by junior sport kan voorkom as gevolg van oormatige druk wat deur afrigters en ouers op juniors geplaas word, is uitbranding. Dié probleem kom ook voor by junior tennisspelers volgens Gould *et al.* (1996a).

Navorsing is gedoen om die invloed van juniors se deelname aan georganiseerde sporttoernooie en die voor- en/of nadele daaraan verbonde, te bepaal. Maar wat van juniors? Hoe voel hulle oor deelname aan sport? Volgens Smith en Smoll (1997), dui studies daarop dat juniors vir die volgende redes aan sport deelneem:

- om genot te put uit die deelname,
- om hulle vaardighede te verbeter en nuwe vaardighede aan te leer,
- om saam met vriende te wees en nuwe vriende te maak, en
- om te presteer en te wen.

Afrigters en ouers moet kennis neem van juniors se redes vir deelname aan sport. Die afrigters en ouers van juniors wat aktief aan sport deelneem, moet 'n span vorm wat saamwerk om dieselfde doelwitte te bereik tydens afrigting. Samewerking kan misverstande uit die weg ruim, probleme voorkom en met die oordeelkundige gebruik van sielkundige intervensies, kan afrigters en ouers juniors help om hulle doelwitte te bereik en die probleem van uitbranding te voorkom.

## **JUNIOR TENNIS EN SPORTSIELKUNDE**

Daw en Burton (1994) het gevind dat wanneer tennisspelers aan 'n sportsielkunde-oefenprogram blootgestel word, die tennisspelers se prestasie positief beïnvloed word. Volgens Defrancesco en Burke (1997) en Fox (1979) gebruik tennisspelers sielkundige intervensies om hulle prestasies te verbeter. Potgieter en Van der Merwe (1992) meen dat sportsielkunde tennisspelers kan help om die fisieke en tegniese aspekte van hulle spel ten volle te ontwikkel.

Enige persoon wat al tennis gespeel het, sal saamstem dat agter die tegniese en fisieke aspekte van die spel, daar 'n sielkundige of emosionele komponent is wat baie keer die fisiese aspekte oorskadu (Weinberg, 1988). Die verhouding tussen die sielkundige aspekte en fisiese prestasie in tennis is al lank 'n besprekingspunt onder afrigters en tennisspelers. In tennis, soos in enige ander sport, hang die tennisspeler se sukses af van 'n kombinasie van fisieke vermoëns (byvoorbeeld spoed, koördinasie, balans, ensovoorts) en sielkundige faktore (byvoorbeeld konsentrasie, selfvertroue, motivering, ensovoorts). Die vraag wat nou gevra kan word is hoe belangrik is elk van die sielkundige en fisieke faktore in tennis om sukses te behaal? Om dié vraag te beantwoord is afrigters en tennisspelers gevra om hulle menings in dié verband te lig. Resultate het aangedui dat

omtrent al die afrigters en tennisspelers voel dat sukses in tennis omtrent 50% afhanklik is van sielkundige faktore. Sommige afrigters en tennisspelers het selfs aangedui dat hulle meen dat sukses in tennis 80%-90% afhanklik is van sielkundige faktore. Hierdie resultate is redelik akkuraat volgens Weinberg (1988), ongeag die tennisspeler se ouderdom, geslag of vermoë.

Die vraag mag ontstaan hoekom daar soveel klem gelê word op die belangrikheid van sportsielkunde in tennis op enige vlak. Weinberg (1988) voer drie redes hiervoor aan:

1. Tennis is 'n spel van presiesheid wat 'n delikate kombinasie van tydsberekening, koördinasie, ratsheid, besluitneming en stamina verg. Daar is gevind dat gedurende 'n tenniswedstryd 'n speler tussen 900 en 1000 besluite moet neem. Elke besluit moet in die bestek van minder as 'n sekonde geneem word.
2. Vanuit 'n biomeganiese oogpunt: indien die speler se raket met net 'n aantal grade varieer, kan dit veroorsaak dat die speler die bal in die net vas slaan of agter af slaan. Dit maak tennis 'n potensieel frustrerende sport.
3. 'n Derde en belangrike rede is die stop- en voortgaan-aard van die sport, wat dit verskillend maak van 'n aantal ander sportsoorte waar daar gedurig aksie is, byvoorbeeld rugby en sokker. Met ander woorde, gedurende 'n tenniswedstryd word die tennisspeler blootgestel aan baie "dooie tyd" (tyd wat nie gespeel word nie) soos byvoorbeeld tussen afslane en wanneer die tennisspelers kante ruil. Dit plaas spanning op die tennisspeler se konsentrasie. In 'n tenniswedstryd word een derde van die tyd tennis gespeel, terwyl die ander tweederdes van die tyd bestee word aan tussen afslane en wanneer die tennisspelers kante ruil. Dit is gedurende dié "dooie tyd" wat 'n tennisspeler se gedagtes begin afdwaal en dit is gewoonlik as gevolg hiervan dat 'n tennisspeler 'n insinking in sy spel beleef.

'n Belangrike punt is dat tennis groot druk plaas op enige tennisspeler om besluite te neem. Die "dooie tyd" plaas verdere druk op tennisspelers om gefokus en gereed te bly vir aksie. Sportsielkunde kan 'n belangrike rol speel in tennis, en veral junior tennis in dié verband, aangesien die moontlikheid daar is dat junior tennisspelers se gedagtes kan begin dwaal gedurende 'n tenniswedstryd en so die tennisspeler se spel nadelig beïnvloed.

Sportsielkunde kan dus 'n belangrike rol in junior tennis vervul om spelers sielkundig sterker te maak en om sodoende te verseker dat die junior tennisspelers sielkundig optimaal funksioneer (Weinberg, 1988). Indien sportlui sielkundig sterk is, kan dit daartoe bydra dat hulle prestasies en sukses sal verhoog en dat die sportlui kan verbeter tot die beste van hulle vermoëns (Fourie, 2000). Dieselfde voordele geld vanselfsprekend vir junior tennisspelers indien hulle sielkundig sterk is.

Volgens Fourie (2000) stem afrigters saam dat dit vir sportlui noodsaaklik is om sielkundig sterk te wees as hulle konstante, goeie prestasies wil lewer. Afrigters is ook van mening dat om sielkundig sterk te wees, die bepalende faktor gedurende 'n kompetisie kan wees. Fourie (2000) spreek die mening uit dat om sielkundig sterk te wees nie plaasvervangend vir goeie vaardighede en fiksheid is nie, maar wanneer fiksheid en vaardighede gelyk is, sal die sportlui wat sielkundig sterk is, sukses behaal.

Vanuit die onderhawige studie het afrigters van junior tennisspelers vyf sielkundige faktore uitgewys wat benut kan word om die junior tennisspelers sielkundig sterker te maak en sodoende te verseker dat hulle sielkundig optimaal kan funksioneer. Hierdie vyf faktore sal vervolgens bespreek word.

## **GENOT**

Wat is genot? Baie navorsers het al met dié vraag geworstel. Kimiecik en Harris (1996) definieer genot as volg: 'n optimale sielkundige toestand vir die uitvoer van 'n aktiwiteit, wat lei tot 'n positiewe gevoelswaarde. Kimiecik en Harris (1996) het 'n studie gedoen waar genot bestudeer is aan die hand van die volgende terme: gevoel, houding, plesier, intrinsieke motivering en die konsep van vloei. Die resultate van hul studie dui aan dat genot nie verwant is aan bogenoemde faktore nie, behalwe vir die konsep van vloei. Die navorsers het tot die slotsom gekom dat dit die beste is om genot te bestudeer aan die hand van hierdie konsep. Catley en Duda (1997), Csikszentmihalyi (1990) en Kimiecik en Harris (1996) spreek die mening uit dat genot en die vloei-ervaring dieselfde is.

## Die rol van vloei tydens die ervaring van genot

In sy boek oor vloei, *Flow, The Psychology of Optimal Experience*, skryf Csikszentmihalyi (1990) dat die gevoel en ervaring wat deelnemers beskryf wanneer die uitvoering van hulle vaardighede vlot verloop, min of meer dieselfde is vir 'n groot verskeidenheid aktiwiteite. Die gevoel wat 'n swemmer beskryf na 'n kompetisie, 'n skaakspeler gedurende 'n toernooi, en junior basketbalspelers gedurende 'n toernooi, was omtrent almal dieselfde (Murphy, 1997). Jackson en Csikszentmihalyi (1999) definieer vloei as volg: dit is 'n staat van bewustheid waar sportlui totaal geabsorbeer word in wat hulle doen. Volgens Csikszentmihalyi (1990) word na die bogenoemde ervarings wat die deelnemers beleef het, verwys as die vloei-ervaring en die gevoel wat die deelnemers ervaar, is genot. Ten spyte van kultuur, sosiale klas, geslag en ouderdom het die deelnemers die ervaring van genot gedurende die vloei-ervaring basies op dieselfde manier beskryf volgens Csikszentmihalyi (1990) en Murphy (1997).

Redes hoekom die aktiwiteite deur die deelnemers geniet is, het baie meer in gemeen, as wat dit van mekaar verskil (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Die optimale ondervindings en sielkundige toestande wat die ervarings moontlik maak, blyk dieselfde te wees reg oor die wêreld. Om dus die vloei-ervaring te ervaar en die aktiwiteite meer genotvol te vind, is die volgende faktore baie belangrik (Catley & Duda, 1997; Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson, Kimiecik, Ford & Marsh, 1998):

- 'n uitdagende aktiwiteit wat vaardighede vereis
- die samesmelting van aksie en bewustheid
- duidelike doelwitte en terugvoering
- konsentrasie op die vaardigheid wat uitgevoer moet word
- die paradoks van beheer
- die verlies van selfbewustheid
- die transformasie van tyd.

Elkeen van die bogenoemde faktore sal vervolgens bespreek word na aanleiding van Csikszentmihalyi (1990) en Jackson en Csikszentmihalyi (1999). Daar sal verduidelik word hoe elkeen van die faktore bydra tot die ervaring van genot en gepaardgaande verhoogde prestasie.



*'n Uitdagende aktiwiteit wat vaardighede vereis*

Die meeste ervarings van genot kom voor wanneer aktiwiteite waaraan reëls verbonde is, gedoen word, wat die gebruik van psigiese energie vereis, en wat nie gedoen kan word sonder die nodige vaardighede nie. Sportlui wat nie die nodige vaardighede het om 'n aktiwiteit te doen nie, sal die aktiwiteit nie uitdagend vind nie en dit sal vir sportlui betekenisloos wees om aan die aktiwiteit deel te neem (Csikszentmihalyi, 1990).

Wanneer die uitdaging van die aktiwiteit gelykstaande is aan die deelnemer se vermoëns, sal die deelnemer genot put uit die uitvoering van die vaardigheid. Wanneer twee tennisspelers byvoorbeeld tennis speel, sal nie een van die twee spelers dit geniet as hulle vaardighede te veel van mekaar verskil nie. Die tennisspeler met die uitstaande vaardighede sal verveeld raak, terwyl sy swakker opponent angstig sal word (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Csikszentmihalyi (1990) beweer dat die uitdagings van 'n kompetisie 'n tennisspeler baie genot kan verskaf. Wanneer die tennisspeler net daarop bedag is om sy opponent te wen, en die uitdaging om so goed as moontlik te speel uit die oog verloor word, sal genot begin verdwyn. Deelname aan 'n kompetisie kan genotvol wees as die doel daarvan is om persoonlike vaardighede te verbeter.

*Die samesmelting van aksie en bewustheid*

Wanneer sportlui al hulle vaardighede benodig om 'n sekere uitdaging te hanteer, is hulle konsentrasie gevestig op die aktiwiteit. Daar is dan geen ekstra psigiese energie om ander inligting te ontleed nie, behalwe die inligting wat die aktiwiteit bied. Sportlui se konsentrasie is dus gevestig op die relevante stimuli (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

As gevolg van bogenoemde, vind een van die algemeenste en bekendste faktore van vloei plaas. Sportlui word so betrokke by wat hulle doen dat hulle die aktiwiteit spontaan en outomaties begin doen en later nie meer hoef te dink wat hulle moet doen nie. Sportlui wat bogenoemde ervaring tydens kompetisies beleef het, het bevestig dat dit baie genotvol was (Csikszentmihalyi, 1990).

*Duidelike doelwitte en terugvoering*

Volgens Csikszentmihalyi (1990) en Jackson en Csikszentmihalyi (1999) is die rede hoekom sportlui so nou betrokke kan raak by 'n aktiwiteit en vloei ervaar, omdat die aktiwiteit se doelwitte duidelik, en terugvoering onmiddellik is. 'n Tennisspeler byvoorbeeld, weet wat hy moet doen: slaan die bal terug na die opponent binne die afgebakende gebied. Elke keer nadat die bal geslaan

is, weet die tennisspeler of hy goed gedoen het of nie. Indien sportlui duidelike doelwitte stel, en die nodige terugvoering ontvang, is die kans baie beter dat hulle genot sal ervaar tydens die uitvoering van aktiwiteite.

#### *Konsentrasie op die vaardigheid wat uitgevoer moet word*

Volgens Jackson en Csikszentmihalyi (1999) is sportlui gedurende die vloei-ervaring in staat om van die minder genotvolle aspekte van die lewe te vergeet. Hierdie kenmerk van vloei is 'n belangrike byproduk van die feit dat 'n genotvolle aktiwiteit algehele konsentrasie op die vaardigheid wat uitgevoer word, vereis. Dit wil sê, daar is geen kans dat enige irrelevante informasie sportlui se aandag kan aftrek nie (Csikszentmihalyi, 1990). Dit is een rede waarom sportlui genot ervaar gedurende vloei. Daar is dus geen moontlikheid dat kwellende gedagtes sportlui kan ontstel nie.

#### *Die paradoks van beheer*

Genot word gewoonlik ervaar gedurende sport omdat dit verskil van die alledaagse lewe waar 'n verskeidenheid van ongewenste dinge kan gebeur waaroor sportlui geen beheer het nie (Csikszentmihalyi, 1990). Gedurende die vloei-ervaring het sportlui nie die bekommernis of hulle beheer gaan verloor, soos wat die geval is in die alledaagse lewe nie. Wat sportlui dus geniet, is nie die gevoel om in beheer te wees nie, maar eerder die gevoel om beheer te kan uitoefen in 'n moeilike situasie (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

#### *Die verlies van selfbewustheid*

Soos vroeër verduidelik is, gee sportlui wat vloei ervaar nie aandag aan irrelevante inligting nie. Een konsep waaraan ook nie aandag gegee word nie is die "eie ek" of ego. 'n Mens dink baie aan al sy foute en tekortkominge asook hoe kwesbaar hy is. Elke keer wanneer dit gebeur, gaan daar psigiese energie verlore wat probeer orde skep in die geheue (Csikszentmihalyi, 1990).

Gedurende die ervaring van vloei is daar geen plek vir negatiewe introspeksie nie. Aktiwiteite wat geniet word, het duidelike doelwitte, reëls en uitdagings wat gelykstaande is aan die vaardigheidsvlak van sportlui, gevolglik is daar 'n baie geringe moontlikheid dat negatiewe introspeksie sal plaasvind. Die irrelevante inligting wat nie benut word nie, is die inligting wat gebruik word vir negatiewe introspeksie, dit wil sê daar word vir 'n tyd lank van die "eie ek" vergeet en dit blyk genotvol te wees (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Die atleet moet homself "verloor" in die aktiwiteit.

*Die transformasie van tyd*

Volgens Jackson en Csikszentmihalyi (1999) is 'n faktor wat ervaar word gedurende vloei, die feit dat die verloop van tyd nie op dieselfde manier ervaar word soos wat die geval is in die alledaagse lewe nie. Dikwels voel dit of ure soos minute verbygaan. Meeste sportlui ervaar dat tyd vinniger verbygaan, alhoewel die teenoorgestelde ook ervaar kan word. Die veiligste afleiding om in dié verband te maak, is dat gedurende die vloei-ervaring die gevoel van tyd heel anders as in die alledaagse lewe is. Die verlies aan die gevoel van hoe tyd verbygaan, mag nie na 'n belangrike faktor van genot lyk nie, maar dit dra by tot die opwinding wat ervaar word gedurende vloei (Csikszentmihalyi, 1990).

Die vloei-ervaring is 'n belangrike faktor wat daartoe bydra dat die uitvoering van aktiwiteite meer geniet word. Sportlui beskryf egter ook baie ander faktore wat bydra tot die genot van sport. Volgens Kimiecik en Harris (1996) word genot beskou as 'n belangrike faktor wat die motivering vir deelname aan sport verklaar.

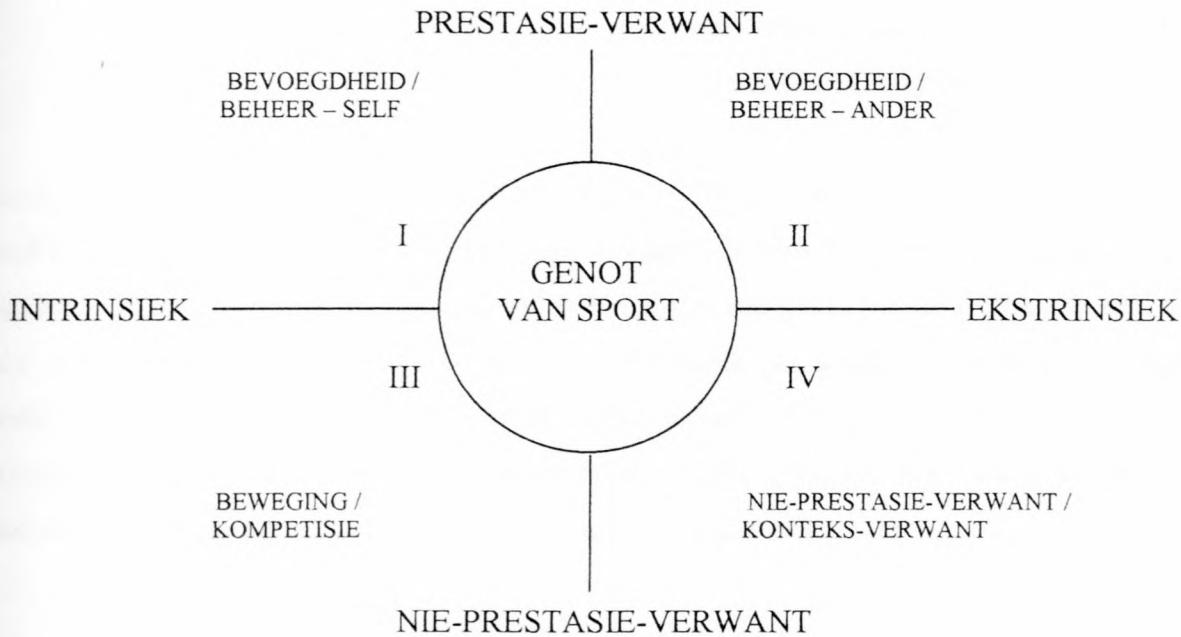
**Ander faktore wat 'n rol speel tydens die ervaring van genot**

'n Model van intrinsieke motivering deur Wankel en Kreisel (1985) dui aan dat die genot van 'n aktiwiteit gebaseer is op sportlui se gevoel van bevoegdheid en vasberadenheid, wat voortspruit uit hulle betrokkenheid by die aktiwiteit. Navorsers beweer dat sportlui gemotiveer word deur bevoeg te voel. Dit veroorsaak dat hulle hulle vaardighede teen opponente wil toets en probeer om hulle vaardighede verder te ontwikkel.

Wankel en Kreisel (1985) en Wankel en Sefton (1989) is van mening dat die belangrikste faktore wat bydra tot die genot wat juniors ervaar gedurende die deelname aan sport die volgende intrinsieke faktore is: die opwinding wat die sport bied, persoonlike uitvoering, verbetering van persoonlike vaardighede, die toets van vaardighede teen ander en eenvoudig net die genot van deelname. Sosiale faktore soos “om deel te wees van 'n span”, “om vriende te maak” en “om by vriende te wees” is nie so belangrik nie. Ekstrinsieke faktore soos “om te wen” en “om pryse te wen” is faktore wat baie min bydra tot die genot wat juniors ervaar gedurende deelname aan sport. Wankel en Kreisel (1985) en Wankel en Sefton (1989) het gevind dat dié resultate min of meer konstant was oor verskillende ouderdomsgroepe, verskillende sportsoorte en tussen seuns en meisies.

Dit is algemeen bekend dat afrigters en ouers 'n groot invloed het op hoe juniors sportdeelname ervaar. Scanlan en Lewthwaite (1986) het gevind dat afrigters en ouers 'n belangrike rol speel in juniors se ervaring van genot gedurende sportdeelname. Juniors met negatiewe persepsies oor sportdeelname, komende van ouers en/of afrigters, ervaar nie soveel genot gedurende sportdeelname as juniors met 'n positiewe persepsie nie. Meer genot word dus ervaar deur juniors wat voel dat hulle ouers en afrigters tevrede is met hulle prestasies, juniors wat minder druk ervaar en minder negatiewe terugvoering ontvang. Dit wil sê, juniors met 'n positiewe persepsie aangaande hulle ouers en afrigters se betrokkenheid by hulle sport, ervaar meer genot.

Scanlan en Lewthwaite (1986) se model vir die ervaring van genot in sport word in Figuur 2.1 geïllustreer.



*Figuur 2.1* Scanlan en Lewthwaite (1986) se model vir sportgenot

Faktore wat 'n bydrae maak tot genot in sport en wat binne die vier kwadrante (I – IV) val, sluit die volgende in:

Kwadrant I (Prestasie-verwant – Intrinsiek):

Faktore wat verband hou met persoonlike persepsies van bevoegdheid en beheer soos vermoëns en die bereiking van doelwitte.

**Kwadrant II (Prestasie-verwant – Ekstrinsiek):** Faktore wat verband hou met persoonlike persepsies van bevoegdheid en beheer wat verkry word van ander persone (byvoorbeeld afrigters en ouers) soos 'n positiewe sosiale evaluasie en sosiale erkenning van sportprestasie.

**Kwadrant III (Nie-prestasie-verwant – Intrinsiek):** Faktore wat verband hou met fisieke aktiwiteite en beweging soos sensasie, aksie en opgewektheid en kompetisie soos opwinding.

**Kwadrant IV (Nie-prestasie-verwant – Ekstrinsiek):** Faktore wat verband hou met nie-prestasie-verwante aspekte van sport soos die affiliasie met vriende en die positiewe interaksie met volwassenes (afrigters en ouers).

Soos reeds genoem, beskou Kimiecik en Harris (1996) genot as 'n belangrike faktor wat die motivering vir deelname aan sport verklaar. Volgens Schmidt en Stein (1991) sal persone wat 'n aktiwiteit geniet, daarmee volhard, terwyl persone wat nie genot put uit deelname aan 'n aktiwiteit nie, met die aktiwiteit sal ophou. Dit is dus belangrik dat afrigters oefensessies genotvol maak sodat juniors dit kan geniet en met sportdeelname volhard (Wankel, 1993; Wankel & Sefton, 1989). Afrigters moet dus klem lê op dié dinge wat juniors genotvol vind wanneer hulle aan sport deelneem. Afrigters kan aandag skenk aan die volgende punte:

- afrigters moet verseker dat al die juniors tergeljertyd aan die oefening deelneem, party juniors moet nie staan en wag vir 'n beurt nie;
- afrigters moet juniors die kans gee om hulle vaardighede te verbeter gedurende oefensessies; en
- afrigters moet juniors die kans gee om hulle vaardighede teen ander te toets gedurende oefensessies.

Dit is belangrik dat afrigters juniors met dieselfde vermoëns saam sal groepeer (Wankel & Kreisel, 1985). Afrigters kan ook aandag skenk aan minder belangrike faktore soos om te verseker dat juniors tyd het om saam met vriende deur te bring.

