

RIGLYNE TER VERBETERING VAN
KONSENTRASIE-TEGNIËKE VAN
LAERSKOOLOPSPOORTBEOEFENAARS

deur

WILLIAM CHARLES GRIFFITH

Voorgelê ter gedeeltelike vervulling van
die vereistes vir die graad

MAGISTER EDUCATIONIS
MET SPESIALISERING IN VOORLIGTING

Aan die

UNIVERSITEIT VAN SUID-AFRIKA

“ Ek verklaar hiermee dat: ‘Riglyne ter verbetering van konsentrasietegnieke van laerskoolsportbeoefenaars’ my eie werk is en dat ek alle bronne wat ek gebruik het deur middel van volledige verwysings aangedui en erken het.”

W C GRIFFITH

DANKBETUIGINGS

By die voltooiing van hierdie verhandeling wil ek my opregte dank betuig teenoor:

- Prof H E Roets wat as my studieleier opgetree het, nie net vir haar akademiese insette nie, maar ook vir haar opregte belangstelling in die navorsingsprojek.
- Al die laerskoolsportbeoefenaars wat my die afgelope 20 jaar die voorreg gegee het om hulle af te rig.
- My vrou Esmé en my kinders Roumè, Charl en Monique vir hulle onbaatsugtige ondersteuning.

W C GRIFFITH

Pretoria

Februarie 2010

Leef in die nou!

RIGLYNE TER VERBETERING VAN KONSENTRASIE-TEGNIKE VAN LAERSKOOLOSPORTBEOEFENAARS

Deur W C Griffith

Graad : Magister Educationis – met
spesialisering in Voorligting

Universiteit : Universiteit van Suid-Afrika

Studieleier : Prof H E Roets

OPSOMMING

Die primêre doel van hierdie ondersoek was om riglyne saam te stel wat laerskool sportbeoefenaars kan help om beter te konsentreer gedurende hulle sportdeelname. Ten einde hierdie doel te bereik, is 'n teoretiese sowel as 'n empiriese ondersoek uitgevoer.

Tydens die teoretiese ondersoek is verskillende aspekte van konsentrasie ontleed, waarin die rol van die laerskoolafrigter telkens toegelig is. Die teoretiese ondersoek het aangetoon dat die laerskool sportbeoefenaars se sportbelevenswaardigheid daarby sou baat indien die laerskool sportbeoefenaars konsentrasie tegnieke gedurende hulle sportdeelname sou gebruik.

Volgens die empiriese ondersoek (waaraan 61 proefpersone deelgeneem het) is aangetoon dat:

- Die meerderheid laerskoolsportbeoefenaars baie min bloot gestel word aan konsentrasietegnieke.
- Selfspraak, as konsentrasietegniek, was die meeste gebruik, terwyl die Hier-en-Nou konsentrasietegniek die minste gebruik is deur die proefpersone.

Die teoretiese sowel as die empiriese ondersoek het aangetoon dat daar wel riglyne is wat gevolg kan word om die laerskoolsportbeoefenaars te help om hulle konsentrasietegnieke te verbeter.

GUIDELINES TO IMPROVE THE CONCENTRATION TECHNIQUES OF PRIMARY SCHOOL SPORT PARTICIPANTS

By W C GRIFFITH

Degree : Master of Education – with specialisation in Guidance and
Counselling

University : University of South Africa

Supervisor : Prof H E Roets

SUMMARY

The primary aim of this investigation was to compile guidelines to improve the concentration techniques of primary school sport participants. In order to achieve this goal, a theoretical as well as an empirical investigation were conducted.

During the literature study, different aspects of concentration were analyzed and the role of the primary school coach was highlighted in each instance. The literature study indicated that the primary school sport participants' sport experience would benefit, if the primary sport participants would use concentration techniques during their sport participation.

During the empirical study (in which 61 primary school sport participants participated), it was indicated that:

- Most of the primary school sport participants had very little exposure to concentration techniques.
- Self talk, as a concentration technique, was used by most of the participants. The Here-and-Now concentration technique was the least used concentration technique by the participants.

The literature study as well as the empirical study indicated that there are guidelines that primary school participants can use in order to better their concentration techniques.

RIGLYNE TER VERBETERING VAN
KONSENTRASIE-TEGNIËKE VAN
LAERSKOOLSPORTBEOEFENAARS

deur

WILLIAM CHARLES GRIFFITH

Voorgelê ter gedeeltelike vervulling van
die vereistes vir die graad

MAGISTER EDUCATIONIS
MET SPESIALISERING IN VOORLIGTING

Aan die

UNIVERSITEIT VAN SUID-AFRIKA

STUDIELEIER : PROF H E ROETS

FEBRUARIE 2010

Oppedra aan al die afrigters wat met liefde, entoesiasme en toewyding ons kinders help om 'n liefde vir sport te koester.

INHOUDSOPGAWE

HOOFSTUK 1

ORIËTERING TOT DIE STUDIE

1.1	INLEIDING	1
1.2	BEWUSWORDING EN ANALISE VAN DIE PROBLEEM	2
	Figuur 1.1: Redes waarom laerskoolafrigters nie van konsentrasietegnieke gebruik maak nie	4
	Figuur 1.2: Navorsers se motivering tot die ondersoek.....	5
1.3	AFBAKENING VAN DIE PROBLEEM.....	5
1.4	FORMULERING VAN DIE PROBLEEM.....	6
1.5	DOELWITTE	7
1.6	METODES VAN ONDERSOEK	7
	Figuur 1.3: Teoretiese ondersoek	7
	Figuur 1.4: Empiriese ondersoek	8
1.7	VERDERE VERLOOP VAN DIE STUDIE	8
1.8	BEGRIPSVERKLARINGE.....	9

HOOFSTUK 2

LITERATUURSTUDIE VAN KONSENTRASIE EN KONSENTRASIE-TEGNIËKE

2.1	DEFINIËRING VAN DIE FENOMEEN KONSENTRASIE.....	11
2.1.1	Beginsels van konsentrasie.....	13
	Figuur 2.1: Konsentrasie beginsels	14
2.2	OMSKRYWING VAN DIE FENOMEEN KONSENTRASIE UIT 'n SPORTSIELKUNDE PERSPEKTIEF.....	14
	Figuur 2.2: Moran se aandagsisteam	15
	Figuur 2.3: Die boublokke van effektiewe konsentrasie	18
2.3	DIE BOUBLOKKE VAN EFFEKTIEWE KONSENTRASIE	18
2.3.1	Besluit	19
2.3.2	Fokus	19
2.3.3	Aksie en denke sinoniem	19
2.3.4	Her – fokus.....	20
2.3.5	Eksterne fokus	20
2.4	BEGINSELS VAN KONSENTRASIE-TEGNIËKE	20
	Figuur 2.4: Beginsels van konsentrasietegniese	23
2.5	TEKENS WAT DAAROP DUI DAT DIE LAERSKOOLATLEET KONSENTRASIEPROBLEME ERVAAR.....	22
2.6	VERSKILLENDE SOORTE FOKUS.....	23
2.6.1	Breë eksterne fokus	23

2.6.2	Breë interne fokus	23
2.6.3	Smal eksterne fokus.....	23
2.6.4	Smal interne fokus	24
	Figuur 2.5: Verskuiwing van fokus gedurende 'n Rugbywedstryd.....	24
2.7	DIMENSIES VAN KONSENTRASIE	25
2.7.1	Die wydte van konsentrasie	25
2.7.2	Rigting van konsentrasie.....	25
2.7.3	Buigsaamheid van konsentrasie	25
2.8	VERSKILLENDE KATEGORIEË VAN KONSENTRASIE.....	26
2.8.1	Bewustelike prosessering.....	26
2.8.2	Outomatiese prosessering	26
2.9	VERSKILLENDE SOORTE KONSENTRASIE	26
2.9.1	Selektiewe konsentrasie	26
2.9.2	Verdeelde konsentrasie	27
2.9.3	Wakkerheid	27
2.9.4	Volhoubare konsentrasie	28
2.9.5	Kort ontploffings van konsentrasie	28
2.9.6	Intense konsentrasie	28
2.9.7	Onbewustelike konsentrasie	29
2.9.8	Her – fokus.....	29
2.9.9	Optimale gefokusde konsentrasie	29
2.10	AFLEIERS BEÏNVLOED DIE EFFEKTIWITEIT VAN KONSENTRASIE-TEGNIEKE NEGATIEF	33

2.10.1	Interne afleiers	34
	Figuur 2.7: Interne komponente wat die konsentrasievermoë van atlete Kan beïnvloed	35
2.10.1.1	Aandag kapasiteit	35
2.10.1.2	Strukturele inmenging	36
2.10.1.3	Sentrale kapasiteit beperkings	37
2.10.1.4	Stres as konsentrasie afleier	37
	Figuur 2.8: Die werking van stres	39
2.10.2	Eksterne afleiers	40
2.11	GEVOLGE VAN SWAK KONSENTRASIE	41
2.12	PSIGOLOGIESE VAARDIGHEDE WAT KONSENTRASIE-TEGNIËKE POSITIEF KAN BEÏNVLOED	43
	Figuur 2.9: Psigologiese eienskappe van top atlete	44

HOOFSTUK 3

TEGNIËKE OM DIE KONSENTRASIEVERMOË VAN DIE LAERSKOOLATLEET TE VERBETER.

3.1	INLEIDING	45
3.2	VERSKILLENDE SOORTE KONSENTRASIE-TEGNIËKE	46
	Figuur 3.1: Konsentrasietegnieke vir die laerskoolsportbeoefenaar	46
3.2.1	Die gebruik van visualisering as konsentrasietegniek	47
3.2.2	Aandagbeheer as konsentrasietegniek	48

3.2.3	Die gebruik van doelwitstelling as konsentrasietegniek	49
3.2.4	Die gebruik van motivering as konsentrasietegniek	51
3.2.5	Die opbou van selfvertroue as konsentrasietegniek.....	52
3.2.6	Kognitiewe – geestelike taatheid as konsentrasietegniek	54
3.2.7	Fokus op die “hier en die nou” as konsentrasietegniek	55
3.2.8	Die gebruik van roetines as konsentrasietegniek	55
3.2.9	Die gebruik van selfspraak as konsentrasietegniek	58
3.2.10	Die gebruik van simulatie oefening as konsentrasietegnieke	60
3.2.11	Reaksiebeheer as konsentrasietegniek	61
3.2.12	Her-etikettering as konsentrasietegnieke	61
3.2.13	Uitgebreide bewuswording as konsentrasietegniek	62
3.2.14	Self monitering as konsentrasietegniek.....	62
3.2.15	Ingesteldheid as konsentrasietegniek	63
3.2.16	Sistematiese desensitasie as konsentrasietegniek	64
3.2.17	Progressiewe spierontspanning as konsentrasietegniek.....	65
3.2.18	Sentrering as konsentrasietegniek	64
3.2.19	Inoefening van die prestasie zone as konsentrasietegniek	66
	Figuur 3.2: Bemeestering van die prestasie zone vaardigheid.....	66

HOOFSTUK 4

BESKRYWING VAN DIE EMPIRIESE STUDIE

4.1	INLEIDING	68
4.2	DOELSTELLINGS VAN DIE EMPIRIESE STUDIE	68
4.3	HIPOTEESES.....	69
4.4	DIE NAVORSINGSPROBLEEM	69
4.5	DIE NAVORSINGSBENADERING.....	69
4.5.1	Kwantitatiewe navorsing	70
4.5.2	Kwalitatiewe navorsing.....	70
4.6	DIE NAVORSINGSONTWERP	70
4.7	SELEKTERING VAN DIE DEELNEMERS	71
4.7.1	Populasie en steekproef.....	72
	Tabel 4.1: Ewekansige steekproef.....	73
4.8	DIE NAVORSINGSPROSES	73
4.8.1	Beplanning en rekordhouding	73
4.9	DATAVERSAMELING.....	74
4.9.1	Die vraelys as navorsingsinstrument.....	74
4.9.2	Voordele van vraelyste.....	74
4.9.3	Nadele van vraelyste.....	75
4.9.4	Verspreiding van die vraelyste	75
4.9.5	Samestelling van die vraelyste.....	76
4.9.6	Die afneem van die vraelyste	77

4.10	DATA – ANALISE	78
4.11	DIE GELDIGHEID VAN DIE NAVORSING	78
4.11.1	Interne geldigheid.....	78
4.11.2	Eksterne geldigheid.....	79
4.12	DIE BETROUBAARHEID VAN DIE NAVORSING	79
4.13	ETIESE ASPEKTE.....	80
4.13.1	Ingeligte deelnemers.....	80
4.13.2	Deelnemers se privaatheid.....	80
4.13.3	Voorkoming van benadeling en pyniging	80
4.13.4	Die publisering van bevindings.....	80
4.14	SAMEVATTING	81

HOOFSTUK 5

DIE EMPIRIESE ONDERSOEK

5.1	INLEIDING	82
5.2	DIE PROEFPERSONE	82
	Tabel 5.1: Aantal atlete volgens graad en geslag	82
	Tabel 5.2: Atlete volgens geslag en sportsoort.....	82
5.3	DIE VERWERKING EN BESPREKING VAN DIE RESULTATE	83
5.3.1	Die gebruik van konsentrasietegnieke deur die proefpersone	84
	Tabel 5.3: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur die proefpersone	84
5.3.2	Konsentrasietegnieke deur manlike laerskoolatlete	85

Tabel 5.4: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur manlike laerskool	
Atlete	86
5.3.3 Konsentrasietegnieke deur vroulike laerskoolatlete	86
Tabel 5.5: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur vroulike	
Laerskoolatlete	87
5.3.4 Konsentrasietegnieke deur laerskool hokkiespeelsters gebruik	88
Tabel 5.6: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur die laerskool	
Hokkiespeelsters	88
5.3.5 Konsentrasietegnieke wat deur laerskool rugbyspelers gebruik word	89
Tabel 5.7: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur die laerskool	
rugbyspeler	89
5.3.6 Konsentrasietegnieke deur laerskool netbalspeelsters gebruik	90
Tabel 5.8: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool	
netbalspeelsters	92
5.3.7 Konsentrasietegnieke deur laerskool krieketspelers gebruik	92
Tabel 5.9: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool	
krieketspelers	92
5.3.8 Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool veld en baal atlete	93
Tabel 5.10: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool veld	
en baan atlete	93
5.4 SAMEVATTING VAN DIE EMPIRIESE STUDIE	94
5.5 GEVOLGTREKKING	95

HOOFSTUK 6

RIGLYNE AAN DIE AFRIGTER EN ATLEET, OM HULLE TOE TE RUS MET DIE NODIGE KENNIS OM KONSENTRASIEGEGNIEKE DEEL TE MAAK VAN HUL AFRIGTINGSPROGRAM

6.1	FAKTORE OM TE OORWEEG, WANNEER KONSENTRASIEGEGNIEKE VIR DIE LAERSKOO LATLEET ONTWERP WORD	97
6.2	RIGLYNE AAN AFRIGTERS, OM ATLETE SE KONSENTRASIEVERMOË TE VERBETER	98
6.2.1	Newsham en Murphy se riglyne aan afrigters	98
6.2.2	Simons se riglyne aan afrigters	99
6.2.3	Maynard en Crisfield se riglyne aan afrigters	99
6.3	DIE BEMEESTERING VAN KONSENTRASIEGEGNIEKE	100
6.3.1	Fase 1 – Opvoeding.....	101
6.3.2	Fase 2 – Verwerwing	102
6.3.3	Fase 3 – Implementering.....	103
6.3.4	Fase 4 – Bemeestering	104
6.4	SPESIFIEKE RIGLYNE VIR ELK VAN DIE KONSENTRASIEGEGNIEKE..	105
6.4.1	Riglyne aan die atleet en afrigter om visualisering suksesvol as 'n konsentrasie tegniek te gebruik.....	105
6.4.2	Riglyne wat die atleet en afrigter kan volg om aandagbeheer te gebruik as 'n tegniek om die atleet se konsentrasievermoë te verbeter	105

6.4.3	Riglyne wat die atleet en afrigter in gedagte moet hou wanneer hulle doelwitte beplan	106
6.4.4	Riglyne aan die atleet en afrigter om motivering te gebruik as Konsentrasietegnieke.....	107
6.4.5	Die volgende riglyne kan die afrigter help om positiewe verwagtings van sy atlete te skep	108
6.4.6	Riglyne om verdwaalde fokus te vermy.....	108
6.4.7	Riglyne vir die kweek van <i>Mental Toughness</i>	108
6.4.8	Riglyne aan die atleet om sy fokus te hou op die “ hier en die nou “	109
6.4.9	Riglyne wat die afrigter en atleet kan volg wanneer roetines as 'n konsentrasietegniek gebruik word.....	110
6.4.10	Riglyne vir die atleet en afrigter om selfspraak effektief te gebruik om die atleet se konsentrasievermoë te versterk.....	111
6.4.11	Riglyne aan die afrigter en atleet om simulاسie te gebruik as 'n tegniek om die atleet se konsentrasievermoë te verbeter.....	111
	Tabel 6.1: Voorbeelde van simulاسie oefeninge	112
6.4.12	Riglyne wat die afrigter en atleet kan volg om reaksiebeheer as 'n konsentrasietegniek te gebruik.....	113
6.4.13	Riglyne wat die afrigter en atleet kan gebruik om her – etikettering te gebruik as 'n konsentrasietegniek.....	113
6.4.14	Riglyne wat die atleet en afrigter kan volg om uitgebreide bewuswording as konsentrasietegniek te gebruik.....	113

6.4.15 Riglyne wat die afrigter en atleet kan volg om self monitering suksesvol as 'n konsentrasietegniek te gebruik.....	114
6.4.16 Riglyne aan die afrigter om 'n positiewe ingesteldheid te koester gedurende afrigting en kompetisies	114
6.4.17 Riglyne wat die afrigter en atleet kan gebruik om desensitasie as 'n konsentrasietegniek te gebruik.....	115
6.4.18 Riglyne wat gevolg kan word om progressiewe spierontspanning as 'n tegniek te gebruik om konsentrasie te fokus	115
6.4.19 Riglyne om sentrering as konsentrasietegniek te gebruik.....	116
6.4.20 Riglyne aan die atleet en afrigter om die atleet te help om die staat van optimale prestasie so gereeld as moontlik te bereik.....	116

HOOFSTUK 7

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS EN

BYDRAE

7.1	INLEIDING	119
7.2	BEVINDINGE UIT DIE LITERATUURSTUDIE.....	119
7.3	SAMEVATTING VAN BEVINDINGE UIT DIE EMPIRIESE ONDERSOEK .	121
7.4	SAMEVATTING VAN DIE RIGLYNE WAT SAAMGESTEL IS VIR DIE LAERSKOOЛАFRIGTER	123
7.5	AANBEVELINGS	125
7.5.1	Aanbevelings vir die laerskoolafrigter.....	125

7.5.2	Aanbevelings vir verdere navorsing	126
7.6	BYDRAE VAN DIE STUDIE	127
7.7	TEKORTKOMINGE VAN DIE STUDIE	128
7.8	SLOTWOORD.....	129
	BRONNELYS.....	130
	ADDENDUMS.....	134
	VRAELYS	134
	TOESTEMMINGSBRIEF: OUERS.....	137
	TOESTEMMINGSBRIEF: LEERDERS	138

HOOFSTUK 1 ORIËTERING TOT DIE STUDIE

1.1 Inleiding

'n Positiewe sportbelewenis deur die atleet is nie moontlik sonder die atleet se vermoë om effektief te kan konsentreer nie. Baie anekdotes bestaan om hierdie stelling te beaam:

“ Do not dwell in the past, do not dream of the future, concentrate the mind on the present moment. “

Buddha het hierdie stelling reeds 2 500 jaar gelede gemaak, en tog verstaan ons nog steeds nie die essensie van effektiewe konsentrasie nie: **Konsentreer op die onmiddellike oomblik, leef in die nou!** (Senk, 2009 :93).

“ I was in my own little world focusing on every shot. I was not thinking of what score I was on. “

Darren Clarke – Gholfspeler , na 'n ronte van 60 (Senk, 2009:92).

“ Golf is 20% technique and 80% mental. “

Ben Hogan – Gholfspeler (Millman, 1999:23).

“ What we think while playing is probably the single most important part of any player's game. “

Gary player – Gholfspeler.

“ I just took it ball by ball, trying to give every delivery 100% concentrasion. “

Michael Atherton – Krieketspeler (Moran, 1996:67).

“ I felt as though I was driving in a tunnel. I reached such a high level of concentrasion that it was as if the car and I had become one.”.

Arton Senna – Formule 1 motorsport (Cohn, 2008:1)

“ The mind leads the body.”

Koich Tohzei (Millman, 1999:38)

“ The secret to success is no secret at all – it comes down to sound preparation, a step-by-step process, and focussed effort.” (Millman, 2003: 68).

1.2 Bewuswording en analise van die probleem

Sportsielkundiges, afrigters en atlete wêreldwyd besef die waarde van die gebruik van effektiewe konsentrasietegnieke. Baie laerskool sportafrigters in Suid-Afrika is egter nog onseker oor die waarde en aanwending van konsentrasietegnieke om hul atlete te help om hul sportbelewenis te verbeter. Baie laerskoolafrigters reken dat hulle slegs op die fisiese voorbereiding van hul atlete moet fokus. Baie laerskoolafrigters voel dat sielkundige voorbereiding nie die atleet se sportprestasie noemenswaardig sal verbeter nie.

Gedurende die afgelope dekade is 'n verskeidenheid tegnieke ontwikkel om konsentrasievaardighede van atlete optimaal te ontwikkel (Moran, 2003 :68). Die vaslegging van konsentrasievaardighede word bereik deur die gebruik van konsentrasie oefeninge en konsentrasietegnieke. Konsentrasie oefeninge word grotendeels gebruik gedurende die inoefening van 'n vaardigheid, terwyl konsentrasietegnieke meestal gebruik word wanneer die atleet homself in 'n mededingende situasie bevind, soos onder andere in 'n kompetisie (Moran, 2003:68).

Ongelukkig ontbreek empiriese geldigheid by die meeste konsentrasie oefeninge, soos byvoorbeeld by die *“concentration grid”* oefening bestaan daar nie genoegsame empiriese bewyse dat die oefening 'n atleet se konsentrasie positief sal beïnvloed nie (Moran, 2003: 68). Simulasie oefening is egter 'n uitsondering. Simulasie oefening is waar atlete oefen onder kompetisie omstandighede.

Byvoorbeeld: Krieketkolwer geklee in sy wedstrydklere, kolf terwyl sy spanmaats veldwerk doen asof hulle die teenstanders is.

Daar bestaan egter groeiende bewyse dat wanneer die atleet konsentrasietegnieke effektief aanwend, dit 'n positiewe effek op sy sportprestasie kan uitoefen (Moran, 2003:68). **Die navorser sien konsentrasie as 'n primêre kognitiewe vaardigheid wat gebruik kan word om sportprestasie en sportbelewenis te verbeter.** Cox (2002:138) sien konsentrasie as die “...*single most important cognitive characteristic of the successful athlete.*”.

As die atleet en afrigter bewus gemaak kan word van die waarde van konsentrasie as 'n aangeleerde vaardigheid, behoort hulle meer gemotiveerd te voel om sekere konsentrasietegnieke te beproef (Cox, 2002:138). Williams (2001:334) sien konsentrasie as 'n buigsame proses wat aangepas kan word volgens die verlangde omstandighede. Atlete wat presteer, word gekenmerk deur hulle vermoë om hul konsentrasie aan te pas by veranderde omstandighede. Deur afrigting en in-oefening van konsentrasietegnieke, kan die atleet geleer word om sy konsentrasie aan te pas by veranderde omstandighede.

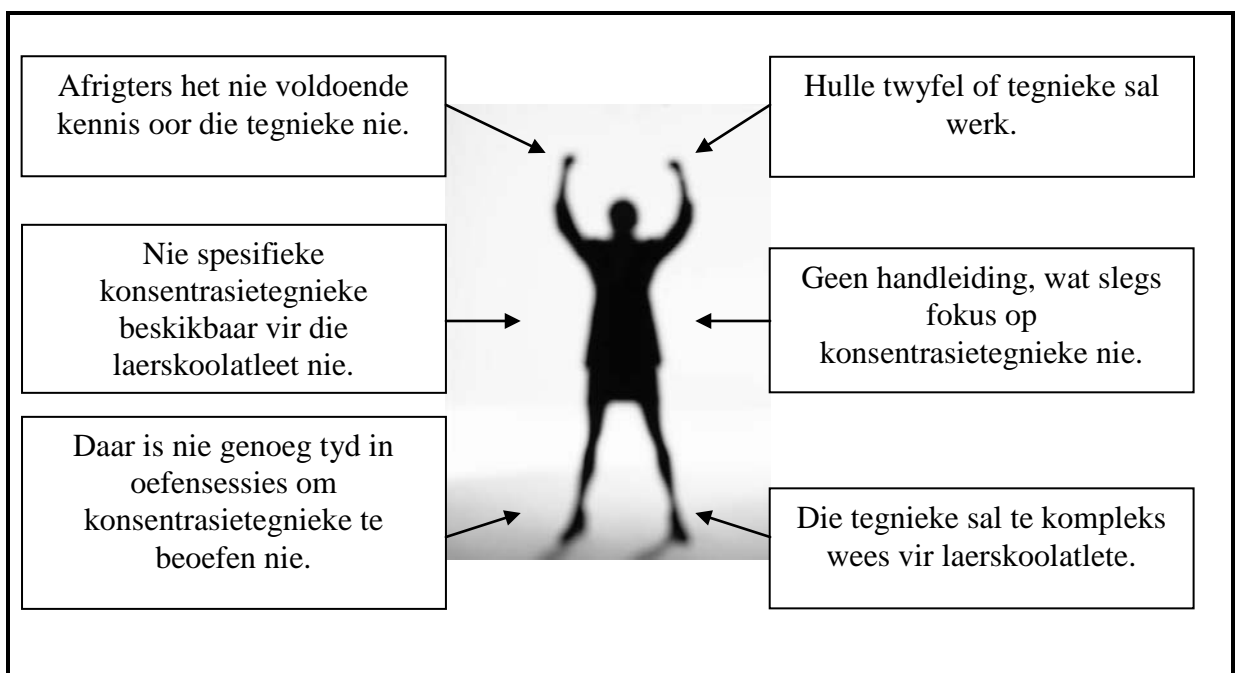
Abernethy (in Moran, 1996:69) sien konsentrasie as 'n vaardigheid om te fokus op die onmiddellike taak wat verrig moet word. Indien die atleet konsentrasietegnieke gebruik om die effek van afleiers te beheer, behoort die atleet se sportprestasie en sportbelewenis te verbeter. Om die atleet te leer om totaal teenwoordig te wees in die hier en die nou sal dus 'n konsentrasietegniek wees, om sy konsentrasie te verbeter wat weer sal lei tot 'n verbetering in sy sportbelewenis.

Humphrey (2003, 65-72) voer aan dat dit van primêre belang is dat die korrekte sportvaardighede reeds in die elementêre beoefening van 'n sport aangeleer moet word. Volgens Humphrey (2003:66) is dit moeiliker om 'n verkeerde vaardighede af te leer, as om die korrekte vaardighede aan te leer. Aangesien konsentrasie ook 'n vaardigheid is wat bemeester kan word, sal die atleet daarby baat om so vroeg as moontlik die effektiefste konsentrasietegnieke aan te leer.