## MOTIVERING

Volgens Cox (1994) en Syer en Connolly (1984) is motivering belangrik vir sportlui om sukses te behaal. Motivering sluit die konsep van begeerte in. Sportlui se begeerte om sukses te behaal, is belangrik vir hulle motivering. Volgens Syer en Connolly (1984) is daar baie voorbeelde van sportlui wat sukses behaal het as gevolg van 'n innerlike begeerte om te wen, eerder as gevolg van fisieke eienskappe.

Potgieter en Van der Merwe (1992) is ook van mening dat slegs tennisspelers wat gemotiveerd is en gedryf word deur 'n begeerte om te presteer, die hoogste vlak in tennis sal bereik. Dié tennisspelers sal hulle take aanpak met entoesiasme, toewyding en genot en sal sukses behaal. Trouens, die gemiddelde tennisspeler wat goed gemotiveerd is, staan 'n beter kans om sukses te behaal as die goeie tennisspeler wat ongemotiveerd is. Motivering is dus 'n basiese vereiste vir sukses.

Tennisspelers wat sukses wil behaal, moet weet wat die motivering agter hulle deelname is. Die verskil in motiveringsvlakke skei dikwels die goeie tennisspeler van die gemiddelde tennisspeler. Met uitsondering van die hoogs talentvolle tennisspelers, is hoë vlakke van prestasie-motivering nodig vir sukses in 'n individuele sportsoort soos tennis (Bunker & Rotella, 1982).

Taylor (1988) definieer motivering as volg: die waarskynlikheid dat 'n persoon begin en volhard met deelname aan 'n aktiwiteit. Volgens Taylor (1988) is daar twee belangrike redes hoekom motivering in tennis so belangrik is. Die eerste rede is dat deelname deur motivering beïnvloed word. Indien tennisspelers gemotiveerd is, sal dit bydra tot 'n verhoogde vlak van deelname. Die tweede rede is dat motivering die tennisspeler se prestasie beïnvloed. Vir die tennisspeler om goed te speel, moet hy goed voorberei wees. Tennisspelers wat gemotiveerd is, sal harder oefen, wat hulle in staat sal stel om beter te speel as die ongemotiveerde tennisspeler wat nie so hard oefen nie. Uit die bogenoemde twee redes kan afgelei word dat gemotiveerde tennisspelers meer bevrediging kry uit hulle spel aangesien dié tennisspelers beter speel weens hulle beter vaardighede. Op dié manier ervaar die tennisspeler meer genot en sal die tennisspeler se verbeterde vaardighede lei tot 'n toename in motivering.

Tennisspelers het verskillende motiewe vir hulle deelname aan tennis. Sommige neem deel vir sosiale redes (byvoorbeeld om saam met vriende te wees), ander speel tennis om positiewe gevoelens te ervaar wanneer hulle nuwe vaardighede bemeester, terwyl ander deelneem vir die

genot wat hulle put uit deelname aan kompetisies. Daar is egter ook diegene wat deelneem vir die verkryging van moontlike pryse byvoorbeeld trofee en/of geld. Hieruit kan afgelei word dat mense se motiewe vir deelname verskil. As gevolg hiervan kan afrigters nie net van een motiveringstegniek gebruik maak en verwag dié enkele tegniek moet al die tennisspelers motiveer nie (Taylor, 1988). 'n Oefenprogram, wat byvoorbeeld klem lê op die inoefening van vaardighede, kan die tennisspeler wat daarvan hou om vaardighede te ontwikkel, motiveer, maar nie dieselfde effek hê op die tennisspeler wat speel om sosiale redes nie (Taylor, 1988). Afrigters moet dus hulle tennisspelers leer ken en weet wat die tennisspelers se motiewe vir deelname is om sodoende te verseker dat elke tennisspeler gemotiveerd bly.

### **Faktore wat die motivering vir deelname aan spesifieke sportsoorte beïnvloed**

Tennisspelers se motivering om aan tennis deel te neem, word beïnvloed deur die interaksie van 'n aantal persoonlike en sosiale faktore (Gould, Feltz & Weiss, 1985; Singer, 1977). Die persoonlike en omgewingsfaktore wat 'n invloed uitoefen op die keuse van 'n sportsoort gaan nou bespreek word na aanleiding van Clews en Gross (1995) en Singer (1977).

#### *Persoonlike faktore*

##### Bevorderlike bevredigers

Elke voorafgaande ondervinding wat bevredigend was en wat verband hou met die sport wat die sportlui gekies het, lei tot 'n gunstige ingesteldheid teenoor dié sport. Persoonlike motivering word so gehandhaaf en verbeter (Clews & Gross, 1995; Singer, 1977).

##### Die behoefte om te presteer

Volgens Singer (1977) wys die behoefte om te presteer in sport op die motiveringsterkte van die sport. Die vlak van die behoefte om te presteer, beïnvloed die neem van kansse, toegewydheid tot oefening en huidige prestasie (Clews & Gross, 1995).

##### Die behoefte vir sosiale aanvaarding

Die voorkeure wat persone het ten opsigte van 'n sport hou verband met sosio-kulturele faktore asook die druk en verwagtinge van die gemeenskap (Singer, 1977).

### Die behoefte om sukses of mislukking te vermy

Beide dié behoeftes produseer angstigheid en hou verband met motivering en prestasie (Singer, 1977). Die vrees om te misluk kan lei tot verbeterde vaardighede maar dit verminder egter die hoeveelheid kanse wat geneem word. Dit kan daartoe lei dat tennisspelers nie soveel sukses behaal nie, aangesien die tennisspeler vrees dat hy gaan verloor as hy van sy normale wedstrydplan afwyk. Volgens Clews en Gross (1995) mag die vrees om sukses te behaal prestasie beperk omdat die persoon mag verkies om die verantwoordelikheid en aansien, wat met verbeterde vaardighede saamgaan, te vermy.

### Ekstrinsieke en intrinsieke motivering

Sportlui kan gemotiveerd wees om te oefen en sukses te bereik vir redes wat geassosieer word met materiële doelwitte (byvoorbeeld geld), nie-materiële doelwitte (byvoorbeeld aansien en lof) of vir persoonlike verryking. Die pryse wat tennisspelers ontvang, dien egter as aansporing om te oefen en te presteer (Clews & Gross, 1995; Singer, 1977).

Ekstrinsieke en intrinsieke vorms van motivering funksioneer in baie situasies saam, met een vorm van motivering dominant oor 'n ander vorm van motivering (Singer, 1977). 'n Tennisspeler kan byvoorbeeld die ondervinding van kompetisies persoonlik lonend vind, asook sosiaal en geldelik voordelig (Clews & Gross, 1995). Dit wil voorkom of intrinsieke motivering, eerder as ekstrinsieke motivering lei tot beter volharding en prestasie in sport.

### *Omgewingsfaktore*

#### Kulturele invloed

Die omgewing waarin 'n persoon groot word, bepaal sy/haar ingesteldheid teenoor sekere lewensaspekte. Lewenswyses, voorkeure ten opsigte van sportsoorte en prestasies is uniek van land tot land en van kultuur tot kultuur (Clews & Gross, 1995). Die verskille ten opsigte van kulture met betrekking tot die voorkeure van sportsoorte word duidelik wanneer daar gekyk word na die gedragpatrone wat uniek is aan dié persone wat 'n spesifieke kultuur verteenwoordig (Singer, 1977).

#### Sosiale verwagtinge (byvoorbeeld sub-kultuur, familie, afrigter en invloed van vriende)

Binne 'n gegewe kultuur of land bestaan sub-kulture. Gemeenskappe het hulle eie omgewings wat die gedrag van mense beïnvloed. Selfs vriende en familie kan 'n groot invloed uitoefen op 'n persoon se gedrag (Clews & Gross, 1995). Die verwagtinge van 'n groep, of dit nou familie,



vriende, die afrigter of die gemeenskap is, speel 'n rol dwarsdeur die persoon se lewe. Sosiale aanvaarding is 'n doelwit waarna baie streef. Volgens Singer (1977) kan sosiale aanvaarding 'n rol speel by die keuse van 'n sportsoort.

Ten spyte van die bogenoemde faktore wat 'n invloed kan hê op juniors se keuse van 'n sportsoort, is daar studies gedoen om te bepaal watter spesifieke faktore motiveer juniors om aan sport deel te neem. Volgens Gould *et al.* (1985) is dit belangrik dat afrigters bewus is van hierdie faktore, sodat hulle aandag daaraan kan gee om sodoende te verseker dat juniors gemotiveerd bly en volhard met hulle deelname aan sport. Resultate van studies wat gedoen is om juniors se motiewe vir deelname aan sport te bepaal, het gevind dat intrinsieke motivering 'n groot rede vir juniors se deelname is. Die volgende intrinsieke faktore wat deur juniors uitgewys is, is belangrike redes vir hulle deelname aan sport (Bakker, De Koning, Van Ingen Schenau & De Groot, 1993; Brodtkin & Weiss, 1990; Gill, Gross & Huddleston, 1983; Gould & Horn, 1984; Gould *et al.*, 1985; Theeboom, De Knop & Weiss, 1995; Watson, 1984):

- genot
- die aanleer van nuwe vaardighede
- die verbetering van vaardighede
- die maak van nuwe vriende
- om saam met vriende te wees
- om fiks te wees (kondisionering)
- ontwikkeling van sportmanskap
- spanwerk
- die uitdagings wat sport bied
- kompetisie
- om uit die moeilikheid te bly.

Juniors neem ook aan sport deel vir die verkryging van ekstrasieke belonings soos trofee, medaljes, geld en sertifikate. Daar is egter min juniors wat om hierdie redes deelneem. Ekstrasieke belonings word na verwys as die ekstrasieke motiveringsfaktore van juniors vir hulle deelname aan sport. Juniors se intrinsieke motiveringsfaktore kan ondermyn word wanneer hulle te veel blootgestel word aan ekstrasieke belonings. In dié geval sal spelers se motiewe vir deelname verskuif van intrinsieke waardes na ekstrasieke belonings. Wanneer die speler nie meer ekstrasieke belonings ontvang nie (byvoorbeeld wanneer die junior nie meer kompetisies wen nie),

kan dit moontlik nadelige gevolge hê. Dit mag dan vir die speler voel dat daar geen rede vir verdere deelname is nie. Onder dié omstandighede mag die speler hom heeltemal onttrek van verdere deelname. Dit beteken egter nie dat afrigters nie van ekstrinsieke belonings gebruik mag maak nie. Afrigters kan ekstrinsieke belonings gebruik as beloning of aanmoediging wanneer korttermyn doelwitte bereik moet word, byvoorbeeld tydens 'n oefening. Die afrigters moet die toekenning van ekstrinsieke belonings aan juniors met diskresie doen (Orlick & Mosher, 1978; Watson, 1984).

Afrigters speel 'n belangrike rol in die proses om juniors gemotiveerd te hou, nie net om aan sport deel te neem nie, maar ook om daarin te volhard. Die strukturering van die omgewing waarin die junior moet oefen met die doel om in die speler se motiewe vir deelname te voorsien, is 'n goeie manier om motiveringsvlakke te verhoog. Afrigters kan die volgende strategieë implementeer gedurende oefensessies om te verseker dat juniors se motiveringsvlakke konstant bly of verhoog.

### **Strategieë om motivering te verbeter**

#### *Skep geleenthede vir die ontwikkeling van vaardighede*

Een van die redes wat sportlui die meeste aanvoer as motief vir deelname aan sport is die ontwikkeling van hulle vaardighede (Weinberg & Gould, 1999). Afrigters is geneig om nie veel aandag aan dié motief vir sportdeelname te skenk nie. Baie afrigters het die neiging om te vergeet dat blote deelname aan oefensessies nie die junior se vaardighede gaan verbeter nie. Goed beplande, georganiseerde oefensessies sal lei tot die verbetering van vaardighede (Weinberg & Gould, 1999). Die afrigter moet gedurende oefensessies duidelike instruksies aan elke junior gee. 'n Positiewe, eerder as 'n negatiewe benadering is meer effektief wanneer met juniors gewerk word. Belangrike kenmerke van 'n positiewe benadering is opregtheid, realistiese verwagtinge, gereelde belonings, aanmoedigende terugvoering, die beloning van die poging van die junior in plaas daarvan om net die uitkoms van die poging te beloon en 'n opbouende benadering teenoor foute (Gould & Horn, 1984; Taylor, 1988).

#### *Oefensessies moet genotvol wees*

Volgens Gould en Horn (1984) kan afrigters juniors se motivering onderdruk deur oefensessies nie genotvol te maak nie. Juniors ervaar genot wanneer hulle aktief aan oefensessies deelneem. Juniors kan oefensessies minder genotvol vind wanneer dit elke dag dieselfde is. Dit is belangrik dat afrigters variasie in hulle oefensessies inbring (Weinberg & Gould, 1999). Juniors vind kompeterende situasies gedurende oefensessies genotvol (Taylor, 1988).

### *Hou oefensessies opwindend*

Die opwinding van deelname speel 'n rol in juniors se motiewe vir deelname aan sport. Die opwinding wat deelnemers ervaar aan die begin van 'n seisoen mag afneem soos wat die seisoen vorder, veral as afrigters net fokus op die aanleer en inoefening van vaardighede (Gould & Horn, 1984; Singer, 1977). Afrigters moet daarteen waak dat oefensessies vervelig word (Weinberg & Gould, 1999). Een manier om dit teen te werk, is om vinnige opwindende oefeninge, wat al die spelers betrek, gedurende die oefensessies te doen (Gould & Horn, 1984).

### *Maak voorsiening vir die behoefte aan affiliasie van juniors*

Die saamwees met ander juniors is 'n belangrike motief vir deelname aan sport. Die afrigter moet dié behoefte van spelers bevredig deur te verseker dat hulle geleentheid kry om tyd saam met vriende deur te bring en sodat nuwe vriende gemaak kan word. Die afrigter kan dit bewerkstellig deur sosiale geleenthede te reël waartydens spelers tyd saam met hulle vriende kan deurbring (Gould & Horn, 1984).

### *Ontwikkel 'n realistiese siening van sukses*

Afrigters wat dink dat juniors geen waarde heg aan die konsep van “wen” nie, maak 'n fout. “Wen” moet egter nie deur afrigters beskou word as die belangrikste motief vir sportdeelname nie (Weinberg & Gould, 1999). Afrigters wat slegs daarop klem lê, kan die konsep uit verband ruk en in so 'n geval word “wen” op net een manier gedefinieer, naamlik: om die opponent te wen (Gould & Horn, 1984). “Om te wen” beteken baie meer as net om 'n opponent te wen – dit beteken ook dat die tennisspeler relatief tot sy of haar vermoëns of persoonlike doelwitte, probeer verbeter.

### *Verskaf geleenthede vir die ontwikkeling van fiksheid*

Die ontwikkeling van fiksheid is 'n motief wat deur juniors genoem word vir deelname aan sport. Gould en Horn (1984) stel voor dat afrigters sommige oefensessies so struktureer dat dit daarop mik om juniors se fiksheid te bevorder.

### *Verskaf geskikte terugvoering*

Terugvoering is inligting omtrent die uitvoering van 'n vaardigheid. Terugvoering word gewoonlik gebruik om betekenisvolle inligting omtrent die uitvoering van die vaardigheid, gedurende of aan die einde van die uitvoering daarvan, aan spelers oor te dra (Weinberg & Gould, 1999). Die inligting kan deur afrigters gebruik word om juniors se uitvoering van vaardighede te beheer of te

verander (Singer, 1977; Taylor, 1988). Black en Weiss (1992) en Vallerand (1983) het gevind dat wanneer afrigters van terugvoering gebruik maak, dit spelers se motivering verhoog.

### **Die rol van ouers en afrigters om motivering onder juniors te verbeter**

Cox (1994) is van mening dat motivering bevorder kan word deur herhaaldelike ondervindings van sukses. Ouers en afrigters kan juniors help om hulle motivering te verbeter deur te verseker dat juniors nie gedurig mislukkings ervaar nie. Wanneer ouers en afrigters minder klem lê op die belangrikheid van wen, en sukses begin sien in terme van verbetering en poging, kan die deelname van juniors aan sport vir elkeen 'n positiewe ervaring wees (Cox, 1994). Ouers en afrigters kan 'n belangrike rol speel by die ontwikkeling van motivering by juniors. Volgens Cox (1994) kan ouers en afrigters die volgende paar punte in gedagte hou:

- ouers moet liefdevol en aanmoedigend teenoor juniors optree
- ouers en afrigters moet juniors troos en ondersteun wanneer terugslae, angs en ontmoediging voorkom
- ouers en afrigters moet juniors aanmoedig om onafhanklik te word en hulle pogings om onafhanklik te word, aanprys
- ouers moet van juniors verwag om bekwaam en verantwoordelik te wees
- ouers en afrigters kan vertrouwe in juniors se vermoëns toon deur nie elke dag te wil oorneem wanneer juniors probleme ervaar gedurende die uitvoering van 'n taak nie
- ouers en afrigters moet baie pogings verwag en toelaat wanneer juniors 'n nuwe vaardigheid probeer bemeester, en ouers en afrigters moet nie telling hou van die aantal pogings nie
- ouers en afrigters moet bewus wees van juniors se sukses en dit erken, en
- ouers moet luister na juniors se probleme en aandag daaraan skenk.

### **KONSENTRASIE**

Konsentrasie is deurslaggewend vir prestasie (Kauss, 2001). Ongeag hoe talentvol 'n tennisspeler mag wees, indien hy nie kan konsentreer tydens belangrike en kritieke punte in die wedstryd nie, mag 'n tennisspeler met minder talent, maar met die vermoë om in sulke tye te konsentreer, die meer talentvolle tennisspeler wen (Bond & Sargent, 1995; Jennings, 1993).

Die belangrikheid vir sportlui om hulle aandag op hulle taak gefokus te hou, word dus gedurig deur afrigters en sportlui beklemtoon (Jennings, 1993). Konsentrasie verg inspanning, sensitiwiteit en die vermoë om te kies aan watter stimuli aandag gegee moet word tydens blootstelling aan eksterne- en interne afleidings (Gilbert & Jamison, 1994; Tenenbaum, Benedick & Bar-Eli, 1988). Weinberg (1988) definieer konsentrasie soos volg: die vermoë om gefokus te bly op die relevante stimuli uit die omgewing en om daardie fokus te handhaaf vir die tydsduur van die kompetisie.

Murphy (1997) definieer konsentrasie soos volg: die vermoë van sportlui om al hulle aandag te fokus op dit waarmee hulle besig is. Wanneer sportlui konsentreer, is hulle ten volle geabsorbeer in die hede (Bond & Sargent, 1995). Sportlui is dan nie eens daarvan bewus dat hulle deelneem nie. In sulke omstandighede gee sportlui slegs aandag aan dit wat belangrik is (Murphy, 1997).

Volgens Weinberg (1988) en Weinberg en Gould (1999) is die twee belangrikste aspekte omtrent konsentrasie die volgende: eerstens, konsentrasie is 'n sielkundige vaardigheid wat ontwikkel en geleer kan word deur oefening (Luszki, 1982) en volharding. Indien konsentrasie nie geoefen word gedurende oefensessies nie, kan dit nie outomaties "aangeskakel" word gedurende kompetisies nie (Nideffer, 1992). Juniors maak egter die fout om te dink dat dit slegs belangrik is om gedurende kompetisies te konsentreer. Hierdie siening kan veroorsaak dat juniors wedstryde verloor. Navorsing het gevind dat sportlui dieselfde spel lewer gedurende kompetisies as in oefensessies (Nideffer, 1992). Die tweede belangrike aspek aangaande konsentrasie volgens Weinberg (1988) is die moontlikheid dat tenniswedstryde verloor word as gevolg van 'n geringe verslapping in konsentrasie. Die puntetoekenning in tennis is van so 'n aard dat 'n kortstondige verslapping in konsentrasie 'n tennisspeler die wedstryd kan kos (Gilbert & Jamison, 1994).

Afrigters en tennisspelers stem saam dat konsentrasie 'n belangrike sielkundige faktor gedurende 'n tenniswedstryd is (Gilbert & Jamison, 1994; Luszki, 1982; Maxeiner, 1987; Prapavessis, 1993). Na aanleiding hiervan, is daar navorsing gedoen om te bepaal wat die faktore is wat veroorsaak dat tennisspelers selde vir die duur van 'n wedstryd konsentreer. Volgens Weinberg (1988) is een so 'n faktor motivering. Wanneer daar teen 'n opponent met minder vaardighede gespeel word, kan die tennisspeler se motivering vir die wedstryd laag wees (Gilbert & Jamison, 1994). Dit kan veroorsaak dat die beter tennisspeler se konsentrasie gedurende die wedstryd wisselvallig is. Tennisspelers moet goed gemotiveerd wees om te kan konsentreer in sulke situasies. Juniors het gewoonlik 'n probleem met konsentrasie en lewering van goeie spel wanneer hulle teen minder goeie opponente te staan kom.

Die tweede faktor volgens Weinberg (1988) en Weinberg en Gould (1999) wat 'n invloed kan hê op spelers se vermoëns om die volle tydsduur van 'n wedstryd te konsentreer, is die spesifieke aard van die spel. Tennis is nie 'n kontinue sport nie. Dit is 'n spel wat gekenmerk word deur gedurige onderbrekings. Tennisspelers ondervind gewoonlik nie probleme om te konsentreer gedurende die speel van 'n punt nie, maar ondervind wel probleme om te konsentreer tussen afslane (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988). Gedurende 'n tenniswedstryd word ongeveer 'n derde van die tyd aan die speel van punte bestee, terwyl die tennisspelers die ander twee derdes van die tyd onaktief is. Hierdie twee derdes verwys na die tyd wat bestee word tussen afslane (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988). Gedurende dié tyd word tennisspelers se konsentrasie-vermoëns op die proef gestel, aangesien daar baie afleidings is wat om die tennisspeler se aandag meeding (Gilbert & Jamison, 1994).

### **Verskillende tipes konsentrasie (Aandagfokus)**

Voordat tennisspelers hulle konsentrasie kan verbeter of weet wat hulle konsentrasie kan beïnvloed, moet hulle weet watter verskillende tipes aandagfokus nodig is in 'n tenniswedstryd (Weinberg, 1988). Een van die moeilikste aspekte van tennis is juis dat tennisspelers hulle aandagfokus gedurig moet verander. Sportlui se aandag moet deur twee dimensies, naamlik rigting en wydte, kan verander (Nideffer, 1986; O'Connor, 2001).

Sportlui moet in staat wees om hulle aandagfokus te beheer in terme van die wydte daarvan. Die wydte van aandag kan varieer van wyd na nou (O'Connor, 2001). 'n Wye aandagfokus stel sportlui in staat om verskeie stimuli gelyktydig waar te neem. Wanneer sportlui 'n nou aandagfokus het, gee die sportlui slegs aandag aan sekere stimuli terwyl alle irrelevante stimuli verwerp word (Nideffer, 1986; O'Connor, 2001).

Aandag kan ook verander in terme van rigting, van intern tot ekstern. Sportlui se interne aandagfokus verwys gewoonlik daarna dat hulle op hulle eie gedagtes en gevoelens fokus (Nideffer, 1986). 'n Eksterne aandagfokus dui daarop dat sportlui op gebeurtenisse buite die liggaam fokus.

Volgens Bunker en Rotella (1982) en Weinberg (1988) verander tennisspelers se aandagfokus gedurig. Wanneer 'n tennisspeler byvoorbeeld gereed maak om in 'n toernooi te speel teen 'n opponent wat hom die laaste twee keer gewen het, sal die tennisspeler voor die toernooi aan 'n nuwe wedstrydplan begin dink omdat sy laaste wedstrydplan teen die opponent onsuksesvol was. Hierdie denkwysse benodig 'n wye, interne fokus (Bunker & Rotella, 1982). Sodra die tennisspeler

begin opwarm, verskuif sy aandagfokus na 'n wye, eksterne fokus deurdat die speler al die belangrike inligting omtrent die omgewing waarneem, byvoorbeeld die spoed van die speeloppervlakte, die wind, die son en sy opponent.