Bevindings van bogenoemde literatuurorsig het die navorser laat beseef dat die laerskoolafriqter, sowel as die laerskoolatleet sal baat met duidelike riglyne oor effektiewe konsentrasietegnieke wat gebruik kan word om die laerskoolatleet te help om optimaal te konsentreer gedurende kompeterende situasies, sodat die laerskoolatleet optimale vlakke van sportbelewenis kan ervaar. Die moontlike voordele van die effektiewe gebruik van konsentrasietegnieke deur die laerskoolatleet, noodsaak 'n verdere ondersoek deur die navorser om die konsentrasietegnieke in die literatuur verder te verken, en om die moontlikheid te ondersoek om 'n profiel saam te stel van konsentrasietegnieke wat deur die laerskoolafriqter en laerskoolatleet gebruik kan word.

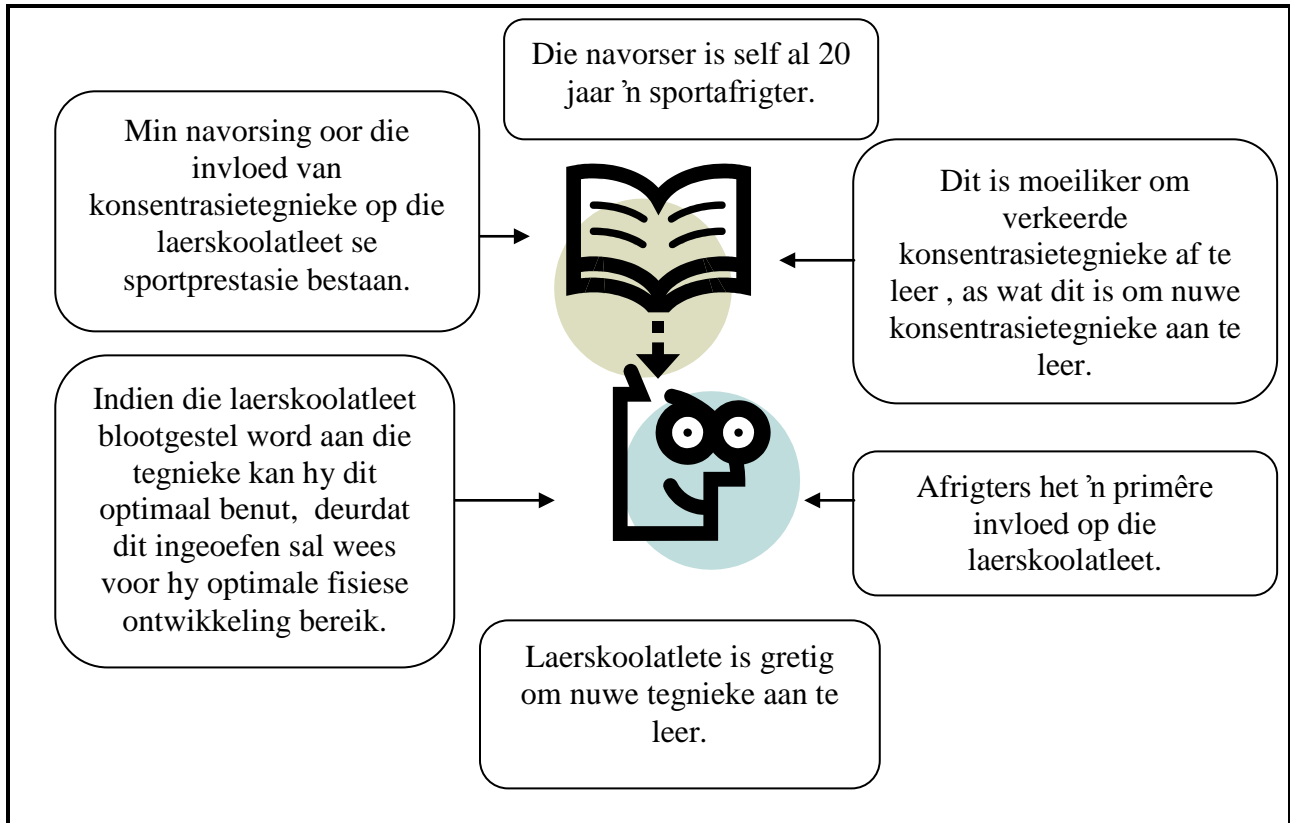
Navraag by laerskole deur die Navorser in Gauteng het getoon dat sportafriqtors nie effektief gebruik maak van konsentrasietegnieke as deel van hul afriqtinstegnieke nie.

Figuur 1.1: Redes waarom laerskoolafriqtors nie van konsentrasietegnieke gebruik maak nie.



Figuur 1.2: Die navorser se motivering tot die ondersoek

1.3 Afbakening van die probleem



Daar word in hierdie ondersoek veral gefokus op tegnieke wat effektief deur die laerskoolafri gter en laerskoolatleet gebruik kan word, om sodoende die laerskoolatleet se vermoë om optimaal te konsentreer gedurende kompeterende sportsituasies te verbeter.

1.4 Formulering van die probleem [▲]

Uit die voorlopige literatuuroorsig blyk dit duidelik dat die laerskoolafripter, en laerskoolatleet baie kan baat met die aanleer en bemeestering van konsentrasietegnieke, wat die laerskoolatleet se sportbelewenis moontlik positief kan beïnvloed. Dit blyk dat onkunde met betrekking tot konsentrasietegnieke een van die hoof oorsake is, waarom daar by laerskoolafripters 'n ongemotiveerdheid bestaan om die tegnieke te gebruik as deel van hul afrigtingsprogramme. Die samestelling van 'n profiel oor geskikte konsentrasietegnieke vir die laerskoolatleet, om sy sportbelewenis te verbeter, blyk dus van essensiële belang te wees, om die laerskoolafripter en laerskoolatleet toe te rus met die nodige kennis met betrekking tot konsentrasietegnieke, en daarom kan die probleem onder bespreking as volg geformuleer word:

<p style="text-align: center;">RIGLYNE TER VERBETERING VAN KONSENTRASIETEGNIEKE VAN LAERSKOOLOSPORTBEOEFENAARS.</p>
--

Daar sal gepoog word om die volgende vrae te beantwoord:

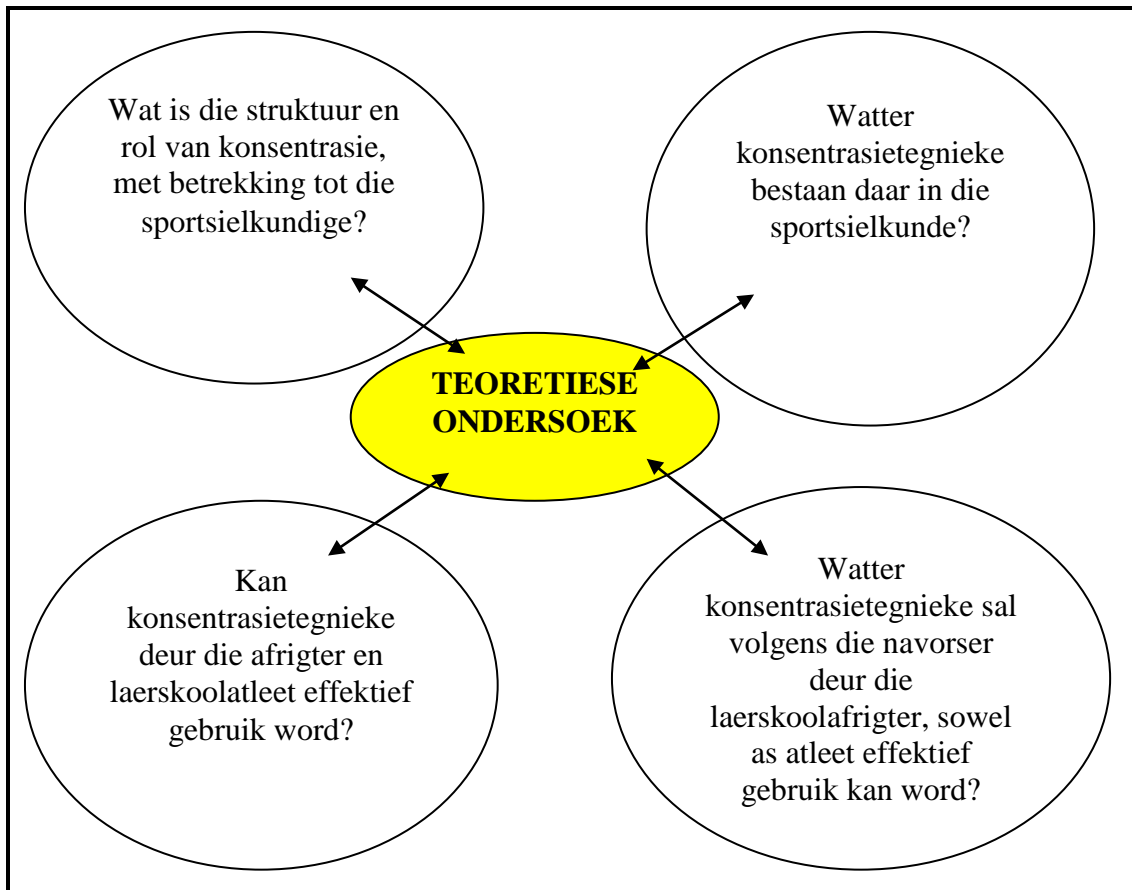
- Y Bestaan daar tegnieke wat die laerskool sportbeoefenaar kan help, om meer effektief gedurende kompeterende sportsituasies te konsentreer?
- Y Watter riglyne kan saamgestel word om laerskool sportbeoefenaars te help, om hul konsentrasietegnieke te verbeter?
- Y Sal die laerskool sportbeoefenaar se sportbelewenis verbeter, indien sy konsentrasievermoë verbeter?

1.5 Doelwitte

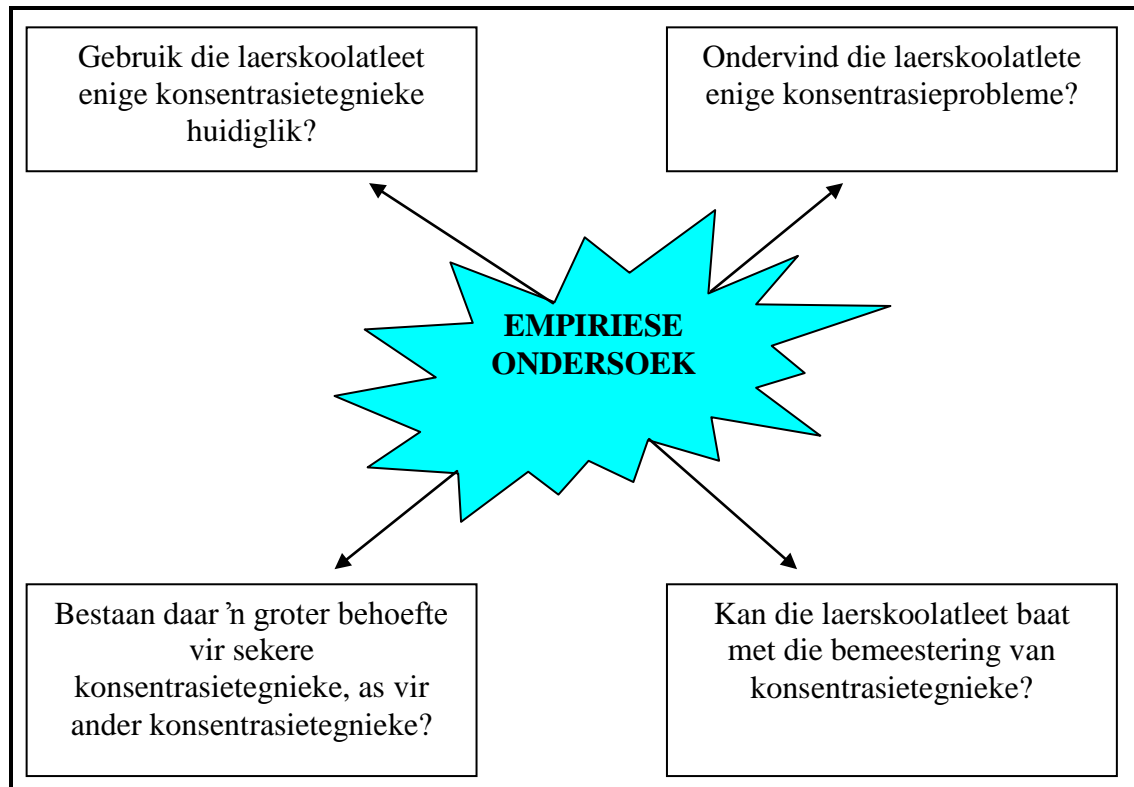
- Υ Om 'n literatuurstudie te onderneem, om die rol van konsentrasie in die sportsielkunde te verken, en om konsentrasietegnieke wat moontlik 'n invloed op die sportbelewenis van atlete het te verken, te ondersoek, en te evalueer.
- Υ Om 'n empiriese studie te onderneem, om vas te stel of laerskoolatlete sal baat met afrigting, wat gefokus is op tegnieke wat hul konsentrasievermoë kan verbeter.
- Υ Om riglyne saam te stel van die mees effektiefste konsentrasietegnieke wat deur die laerskoolatleet en laerskoolafripter gebruik kan word.

1.6 Metodes van ondersoek

Figuur 1.3: Teoretiese ondersoek



Figuur 1.4: Empiriese ondersoek



1.7 Verdere verloop van die studie

- ‡ In Hoofstuk 2 onderneem die navorser die literatuurstudie, om duidelikheid te werp op die begrip van konsentrasie en konsentrasietegnieke.
- ‡ In Hoofstuk 3 verskuif die soeklig na spesifieke tegnieke wat die atleet en afrigter kan aanwend om die atleet se konsentrasie te verbeter.
- ‡ In Hoofstuk 4 beskryf die navorser die verloop van die empiriese studie.
- ‡ In Hoofstuk 5 bespreek die navorser die navorsingsresultate van die empiriese studie.

Ƴ In Hoofstuk 6 verskaf die navorser riglyne, met betrekking tot konsentrasietegnieke, wat die afrigter en atleet kan gebruik as deel van hul afrigtingsprogram.

Ƴ Hoofstuk 7 is die slothoofstuk waar finale bevindinge en aanbevelings gedoen word.

1.8 Begripsverklaringe

Aandaggerigtheid

Gefokustheid van persoon se konsentrasie op 'n bepaalde gewaarwording.

Aandagsisteem

Al die onderdele van aandaggewing wat volgen 'n ordenende beginsel saamwerk.

Assosiasiedimensie

Die omvang van verbinding van verskillende gedagtes.

Assosiasievernuwing

Hernuwing, nuutmaking, en herstelling van verskillende gedagtes.

Gevoelsmatige moment

Die tydstip wanneer 'n persoon bewus word van sekere emosies wat hy besig is om te ervaar.

Hanteringsmeganismes

Die metodes wat 'n persoon gebruik om moeilike psigologiese situasies te hanteer.

Kognitiewe inspanning

'n Persoon se gebruikmaking van sy verstandelike vermoëns.

Laerskoolsportbeoefenaar

Wanneer die navorser die term atleet of laerskoolatleet gebruik verwys hy na die laerskoolsportbeoefenaar. Hierdie laerskoolsportbeoefenaar sluit alle manlike en vroulike laerskool leerders in wat enige sportsoort beoefen.

Mental toughness

Kognitiewe en geestelike taatheid. *Mental toughness* veronderstel dat die atleet op 'n kognitiewe sowel as 'n geestelike vlak weerbaar is.

Oorlaaide interne stimuli

Wanneer 'n persoon te swaar belas word deur innerlike opwekking.

Prestasieleidrade

'n Handeling wat deur 'n persoon uitgevoer word, om sekere aksies op te wek wat sal lei tot maksimale verrigting.

Sportbelewenis

Die ervarings, fisies en emosioneel, wat 'n persoon ervaar terwyl hy besig is om 'n sport te beoefen.

Sportvaardighede

Handigheid en bedrewenheid om 'n sekere sport te beoefen. Dit verwys na die bekwaamheid wat 'n persoon benodig om 'n sport te beoefen.

Voorstellingsaktivering

Aktivering van die bewuswording van iets wat 'n persoon waarneem.

Waarnemingselement

Die basiese beginsels van die waarnemer se observasie.

HOOFSTUK 2

LITERATUURSTUDIE VAN KONSENTRASIE EN KONSENTRASIE-TEGNIÛKE

2.1 Definiëring van die fenomeen konsentrasie

William James het reeds in 1890 konsentrasie raak omskryf “...*taking possession by the mind, in clear and vivid form, of one out of what seems several simultaneously possible objects or trains of thought. Focalization, concentration of consciousness, is of its essence. It implies withdrawal from some things in order to deal effectively with others, and is a condition which has a real opposite in the confused scatterbrained state which in French is called distraction.*” (Nel, 2003:89).

Die meeste kognitiewe sielkundiges gebruik die informasie - prosessering siening in die studie van die fenomeen konsentrasie. Die informasie - prosessering siening kom daarop neer dat inligting gestoor en geprosesseer word in die brein vir toekomstige gebruik.

Konsentrasie is die sleutel in die proses om inligting in te neem (Nel, 2003:90). Gaddum (in Nel, 2003:90) met sy eksemplariese bevinding beskryf die proses van konsentrasie as volg: “ *Attention commonly occupies the whole mind: through some gifted human beings can pay attention to more things at a time. Attention to any object presumably corresponds to one particular pattern in the nerve net. When the brain is attending to one particular object the nerve net is adjusted so that it is only affected by sensations which may be related to the object of interest, while other sensations are neglected and their effects inhibited*”.

Kremer en Moran (2008: 97) vergelyk konsentrasie met 'n soeklig wat die persoon skyn op dinge wat vir hom interessant is. Die persoon wat die soeklig skyn is self in beheer daarvan. Konsentrasie is dus volgens Kremer en Moran (2008:97) 'n bewustelike keuse wat die persoon uitoefen.

Volgens Nel (2003:93) ontstaan idees geleidelik, omdat dit deur sensasies geestelik gestoffeer raak. Die opbou van die assosiasiedimensie geskied as gevolg van assosiasievernuwing van die eenvoudigste, wat die gewaarwording sou wees tot waarneming, en die vorming van die geassosieerde beeld in die praktyk. Konsentrasie word 'n waarnemingselement uit verhoudings van voorstellings (Nel, 2003:93).

Voorstellings is in 'n gedurige beweging van styging en daling, en voorstellinge is voortdurend in stryd met nuwe inkomende voorstellinge wat geleidelik meer en meer kragteloos raak, en benede die bewussynsdrempel wegsink (Nel, 2003:93). Hierdie voorstellingsbeweging geskied voortdurend in die bewussyn en besit verskillende kragladings, naamlik van aantrekkende en afstotende voorstellings, wat ook die aandagsveld beïnvloed. Hierdie deurlopende interaksie tussen voorstellings in die kognitiewe kan veralgemenings, begrippe, oordeel en redenering laat voorkom, en dit lei tot die selektering van voorstellings.

Veral drie aspekte van konsentrasie doen hom voor: by prestasie, by leer en by onthou. By al drie hierdie aspekte is dit 'n kognitiewe hantering van inhoud (Nel, 2003:94). Gill (in Nel, 2003:94) beskryf die proses van selektering van aandag as volg: *“Attentional selectivity is the ability to selectively attend to certain cues, events, or thoughts while disregarding others. Control processing, which the individual does deliberately, is slow and effortful. Automatic processing is fast and effortless and not under conscious control.”*

Moran (1996:71) stel dit dat konsentrasie die vermoë is om aandag te fokus op die onmiddellike taak op hande, en om alle afleiers te ignoreer. Schmid en Peper (in Moran, 1996:71) definieer konsentrasie as die vermoë *“...to focus one's attention on the task at hand and thereby not be disturbed or effected by irrelevant external and internal stimuli”*.

Baechle (in Nel, 2003:95) definieer konsentrasie as *“... the processing of those environment cues that come to awereness.”*

Nel (2003: 96) sien konsentrasie as 'n intellektuele faktor wat vanuit die kognitiewe herroep word, wat gerig en behou moet word en wat vir 'n tydperk op 'n spesifieke aktiwiteit toegespits word. Elke aandaggerigtheid word verder affektief ondersteun. Intensiteitgerigtheids-belewing bepaal die gekonsentreerdheid van aandagskonsentrasie.

Hier word gemeen dat aandag in 'n gestruktureerde aandagsveld gesetel is, naamlik konsentrasie op die veldsentrum of sentrum van die aandagsveld, of die spel, of die spesifieke aksie (Nel, 2003:94).

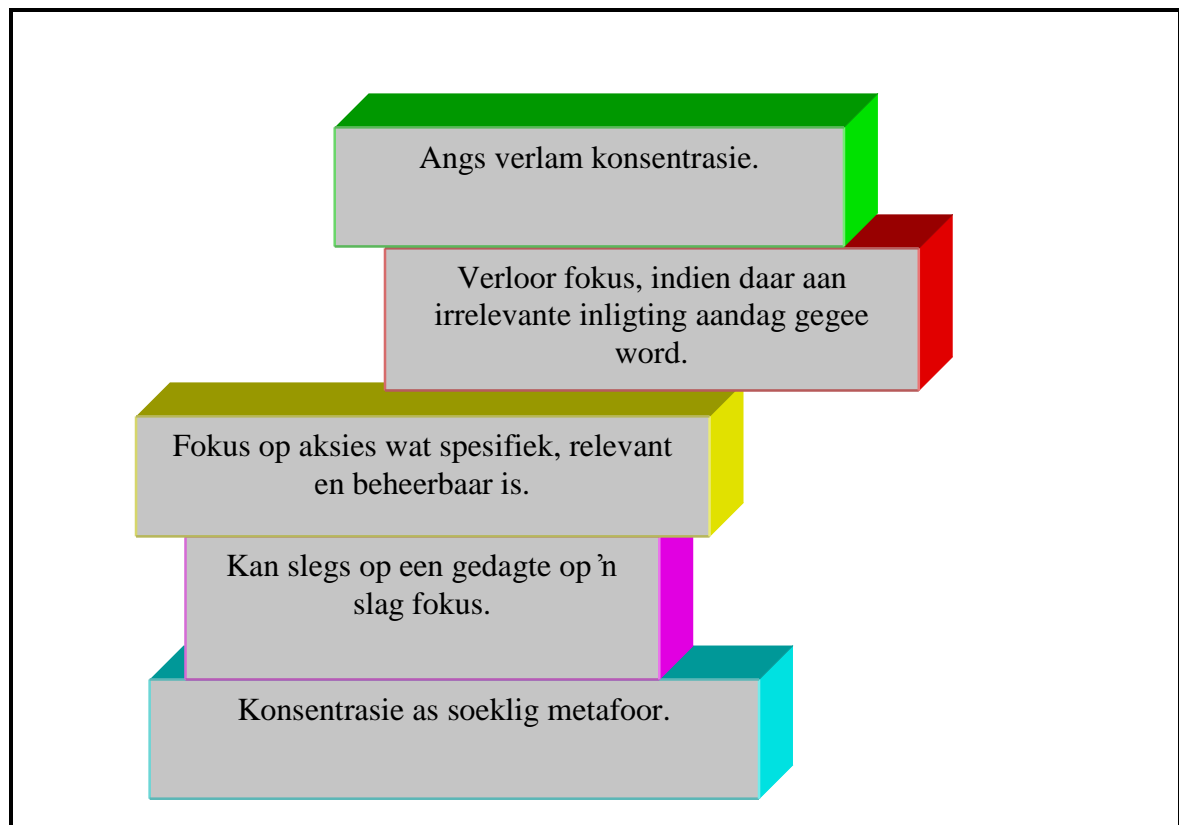
2.1.2 Beginsels van konsentrasie

Effektiewe konsentrasie vereis intensionele en psigologiese inspanning van die atleet. Die atleet moet op die mees belangrike inligting fokus en die onbelangrike inligting ignoreer (Moran, 2003:168). Moran (2003:169) gebruik die soeklig metafoer om gefokusde konsentrasie te verduidelik: Hy sien konsentrasie as 'n soeklig, wat die atleet skyn op interne of eksterne inligting waarop hy wil fokus.

Die atleet kan sy konsentrasie verdeel tussen twee of meer aksies, maar konsentrasie kan nie verdeel word tussen gedagtes nie. Die atleet se gedagtes is optimaal gefokus, indien sy gedagtes en aksies dieselfde is. Die atleet verloor konsentrasie, indien hy aandag aan afleiers buite sy beheer skenk (Moran, 2003: 168).

Lidor en Henschen (2007:172) onderskei vyf teoretiese beginsels van konsentrasie. Hulle baseer hierdie beginsels op empiriese navorsing (Abernethy, Summers & Ford, 1998 ; Moran, 1996). Lidor en Henschen (2007:172) maak gebruik van Figuur 2.1 om die beginsels van konsentrasie skematies op te som:

Figuur 2.1 : Konsentrasie beginsels (Lidor en Henschen, 2007:172)



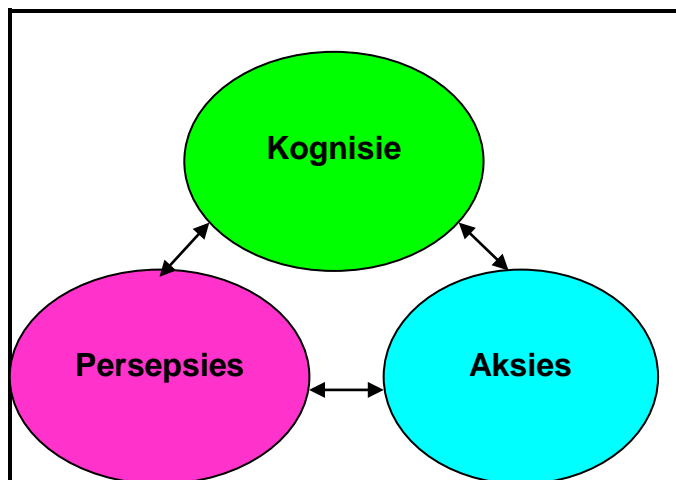
2.2 Omskrywing van die fenomeen konsentrasie uit 'n sportsielkundige perspektief

Uit 'n sportsielkundige perspektief word konsentrasie gesien as 'n kognitiewe vaardigheid (Moran, 2003:169). Volgens Jones (in Moran, 2003:169) is konsentrasie 'n psigologiese vaardigheid wat deur middel van oefening verbeter kan word. Die term "konsentrasie" of "fokus" beteken om aandag te skenk aan die mees belangrikste inligting terwyl afleiers geïgnoreer word (Kremer en Moran, 2008:96).

Volgens Gabriel en Perkins (in Moran, 2003:159) het buitengewone atlete beter vaardighede met betrekking tot konsentrasie, as wat minder suksesvolle atlete het. Die atleet se vermoë om sy denke op relevante stimuli te fokus, staan bekend as "*attentional focus*". Hierdie vermoë om te konsentreer word beïnvloed deur die atleet se vermoë om op relevante leidrade te konsentreer, en om onbelangrike afleiers uit te skakel (Cox, 2002:138).

Moran (in Murphy, 2005:114) verwys na aandag as die sielkunde van konsentrasie. Die aandagsisteem word gesien as 'n brug tussen persepsie, kognisie en aksie. Hierdie sisteem het drie sleutel komponente: selektiewe prosessering (gefokusde konsentrasie), kognitiewe tydsverdeling van aksies (koördinasie van vaardighede), en regulering van wakkerheid.

Figuur 2.2: Moran se aandagsisteem (Murphy 2005: 114).