Die tennisspeler fokus terselfdertyd ook op homself (Weinberg, 1988). Die speler fokus op die uitvoering van sy hou, om goeie kontak met die bal te maak en op sy voetwerk. Hierdie aandagfokus is 'n nou, interne fokus (Bunker & Rotella, 1982). Sodra die speler gereed maak om te begin speel, vernou die tennisspeler sy aandag deur die bal dop te hou; dit is 'n nou, eksterne fokus.

Soos reeds genoem, verander tennisspelers se aandagfokus gedurig gedurende 'n tenniswedstryd. Die sleutel tot goeie konsentrasie vir tennisspelers, is die vermoë om aandagfokus op die regte tyd te verander, terwyl hulle 'n sekere aandagfokus op ander tye behou (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988).

Tabel 2.1 Die vier tipes aandagfokus

|                  |     | RIGTING VAN AANDAG  |  |
|------------------|-----|---|--|
|                  |     | Ekstern   | Intern   |
| WYDTE VAN AANDAG | Wyd | <p><i>Wyd ekstern</i><br/>Gebruik om 'n situasie vinnig op te som</p>             | <p><i>Wyd intern</i><br/>Gebruik om te analiseer en te beplan</p>  |
|                  | Nou | <p><i>Nou ekstern</i><br/>Gebruik om te fokus op een of twee eksterne stimuli</p> | <p><i>Nou intern</i><br/>Gebruik om 'n aktiwiteit vooraf te "sien" of om 'n emosionele toestand te hanteer</p> |

### Afleidings wat konsentrasie kan beïnvloed

'n Afleiding is 'n stimulus wat 'n verplasing in aandag tot gevolg het, wat lei tot 'n afname in konsentrasie van die tennisspeler. Afleidings kan van 'n eksterne of interne aard wees (Weinberg & Gould, 1999). Die effek van die afleiding kan gedeeltelik toegeskryf word aan die stimulus en gedeeltelik aan hoe vatbaar die tennisspeler vir die afleiding is (Weinberg, 1988). Elke tennisspeler is geneig om somtyds aandag te skenk aan afleidings, omdat die volhou van konsentrasie vir die tydskuur van 'n wedstryd 'n veeleisende taak is. Dit is dus belangrik vir junior tennisspelers om

hulle konsentrasie gedurende oefensessies te oefen om sodoende die effek wat afleidings op hulle spel het, tot die minimum te beperk (Bunker & Rotella, 1982; Luszki, 1982).

### *Eksterne afleidings*

Eksterne afleidings word veroorsaak deur wat gesien, gehoor, gevoel of geruik kan word, byvoorbeeld 'n vliegtuig wat verby vlieg, 'n polisie sirene, sweet op die handvatsel van 'n raket of 'n onaangename reuk (Weinberg & Gould, 1999). Die skare, 'n skaduwee, die son, wind, moegheid asook opponente is alles afleidings wat die tennisspeler se konsentrasie kan beïnvloed (Luszki, 1982; Weinberg, 1988).

Dit is belangrik vir tennisspelers om seker te maak dat hulle klere en apparaat in orde is vir 'n wedstryd. 'n Stukkende skoenveter, 'n vuil tennishemp of 'n raket wat nie na wense is nie, kan 'n groot invloed op 'n tennisspeler se konsentrasie hê (Potgieter & Van der Merwe, 1992).

### *Interne afleidings*

Volgens Weinberg en Gould (1999) word interne afleidings veroorsaak deur wat die speler op daardie betrokke stadium dink en mag moeiliker wees om te hanteer as eksterne afleidings. Tennisspelers wat dink aan vorige gebeurtenisse, dit wat nog moet gebeur of ander onbenullighede en bekommernisse, kan hulle konsentrasie nadelig beïnvloed (Bunker & Rotella, 1982; Luszki, 1982; Weinberg, 1988).

### **Die hantering van afleidings**

Dit mag onmoontlik wees om bogenoemde afleidings en hulle effek op 'n tennisspeler se konsentrasie te beheer, maar wat wel belangrik is, is die manier waarop die tennisspeler die afleidings gaan hanteer. Hoe om afleidings te hanteer en hoe om die effek wat dit op tennisspelers se konsentrasie het tot die minimum te beperk, gaan vervolgens bespreek word.

### *Eksterne afleidings*

Een manier om eksterne afleidings te hanteer, is om dit te ignoreer, dit wil sê om geen aandag daaraan te skenk nie. Indien 'n tennisspeler se aandag maklik van 'n wedstryd afgetrek word, deur byvoorbeeld 'n opponent wat 'n lynregter se roep bevraagteken, kan die tennisspeler die gebeure ignoreer deur op sy raket se snare te konsentreer (Luszki, 1982). Dit is ook 'n goeie gewoonte om aan te leer om konsentrasie tussen afslane te behou (Weinberg, 1988).



'n Ander manier, en een van die belangrikste om eksterne afleidings te hanteer, is om sekere eksterne afleidende situasies wat mag voorkom na te boots gedurende oefensessies. Wanneer 'n tennisspeler se konsentrasie deur byvoorbeeld wind geaffekteer word, moet die tennisspeler gereeld in winderige omstandighede oefen (Luszki, 1982; Weinberg, 1988). Nog 'n manier om eksterne afleidings te hanteer, is vir die tennisspeler om homself binne 'n kokon te visualiseer. Op dié manier vorm die tennisspeler 'n "skeiding" tussen homself en die eksterne afleidings wat sy konsentrasie kan beïnvloed (Efran, Lesser & Spiller, 1994).

### *Interne afleidings*

Die negatiewe effek wat interne afleidings het, is geneig om langer te duur as eksterne afleidings aangesien dit binne die tennisspeler vasgevang bly. Een manier om interne afleidings te hanteer, is vir die tennisspeler om te erken dat hy 'n probleem met interne afleidings het. Dit maak die tennisspeler bewus van sy probleem en die tennisspeler kan dan doelbewus probeer om dit wat die interne afleiding veroorsaak, te hanteer. Wanneer die tennisspeler byvoorbeeld bekommerd of gespanne is vir komende wedstryde, moet die tennisspeler probeer om dit te hanteer. Dit kan gedoen word deur dié gedagtes te herken wanneer dit by hom opkom en homself dan te dwing om eerder aan maniere te dink hoe hy sy opponent kan klop (Luszki, 1982).

Dit is belangrik dat tennisspelers sal leer om te konsentreer op die huidige punt, aangesien dit die volgende hou is wat tel. Tennisspelers moet vergeet van vorige punte wat hulle verloor het, of punte wat nog gespeel moet word. Tennisspelers is geneig om die houe wat hulle speel, te evalueer en te klassifiseer as goeie of minder goeie houe. Hierdeur kan tennisspelers dit vir hulleself moeilik maak om op die wedstryd te konsentreer. Wanneer die tennisspeler 'n goeie hou speel, word dit positief ervaar, maar wanneer die tennisspeler 'n minder goeie hou speel, word dit negatief ervaar en dit kan 'n nadelige uitwerking hê op die tennisspeler se konsentrasie en dus ook op die tennisspeler se spel (Bunker & Rotella, 1982; Luszki, 1982; Weinberg, 1988).

'n Ander manier om interne afleidings te hanteer en op die wedstryd gefokus te bly, is deur gebruik te maak van kernwoorde. Dit is eenvoudige woorde wat kan help om die verlangde reaksie te begin (Weinberg, 1988). Kernwoorde kan 'n instruksie weergee (byvoorbeeld "raket terug- en deurswaai") of motiverend wees (byvoorbeeld "beweeg", "sterk", "vinnig", ensovoorts) (Helmstetter, 1988). Dit is belangrik dat kernwoorde betekenisvol vir die tennisspeler sal wees en die tennisspeler sal help om sy aandag te fokus op 'n spesifieke reaksie wat suksesvolle resultate tot gevolg sal hê (Weinberg, 1988).

## **Roetines om konsentrasie te verbeter**

'n Ander manier om die invloed van afleidings te verminder, is om 'n vaste roetine te ontwikkel (Bull, Albinson & Shambrook, 1997; Fox, 1979). As gevolg van die aard van die sport, is die beste tyd om roetines te ontwikkel wanneer daar 'n onderbreking in die spel is (Weinberg, 1988).

### *Afslaan-roetine*

Van al die houes in tennis, is die afslaan die enigste hou wat onder die algehele beheer van die tennisspeler is. Al die ander houes is 'n reaksie van die tennisspeler op die hou wat sy opponent so pas gespeel het. Met volgehoue oefening, kan die afslaan-roetine vir die tennisspeler outomaties en 'n natuurlike deel van sy spel word (Bull *et al.*, 1997). Die roetine verskaf ritme aan die tennisspelers en voorsien hulle van 'n gevoel van gemak wat nooit sal verdwyn nie, selfs nie onder druk nie (Weinberg, 1988). Die afslaan-roetine sal angstigheid verminder en die tennisspeler se konsentrasie vernou op kritieke punte van die afslaan. Weinberg (1988) stel die volgende afslaan-roetine voor:

- bepaal posisie en voetplasing
- besluit op tipe en plasing van afslaan
- verander greep
- haal diep asem
- bons die bal vir ritme
- sien en voel die perfekte afslaan
- fokus op die opgooi van die bal en die afslaan na die spesifieke area.

### *Afslaan-terughou-roetine*

Volgens Weinberg (1988) is die terugslaan van 'n afslaan 'n potensieel spanningsvolle posisie vir tennisspelers om in te wees. Tennisspelers laat toe dat opponente hulle intimideer, hulle aandag aflei en senuagtig maak. Dit kan daartoe aanleiding gee dat die terughou wat die tennisspeler speel, minder effektief is as die terughou wat die speler normaalweg sou speel. Die tennisspeler se sielkundige voorbereiding om 'n afslaan suksesvol en konstant terug te slaan, is belangrik. Weinberg (1988) stel die volgende roetine vir die terugslaan van 'n afslaan voor:

- besluit waar en hoe om die afslaan terug te slaan
- haal diep asem
- kom in die gereed-posisie

- visualiseer die gewenste uitvoering van die hou
- fokus op die opponent en die opgooi van die bal
- gebruik sleutelwoorde wat sal help om 'n sekere beweging uit te voer.

## **SELFVERTROUE**

Dit is maklik om selfvertroue by sportlui waar te neem (Horsley, 1995). Rustigheid, tydsberekening en ritme is alles kenmerke van sportlui met selfvertroue (Ungerleider, 1996). Dié sportlui floreer onder druk en is op die uitkyk vir uitdagings waar hulle hulle vaardighede ten toon kan stel. Volgens Horsley (1995) sal sportlui met selfvertroue selde hulle eie vermoëns en hulle reg om suksesvol te wees, bevraagteken. Hierdie sportlui dink en tree anders op as sportlui wat 'n gebrek aan selfvertroue het.

Angstigheid, twyfel en onsekerheid het 'n negatiewe invloed op die denkvermoë van sportlui met 'n gebrek aan selfvertroue (Griffiths, 1999). In vergelyking met sportlui wat selfvertroue het, sal sportlui met 'n gebrek aan selfvertroue se prestasies minder konstant wees, die sportlui is meer huiwerig en maak meer ongedwonge foute (Griffiths, 1999; Horsley, 1995).

Terry (1989) spreek die mening uit dat selfvertroue die beskerm engel van prestasie is. Wanneer sportlui se selfvertroue hoog is, presteer hulle na aan hulle vermoëns en behaal hulle sukses. Wanneer sportlui se selfvertroue egter laag is, onderpresteer hulle gewoonlik en swak vertonings is onvermydelik (Ungerleider, 1996). Baie sportlui beaam die bogenoemde verwantskap. 'n Verlies aan selfvertroue kan, net soos 'n gebreke been, fataal wees vir sukses in sport, maar dit kan selfs langer neem om daarvan te herstel as van 'n gebreke been (Terry, 1989). Dit is belangrik vir sportlui om hulle selfvertroue te behou in hulle pogings om suksesvol te wees (Ungerleider, 1996).

Selfvertroue is tennisspelers se verwagting van sukses of mislukking (Crespo & Miley, 1998). Tennisspelers met selfvertroue dink positief omtrent hulle sport en dink en gedra hulleself asof hulle gaan wen. Volgens Bunker en Rotella (1982) is dit feitlik onmoontlik om 'n goeie tennisspeler te vind wat nie vol selfvertroue is nie. Sommige tennisspelers spreek hulle selfvertroue uit, terwyl ander dit vir hulleself hou. Baie maal is die verskil tussen twee tennisspelers die vertroue wat die een tennisspeler in sy eie vermoëns het.

Crespo en Miley (1998) en Weinberg (1988) definieer selfvertroue soos volg: die vertroue wat 'n persoon het om 'n verlangde aksie in 'n gegewe situasie uit te voer. Die aksie kan wees om 'n kishou te slaan, die volgende punt te wen of om die opponent te wen. Volgens Weinberg (1988) is die belangrikste selfvertroue wat 'n tennisspeler moet hê, die vertroue in sy eie vermoëns om die nodige vaardighede aan te leer, beide fisiek en sielkundig, om sy volle potensiaal as tennisspeler te bereik.

Selfvertroue is nie 'n eienskap van tennisspelers se persoonlikheid nie; dit is 'n mening wat tennisspelers oor hulleself en hulle vermoëns het (Potgieter & Van der Merwe, 1992). Die menings wat tennisspelers oor hulleself het, word bekend deur die tennisspelers se gedagtes en gedrag. Negatiewe gedagtes en gedrag dui op swak selfvertroue, terwyl goeie selfvertroue weerspieël word deur positiewe gedagtes en gedrag. Indien tennisspelers leer om hulle gedagtes en gedrag onder alle omstandighede te beheer, kan dit hulle help om hulle selfvertroue te versterk (Potgieter & Van der Merwe, 1992).

Tennisspelers met selfvertroue verwag om suksesvol te wees en het vertroue in hulle vermoëns om die nodige vaardighede uit te voer om sukses te bereik. In teenstelling hiermee verwag tennisspelers met 'n gebrek aan selfvertroue nie om sukses te behaal nie en hulle twyfel aan hulle vermoëns om spesifieke aksies uit te voer gedurende belangrike punte in 'n wedstryd. Hierdie denkwysse kan tennisspelers se kans om sukses te behaal, beperk, aangesien tennisspelers se gedagtes 'n invloed op hulle prestasie het. As 'n tennisspeler twyfel aan sy eie vermoëns, kan dit veroorsaak dat dit waaraan die tennisspeler dink, wel gaan gebeur. Dit kan in 'n bouse kringloop ontaard (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988). As 'n tennisspeler byvoorbeeld verwag om te verloor, sal die verwagting veroorsaak dat die tennisspeler verloor en so word die tennisspeler se twyfel aan sy eie vermoëns versterk. Op dié manier word die tennisspeler se selfvertroue al minder. Die omgekeerde is egter ook waar. As 'n tennisspeler vertroue in sy vermoëns het om sukses te behaal, dan kan dit daartoe bydra dat die tennisspeler sukses behaal, derhalwe word sy selfvertroue versterk.

Die belangrikheid van selfvertroue vir tennisspelers is dus duidelik. Navorsers het gevind dat vroulike tennisspelers dikwels onderpresteer en nie hulle volle potensiaal as tennisspelers bereik nie as gevolg van 'n gebrek aan selfvertroue (Clifton & Gill, 1994; Edwards & Hardy, 1996; Jones, Swain & Cale, 1991). Volgens Corbin (1981), Cox (1994) en Lirgg (1991) is daar drie situasies wat kan bydra tot 'n gebrek aan selfvertroue by vroue naamlik:

- wanneer 'n aktiwiteit manlik georiënteer is
- wanneer die aktiwiteit kompetierend raak, en
- wanneer terugvoering afwesig is.

Aangesien tennis 'n sport is wat deur beide mans en vrouens gespeel word en dit 'n kompeterende sport is, kan punt een en twee hierbo weggelaat word wanneer 'n gebrek aan selfvertroue by vroulike tennisspelers ondersoek word. Die derde situasie, wanneer terugvoering afwesig is, kan 'n invloed hê op vroulike tennisspelers se selfvertroue.

Corbin, Stewart en Blair (1981) het 'n studie gedoen om die invloed van terugvoering op vroulike sportlui se selfvertroue gedurende die uitvoering van die vaardigheid te ondersoek. Die navorsers het gevind dat daar geen verskil was in die selfvertroue van die vroulike sportlui wat terugvoering ontvang het en dié wat nie terugvoering ontvang het nie. Gedurende die studie is die ander twee situasies (die aktiwiteit wat manlik georiënteer is en die kompeterende aard van die aktiwiteit) beheer, sodat dit geen invloed op die studie se resultate kon hê nie. Corbin *et al.* (1981) spreek die mening uit dat die afwesigheid van terugvoering alleen, geen invloed op vroulike sportlui se selfvertroue het nie, maar saam met die ander twee situasies kan die afwesigheid van terugvoering lei tot 'n gebrek aan selfvertroue by vroulike sportlui.

Petruzzella en Corbin (1988) is van mening dat die effek wat die afwesigheid van terugvoering op vroulike sportlui se selfvertroue het, toegeskryf moet word aan die verskil tussen mans en vrouens se ontwikkeling. Die afwesigheid van terugvoering het geen verskil gemaak in die selfvertroue van seuns en meisies tussen die ouderdomme van ses tot 10 jaar nie. By seuns en meisies tussen die ouderdomme van 10 – 12 jaar het die afwesigheid van terugvoering wel 'n effek gehad op die selfvertroue van die meisies. Wanneer seuns ouer word, is hulle baie grootpraterig en huiwer hulle nie om 'n aktiwiteit uit te voer nie. In teenstelling hiermee is meisies glad nie grootpraterig wanneer hulle ouer word nie en hulle huiwer om 'n aktiwiteit uit te voer. Met verloop van tyd kan dié verskynsel by meisies al meer prominent word (Petruzzella & Corbin, 1988).

Afrigters moet dus veral meisies dophou om te kyk of hulle 'n gebrek aan selfvertroue kan waarneem, omdat die waarskynlikheid groter is dat 'n gebrek aan selfvertroue by meisies mag voorkom. Die waarskynlikheid dat 'n gebrek aan selfvertroue by seuns mag voorkom, is egter nie uitgesluit nie.

## **Die invloed van selfvertroue op prestasie**

Wanneer 'n tennisspeler vol selfvertroue is en met vertroue optree, kan dit 'n positiewe invloed op die tennisspeler se prestasie hê.

### *Selfvertroue onderhou positiewe emosies*

Wanneer sportlui selfvertroue het, is hulle in staat om meer ontspanne te bly gedurende spanningsvolle situasies (Weinberg & Gould, 1999). Selfvertroue stel tennisspelers in staat tot die vinnige en vloeiende uitvoering van houe in spanningsvolle situasies (Weinberg, 1988).

### *Selfvertroue vergemaklik konsentrasie*

Volgens Weinberg en Gould (1999) help selfvertroue sportlui om hulle aandag gefokus te hou. Tennisspelers met selfvertroue probeer nie om mislukking te vermy nie, gevolglik kan die tennisspeler al sy aandag fokus op die taak wat wag. 'n Tennisspeler met 'n gebrek aan selfvertroue is bekommerd oor wat die uitslag van die wedstryd gaan wees, in plaas daarvan om te konsentreer op elke punt wat gespeel word (Weinberg, 1988).

### *Selfvertroue beïnvloed doelwitte*

Sportlui met selfvertroue stel uitdagende doelwitte en streef dié doelwitte na (Weinberg & Gould, 1999). Tennisspelers met 'n gebrek aan selfvertroue stel maklike doelwitte en as gevolg hiervan is die kans skraal dat dié tennisspelers hulle volle potensiaal as tennisspelers sal bereik (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988).

### *Selfvertroue verhoog volharding en inspanning*

Volgens Weinberg en Gould (1999) het selfvertroue 'n groot invloed op sportlui se volharding en inspanning. Gedurende 'n oefening sal tennisspelers met selfvertroue harder probeer en langer volhard om 'n sekere aspek van hulle spel te verbeter as tennisspelers met 'n gebrek aan selfvertroue (Weinberg, 1988).

### *Selfvertroue beïnvloed die keuse van 'n hou*

Die keuse van watter hou om te speel by belangrike punte gedurende 'n wedstryd, is 'n faktor wat 'n groot invloed kan hê op die uitslag van 'n wedstryd. Die vermoë van tennisspelers met selfvertroue om die regte hou op die regte tyd te speel gedurende belangrike punte in 'n wedstryd kan 'n groot invloed op die uitslag van 'n wedstryd hê. Tennisspelers met selfvertroue sal nie net die korrekte hou speel nie, maar hulle sal die korrekte hou met volle oorgawe speel. Tennisspelers

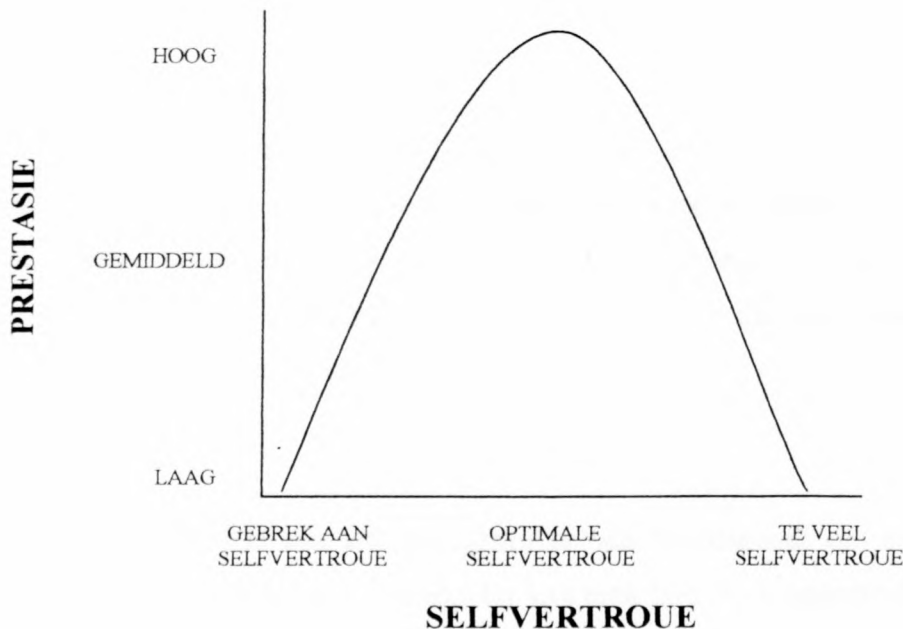
met 'n gebrek aan selfvertroue is geneig om hulle houe huiwerig uit te voer gedurende belangrike punte in 'n wedstryd (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988).

### *Selfvertroue beïnvloed sielkundige momentum*

'n Belangrike invloed wat selfvertroue op tennisspelers het, is hoe goed tennisspelers reageer wanneer hulle 'n agterstand het om in te haal. Momentum in 'n tenniswedstryd kan vinnig verander. Die vermoë van 'n tennisspeler om die momentum van 'n tenniswedstryd te verander, is grotendeels afhanklik van die tennisspeler se selfvertroue. Tennisspelers met selfvertroue se verwagting van sukses bly hoog al loop hulle opponent voor. Hierdie tennisspelers sien so 'n situasie as 'n uitdaging en sal volhard in hulle pogings om die wedstryd te wen. Tennisspelers met selfvertroue sal selde ophou probeer totdat die laaste punt gewen of verloor is (Bunker & Rotella, 1982; Luszki, 1982; Weinberg, 1988).

### **Die verband tussen selfvertroue en prestasie**

Daar is 'n omgekeerde U-verband tussen selfvertroue en prestasie (Weinberg & Gould, 1999). Prestasie verbeter soos wat sportlui se selfvertroue toeneem tot by 'n optimale punt, waarna 'n verdere toename in selfvertroue sal lei tot swakker prestasie (Weinberg & Gould, 1999).