Nel (2003:94) omskryf konsentrasie uit 'n sportsielkundige perspektief, as die punt waar 'n beeld deur voorstellingsaktivering van spesifieke doelwitgerigtheid gevorm word. Die spesifieke taakuitvoering sal die tegnieke en beeld vorm waar weerkaatsing weer saamkom en waar die brandpunt en konsentrasiepunt ontstaan. Die gevoelsmatige moment dui op singewing, wat deur die gevoelsbeleving van die moment ondersteun word. Die moment sluit onder andere die affektiewe en kognitiewe in (Nel, 2003:94).

Daar is 'n eenheidsfunksionering tussen gevoelsmatige en kognitiewe belang. Herhalingsoefeninge met die doel van outomatiese praktiese uitvoering van beweging word in die geheue opgeneem. Dit word by uitstek 'n kognitiewe handeling wat by die gevoelsbeleving plaasvind, en gevolglik is die atleet in staat om die bewegingsbeeld in totaal te analiseer en weer alle bewegings tot eenheids-uitvoering te integreer (Nel, 2003:94).

Aandag word spesifiek gefokus om duidelikheid en betekenis aan inhoud te gee. Maksimum bewustelike beheer vind tydens konsentrasie plaas. Meeluistering speel 'n belangrike rol in atlete se aksie-uitvoering, aangesien meeluistering verwys na die vermoë van die brein om inkomende inligting baie vinnig en buite die bewustheid te verwerk (Nel, 2003:95).

Die verwerking van inligting vind hoofsaaklik deur twee prosesse plaas: Eerstens die volledige outomatisering van prosessering, wat onder die beheer van meeluistering ressorteer. Tweedens vind gedeeltelike outomatisering van prosessering plaas, wat 'n gedeeltelike bewustheid van eksterne uitlokkers wat aandagsvlak gaan aktiveer impliseer. Aandagvaardighedsopleiding geniet prominente belangstelling in die sportsielkunde (Nel, 2003:96).

Aandag moet gesien word as een van die geesteskragte wat veral in werking kom as dit op iets gerig word. Wanneer die aandag vir 'n korter of langer tydperk op iets gerig word, kom die iets in die blinkveld van die waarneming. Dit word dus opgemerk. Die handeling van opmerk staan in noue verband met die feit dat die bewussyn op een punt toegespits word. Daar kan moeilik tegelykertyd aandag aan meer as een onderwerp gegee word. Intense aandag kan slegs vir 'n baie kort tydperk gehandhaaf word, omdat die opmerkzaamheid self kort van duur is en onderhewig is aan skommeling.

Die aandag bepaal in groot mate die kwaliteit van die waarneming. Daar bestaan 'n sterk gevoelsbeleving in konsentrasie (Nel, 2003:95). Williams (2001:334) wys daarop dat dit belangrik is om ook daarop te let dat om te probeer om te konsentreer nie noodwendig konsentrasie is nie. Konsentrasie is om aandag op 'n taak te fokus, dit is nie om aandag te probeer forseer nie. Volgens Schmid (in Moran, 1996:71) moet die atleet wat sy konsentrasietegnieke wil verbeter, die invloed van interne en eksterne afleiers beheer. Interne afleiers kan negatiewe denke en die vrees vir mislukking wees, terwyl eksterne afleiers opponente, en die weersomstandighede kan wees. Dit is duidelik dat konsentrasievaardigheid is en dat tegnieke aangewend kan word om die vaardigheid optimaal te ontwikkel (Moran, 1996:72).

Die noodsaaklikheid om te konsentreer op die onmiddellike taak word deur Moran (1996:68) met behulp van 'n voorbeeld van krieketspelers geïllustreer: Die bouler moet vinnig vasstel of die kolwer regshandig of linkshandig is. Die inligting bepaal sy boulaksie. Die bouler moet ook vorige en toekomstige gedagtes met betrekking tot sy prestasie ignoreer, sodat hy ten volle op die huidige aflewering kan konsentreer. Kolwers moet ook hulle konsentrasie kan beheer. Die kolwer moet sy konsentrasie as te ware kan aanskakel en afskakel soos dit benodig word. Castiello en Umilta (in Moran, 1996:49) het in hulle bestudering van volleybalspelers bevind dat die topspelers die vaardighede aangeleer het om hulle konsentrasie vinnig aan te pas van die een situasie na die volgende situasie, wanneer hulle aanval sal hul konsentrasie verskil van wanneer hulle verdedigend speel.

“Trying to learn or improve a skill without specific awareness is like trying to apply a postage stamp without adhesive – it wont stick “ (Millman, 1999:20) . As daar na die stelling van Millman gekyk word, is dit duidelik dat die atleet 'n sportsoort makliker sal bemeester indien hy'n *“specific awareness”* teenoor die aktiwiteite van die sport openbaar. Hierdie *“specific awareness”* kan die atleet verkry deur konsentrasietegnieke effektief te gebruik. Alle top atlete het volgens Cohn (2007:9) 'n *“...powerful mental game ...”*. Hierdie top atlete, al neem hulle aan verskillende sportsoorte deel, het een gemeenskaplike sielkundige kenmerk: hulle is almal gefokus op die onmiddellike taak van die sportaktiwiteit (Cohn, 2007:3).

Cohn (2007:4) stel dit dat konsentrasievermoë aangeleer en ingeoefen kan word. Konsentrasietegnieke is dus 'n uiters belangrike kognitiewe vaardigheid waarsonder die moderne atleet nie kan kompeteer nie. Volgens Cohn (2007: 5) is alle top atlete opsoek na die sogenaamde kompeterende voordeel. Hy stel dit dat niks 'n groter kompeterende voordeel kan wees, as die atleet se vermoë om sy konsentrasie optimaal te fokus op die onmiddellike spel waaraan die atleet op 'n gegewe oomblik deelneem nie.

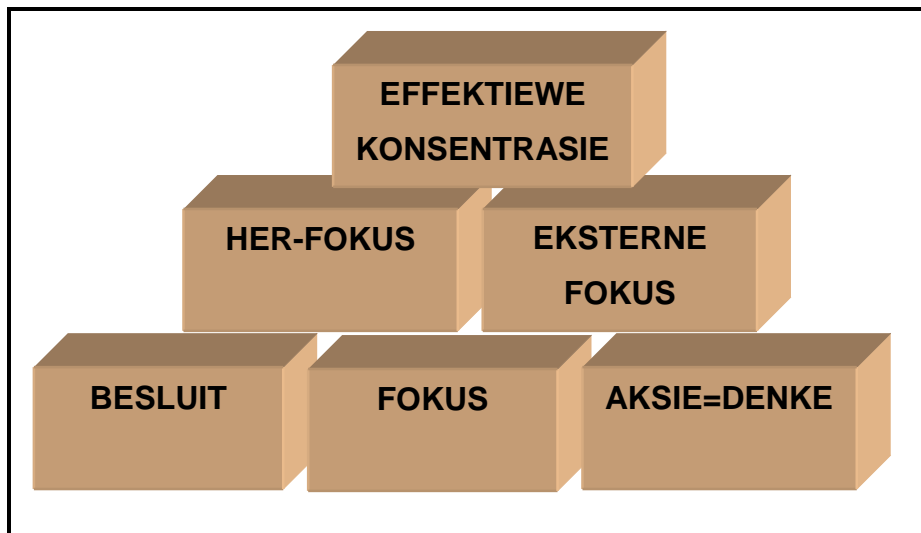
Konsentrasietegnieke kan dus gesien word as die atleet se kompeterende voordeel bo ander atlete. Effektiewe aanwending van konsentrasietegnieke, gee aan die atleet die geleentheid om gedurende 'n kompeterende situasie totaal gebruik te maak van sy kognitiewe en fisiese vaardighede (Cohn, 2007:5).

Die doel van die gebruikmaking van konsentrasietegnieke is dus om die atleet die geleentheid te bied om kognitief, sowel as fisies optimaal deel te neem aan sy sport. Geen atleet kan 'n positiewe sportbelewenis ervaar, indien swak konsentrasie sy spel ondermyn nie (Cohn, 2007:6).

2.3 Die boublokke van effektiewe konsentrasie

Figuur 2.3: Boublokke van effektiewe konsentrasie

(Kremer & Moran, 2008:107)



Die vyf boublokke van effektiewe konsentrasie speel 'n belangrike rol by enige konsentrasietegniek wat gebruik word (Kremer & Moran, 2008:107-109). Die wisselwerking tussen die boublokke word deur middel van Figuur 2.3 verduidelik.

2.3.1 Besluit

Die atleet moet 'n bewustelike besluit neem om te konsentreer. Bewustelike konsentrasie veronderstel dat die atleet 'n besluit moet maak om homself psigies toe te spits op sy prestasie. Die atleet moet dus homself voorberei om te konsentreer, en nie net bloot te wag dat dit vanself sal gebeur nie (Kremer & Moran, 2008:107). Ronan O'Gora, Ierse rugbyspeler, stel dit as volg: "*I have to feel that I'm ready*". Voorbeeld: Die atleet visualiseer 'n konsentrasieskakelaar wat hy aansit, sodra hy begin met sy opwarmingsoefeninge. Hy skakel eers weer die skakelaar na die wedstryd af, wanneer hy die veld verlaat.

2.3.2 Fokus

Die tweede boublok van effektiewe konsentrasie is die "*een gedagte beginsel*" (Kremer & Moran, 2008:108). Die beginsel veronderstel dat die atleet op slegs een gedagte op 'n slag bewustelik kan konsentreer. Retief Gosen, wenner van die 2004 Amerikaanse Golf Kampioenskap, sê dat hy sy beste golf speel, wanneer hy slegs fokus op die onmiddellike. Voorbeeld: Golfspeler wat slegs op die bal fokus wanneer hy afslaan.

2.3.3 Aksie en denke is sinoniem

Die atleet se gedagtes is werklik gefokus wanneer sy denke en sy aksies sinoniem met mekaar is (Kremer & Moran, 2008:108). Hierdie stelling word die beste beskryf deur Michael Johnson, die Amerikaanse naelloop kampioen: "*I concentrate on the tangible – on the track, on the race, on the blocks, on the things I have to do*".

2.3.4 Her-fokus

Wanneer die atleet se konsentrasie deur afleiers verbreek word, moet hy homself weer kan herinner om te her-fokus op die relevante inligting van die spel. Voorbeeld: Die langafstand atleet raak oorbewus van sy uitputting, hy moet nou sy aandag weer her-fokus op sy asemhaling (Kremer & Moran, 2008:109).

2.3.5 Eksterne Fokus

Wanneer die atleet gespanne raak, is sy fokus heel waarskynlik op sy innerlike onsekerhede gerig. Deurdat hy sy fokus verskuif na eksterne aksies van die spel, kan hy die spanning neutraliseer (Kremer & Moran, 2008:109). Voorbeeld: Tennisspeler voel bang om 'n dubbelfout te begaan, hy verskuif nou sy fokus weg van die vrees van 'n dubbelfout, na die tennisbal wat hy op en af laat hop voor hy afslaan.

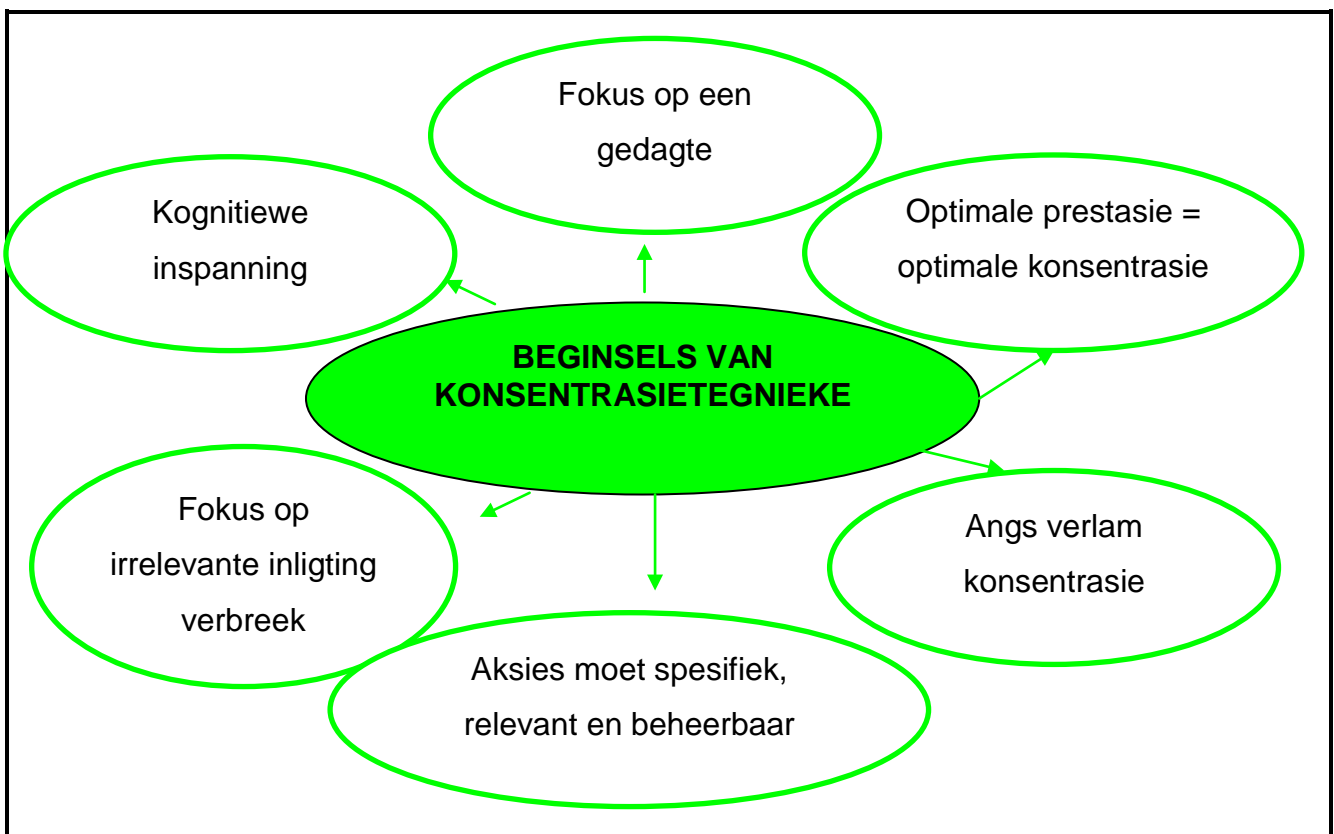
2.4 Beginsels van konsentrasietegnieke

Cohn (2007:4) sien konsentrasietegnieke as 'n vaardigheid van die atleet wat ontwikkel kan word. Sonder die atleet se vaardigheid om op die taak te fokus kan die atleet sy konsentrasie in 'n oogwink verloor, en ernstige foute in sy spel begaan. Malier (2006:49) sien die aanleer van lewensvaardighede as die grootste voordeel van die bemeesting van konsentrasietegnieke. Malier (2006:49) voer aan dat slegs 'n baie klein persentasie van laerskoolatlete professionele atlete word wanneer hulle volwasse is, maar hy voel dat alle atlete lewenslank kan baat met die bemeesting van konsentrasietegnieke. Malier (2006:49) benadruk die waarde van lewensvaardighede soos doelwitstelling, selfvertroue, visualisering en fokus wat die atleet indirek aanleer wanneer hy konsentrasietegnieke bemeester.

Moran (Moran, 2003:96) benadruk veral ses beginsels waarop die afrigter en atleet moet let, wanneer konsentrasietegnieke oorweeg word (Figuur 2.4):

- Y Effektiewe konsentrasie vereis doelgerigte kognitiewe inspanning.
- Y Atlete kan hul aandag slegs op een gedagte op 'n slag fokus.
- Y Optimale prestasie is nie moontlik sonder optimale gefokusde konsentrasie nie.
- Y Atlete se gedagtes is optimaal gefokus wanneer daar geen verskil is tussen dit waaraan hulle dink, en die aksie wat hulle besig is om uit te voer nie. Optimale fokus vind plaas wanneer die atleet fokus op aksies wat spesifiek, relevant en beheerbaar is.
- Y Atlete se konsentrasie op relevante inligting word verbreek indien hulle hul konsentrasie fokus op afleiers wat onbeheerbaar is.
- Y Angs verlam 'n atleet se konsentrasie, aangesien angste een van die hoof oorsake is waarom 'n atleet op taak – irrelevante faktore fokus.

Figuur 2.4: Beginsels van konsentrasietegnieke (Moran, 2003: 96).



2.5 Tekens wat dui op konsentrasieprobleme by die laerskoolatleet

Volgens Cohn (2007:9) moet die laerskoolafriqter homself daarop fokus, om te let op sekere tekens wat daarop dui dat die laerskoolatleet dit moeilik vind om te konsentreer gedurende kompeterende situasies. Van die mees algemene tekens waarop die laerskoolafriqter moet let om konsentrasieprobleme by die laerskoolatleet te identifiseer is volgens Cohn (2007:9):

- Y Die laerskoolatleet presteer beter gedurende oefening as wat hy presteer gedurende kompetisies. Interne afleiers kan veroorsaak dat die atleet swakker vaar gedurende kompetisies as wat hy sou vaar gedurende oefening. Interne afleiers soos spanning word aangewakker deur onrealistiese verwagtinge en selfkritiek.
- Y Wanneer toeskouers teenwoordig is vind die laerskoolatleet dit moeilik om suksesvol te presteer. In teenwoordigheid van veral belangrike toeskouers soos ouers, afriqters en vriende word sommige laerskoolatlete oorbewus van die teenwoordigheid van toeskouers. Hierdie oorbewuste gevoelens veroorsaak dat die laerskoolatleet fokus op sy spel verloor.
- Y Die laerskoolatleet twyfel voor en gedurende die spel oor sy eie vermoëns. Baie laerskoolatlete het baie selfvertroue in hul vermoëns gedurende oefeninge, maar begin daarin te twyfel voor en gedurende kompeterende spel. Verlies aan selfvertroue lei tot 'n verlies aan konsentrasie.
- Y Baie laerskoolatlete raak angstig of bang gedurende kompetisies. Laerskoolatlete wat mislukkings vrees is geneig om gedurende kompetisies oorgespanne en angstig te raak. Angstigheid is een van die sterkste interne afleiers wat konsentrasie negatief kan beïnvloed.
- Y Die laerskoolatleet verloor fokus gedurende kritiese stadiums van die spel. Dit gebeur waar die atleet onnodige kognitiewe foute begaan wat hy nie normaalweg sou begaan het nie. Voorbeeld: Die atleet vergeet om sy voorspel roetines uit te voer.

2.6 Verskillende soorte fokus

2.6.1 Breë eksterne fokus

Vermoë om verskillende omgewing stimuli gelykertyd te beheer. Hierdie tipe fokus sluit die vermoë van die atleet in om sy spel vinnig op te som, en die situasie vinnig te analiseer, om die relevante inligting waarop hy moet fokus te identifiseer (Kremer & Moran, 2008:98). Voorbeeld: Die senter in 'n rugbyspan moet die vermoë aanleer om vinnig die beste opsies vir sy optrede te oorweeg, gaan hy hardloop met die bal of gaan hy die bal uitgee. Die vermoë om baie verskillende observasies vinnig te integreer dui daarop dat die atleet 'n breë eksterne fokus het (Kremer & Moran, 2008:98). Breë eksterne fokus word veral deur atlete gebruik wat in spansport deelneem. Oorlaaiende eksterne stimuli kan die atleet se fokus nadelig beïnvloed, deurdat dit lei tot 'n geneigdheid om verstrooid te wees, as gevolg van die inname van te veel eksterne stimuli (Nel, 2003: 96).

2.6.2 Breë interne fokus

Vermoë van die atleet om verskeie interne stimuli gelykertyd te beheer. Hierdie soort fokus word gebruik wanneer die atleet sy taktiese plan voorberei vir sy volgende wedstryd (Kremer & Moran, 2008:98). Oorlaaiende interne stimuli beïnvloed die atleet se interne fokus negatief, aangesien dit kan lei tot die geneigdheid om verstrooid te wees as gevolg van die inname van te veel interne stimuli (Nel, 2005:96).

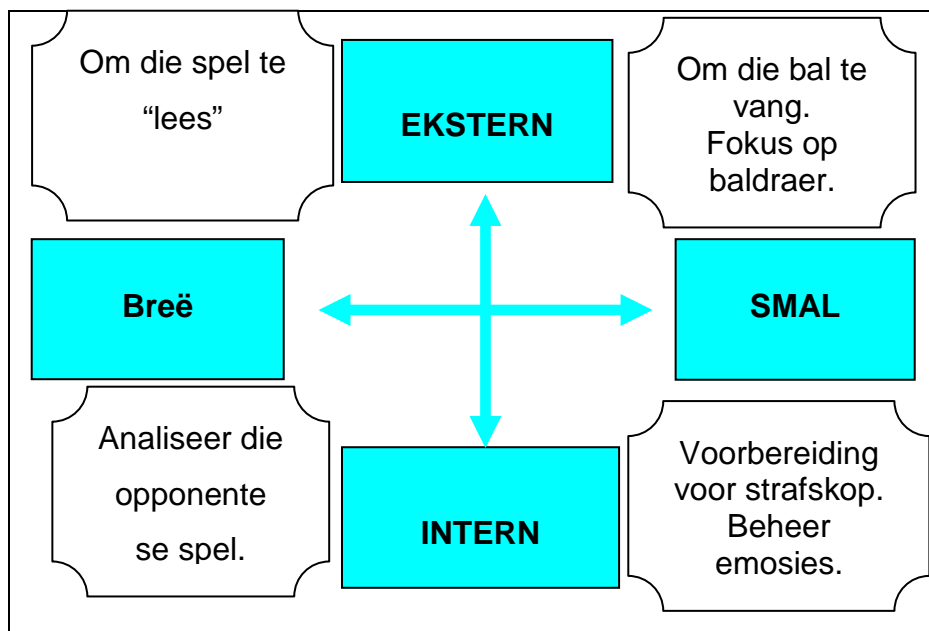
2.6.3 Smal eksterne fokus

Hierdie soort fokus word gebruik wanneer die atleet sy konsentrasie uitsluitlik op 'n spesifieke aktiwiteit of objek in sy omgewing wil fokus (Kremer & Moran, 2008:98). Voorbeeld: Die rugbyspeler wat wag om 'n hoë bal te vang moet uitsluitlik sy fokus op die bal hou en aankomende opponente ignoreer.

2.6.4 Smal interne fokus

Die atleet wat baie stres ervaar, en geneig is om gespanne te raak gedurende die kompetisiesituasie sal meer geneig wees om van die soort fokus gebruik te maak, as die atleet wat goeie hanteringsmeganismes in plek het (Kremer & Moran, 2008:99). 'n Oormatige innerlike fokus sal egter lei tot nog verdere spanning. Die angs wat die atleet ervaar tree nou op as 'n innerlike afleier, met die gevolg dat die atleet op taak irrelevant inligting fokus (Nel, 2005:96). Die atleet se vermoë om effektief te fokus, en sy vermoë om sy aandag van die een soort fokus na 'n ander soort fokus te verskuif, is van groot belang as hy sy sport suksesvol wil beoefen (Maynard & Crisfield, 2007:18). Hierdie omskakeling van fokus sal beïnvloed word deur die situasie waarin die atleet homself bevind (Maynard & Crisfield, 2007:18). Die vermoë om suksesvol van een soort fokus na 'n ander soort fokus oor te skakel sal verskil van atleet tot atleet (Maynard & Crisfield, 2007:18). Die verskuiwing van 'n Rugbyspeler se fokus gedurende 'n Rugbywedstryd kan met behulp van Figuur 2.5 verduidelik word (figuur aangepas Maynard & Crisfield, 2007:18).

Figuur 2.5: Verskuiwing van fokus gedurende 'n Rugbywedstryd
(Maynard & Crisfield, 2007: 18)



2.7 Dimensies van konsentrasie

Nideffer (in Potgieter, 1997:57-62) identifiseer drie dimensies van konsentrasie:

2.7.1 Die wydte van konsentrasie

Die laerskoolatleet se konsentrasie wydte word bepaal deur die hoeveelheid stimuli waaraan hy 'n opgegee we tydstip blootgestel word. Sekere sportsituasies vereis 'n baie noue fokus, soos skyfskiet en golf. Ander sportsituasies, soos krieket en rugby, vereis van die deelnemer om op verskeie aspekte gelyktydig te konsentreer, dit vereis 'n uitgebreë konsentrasiefokus (Potgieter, 1997: 57).

2.7.2 Rigting van konsentrasie

Hierdie rigting impliseer 'n eksterne of interne fokus. Hier word onderskei tussen assosiasies (innerlike gedagtes en gevoelens) en disassosiasie (konsentrasie op voorwerpe of irrelevante afleiers). Aangesien daar nie gelyktydig optimale aandag aan interne en eksterne inligting gegee kan word nie, poog die laerskoolatleet gewoonlik om 'n balans tussen 'n eksterne fokus op voorwerpe of gebeure in die omgewing en 'n interne fokus op subjektiewe gevoelens, gedagtes en interne fisiologiese prosesse te vind (Potgieter, 1997: 57).

2.7.3 Buigsaamheid van konsentrasie

Dit is die atleet se vermoë om beide die wydte en rigting van sy konsentrasie te varieer. Wanneer die dimensie van konsentrasie wydte en konsentrasierigting gekombineer word, kan vier tipes konsentrasie geïdentifiseer word, naamlik breed-ekstern, breed-intern, nou-intern en nou-ekstern (Potgieter, 1997:58).

2.8 Verskillende kategorieë van konsentrasie

Nideffer (2008:5) onderskei tussen twee hoofkategorieë van konsentrasie, naamlik: Bewustelike prosessering en Outomatiese prosessering.

2.8.1 Bewustelike prosessering

Bewustelike prosessering is inspanningsvol, en word bewustelik deur die atleet beheer. Dit is die soort konsentrasie wat die atleet gebruik wanneer hy sy sport aksies sistematies en kognitief oefen. Voorbeeld: Die krieketkolwer wat 'n vorentoe dryfhou wil oefen, moet die hou as te ware opbreek in gedeeltes, en dit stap vir stap oefen totdat hy die hele hou in een aksie suksesvol kan uitvoer.

2.8.2 Outomatiese prosessering

Outomatiese prosessering vind plaas sonder bewustelike inspanning (Potgieter, 1997:58). Outomatiese prosessering vind onbewustelik plaas wanneer bewustelike aksies bemeester is. Voorbeeld: Die krieketspeler het die vorentoe dryf hou verskeie kere ingeoefen, hy kan die hou dus uitvoer sonder om daar oor te dink. Sy aksies is nou outomaties. Outomatiese prosessering is die staat van konsentrasie waarna die atleet streef. Dit is deur outomatiese prosessering wat die atleet die sogenaamde “ *in the zone* “ ervaring beleef (Nideffer, 2008:6). Doeltreffende konsentrasie in verskillende sportsituasies vereis verskillende konsentrasiekategorië (Potgieter, 1997: 61).

2.9 Verskillende soorte konsentrasie

Kategorieë van konsentrasie word verder volgens die atleet se konsentrasie behoeftes verdeel.

2.9.1 Selektiewe konsentrasie

Volgens Kaheman (in Moran, 1996:48) is dit die proses waar die atleet konsentreer op sekere stimuli, en nie aandag skenk aan ander stimuli nie.