*Figuur 2.2 Die verhouding tussen selfvertroue en prestasie*

Wanneer 'n tennisspeler oor optimale selfvertroue beskik, beteken dit dat die tennisspeler die vertroue het dat hy sy doelwitte sal kan bereik en hard sal werk om dit reg te kry. Aangesien daar 'n optimale vlak van selfvertroue is, beteken dit dat tennisspelers of te veel of te min selfvertroue kan hê (Weinberg, 1988).

Volgens Weinberg (1988) sal tennisspelers met 'n gebrek aan selfvertroue nie vertroue in hulle eie vermoëns hê nie. Dié tennisspelers sal huiwerig wees om hulle hou te speel gedurende belangrike punte in 'n wedstryd, nie soveel inspanning gedurende 'n oefensessie insit nie en ook nie dieselfde volharding aan die dag lê as tennisspelers met optimale selfvertroue nie.

Die siening dat tennisspelers te veel selfvertroue kan hê, is egter misleidend. Tennisspelers kan nie te veel selfvertroue hê as hulle selfvertroue gebaseer is op vaardigheid en vermoë nie. Tennisspelers met te veel selfvertroue is dié tennisspelers wat valse selfvertroue het. Dit is die tennisspelers wat glo en vertrou hulle is beter as hulle werklike vermoë (Weinberg, 1988).

### **Die opbou van selfvertroue**

Tennisspelers fouteer om te dink dat hulle niks kan doen om hulle selfvertroue te verbeter nie. Volgens Bunker en Rotella (1982) en Weinberg (1988) kan tennisspelers hulle selfvertroue opbou deur oefening en beplanning.

#### *Suksesvolle uitvoering van vaardighede*

Navorsing het gevind dat 'n vaardigheid wat in die verlede suksesvol uitgevoer is, een van die bester maniere is waardeur selfvertroue opgebou kan word (Horsley, 1995; Terry, 1989). Dit beteken dat, indien 'n tennisspeler 'n vaardigheid in die verlede suksesvol uitgevoer het, dit die tennisspeler selfvertroue sal gee om die vaardigheid weer in die toekoms suksesvol uit te voer (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988).

#### *Dink aan sukses*

Volgens Weinberg (1988) is een van die gebruike van beeldspraak om selfvertroue te bou. 'n Voordeel van beeldspraak is dat die tennisspeler kan dink hoe hy 'n opponent wen wat hy nog nooit gewen het nie en so suksesvol voel. Beeldspraak kan die tennisspeler voorsien van 'n gevoel van sukses en selfvertroue wat andersins nie tot die beskikking van die tennisspeler sou wees nie (Horsley, 1995).



### *Handel met selfvertroue*

Deur te handel met selfvertroue kan tennisspelers hulle selfvertroue opbou (Terry, 1989). Omdat gedagtes, gevoelens en gedrag die een die ander beïnvloed, sal tennisspelers wat met meer selfvertroue optree, ook later meer selfvertroue hê in hulle gevoelens en gedagtes (Horsley, 1995). Dit is belangrik vir tennisspelers om nie 'n gebrek aan selfvertroue te toon nie, aangesien die opponent, wat dit waarneem, se selfvertroue as gevolg daarvan sal toeneem. Dit is dus belangrik dat tennisspelers te alle tye met selfvertroue op die tennisbaan sal handel (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988).

### *Dink met selfvertroue*

Deur met selfvertroue te dink, kan tennisspelers hulle selfvertroue opbou. Wanneer tennisspelers met selfvertroue dink, sal hulle liggame met meer selfvertroue reageer (Terry, 1989). Om 'n positiewe houding te hê, is belangrik om 'n suksesvolle tennisspeler te word. Dit is belangrik dat tennisspelers dus enige negatiewe gedagte doelbewus moet verdryf met 'n positiewe gedagte en moet ophou met negatiewe selfspraak (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988).

### *Handhaaf 'n goeie fisieke kondisie*

Een vereiste vir 'n tennisspeler wat selfvertroue op die tennisbaan wil hê, is om in die beste fisieke kondisie moontlik te wees. Dit sal tennisspelers selfvertroue gee as hulle weet hulle kan vir lang periodes tennis speel sonder dat moegheid hulle spel sal beïnvloed (Weinberg, 1988).

### *Kry 'n plan van aksie*

Bunker en Rotella (1982) is van mening dat tennisspelers selfvertroue kan opbou deur 'n plan van aksie vir wedstryde te hê. 'n Plan van aksie behels dat tennisspelers 'n algemene idee sal hê van wat hulle wil vermag en hoe hulle dit wil doen (Horsley, 1995). 'n Plan van aksie kan tennisspelers se selfvertroue verbeter, aangesien hulle dan presies weet wat hulle gaan probeer doen in die komende wedstryd.

### *Ontwikkel 'n roetine voor die wedstryd*

'n Roetine voor 'n wedstryd kan angstigheid verminder en die tennisspeler help om op die komende wedstryd te konsentreer. Bunker en Rotella (1982) en Weinberg (1988) is van mening dat indien tennisspelers weet wat gaan gebeur en wanneer dit gaan gebeur, dit hulle selfvertroue sal laat toeneem en tennisspelers meer ontspanne sal laat voel.

### *Raak betrokke by die sukses van ander*

Deur ander suksesvolle tennisspelers dop te hou, kan tennisspelers hulle eie selfvertroue verbeter, veral as die tennisspeler voel dat die betrokke speler se vaardighede en vermoëns min of meer dieselfde as syne is (Terry, 1989). Deur suksesvolle teenstanders dop te hou, word die volgende reaksie gewoonlik ontlok: “as hy of sy dit kan doen, kan ek dit ook doen”.

### *Gebruik verbale oorreding*

Verbale oorreding is ’n belangrike manier wat gebruik word om tennisspelers se houding en gedrag te probeer verander, en dit sluit in om hulle selfvertroue te verbeter. Afrigters probeer baie keer om tennisspelers se selfvertroue te verbeter deur hulle te oortuig dat dit binne hulle vermoëns is om hulle volgende opponent te klop (Terry, 1989).

### *Beheer negatiewe emosies*

Die emosionele reaksie van die liggaam op die situasie waarin die tennisspeler homself bevind, het ’n invloed op selfvertroue (Terry, 1989). Wanneer ’n tennisspeler byvoorbeeld angstig word voor ’n wedstryd, dan sal die tennisspeler se selfvertroue afneem. Die verskynsel kom gewoonlik voor as ’n speler terugkeer na ’n besering. Partykeer kan die belangrikheid van die wedstryd veroorsaak dat die speler aan homself begin twyfel. Dit is dus belangrik dat tennisspelers sal leer om hulle gedagtes en emosies te beheer sodat hulle, hulle selfvertroue kan behou (Terry, 1989).

## **DOELWITSTELLING**

Volgens Porter en Foster (1986) is doelwitstelling ’n belangrike bron van rigting en motivering vir alle sportlui. Doelwitstelling is ook ’n goeie manier om te verseker dat sportlui, veral juniors, konstant oefen. Die effek van doelwitstelling is kumulatief (Terry, 1989). Sportlui wat hulle eerste doelwitte begin bereik, sal algaande meer sekerheid kry omtrent dit wat hulle wil bereik en hoe hulle beplan om dit te bereik.

Doelwitte vorm die raamwerk wat sportlui se oefensessies en kompetisies lei (Cox, 1994). Doelwitstelling en sportlui se begeerte om dié doelwitte te bereik, is die motivering wat hulle laat aanhou ten spyte van terugslae. Doelwitte is iets wat sportlui gekies het om te bereik. Die doelwitte wat hulle kies, moet hul eie wees wat hulle self wil bereik (Kauss, 2001). Afrigters en

ouers moet nie die stel van sportlui, veral juniors, se doelwitte beheer nie (Winter, 1995). Doelwitte wat gestel word, moet die junior se eie doelwitte wees.

Suksesvolle tennisspelers is doelgeoriënteerd. Navorsing het gevind dat die stel van doelwitte tennisspelers se prestasie verbeter (Berlant & Weiss, 1997; Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988; Weinberg, Burke & Jackson, 1997). Doelwitstelling behels dat tennisspelers besluit wat hulle wil bereik en hoe hulle dit gaan bereik (Crespo & Miley, 1998). Weinberg (1988) definieer 'n doelwit soos volg: die bereiking van 'n spesifieke standaard van bekwaamheid vir 'n spesifieke vaardigheid binne 'n beperkte tyd. Deur doelwitstelling stel afrigters en tennisspelers mikpunte wat as 'n bron van motivering vir tennisspelers kan dien. Doelwitte voorsien tennisspelers van duidelike mikpunte om na te streef en stimuleer hulle om alle struikelblokke te oorkom wat mag voorkom in hulle poging om dié mikpunte te bereik (Crespo & Miley, 1998; Williams, 1994).

Volgens Berlant en Weiss (1997) sal tennisspelers wat spesifieke en uitdagende doelwitte stel, beter presteer as tennisspelers met maklike doelwitte, doelwitte wat slegs van tennisspelers verwag om hulle beste te doen of tennisspelers met geen doelwitte nie. Weinberg *et al.* (1997) spreek die mening uit dat tennisspelers van 'n kombinasie van korttermyn- en langtermyn doelwitte gebruik moet maak om die beste resultate te kry. Tennisspelers moet ook van beide proses- sowel as uitslagdoelwitte gebruik maak. Prosesdoelwitte kan tennisspelers help om uitslagdoelwitte te bereik (Harwood & Swain, 1998).

### **Tipes doelwitte**

Wanneer doelwitte gestel word, is dit belangrik dat afrigters en tennisspelers weet dat daar verskillende tipes doelwitte is wat gestel moet word (Bennett & Pravitz, 1982). Elkeen van die verskillende tipes doelwitte speel 'n belangrike rol in die tennisspeler se poging om sy mikpunt te bereik (Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988).

#### *Objektiewe doelwitte*

Objektiewe doelwitte handel oor eksterne aspekte van die tennisspeler en is maklik om waar te neem en te evalueer. 'n Voorbeeld van 'n objektiewe doelwit is wanneer die tennisspeler probeer om 65% van sy eerste afslane in te slaan (Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988).

### *Subjektiewe doelwitte*

Hierdie tipe doelwitte handel oor interne aspekte van die tennisspeler en is moeiliker om waar te neem en te evalueer as objektiewe doelwitte. 'n Voorbeeld van so 'n doelwit is wanneer die tennisspeler probeer om in top fisieke kondisie te wees en om sy liggaamskoördinasie te probeer verbeter (Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988).

### *Algemende doelwitte*

Volgens Bennett en Pravitz (1982), Crespo en Miley (1998) en Weinberg (1988) is dit dubbelsinnige doelwitte. Dit behels die onmeetbare aspekte, byvoorbeeld wanneer die tennisspeler se doelwit is om sy spel te verbeter.

### *Spesifieke doelwitte*

Dit verwys na spesifieke, meetbare doelwitte van sportlui (Bennett & Pravitz, 1982). 'n Voorbeeld van 'n spesifieke doelwit is wanneer die tennisspeler die diepte van sy tweede afslaan wil verbeter (Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988).

### *Uitslagdoelwitte*

Om suksesvol te wees in tennis is belangrik vir elke tennisspeler. Vir baie tennisspelers beteken om suksesvol te wees, dat hulle moet wen. As gevolg hiervan stel tennisspelers hulle doelwitte in terme van wen, met ander woorde, hulle stel uitslagdoelwitte. Dit is doelwitte wat fokus op die uitslag van wedstryde en toernooie (Bennett & Pravitz, 1982; Crespo & Miley, 1998). Indien tennisspelers nie prosesdoelwitte saam met uitslagdoelwitte stel nie, kan dit nadelig vir hulle wees. Deur slegs uitslagdoelwitte te stel, kan dit veroorsaak dat tennisspelers mettertyd sal ophou tennis speel as gevolg van te veel druk om te presteer, wat op hulle geplaas word (Weinberg, 1988).

### *Prosesdoelwitte*

Hierdie doelwitte fokus op tennisspelers se vordering ten opsigte van hulle eie prestasie (Crespo & Miley, 1998), byvoorbeeld wanneer die tennisspeler sy doelwit om sy rughand te verbeter, bemeester (Weinberg, 1988). Volgens Crespo en Miley (1998) is dit beter om prosesdoelwitte te stel as uitslagdoelwitte. Prosesdoelwitte is maklik om te beheer en is meer effektief as uitslagdoelwitte (Bennett & Pravitz, 1982).

### *Korttermyn doelwitte*

Dit is doelwitte wat sportlui stel om in die volgende oefensessie, week of maand te bereik (Orlick, 2000). Korttermyn doelwitte help tennisspelers om hulle intermedieëre- en langtermyn doelwitte te bereik (Bennett & Pravitz, 1982; Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988).

### *Intermedieëre doelwitte*

Hierdie doelwitte stel tennisspelers vir hulleself om te bereik gedurende die volgende paar maande, byvoorbeeld wanneer tennisspelers dit vir hulleself ten doel stel om hulle uithou vermoë gedurende die voorbereidingsfase van hulle oefenprogram te verbeter (Crespo & Miley, 1998).

### *Langtermyn doelwitte*

Dit is doelwitte wat sportlui binne die volgende jaar of twee wil bereik (Bennett & Pravitz, 1982; Orlick, 2000). 'n Voorbeeld van so 'n doelwit is wanneer die tennisspeler aan die einde van die volgende seisoen onder die top 10 tennisspelers in sy klub wil eindig (Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988).

## **Effektiwiteit van doelwitstelling**

Die positiewe effek wat doelwitstelling op prestasie het, is alom bekend (Bunker & Rotella, 1982). Volgens Weinberg (1988) kan doelwitstelling 'n tennisspeler se prestasie met tot 16% verbeter. Die redes hoekom doelwitte so 'n belangrike invloed op prestasie het, gaan vervolgens bespreek word.

### *Doelwitte bepaal wat belangrik is*

Een manier waarom doelwitte werk, is dat dit tennisspelers gefokus hou en hulle van leiding voorsien in hulle strewe om dié doelwitte te bereik (Cox, 1994). Tennisspelers kan maklik doelwitte uit die oog verloor, omdat dit langtermyn doelwitte is wat hulle wil bereik. Korttermyn doelwitstelling kan tennisspelers gefokus hou om hulle langtermyn doelwitte te bereik (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988).

### *Doelwitte handhaaf motivering*

Tennisspelers kan hulle volle potensiaal bereik indien hulle gemotiveerd is (Bunker & Rotella, 1982). Doelwitte kan tennisspelers help om hulle motivering te handhaaf oor lang periodes van tyd (Cox, 1994). Tennisspelers wat korttermyn- en langtermyn doelwitte stel, sal besef dat die pyn en moegheid van elke dag se oefening kan lei tot sukses, al is dit weke, maande of selfs jare die toekoms in (Weinberg, 1988).

### *Doelwitte verhoog inspanning*

Tennisspelers stel doelwitte wat vir hulleself belangrik is en hulle sal outomaties harder oefen om dié doelwitte te bereik (Cox, 1994; Weinberg, 1988).

### *Doelwitte gee rigting aan aandag*

Volgens Weinberg (1988) sal doelwitte tennisspelers help om hulle aandag gefokus te hou op dit wat die tennisspelers moet doen om hulle doelwitte te bereik.

### *Doelwitte verhoog die gebruik van relevante oefenstrategieë*

Wanneer tennisspelers doelwitte stel, moet hulle van relevante oefenstrategieë gebruik maak om dié doelwitte te bereik (Bunker & Rotella, 1982; Cox, 1994).

## **Riglyne vir doelwitstelling**

### *Identifiseer doelwitte*

Een van die belangrikste aspekte wat tennisspelers moet bepaal, is wat hulle wil bereik (Winter, 1995). Tennisspelers moet dan hiervolgens, eers afsonderlik en dan saam met die afrigter, hulle doelwitte stel (Crespo & Miley, 1998). Die volgende vrae kan tennisspelers help om hulle doelwitte te identifiseer (Weinberg, 1988):

- Wat is my swakpunte as 'n tennisspeler?
- Wat is my sterkpunte as 'n tennisspeler?
- Hoe lank en hard is ek bereid om te oefen?
- Berei ek myself sielkundig voor vir wedstryde en oefeninge?
- Is ek in 'n uitstekende fisieke kondisie?
- Is die uitvoering van my hou meganies korrek?
- Watter soort tennisspeler wil ek graag oor ses maande of een jaar wees?

Indien tennisspelers bogenoemde vrae eerlik beantwoord, kan dit hulle help om te bepaal wat hulle wil bereik. Dit kan sekere probleemareas uitwys waaraan die tennisspeler moet aandag gee.

### *Stel uitdagende doelwitte*

Doelwitte moet moeilik en uitdagend wees (Bunker & Rotella, 1982). Volgens Weinberg (1988) bepaal doelwitte die vlak van tennisspelers se prestasie. Navorsing het gevind dat moeilike doelwitte prestasie verbeter. Al voorwaarde is dat doelwitte nie die tennisspeler se vermoëns moet

oorskry nie, aangesien dit kan veroorsaak dat tennisspelers nie hulle doelwitte bereik nie. Dit kan lei tot 'n verlaging in motivering en selfvertroue van die tennisspelers (Winter, 1995).

#### *Stel korttermyn- en langtermyn doelwitte*

Volgens Crespo en Miley (1998) moet tennisspelers van korttermyn- sowel as langtermyn doelwitte gebruik maak. Baie tennisspelers stel slegs langtermyn doelwitte, maar Weinberg (1988) stel voor dat tennisspelers korttermyn doelwitte ook stel. Korttermyn doelwitte is belangrik vir 'n paar redes (Bunker & Rotella, 1982; Weinberg, 1988). Dit voorsien tennisspelers van terugvoering in terme van hoe die tennisspelers, in hulle pogings om hulle langtermyn doelwitte te bereik, vorder. Korttermyn doelwitte is doelwitte wat daaglik bereik kan word. Wanneer tennisspelers korttermyn doelwitte bereik, kan dit 'n bron van motivering vir hulle wees (Winter, 1995). Deurdat korttermyn doelwitte tennisspelers in staat stel om hulle vordering dop te hou, kan hulle hulle langtermyn doelwitte aanpas na aanleiding van hulle vordering.

#### *Stel spesifieke, meetbare doelwitte*

Navorsers het gevind dat spesifieke, meetbare doelwitte meer effektief is as "doen jou beste" doelwitte (Bunker & Rotella, 1982; Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988). Doelwitte wat duidelik gespesifiseer is, dien as 'n riglyn wat tennisspelers kan help om hulle doelwitte te bereik. Vae en onmeetbare doelwitte kan dit vir tennisspelers moeiliker maak om hulle doelwitte te bereik (Potgieter & Van der Merwe, 1992; Winter, 1995).

#### *Stel prosesdoelwitte in plaas van uitslagdoelwitte*

Uitslagdoelwitte kan 'n groot bron van motivering vir tennisspelers wees wanneer hulle teen 'n opponent met dieselfde vermoëns speel. Dit sal egter selde gebeur, aangesien tennisspelers meeste van hulle wedstryde teen 'n opponent wie se vermoëns van hulle eie verskil, sal speel (Weinberg, 1988). Dit kan veroorsaak dat tennisspelers of te maklik of te moeilik gaan wen wat kan lei tot 'n afname in motivering.

Prosesdoelwitte is nie daarop gebaseer of tennisspelers wen of verloor nie, maar of die tennisspelers 'n sekere vlak van prestasie bereik. Alle tennisspelers kan prosesdoelwitte bereik, wat die ervaring van sukses vir dié tennisspelers moontlik maak. Die bereiking van doelwitte en die ervaring van sukses kan tennisspelers motiveer en hulle selfvertroue bou (Weinberg, 1988).

Navorsing het gevind dat uitslagdoelwitte (byvoorbeeld om te wen) minder effektief is as prosesdoelwitte (doelwitte relatief tot die tennisspeler se vorige prestasie) (Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988).

#### *Stel doelwitte vir oefeninge én wedstryde*

Tennisspelers moet nie net doelwitte vir wedstryde stel nie, maar ook vir oefensessies (Bunker & Rotella, 1982; Crespo & Miley, 1998). Oefensessies kan vervelig word vir tennisspelers. Die doelwitte wat tennisspelers vir oefensessies stel, kan as 'n bron van motivering dien (Winter, 1995). Tennisspelers moet dus met elke oefensessie sekere doelwitte probeer bereik. Dit kan hulle help om gefokus te bly tydens oefensessies (Weinberg, 1988).

#### *Skryf doelwitte neer*

Nadat tennisspelers doelwitte gestel het aan die begin van 'n seisoen, kan hulle fokus verloor van dit wat hulle wil bereik. Tennisspelers moet dus hulle doelwitte neerskryf en op 'n plek sit waar hulle dit elke dag kan sien (Weinberg, 1988; Winter, 1995). Wanneer tennisspelers hulle doelwitte neerskryf, word die verband tussen die verskillende doelwitte duideliker en tennisspelers sal meer toegewyd wees om dié doelwitte te bereik (Bunker & Rotella, 1982).

#### *Formuleer doelwitte positief*

Volgens Crespo en Miley (1998) en Weinberg (1988) haal sportsielkundiges reg oor die wêreld aan dat doelwitte so ver as moontlik positief geformuleer moet word.

#### *Kyk of doelwitte korrek gestel is*

Volgens Kirschenbaum (1997) en Murphy (1997) kan sportlui die volgende vyf vrae vra omtrent hulle doelwitte nadat hulle dit klaar gestel het. Die vyf vrae stel sportlui in staat om te kyk of hulle hulle doelwitte korrek gestel het (Kirschenbaum, 1997). Die vrae lui soos volg:

- Is my doelwitte 'n aksie wat ek moet uitvoer?
- Is daar 'n tydsbeperking verbonde aan die doelwitte?
- Is die doelwitte uitdagend?
- Is die doelwitte positief geformuleer?
- Kan ek gereelde terugvoering kry met betrekking tot my vordering?



Indien sportlui “ja” kan antwoord op elk van die vyf vrae met betrekking tot elke doelwit, dan is die sportlui volgens Murphy (1997) op die regte pad met die stel van hulle doelwitte.

### **Moontlike probleme tydens doelwitstelling**

Wanneer tennisspelers hulle doelwitte stel, mag daar seker probleme ontstaan. Dit is belangrik dat tennisspelers en afrigters bewus sal wees van dié probleme, om die effek wat die probleme mag hê, tot die minimum te beperk (Weinberg, 1988). ’n Paar van die probleme wat mag voorkom, is die volgende (Brennan, 1993; Bunker & Rotella, 1982; Crespo & Miley, 1998; Weinberg, 1988):

- tennisspelers stel te veel doelwitte
- tennisspelers laat dit na om doelwitte in die middel van die seisoen te hersien
- tennisspelers stel onmeetbare doelwitte
- tennisspelers stel doelwitte wat te algemeen is
- tennisspelers stel nie doelwitte vir oefensessies nie
- tennisspelers stel slegs uitslagdoelwitte.

### **UITBRANDING**

Die voorkoms van uitbranding in sport het aansienlik begin toeneem (Smith, 1986). Afrigters het begin om die gevare van uitbranding te besef en te bespreek. Kommer oor sportlui wat hulle sportdeelname staak gedurende hulle adolessente jare, word toegeskryf aan jare se kompeterende druk waaraan juniors blootgestel word (Weinberg & Gould, 1999). Hierdie druk waaraan juniors onderwerp word, kan veroorsaak dat hulle uitbrand en hulle sportdeelname staak (Smith, 1986).

Omdat uitbranding so ’n komplekse onderwerp is, is daar ’n aantal definisies van dié term (Fender, 1989). Die mees aanvaarbare definisie van uitbranding volgens Cohn (1990) en Fender (1989) is: dit is ’n sielkundige sindroom van emosionele uitputting, depersonifikasie en verlaagde persoonlike prestasies as gevolg van die konstante druk van sport.