Voorbeeld: Die kriketkolwer fokus op die bouler, en ignoreer sy eie negatiewe denke. Cox (2002:138) beskryf selektiewe konsentrasie as 'n vaardigheid om aandag te skenk aan relevante stimuli. Deur aandag selektief te fokus, sal die atleet kontrole prosessering of outomatisasie prosessering gebruik om die inligting te prosesseer. Kontrole prosessering word intensioneel gedoen. Kontrole prosessering word met inspanning gedoen, die inligting word stadig en moeilik geprosesseer. Outomatiese prosessering vind plaas wanneer sekere aksies baie goed inge oefen is. Voorbeeld: 'n Bedrewe krieketspeler dink nie intensioneel oor die korrekte metode om 'n goeie bal te boul nie, die aksies is vloeiend en outomaties.

2.9.2 Verdeelde konsentrasie

Dit is moeiliker om sport aksies uit te voer wat verdeelde aandag vereis, as sport aksies wat selektiewe aandag vereis (Moran, 1996:48). Dit is veral vir die laerskoolatleet moeilik om nuwe take tegelykertyd ewe goed uit te voer. Om meer as een taak tegelykertyd te doen, vereis volgens Baddeley (in Moran, 1996:48) “... *more of the attentional resources governed by the central executive of working than does single task performance*”. In sport deelname moet die laerskoolatleet baie gebruik maak van sy verdeelde konsentrasievaardighede. Voorbeeld: Basketbal spelers moet kyk na die beste opsie waarheen hulle die bal kan uitgee, terwyl hulle met die bal hardloop (Moran, 1996:48).

2.9.3 Wakkerheid

Moran (1996:50) sien wakkerheid as 'n derde tipe konsentrasie wat sportbelewenis beïnvloed. Kahneman (in Moran, 1996:50) beskryf die tipe konsentrasie as “ *the amount of cognitive resources available in the central executive of the attention system at any moment ...*”. Die laerskoolatleet wat gefokus is, het meer konsentrasie hulpbronne tot sy beskikking as 'n laerskoolatleet wat dit moeilik vind om te konsentreer (Potgieter, 1997:142). 'n Laerskoolatleet wat oormoeg, beseer of angstig is sal dit moeilik vind om die nodige wakkerheid te openbaar om effektief te konsentreer.

Hierdie lae vlak van konsentrasie sal die atleet se sportbelewenis negatief beïnvloed. Volgens Potgieter (1997:142) is die regulering van aktivering belangrik om 'n staat van optimale konsentrasie te verkry. Veranderinge in aandagfokus kan 'n metode wees om beheer uit te oefen oor aktivering. Voorbeeld: 'n Krieketkolwer wat oormoeg is se tydsberekening sal hom in die steek laat wanneer hy 'n dryfhou wil uitvoer (Moran, 1996:50). Dit is egter belangrik dat 'n gebalanseerde vlak van wakkerheid bereik moet word. Konsentrasie word negatief beïnvloed as die laerskoolatleet ooropgewek is (Cox, 2002:138). Afleiding vind dan plaas, aangesien die ooropgewekte laerskoolatleet nie selektief aandag kan skenk aan meer as een stimuli op 'n slag nie (Cox, 2002:138).

2.9.4 Volhoubare konsentrasie

Volgens Millman (1999:42) vereis sportsoorte soos langafstand wedlope, fietsry, tennis en muurbal lang periodes van konsentrasie.

2.9.5 Kort ontploffings van konsentrasie

Millman (1999:42) beskryf "*bursts*" as intense fokus, wat vir 'n kort periode op 'n slag benodig word. Krieket, golf en atletiek vereis van tyd tot tyd sulke kort ontploffings van die atleet.

2.9.6 Intense konsentrasie

Hierdie soort konsentrasie is 'n kombinasie tussen volhoubare konsentrasie en kort ontploffings (Millman, 1999:43). Hier word dieper vlak van konsentrasie vir 'n redelike tydperk vereis. Intense konsentrasie word veral in sportsoorte soos naellope en watersport gebruik (Millman, 1999:43). Bewustelike aandag is waar die atleet 'n doelbewuste besluit maak om homself psigies in te span, om te fokus op 'n aktiwiteit wat vir hom van belang is (Kremer & Moran, 2008:96). Voorbeeld: Die atleet fokus intens op die afrigter se span praatjie voor die wedstryd.

2.9.7 Onbewustelike konsentrasie

Hier gaan dit oor die atleet se vermoë om twee of meer vaardighede gelykertyd uit te voer. Hierdie verdeling van aandag vind redelik maklik plaas, indien een van die vaardighede wat die atleet uitvoer goed bemeester is (Kremer & Moran, 2008: 96). Voorbeeld: Die bekwame basketbal speler kan die bal dribbel terwyl hy 'n spanmaat soek wat in 'n gunstige posisie is om die bal te ontvang.

2.9.8 Her – fokus

Volgens Cohn (2007:21) sal afleiers altyd teenwoordig wees in die atleet se sportbelewenis. Dit is belangrik dat die atleet sal beseft dat sy konsentrasievlakke van tyd tot tyd sal verskil. Sy konsentrasievlakke kan van wedstryd tot wedstryd verskil, dit kan selfs van sekonde tot sekonde verskil. Een van die sleutelvaardighede wat die atleet moet leer, is hoe om waar te neem dat sy konsentrasie verbreek word, en om dan dadelik weer te her – fokus. Die atleet kan prestasieleidrade gebruik om weer op sy spel te fokus (Cohn, 2007:21). Wanneer die atleet beseft dat hy sy konsentrasie op die spel verloor, moet hy sy gedagtes losmaak van die invloede van die afleiers en 'n gedagte verskuiwing maak na die relevante prestasieleidrade. Die atleet se vermoë om waar te neem dat sy gedagtes dwaal gedurende sy spel word verbeter, sodra hy 'n beter begrip het van sy eie konsentrasievermoë. Oefening en 'n sterk verbintenis tot die spel sal die atleet se her – fokus vermoë verbeter (Cohn, 2007:22).

2.9.9 Optimale gefokusde konsentrasie

Volgens William en Krane (in Nideffer, 2008:17) verwys Optimale konsentrasie na die relatief min geleenthede, wanneer 'n atleet die gevoel van totale eenheid met sy prestasie ondervind. Wanneer dit gebeur beskryf atlete dit as iets buitengewoon. Hierdie optimale vlak van konsentrasie word ook beskryf as 'n “ *in the moment* “ wees ervaring. Aksies vind outomaties plaas.

Die atleet voel totaal in beheer, totaal gefokus, uiters selfversekerd en hy ervaar 'n totale afwesigheid van selfbewustheid. Nideffer (2008: 17) onderskei twee soorte vlakke van optimale konsentrasie. Eerstens definieer hy die “*zone state*” as 'n spesiale staat van bewustheid waar die atleet se konsentrasie gefokus is op die omgewing waarbinne hy deelneem, daar vind min of geen bewustelike interne prosessering plaas. Tweedens beskryf Nideffer (2008:17) die “*flow state*” as 'n staat van konsentrasie, wat eerder gefokus is op kognitiewe aktiwiteite, as wat dit gefokus is op fisiese aktiwiteite. Die “*flow state*” van konsentrasie sien Nideffer (2008:17) meer as 'n ervaring wat skrywers, wetenskaplikes en kunstenaars ervaar, terwyl die “*zone state*” meer deur atlete ervaar word. Gedurende beide die vlakke van konsentrasie verander die individu se persepsie van tyd. In die “*zone state*” ervaar die atleet tyd as baie stadig. In die “*flow state*” ervaar die individu 'n totale afwesigheid van tyd.

Alhoewel die “*zone state*” en die “*flow state*” verskil ten opsigte van die soort konsentrasie wat vereis word, is daar tog baie ooreenkomste tussen die twee soorte optimale konsentrasievlakke: Die “*zone state*” sowel as die “*flow state*” vereis toewyding en harde werk van die deelnemer, om 'n staat van outomatiese prosessering te bereik. By beide vlakke moet die individu let op die invloede van afleiers. Individue wie se selfvertroue sterk is, en wat intrinsiek gemotiveerd is om toegewyd te wees teenoor hul aktiwiteite, vind dit relatief maklik om die state van optimale konsentrasie te bereik.

Die individu se konsentrasievaardighede gekombineerd met sy persoonlike karaktereienskappe, soos onder andere sy selfbeeld, intelligensie en persoonlikheid sal 'n invloed op die individu se vermoë hê om optimale vlakke van konsentrasie te bereik. Biogenetiese faktore speel ook 'n rol met betrekking tot die individu se vermoë om optimale vlakke van konsentrasie te bereik. Deur die assessering van die individu se konsentrasievaardighede, interpersoonlike en persoonlike karaktereienskappe kan 'n program vir die individu ontwerp word om sy konsentrasie te verbeter, om sodoende die individu te help om beter prestasies te bereik (Nideffer, 2008:17).

Wanneer konsentrasietegniese goed bemeester is, sal die atleet homself gereeld gedurende oefentye en kompetisies in 'n staat van optimale fokus bevind (Cohn, 2008:3).

Cohn (2008:3) beskryf die “zone” as 'n staat van optimale fokus wat die atleet bereik, wanneer sy denke ten volle deel word met die aksiedoelwitte wat die atleet vir homself gestel het, soos byvoorbeeld om 'n kishou in tennis te slaan. Wanneer die atleet se denke en doelwitte in harmonie is, word sy konsentrasie optimaal gefokus op die hier en die nou. Hierdie “*living in the moment*” ingesteldheid word vandag hoogs aangeslaan (Senk, 2009:86). Volgens Senk is om in die oomblik deel te neem aan 'n sport, nie om geen gedagtes of negatiewe denke te hê nie.

Ons verstand sal altyd gevul wees met gedagtes. Die atleet moet dus beseef dat sy gedagtes wel van tyd tot tyd sal afdwaal van die taak op hande. Die atleet wat beseef dat dit normaal is om sy fokus te verloor, sal maklik weer sy gedagtes kan her-fokus op die taak op hande. Volgens Senk (2009:86) vind optimale konsentrasie plaas wanneer ons 'n staat van “*mindfulness*” bereik. “*Mindfulness*” verwys na ons kapasiteit om op die onmiddellike te fokus, sonder dat ons oordeel, of angste ervaar. Om “*mindfulness*” te ervaar moet die atleet sy volle aandag fokus op die onmiddellike taak, deur te poog om al sy sintuie in te span om sodoende optimaal te konsentreer. Cohn (2008:3) stel dit dat kampioen atlete dit regkry om hulself in 'n dieper staat van fokus te bevind, as die ander atlete. Hierdie kampioen atlete kry dit reg om slegs te fokus op die aksies wat onmiddellik uitgevoer moet word. Voorbeeld: Die krieketkolwer fokus slegs op die bouler, hy wag vir die bal, voordat hy besluit watter soort hou hy wil speel.

Edgette (2003:65) beskryf die “zone” as 'n gevoel van stadige aksie, ongelooflike selfvertroue en 'n absolute gevoel van beheer. Edgette (2003:65) sien die ervaring van die “zone” as 'n staat van 100% teenwoordigheid, terwyl konsentrasie en prestasie optimaal is. *Ted Williams* (Amerikaanse sagtebal – speler) beskryf sy ervaring van die “zone” as volg: “... *the baseball looked like a beach ball moving in slow motion...*”.

Volgens Cohn (2007:5) is die “zone” ’n kognitiewe staat van totale teenwoordigheid in die onmiddellike oomblik van die spel. Wanneer die atleet homself in hierdie staat van optimale fokus bevind, vergeet hy van homself. In die “zone” ervaar die atleet geen angs, twyfel of prestasiedruk nie. Volgens Cohn (2007:5) is ’n atleet wat optimaal konsentreer in totale eenheid met sy gedagtes en prestasie. Die atleet is bewus van alles om hom, maar tog blokkeer sy gedagtes die uitwerking van afleiers op sy spel totaal uit.

’n Gefokusde atleet, fokus slegs op sy doelwit, en die nodige stappe om die gewenste uitkoms te bereik. Die briljante Brasiliaanse sokkerspeler, Pele, beskryf die gevoel van totale fokus as die vermoë om alles waar te neem. Hy beweer: “ ... *it felt as though I was running, while the other players were moving in slow motion.*” Duda (2005:114) beskryf die “*flow state*” as ’n genotvolle ervaring, wat die atleet holisties ervaar, met totale betrokkenheid in ’n aktiwiteit.

Navorsing deur Csikszentmihalyi, Jackson en Kimiecik (in Duda, 2005:115) het die volgende kenmerke van die staat van die “zone” geopenbaar:

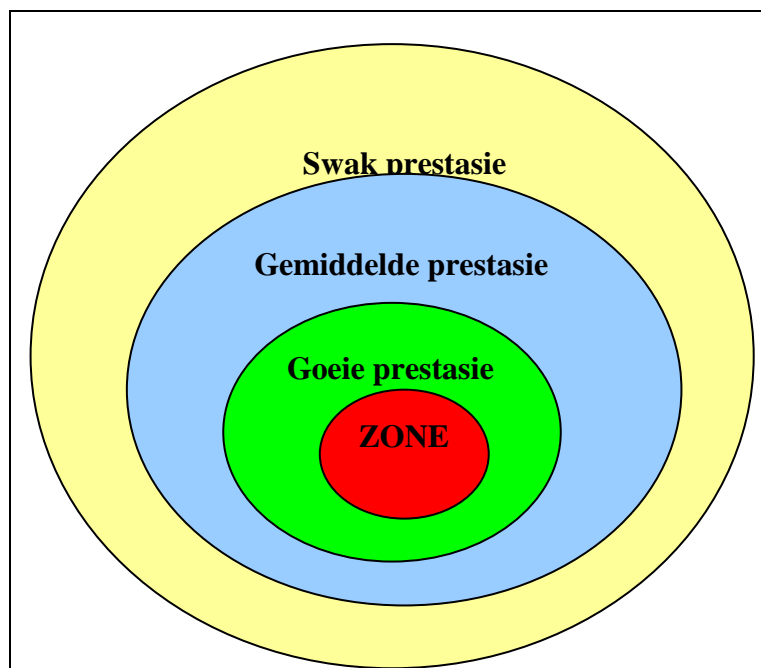
- Υ Onwrikbare konsentrasie op die onmiddellike taak.
- Υ ’n Samesmelting van aksies.
- Υ ’n Gevoel van absolute beheer.
- Υ Transformasie van tyd.
- Υ Absolute balans tussen vaardighede en uitdagings.

Duda (2005:114) stel dit dat intrinsieke motivering, en die bereiking van “zone” staat van konsentrasie hand aan hand gaan. Kwalitatiewe navorsing deur Jackson (in Duda, 2005:114) het getoon dat motivering ’n baie belangrike invloed het op die atleet se “zone” ervaring het. Beauchamp (2009:4) gebruik die term “*Flow experience*” om die staat van optimale fokus te beskryf. Beauchamp (2009:4) beskryf die “*flow experience*” as ’n optimale psigologiese staat waar die atleet totaal opgeneem word deur die taak of aktiwiteit. Navorsers het bevind dat top presteerders graag hul foute hanteer, wat hulle begaan het gedurende wedstryde of kompetisies (Beauchamp, 2009:4).

Top presteerders is geneig om baie selfvertroue te hê, hulle maak ook graag gebruik van positiewe selfspraak. Presteerders maak ook gebruik van duidelike visualisering. As hierdie psigologiese vaardighede van top presteerders effektief deur ander atlete gebruik word, sal hulle energie totaal gefokus wees. Hierdie gefokusde energie sal dan lei tot optimale konsentrasie en selfvertroue wat kan lei tot die “*flow experience* “. Gedurende die “*flow experience* “ vind top prestasie, en positiewe sportbelewenis plaas (Beauchamp, 2009: 4).

Die uitdaging berus dus by die atleet en afrigter, om die nodige psigologiese vaardighede te ontwikkel, wat aangepas kan word om by die atleet se behoeftes en persoonlikheid aan te pas (Beauchamp, 2009:4). Gladwell (in Cox, 2002:145) beweer dat optimale konsentrasie plaasvind, wanneer die atleet reeds die fisiese vaardighede van sy bepaalde sportsoort redelik bemeester het. Dit wil voorkom of die betrokke vaardighede outomaties en met min inspanning uitgevoer word. Psigologiese vaardighede kan die atleet help om meer gereeld top presterende vlakke en die “zone” te bereik (Maynard & Crisfield, 2007: 38).

Figuur 2.6: Konsentrasie beïnvloed prestasie. (Maynard & Crisfield, 2007: 38)



Figuur 2.6 toon dat as die atleet gespanne is sal sy prestasie oorheers word deur ang en swak konsentrasie, dit sal dus lei tot swak prestasie. Indien die atleet se fokus gedurig verskuif, moet hy baie gebruik maak van her-fokus tegnieke, baie verskuiwings in fokus lei tot gebrekkige konsentrasie, wat gevolglik lei tot gemiddelde prestasie. Goeie prestasie kan verwag word indien die atleet sy aandag kan fokus op taak relevante leidrade en taak irrelevante take kan ignoreer. Indien die atleet konsentrasietegnieke bemeester kan hy verwag om gereeld die “zone” ervaring te beleef.

2.10 Afleiers beïnvloed die effektiwiteit van konsentrasietegnieke negatief

2.10.1 Interne afleiers

Etzel (in Moran, 2003:71) stel dit dat individuele verskille tussen atlete, daartoe sal bydra dat die optimale vlak van konsentrasie van atleet tot atleet, en van situasie tot situasie sal verskil. Etzel (in Moran, 2003: 72 – 73) sien konsentrasie as 'n multidimensionele konstruk.

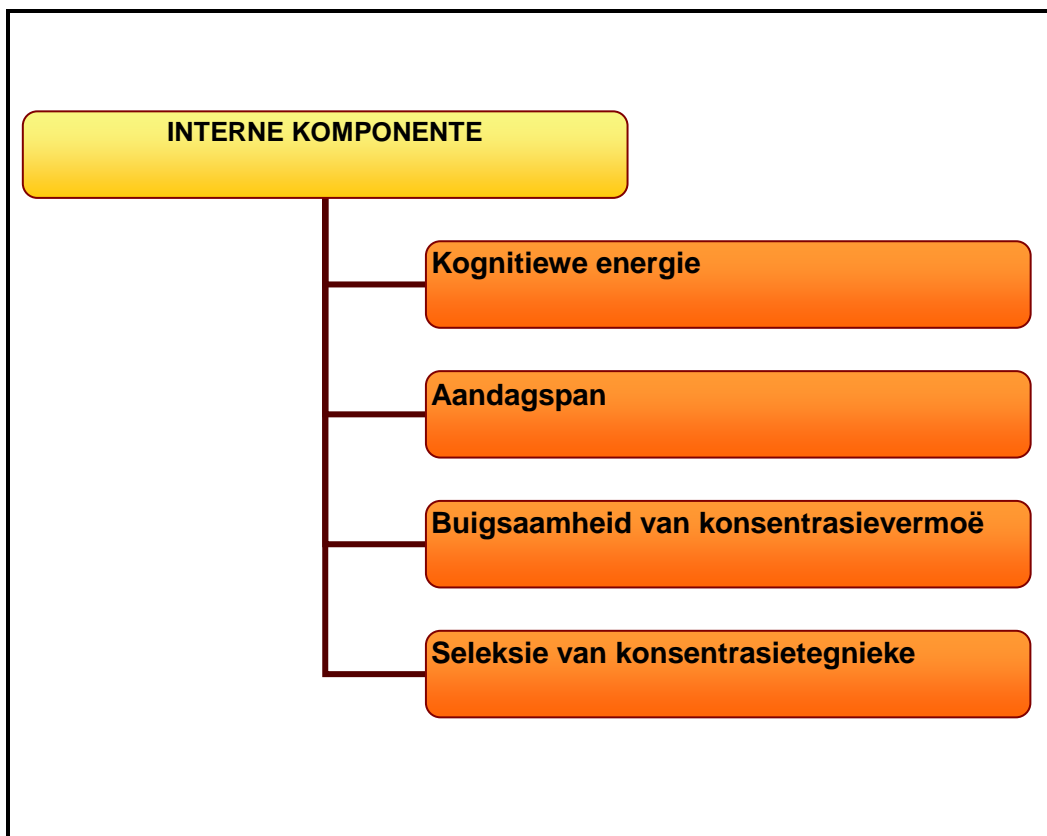
Etzel (in Moran, 2003:74) identifiseer vier interne komponente wat konsentrasievermoë van atlete kan beïnvloed. In Figuur 2.7 word die komponente grafies voorgestel.

- Υ Die volume beskikbare kognitiewe energie wat beskikbaar is in gegewe situasie. Die atleet wat oor'n sterk vlak van wakkerheid beskik gedurende sy deelname, se vlak van kognitiewe energie sal hoog wees. Spanning en moegheid het'n negatiewe invloed op die volume kognitiewe energie van die atleet.

- Υ Die atleet se aandagspan. Die aandagspan van die atleet dui op die atleet se vermoë om vir lang periodes effektief te konsentreer. Die atleet wat die invloede van afleiers kan beheer, behoort vir langer periodes te kan konsentreer, as die atlete wat nie afleiers se invloede kan beheer nie.

- Ƴ Die buigsaamheid van die atleet se konsentrasievermoë. Dit dui op die atleet se vermoë om sy konsentrasie van een situasie, na 'n volgende situasie aan te pas.
- Ƴ Die atleet se selektiwiteit, met betrekking tot geskikte konsentrasietegnieke vir'n gegewe situasie. Hier sal die atleet se analitiese vaardighede 'n groot rol speel.

Figuur 2.7: Interne komponente wat die konsentrasievermoë van atlete kan beïnvloed.



2.10.1.1 Aandag kapasiteit

Aandag kapasiteit verwys volgens Potgieter (1997:59) na die hoeveelheid inligting wat die atleet op een slag kan prosesseer. Kontrole prosessering van inligting is baie kwesbaar vir die beperkings van aandag kapasiteit.

Outomatiese prosessering word nie beperk deur aandag kapasiteit nie. Kontrole prosessering kan omgeskakel word na outomatiese prosessering, indien die atleet aanhoudend korrek oefen. Voorbeeld: Wanneer die tennis speler sy afslane aanhoudend korrek inoefen, sal hy dit na gereelde suksesse makliker regkry, met minder bewuste denke oor die aktiwiteit.

Potgieter (1997:58) identifiseer die konsep van kapasiteit, as belangrik in die studie van konsentrasie met betrekking tot sportbelewenis. Hierdie konsep is veral van belang by die bestudering van die laerskoolatleet se konsentrasievermoë. Daar moet daarop gelet word dat elke laerskoolatleet 'n beperkte kapasiteit vir informasie – prosessering het. Dit beperk die aantal aspekte waarop die atleet gelykertyd aandag kan gee. Voorbeeld: Die beginner basketbal speler sal dit moeilik vind om te fokus op dribbeltegniek (relevante inligting), sowel as die posisionering van spanmaats en opponente (bykomende relevante inligting). As bykomende instruksies van die afrigter, spanmaats en ondersteuners by hierdie verskeidenheid stimuli gevoeg word, kan die speler se informasie prosesseringskapasiteit oorlaai word, wat tot swak prestasie kan lei. Totdat die laerskoolatleet se vaardigheid met betrekking tot 'n sport verbeter, is dit belangrik vir die atleet om op die primêre vaardighede, wat uiteindelik in outomatiese aksies sal ontwikkel te fokus. Voorbeeld: Krieketkolwer moet die vorentoe dryfhou stap vir stap oefen, totdat hy die hou in een vloeiende aksie kan uitvoer. Die teorie van plusleer verwys na herhaalde oefening van sportvaardigheid deur die atleet, sodat die atleet die sport aksie outomaties kan uitvoer (Potgieter, 1997: 60).

2.10.1.2 Strukturele inmenging

Volgens Potgieter (1997:60) vind strukturele inmenging plaas, indien daar van die atleet verwag word om twee verwante aksies gelykertyd uit te voer. Voorbeeld: Netbalspeler wat die bal moet dribbel, en tegelykertyd die opponent en spanmaat dophou.

2.10.1.3 Sentrale kapasiteit beperkings

Volgens Potgieter (1997:61) verwys Sentrale kapasiteit beperkings na die beperkings van 'n atleet as 'n mens. Drie teorieë word bestudeer as daar verwys word na Sentrale kapasiteit beperkings:

‡ Vasgestelde kapasiteit teorie

Die Vasgestelde kapasiteit teorie stel dit dat, die atleet se konsentrasievermoë in alle situasies en take altyd dieselfde sal wees.

‡ Ongedifferensieerde kapasiteit teorie

Ongedifferensieerde kapasiteit teorie stel dit dat, konsentrasie gekanaliseer kan word na verskeie prosesse.

‡ Verskeie hulpbron teorie

Verskeie hulpbron teorie stel dit dat, konsentrasie oor verskeie hulpbronne beskik, en dat gelyktydige prosessering van take gelykertyd kan plaasvind.

2.10.1.4 Stres as konsentrasie afleier

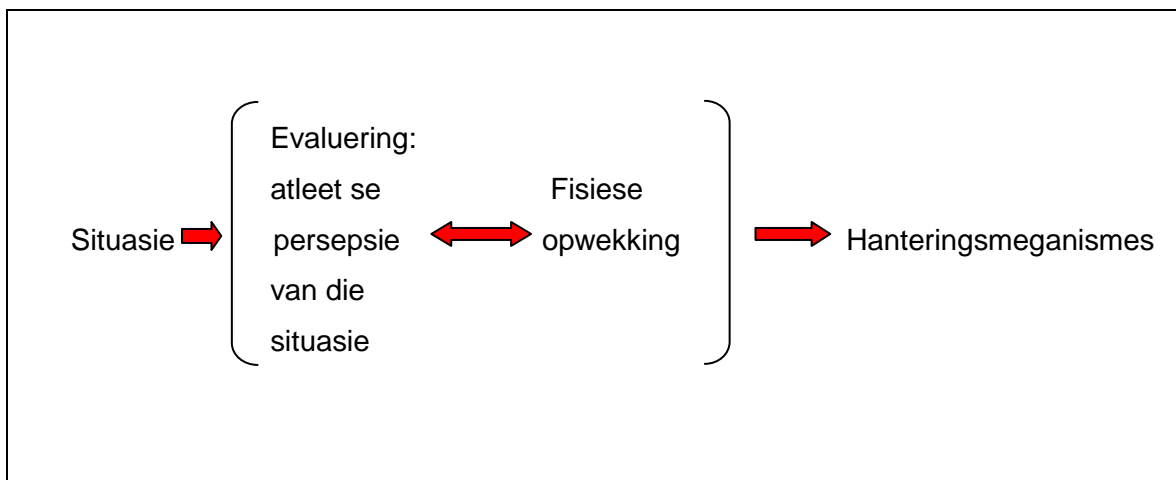
Vrese en angs is die emosies wat die meeste deur die atleet ervaar word, as deel van die atleet se stresreaksies (Smith & Smoll, 2002:61). Baie atlete doen alles in hul mag om stresvolle situasies te vermy. Ongelukkig is daarn groot groep jong atlete wat nooit hulle volle potensiaal op die sportgronde bereik nie, aangesien hulle eerder ophou om 'n bepaalde sport te beoefen, as om hulle bloot te stel aan situasie wat hulle as angswekkend ondervind. Veral belangrike persone in die atleet se lewe kan bydra tot te veel kompeterende stres, wat die atleet se persepsie van genotvolle sport kan verander na 'n stresvolle aktiviteit (Smith & Smoll, 2002:61). Volgens Cohn (2008:21) vind konsentrasie plaas onder druk.

Druk kan lei tot angs. Aangesien angs afleier is, moet dit voorkom of hanteer word. Voorkoming en hantering van sport angs vind plaas in staat van ontspanne konsentrasie. Om te ontspan moet die atleet spanning "let go". Deur konsentrasietegnieke, ontspanning en diep asemhaling kan staat van ontspanne konsentrasie bereik word. Volgens Jackson (1997:52) word die uitvoering van sport aksie deur die atleet se gebruik making van aangeleerde vaardighede om angs te beheer beïnvloed. Jackson (1997:53) voer aan dat as 'n gholfspeler gedurende oefensessies, die bal aanhoudend suksesvol slaan, maar gedurende wedstryd dieselfde soort houe onsuksesvol uitvoer, kan hierdie mislukkings moontlik toegeskryf word aan angs. Voorbeeld: Gedurende die oefensessies was die gholfspeler ontspanne. Die kompetisie verdryf nou die ontspanning. Angstigheid van die speler lei nou tot gevoelens van twyfel en negatiewe denke. Al hierdie negatiewe denke lei tot negatiewe selfspraak. Die negatiewe denkpatrone van die atleet wat oorlaai is met angstigheid, word oorheers met "Wat as ... ?" vrae. Die gholfspeler kan moontlik vra "Wat as ek die bal mis slaan?". Angstigheid, swak prestasie, frustrasie en bykomende spanning word nog verder versterk, wanneer "Wat as?" vrae bewaarheid word.

Angstigheid beïnvloed die interne chemiese samestelling van die atleet (Jackson, 1997:4). Indien die atleet angs ervaar, reageer sy liggaam deur adrenalien in die atleet se bloedstroom vry te stel. Adrenalien mobiliseer bloedsuiker reserwes, verhoog wakkerheid en kan konsentrasie positief beïnvloed. Die nadeel van adrenalinestorm, wat gepaard gaan met angstigheid, is dat dit die spiere van die atleet onwilligkeurig laat inspan. Hierdie onwilligkeurige spierinspanning sal veral nadelig wees by sportsoorte waar die atleet streef na natuurlike vloei van die sport aksies, soos onder andere by gholf, krieket, atletiek en boks. Oorlading situasie van angstigheid vind volgens Jackson (1997:4-5) plaas, wanneer die atleet se denkpatroon oor sy spel versteur word deur negatiewe gedagtes van die atleet se persoonlike probleme. 'n Atleet wat dit moeilik vind om sy gedagtes weg van sy persoonlike probleme te kanaliseer, sal geneig wees om maklik angstig te word. Negatiewe denke dien as die katalisator vir baie angs probleme, waarvan die gebrek aan konsentrasie die grootste probleem is.

Volgens Lidor en Henschen (2007:179) verlam angs die atleet se konsentrasiesisteem op verskeie maniere. Byvoorbeeld: Angs neem die atleet se beperkte werkende geheue hulpbronne oor, sodat die atleet se onmiddellike geheue deur bekommernis gevul word. Angs veroorsaak dat die atleet se vlakke van psigologiese opwekking verhoog word. Wanneer die atleet se psigologiese vlakke te hoog is, verloor hy fokus. Die atleet fokus nou op irrelevante inligting. Angs het 'n negatiewe invloed op die inhoud, rigting en wydte van die atleet se gefokusde konsentrasie (Smith en Smoll, 2002: 62).

Figuur 2.8: Die werking van stres (Smith & Smoll, 2002: 62)



In Figuur 2.8 verskaf Smith en Smoll (2002:62) 'n verduideliking van hoe stres die konsentrasievermoë van die atleet beïnvloed. Die eerste element is die eksterne situasie wat fisiese, en 'n psigiese eis aan die atleet stel. Evaluering van die situasie se eise vind nou in die atleet se gedagtes plaas. Die atleet beoordeel nou sy vermoë om hierdie eise te kan hanteer. Indien die atleet homself beoordeel as onbevoeg om die eise van die situasie te hanteer, sal hy stres ervaar. In reaksie tot hierdie beoordeling van die atleet raak hy fisies opgewek. Die fisiese reaksies tot die stresvolle situasie kan hartkloppings, vlak asemhaling, verhoogde bloeddruk en gespanne spiere insluit. Hierdie fisiese reaksies is deel van die menslike verdediging sisteem, wat 'n persoon help om te reageer in 'n noodgeval. Indien die atleet sekere hanteringsmeganismes in plek het, kan hy beter stres hantering toepas, as atleet wat nie goeie hanteringsmeganismes het nie.

Konsentrasietegnieke is een soort hanteringsmeganisme wat die atleet kan gebruik, om homself te beskerm teen die negatiewe gevolge van stres op sy konsentrasievermoë (Smith en Smoll, 2002: 63).

2.10.2 Eksterne afleiers

Volgens Cohn (2007:16) kan die meeste eksterne afleier nie beheer word nie, maar die invloed van die afleiers op die atleet kan wel deur die atleet beheer word. Foute, uitputting, die weer, aankondigings, afrigters, span bestuurders, teenstanders en ouers is maar 'n paar van die eksterne afleiers wat die atleet se sportbelewenis kan beïnvloed. Cohn (2007:17) stel dit dat eksterne afleiers slegs die atleet kan beïnvloed, indien die atleet toelaat dat die invloede van die afleiers hom intern beïnvloed. Voorbeeld: Sokkerspeler A word omgestamp deur sokkerspeler B (die eksterne afleier). Sokkerspeler A reageer aggressief (interne afleier) deur speler B te skop. Die eksterne afleier het dus oorgegaan in 'n interne afleier.

Eksterne afleiers sal altyd teenwoordig wees. As dit nie die teenstander is nie, dan sal dit die weer wees, of die toeskouers. Daar kan honderde verskillende eksterne afleiers teenwoordig wees, wat kan poog om die atleet se konsentrasie weg te lei van die spel. Die atleet het ~~wel~~ keuse hoe hy wil reageer teenoor die afleiers. Konsentrasietegnieke sal die atleet help, sodat die negatiewe invloede van afleiers geneutraliseer word.

Die atleet kan geleer word om sy innerlike reaksies te beheer. Dit is belangrik dat die atleet weet wat hy kan beheer, en wat buite sy beheer is om te beheer. Die atleet het geen beheer oor aksies van spanmaats, en teenstanders nie. Hy kan wel sy gedagtes en gedrag teenoor die afleiers beheer. Wanneer die atleet sy gedagtes konsentreer op roetines en prestasieleidrade, word die invloede van afleiers grotendeels beperk (Cohn, 2007: 20).

2.11 Gevolge van swak konsentrasie

Burton en Raedeke (2008:168) stel dit dat om te konsentreer verg baie energie van die atleet. Dit is belangrik dat die atleet sy konsentrasievermoë produktief moet aanwend, indien die atleet nie sy konsentrasie produktief bestuur nie, sal hy moontlik aan psigiese uitputting lei (Burton & Raedeke, 2008:168). Die atleet moet leer om sy konsentrasie gedurende 'n wedstryd aan en af te skakel.

Psigiese uitputting, as gevolg van onproduktiewe aanwending van konsentrasietegnieke, veroorsaak dat die atleet nie meer op relevante inligting fokus nie, nalatige foute word begaan, en die atleet maak swak beslissings (Burton & Raedeke, 2008:168). Die atleet se konsentrasievermoë is uiters belangrik in sport (Cohn, 2007:5). Die stelling word duidelik wanneer daar gekyk word na 'n atleet met swak konsentrasievaardighede. Die gevolge van swak konsentrasie is mislukking. Daar kan geen sprake by die atleet wees van prestasies, of 'n aangename sportbelewenis in sy sport deelname sonder konsentrasie nie (Cohn, 2007:5).

Die gevolge van swak konsentrasie kan duidelik gesien word, wanneer hierdie voorbeeld bestudeer word: Die tennis speler moet dien om in die wedstryd te bly, hy weet as h'n dubbel fout begaan, gaan hy die wedstryd verloor. Sy gedagtes is oral oor die tennisbaan versprei – hy hoor iemand hoes, hy sien sy openend glimlag, hy voel hoe die wind hom pla. Sy konsentrasie is oral, behalwe op die afslaan gefokus. Hy is dus nie meer optimaal op die spel gefokus nie. Onnodig om te noem, hy begaan dubbel fout en verloor die wedstryd (Chon, 2007:14).

Wanneer 'n atleet se konsentrasie op 'n kritiese moment in sy spel verbreek word, loop hy die gevaar om kognitiewe foute te begaan. Hy verloor sy momentum in sy spel, wanneer sy konsentrasie verbreek word. Wanneer die atleet afleiers ervaar as oorlading van stimuli, kan hy sy spehioogwink verloor.

Indien 'n atleet in 'n spansport deelneem, sal hy'n las word vir die span as hy sy fokus op die spel verloor. Indien die atleet op die verkeerde leidrade in die spel fokus, sal sy prestasie daaronder lei (Cohn, 2007:14).

Die atleet moet slegs fokus op 'n paar geselekteerde relevante leidrade. As die atleet vergeet om op relevante leidrade te fokus, kan hy sy spel verloor. Hierdie "verkeerde fokus" kan geïllustreer word as daar na Matt Emmans (Olimpiese skut) se vertoning gekyk word. Emmans het gedurende die 2004 Olimpiese spele vergeet om sy voor spel roetine uit te voer, die gevolg was dat hy na die verkeerde teiken geskied het! Wanneer 'n atleet sy konsentrasie verloor, is dit waarskynlik dat hy die wedstryd ook gaan verloor. Die Burger (2008-07-09) berig as volg in 'n artikel oor rolstoel basketbal: "S.A span betaal prys vir gebrek aan konsentrasie ...". Een van die spelers som die wedstryd soos volg op: " ...ons was fisies op die baan, maar ons koppe was iewers anders. "

Francois du Toit skryf in 'n artikel oor fietsry, dat h o e jy jou brein gaan programmeer, 'n bepalende rol gaan speel van hoe jou liggaam sal reageer. Hy stel dit dan sterk konsentrasievermoë, die fietsryer se sleutelwapen is (Du Toit, 2008:1). Noka Droske, afrigter van die Cheetah rugbyspan, besef ook die waarde van konsentrasie. Hy verskaf die volgende rede vir sy span se nederlaag: " ...gebrekkige konsentrasie op verdediging..." (Rapport: 03-05-08).

Volgens Cohen (2007:17) kan geen atleet 100% gefokus bly gedurende die totale duur van 'n wedstryd nie. Die prys vir die verlies aan konsentrasie kan baie hoog wees. Hierdie prys vir die verlies aan konsentrasie word geïllustreer deur David Beckham. Engeland se sokkerster, David Beckham, het veroorsaak dat Engeland die 1998 sokker wêreldbeker verloor het. Engeland was deur na die tweede rondte van die finale. Beckham was omgestamp deur 'n Argentynse speler. Beckham het sy konsentrasie op sy spel verloor, en die ander speler te lyf gegaan. Sy verlies aan konsentrasie het veroorsaak dat hy van die veld gestuur is. Engeland het gevolglik die wedstryd verloor (Cohn, 2007:17).

2.12 Psigologiese vaardighede wat konsentrasie positief kan beïnvloed

Atlete moet hul vaardighede verby die vlak van basiese aanleer van die vaardigheid bemeester. Deur oorleer van vaardighede kan die atleet die invloed van afleiers, soos byvoorbeeld angst, beperk (Nideffer, 2008: 2).

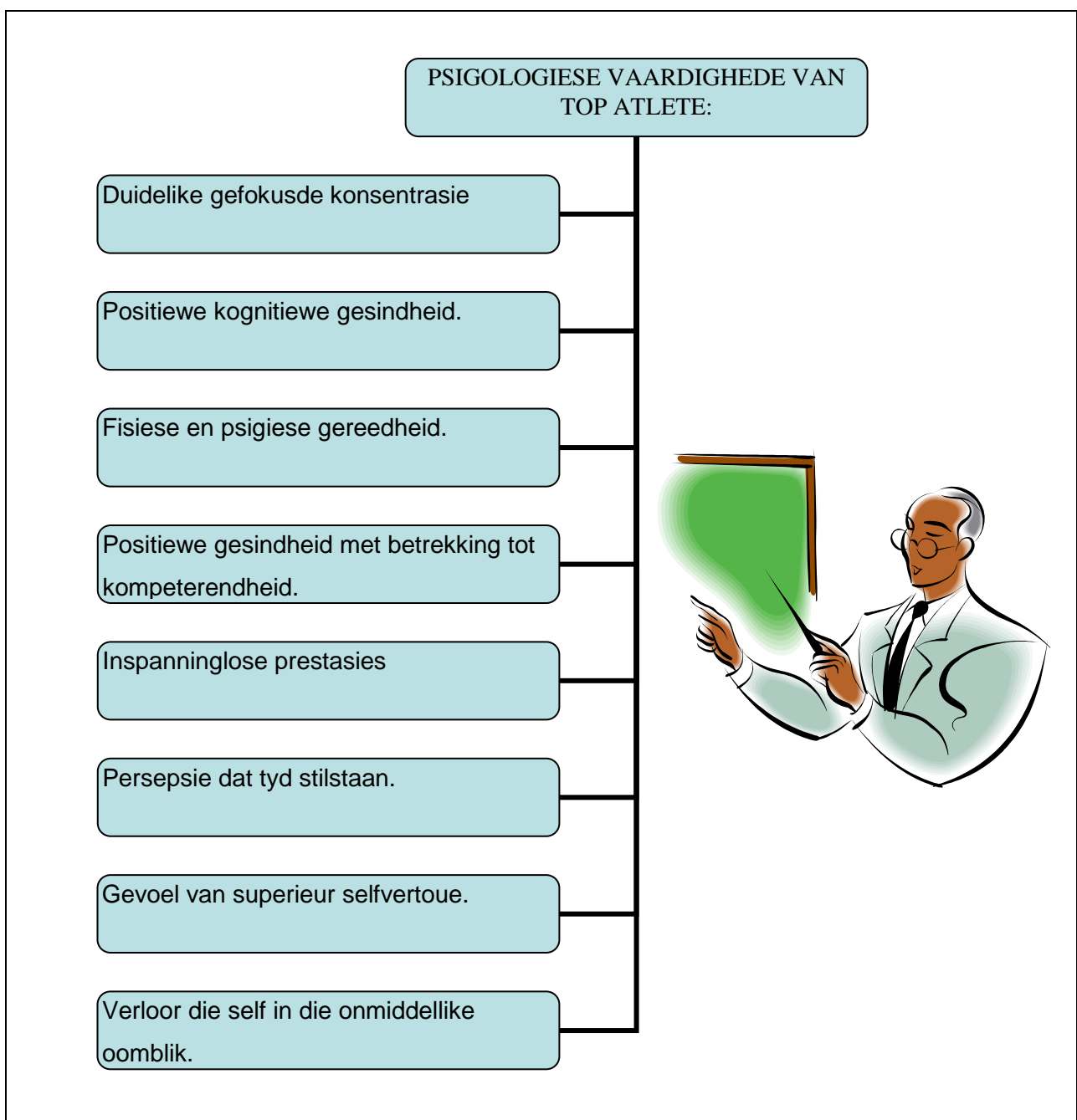
Huey (in Nideffer, 2008:2) stel voor dat harde toegewyde oefening daartoe sal lei, dat bewustelike konsentrasie prosesse omgeskakel sal word na outomatiese prosessering. Daar is geen kort pad om optimale konsentrasie te ervaar nie. Hoe meer tyd en oefening die atleet aan die bemeestering van konsentrasievaardigheid bestee, hoe groter is die moontlikheid dat hy in die optimale vlakke van konsentrasie kan beweeg (Nideffer, 2008:2). Om in optimale vlakke van konsentrasie te bereik, moet die atleet sy sportvaardighede inoefen tot 'n vlak waar die uitvoering van hierdie vaardigheid outomaties geskied. Om so intens te oefen verg liefde en toegewydheid teenoor die sport. Voorbeeld: 'n Krieketkolwer moet die vorentoe dryfhou honderde kere stap vir stap uitvoer in die net (bewustelike prosessering), sodat hy dieselfde hou outomaties in 'n wedstryd kan uitvoer.

Sodra die atleet die bewustelike prosesse van sy vaardighede bemeester het, fokus hy meer onbewustelik op die omgewing waarbinne hy meeding. Om optimale vlakke van konsentrasie te bereik word psigologiese vaardighede eerder as 'n eenheid gebruik, as wat elke psigologiese vaardigheid in isolasie gebruik word (Beauchamp, 2009:1). Volgens Beauchamp (2009:1) kan daar nie sprake van konsentrasietegnieke wees, sonder die gebruikmaking van psigologiese vaardighede nie. Psigologiese vaardighede word volgens Beauchamp (2009:1) saam met konsentrasietegnieke gebruik.

'n Gholfspeler mag 'n verskeidenheid psigologiese vaardighede soos visualisering, ontspanning, konsentrasie, doelwitstelling en selfvertroue kombineer met een konsentrasietegniek soos voorspel roetine, wat hy uitvoer voor hy sy dryfhou uitvoer.

Die bemeestering van psigologiese vaardighede is dus'n voorvereiste vir die optimale aanwending van konsentrasietegnieke. Volgens Beauchamp (2009:1) is konsentrasie, selfvertroue, beheer en sterk verbintenis tot die spel die hoof kognitiewe kwaliteite wat belangrik is vir 'n atleet se positiewe belewenis van sy sport. Figuur 2.9 dien as'n samevattende voorstelling van psigologiese vaardighede wat by die atleet teenwoordig moet wees om optimaal te konsentreer.

Figuur 2.9: Psigologiese vaardighede van top atlete (Beauchamp, 2009:1).



HOOFSTUK 3

TEGNIKE OM DIE KONSENTRASIEVERMOË VAN DIE LAERSKOOLATLEET TE VERBETER

3.1 Inleiding

Weinberg en Goudel (2007:250) stel dit dat konsentrasietegnieke, net soos fisiese vaardighede inge oefen moet word. Die atleet kan nie verwag dat sy sportbelewenis merkbaar sal verbeter, nadat konsentrasietegnieke net'n paar keer ge oefen is nie. Merkbare verbetering in prestasie kan eers verwag word, nadat die atleet die konsentrasietegnieke vir ten minste drie tot vier maande inge oefen het. Die suksesvolle bemeestering van die konsentrasietegnieke sal van atleet tot atleet verskil (Weinber & Goudel, 2007:251). Weinberg en Goudel (2007:260) beveel aan ~~dat~~ program om die atleet se konsentrasievermoë te verbeter in die atleet se af-seisoen of voor-seisoen tydperk van sy jaarlikse sportbeoefeningsprogram geïmplementeer word.

Weinberg en Goudel (2007:260) voer aan dat die kompetisieseisoen te veel druk op die atleet plaas om te presteer, hy kan nie nog fokus op die aanleer van nuwe psigologiese vaardighede nie. Weinberg en Goudel (2007: 260) voer aan dat die leerproses van konsentrasietegniekén deurlopende proses moet wees, wat oor 'n baie lang periode sal strek.

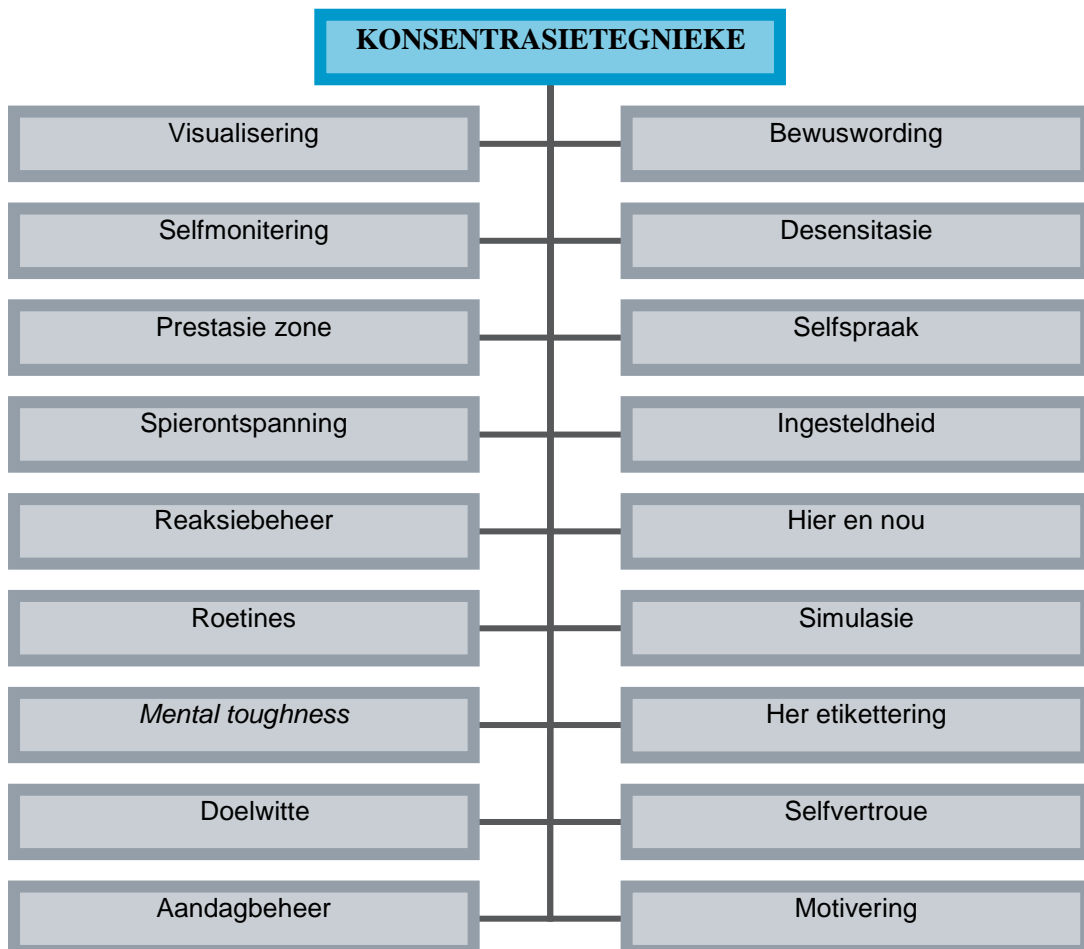
Weinberg en Goudel (2007:260) stel voor dat nuwe konsentrasietegnieke, deur die atleet gedurende daaglikse sessies van 10 – 15 minute, 3 – 5 dae 'n week, inge oefen moet word. Aangesien die aanleer van konsentrasietegnieke 'n deurlopende en baie tydsame proses is, maak dit sin dat die afrigter reeds in die atleet se laerskoolloopbaan met die afrigting van konsentrasietegnieke moet begin, sodat die atleet reeds konsentrasietegnieke bemeester het wanneer hy sy fisiese volwassenheid bereik.

3.2 Verskillende soorte konsentrasietegniese

Teorieë oor konsentrasie het eers 'n waarde vir die atleet, wanneer dit omskep word in praktiese tegnieke wat die atleet se sportbelewenis positief kan beïnvloed (Murphy, 2005:114).

Die navorser sal die konsentrasietegniese in Figuur 3.1 verken en bespreek. Die navorser voel dat die konsentrasietegniese vir alle atlete geskik is, maar veral vir die laerskoolatleet van waarde kan wees.

Figuur 3.1: Konsentrasietegniese wat geskik is vir die laerskoolatleet



3.2.1 Die gebruik van Visualisering as konsentrasietegniek

Visualisering, of beelding soos dit ook bekend staan, veronderstel dat die atleet homself verbeel dat hy homself in 'n sekere omgewing bevind, in 'n sekere situasie of besig is om 'n spesifieke aktiwiteit uit te voer (Jackson, 1997:38-39). Atlete verskil in hul vermoë om visualisering suksesvol te gebruik. Visualisering is skitterend om fisiese voorbereiding aan te vul, maar dit kan nie volgens Jackson (1997:41) fisiese voorbereiding vervang nie. Jackson (1997:41) stel dit dat, wanneer 'n atleet homself verbeel dat hy 'n sekere spiere inspan, vind daar dieselfde neurologiese aktiwiteit plaas, as wanneer hy die spiere fisies sou inspan. Simboliese leer teorie veronderstel dat, visualisering 'n soort mentale bloudruk is. Hierdie mentale bloudruk word gebruik om mentale kodes vir beweging te vorm, byvoorbeeld, die atleet poog om 'n reeks aksies wat hy agtereenvolgens moet uitvoer in sy verbeelding te sien.

Volgens Jackson (1997:42) moet visualisering nie slegs die situasie insluit nie, maar dit moet ook die gedrag, psigologiese, en psigososiale reaksies insluit. Die atleet se beelde moet dus nie slegs visuele en ouditiwe stimuli bevat nie, maar dit moet ook reaksies insluit. Hierdie reaksies kan onder andere gevoelens van opgewektheid, krag en energie insluit. Voorbeeld: Die verspringatleet sien homself vasstrap op die plank, hy voel in sy verbeelding hoe sy regter beenspier saamtrek, hy ervaar hoe hy deur die lug vlieg, hy voel die wind in sy hare, en voel en ruik die sand soos wat hy kragtig daarin val. Hy sien homself in die lug spring van blydschap na die sprong, en ervaar borrelende vreugde van sy puik prestasie.

Visualisering beïnvloed opwekking en konsentrasie, deur die atleet se emosies te beheer, en om 'n optimale psigologiese staat te handhaaf. Budney, Murphy en Woolfolk (in Moran, 2006:165) stel dit dat visualisering 'n atleet kan help om 'n " *maximal state of readiness* " te bereik. Volgens hulle help visualisering die atleet om op taak relevante inligting te fokus, en om taak irrelevant inligting te ignoreer. Burton en Raedeke (2008:164) stel voor dat die atleet selfspraak en roetines kombineer, om sy konsentrasie te verbeter.

Voorbeeld: 'n Tennis speler wat sukkel om sy afslane reg te kry, kan 'n roetine vir hom uitwerk waar hy eers die bal drie keer laat hop, terwyl hy die frase “*bounce-hit*” visualiseer of sê.

3.2.2 Aandagbeheer as konsentrasietegniek

Opwekking word soos volg deur Gould en Krane (in Moran, 1996:184) beskryf: “ *...general physiological and psychological activation ... it varies on a continuum from deep sleep to intense excitement...*”. Uit'n sport sielkunde perspektief kan opwekking positief, sowel as negatief geïnterpreteer word. Die vermoë om opwekking te beheer word deur Moran (1996:184) as 'n belangrike psigologiese vaardigheid gesien. Weinberg en Gould (in Moran, 1996:184) beskryf die twee uiterste pole van opwekking as volg: “ *... without adequate alertness athletes may complain of feeling sluggish before competitive encounters; conversely if they are too psyched up, the resultant tension may impair their performance ...*”. Volgens Moran (1996:185) sal optimale prestasie plaasvind, indien opwekkingsvlakke en konsentrasievlakke gemiddeld is. Indien opwekkingsvlakke en konsentrasievlakke uitermatig hoog of laag is, sal gemiddelde tot swak prestasie plaasvind. Aandagbeheer as konsentrasietegniek kan volgens Williams (2001:341) veral as dissosiasie en as assosiasie gebruik word.

Aandagbeheer as dissosiasie kan onder andere gebruik word deur op eksterne objekte te fokus, om die persepsie van pyn en uitputting te verminder. Voorbeeld: Die langafstand atleet wat se bene pyn van uitputting, kan fokus op die omgewing. Assosiasie verwys na die atleet se vermoë om te fokus op sy liggaamsprosesse, soos sy hartklop en asemhaling. Assosiasie is ideaal vir 'n uithouwedren, byvoorbeeld, die langafstand atleet wat se bene pyn, kan die fokus verskuif na sy asemhaling. Volgens Williams (2003:41) kan fokusopleiding die atleet leer om aandagbeheer toe te pas. Die atleet kan deur aandagbeheer leer om sy konsentrasie te hou op'n vooraf bepaalde taak, as sy konsentrasie dwaal word sy konsentrasie weer geleidelik teruggebring om weer te konsentreer op die betrokke taak.