Volgens Raedeke (1997) behels uitbranding ’n sielkundige, emosionele en somtyds ook ’n fisieke onttrekking van ’n aktiwiteit as gevolg van te veel spanning en ontevredenheid. Wanneer sportlui uitbranding ervaar, word ’n aktiwiteit wat hulle voorheen genot verskaf het, as ’n bron van stres ervaar (Weinberg & Gould, 1999). Sportlui wat uitgebrand is, se energievlakke is laag, ervaar

chroniese uitputting en is meer vatbaar vir siektes (Cohn, 1990). Hierdie sportlui voel uitgeput gedurende die dag, maar tog slaap hulle sleg gedurende die nag. Volgens Smith (1986) kan veranderlikes soos oefening en kompetisie-vereistes, 'n swak speler-afrigter verhouding en min sosiale ondersteuning lei tot uitbranding van sportlui. Op emosionele vlak kan sportlui gevoelens van depressie, ontoereikendheid en woede ervaar (Crampton & Fox, 1987). Sportlui kan voel of alles te veel word en hulle prestasie kan baie wisselvallig wees.

Uitbranding kom ook onder tennisspelers voor. Volgens Smith (1986) kan uitbranding meer voorkom in kompeterende en individuele sportsoorte soos tennis. Die redes vir dié hipotese is dat die sportsoort veeleisend is in terme van die tyd en inspanning wat dit van tennisspelers verg, die herhalende aard van oefeninge wat kan lei tot verveling en die individuele aard van tennis wat die sosiale ondersteuning wat tennisspelers van vriende ontvang, kan verminder. Die speler-afrigter en die speler-ouer verhoudinge in tennis is baie belangrik as gevolg van die min sosiale ondersteuning wat tennisspelers van vriende ontvang.

Uitbranding is ook 'n probleem onder junior tennisspelers. In die VSA was die probleem van uitbranding onder junior tennisspelers so erg dat die *International Tennis Federation* die reëls vir die deelname van juniors aan toernooie verander het om die voorkoms van uitbranding te verminder (Gould *et al.*, 1996a). Fender (1989) beskryf junior tennisspelers wat die meeste vatbaar is vir uitbranding as dié juniors wat buitensporige eise aan hulleself stel. Interne eise mag hulle oorsprong hê wanneer sportlui in 'n ouer ouderdomsgroep deelneem. Deur te probeer kompenseer vir die verskil in ouderdom, oefen die juniors te hard en te gereeld. Eksterne eise word aan junior tennisspelers gestel deur byvoorbeeld ouers en afrigters. Ouers en afrigters mag hoër verwagtings van juniors hê as waartoe hulle in staat is. Beide bogenoemde voorbeelde mag daartoe lei dat junior tennisspelers uitbrand (Fender, 1989; Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1996b).

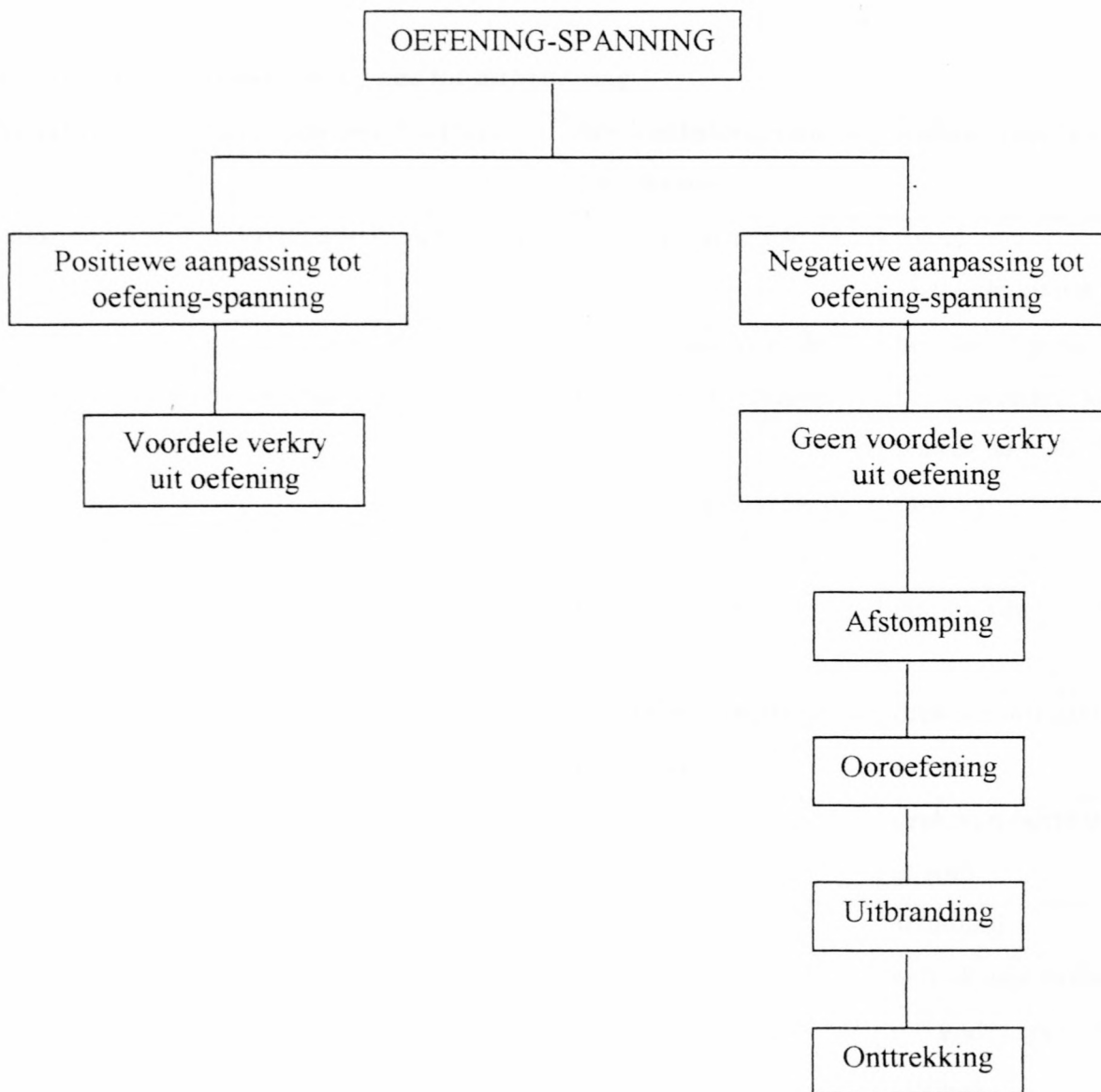
### **Proses wat aanleiding gee tot uitbranding**

'n Belangrike verskil tussen rekreasie-aktiwiteite en kompeterende aktiwiteite is die doelbewuste oefening wat kompetisie vereis (Cox, 1994). Om sukses te behaal in kompetisies is baie keer moeilik, gevolglik streef afrigters en sportlui gedurig na sielkundige en fisiologiese vooruitgang. Sportlui probeer dikwels om vooruitgang en sukses in kompetisies te behaal deur meer intens te oefen. Vir tennisspelers beteken dit om daaglik meer en langer ure op die tennisbaan deur te bring. Die uiteinde van die ekstra oefening is oefening-spanning. Oefening-spanning is 'n byproduk van die sielkundig-fisiologiese spanning wat geassosieer word met oefening vir kompetisies in sport.

Die gevolg van oefening-spanning kan positief of negatief wees. Sportlui se vermoë of onvermoë om aan te pas by die oefening-spanning sal bepaal of die resultate positief of negatief is (Cox, 1994). 'n Positiewe aanpassing by oefening-spanning lei daartoe dat die sportlui voordeel trek uit die oefening. In teenstelling hiermee, lei 'n negatiewe aanpassing by oefening-spanning daartoe dat sportlui nie gaan voordeel trek uit die oefening nie (Cox, 1994).

Sodra sportlui nie voldoende voordeel kry uit oefening nie, reageer hulle gewoonlik daarop deur meer te oefen. Indien sportlui nie 'n positiewe aanpassing maak ten opsigte van die verhoogde oefening-spanning nie, ly hulle gewoonlik aan afstomping. Afstomping is die aanvanklike onvermoë van die liggaam om aan te pas by oefening-spanning (Cox, 1994). Wanneer sportlui nie daarin slaag om “deur” die afstomping te oefen en 'n positiewe aanpassing te maak by oefening-spanning nie, sal hulle mettertyd ooroefening ervaar (Cox, 1994). Ooroefening is 'n sielkundig-fisiologiese wanfunksie en demonstreer onvermoë van sportlui om aan te pas by die vereistes van oefening-spanning (Cox, 1994).

Indien sportlui voortdurend negatiewe aanpassing toon ten opsigte van oefening-spanning, afstomping en ooroefening, is dit moontlik dat hulle aan uitbranding ly (Cox, 1994). Uitbranding is 'n sielkundig-fisiologiese reaksie op herhaaldelike onsuksesvolle pogings om te voldoen aan die vereistes van oefening-spanning. Uitbranding is die derde fase van die oefening-spanning sindroom. Die drie fases van die oefening-spanning sindroom sluit afstomping, ooroefening en uitbranding in. Sodra sportlui uitbranding ervaar, is die kans goed dat hulle verdere deelname aan die sportsoort sal staak (Cox, 1994). Die proses wat tot uitbranding aanleiding gee soos hierbo bespreek, word in Figuur 2.3 aangetoon.



*Figuur 2.3* Skematiese voorstelling van die proses wat aanleiding gee tot uitbranding

**Faktore wat aanleiding gee tot uitbranding**

Studies wat gedoen is deur Gould *et al.* (1996a; 1996b) en Weinberg en Gould (1999) het vier algemene faktore gevind wat kan aanleiding gee tot uitbranding. Die vier algemene faktore is:

- fisieke faktore
- logistiese faktore
- sosiale/interpersoonlike faktore
- sielkundige faktore.

Die algemene faktore, tesame met meer spesifieke faktore wat kan aanleiding gee tot uitbranding, word in Tabel 2.2 vertoon.

*Tabel 2.2 Faktore wat aanleiding gee tot uitbranding*

| <b>Fisieke faktore</b>   | <b>Logistiese faktore</b> | <b>Sosiale/Interpersoonlike faktore</b> | <b>Sielkundige faktore</b>            |
|--------------------------|---------------------------|---|---------------------------------------|
| beserings                | tydvereiste van tennis    | beperkte sosiale lewe                   | fokus op uitslagdoelwitte             |
| siekte                   | aanpas by skool           | geen tyd vir vriende                    | hoë verwagtinge                       |
| fisieke moegheid         | reisaangeleenthede        | negatiewe evaluasie                     | bewuswording van 'n gebrek aan talent |
| verloor                  |                           | verwagtinge aangaande prestasie         | rang van speler                       |
| wisselvallige vertonings |                           | opponente wat kul                       | gebrek aan genot                      |
|                          |                           | speel teen dieselfde opponente          | druk van afrigter om te wen           |
|                          |                           |   | druk van ouers om te wen              |
|                          |                           |   | spanning                              |
|                          |                           |   | gebrek aan motivering                 |
|                          |                           |   | wil ander sportsoorte uittoets        |
|                          |                           |   | verveeldheid                          |

### **Simptome van uitbranding**

Die simptome van uitbranding verskil van persoon tot persoon (Fender, 1989; Weinberg & Gould, 1999). Navorsers het gevind dat junior tennisspelers, fisieke sowel as gedragssimptome van uitbranding kan ervaar (Crampton & Fox, 1987; Fender, 1989; Gould *et al.*, 1996b).

Tabel 2.3 Simptome van uitbranding

| <b>Fisieke simptome</b> | <b>Gedragssimptome</b>                 |
|-------------------------|--|
| seer gewrigte           | frustrasie                             |
| uitputting              | aggressiwiteit                         |
| moegheid                | verkeerde houding teenoor tennis       |
| siektes                 | depressie                              |
| hoofpyne                | senuagtigheid                          |
| slapeloosheid           | gebrek aan selfvertroue                |
| kort van asem           | emosionele onstabiliteit               |
| massaverlies            | verlies aan entoesiasme                |
| verhoogde spierstyfheid | lae motivering                         |
|                         | verhoogde angstigheid                  |
|                         | sielkundige en emosionele uitgeputheid |
|                         | verlies aan konsentrasie               |

### Voorkoming van uitbranding

Afrigters en ouers het 'n groot invloed op junior tennisspelers en kan 'n belangrike rol speel om te verhoed dat junior tennisspelers uitbrand (Gould *et al.*, 1996b; Weinberg & Gould, 1999). 'n Studie wat gedoen is deur Gould *et al.* (1996b) op junior tennisspelers het probeer bepaal wat junior tennisspelers, afrigters en ouers kan doen om te probeer verhoed dat junior tennisspelers uitbrand.

Junior tennisspelers kan die volgende in gedagte hou in hulle pogings om te verhoed dat hulle uitbrand (Gould *et al.*, 1996b; Weinberg & Gould, 1999):

- hou op met speel sodra deelname aan tennis nie meer genotvol is nie
- wissel tennis af met ander aktiwiteite
- leer om te ontspan
- neem tyd af van tennis
- kry 'n doelwitstruktuur
- sê hoe jy voel
- maak soveel vriende as moontlik.

Ouers van junior tennisspelers kan die volgende doen om te verhoed dat junior tennisspelers uitbrand (Gould *et al.*, 1996b; Weinberg & Gould, 1999):

- moenie te veel druk op juniors plaas nie
- plaas minder klem op wen
- wees ondersteunend en toon simpatie
- ouers moet nie die afrigter probeer wees nie
- gesels met juniors oor hulle tennis en hoe hulle voel
- doen ander aktiwiteite saam met juniors.

Afrigters van junior tennisspelers kan die volgende in gedagte hou om te probeer verhoed dat junior tennisspelers uitbrand (Gould *et al.*, 1996b; Weinberg & Gould, 1999):

- bevorder persoonlike betrokkenheid by juniors
- kommunikeer beter met juniors
- laat juniors meer besluite neem
- probeer om juniors se gevoelens te verstaan
- plaas minder klem op wen
- moenie te veel druk op juniors plaas nie.

## **SAMEVATTING**

Vanuit die literatuur is dit duidelik dat sportsielkunde 'n belangrike rol in junior tennisspelers se persoonlike ontwikkeling kan speel, sowel as in die sukses wat hulle behaal (Tremayne, 1995; Weiss, 1995). Volgens Fourie (2000) sal sportlui, en dus junior tennisspelers ook, se sukses toeneem indien hulle sielkundig sterk is en dus sielkundig optimaal funksioneer. In die onderhawige studie is vyf sielkundige faktore bespreek wat ten doel het om junior tennisspelers sielkundig sterker te maak met die hoop dat dit 'n positiewe invloed op junior tennisspelers en hulle prestasies sal hê. Die vyf sielkundige faktore is genot, motivering, konsentrasie, selfvertroue en doelwitstelling.

Indien afrigters 'n omgewing daar stel wat genotvol en motiverend is, kan afrigters seker wees dat hulle 'n atmosfeer skep wat juniors in staat stel om hulle volle potensiaal te bereik. Afrigters kan dan ook seker wees dat hulle in staat is om positiewe houdings, verhoogde genot en 'n belangstelling te kweek wat juniors sal motiveer om nog vir baie jare tennis te speel.

Konsentrasie is 'n vaardigheid wat ontwikkel en geoefen moet word deur 'n sistematiese program van oefeninge. Dit is belangrik dat afrigters junior tennisspelers se tekortkominge identifiseer ten opsigte van konsentrasie en dan daarop fokus om dié tekortkominge te verbeter deur van die korrekte oefeninge en hanteringstegnieke gebruik te maak. Op dié manier sal junior tennisspelers se konsentrasie stelselmatig verbeter gedurende wedstryde en ook 'n positiewe invloed hê op die prestasie van junior tennisspelers.

Selfvertroue het 'n belangrike invloed op die prestasie van tennisspelers. Indien tennisspelers vertroue het in hulle sielkundige en fisieke vermoëns, is dit moontlik dat tennisspelers hulle volle potensiaal as tennisspelers kan bereik. Tennisspelers moet 'n optimale vlak van selfvertroue hê en waak teen valse selfvertroue of om 'n gebrek aan selfvertroue te ontwikkel.

Tennisspelers kan hulle mikpunte bereik en ook hulle pogings om dié mikpunte te bereik vergemaklik en meer genotvol maak deur doelwitte te stel. Indien doelwitte korrek gestel word, kan dit tennisspelers help om hulle motivering en prestasies te verbeter. Om dit te vermag, moet tennisspelers van korttermyn- sowel as langtermyn doelwitte gebruik maak en hulle doelwitte gereeld hersien.

Uitbranding het die afgelope paar jaar ál meer in sport begin voorkom (Smith, 1986). Uitbranding kom gewoonlik meer voor in individuele en kompeterende sportsoorte soos tennis. Afrigters en ouers is in sommige gevalle 'n groot oorsaak van die voorkoms van uitbranding onder junior tennisspelers as gevolg van te groot eise wat hulle aan juniors stel. Afrigters en ouers moet minder klem lê op wen, minder druk op juniors plaas en juniors kans gee om saam met vriende te verkeer in 'n poging om te verhoed dat junior tennisspelers uitbrand.



# HOOFSTUK DRIE

## ONTWIKKELING EN AANWENDING VAN DIE MEETINSTRUMENT

### INLEIDING

In hierdie studie het die navorser gebruik gemaak van 'n verkorte, hersiene weergawe van die oorspronklike vraelys wat Gould *et al.* (1999a) in hulle studie gebruik het. Die onderwerpe wat bespreek word in hierdie hoofstuk is die volgende: die ontwikkeling van die vraelys, die keuse van die toetslinge, die wyse waarop die navorser te werk gegaan het en die metodes van statistiese verwerking.

### DIE OORSPRONKLIKE VRAELYS

Die oorspronklike vraelys (Gould *et al.*, 1999a) is ontwikkel om te bepaal van watter tipe sielkundige intervensies die afrigters van junior tennisspelers gebruik maak. In 1997 het Gould en sy medewerkers die vraelys gebruik deur dit aan 325 junior tennisafrigters wat 'n werkswinkel in Key Biscayne, Florida bygewoon het, te gee (Gould *et al.*, 1999a).

Die oorspronklike vraelys bestaan uit 61 oop en geslote vrae. Die vraelys is opgedeel in sewe afdelings, naamlik:

- demografiese inligting
- agtergrond-inligting
- belangrikheid van sielkundige intervensies in junior tennis
- sielkundige intervensies wat onderrig word
- hoe om sielkundige intervensies te onderrig

- opinies oor sielkundige intervensie-oefeninge
- opinies oor sielkundige intervensie-oefeningbronne.

In Bylae A word die oorspronklike vraelys wat deur Gould en sy medewerkers gebruik is, volledig weergegee.

## **DIE VERKORTE HERSIENE VRAELYS**

Vir die doel van hierdie studie het die navorser die oorspronklike vraelys wat deur Gould en sy medewerkers in hulle studie gebruik is, gewysig. Die navorser was van mening dat die oorspronklike vraelys te lank is en dat dit te tydrowend sal wees om in te vul. In die verkorte, hersiene vraelys is daar 34 oop en geslote vrae. Die vraelys is opgedeel in vyf afdelings naamlik:

- agtergrond-inligting
- die belangrikheid van sielkundige intervensies in junior tennis
- sielkundige intervensies
- die onderrig van sielkundige intervensies
- opinies omtrent sielkundige intervensie-oefeninge.

In die verkorte, hersiene vraelys het die navorser die afdelings demografiese inligting en agtergrond-inligting saam gegroeper onder een afdeling naamlik agtergrond-inligting. Die navorser het die afdeling, opinies omtrent sielkundige intervensie-oefeningbronne weggelaat, omdat die navorser van mening was dat die inligting wat in dié afdeling verkry word, onnodig is met betrekking tot die doel van die studie.

Die veranderings wat die navorser aan die oorspronklike vraelys gemaak het, was om te verseker dat die navorser slegs dié inligting wat hy vir sy studie benodig, verkry en om die vraelys korter te maak sodat die invul van die vraelys nie so tydrowend is nie. In Bylae B word die verkorte, hersiene vraelys wat in hierdie studie gebruik is, volledig weergegee.

## **KEUSE VAN 'n STEEKPROEF**

Vraelyste is aan professionele tennisafrigters gestuur. Die name en adresse van die 440 professionele tennisafrigters is van *Tennis Suid-Afrika* verkry.

## **METODES EN PROSEDURES**

'n Vraelys is aan elk van die 440 professionele tennisafrigters gestuur. Ingesluit by die vraelys was 'n geadresseerde koevert om te verseker dat die tennisafrigters geen onkoste moes aangaan om die vraelys terug te stuur nie. Die tennisafrigters is versoek om die vraelys eerlik te beantwoord en is verseker dat alle inligting vertroulik hanteer sal word. Die vraelyste wat terug ontvang is van die tennisafrigters se data is verwerk en die resultate is bespreek.

## **STATISTIESE VERWERKINGS**

Ten einde die data te verwerk is daar gebruik gemaak van die *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Die minimum en maksimum tellings en gemiddeldes van al die vrae is bereken.

## HOOFSTUK VIER

### RESULTATE

#### INLEIDING

Die navorser het vraelyste aan professionele tennisafrigters in die land gestuur om hulle sienings te probeer bepaal oor die rol van sielkundige intervensies in junior tennis. Die resultate wat op dié manier verkry is, word vervolgens bespreek. Om dié resultate beter te bespreek, word die bespreking aangevul deur middel van tabelle.

#### AGTERGROND-INLIGTING

Die navorser het 440 vraelyste aan professionele tennisafrigters gestuur. Slegs 65 (14.77%) vraelyste, wat deur die navorser gebruik kon word, is terug ontvang. 'n Moontlike rede vir die feit dat so min vraelyste terug ontvang is, is:

- Die adreslys wat ontvang is van *Tennis Suid-Afrika* is verouderd. Veertien vraelyste is onbeantwoord terug ontvang met 'n nota wat meld dat die afrigter oorlede is of waar 'n afrigter meld dat hy vir jare reeds nie meer tennis afrig nie. Elf vraelyste is onbeantwoord terug ontvang, omdat die afrigter nie meer by die betrokke adres woon nie.

#### Geslag

Die steekproef het bestaan uit 65 professionele tennisafrigters, waarvan 44 (67.7%) manlik en 20 (30.8%) vroulik is. Een afrigter het nagelaat om aan te dui of hy/sy manlik of vroulik is. (Sien Tabel 4.1) As dit 'n getroue demografiese weergawe van die aard van beroep is met die verhouding mans tot dames 2:1, kan die afleiding gemaak word dat afrigting steeds die domein van die manlike geslag is.

### **Afrigtingondervinding**

Op die vraag hoeveel jare afrigtingondervinding die afrigters het, was die gemiddelde afrigtingondervinding 19.32 jaar. Die afrigter met die meeste ondervinding is al 48 jaar betrokke by afrigting, terwyl die afrigter met die minste ondervinding slegs drie jaar by afrigting betrokke is. Met verwysing na die afrigtingondervinding van afrigters, kan afgelei word dat afrigters baie ervaring het en kundig op hul gebied is. Die toekoms van opkomende tennisspelers is dus in goeie hande.

### **Kennis van sportsielkunde**

Om die kennis wat die afrigters van sportsielkunde het, te bepaal, word 'n skaal van 1 tot 10 gebruik, met 1 = "geen kennis", 5 = "bietjie kennis" en 10 = "baie kennis". Die gemiddelde syfer met betrekking tot die kennis wat afrigters van sportsielkunde het, is 7.52, met 5 die laagste en 8 die hoogste syfer uit 'n moontlike 10. Die afrigters het gemiddeld 8.12 sportsielkunde boeke gelees. Die afrigters beskik oor 'n goeie basiese kennis van sportsielkunde en is gretig om meer te wete te kom aangaande sportsielkunde, indien daar gekyk word na die gemiddelde aantal sportsielkunde boeke wat elke afrigter reeds gelees het.