Volgens Cox (2002:148) is die primêre komponent van *ACT "Attention control training"*, die proses van vernouing en verbreding van konsentrasie, deur die gebruikmaking van aandagbeheer strategie. Aandagbeheer opleiding fokus hoofsaaklik op gedagte blokkering, en sentrerings tegnieke om konsentrasie te beheer. Volgens Nideffer en Sagal (in Cox, 2002:148) is konsentrasiebeheer 'n tegniek wat ontwerp is, om te verhoed dat 'n atleet in die kringloop van angs en twyfel verval. Dit word deur Zinsser (in Cox, 2002:149) beskryf as 'n proses waardeur negatiewe gedagtes gestop word, en vervang word met positiewe gedagtes. Dit is dus 'n kognitiewe taak van die atleet om aan 'n positiewe gedagte te dink, in plaas van 'n negatiewe gedagte. Her-fokus vind plaas deurdat die atleet 'n negatiewe gedagte vervang met 'n positiewe gedagte, na die vervanging kan die atleet weer sy gedagtes intern sentreer (Cox, 2002:149).

3.2.3 Die gebruik van Doelwitstelling as konsentrasietegniek

Die atleet se konsentrasievermoë kan versterk word deur die gebruikmaking van doelwitte. Doelwitte is die boustene van motivering. Doelwitstelling moet effektief gedoen word. Swak doelwitstelling kan lei tot prestasies wat nog swakker is, as prestasies wat bereik word sonder enige doelstellings (Moran, 1996:175). 'n Basiese beginsel volgens Jackson (1999:83), is om doelwitte te stel wat net groter is as die huidige prestasie van die atleet. Voorbeeld: Die verspring atleet spring gewoonlik 6,45m, stel 'n ~~ma~~doelwit van 6,5m. Doelwitte moet volgens Jackson spesifiek wees. Doelwitte wat spesifiek en taak georiënteerd is verleen rigting aan die atleet se aksies.

Volgens Burton (Moran, 1996:175) kan doelwitte konsentrasie versterk: "...by focusing attention and promoting increased intensity and persistence.". Volgens Weinberg en Gould (in Moran, 1996:15) is daar hoofsaaklik twee tipes doelwitte met betrekking tot sport: Resultaat gedrewe doelwitte en prestasie gedrewe doelwitte. Resultaat gedrewe doelwitte fokus primêr op die uitkoms, naamlik om te wen. Prestasie gedrewe doelwitte fokus primêr op die eie standaarde van die atleet. Voorbeeld: Die 100m atleet fokus net om sy vorige tyd van 10.4 sekondes na 10.2 sekondes te verbeter.

Volgens Lathan (in Moran, 1996:175) is prestasie gedrewe doelwitte die meer aangewese vorm van motivering, aangesien konsentrasievaardighede daardeur verbeter kan word. Dit wil dus voorkom of die laerskoolatleet veral sal baat deur prestasie gedrewe doelwitte te gebruik.

Volgens Potgieter (1997:114) moet die jong atleet presies weet wat van hom verwag word. 'n Verskeidenheid doelwitte skep groter potensiaal vir sukses as wat daar slegs een doelwit, soos om te wen bestaan. Die laerskoolatleet ervaar ook minder stres en gevolglik beter konsentrasie'n as daar verskeidenheid doelwitte gestel word.

Volgens Potgieter (1997:114) moet doelwitte eenvoudig en bereikbaar wees. Die laerskoolatleet moet in staat wees om sy doelwitte mondeling te stel, as dit van hom verwag word. Potgieter (1997:129) stel dit dat konsentrasie deur doelwitstelling verbeter kan word. Doelwitstelling lei daartoe dat die laerskoolatleet skerper konsentreer op spesifieke aksie take wat uitgevoer moet word. Hierdie verhoogde ingesteldheid lei weer tot verhoogde inspanning en deursettingsvermoë. Lidor en Henschen (2007:174) stel dit dat sonder doelwitte sal die atleet se energie en motivering vermors word.

Doelwitte dien as rigtingbakens om die atleet te help om op die regte inligting te fokus. Lidor en Henchen (2007:174) beveel aan dat afrigters en sportielkundiges hul atlete moet aanmoedig, om veral van taak doelwitte gebruik te maak in hul sportbelewensse. Hierdie taak gedrewe doelwitte is aksies waaroor die atleet beheer kan uitoefen. Byvoorbeeld: Die sokkerspeler wat 'n strafskop neem, moet slegs fokus op hoe hy die bal plaas voor hy die skop waarneem. Hy het geen beheer oor die doelwagter se vermoë om die bal te keer nie.

Jackson en Roberts (in Lidor & Henchen, 2007:175) het bevind in hul studie van sokkerspelers, dat sokkerspelers op hul swakste presteer indien hulle fokus op resultaat doelwitte. Volgens Bell (1996:95) kan die atleet se konsentrasievermoë versterk word, deur die verwagting van beloning met die afwagtende suksesvolle uitkoms van sport deelname.

Aansporingsmotivering versterk hoe nader die atleet aan sy doelwit beweeg. Daar moet gepoog word om belonings relatief gereeld te gebruik. Die atleet kan homself ook beloon vir die bereiking van doelwitte. Om belonings suksesvol te maak, hoef dit nie noodwendig buitensporige belonings te wees nie.

Smith en Smoll (2002:56-59) verskaf sekere redes hoekom doelwitstelling, die atleet se konsentrasie en prestasie kan verbeter:

- Y Doelwitte fokus die atleet se konsentrasie op aspekte wat belangrik vir die atleet se sportaktiwiteite is.
- Y Spesifieke doelwitte help die atleet om op sy sport aksies met entoesiasme en toewyding te fokus.
- Y Doelwitte help die atleet om te eksperimenteer met nuwe tegnieke wat sy sportprestasie kan verbeter. Hierdie eksperimentering om prestasies te verbeter lei tot groter motivering, toewyding en gefokustheid by die atleet.

3.2.4 Die gebruik van Motivering as konsentrasietegniek

Volgens Jackson (1999:83) is effektiewe voorbereiding vir 'n kompetisie nie moontlik sonder motivering nie. Swak motivering vind plaas wanneer die atleet nie die kompetisie as 'n uitdaging ervaar nie, of hy sien die uitdaging as onoorkombaar. Nideffer (2008:9) beklemtoon die rol wat intrinsieke motivering speel met betrekking tot effektiewe konsentrasie. Toegewytheid teenoor die sport kan die atleet help om 'n vlak van optimale konsentrasie te bereik. Die liefde wat die atleet teenoor sy sport openbaar, kan gesien word as die atleet se intrinsieke motivering om aan die sport deel te neem. Wanneer die atleet se motivering om te presteer in 'n sport hoofsaaklik gaan oor die genot wat hy uit deelname put, is intrinsieke motivering sy hoof motiveerder. Hierdie liefde vir die sport wat die atleet ervaar smoor die atleet se gedagtes van twyfel en ang. Intrinsieke motivering help die atleet om innerlike vrede te ervaar, sodat hy volgens sy vermoëns kan presteer in 'n staat van optimale konsentrasie.

'n Atleet se sterk liefde en toegewydheid teenoor sy sport, lei tot 'n ego verlies: die atleet vergeet van homself. Die atleet wat homself verloor in sy spel, en een word met die aktiwiteit wat hy beoefen sal nie maklik deur afleiers negatief beïnvloed word nie. Nideffer (2008:10) beweer dat eksterne motivering, die atleet se vermoë om effektief te konsentreer sal beïnvloed. Die eksterne omgewing het 'n invloed op die atleet se vermoë om 'n staat van optimale konsentrasie te bereik. Baie min atlete neem deel aan sport slegs omdat hulle lief vir die sport is.

Eksterne faktore tot motivering, soos belonings, speel 'n rol by die meeste atlete se motivering tot deelname aan sport. Hoe meer belangrik, die uitkoms van die deelname aan die sport vir die atleet word, hoe meer kwesbaar sal die atleet word vir die effek van afleiers op sy konsentrasievermoë. Die atleet sal dit dus moeilik vind om optimale staat van konsentrasie te bereik, indien hy slegs fokus op eksterne motiveerders. Daar moet 'n balans gevind word tussen die rol van intrinsieke motivering en die rol wat ekstrinsieke motivering gaan speel in die sport belewenis van die atleet (Nideffer, 2008:10).

Meta-motiveringsprosesse, waar die atleet nadink oor motivering, word benodig om motivering te stabiliseer, sodat die beplande aksies uitgevoer word, veral as onmiddellike belonings nie beskikbaar is nie (Hackfort & Tenenbaum, 2006:143). Volgens Hackfort en Tenenbaum (2006:143) word Meta-motiveringsprosesse beïnvloed deur die persoonlikheid van die atleet.

3.2.5 Die opbou van Selfvertroue as konsentrasietegniek

Volgens Bell (1983:134) beïnvloed konsentrasie, gevoelens en gedrag mekaar. Hoe meer die laerskoolatleet selfversekerd dink, hoe meer selfversekerd sal hy voel en optree. Wanneer die laerskoolatleet selfversekerd optree is die kans goed dat hy meer selfversekerd sal voel en dink. Al voel die atleet onseker, moet hy voorgee dat hy versekerd is van homself. Hierdie voorgee lei daartoe dat die atleet meer selfversekerd voel.

Millman (2009:139) verduidelik die belangrikheid van selfvertroue vir die atleet as volg: “ *The ultimate competitive strategy is to remain centered in your own unshakable spirit and calm. And even appearing as a tower of strength and confidence, Whether or not you feel that way, is part of the game.*” ’n Laerskoolatleet wat selfversekerd is, vind dit makliker om effektief te konsentreer.

Cohn (2007:4) sien selfvertroue as “... *how much you believe in your ability ...*”. Selfvertroue word verkry of verloor, deurdat die atleet vorige prestasies, oefeninge en voorbereidings onbewustelik evalueer. Cohn (2007: 5) stel dit dat indien die atleet nie selfvertroue in homself, en sy vermoëns het nie, sal hy dit moeilik vind om optimaal te konsentreer. Baie atlete se selfvertroue word negatief beïnvloed deur ander atlete, afrigters, ouers en vriende se aanmerkings. Die laerskoolafrigter het veral ’n belangrike taak om te vervul, wanneer dit kom by die opbou van die laerskoolatleet se selfvertroue met betrekking tot sy sportaktiwiteite. Voorbeeld: Beginner tennis speler het geen of baie min selfvertroue met afslane. Met oefening kan hy sy afslane bemeester. Indien die tennis speler glo dat hy talentvol is, sal dit ook bydrae tot sy selfvertroue.

Die laerskoolafrigter moet dus daarop let om positiewe aanmoediging deel te maak van sy afrigtingsmetodes. Volgens Williams (2001:65) is die atleet se verwagtings, met betrekking tot die uitkoms van die sport aksie, ’n primêre determinant van die atleet se gedrag. Die atleet moet dus glo dat hy die vermoë het om sukses in sy sport te bereik. Hy moet glo dat harde oefening sal lei tot prestasie. Die atleet moet ook glo dat sy vermoë om effektief te konsentreer, sy prestasies positief sal beïnvloed. Positiewe verwagtings lei tot selfvertroue. Selfvertroue is weer essensieel tot motivering. Die verwagting van sukses verhoog die atleet se konsentrasievermoë. Williams (2001:66) beweer dat die “ *self-fulfilling prophecy*” teorie atlete se verwagtings van hul prestasie kan beïnvloed. Volgens die “*self-fulfilling prophecy*” teorie sal die verwagtings van die atleet, maar ook die verwagtings van die afrigter, die atleet se sportbelewenis beïnvloed.

Aangesien die laerskoolatleet veral vatbaar is vir kritiek, wil dit voorkom of die laerskoolafripter se verwagtings van die atleet'n primêre invloed op die atleet se selfvertroue en prestasies kan uitoefen.

Small en Spear (2002:217) slaan die waarde van aanmoediging, as'n metode om die selfvertroue en konsentrasie van die atleet te verbeter baie hoog aan. Atlete wat positief deur sy afdripter en ouers aangemoedig word, sal meer toegewyd teenoor hulle oefensessies en kompetisies wees, as atlete wat nie die nodige aanmoediging ontvang nie. Atlete wat gebalanseerde aanmoediging ontvang, nie te veel of te min nie, se konsentrasievermoë op hul spel sal die beste wees (Small & Spear, 2002:217).

Chol (2008:7) beweer dat een van die grootste hedendaagse redes vir swak selfvertroue by jong atlete die feit is dat, hulle te veel tyd spandeer om hulself met spanmaats en opponente te vergelyk. Hulle fokus meer op hoe ander atlete presteer, as wat hulle op hul eie spel konsentreer. Hierdie verdraaide fokus breek die atleet se selfvertroue en beïnvloed sy konsentrasievermoë negatief. Sodra die atleet sy konsentrasie fokus op ander atlete, is hy besig om homself as te ware te intimideer. Veral atlete wat swak selfvertroue het, is geneig tot verdraaide fokus.

3.2.6 Kognitiewe – geestelike taaigheid as konsentrasietegniek (*Mental toughness*)

Die grootste kompliment wat 'n persoon aan 'n atleet kan gee, is om vir hom te sê dat hy "*mentally tough*" is (Smith & Smoll, 2002:65). Baie afdripters glo dat 'n atleet gebore word met "*mental toughness*". Dit is egter nie waar nie. Kognitiewe – geestelike taaigheid is eerder spesifieke aangeleerde tegnieke, gekombineer met die regte gesindheid teenoor die spesifieke spel, wat die atleet beoefen. Die atleet wie se gedagtes onwrikbaar gefokus is op sy aktiwiteite, doelwitte, roetines en ander konsentrasietegnieke sal makliker 'n vlak van kognitiewe – geestelike taaigheid bereik, as'n atleet wat nie blootstelling aan hierdie tegnieke het nie. Selfvertroue en "*Mental toughness*" loop hand aan hand.

Kognitiewe – geestelike taaigheid veronderstel dat die atleet binne alle omstandighede sy kalmte behou, sy gedagtes moet gefokus bly op die taak relevante inligting. “*Mental toughness*” kan gesien word as een van die hoof doelwitte van alle konsentrasietegnieke. Om hierdie staat van onwrikbare gedagtes te bereik, moet die atleet nie toelaat dat sy omstandighede sy fokus beïnvloed nie. Die atleet moet ook koel en kalm kan bly, wanneer sy prestasie nie na wense is nie. Die atleet moet dus sy selfvertroue behou (Smith & Smoll, 2002:66).

3.2.7 Fokus op die “ hier en die nou “ as konsentrasietegniek

Die ontwikkeling van duidelike fokus, is 'n voorvereiste vir die totstandkoming van onwrikbare gedagtes. Dit is belangrik dat die atleet sy konsentrasie kan fokus op die hier en die nou, sonder dat sy gedagtes rond dwaal (Garratt, 2004:117). Indien die atleet kan leer hoe om bewus te word van sy fokus wat wegdwaal van die relevante inligting, sal hy makliker weer kan her-fokus op die relevante inligting (Garratt, 2004:117). Indien die atleet toelaat dat sy fokus verskuif na irrelevante inligting, sal sy prestasie nadelig beïnvloed word.

3.2.8 Die gebruik van roetines as konsentrasietegniek

Feltz et al. (2008:200) stel dit dat 'n voor kompetisie plan deur die atleet opgestel moet word, sodat sy gedagtes en konsentrasie gerig kan word op die taak op hande. Volgens Lindor en Henschen (2007:175) ontwikkel die meeste top atlete voor-aksie roetines. Byvoorbeeld: Die sokkerspeler wat 'n strafskop neem, mag moontlik die volgende roetine volg: Hy plaas die bal op die merk, nou besluit hy waarheen hy die bal gaan skop. Hy neem na die besluit vier tree agteruit, doen diep asemhaling vir'n oomblik en skop dan die bal.

Volgens Williams (2001:343) baat atlete met die uitvoer van sekere gewoontes. Atlete kan hul konsentrasievaardighede verbeter deurdat hulle die ideale prestasie atmosfeer assosieer met die uitvoer van sekere “ritueel.”

Veral atlete wat baie angstig raak voor kompetisie kan aan baat met hierdie aktiwiteit. Hierdie voorafbepaalde gewoontes neem heelwat tyd en oefening om behoorlik in te skerp.

Die roetines sal ook aangepas moet word by elke individuele atleet. Die atleet moet daarteen waak om nie te veel tyd te spandeer aan die uitvoering van sy roetines nie (Ferow et al. 2008:117). Beilock (in Garratt, 2004:111) het bevind dat gholfspelers beter presteer met hulle setwerk, indien hulle aangemoedig word om nie te veel tyd te verkwis op hulle roetines voor hulle 'n hou speel nie. Navorsers het bevind dat die tyd wat 'n atleet aan die uitvoering van sy roetine bestee nie noodwendig 'n positiewe invloed op die atleet se fokus sal hê nie, maar eerder die konsekwentheid van die uitvoering van die verskillende aksies wat deel uitmaak van die atleet se roetine die atleet se fokus positief sal beïnvloed (Garratt, 2004:111).

Moran (in Feltz et al. 2008:200) onderskei drie soorte roetines waarop die atleet kan fokus. Die eerste roetine beskryf Moran (in Feltz et al. 2008: 200) as 'n voor kompetisie roetine. Dit sluit sekere aksies in wat die atleet uitvoer, vanaf die aand voor die kompetisie tot en met sy opwarming roetine, net voor die wedstryd. Voor kompetisie roetines kan duidelik uitgeskryf word, sodat die atleet 'n "resep" het wat hy kan volg. Hierdie roetine kan die kos insluit wat hy gaan eet, die voorbereiding van sy wedstrydklere, meditasie en die tyd wat hy gaan slaap. Die oggend roetine kan moontlik die volgende insluit: hoe laat hy opstaan, was, aantrek en vertrek na die sportgronde. Strekoefeninge, ontspanningsoefeninge en konsentrasietegnieke kan ook in die roetine ingesluit word.

Die tweede soort roetine wat Moran (in Feltz et al. 2008:201) beskryf, noem hy voor aksie roetines. Hierdie roetines word meestal uitgevoer in situasies waar die atleet geslote aksies gaan uitvoer. Voorbeeld: Die sokkerspeler wat 'n roetine uitvoer voor hy 'n doelskop waarneem. Die laaste soort roetine wat Moran (in Feltz et al. 2008:201) beskryf, is die na fout roetine. Die doel van die uitvoer van die na fout roetine, is om foute wat deur die atleet begaan is in die verlede te plaas.

Voorbeeld: Sokkerspelers word geleer om dadelik na die bal te kyk wanneer die skeidsregter 'n vryskop aan die opponente toeken, hierdie fokus op die bal keer dat die spelers nie mekaar, of die skeidsregter veroordeel nie, hulle fokus bly dus op die spel gekonsentreer.

Atlete kan geleer word om eerder mekaar aan te moedig, as om mekaar te blameer vir foute begaan. Die voordeel van 'n aanmoediging roetine na foute, lê daarin dat die atleet wat die fout begaan het, dadelik sy konsentrasie op die spel weer kan her-fokus. Die impak van die "fout" word dus verlaag. Bandura (in Feltz et al. 2008:203) benadruk ook die belangrikheid van die uitvoer van na fout roetines, hy stel dit as volg: "*... athletes who have difficulty ridding themselves of distressing thoughts are more likely to carry them over to subsequent performances, which will likely breed only further mistakes.*"

Volgens Bandura (in Feltz et al. 2008: 203) kan die atleet wat na fout roetines gebruik, makliker her-fokus na 'n fout, en voortgaan met sy spel, as wat 'n atleet wat sukkel om sy foute uit sy gedagte te blokkeer. Volgens Moran (in Feltz et al. 2008:202) kan die gebruik van roetines die atleet se konsentrasie op drie gebiede verbeter: Dit help atlete om 'n taak ingesteldheid te handhaaf, om sodoende hulle gedagtes te fokus op taak relevante inligting. Tweedens help roetines om die atleet se fokus te beperk op die hier en die nou, sodat die atleet se gedagtes nie vasgevang word in die verlede (foute) of toekoms (wen of verloor) nie.

Laastens help roetines die atleet om 'n wedstryd ingesteldheid te handhaaf. Daar bestaan genoegsame bewyse dat die gebruik van roetines wat 'n atleet se konsentrasie kan verbeter. Jackson en Baker (in Lidor & Henschen, 2007: 176) het 'n studie onderneem om te bepaal of sokker doelskoppers kan baat met 'n voor-aksie roetine. Die navorsers het bevind dat veral visualisering kan help met die atleet se sukses met 'n voor aksie roetine.

Crews en Boutcher (in Lidor & Henschen, 2007:177) het die prestasie van twee groepe gholfspelers vergelyk om die effek van roetines te meet.

Die een groep gholfspelers het'n agt weke kursus bygewoon in die slaan van 'n dryfhou. Die ander groep het dieselfde kursus bygewoon, maar daar is ook gefokus op die gebruik van roetines. Resultate het getoon dat die meer ervare gholfspelers, meer gebaat het met die gebruik van roetines, as wat die minder ervare gholfspelers daarby gebaat het.

Volgens Moran (1996:176) waak die atleet indirek daarteen om nie oormatig aandag te skenk aan die meganiese werking van'n vaardigheid nie, indien hy van voor prestasie roetines gebruik maak. Oormatige aandag aan die proses van'n vaardigheid kan daartoe lei dat die outomatisme van die vaardigheid belemmer word. Sonder outomatisme kan daar nie sprake wees van positiewe sportbelewenis nie.

3.2.9 Die gebruik van Selfspraak as konsentrasietegniek

In sport word negatiewe gedagtes gesien as 'n vorm van negatiewe selfspraak. Selfspraak word deur Lidor en Henschen (2007:177) omskryf as 'n dialoog waarin'n atleet gevoelens en persepsies interpreteer. Die atleet gebruik ook selfspraak om sy evaluasies en oortuigings te beheer en te verander. Selfspraak dien ook volgens Kremer en Moran (2008:111) as'n bron van instruksies en motivering vir die atleet. Volgens Williams (2001: 337) kan selfspraak dien as intensionele leidrade en snellers. Verbale en kinestetiese leidrade kan gebruik word om die atleet se konsentrasie te versterk. Hierdie leidrade help die atleet om sy konsentrasie te sentreer op die mees relevante take wat hy moet uitvoer (Williams, 2001:337).

Die meeste presterende atlete praat met hulself terwyl hulle oefen en kompeteer (Lidor & Henschen, 2007:178). Die meeste van die selfspraak is egter eerder krities as opbouend. Kritiese selfspraak lei egter tot negatiewe denke, hierdie negatiewe denke kan daartoe lei dat die atleet se konsentrasie op relevante inligting verbreek word.

Volgens Schmid en Peper (in Lidor & Henschen, 2007:178) benodig die atleet duidelike verbale aksie woorde, wat kan dien as spesifieke leidrade om die atleet te help om op sekere aspek van sy spel te fokus. Byvoorbeeld: Sokkerspelers kan die woord “ weg “ gebruik om hulself te motiveer om die bal weg van hul doelgebied te kry. Schmid en Peper (in Lidor & Henschen, 2007:178) beveel aan dat sneller-woorde vier kenmerke moet hê: Eerstens moet dit die atleet konsentreer om op positiewe doelwitte te fokus, en nie op negatiewe aspekte van die spel nie. Sneller woorde moet dus eerder fokus op die aksies wat die atleet moet doen, as wat dit fokus op die aksies wat die atleet moet vermy. Voorbeeld: Die sokkerspeler moet die bal “ weg skop”, nie keer dat 'n doel geskop word nie.

Die sneller woord moet op die hede fokus, op die hier en die nou, nie op toekomstige doelwitte nie. Die sneller woord moet op die atleet se vaardigheid fokus, nie op die uitkoms van die aksie nie. Die sokkerspeler fokus op “ weg “ om sodoende die bal uit die gevaargebied te kry, die fokus is nie noodwendig op die gebied waar die bal gaan val wanneer hy dit weg skop nie. Laastens kan dit voordelig wees indien die afrigter sekere sneller woorde op kaarte kan skryf, sodat dit visueel gebruik kan word gedurende oefensessies.

Moran (1996:197) voer aan dat negatiewe selfspraak sport aksies en konsentrasie negatief kan beïnvloed. Negatiewe selfspraak kan deur die afrigter versterk word, indien hy die atleet kritiseer. Moran (1996:194) voer aan dat hierdie interne dialoog, tussen die atleet en homself, ouditief of kognitief kan wees. Voorbeeld: 'n Gimnas kan die woord “vorentoe” gebruik om homself te herinner dat hy gedurende 'n sekere fase van sy roetine vorentoe moet beweeg. Selfspraak en visualisasie kan saam gebruik word, die atleet kan die woord in der waarheid in sy gedagtes sien. Voorbeeld: Swemmers kan die woorde “ skop hard “ in hulle gedagtes visualiseer om sodoende skop aksies meer effektief uit te voer.

Russel (in Moran, 1996:197) hou drie soorte selfspraak uitsprake voor wat veral voordelig vir die atleet kan wees. Eerstens kan aksie stellings dien as snellers. Gewoonlik word sleutelwoorde gebruik om die tegniek te aktiveer.

Voorbeeld: “ Skop” die bal weg uit doelgebied. Tweedens kan “ *mood words*” gebruik word om visuele beelde te aktiveer wat die atleet kan help om sekere aksie reg uit te voer. Voorbeeld: Die sleutelwoord “ *glide*” kan deur ’n ysskaatser gebruik word, om hom te help onthou om sy balans te behou gedurende sy spronge. Laastens kan positiewe aksiewoorde gebruik word om die atleet aan te moedig. Voorbeeld: “ jy kan!.”

3.2.10 Die gebruik van Simulasie oefeninge as konsentrasietegniek

Die waarde van Simulasie oefeninge om konsentrasie te verbeter, word gegrond op die afleiding dat om te oefen onder kompetisie omstandighede, in die teenwoordigheid van afleiers, die atleet gewoon sal maak aan kompetisie omstandighede, en dat die negatiewe effek van afleiers, minder sal wees gedurende die werklike kompetisie waaraan die atleet sal deelneem (Lidor & Henschen, 2007:179).

Williams (2001:336) sien simulasie oefeninge as konsentrasietegniek. Kleedrepetisies word gebaseer op die konsep van hoe meer ooreenkomste daar bestaan tussen die oefensessie en die werklike kompetisie situasie, hoe groter die waarskynlikheid dat die atleet sal presteer in die kompetisie. Die atleet sal gedurende die kompetisie dit makliker vind om optimaal te konsentreer, indien hy onder simulasie omstandighede geoefen het (Williams, 2001:337). Voorbeeld: Die atleet moet verkieslik in dieselfde sportdrag oefen, as waarin hy in ’n wedstryd gaan deelneem. Om ’n ander soort sportdrag aan te trek net vir wedstryde kan onbewustelik negatief inwerk op die atleet se konsentrasievermoë.

Deur gebruik te maak van kompetisiesimulasie word die atleet opgelei om te konsentreer, en homself te dissosieer van nie relevante inligting. Die atleet word met die oefening opgelei om gewoon te raak aan soortgelyke stimuli wat in ’n wedstryd voorkom, sodat hy dit nie in ’n wedstryd as afleiers sal ervaar nie. Hierdeur leer die atleet om effektief aandag te skenk aan relevante inligting, en om die effek van afleiers te beheer.

Voorbeeld: Harde musiek wat gespeel word terwyl daar geoefen word'rof opname van toeskouers wat raas (Williams, 2001:337). White (in Moran, 1996:172) som die waarde van simulasioefeninge as volg op: “ *The more you can remove in your mind the feeling that practice and the real thing are different, the better your chances of cutting down some of the tension induced by feeling that you have to play differently when it's for real.*”

3.2.11 Reaksiebeheer as konsentrasietegniek

Volgens Williams (2001:339) word baie sportpresteerders se konsentrasie verbreek, nadat hulle 'n fout begaan het. Een metode om die probleem aan te spreek is, om atlete te leer om mislukkings om te skakel na suksesse. Williams (2001:339) stel voor dat die atleet so gou moontlik nadat hy'n fout begaan het, die fout kognitief regstel. Die regstelling vind kognitief plaas, deurdat die atleet die korrekte uitvoering van die sport aksie kognitief oefen. Voorbeeld: Nadat die krieketspelers wye bal geboul het, staan hy vir 'n oomblik stil, en visualiseer hoe die aflewering eerder moes gelyk het. Om die omskakeling suksesvol te doen, is dit belangrik dat die atleet veroordeelde gedrag moet vermy'n Foutsoekery by die self en/of ander lei slegs tot verdere verswakking in konsentrasie. Meer skadelik as om 'n prestasiefout te begaan, is om die fout te herkou. Elke keer wat die atleet die fout oordink vind kondisionering plaas. Die kondisionering lei daartoe dat die fout die voorkeur motoriese patroon word. Die fout word dus ingeskerp as die voorkeur sport aksie. Die atleet moet dit ook vermy, om oor en oor te verduidelik aan spanmaats, en die afrigter, hoe hy die fout begaan het (Williams, 2001:339). Reaksiebeheer kan ook gesien word as 'n -fout roetine, wat die atleet gebruik, nadat hy 'n "fout" begaan het.

3.2.12 Her-etikettering as konsentrasietegniek

Etikettering is waar die atleet 'n beskrywende woord of frase gebruik om homself of sy prestasie te beskryf. Volgens Bell (1983:95) kan her-etikettering gebruik word om negatiewe etikette te vervang met positiewe etikette.

Voorbeeld: “ Ek is so gespanne, ek gaan die bal heeltmal mis slaan.” Die atleet kan nou die etiket “gespanne” vervang met “opgewonde.” Hierdeur word vermydingsmotivering vervang deur ’n gevoel van selfvertroue. Deur ’n situasie, gevoel of persoonlike kenmerk te her-etiketeer kan die atleet se konsentrasie, en prestasie positief beïnvloed word. Die atleet kan oefening wat hy ervaar as onaangenaam, her-etiketeer as “fun”. Hierdie her-etikettering kan daartoe lei dat ’n positiewe gesindheidsverandering plaasvind. Die afrigter moet dus poog om oefensessies ook genotvol te maak. Her-etikettering kan veral konsentrasie stimuleer, wanneer die atleet hom toespits om te soek vir positiewe etikette gedurende oefensessies (Bell, 1983: 95).

3.2.13 Uitgebreide bewuswording as konsentrasietegniek

Volgens Gauran (in Moran, 1996:186) kan sekere bewuswordings oefeninge gebruik word, om die atleet te help om verskillende konsentrasiestyle te ervaar. Deur die oefeninge kan atlete se konsentrasievermoë versterk word, deurdat hulle gelei word om hul fokus vanaf ’n intern demensie na ’n ekstern demensie te verplaas (Moran, 1996:186).

3.2.14 Self monitering as konsentrasietegniek

Volgens Bell (1983:106) is self monitering een van die mees akkurate tegnieke wat die atleet kan gebruik om sy gedagtes te ontleed, deur dit te monitor gedurende die uitvoering van spesifieke sportaktiwiteite. Voorbeeld: Die krieketspeler dink aan sy bouslaan, terwyl hy sy aanloop neem na die bouslaan. Die groot nadeel van die tegniek, is egter dat dit die outomatisasie van die sport aksies negatief kan beïnvloed. Outomatisasie is juis van kardinale belang as dit kom by sportprestasie. Dit word egter aanbeveel dat direkte observasie van gedagtes beperk word tot oefensessies. Direkte observasies van gedagtes kan die volgende insluit: Die atleet let op negatiewe selfspraak en positiewe selfspraak. Die atleet monitor veral selfspraak wat sy prestasie positief of negatief beïnvloed. Verkieklik moet die atleet skriftelike notas neem van sy gedagtes gedurende oefensessies.

Dit moet egter beklemtoon word dat die monitering van gedagtes die vloei van prestasie negatief kan beïnvloed. Garratt (2004:11) waarsku teen “ *paralysis by analysis*”. Garratt (2004:11) voel dat die afrigter dit sover moontlik moet vermy om aan die atleet te veel inligting te gee met betrekking tot die werking van ’n sportvaardigheid, wat hy besig is om vir die atleet te leer, te veel inligting kan veroorsaak dat die atleet meer gespanne optree wanneer hy die vaardigheid moet uitvoer.

Murphy (2005:117) beklemtoon dat as die atleet dink aan sy aksies, terwyl hy dit uitvoer, sal sy prestasie negatief beïnvloed word. Hierdie tegniek moet spaarsamig gebruik word. Dit kan gebruik word om swak prestasie te diagnoseer en te remedieer, of om goeie prestasie nog verder in te skerp. Self monitering kan dien as ’n belangrike eerste stap, waardeur die atleet kan leer om sy gedagtes, en konsentrasie te beheer (Murphy, 2005:117). Burton en Raedeke (2008:167) beveel aan dat die atleet gedurende die verwerwings fase en implementeringsfase van konsentrasietegnieke hul belewenisse met betrekking tot hul konsentrasievermoë duidelik moet waarneem. Die atleet kan selfs aangemoedig word om skriftelike notas te neem. Selfevaluering moet deurlopend plaasvind (Burton & Raedeke, 2008:167).

3.2.15 Ingesteldheid as konsentrasietegniek

Die afrigter se ingesteldheid sal ’n groot invloed op die atleet se ingesteldheid teenoor die oefensessie hê. “ *Players don’t care how much you know until they know how much you care*”. Trimble (2005:87) stel dit dat die afrigter, die atleet in totaliteit moet afrig, nie slegs ~~as~~ atleet nie, maar as ’n mens. Wanneer die atleet die afrigter vertrou sal hy meer effektief sy aandag op sy spel kan fokus (Trimble, 2005:87). Die vaardigheidsvlak wat laerskoolatlete bereik met die beoefening van ’n sport is nie van kardinale belang nie (Millman 1999:33).

Volgens Millman (Millman, 1999:33) is die bereiking van die volgende uitkomst van groter belang: Sportbeoefening moet daartoe bydra dat die atleet ’n positiewe gevoel oor sy liggaam ontwikkel.

Sportbeoefening moet die atleet help om gereeld die gevoel van sukses te ervaar. Sukses kan gereeld ervaar word deur die uitvoering van relatief maklike take. Die laerskoolatleet moet veral genot ervaar terwyl hy aktief betrokke is by die sport wat hy beoefen. Selfvertroue word gebou deurdat die atleet sy sport aksies voltooi (Millman, 1999:33). Die klem moet eerder val op die voltooiing en verbintenis tot 'n sport aksie, as wat daar slegs gefokus word op die prestasie. Die krieketkolwer moet sukses ervaar met elke bal wat hy raakslaan, nie net met die bereiking van 'n 50 tal nie.

Die uitkomst van sportbeoefening kan nie bereik word, indien die afrigter, of ouer onrealistiese eise aan die atleet stel nie. Onrealistiese eise lei tot 'n staat van spanning en angs. Gedurende 'n spanningsvolle situasie sal die atleet nie op sy aksies kan fokus nie. Genot en 'n liefde vir die sport moet die atleet motiveer tot sukses in die sport wat hy beoefen (Millman, 1999:34).

Die atleet kan slegs met volle toegewydheid en konsentrasie gedurende sy spel optree, indien hy vry van innerlike afleiers kan wees (Kauss, 2000:213). Kauss (2000:213) stel voor dat die atleet gebruik moet maak van die "*worry spot*" tegniek om sy denke gedurende oefensessies en wedstryde op die spel te fokus. Die atleet moet vir homselfn bepaalde plek kies, weg van sy oefen plek, waar hy kan gaan dink oor sy persoonlike probleme. Hierdie "*worry spot*" kan 'n plek by sy huis wees, soos byvoorbeeld, onder 'n boom waar hy sy aandag kan fokus op sy probleme vir 10 minute. Indien die atleet homself waarneem dat sy gedagtes gedurende sy spel verskuif na sy persoonlike probleme, kan hy 'n kort nota neem van die probleem, en die papier wegbêre in sy sak. Hierdie wegbêre aksie sal hom onbewustelik herinner dat hy later by sy "*worry spot*" sy aandag kan fokus op sy persoonlike probleme, maar nou moet sy aandag gefokus bly by die spel (Kauss, 2000:214).

Die atleet moet sy oefensessies as betekenisvol ervaar (Trimble, 2005:87). Wanneer die afrigter sy redes vir sekere afrigtingstegniek aan die atleet verduidelik, behoort die atleet die oefeninge sinvol te ervaar. Hierdie begrip van sinvolheid kan die atleet help om meer effektief op sy doelwitte te fokus.

Hoe groter die ongemak of onaangenaamheid van die oefening, hoe meer belangrik is dit dat die afrigter die waarde van die oefening moet verduidelik (Trimble, 2005: 87).

3.2.16 Sistematiese desensitasie as konsentrasietegniek

Volgens Potgieter (1997:150) is sistematiese desensitasie gebaseer op die beginsel van wederkerige inhibisie. Die vertrekpunt is dat nie gelyktydig gespanne en ontspant kan wees nie. Hierdie twee toestande is nie versoenbaar nie. Die afrigter en atleet kan die metode gebruik deur 'n lys te maak van vrese wat die atleet se konsentrasie negatief beïnvloed.

Die atleet konsentreer dan op elkeen van die vrese, beginnende by die vrees wat tot die minste angst lei, tot die situasie wat die meeste angst by die atleet opwek. Sodra die atleet ontspant kan daar met die desensitasie begin word. Die angstwekkende situasies word een vir een gevisualiseer. Die eerste beeld sal dus wees van die min angstwekkende situasie. Telkens wanneer een van die situasies gevisualiseer word, moet die atleet poeg om 'n staat van ontspanning te bereik. Die ontspanningsrespons word dus benut om die angstwekkende gebeurtenis te inhibeer. Deur een situasie op 'n slag te neem word daar 'n afname in vrees veroorsaak wat lei tot ontspanning. Die ontspanningsgevoel word dus as te ware van die een situasie na die volgende angstwekkende situasie oorgedra (Potgieter, 1997:150).

3.2.17 Progressiewe spierontspanning as konsentrasietegniek

Die bedrewe bewegings wat vereis word in die meeste sportsoorte, vereis dat die atleet sy spiere aanhoudend moet inspan en ontspant. Ontspanning is die eerste stap om optimale prestasie in enige sport te bereik (Moran, 1996:172). Die atleet moet homself bevry van spanning, wat opbou net voor die kompetisie, en gedurende die kompetisie. Die atleet kan slegs 'n staat van optimale konsentrasie bereik, indien hy vry is van onnodige spanning. Om onnodige spanning in die atleet se spiere te neutraliseer moet hy sy spiere inspan en dan weer ontspant.

Die aksie kan gereeld herhaal word, voor en gedurende die kompetisie. Aksiewoorde soos “*Let go*” kan gesê of gevisualiseer word, terwyl die atleet die spier ontspan. Hierdie “*Let go*” aksie sal bydra tot ontspanne konsentrasie. Volgens Neiss (in Moran, 1996:172) is progressiewe spierontspanning ’n tegniek wat die atleet leer om te konsentreer op spesifieke spiergroepe, om sodoende fisiese spanning te verlig. Voorstanders van die tegniek voer aan dat die waarde van progressiewe ontspanning as konsentrasietegniek, daarin lê dat dit die sportpresteerder leer om sy gedagtes selektief te beheer (Moran, 1996:172). Volgens Potgieter (1997:149) is een van die voordele van progressiewe ontspanning, dat dit nie omslagtige prosedures behels waar die atleet moet sit of lê nie. Dit kan gedurende alledaagse aktiwiteite geoefen word.

3.2.18 Sentring as konsentrasietegniek

Sentring is ’n asemhalingsoefening wat gekombineer word met her-fokus strategieë (Maynard & Crisfield, 2007:36). Deur Sentring te gebruik kan die atleet weer ’n staat van kalmte bereik. Sentring kan voor, gedurende en na afloop van oefensessies en kompetisies gebruik word.

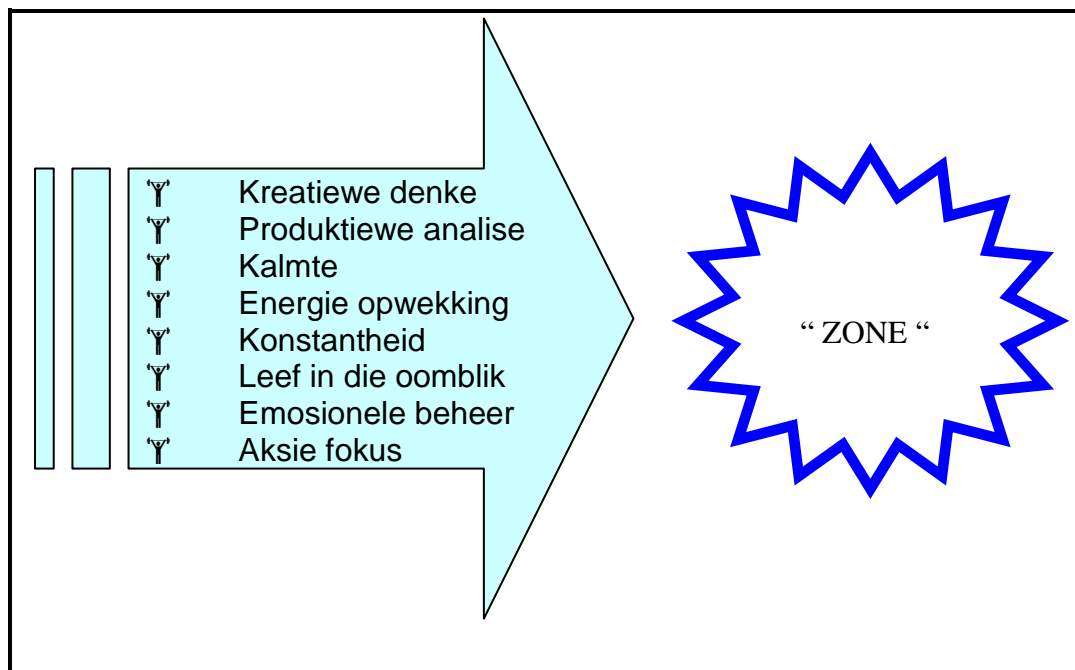
3.2.19 Inoefening van die prestasie zone as konsentrasietegniek

Die “*zone*” se beginsels is volledig in Hoofstuk 2 bespreek. Opsommend kan die “*zone*” beskryf word, as daardie oomblik wanneer die atleet optimaal fokus. Niks kan in hierdie oomblik die atleet se konsentrasie verbreek nie, niks kan hom ontstel nie. Die atleet weet instinktief wat om te doen. Die atleet het nou die nodige selfvertroue, om te weet dat hy met enige situasie kan deal (Murphy & Murphy, 2009:1).

Soos reeds in Hoofstuk 2 genoem, is die “*zone*” die mees ideale konsentrasiestaat waarin die atleet hom kan bevind. Alle konsentrasietegnieke se hoofdoel is om die atleet te help om die presterende zone te bereik. Die bereiking van hierdie “*achievement zone*” is die sleutel tot die hantering van spanningsvolle situasies (Murphy en Murphy, 2009:1).

In Figuur 3.2 word Murphy en Murphy (2009:1) se agt vaardighede, wat bemeester moet word om die “ *achievement zone* “ te bereik grafies voorgestel.

Figuur 3.2: Bemeestering van die prestasie zone vaardighede



Bo - genoemde agt beginsels vorm deel van baie van die bespreekte konsentrasietegnieke, soos in die voorafgaande literatuurstudie in hoofstuk 2 navore gekom het.

HOOFSTUK 4

BESKRYWING VAN DIE EMPIRIESE STUDIE

4.1 Inleiding

Navorsing kan gesien word as 'n gedissiplineerde ondersoek, wat gekenmerk word deur aanvaarde beginsels wat verifieer of'n kennis aanneme as redelik aanvaar kan word (Mc Millan, 2004:4).

Om die navorsing sinvol te laat geskied sal die navorser die volgende navorsingsaspekte verken:

- Y Doelstellings
- Y Hipoteses
- Y Navorsingsprobleem
- Y Navorsingsbenadering
- Y Navorsingsontwerp
- Y Selektoring van deelnemers
- Y Navorsingsproses
- Y Data – analise
- Y Geldigheid
- Y Betroubaarheid
- Y Etiese aspekte

4.2 Doelstellings van die Empiriese studie

Ten einde die primêre doelwit van die studie te bereik, naamlik om riglyne saam te stel ter verbetering van die konsentrasietegnieke van laerskoolatlete, word die volgende spesifieke doelwitte vir die Empiriese ondersoek gestel:

- Y Om vas te stel of die laerskoolatleet wel van konsentrasietegnieke gebruik maak.

- Υ Om vas te stel watter konsentrasietegnieke die meeste deur die laerskoolatlete gebruik word.
- Υ Om vas te stel of laerskoolatlete, afhangende van hul sportsoort beoefening, meer geneig is om van sekere konsentrasietegnieke gebruik te maak as van ander konsentrasietegnieke.
- Υ Om vas te stel of laerskoolatlete, afhangende van hul geslag, meer geneig is om van sekere konsentrasietegnieke gebruik te maak as van ander konsentrasietegnieke.

Die Empiriese ondersoek behoort sinvol aan te sluit by die teoretiese ondersoek wat reeds afgehandel is.

4.3 Hipoteses

- Υ Konsentrasietegnieke kan sinvol deur die laerskoolafriqter en die laerskoolatleet gebruik word, om die laerskoolatleet se sportbelewenis te verbeter.
- Υ Riglyne kan saamgestel word om die laerskoolatleet se konsentrasietegnieke te verbeter.

4.4 Die Navorsingsprobleem

Die Navorser formuleer die navorsingsprobleem as volg:

<p style="text-align: center;">Watter metodes kan gebruik word om die laerskoolatleet se konsentrasietegniek te verbeter?</p>
--

4.5 Die Navorsingsbenadering

Die Kwalitatiewe en Kwantitatiewe benaderings word algemeen aanvaar as die twee erkende benaderings tot navorsing (Mc Millan & Schumacher, 2006:12). Kwantitatiewe en Kwalitatiewe navorsing verskil hoofsaaklik ten opsigte van die tipe data wat versamel en verwerk word. Kwantitatiewe

navorsing fokus op numeriese data en Kwalitatiewe navorsing fokus op nie – numeriese data (Mc Millan & Schumacher, 2006:12).

4.5.1 Kwantitatiewe navorsing

Kwantitatiewe navorsing kan gesien word as die ontwerp wat poog om vrae te beantwoord op grond van veranderlikes, om sodanige fenomene te verduidelik, te voorspel of te kontroleer. Die Kwantitatiewe navorsingsontwerp staan ook bekend as die tradisionele, eksperimentele of positivistiese ontwerp. Resultate word deur middel van getalle formeel en wetenskaplik weergegee. Numeriese data word aan die hand van gestandaardiseerde meetinstrumente geanaliseer, wanneer die Kwantitatiewe ontwerp gebruik word. Die navorser maak gedurende Kwantitatiewe navorsing gebruik van statistiese analisering (Leedy & Ormrod, 2005:94-96).

4.5.2 Kwalitatiewe navorsing

Kwalitatiewe navorsing word gebruik deur die navorser indien daar 'n behoefte bestaan om antwoorde te soek oor die komplekse natuur van 'n fenomeen. Die Kwalitatiewe ontwerp word gebruik indien die navorser die fenomeen in meer diepte wil beskryf (Leedy & Ormrod, 2005:96)

4.6 Die Navorsingsontwerp

Die Navorsingsontwerp is die plan of strategie wat die navorser gaan gebruik om data te versamel en te analiseer. Die navorser se keuse oor 'n spesifieke navorsingsontwerp sal beïnvloed word deur die navorser se navorsingsvaardighede en die navorser se hipoteses oor die studie.

In hierdie Empiriese studie word daar van die Vraelys navorsingsontwerp gebruik gemaak. Die Vraelys navorsingsontwerp is Kwantitatiewe navorsing, omdat daar gebruik gemaak word van syfers en statistiese metodes.

Vraelys navorsingsontwerp word gesien as die ontwerp wat vrae ontwikkel op grond van veranderlikes, met die doel om 'n fenomeen te verduidelik (Leedy & Ormrod, 2005:94).

Kwantitatiewe navorsing word gebruik om numeriese data te versamel. Bestaande instrumente of instrumente deur die navorser ontwerp, word aangewend om data te versamel. Hierdie data word dan statisties geanaliseer.

In hierdie studie het die navorser self die vraelys ontwerp en saamgestel. Die items van die vraelys is geselekteer op grond van die teoretiese ondersoek wat gedoen is. Aangesien die ondersoek op laerskoolatlete gefokus is, is daar besluit om die items aan te pas, sodat die items meer verstaanbaar vir die proefpersone kan wees. Die navorser maak eerder gebruik van voorbeelde van die konsentrasietegnieke, as wat die konsentrasietegnieke self in die item genoem word. Byvoorbeeld: In item 4 gebruik die navorser die volgende voorbeeld: “ Ek kan myself, in my gedagtes sien wen.”. Die navorser gebruik eerder die voorbeeld as die term “ Visualisering”. Die meeste proefpersone sal dit moeilik vind om die term “Visualisering” te begryp.

4.7 Seleksie van die deelnemers

Alle atlete kan by 'n navorsingsprojek soos hierdie betrek word, maar weens die omvangrykheid daarvan, is dit nodig om die terrein nouer af te baken. Daar is gevolglik besluit om gebruik te maak van 61 laerskoolatlete.

Die navorser het sy proefpersone beperk tot:

- Leerders in Graad 5, Graad 6 en Graad 7. Jonger leerders sou dit moeilik vind om die items te verstaan.
- Daar is gefokus op laerskoolatlete wat Atletiek, Rugby, Netbal, Krieket en Hokkie beoefen.

Die proefpersone is geselekteer uit skole in die Wes – Rand omgewing. Al die proefpersone is op 'n ewekansige wyse uit drie laerskole gekies.

4.7.1 Populasie en steekproef

Die navorser moet eers die populasie en steekproefraamwerk identifiseer, voordat 'n steekproef gedoen kan word.

Die populasie kan gesien word as die groep waarna die studie veralgemeen word (Estes, 1991:25). Die populasie van die studie bestaan uit laerskoolatlete.

Nadat die navorser die populasie geïdentifiseer het, kan hy sy fokus verder beperk tot die steekproefraamwerk, wat uit minder individue as die populasie bestaan. Die steekproefraamwerk van die studie is laerskoolatlete in die Wes-Rand omgewing.

Die steekproef is slegs 'n gekose deel van die populasie (Estes, 1991:25).

Die volgende stappe is gevolg om die steekproef so ewekansig as moontlik te doen:

- ✔ Tien laerskole in die Wes – Rand omgewing is geïdentifiseer.
- ✔ Uit die tien skole is drie laerskole op 'n ewekansige wyse geselekteer.
- ✔ By die drie skole is die steekproef verder uitgevoer:
- ✔ Al die Atletiek, Rugby, Netbal, Hokkie en Krieket sportbeoefenaars in Graad 5, Graad 6 en Graad 7 is geïdentifiseer.
- ✔ Uit die sportbeoefenaars is daarin verdere ewekansige steekproef gedoen, kyk Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Ewekansige steekproef van laerskoolatlete

SPORT	SKOOL A	SKOOL B	SKOOL C	TOTAAL
Rugby	4	4	4	12
Netbal	4	4	5	13
Krieket	4	4	4	12
Hokkie	4	4	3	11
Seuns atlete	2	2	2	6

Meisie atlete	2	2	3	7
TOTAAL	20	20	21	61

Die steekproef moet die populasie verteenwoordig. Die eienskappe van die steekproef en die populasie moet dieselfde wees. Hoe groter die steekproef, hoe meer akkuraat kan die resultate van die studie na die populasie veralgemeen word (Estes 1991: 25).

4.8 Die Navorsingsproses

Navorsers het 'n verpligting om oor die prosesseringsproses van hul navorsing duidelik verslag te doen (Babbie, 2002:246).

4.8.1 Beplanning en rekordhouding

Toestemming is eerstens vanaf die drie betrokke skoolhoofde verkry. Na die afhandeling van die steekproef is toestemming van die ouers van die betrokke leerders verkry. Die ouers is ook duidelik ingelig oor die doel van die studie. Die proefpersone het ook'n toestemmingsbrief onderteken. Voorbeelde van die toestemmingsbriewe verskyn onder bylaag B en bylaag C.

Nadat die toestemmingsbriewe van al die ouers en leerders terug ontvang is, is 'n afspraak by die skole gemaak om die vraelyste af te neem. Die navorser het self die afneem van die vraelyste hanteer. Die navorser het elke item duidelik verduidelik voordat daar van die proefpersone verwag is om die item te voltooi. Een item is ope'n slag behandel en beantwoord. Die navorser het die verduidelikings skriftelik neergeskryf om sodoende dieselfde verduidelikings by al drie skole te kon verskaf. By beide skole A en B was daar twintig proefpersone teenwoordig in die lokaal. By skool C was daar een en twintig proefpersone teenwoordig.

4.9 Dataversameling

Die tipe instrument om data mee te versamel, word hoofsaaklik bepaal deur die doel van die studie (Howitt & Cramer, 2005:344). Die navorser het in die Empiriese studie gebruik gemaak van 'n geslote vraelys om Kwantitatiewe data in te samel.

4.9.1 Die Vraelys as navorsingsinstrument

Dit is belangrik dat die proefpersone bewus gemaak word van die feit dat hulle vrywillig die vraelyste voltooi. Die vrae moet duidelik gestel word, dit moet nie dubbelsinnig wees nie, en negatiewe terme moet vermy word (Babbie, 2002:246).

4.9.2 Voordele van vraelyste

Volgens Babbie (2002:247) verskaf vraelyste verskeie voordele aan die navorser:

- ⌘ Vraelyste is koste effektief en tyd effektief, indien die vrae kort en kragtig is.
- ⌘ Vrae moet nie misleidend of leidend wees nie.
- ⌘ Vraelyste moet professioneel opgestel word.
- ⌘ Die vrae moet maklik verstaanbaar en betroubaar wees.
- ⌘ Daar is 'n mate van anonimiteit betrokke by die voltooiing van die vraelyste.

4.9.3 Nadele van vraelyste

Babbie (2002:247) identifiseer die volgende nadele van vraelyste:

- ⌘ Oneerlikheid van deelnemers, hulle mag dalk eerder poog om te voldoen aan wat hulle dink wat van hulle verwag word, eerder as om hulle werklike gevoelens weer te gee.
- ⌘ Leidende vrae kan die vraelyste negatief beïnvloed.
- ⌘ Verkeerde interpretasie van vrae.

Ƴ Nie alle vrae is altyd van toepassing op al die deelnemers nie.