### **Bywoning van sportsielkunde kursusse**

Op die vraag of die afrigters al 'n sportsielkunde kursus bygewoon het, het 63 van die 65 afrigters gereageer. Veertig (61.5%) van die afrigters het al 'n sportsielkunde kursus bygewoon, terwyl 23 (35.4%) afrigters nog nie 'n sportsielkunde kursus bygewoon het nie. Die verskillende waardes word in Tabel 4.1 aangedui. Aangesien sportsielkunde al meer 'n vereiste word om sukses te behaal en 'n derde van die afrigters wat aan die studie deelgeneem het, nog nie 'n sportsielkunde kursus bygewoon het nie, dui dit daarop dat meer sportsielkunde kursusse aangebied moet word.

Tabel 4.1 Demografiese inligting van steekproef

|                    |          | Frekwensie | Persentasie |
|--------------------|----------|------------|-------------|
| GESLAG             | Manlik   | 44         | 67.7        |
|                    | Vroulik  | 20         | 30.8        |
|                    | Totaal   | 64         | 98.5        |
|                    | Onbekend | 1          | 1.5         |
|                    | Totaal   | 65         | 100.0       |
| KURSUS<br>BYGEWOON | Nee      | 23         | 35.4        |
|                    | Ja       | 40         | 61.5        |
|                    | Totaal   | 63         | 96.9        |
|                    | Onbekend | 2          | 3.1         |
|                    | Totaal   | 65         | 100.0       |

## DIE BELANGRIKHEID VAN SELKUNDIGE INTERVENSIES IN JUNIOR TENNIS

### Belangrikheid van sielkundige intervensies

Om te bepaal hoe belangrik sielkundige intervensies in junior tennis, volgens die afrigters is, word 'n skaal van 1 tot 10 gebruik, met 1 = "glad nie belangrik nie", 5 = "bietjie belangrik" en 10 = "baie belangrik". Die tellings varieer tussen 5 (bietjie belangrik) en 10 (baie belangrik) met 'n gemiddelde telling van 8.54. Die gemiddelde telling van 8.54 is baie hoog en dui daarop dat afrigters die belangrikheid van sportsielkunde in junior tennis besef.

Die korrelasie tussen die belangrikheid van sielkundige intervensies in junior tennis en die afrigtingondervinding van afrigters is ondersoek. Daar is geen beduidende korrelasie ( $r = 0.178$ ;  $p = 0.200$ ) gevind nie.

### Voorkoms van sielkundige probleme

Die afrigters is van mening dat 'n gemiddelde 71.64% van die juniors wat hulle afrig, 'n probleem met die sielkundige aspek van hulle spel het. Die probleem verhoed juniors om hulle volle potensiaal te bereik. Die omvang van die persentasies van die juniors wat 'n probleem met die sielkundige aspek van hulle spel het, volgens die afrigters, varieer tussen 'n minimum van 5% en 'n

maksimum van 100%. 'n Bydraende faktor waarom afrigters dink dat sportsielkunde belangrik is in junior tennis is die feit dat baie junior tennisspelers wat deur afrigters gehelp word, 'n probleem met die sielkundige aspek van hulle spel het.

### **Sielkundige hulp verskaf deur afrigters en ouers**

'n Gemiddelde 16.89% van die juniors wat deur die afrigters afgerig word, het min of geen hulp nodig met die sielkundige aspek van hulle spel nie, met 'n minimum van 0% en 'n maksimum van 100%. Die lae gemiddelde persentasie van die juniors wat min of geen hulp nodig het met die sielkundige aspek van hulle spel nie, dui aan dat afrigters bewus is van die leemte wat daar in junior tennisspelers se sielkundige opvoeding bestaan. Dit beklemtoon die feit dat afrigters wel bewus is van die belangrikheid om junior tennisspelers aan sielkundige intervensies bloot te stel.

Die afrigters het aangedui dat 46.06% van die juniors wat hulle afrig, sielkundig deur hulle ouers beïnvloed word. Die omvang van die persentasies in dié verband varieer tussen 0% en 100%. Die jongste ouderdom waarop die afrigters juniors aan sielkundige intervensies sal blootstel, is 5 jaar en die oudste 'n ouderdom van 15 jaar. Die gemiddelde ouderdom waarop afrigters juniors aan sielkundige intervensies blootstel, is 9.71 jaar. Die jong ouderdom waarop afrigters juniors aan sielkundige intervensies blootstel, is 'n bewys dat sportsielkunde nie slegs van toepassing is op senior sportlui nie. Sportsielkunde is bedoel vir alle ouderdomsgroepe.

## **SELKUNDIGE INTERVENSIES**

### **Belangrikheid van die 24 sielkundige dimensies**

Die afrigters is voorsien van 'n lys van 24 sielkundige dimensies en moes op 'n skaal van 1 tot 10 aandui hoe belangrik elk van dié sielkundige dimensies in junior tennis is, met 1 = “glad nie belangrik nie”, 5 = “bietjie belangrik” en 10 = “baie belangrik”. Die vyf sielkundige dimensies met die hoogste gemiddeldes is: genot (9.78), konsentrasie (9.40), selfvertroue (9.38), motivering (9.05) en die hantering van druk (9.00). Die feit dat genot die hoogste gemiddelde telling het moet afrigters bewus maak van hoe belangrik dit is dat junior tennisspelers oefensessies en die spel moet geniet. As gevolg van die aard van die spel is die belangrikheid van die volgende vier sielkundige dimensies vanselfsprekend.

Die omvang van die minimum en maksimum tellings van die bogenoemde vyf sielkundige dimensies is: genot (7 – 10), konsentrasie (6 – 10), selfvertroue (5 – 10), motivering (5 – 10) en die hantering van druk (5 – 10).

Die vyf sielkundige dimensies met die laagste gemiddeldes is: spankoesie (7.73), onafhanklikheid (7.54), beheer van asemhaling (7.52), die maak van 'n toespraak na 'n wedstryd (5.11) en media vaardighede (5.06). Die verskillende waardes word in Tabel 4.2 aangedui.

**Tabel 4.2 Belangrikheid van die 24 sielkundige dimensies in junior tennis**

|                                 | <b>Minimum</b> | <b>Maksimum</b> | <b>Gemiddeld</b> |
|---------------------------------|----------------|-----------------|------------------|
| Genot                           | 7              | 10              | 9.78             |
| Konsentrasie                    | 6              | 10              | 9.40             |
| Selfvertroue                    | 5              | 10              | 9.38             |
| Motivering                      | 5              | 10              | 9.05             |
| Hantering van druk              | 5              | 10              | 9.00             |
| Positiewe denke                 | 5              | 10              | 8.88             |
| Positiewe liggaamshouding       | 5              | 10              | 8.82             |
| Eerlikheid                      | 3              | 10              | 8.75             |
| Oefen-intensiteit               | 5              | 10              | 8.72             |
| Emosionele beheer               | 1              | 10              | 8.57             |
| Persoonlike verantwoordelikheid | 5              | 10              | 8.55             |
| Doelwitstelling                 | 5              | 10              | 8.48             |
| Beelding                        | 1              | 10              | 8.48             |
| Kompetisie-perspektief          | 1              | 10              | 8.48             |
| Hantering van foute             | 1              | 10              | 8.34             |
| Besluitneming                   | 5              | 10              | 8.25             |
| Krisishantering                 | 1              | 10              | 8.09             |
| Af- en terugslaan-roetine       | 0              | 10              | 7.83             |
| Effektiewe tydsbestuur          | 1              | 10              | 7.75             |
| Spankoesie                      | 1              | 10              | 7.73             |
| Onafhanklikheid                 | 2              | 10              | 7.54             |
| Beheer van asemhaling           | 2              | 10              | 7.52             |
| Toespraak na wedstryd           | 0              | 10              | 5.11             |
| Media vaardighede               | 0              | 10              | 5.06             |



### **Belangrikste sielkundige dimensies**

Deur die lys van 24 sielkundige dimensies te gebruik, moes die afrigters die drie belangrikste sielkundige dimensies wat in junior tennis benodig word, neerskryf. Die vyf belangrikste dimensies wat in junior tennis benodig word, is: motivering (31), konsentrasie (31), genot (29), selfvertroue (23) en doelwitstelling (14). Die syfer tussen hakies dui aan hoeveel keer elke sielkundige dimensie genoem is as een van die drie belangrikste sielkundige dimensies wat in junior tennis benodig word. (Sien Tabel 4.3) Volgens afrigters is konsentrasie, saam met motivering, die belangrikste sielkundige dimensies wat in junior tennis benodig word. Die aard van die spel en juniors se onvermoë om lank te konsentreer is redes hoekom konsentrasie as so belangrik beskou word.

Tabel 4.3 Belangrikste sielkundige dimensies in junior tennis

|                                 | N  |
|---------------------------------|----|
| Motivering                      | 31 |
| Konsentrasie                    | 31 |
| Genot                           | 29 |
| Selfvertroue                    | 23 |
| Doelwitstelling                 | 14 |
| Hantering van druk              | 12 |
| Emosionele beheer               | 10 |
| Hantering van foute             | 7  |
| Positiewe denke                 | 7  |
| Beelding                        | 5  |
| Oefen-intensiteit               | 5  |
| Eerlikheid                      | 5  |
| Besluitneming                   | 5  |
| Kompetisie-perspektief          | 4  |
| Persoonlike verantwoordelikheid | 3  |
| Spankohesie                     | 2  |
| Positiewe liggaamshouding       | 1  |
| Toewyding                       | 1  |
| Morele ontwikkeling             | 1  |
| Asemhaling-beheer               | 1  |
| Selfbeheersing                  | 1  |
| Krisishantering                 | 1  |

## DIE ONDERRIG VAN SIELKUNDIGE INTERVENSIES

### Tyd afgestaan aan sielkundige intervensie-oefening

Die afrigters het op die vraag ten opsigte van hoeveel tyd hulle spesifiek per week aan sielkundige intervensie-oefening sal afstaan, soos volg gereageer. Sommige afrigters het aangedui dat hulle 15% – 50% van hulle afrigtingstyd per week aan sielkundige intervensie-oefening sal afstaan. Van die ander afrigters het gesê dat hulle 10 min – 20 min van hulle afrigtingstyd per oefensessie aan sielkundige intervensie-oefening sal afstaan. Die ander afrigters is bereid om 'n half-uur tot 2 ure

van hulle afrigtingstyd per week aan sielkundige intervensie-oefening af te staan. Baie afrigters is bereid om 'n groot deel van hulle afrigtingstyd aan die onderrig van sielkundige intervensies af te staan.

Die afrigters moes ook aandui wat die maksimum hoeveelheid tyd per week is wat hulle bereid sal wees om aan sielkundige intervensie-oefening af te staan. Die afrigters het aangedui dat hulle 'n maksimum van 30% – 75% of een uur tot drie ure van hulle afrigtingstyd per week aan sielkundige intervensie-oefening sal afstaan. Sommige afrigters is bereid om 'n maksimum van 15 min – 30 min per oefensessie aan sielkundige intervensie-oefening af te staan.

### **Moeilikhedsgraad vir die onderrig van sielkundige dimensies**

Die afrigters moes op 'n skaal van 1 tot 10 aandui hoe moeilik dit is om sielkundige dimensies aan junior tennisspelers te onderrig, met 1 = “maklik”, 5 = “bietjie moeilik” en 10 = “baie moeilik”. Die gemiddelde telling was 5.75. Die minimum telling was 1 en die maksimum telling 10. Indien nuwe metodes ontwerp word hoe sielkundige intervensies aan juniors onderrig moet word, sal afrigters dit makliker vind om sportsielkunde aan juniors te onderrig. 'n Groot probleem is juis dat daar te min inligting beskikbaar is in dié verband. Die korrelasie tussen die moeilikhedsgraad vir die onderrig van sielkundige dimensies aan junior tennisspelers en die afrigtingondervinding van afrigters is ondersoek. Geen beduidende korrelasie ( $r = 0.031$ ;  $p = 0.812$ ) is gevind nie.

Die afrigters moes op 'n skaal van 1 tot 10 aandui hoe moeilik hulle dit vind om spesifieke sielkundige dimensies wat hulle gebruik, aan junior tennisspelers te onderrig, met 1 = “glad nie moeilik nie”, 5 = “bietjie moeilik” en 10 = “baie moeilik”. Die hantering van druk (6.19), oefenintensiteit (6.00), krisishantering (5.79), emosionele beheer (5.70) en beelding (5.65) is die vyf sielkundige dimensies wat afrigters die moeilikste vind om aan junior tennisspelers te onderrig. Afrigters vind dit ook moeilik om die konsepte van konsentrasie (5.21), selfvertroue (5.16) en motivering (5.02) aan juniors oor te dra. Hulle ondervind egter minder probleme om doelwitstelling (4.47) met die juniors te doen en om die oefensessies genotvol (3.30) te maak. Die spesifieke waardes word in Tabel 4.4 aangedui.

Tabel 4.4 Moeilikhedsgraad vir die onderrig van die 24 sielkundige dimensies

|                                 | Minimum | Maksimum | Gemiddeld |
|---------------------------------|---------|----------|-----------|
| Hantering van druk              | 1       | 10       | 6.19      |
| Oefen-intensiteit               | 1       | 10       | 6.00      |
| Krisishantering                 | 1       | 10       | 5.79      |
| Emosionele beheer               | 1       | 10       | 5.70      |
| Beelding                        | 1       | 10       | 5.65      |
| Media vaardighede               | 2       | 10       | 5.58      |
| Konsentrasie                    | 1       | 10       | 5.21      |
| Selfvertroue                    | 1       | 10       | 5.16      |
| Besluitneming                   | 1       | 10       | 5.15      |
| Onafhanklikheid                 | 1       | 10       | 5.14      |
| Hantering van foute             | 1       | 10       | 5.08      |
| Positiewe denke                 | 1       | 10       | 5.02      |
| Motivering                      | 1       | 10       | 5.02      |
| Effektiewe tydsbestuur          | 1       | 10       | 5.00      |
| Beheer van asemhaling           | 1       | 10       | 4.85      |
| Positiewe liggaamshouding       | 1       | 10       | 4.73      |
| Kompetisie-perspektief          | 1       | 10       | 4.68      |
| Doelwitstelling                 | 1       | 10       | 4.47      |
| Persoonlike verantwoordelikheid | 1       | 9        | 4.39      |
| Af- en terugslaan-roetine       | 1       | 10       | 3.92      |
| Toespraak na wedstryd           | 1       | 10       | 3.76      |
| Spankohesie                     | 1       | 10       | 3.61      |
| Genot                           | 1       | 10       | 3.30      |
| Eerlikheid                      | 1       | 10       | 3.27      |

**Probleme met die onderrig van sielkundige intervensies**

Die afrigters is 'n lys van 12 probleme gegee en moes op 'n skaal van 1 tot 10 aandui hoe dikwels hulle elk van die genoemde probleme ondervind in hulle pogings om sielkundige intervensies aan juniors te onderrig, met 1 = "nooit 'n probleem nie", 5 = "partykeer 'n probleem" en 10 = "altyd 'n probleem". 'n Gebrek aan tyd (6.57), min ondersteuning van ouers in die onderrig van sielkundige intervensies (6.05) en 'n gebrek aan ander afrigters as rolmodelle wat sielkundige intervensies aan junior tennisspelers onderrig (6.00), word deur die afrigters aangevoer as die drie probleme wat die meeste ondervind word in hulle pogings om sielkundige intervensies te onderrig. In al drie bogenoemde gevalle is die minimum telling 1 en die maksimum telling 10. Afrigters met minder afrigtingondervinding mag meer probleme ondervind met die onderrig van sielkundige intervensies as afrigters met meer afrigtingondervinding, aangesien die tellings tussen 1 en 10 varieer.

Die afrigters is egter van mening dat hulle voldoende ondervinding van die onderrig van sielkundige intervensies het (3.32) en dat hulle oor voldoende kennis van sportsielkunde beskik (3.20) om dit aan junior tennisspelers te onderrig. Die verskillende waardes word in Tabel 4.5 weergegee.

Tabel 4.5 Probleme met die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers

|   | Minimum | Maksimum | Gemiddeld |
|---|---------|----------|-----------|
| Gebrek aan tyd  | 1       | 10       | 6.57      |
| Min ondersteuning van ouers ten opsigte van sielkundige intervensie-onderrig                                  | 1       | 10       | 6.05      |
| Gebrek aan ander afrigters as rolmodelle vir sielkundige intervensie-onderrig                                 | 1       | 10       | 6.00      |
| Gebrek aan belangstelling by junior tennisspelers   | 1       | 10       | 5.28      |
| Evaluering van sukses met betrekking tot sielkundige intervensie-oefening                                     | 1       | 10       | 5.00      |
| Gebrek aan inligting oor die individualisering van algemene beginsels vir junior tennisspelers en situasies   | 1       | 10       | 4.94      |
| Tekort aan praktiese bronne   | 1       | 10       | 4.92      |
| Tekort aan spesifieke praktiese voorbeelde om aan junior tennisspelers te gee vir gebruik gedurende wedstryde | 1       | 10       | 4.37      |
| Gebrek aan kennis oor hoe om oefensessies vir junior tennisspelers opwindend te maak                          | 1       | 10       | 4.05      |
| Kompleksiteit van huidige literatuur  | 1       | 10       | 4.05      |
| Geen ondervinding in die onderrig van sielkundige intervensies  | 1       | 10       | 3.32      |
| Onvoldoende kennis van sielkundige intervensie-onderrig   | 1       | 10       | 3.30      |

## OPINIES OMTRENT SELKUNDIGE INTERVENSIE-OEFENING

Afrigters moes aandui op 'n skaal van 1 tot 10 tot watter mate hulle saamstem met die lys van 16 opinies omtrent sielkundige intervensie-oefening, met 1 = “verskil baie”, 5 = “stem saam” en 10 = “stem volkome saam”. Die verskillende waardes word in Tabel 4.6 aangedui.

Al die afrigters het saamgestem met die stelling dat daar meer klem gelê moet word op sielkundige intervensie-oefening na gelang juniors meer kompetender word (gemiddelde telling = 9.12). Die opinie het 'n minimum telling van 5 en 'n maksimum telling van 10. Al die afrigters het ook saamgestem met opinie drie wat behels dat afrigters self sielkundige intervensies moet gebruik sodat hulle die nodige selfvertroue sal hê om dit aan junior tennisspelers te onderrig (gemiddelde telling = 8.46). Die opinie het 'n minimum telling van 5 en 'n maksimum telling van 10.

Baie afrigters stem saam met die stelling dat tennisspelers met verskillende vaardigheidsvlakke en vermoëns sielkundige intervensie-oefeninge nodig het, maar die manier hoe dit aan juniors oorgedra word, mag verskil, afhangende van die tennisspelers se ondervinding en vaardigheidsvlakke (8.20). Afrigters stem saam dat hulle geleer moet word hoe om meer sensitief te wees vir tennisspelers se sielkundige behoeftes en vermoëns (7.86). Die afrigters ondersteun die standpunt dat dit belangrik is om 'n gevoel van spankohesie te kweek indien afrigters 'n suksesvolle junior tennisprogram wil verseker (7.83). Seun- en meisie-tennisspelers verskil emosioneel van mekaar en as gevolg hiervan kan hulle verskillend optree in dieselfde situasie (7.62). Afrigters stem hiermee saam. Volgens baie afrigters, is dit belangrik om meetinstrumente te ontwikkel om junior tennisspelers se sielkundige vaardighede te meet, sodat tennisspelers hulle vordering op dié gebied kan volg (7.28).

Afrigters ondersteun die siening dat hulle meer leiding moet gee in die geval van onervare junior tennisspelers en meer ervare junior tennisspelers moet aanmoedig om meer onafhanklik te wees (6.93). Party afrigters is van mening dat, om tennisspelers se sielkundige vaardighede effektief te ontwikkel, die spelers se ouers ook by die onderrigproses betrokke moet wees (6.66). Deur van afrigters met status en junior tennisspelers se eweknieë gebruik te maak, kan goeie maniere wees om sielkundige intervensies aan tennisspelers te onderrig (6.40). Sommige afrigters vind opdragte wat tuis uitgevoer moet word 'n goeie manier om sielkundige intervensies aan junior tennisspelers te onderrig (6.24). Sommige afrigters is van mening dat daar nie genoeg inligting is wat afrigters kan help om sielkundige intervensies aan juniors te onderrig nie (6.15). Van die afrigters is van mening dat die meeste artikels oor sielkundige intervensie-oefening nie die sielkundige intervensie-

strategieë konkreet genoeg voorstel vir effektiewe gebruik met junior tennisspelers nie (5.78). Sommige afrigters stem nie saam met die stelling dat, indien juniors aan sielkundige intervensie-oefeninge blootgestel word, hulle te veel begin dink en die gevolg dan paralise as gevolg van analise is nie (4.89). Van die afrigters verskil van die stelling dat junior tennisspelers nie belangstel in sielkundige intervensie-oefening nie (4.02). Afrigters stem ook nie saam met die stelling dat daar relatief genoeg inligting beskikbaar is ten opsigte van hoe om sielkundige intervensie-oefeninge van mekaar te onderskei nie (3.92).



Tabel 4.6 Opinies omtrent sielkundige intervensie-oefening

|  | Minimum | Maksimum | Gemiddeld |
|--|---------|----------|-----------|
| Meer klem moet gelê word op sielkundige intervensie-oefening soos junior tennisspelers meer kompetend word   | 5       | 10       | 9.12      |
| Afrigters moet self sielkundige intervensies gebruik, sodat hulle die nodige selfvertroue sal hê om dit aan junior tennisspelers te onderrig                         | 5       | 10       | 8.46      |
| Junior tennisspelers met verskillende vaardigheidsvlakke en vermoëns het sielkundige intervensie-oefeninge nodig   | 1       | 10       | 8.20      |
| Afrigters moet meer sensitief wees vir junior tennisspelers se sielkundige behoeftes en vermoëns   | 4       | 10       | 7.86      |
| Dit is belangrik om 'n gevoel van spankoesie te kweek indien afrigters 'n suksesvolle junior tennisprogram wil verseker  | 1       | 10       | 7.83      |
| Seun- en meisie-tennisspelers verskil emosioneel van mekaar en kan as gevolg hiervan verskillend optree in dieselfde situasie  | 1       | 10       | 7.62      |
| Dit is belangrik om meetinstrumente te ontwikkel om junior tennisspelers se sielkundige vaardighede te meet, sodat hulle hulle vordering kan volg                    | 3       | 10       | 7.28      |
| Afrigters moet meer leiding gee in die geval van onervare junior tennisspelers en meer ervare junior tennisspelers moet aangemoedig word om meer onafhanklik te word | 1       | 10       | 6.93      |
| Om junior tennisspelers se sielkundige vaardighede effektief te ontwikkel, moet die spelers se ouers ook by die onderrigproses betrokke wees                         | 1       | 10       | 6.66      |
| Die gebruik van afrigters met status en spelers se eweknieë is goeie maniere om sielkundige intervensies aan junior tennisspelers te onderrig                        | 1       | 10       | 6.40      |
| Tuisopdragte is 'n goeie manier om sielkundige intervensies aan junior tennisspelers te onderrig   | 1       | 10       | 6.24      |
| Daar is nie genoeg inligting beskikbaar om afrigters te help met die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers nie                              | 1       | 10       | 6.15      |
| Artikels oor sielkundige intervensie-oefening stel nie sielkundige intervensie-strategieë konkreet genoeg voor vir effektiewe gebruik met junior tennisspelers nie   | 1       | 10       | 5.78      |
| Indien junior tennisspelers aan sielkundige intervensie-oefeninge blootgestel word, begin hulle te veel dink en die gevolg is dan paralise as gevolg van analise     | 1       | 10       | 4.89      |
| Junior tennisspelers stel nie belang in sielkundige intervensie-oefening nie   | 1       | 10       | 4.02      |
| Daar is genoeg inligting beskikbaar oor hoe om sielkundige intervensie-oefeninge van mekaar te onderskei   | 1       | 10       | 3.92      |

## **BYKOMENDE OPMERKINGS DEUR DIE AFRIGTERS**

Van die afrigters is van mening dat sielkundige intervensie-oefening wel 'n rol speel by juniors in die ouderdomsgroep van ses tot 12 jaar, maar is van mening dat dit meer belangrik is vanaf 12 jaar en ouer. Die siening van 'n ander afrigter is dat afrigters aan die begin klem moet lê op motivering en genot, terwyl die juniors geleidelik aan die ander belangrike sielkundige intervensies blootgestel moet word. 'n Groep afrigters glo dat juniors met verskillende vaardigheidsvlakke verskillende sielkundige intervensies benodig.

Een afrigter het die opmerking gemaak dat die huidige sportsielkunde-literatuur vervelig en oud is. Afrigters voel ook dat daar meetinstrumente ontwikkel moet word wat juniors se sielkundige vaardighede kan meet, sodat juniors en afrigters hulle vordering in dié verband kan monitor. Afrigters voel ook dat die publiek beter ingelig moet word ten opsigte van wat sportsielkunde behels. Die wanopvatting wat daar by sommige mense bestaan, naamlik dat sportlui se vaardighede in sportsielkunde sal verbeter as hulle meer aan sport deelneem, moet reggestel word.

'n Saak waaroor die afrigters baie sterk voel, is die invloed wat ouers op juniors se sielkundige ontwikkeling het. Afrigters voel dat ouers minder druk om te wen op juniors moet plaas. Afrigters is van mening dat ouers die juniors moet aanmoedig om tennis te speel, omdat hulle dit graag wil doen en om dit te geniet, en dan sal sukses vanself kom. Ouers moet beter ingelig word oor sielkundige intervensie-oefening en die rol wat dit in juniors se ontwikkeling speel. Ouers moet ook betrek word by juniors se sielkundige intervensie-oefensessies.

Een afrigter het die opmerking gemaak dat die grootste probleem wat hy het om sielkundige intervensies aan juniors te onderrig, tyd is. Die afrigter voel dat oefensessies te kort is om nog tyd af te staan aan sielkundige intervensie-oefening. 'n Ander probleem wat afrigters het met die onderrig van sielkundige intervensies aan juniors, is ouers. Ouers is van mening dat die onderrig van sielkundige intervensies aan hulle kinders 'n mors van tyd is. Die ouers voel dat hulle geld betaal vir die oefensessies en wil dus nie hê dat hulle geld en hulle en hulle kinders se tyd met "onbelangrikhede" gedurende die oefensessies "gemors" moet word nie.

Een afrigter het die volgende opmerking gemaak: "mental training is as important as physical training".

## **HOOFSTUK VYF**

### **GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS**

#### **INLEIDING**

Uit die resultate van die studie is dit duidelik dat tennisafrigters van mening is dat sielkundige intervensies 'n rol te speel het in junior tennis.

Volgens afrigters is die volgende vyf sielkundige dimensies die belangrikste in junior tennis: motivering, konsentrasie, genot, selfvertroue en doelwitstelling.

#### **DIE BELANGRIKHEID VAN SELKUNDIGE INTERVENSIES IN JUNIOR TENNIS**

Die resultate van die studie dui daarop dat al die afrigters van mening is dat sielkundige intervensies belangrik is in junior tennis. Dit stem ooreen met die resultate wat Gould *et al.* (1999a) in hulle studie gekry het. Moran (in Crespo & Miley, 1998) het ook gevind dat 90% van die afrigters wat ondervra is, aangedui het dat sielkundige intervensies belangrik is om sukses in tennis te behaal.

Een afrigter het die opmerking gemaak dat sielkundige intervensies nie so belangrik is vir juniors tot en met 12 – 13 jaar nie. Die afrigter is egter van mening dat sielkundige intervensies meer belangrik word vir juniors vanaf die ouderdom 12 – 13 jaar. Die rede hiervoor mag wees dat juniors jonger as 12 – 13 jaar nie aan sulke strawwe kompeterende tennis deelneem nie, maar eintlik slegs tennis speel vir die genot daarvan en om saam met vriende te wees.

#### **DIE BELANGRIKSTE SELKUNDIGE INTERVENSIES IN JUNIOR TENNIS**

Die vyf belangrikste sielkundige intervensies in junior tennis, na aanleiding van die resultate van die studie is: motivering, konsentrasie, genot, selfvertroue en doelwitstelling. 'n Afrigter het opgemerk dat hy voel dat, aan die begin van juniors se tennisloopbaan, genot en motivering die twee belangrikste sielkundige intervensies is wat deur afrigters gebruik moet word. Die rede vir

bogenoemde opmerking mag wees dat juniors aan die begin eers gemotiveer moet word en die spel moet geniet om te verseker dat hulle met die spel sal volhard. Juniors kan dan daarna op 'n kompeterende vlak begin deelneem en afrigters kan dan die oorblywende drie sielkundige hulpmiddels begin gebruik. Wanneer juniors selfvertroue het, hulle aandag nie afgetrek word deur enige afleiding nie, en weet wat hulle graag wil bereik, kan juniors meer sukses behaal. Indien juniors meer sukses behaal, kan dit daartoe lei dat juniors hulle deelname aan tennis meer geniet, beter gemotiveer sal wees en meer selfvertroue sal hê.

Gould *et al.* (1999a) het in hulle studie drie ouderdomsgroepe onderskei. Die drie ouderdomsgroepe was onderskeidelik 12 jaar en jonger, 14 jaar en jonger en 16 jaar en jonger. Die vyf belangrikste sielkundige intervensies in elke ouderdomsgroep, na aanleiding van die resultate in Gould en sy medewerkers se studie, is soos volg:

- 12 jaar en jonger: genot, konsentrasie, emosionele beheer, eerlikheid en selfvertroue
- 14 jaar en jonger: genot, konsentrasie, doelwitstelling, selfvertroue en motivering
- 16 jaar en jonger: konsentrasie, genot, motivering, doelwitstelling en oefen-intensiteit

Moran (in Crespo & Miley, 1998) het gevind dat afrigters voel dat motivering, konsentrasie, selfvertroue, beheer oor angstigheid en beheer oor woede van die belangrikste sielkundige intervensies in tennis is.

## **HOE MOEILIK IS DIE ONDERRIG VAN SIELKUNDIGE INTERVENSIES AAN JUNIOR TENNISPELERS**

Die resultate van die studie dui daarop dat afrigters dit redelik moeilik vind om sielkundige intervensies aan junior tennisspelers te onderrig. Dit stem ooreen met die resultate wat Gould *et al.* (1999a) in hulle studie getoon het.

Daar is gevind dat dit vir afrigters moeiliker is om sommige sielkundige intervensies (byvoorbeeld die hantering van druk, oefen-intensiteit en krisishantering), in vergelyking met ander (byvoorbeeld eerlikheid, genot en spankoesie), te onderrig. Die rede hiervoor mag wees dat daar afrigters is wat nog geen opleiding ontvang het in die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers nie. 'n Ander rede mag wees, en sluit aan by 'n opmerking wat deur een van die afrigters gemaak

is, dat die huidige sportsielkunde-literatuur verouderd is, en dus nie genoegsame leiding aan afrigters gee oor hoe om sielkundige intervensies te onderrig nie.

## **PROBLEME WAT ONDERVIND WORD MET DIE ONDERRIG VAN SIELKUNDIGE INTERVENSIES AAN JUNIOR TENNISPELERS**

Uit die resultate van hierdie studie is 'n paar probleme geïdentifiseer wat afrigters ondervind wanneer hulle sielkundige intervensies aan junior tennisspelers onderrig. Die studie wat deur Gould *et al.* (1999a) gedoen is, het ook probleme geïdentifiseer wat afrigters ondervind met die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers.

In beide genoemde studies is 'n gebrek aan tyd die probleem wat die meeste deur afrigters ondervind word. Een afrigter het die opmerking gemaak dat ouers voel dat die onderrig van sielkundige intervensies 'n mors van tyd is en dit kan 'n rede wees hoekom afrigters 'n gebrek aan tyd beskou as so 'n belangrike probleem by die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers. 'n Ander rede mag wees dat afrigters voel oefensessies is te kort om juniors die korrekte tegniek aan te leer en ook nog tyd af te staan aan sielkundige intervensie-oefeninge. Daar is immers afrigters wat voel dat dit belangriker is om meer tyd te bestee daaraan om juniors die korrekte tegniek aan te leer as om tyd af te staan aan sielkundige intervensie-oefeninge.

## **AANBEVELINGS VIR TOEKOMSTIGE NAVORSING**

Die volgende aanbevelings vir toekomstige navorsing word gemaak:

- Die term “junior tennisspelers” is te omvattend. 'n Spesifieke ouderdomsgroep moet geïdentifiseer word byvoorbeeld juniors tussen die ouderdomme van 12 jaar en 16 jaar.
- Die invloed wat ouers het op juniors se sielkundige ontwikkeling en die invloed wat ouers het op die mate waarin juniors sielkundige intervensie-oefening ontvang van afrigters, kan in meer diepte ondersoek word.
- Die vraag of sielkundige intervensie-oefening vir juniors in 'n groep of individueel aangebied moet word, kan ondersoek word.

- Die verskil tussen seuns en meisies se sielkundige behoeftes (indien daar is) kan ondersoek word.
- Toekomstige navorsers kan tegnieke probeer ontwikkel ten opsigte van hoe om die belangrikste sielkundige intervensies wat in junior tennis gebruik word, effektief en maklik aan junior tennisspelers te onderrig.

## SLOT

Die resultate van hierdie studie dui op die belangrikheid van sielkundige intervensies in junior tennis. Dit is alreeds vermeld dat daar relatief min studies gedoen is wat bepaal watter sielkundige intervensies belangrik is in junior tennis, watter strategieë of metodes die afrigter moet gebruik om dit aan junior tennisspelers oor te dra en watter probleme die afrigter ervaar tydens die oordrag van sportsielkunde aan junior tennisspelers (Gould *et al.*, 1999a). Dit is dus belangrik dat soortgelyke navorsing gedoen word om afrigters van meer kennis te voorsien oor dié belangrike onderwerp. Verdere navorsing moet afrigters ook van tegnieke en metodes ten opsigte van die effektiewe onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers voorsien.

Van die afrigters is van mening dat die bestaande sportsielkunde literatuur oud en vervelig is. Om te voorkom dat afrigters, as gevolg hiervan, ophou om sielkundige intervensies aan juniors te onderrig, is dit absoluut noodsaaklik dat toekomstige navorsing gedoen word in dié verband. Indien die resultate van hierdie en toekomstige studies gebruik word, kan dit help om die bogenoemde probleem op te los.

Die ouers van junior tennisspelers kan 'n belangrike rol speel in die mate wat afrigters sielkundige intervensies aan junior tennisspelers onderrig. Baie ouers is gekant teen die onderrig van sielkundige intervensies aan juniors. Deur die ouers beter in te lig oor die nut van sportsielkunde, hulle bewus te maak van die belangrikheid van sielkundige intervensies in junior tennis en hulle te betrek by die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers, kan die probleem oorkom word.

Deurdat juniors deesdae nie net aan een sportsoort deelneem nie en die feit dat oefensessies so kort is, voel afrigters dat 'n gebrek aan tyd een van die belangrikste probleme is wat hulle ondervind by die onderrig van sielkundige intervensies aan junior tennisspelers. Afrigters is van mening dat 'n enkele oefensessie te kort is om juniors te help met hulle tegniek en dan nog tyd af te staan aan sielkundige intervensie-oefening. Met goeie beplanning en oordeel, kan afrigters tyd inruim vir sielkundige intervensie-oefening, al is dit nie gedurende elke oefensessie nie. Afrigters kan selfs aan juniors tuisopdragte gee wat hulle sielkundige ontwikkeling kan bevorder. Die woorde van Weinberg (1988:ix) kan dié afrigters wat slegs die vaardighede van junior tennisspelers wil ontwikkel of die afrigters wat voel hulle het nie tyd om sielkundige intervensies aan junior tennisspelers te onderrig nie, miskien van plan laat verander:

*Tennis is a game that can be fun, exciting and challenging. You can also experience frustration, anger and failure on the tennis court. Whether you achieve the former or the latter usually depends on your mental approach to the game rather than your physical ability.*

**VERWYSINGS**

- BAKKER, F.C., DE KONING, J.J., VAN INGEN SCHENAU, G.J. & DE GROOT, G. (1993). Motivation of young elite speed skaters. *International Journal of Sport Psychology*, 24: 432 – 442.
- BENNETT, J.G. & PRAVITZ, J.E. (1982). *The miracle of sports psychology*. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.
- BERLANT, A.R. & WEISS, M.R. (1997). Goal orientation and the modeling process: An individual's focus on form and outcome. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(4): 317 – 330.
- BLACK, S.J. & WEISS, M.R. (1992). The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14: 309 – 325.
- BOND, J. & SARGENT, G. (1995). Concentration skills in sport: an applied perspective. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 386 – 419). Brisbane: John Wiley and Sons.
- BRENNAN, S.J. (1993). *The mental edge*. Omaha, NE: Peak Performance Publishing.
- BRODKIN, P. & WEISS, M.R. (1990). Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12: 248 – 263.
- BROWNE, M.A. & MAHONEY, M.J. (1984). Sport psychology. In M.R. Rosenzweig & L.W. Porter (Eds.). *Annual review of psychology*, Vol.35 (pp. 605 – 625). Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- BULL, S.J. (1991). Personal and situational influences and adherence to mental skills training. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13: 121 – 132.
- BULL, S.J., ALBINSON, J.G. & SHAMBROOK, C.J. (1997). *The mental game plan. Getting psyched for sport*. Eastbourne, UK: Sport Dynamics.
- BUNKER, L.K. & ROTELLA, R.J. (1982). *Mind, set and match*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- CATLEY, D. & DUDA, J.L. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28: 309 – 322.
- CLAXTON, D.B. (1988). A systematic observation of more and less successful high school tennis coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 7: 302 – 310.
- CLEWS, G.J. & GROSS, J.B. (1995). Individual and social motivation in Australian sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 90 – 121). Brisbane: John Wiley and Sons.
- CLIFTON, R.T. & GILL, D.L. (1994). Gender differences in self-confidence on a female-typed task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 150 – 162.



- COHN, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4: 95 – 106.
- CORBIN, C.B. (1981). Sex of subject, sex of opponent and opponent ability as factors affecting self-confidence in a competitive situation. *Journal of Sport Psychology*, 4: 265 – 270.
- CORBIN, C.B., STEWART, M.J. & BLAIR, W.O. (1981). Self-confidence and motor performance of preadolescent boys and girls studied in different feedback situations. *Journal of Sport Psychology*, 3: 30 – 34.
- COX, R.H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Madison, WI: Brown & Brenchmark.
- CRAMPTON, J. & FOX, J. (1987). Regeneration vs burnout: Prevention is better than cure. *Sports Coach*, 10(4): 7 – 11.
- CRESPO, M. & MILEY, D. (1998). *Advanced coaches manual*. London: International Tennis Federation.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow, The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- DAW, J. & BURTON, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, 8: 37 – 57.
- DEFRANCESCO, C. & BURKE, K.L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28: 185 – 195.
- EDWARDS, T. & HARDY, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18: 296 – 312.
- EFRAN, J.S., LESSER, G.S. & SPILLER, M.J. (1994). Enhancing tennis coaching with youths using a metaphor method. *The Sport Psychologist*, 8: 349 – 359.
- FENDER, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3: 63 – 71.
- FOURIE, S. (2000). *An investigation into the nature of mental toughness in sport*. Unpublished masters thesis. Stellenbosch: University of Stellenbosch.
- FOX, A. (1979). *If I'm the better player, why can't I win? A psychology of competition*. Norwalk, CT: Tennis Magazine.
- GILBERT, B. & JAMISON, S. (1994). *Winning ugly*. New York: Simon & Schuster.
- GILL, D.L., GROSS, J.B. & HUDDLESTON, S. (1983). Participating motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14: 1 – 14.
- GOULD, D., DAMARJIAN, N. & MEDBERY, R. (1999b). An examination of mental skills training in junior tennis coaches. *The Sport Psychologist*, 13: 127 – 143.

- GOULD, D., FELTZ, D. & WEISS, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16: 126 – 140.
- GOULD, D. & HORN, T. (1984). Participation motivation in young athletes. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.). *Psychological foundations of sport* (pp. 359 – 370). Champaign, IL: Human Kinetics.
- GOULD, D., MEDBERY, R., DAMARJIAN, N. & LAUER, L. (1999a). A survey of mental skills training knowledge, opinions and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11: 28 – 50.
- GOULD, D., TUFFEY, S., UDRY, E. & LOEHR, J. (1996b). Burnout in competitive junior tennis players: II Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10: 341 – 366.
- GOULD, D., UDRY, E., TUFFEY, S. & LOEHR, J. (1996a). Burnout in competitive junior tennis players: I A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10: 322 – 340.
- GRIFFITHS, R. (1999). *Modern psychology for cricket and other Australian sports*. Harbord, NSW: Odlum and Garner.
- HARWOOD, C.G. & SWAIN, A.B.J. (1998). Antecedents of pre-competition achievement goals in elite junior tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 16: 357 – 371.
- HEISHMAN, M.F. & BUNKER, L. (1989). Use of mental preparation strategies by international elite female lacrosse players from five countries. *The Sport Psychologist*, 3: 14 – 22.
- HELMSTETTER, S. (1988). *The self-talk solution*. New York: Simon & Schuster.
- HOGG, J.M. (1997). *Mental skills for young athletes*. Edmonton, Canada: Sport Excel Publishing.
- HORSLEY, C. (1995). Confidence and sporting performance. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 311 – 338). Brisbane: John Wiley and Sons.
- JACKSON, S.A. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- JACKSON, S.A., KIMIECIK, J.C., FORD, S.K. & MARSH, H.W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20: 358 – 378.
- JENNINGS, K.E. (1993). *Mind in sport: Directing energy flow into success*. Kenwyn: Juta.
- JONES, G., SWAIN, A. & CALE, A. (1991). Gender differences in pre-competition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13: 1 – 15.
- KAUSS, D. (2001). *Mastering your inner game*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- KIMIECIK, J.C. & HARRIS, A.T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18: 247 – 263.

- KIRSCHENBAUM, D. (1997). *Mind matters: Seven steps to smarter sport performance*. Carmel, IN: Cooper Publishing Group.
- LIRGG, C.D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8: 294 – 310.
- LUSZKI, W.A. (1982). *Winning tennis through mental toughness*. New York: Everest House.
- MAHONEY, M.J., GABRIEL, T.J. & PERKINS, T.S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1: 181 – 199.
- MAXEINER, J. (1987). Concentration and distribution of attention in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 18: 247 – 255.
- MURPHY, S.M. (Ed.). (1995). *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- MURPHY, S. (1997). *The achievement zone*. New York: The Berkley Publishing Group.
- NIDEFFER, R.M. (1986). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. (pp. 257 – 270). Palo Alto, CA: Mayfield Publishing.
- NIDEFFER, R.M. (1992). *Psyched to win*. Champaign, IL: Leisure Press.
- O'CONNOR, J. (2001). *NLP and sports*. Hammersmith, London: Harper Collins.
- ORLICK, T. (2000). *In pursuit of excellence. How to win in sport and life through mental training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ORLICK, T.D. & MOSHER, R. (1978). Extrinsic awards and participant motivation in a sport related task. *International Journal of Sport Psychology*, 9(1): 27 – 38.
- PETRUZZELLA, S.J. & CORBIN, C.B. (1988). The effects of performance feedback on female self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10: 174 – 183.
- PORTER, K. & FOSTER, J. (1986). *The mental athlete*. New York: Wm. C. Brown.
- PORTER, K. & FOSTER, J. (1990). *Visual athletics*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- POTGIETER, J. & VAN DER MERWE, K. (1992). *Getting your mind over the net*. Pretoria: J.L. van Schaik.
- PRAPAVESSIS, H. (1993). Concentration skills for returning serve in tennis. *Sports Coach*, 16(4): 31 – 35.
- RAEDEKE, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19: 394 – 417.
- RUSHALL, B.S. (1989). Sport psychology: The key to sporting excellence. *International Journal of Sport Psychology*, 20: 165 – 190.

- SCANLAN, T.K. & LEWTHWAITE, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8: 25 – 35.
- SCHMIDT, G.W. & STEIN, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8: 254 – 265.
- SING, R.O. (1986). Psychological concerns in the throwing events. *Track Technique*, 96: 3069 – 3070.
- SINGER, R.N. (1977). Motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 8(1): 1 – 21.
- SMITH, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8: 36 – 50.
- SMITH, R.E. & SMOLL, F.L. (1978). Sport and the child: Conceptual and research perspectives. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.). *Psychological perspectives in youth sports* (pp. 3 – 13). Washington, DC: Hemisphere.
- SMITH, R.E. & SMOLL, F.L. (1997). Psychosocial interventions in youth sport. In J.L. Van Raalte & B.W. Brewer (Eds.). *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 287 – 315). Washington, DC: American Psychological Association.
- SMITH, R.E., SMOLL, F.L., SCHULTZ, R.W. & PTACEK, J.T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory – 28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 379 – 398.
- SMOLL, F.L. (1986). Coach – parent relationships: Enhancing the quality of the athlete's sport experience. In J.M. Williams (Ed.). *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. (pp. 47 – 58). Palo Alto, CA: Mayfield Publishing.
- SULLIVAN, J. & HODGE, K.P. (1991). A survey of coaches and athletes about sport psychology in New Zealand. *The Sport Psychologist*, 5: 140 – 151.
- SYER, J. & CONNOLLY, C. (1984). *Sporting body, sporting mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- TAYLOR, J. (1988). Psychological aspects of teaching and coaching tennis. In J. Groppe (Ed.). *The USPTA sport science and sports medicine guide: Volume I* (pp. 133 – 147). United States Professional Tennis Association.
- TENENBAUM, G., BENEDICK, A.A. & BAR-ELI, M. (1988). Quantity, consistency and error-rate of athlete's mental concentration. *International Journal of Sport Psychology*, 19: 311 – 319.
- TERRY, P. (1989). *The winning mind*. Wellingborough, Northamptonshire: Thorsons.
- THEEBOOM, M., DE KNOP, P. & WEISS, M.R. (1995). Motivational climate, psychological responses and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17: 294 – 311.

- TREMAYNE, P. (1995). Children and sport psychology. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 516 – 537). Brisbane: John Wiley and Sons.
- UNGERLEIDER, S. (1996). *Mental training for peak performance*. Emmaus, PA: Rodale Press.
- VALLERAND, R.J. (1983). The effect of differential amounts of positive verbal feedback on the intrinsic motivation of male hockey players. *Journal of Sport Psychology*, 5: 100 – 107.
- WANKEL, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24: 151 – 169.
- WANKEL, L.M. & KREISEL, P.S.J. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7: 51 – 64.
- WANKEL, L.M. & SEFTON, J.M. (1989). A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11: 355 – 366.
- WATSON, G.G. (1984). Competition and intrinsic motivation in children's sport and games: A conceptual analysis. *International Journal of Sport Psychology*, 15: 205 – 218.
- WEINBERG, R.S. (1988). *The mental advantage*. Champaign, IL: Leisure Press.
- WEINBERG, R.S., BURKE, K.L. & JACKSON, A. (1997). Coaches and players' perceptions of goal setting in junior tennis: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist*, 11: 426 – 439.
- WEINBERG, R.S. & GOULD, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- WEISS, M.R. (1995). Children in sport: An educational model. In S.M. Murphy (Ed.). *Sport psychology interventions* (pp. 39 – 70). Champaign, IL: Human Kinetics.
- WILLIAMS, L. (1994). Goal orientations and athletes' preferences for competence information sources. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16: 416 – 430.
- WINTER, G. (1995). Confidence and sporting performance. In T. Morris & J. Summers (Eds.). *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 259 – 270). Brisbane: John Wiley and Sons.

*Bylae A*

**Die oorspronklike vraelys**

(Gould *et al.*, 1999a)

January 2, 1997

Azea Training Center Coaching Survey Participant USTA Player Development Center  
Key Biscayne, Florida

Dear Coach:

Hello, my name is Dan Gould and I am from the Department of Exercise and Sport Science at the University of North Carolina at Greensboro. I am participating in this coaches' seminar at the invitation of the USTA Player Development Division. My purpose is to ask you to participate in a survey project on the topic of mental skills training in tennis.

The purpose of the survey is to assess the nature and extent of any mental training techniques you use with your athletes, as well as any problems you may encounter in delivering mental skills to your players. This is the first phase of a larger project designed to better provide mental skills training information to junior tennis players. While there is a great deal of mental skills training information available, we are interested in learning what you as a coach of junior tennis players use and find effective as well as what you do not use, what you find ineffective, and what your reasons are for not using this information. As a participant in this project you have several very definite rights. These include:

- (1) Voluntary Participation. Your participation is entirely voluntary. You are free to refuse to answer any questions or to withdraw from participation at any time without any recriminations from us or the USTA.
- (2) Confidentiality. Your survey information will remain *completely confidential*. In the presentation of results, we will be focusing on group data. Names will be kept strictly anonymous, and we will ensure that your identity is protected.

I also want to emphasize that there are no right or wrong answers to the questions we will be posing. I want to learn from you and benefit from your experience and expertise so that I can better understand why some junior tennis coaches are not using mental toughness training in their coaching as well as how we can develop more "effective" and "user-friendly" mental training information. Therefore, I hope you will answer our questions in a candid and straightforward manner. If there are questions you do not feel comfortable answering, I would rather you decline to comment than to tell us what you think we or others want to hear. So, if you prefer not to answer a question, simply write "pass" next to it.

If you have any questions as we go along, please ask them. Also, ask for clarification if at any time you do not understand what we are asking.

Thanks for agreeing to help us.

Sincerely,

Daniel Gould, Ph.D.  
Professor/Project Director

## Demographic Information

Name: \_\_\_\_\_ Age: \_\_\_\_\_

Gender: \_\_\_\_\_ Male \_\_\_\_\_ Female

Ethnic Background: \_\_\_\_\_ Caucasian \_\_\_\_\_ African-American  
\_\_\_\_\_ Asian \_\_\_\_\_ Hispanic \_\_\_\_\_ Other (Please Specify)

## Background-Education

1. Years Of Tennis Coaching Experience: \_\_\_\_\_ Years
2. Education (Check Highest Degree): High School Diploma \_\_\_\_\_  
Junior College Degree \_\_\_\_\_  
Bachelor of Science or Arts Degree \_\_\_\_\_  
Masters Degree \_\_\_\_\_  
Ph.D./Ed.D. \_\_\_\_\_  
Other (Please Specify) \_\_\_\_\_
3. Current Tennis Certification (Please check) \_\_\_\_\_ USPTA \_\_\_\_\_ USPTR \_\_\_\_\_ None
4. USTA Sport Science Competency (Check completed tests)  
\_\_\_\_\_ Level I \_\_\_\_\_ Level II A \_\_\_\_\_ Level II B \_\_\_\_\_ Level II C \_\_\_\_\_ None
5. Number of ranked players currently coaching: Nationally \_\_\_\_\_ Sectionally \_\_\_\_\_
6. Did you participate in the May 1996 USTA High Performance Coaching Seminar focus group session?  
\_\_\_\_\_ Yes \_\_\_\_\_ No
7. Rate on a scale from 1 to 7 your degree of sport psychology knowledge (1 = No Knowledge;  
4 = Some Knowledge; 7 = Extensive Knowledge)? \_\_\_\_\_
8. Have you ever taken a sport psychology course?  
\_\_\_\_\_ Yes \_\_\_\_\_ No



9. Rank order the major ways you developed your mental training coaching skills and knowledge (e.g., 1 = Most Important; 2 = Second Most Important;...5 = Least important). If a particular category does not apply to you, simply write NA for "not appropriate."

- \_\_\_\_\_ Modeled or observed other coaches
- \_\_\_\_\_ Experience working with players
- \_\_\_\_\_ Figured things out myself
- \_\_\_\_\_ Coaching clinics and presentations
- \_\_\_\_\_ Sport psychology/coaching course
- \_\_\_\_\_ Books and journals
- \_\_\_\_\_ Watching videos
- \_\_\_\_\_ Listening to audio tapes

### The Importance of Mental Skills in Junior Tennis

1. In general, rate on a scale from 1 to 10 how important mental skills are in junior tennis success (1 = Not Important; 5 = Somewhat Important; 10 = Extremely Important)? \_\_\_\_\_
2. What percentage of junior players that you coach have problems with the mental part of the game that keep them from playing up to their potential? \_\_\_\_\_%
3. What percentage of junior players that you coach need little or no help with the mental part of their game? \_\_\_\_\_%
4. What percentage of junior players that you coach have parents who interfere (hopefully unknowingly) with the mental part of their games \_\_\_\_\_%

## Mental Skills Taught

1. From the list below rate the importance of the specific mental skills needed in junior tennis (1 = Not Important; 5 Somewhat Important; 10 = Very Important).

- |   |   |
|---|---|
| <p>___ Focus/Concentration</p> <p>___ Emotional Control</p> <p>___ Motivation/Passion</p> <p>___ Crisis-Adversity Management</p> <p>___ Good Decision Making/Problem Solving</p> <p>___ Goal Setting</p> <p>___ Self-Confidence</p> <p>___ Breath Control</p> <p>___ Serve &amp; Return Ritual</p> <p>___ Positive Body Image-Language</p> <p>___ Reframe Pressure</p> <p>___ Post Match Speech</p> | <p>___ Positively Managing Mistakes</p> <p>___ Imagery/Visualization</p> <p>___ Positive Thinking/Self-Talk</p> <p>___ Team Unity</p> <p>___ Personal Responsibility</p> <p>___ Practice Intensity</p> <p>___ Time Management</p> <p>___ Independence</p> <p>___ Honesty-Integrity</p> <p>___ Keeping Competition In Perspective</p> <p>___ Media Skills</p> <p>___ Enjoyment/Fun</p> |
|---|---|

2. From the above list, write the *three* most important mental skills needed in each junior tennis age group listed below.

*12 and under*

\_\_\_\_\_

*14 and under*

\_\_\_\_\_

*16 and under*

\_\_\_\_\_

## Teaching Mental Skills

1. Currently, how much time do you specifically devote (e.g., give talks, lead exercises, discuss) to mental skills training per week?

\_\_\_\_\_ Minutes

2. What is the maximum amount of time you are willing to devote to mental skills training per week?

\_\_\_\_\_ Minutes

3. Rate on a scale from 1 to 7 your ability to develop mental skills in junior tennis players? (1 = Poor; 4 = Average; 7 = Excellent) \_\_\_\_

4. Rate how difficult it is to teach mental skills to junior tennis players? (1 = Easy; 4 = Somewhat Difficult; 7 = Very Difficult) \_\_\_\_

5. Rate the degree you feel comfortable in your ability to teach the following mental skills (1 = Not At All Difficult; 5 = Somewhat Difficult; 10 = Very Difficult).

\_\_\_\_ Focus/Concentration

\_\_\_\_ Positively Managing Mistakes

\_\_\_\_ Emotional Control

\_\_\_\_ Imagery/Visualization

\_\_\_\_ Motivation/Passion

\_\_\_\_ Positive Thinking/Self-Talk

\_\_\_\_ Crisis-Adversity Management

\_\_\_\_ Team Unity

\_\_\_\_ Good Decision Making/Problem Solving

\_\_\_\_ Personal Responsibility

\_\_\_\_ Goal Setting

\_\_\_\_ Practice Intensity

\_\_\_\_ Self-Confidence

\_\_\_\_ Time Management

\_\_\_\_ Breath Control

\_\_\_\_ Independence

\_\_\_\_ Serve & Return Ritual

\_\_\_\_ Honesty-Integrity

\_\_\_\_ Positive Body Image-Language

\_\_\_\_ Keeping Competition In Perspective

\_\_\_\_ Reframe Pressure

\_\_\_\_ Media Skills

\_\_\_\_ Post Match Speech

\_\_\_\_ Enjoyment/Fun

6. From the previous list identify the three most difficult mental skills to teach junior tennis players

\_\_\_\_\_

7. Rate on a scale ranging from 1 to 10 how often you experience each of the following problems/roadblocks in your efforts to teach/develop mental skills in your players (1 Never A Problem; 5= Sometimes A Problem; 10 Always A Problem)?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Lack of time  | <input type="checkbox"/> Lack of models/examples of other coaches teaching mental skills to junior players                   |
| <input type="checkbox"/> Lack of practical resources                           | <input type="checkbox"/> Lack of information on how to "individualize" general principles to specific players and situations |
| <input type="checkbox"/> No experience in teaching mental skills               | <input type="checkbox"/> Do not know how to engage players by making material exciting                                       |
| <input type="checkbox"/> Lack of mental skills training knowledge              | <input type="checkbox"/> Current materials too complex   |
| <input type="checkbox"/> Lack of interest on part of players                   |  |
| <input type="checkbox"/> Difficult to evaluate mental skills training success  |  |
| <input type="checkbox"/> Not enough specific on court examples to give players |  |
| <input type="checkbox"/> Little parental support for mental skills training    |  |

8. What three things would make you feel more confident about teaching mental skills to your players?

\_\_\_\_\_

9. What percentage of time are your mental skills training sessions off-court versus integrated into on-court practice?

\_\_\_\_\_ % Off Court  
 \_\_\_\_\_ % On Court/In Practice  
 Total Percentages = 100%

10. What percentage of time do you teach mental skills in reaction to specific player problems (e.g., player chokes in critical match) versus in a preventative manner (e.g., teach all players about stress management in hopes of preventing choking)?

\_\_\_\_\_ % Problem Focused  
 \_\_\_\_\_ % Preventative/Educational  
 Total Percentage = 100%

11. At what age do you feel it is important to introduce players to mental skills training?

\_\_\_\_\_ Age

Comments: \_\_\_\_\_

12. Rate how important it is to introduce players to mental skills training at each skill level? (1 = Not At All Important; 5 = Somewhat Important; 10 = Very Important)

\_\_\_\_\_ Novice/Recreational Level Junior Players

\_\_\_\_\_ Local Tournament Level Junior Players

\_\_\_\_\_ Sectionally Ranked Level Junior Players

\_\_\_\_\_ Nationally Ranked Level Junior Players

13. In your opinion, what are the *most effective* things coaches do in practices and competitions to teach /develop mental skills in junior tennis players?

IN PRACTICES (Please Describe) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IN COMPETITIONS (Please Describe) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14. In your opinion, what are the *least effective* things coaches do in practices and competitions to teach /develop mental skills in junior tennis players?

IN PRACTICES (Please Describe) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

IN COMPETITIONS (Please Describe) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Opinions about Mental Skills Training

Directions: Rate on a scale from 1 to 10 the amount that you agree with each of the statements listed below (1 = Strongly Disagree; 4 = Agree; 7 = Strongly Agree). Write NO if you have no opinion or don't know.

1. Mental skills should be emphasized to a greater degree as players become more intense/competitive.
2. Coaches should be leery of emphasizing mental skills with younger players because they will begin to think too much and experience "paralysis by analysis."
3. Coaches must practice mental skills themselves if they are to have confidence teaching them to junior tennis players.
4. Coaches should be more directive with younger players and encourage more independence in older players.
5. It is important to develop a sense of team unity if one is to have a successful junior tennis program.
6. It is important to develop instruments to evaluate mental skills in junior players so players can assess their improvements in the area.
7. Players of all levels and abilities need mental skills training, but how this material is packaged may change with experience and player ability levels.
8. Junior players are not interested in mental skills training.
9. Most mental skills training articles and books do not make mental skill strategies concrete and tangible enough for effective use with junior players.
10. Not enough information exists on teaching coaches how to teach mental skills.
11. High status coach and peer models are good ways to teach or convey critical mental skills information.
12. To effectively influence a player's mental skills, a player's parents must be involved in the teaching process.
13. Homework assignments are a useful way to help teach mental skills with junior tennis players.
14. Enough information exists relative to how to individualize mental skills training.

NOTE: Rate on a scale from 1 to 10 (1 = Strongly Disagree; 4 = Agree; 7 = Strongly Agree). Write NO if you have no opinion or don't know.

- \_\_\_ 15. Coaches must be better taught how to detect and analyze player mental skill needs and abilities.
- \_\_\_ 16. Males and female players are different emotionally and because of these differences may react in a different way to the same situation.
- \_\_\_ 17. Coaches need to emphasize performance or self improvement goals more with male than female players.
- \_\_\_ 18. Females tend to keep their feeling inside more than male players who tend to be more expressive and sensitive.
- \_\_\_ 19. Coaches need to focus more attention on communication with female as compared to male players.
- \_\_\_ 20. While male and female players differ psychologically in many respects and may need to be approached differently in some situations, they are more similar than different.

### Opinions of Mental Skill Training Resources

1. Have you read an applied sport (tennis) psychology book (s)? \_\_\_ Yes \_\_\_ No

Note: If you respond "yes" To Question 1, answer Questions 2-5. If you respond "no" go directly to Question 6.

2. Rate how useful this (these) books were in helping you assist your players in developing their mental games (1 = Not Helpful; 10 = Extremely Helpful)? \_\_\_\_\_

3. List the *best* attributes of current sport psychology (tennis) books.

---

---

---

4. List the worst attributes of current sport (tennis) psychology books.

---

---

---

5. What is the best and worst sport (tennis) psychology book you have read and why?

*Best Book* \_\_\_\_\_

*Worst Book* \_\_\_\_\_

*Why?* \_\_\_\_\_

6. Rate on a scale from 1 to 10 the types of materials/resources that would be most helpful to have available for teaching mental skills to junior tennis players (1 = Not Very Useful; 5 = Useful; 10 = Very useful).

\_\_\_\_\_ a video which shows coaches giving mental skills talks and leading exercises for players

\_\_\_\_\_ mental skills training video (which you can directly show to your players)

\_\_\_\_\_ mental skills, drills, and exercise forms that you can use with your players

\_\_\_\_\_ a book *explaining* mental skills, drills and exercises that you can use with your players

\_\_\_\_\_ mental skills training audiotape that you can give to your players

\_\_\_\_\_ a cd rom or floppy computer disk of mental skills, drills, and exercises that you can use with your players

\_\_\_\_\_ a cd rom or floppy computer disk *explaining* mental skills, drills, and exercises you can use with your players

\_\_\_\_\_ a tennis specific mental skills training Internet web page

\_\_\_\_\_ a junior tennis mental skills training book

7. Do you own/use a computer on a regular basis? \_\_\_\_\_ Yes \_\_\_\_\_ No

8. Do you have access to the Internet? \_\_\_\_\_ Yes \_\_\_\_\_ No

9. If a series of mental skills, drills, and exercises were developed to use with junior tennis players what would be a realistic maximum length of time for each exercise, drill, etc. to last?

\_\_\_\_\_ 10 Mins. \_\_\_\_\_ 15 Mins. \_\_\_\_\_ 20 Mins. \_\_\_\_\_ 25 Mins. \_\_\_\_\_ 30 Mins.



10. Based on your experiences, what percentage of your players would watch a tennis psychology video if you recommended it. \_\_\_\_\_ %
11. Based on your experiences, what percentage of your players would read a tennis psychology book if you recommended it. \_\_\_\_\_ %
12. What could the USTA do to help you better develop/teach mental skills and attributes in your players (Please specify on back of this page)?

**Thank You for Your Assistance!**

*Bylae B*

**Die verkorte hersiene vraelys soos gebruik in die huidige studie**

8 Van Coppenhagen Street  
Rozendal  
Stellenbosch  
7600

1 September 2000

Dear Coach

I am a graduate student at the Department of Human Movement Science at the University of Stellenbosch where Prof. Justus Potgieter is my supervisor.

I would like to know about the mental training techniques which you apply, and possible problems that you may encounter in delivering mental skills to your players. I am interested in learning what you as coach use and find effective.

The information provided will remain **completely confidential**. In the presentation of results I will be focusing on group data. No names will be mentioned.

I trust that you will answer the questions in a candid and straightforward manner. If there are questions you do not feel comfortable answering, I would rather you decline to comment than to provide answers that you may think others wish to hear. Simply ignore these questions.

In enclose a stamped enveloped in which to return the completed questionnaire.

Thank you for your assistance. It is much appreciated.

Sincerely

Louis Venter

## Background Information

1. Name (optional).....
2. Gender:    Male             Female
3. Tennis coaching experience: \_\_\_\_\_ Years
4. Rate on a scale ranging from 1 to 10 the extent of your sport psychology knowledge (*1 = No knowledge; 5 = Some knowledge; 10 = Extensive knowledge*): \_\_\_\_\_
5. Approximately    how    many    sport    psychology    books    have    you  
read? \_\_\_\_\_
6. Have you ever taken a sport psychology course? Yes     No

## **The Importance of Mental Skills in Junior Tennis**

1. Rate on a scale ranging from 1 to 10 how important mental skills are in junior tennis. (*1 = Not important; 5 = Somewhat important; 10 = Extremely important*) \_\_\_\_\_
  
2. What, in your estimation, is the percentage of junior players that you coach who have problems with the mental part of the game that keep them from playing up to their potential? \_\_\_\_\_%
  
3. What, in your estimation, is the percentage of junior players that you coach who need little or no help with the mental part of their game?  
\_\_\_\_\_%
  
4. What in your estimation, is the percentage of junior players that you coach who's parents interfere with the mental part of their games?  
\_\_\_\_\_%
  
5. At what age do you feel it is important to introduce players for the first time to mental skills training?  
\_\_\_\_\_ years

## Mental Skills

Rate on a scale of 1 to 10 the importance of the following specific mental skills in junior tennis. (1 = Not important; 5 = Somewhat important; 10 = Extremely important)

- |  |   |
|--|---|
| _____ Focus/concentration                      | _____ Positively managing mistakes            |
| _____ Emotional control                        | _____ Imagery/visualisation                   |
| _____ Motivation/passion                       | _____ Positive thinking/self-talk             |
| _____ Dealing with crises                      | _____ Team unity                              |
| _____ Good decision making/<br>problem solving | _____ Personal responsibility                 |
| _____ Goal setting                             | _____ Practise intensity                      |
| _____ Self-confidence                          | _____ Time management                         |
| _____ Breath control                           | _____ Independence                            |
| _____ Serve & return ritual                    | _____ Honesty-integrity/<br>moral development |
| _____ Positive body image-<br>language         | _____ Keeping competition in<br>perspective   |
| _____ Dealing with pressure                    | _____ Media skills                            |
| _____ Making a post match<br>speech            | _____ Enjoyment/fun                           |

From the list on the previous page, write the **three** most important mental skills needed in junior tennis

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Teaching Mental Skills

1. How much time do you specifically devote (e.g., give talks, lead exercises, discuss) to mental skills training per week? \_\_\_\_\_
2. What is the maximum amount of time you are willing to devote to mental skills training per week? \_\_\_\_\_
3. Rate on a scale ranging from 1 to 10 how difficult it is to teach mental skills to junior tennis players (*1 = Easy; 5 = Somewhat difficult; 10 = Extremely difficult*). \_\_\_\_\_

4. Which of the following mental skills do you teach? Rate on a scale ranging from 1 to 10 how difficult you find it to teach these skills. Respond only to the skills that you teach. (1 = *Not at all difficult*; 5 = *Somewhat difficult*; 10 = *Extremely difficult*).

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Focus/concentration                      | <input type="checkbox"/> Positively managing mistakes           |
| <input type="checkbox"/> Emotional control                        | <input type="checkbox"/> Imagery/visualisation                  |
| <input type="checkbox"/> Motivation/passion                       | <input type="checkbox"/> Positive thinking/self-talk            |
| <input type="checkbox"/> Dealing with crises                      | <input type="checkbox"/> Team unity                             |
| <input type="checkbox"/> Good decision making/<br>problem solving | <input type="checkbox"/> Personal responsibility                |
| <input type="checkbox"/> Goal setting                             | <input type="checkbox"/> Practice intensity                     |
| <input type="checkbox"/> Self-confidence                          | <input type="checkbox"/> Time management                        |
| <input type="checkbox"/> Breath control                           | <input type="checkbox"/> Independence                           |
| <input type="checkbox"/> Serve & return ritual                    | <input type="checkbox"/> Honesty-integrity/moral<br>development |
| <input type="checkbox"/> Positive body image-<br>Language         | <input type="checkbox"/> Keeping competition in<br>perspective  |
| <input type="checkbox"/> Dealing with pressure                    | <input type="checkbox"/> Media skills                           |
| <input type="checkbox"/> Making a post match<br>speech            | <input type="checkbox"/> Enjoyment/fun                          |



5. Rate on scale ranging from 1 to 10 how often you experience each of the following problems in your efforts to teach/develop mental skills in your players (*1 = Never a problem; 5 = Sometimes a problem; 10 = Always a problem*).

- \_\_\_\_\_ Lack of time
- \_\_\_\_\_ Lack of practical resources
- \_\_\_\_\_ No experience in teaching mental skills
- \_\_\_\_\_ Lack of mental skills training knowledge
- \_\_\_\_\_ Lack of interest on part of players
- \_\_\_\_\_ Difficult to evaluate mental skills training success
- \_\_\_\_\_ Not enough specific on-court examples to give players
- \_\_\_\_\_ Little parental support for mental skills training
- \_\_\_\_\_ Lack of models/examples of other coaches teaching mental skills to junior players
- \_\_\_\_\_ Lack of information on how to "individualise" general principles to specific players and situations
- \_\_\_\_\_ Do not know how to engage players by making material exciting
- \_\_\_\_\_ Current materials too complex

## Opinions About Mental Skills Training

Rate on a scale ranging from 1 to 10 to what extent you agree with each of the statements listed below (*1 = Strongly disagree; 5 = Agree; 10 = Strongly agree*). Ignore the items where you have no opinion or don't know.

- \_\_\_\_\_ Mental skills should be emphasised to a greater degree as players become more intensive/competitive.
- \_\_\_\_\_ Coaches should be cautious of emphasising mental skills with younger players because they will begin to think too much and experience "paralysis by analysis".
- \_\_\_\_\_ Coaches must practise mental skills themselves if they are to have confidence teaching them to junior tennis players.
- \_\_\_\_\_ Coaches should be more directive with younger players and encourage more independence in older players.
- \_\_\_\_\_ It is important to develop a sense of team unity if one is to have a successful junior tennis program.
- \_\_\_\_\_ It is important to develop instruments to evaluate mental skills in junior players so players can assess their improvements in the area.
- \_\_\_\_\_ Players of all levels and abilities need mental skills training, but how this material is packaged may change with experience and player ability levels.
- \_\_\_\_\_ Junior players are not interested in mental skills training.
- \_\_\_\_\_ Most mental skills training articles and books do not make mental skill strategies concrete and tangible enough for effective use with junior players.

- \_\_\_\_\_ Not enough information exists on teaching coaches how to teach mental skills.
- \_\_\_\_\_ High status coaches and peer models are good ways to teach or convey critical mental skills information.
- \_\_\_\_\_ To effectively influence a player's mental skills, a player's parents must be involved in the teaching process.
- \_\_\_\_\_ Homework assignments are a useful way to help teach mental skills with junior tennis players.
- \_\_\_\_\_ Enough information exists relative to how to individualise mental skills training.
- \_\_\_\_\_ Coaches must be better taught how to detect and analyse player mental skill needs and abilities.
- \_\_\_\_\_ Male and female players are different emotionally and because of these differences may react in a different way to the same situation.

**Any comments?**

**THANK YOU VERY MUCH FOR PARTICIPATING IN THIS SURVEY**