4.9.4 Verspreiding van die vraelyste

Babbie (2002:253) verskaf die volgende opsies met betrekking tot die verspreiding van vraelyste:

- Ƴ Pos;
- Ƴ Telefonies;
- Ƴ Persoonlik;
- Ƴ Hand aflewering;
- Ƴ Groepe.

Die mees suksesvolste metode van verspreiding van vraelyste is volgens Babbie (2002:253) wanneer die vraelyste persoonlik aan die proefpersone gegee word. Dit is dan ook die verspreidingsmetode wat die navorser in hierdie studie gebruik het.

Die navorser het die vraelyste na die betrokke drie skole geneem. Die navorser het self toesig gehou, terwyl die proefpersone die vraelyste voltooi het. Die navorser het doelbewus daarop gelet om sy toesighouding en bespreking van die vraelyste, by al drie skole dieselfde te hou.

Die navorser het die vraelyste persoonlik ingeneem, nadat dit voltooi is. Dit het die volledigheid van die inname verseker.

4.9.5 Samestelling van die vraelyste

Die vraelys wat in hierdie navorsing gebruik is, is saamgestel deur die navorser. Die vraelys bestaan uit twee en twintig items. Item een tot item drie fokus op algemene inligting oor die proefpersoon: Graad, geslag en die sportsoort wat beoefen word.

Item vier tot item twee en twintig handel spesifiek oor konsentrasietegnieke, wat gedurende die literatuurstudie deur die navorser verken is. Die multikeuse items is op 'n ses punt skaal gebaseer.

Die spesifieke ses punt skaal behels die volgende keuses:

- 1 - Nooit
- 2 - Baie min
- 3 - Somtyds
- 4 - Gereeld
- 5 - Meestal
- 6 - Altyd

Die doel van die items in hierdie studie is om te bepaal of laerskoolatlete gebruik maak van konsentrasietegnieke. Die navorser wil ook bepaal in watter mate die laerskoolatlete van konsentrasietegnieke gebruik maak. Die items is opgestel met die begrip dat dit verstaanbaar moet wees vir Graad 5, Graad 6 en Graad 7 leerders.

Nadat verskeie laerskoolatlete informeel getoets is, het die navorser tot die besef gekom dat die laerskoolatlete se teoretiese kennis van die konsentrasietegnieke baie beperk is. Hierdie bewuswording het die navorser tot die besluit gebring om eerder praktiese voorbeelde van konsentrasietegnieke te gebruik as om die teoretiese terme van die konsentrasietegnieke te gebruik.

4.9.6 Die afneem van die vraelyste

Die navorser het by al drie skole afspraak by die skoolhoofde gemaak, om die vraelyste nege uur in die oggend af te neem. Al die skole is in dieselfde week besoek. Die lokale was by al drie die skole klaskamers, wat redelik ooreengestem het met betrekking tot uitleg en meubilering.

Die navorser het vooraf gereel dat die skoolhoof van die skole, die leerders in die lokaal sou vergesel. Die navorser het self gereel vir'n truprojektor. Nadat die leerders rustig geraak het, het die skoolhoof die navorser bekendgestel. Na die bekendstelling het die hoof die navorser aan die woord gestel, en die lokaal verlaat.

Die navorser het begin deur die leerders te bedank vir hulle gewilligheid om te help met die navorsing. Weereens het die navorser beklemtoon dat die afneem van die vraelys heeltemal vrywillig en anoniem is. Na die bedanking het die navorser die doelwitte van die navorsing verduidelik. Die navorser het ook die proefpersone aangemoedig om die vraelys so eerlik moontlik te beantwoord.

Die navorser het self die vraelyste aan die proefpersone uitgedeel. Die proefpersone is versoek om te wag voordat hulle die vraelyste invul. Die navorser het'n presiese weergawe van die vraelys, met behulp van die truprojektor op 'n skerm vertoon. Die volgende opdrag is gegee: " Ek wil graag hê dat ons elke vraag saam moet beantwoord, jy moet asseblief nie vooruitwerk nie. Ek wil graag elke vraag verduidelik."

Na die opdrag is elke item afsonderlik verduidelik. Die proefpersone moes hulle penne neersit na elke item, sodat die navorser kon sien wie nog besig was. Geen tyd beperking is gestel nie. Die navorser het ook die proefpersone versoek om vrae te vra, indien hulle onseker was. Heelwat vrae van die proefpersone is gehanteer.

4.10 Data – analise

Die navorser het die 61 vraelyste terug ontvang, aangesien die navorser self die vraelyste persoonlik uitgedeel en ingeneem het. Die navorser het hierna die data statisties verwerk. Die tipe analise staan bekend as Kwantitatiewe data – analise.

Die navorser wil vasstel wat die sentrale geneigdheid van die telling is, sodat hy die tellings sinvol met mekaar kan vergelyk. Die navorser het eerstens die

gemiddelde tellings bereken. Nadat die gemiddeldes bereken is, het die navorser die standaardafwykings van die tellings bereken. Die navorser wou vasstel wat die proefpersone se vorige blootstelling aan konsentrasietegnieke was. Om die doel te bereik het die navorser besluit om z – tellings te bereken.

4.11 Die geldigheid van die navorsing

Geldigheid met betrekking tot die insameling van data, beteken dat die bevindinge 'n weerspieëling is van dit wat gemeet moet word. Die navorser moet alle faktore wat die geldigheid van sy navorsing kan benadeel ondersoek (Babbie, 2002:305).

4.11.1 Interne geldigheid

Foute in die studie of probleme met die navorsingsinstrumente kan die interne geldigheid van 'n studie negatief beïnvloed. Resultate kan intern ongeldig wees, indien die interpretasie van die data nie voldoende ondersteun word nie (Huberman & Miles, 2002:42).

Volgens Welman & Kruger (2001:80) sal die volgende faktore die interne geldigheid bedreig:

Y Differentiële seleksie

Bevooroordeelde steekproewe kan die interne geldigheid van die studie nadelig beïnvloed. Ewekansige seleksie is in die studie gebruik.

Y Ryping

Die natuurlike ontwikkeling van die individu staan bekend as ryping. Aangesien hierdie studie oorn kort tydperk afgehandel is, het ryping nie die studie se interne geldigheid bedreig nie.

Y Afleiding en bevindinge

Wanneer die navorser afleidings en bevindings maak moet hy fokus op die resultate van die navorsing. In hierdie studie het die navorser al sy afleidings en bevindings op die resultate van die navorsing gebaseer.

4.11.2 Eksterne geldigheid

Wanneer die resultate van studie veralgemeen word na 'n te groot populasie, word die eksterne geldigheid van die studie bedreig (Babbie, 2002:305). Hierdie studie se populasie fokus is beperk tot laerskool sportbeoefenaars.

4.12 Die betroubaarheid van die navorsing

Betroubaarheid van die studie word verhoog indien die navorser streef na hoë kwaliteit in sy navorsing. Betroubaarheid verwys na die wyse waarop die leser van die navorsingstudie oortuig kan wees dat die studie die moeite werd is om aandag aan te bestee, en dat die studie van hoë kwaliteit is (Howitt & Cramer, 2005:376).

In hierdie studie het die navorser daarin gepoog om betroubaarheid te bewerkstellig deur besondere aandag te bestee aan:

- Ƴ Die literatuurstudie.
- Ƴ Die opstel, invordering en analise van die vraelyste.
- Ƴ Die opstel van die riglyne vir laerskoolafrigters en laerskoolatlete om konsentrasietegnieke effektief te gebruik.

4.13 Etiese aspekte

Gedragriglyne dien as 'n standaard wat die navorser gebruik om sy studie se betroubaarheid te evalueer. Gedragriglyne dien as beskerming vir die navorser, navorsing en die deelnemers aan die studie (Creswell, 2005:369).

Die volgende etiese aspekte het in die studie aandag geniet:

4.13.1 Ingeligte deelnemers

Die navorser moet duidelik die doelwitte van die studie aan die deelnemers verduidelik (Creswell, 2005:369). Die navorser het die proefpersone doeltreffend ingelig oor die doel, proses en bydrae van die studie. Vrae van die proefpersone is duidelik beantwoord. Die proefpersone was deeglik bewus van die feit dat hulle vrywillig deelneem aan die studie.

4.13.2 Deelnemers se privaatheid

Die navorser moet dit duidelik aan die deelnemers stel dat hulle die reg het om anoniem te bly (Babbie, 2002:56). Die navorser het dit beklemtoon dat die deelnemers se anonimiteit verseker sal word. Die deelnemers moes glad nie hul name op die vraelyste skryf nie.

4.13.3 Voorkoming van benadeling en pyniging

Die navorser moet die deelnemer se fisiese en emosionele veiligheid verseker (Babbie, 2002:56). Die proefpersone is nie uit hulle bekende leefwêreld verwyder nie. Die vraelyste is in klaskamers afgelê, wat bekend was aan die proefpersone. Die proefpersone het veilig en ontspanne voorgekom.

4.13.4 Die publisering van bevindings

Daar moet gefokus word op die akkuraatheid en volledigheid van die inligting, sodat die inligting maksimale bydrae sal toon tot die studie (Babbie, 2002:57). Plagiaat mag nie gepleeg word nie. Duidelike bronverwysings moet gebruik word wanneer bronne geraadpleeg word (Babbie, 2002:57).

Die navorser het gepoog om die bevindings van die studie korrek weer te gee. Die navorser het seker gemaak dat die verwerking van die vraelyste korrek was en dat die tabelle die ware bevindings van die studie weergee. Bronverwysings is deurlopend gebruik om erkenning aan geraadpleegde bronne te gee.

4.14 Samevatting

Die Navorser het in hierdie hoofstuk die ontwerp van die Empiriese navorsing bespreek. Die navorser sal die Kwantitatiewe data analise en statistiese interpretasie van die studie in hoofstuk 5 bespreek.

HOOFSTUK 5 EMPIRIESE ONDERSOEK

5.1 Inleiding

Ten einde uitvoering te gee aan die primêre doelwit van hierdie ondersoek, naamlik om riglyne saam te stel ter verbetering van die konsentrasietegnieke van laerskoolatlete, word 'n empiriese ondersoek gedoen.

Die Navorser sal deur middel van die empiriese ondersoek poog om die volgende vrae sinvol te beantwoord:

- Ƴ Gebruik die laerskoolatleet enige konsentrasietegnieke huidiglik?
- Ƴ Ondervind die laerskoolatleet enige konsentrasieprobleme?
- Ƴ Bestaan daar by die laerskoolatleet 'n groter behoefte vir sekere konsentrasietegnieke, as vir ander konsentrasietegnieke?
- Ƴ Kan die laerskoolatleet baat vind met die bemeestering van konsentrasietegnieke?

5.2 Die proefpersone

Besonderhede van die proefpersone verskyn in Tabel 5.1 en in Tabel 5.2.

Tabel 5.1: Aantal atlete volgens graad en geslag			
Graad	Seuns	Dogters	Totaal
5	5	6	11
6	10	8	18
7	15	17	32
Totaal	30	31	61

Geslag	Atletiek	Rugby	Netbal	Krieket	Hokkie	Totaal
Seuns	6	12	-	12	-	30
Dogters	7	-	13	-	11	31
Totaal	13	13	13	12	11	61

5.3 Die verwerking en bespreking van die resultate

Die inligting van die vraelyste is hierna deur die navorser verwerk. Die volgende resultate is verkry:

Altesaam 61 laerskoolatlete het aan die navorsingsprojek deelgeneem. Hulle het soos volg op die items (4 tot 22) in die vraelys gereageer: Die proefpersone moes op skaal van 1 tot 6 hul gebruikmaking van konsentrasietegnieke beoordeel. Die volgende sleutels is gebruik:

1= Nooit; 2= Baie min; 3 = Somtyds; 4 = Gereeld; 5 = Meestal; 6 = Altyd.

Die volgende konsentrasietegnieke was ter sprake:

V4 = Visualisering

V5 = Aandagbeheer

V6 = Doelwitte

V7 = Motivering

V8 = Selfvertroue

V9 = Kognitiewe – geestelike taatheid

V10 = Hier en Nou

V11 = Rotines

V12 = Selfspraak

V13 = Simulasie

V14 = Reaksiebeheer

V15 = Her – etikettering

V16 = Uitgebreide bewuswording

V17 = Self monitering

V18 = Ingesteldheid

V 19 = Sistematiese desensitasie

V 20 = Progressiewe spierontspanning

V 21 = Sentreering

V 22 = Presterende zone

5.3.1 Die gebruik van konsentrasietegnieke deur alle proefpersone

Tabel 5.3: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur die proefpersone (alle sportsoorte; seuns en dogters)		
Veranderlikes	Gemiddelde	z - telling
V4	2.96	-0.24
V5	3.36	0.94
V6	3.24	0.59
V7	3.02	-0.06
V8	2.94	-0.29
V9	3.08	0.12
V10	2.5	-1.59
V11	2.66	-1.12
V12	3.9	2.53
V13	2.92	-0.35
V14	3.08	0.12
V15	3.12	0.24
V16	3.62	1.71
V17	3.1	0.18
V18	2.5	-1.59
V19	2.96	-0.24
V20	2.7	-1
V21	2.98	-0.18
V22	3.06	0.06

N = 61

Standaardafwyking = 0.34

Gemiddeld = 3.04

Die resultate van die proefpersone (alle sportsoorte; seuns en dogters) vir item 4 tot 22 verskyn in Tabel 3. Volgens Tabel 3 word die volgende konsentrasietegnieke die meeste deur die laerskoolatlete gebruik:

V12 = Selfspraak

V16 = Uitgebreide bewuswording

V5 = Aandagbeheer

V6 = Doelwitte

V15 = Her – etikettering

V17 = Self monitering

Die enkele konsentrasietegniek wat die meeste deur die laerskoolatlete gebruik word is **Selfspraak** (V12) en die konsentrasietegnieke wat die minste gebruik word is Hier en Nou (V10) en Ingesteldheid (V18).

Vervolgens is afsonderlik bepaal watter konsentrasietegnieke deur sportseuns en sportdogters die meeste en die minste gebruik word.

5.3.2 Konsentrasietegnieke soos deur manlike laerskoolatlete gebruik

Sportseuns: Volgens Tabel 4 word die volgende konsentrasietegnieke die meeste deur manlike laerskoolatlete gebruik:

V12 = Selfspraak

V16 = Uitgebreide bewuswording

V5 = Aandagbeheer

V6 = Doelwitte

V14 = Reaksie beheer

V15 = Her – etikettering

V17 = Selfmonitering

V19 = Sistematiese desensitasie

Die enkele konsentrasietegniek wat die meeste deur manlike laerskoolatlete gebruik word is **Selfspraak** (V12). Die konsentrasietegnieke wat die minste gebruik word is Hier en Nou (V10) en Progressiewe spierontspanning (V20).

Tabel 5.4: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur manlike laerskoolatlete		
Veranderlikes	Gemiddeldes	z - telling
V4	2.9	- 0.3
V5	3.3	1
V6	3.1	0.3
V7	2.9	- 0.3
V8	2.8	- 0.6
V9	2.9	- 0.3
V10	2.6	- 1.3
V11	2.8	-0.6
V12	3.8	2.7
V13	2.9	- 0.3
V14	3.1	0.3
V15	3.1	0.3
V16	3.6	2
V17	3.1	0.3
V18	2.8	- 0.6
V19	3.1	0.3
V20	2.6	- 1.3
V21	2.8	- 0.6
V22	2.8	- 0.6

N = 30

Standaardafwyking = 0.3

Gemiddelde = 3

5.3.3 Konsentrasietegnieke soos deur vroulike laerskoolatlete gebruik

Volgens Tabel 5 word die volgende konsentrasietegnieke die meeste deur vroulike laerskoolatlete gebruik:

V12 = Selfspraak

V16 = Uitgebreide bewuswording

V5 = Aandagbeheer

V6 = Doelwitte

V22 = Presterende zone

V7 = Motivering

V9 = Kognitiewe – geestelike taatheid

Tabel 5.5: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur vroulike laerskoolatlete		
Veranderlikes	Gemiddelde	z - telling
V4	3	-0.23
V5	3.4	0.91
V6	3.4	0.91
V7	3.3	0.63
V8	3.1	0.06
V9	3.2	0.34
V10	2.6	-1.37
V11	2.6	-1.37
V12	3.8	2.06
V13	3	-0.23
V14	3	-0.23
V15	3.1	0.06
V16	3.6	1.49
V17	2.9	-0.51
V18	2.4	-1.94
V19	2.8	-0.8

V20	2.8	-0.8
V21	3.1	0.06
V22	3.4	0.91

N = 31

Standaardafwyking = 0.35

Gemiddelde = 3.08

Die enkele konsentrasietegniek wat die meeste deur vroulike laerskoolatlete gebruik word is **Selfspraak** (V12). Die enkele konsentrasietegniek wat die minste gebruik word is Ingesteldheid (V18).

Hierna is'n statistiese ontleding gedoen om vas te stel hoedat die laerskoolatlete van die verskillende sportsoorte gebruik maak van konsentrasietegnieke. Die resultate verskyn in Tabelle 5.6 tot 5.10.

5.3.4 Konsentrasietegnieke deur laerskool hokkiespeelsters gebruik

Tabel 5.6: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur die laerskool hokkiespeelsters.		
Veranderlikes	Gemiddeldes	z - telling
V4	3.1	-0.11
V5	3.4	0.23
V6	3.9	0.87
V7	3.7	0.57
V8	3.1	-0.11
V9	3.1	-0.11
V10	2.2	-1.14
V11	2.2	-1.14
V12	4.2	1.14
V13	3	-0.23
V14	2.9	-0.34
V15	3.5	0.34
V16	3.5	0.34
V17	3.1	-0.11
V18	2.5	-0.8

V19	3.1	-0.11
V20	3.5	0.34
V21	3.1	-0.11
V22	3.8	0.68

N = 11

Standaardafwyking = 0.88

Gemiddelde = 3.2

Die enkele konsentrasietegniek wat die meeste deur laerskool hokkie speelsters gebruik word is **Selfspraak** (V12). Die konsentrasietegnieke wat die minste deur die laerskool hokkie speelsters gebruik word is:

Hier en Nou (V10) en Rotines (V11).

5.3.5 Konsentrasietegnieke deur laerskool rugbyspelers gebruik

Tabel 5.7: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur die laerskool rugbyspeler.		
Veranderlikes	Gemiddelde	z - telling
V4	3.1	0.05
V5	3.8	1.28
V6	2.8	-0.47
V7	2.6	-0.82
V8	3.2	0.23
V9	2.6	-0.82
V10	2.7	-0.65
V11	2.8	-0.47
V12	4.3	2.16
V13	3.1	0.05
V14	3.3	0.4
V15	3.3	0.4
V16	4.5	2.51
V17	3.1	0.05
V18	2.9	-0.3

V19	2.6	-0.82
V20	2.5	-1
V21	2.9	-0.3
V22	2.3	-1.35

N = 12

Standaardafwyking = 0.57

Gemiddelde = 3.07

Volgens Tabel 7 word die volgende konsentrasietegnieke die meeste deur laerskoolrugbyspelers gebruik:

V16 = Uitgebreide bewuswording

V12 = Selfspraak

V5 = Aandagbeheer

V14 = Reaksiebeheer

V15 = Her – etikettering

V8 = Doelwitte

Die enkele konsentrasietegnieke wat die meeste deur laerskoolrugbyspelers gebruik word is **Uitgebreide bewuswording** (V16). Die enkele konsentrasietegniek wat die minste deur die laerskoolrugbyspelers gebruik word is die Presterende zone (V22).

5.3.6 Konsentrasietegnieke deur laerskool netbalspeelsters gebruik

Volgens Tabel 8 word die volgende konsentrasietegnieke die meeste deur laerskoolnetbalspeelsters gebruik:

V9 = Kognitiewe – geestelike taaiheid

V12 = Selfspraak

V21 = Sentring

V16 = Uitgebreide bewuswording

V17 = Selfmonitering

V22 = Presterende zone

V6 = Doelwitte

Die enkele konsentrasietegniek wat die meeste deur die laerskoolnetbalspeelster gebruik word is **Kognitiewe – geestelike taaigheid** (V9). Die enkele konsentrasietegniek wat die minste deur die laerskoolnetbalspeelsters gebruik word is Ingesteldheid (V18).

Tabel 5.8: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool netbalspeelsters		
Veranderlikes	Gemiddelde	z - telling
V4	2.9	0
V5	3	0.18
V6	3.1	0.36
V7	2.8	-0.18
V8	2.9	0
V9	3.5	1.07
V10	2.5	-0.71
V11	2.7	-0.38
V12	3.4	0.89
V13	2.8	-0.18
V14	3.1	0.36
V15	2.8	-0.18
V16	3.2	0.54
V17	3.2	0.54
V18	2.3	-1.07
V19	2.6	-0.54
V20	2.5	-0.71
V21	3.3	0.71
V22	3.2	0.54

N = 13

Standaardafwyking = 0.56

Gemiddelde = 2.9

5.3.7 Konsentrasietegnieke deur laerskool krieketspelers gebruik

Tabel 5.9: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool krieketspelers		
Veranderlikes	Gemiddelde	z - telling
V4	2.8	-0.1
V5	3.3	0.44
V6	3.2	0.33
V7	3.2	0.33
V8	2.8	-0.1
V9	3.7	0.88
V10	2.2	-0.77
V11	2.4	-0.55
V12	4.2	1.43
V13	2.9	0
V14	3.1	0.22
V15	2.8	-0.1
V16	3.3	0.44
V17	3.5	0.66
V18	2.3	-0.66
V19	3.8	0.99
V20	2.5	-0.44
V21	2.6	-0.33
V22	3.1	0.22

N = 12

Standaardafwyking = 0.91

Gemiddelde = 2.9

Volgens Tabel 9 word die volgende konsentrasietegnieke die meeste deur die laerskoolkrieketspelers gebruik:

V12 = Selfspraak.

V19 = Reaksiebeheer.

V9 = Kognitief geestelike taaiheid.

V17 = Selfmonitering.

V16 = Uitgebreide bewuswording.

V5 = Aandagbeheer.

Die enkele konsentrasietegniek wat die meeste deur die laerskoolkrieketspelers gebruik word is **Selfspraak** (V12). Die enkele konsentrasietegniek wat die minste deur die laerskoolkrieketspelers gebruik word is Hier en Nou (V10).

5.3.8 Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool veld en baan atlete

Tabel 5.10: Die gebruik van konsentrasietegnieke deur laerskool veld en baan atlete		
Veranderlikes	Gemiddelde	z - telling
V4	2.9	-0.09
V5	3.3	1.19
V6	3.2	0.87
V7	2.8	-0.42
V8	2.7	-0.74
V9	2.5	-1.39
V10	2.9	-0.09
V11	3.2	0.87
V12	3.4	1.52
V13	2.8	-0.42
V14	3	0.23
V15	3.2	0.87

V16	3.6	2.16
V17	2.6	-1.06
V18	2.5	-1.39
V19	2.7	-0.74
V20	2.5	-1.39
V21	3	0.23
V22	2.9	-0.09

Volgens Tabel 10 word die volgende konsentrasietegnieke die meeste deur laerskool veld en baan atlete gebruik:

V16 = Uitgebreide bewuswording

V12 = Selfspraak

V5 = Aandagbeheer

V6 = Doelwitte

V11 = Rotines

V15 = Her – etikettering

Die enkele konsentrasietegniek wat die meeste deur die laerskool veld en baan atlete gebruik word is **Uitgebreide bewuswording** (V16). Die konsentrasietegnieke wat die minste deur die laerskool veld en baan atlete gebruik word is Kognitief geestelike taaheid (V9), Ingesteldheid (V18) en Progressiewe spierontspanning (V20).

5.4 Samevatting van die empiriese ondersoek

Vraelyste is ontwerp en saamgestel en aan laerskoolatlete, wat verskillende sportsoorte beoefen, voorgelê om te voltooi. Die laerskoolatlete is gevra om negentien konsentrasietegnieke op 'n 6 – punt skaal te beoordeel. Die laerskoolatlete moes hul gebruik van die konsentrasietegnieke beoordeel van 1 (nooit) tot 6 (altyd).

Die resultate is statisties verwerk en die volgende is bevind:

Die laerskoolatlete het aangedui dat hulle die volgende tien tegnieke die meeste gebruik (gemiddeld > 3).

- Selfspraak
- Uitgebreide bewuswording
- Aandagbeheer
- Doelwitte
- Her – etikettering
- Selfmonitering
- Kognitief – geestelike taaiheid
- Reaksiebeheer
- Presterende zone
- Motivering

Die laerskoolatlete het aangedui dat hulle die volgende tegnieke die minste gebruik (gemiddeld < 3).

- Sentreering.
- Sistematiese desensitasie.
- Simulasie.
- Visualisering.
- Selfvertroue.
- Progressiewe spierontspanning.
- Rotines.
- Ingesteldheid.
- Hier en Nou.

5.5 Gevolgtrekkings

Die belangrikste gevolgtrekkings wat uit die empiriese navorsing gemaak kan word, is die volgende:

- Υ Die laerskoolatleet se kennis en gebruik van konsentrasietegnieke is uiters beperk. Die gemiddelde tellings op die 6 punt skaal dui daarop

dat die laerskoolatleet slegs somtyds van konsentrasietegnieke gebruik maak.

- Ƴ Vroulike laerskoolatlete is meer geneig om van konsentrasietegnieke gebruik te maak as manlike laerskoolatlete.
- Ƴ Laerskoolhokkiespeelsters is die laerskoolatlete, van die proefgroep, wat die mees geneigste is om van konsentrasietegnieke gebruik te maak.
- Ƴ Laerskoolnetbalspeelsters en laerskoolkrieketspelers is die laerskoolatlete, van die proefgroep, wat die minste geneig is om van konsentrasietegnieke gebruik te maak.
- Ƴ Laerskoolatlete se sportbelewenis word negatief beïnvloed, deurdat hulle nie voldoende kennis dra van tegnieke wat hulle konsentrasie positief kan beïnvloed nie.
- Ƴ Wanneer daar gekyk word na die konsentrasietegnieke wat wel somtyds deur die laerskoolatlete gebruik word, is dit interessant om daarop te let dat Motivering onder aan die lys is.
- Ƴ Aangesien Motivering een van die belangrikste komponente van sport prestasie is, sal die laerskoolafrigter meer aandag aan die tegniek moet skenk in sy afrigting.
- Ƴ Wanneer daar egter gekyk word na die konsentrasietegnieke wat die laerskoolatleet baie min gebruik, is dit kommerwekkend om waar te neem dat die Hier en Nou tegniek heel onder aan die lys is. Hier en Nou ingesteldheid vorm die basis van 'n onwrikbare konsentrasie.
- Ƴ Die respondente was moontlik onseker oor hulle antwoorde, aangesien hulle oor die algemeen die 3 (sometyds) respons gekies het. Hierdie

onsekerheid dui moontlik daarop dat hulle beperkte blootstelling aan konsentrasietegnieke het.

HOOFSTUK 6

RIGLYNE AAN DIE AFRIGTER EN ATLEET, OM HULLE TOE TE RUS MET DIE NODIGE KENNIS, OM KONSENTRASIETEGNIEKE DEEL TE MAAK VAN HUL AFRIGTINGSPROGRAM.

6.1 Faktore om te oorweeg, wanneer konsentrasietegnieke vir laerskoolatlete ontwerp word

Konsentrasietegnieke kan slegs suksesvol deur die atleet bemeester word, mits al die tegnieke die vier “C” van Maynard en Crisfield (2005:17) insluit:

- Y “Commitment”: Die atleet en die afrigter moet hulself verbind tot harde inoefening van die tegnieke.
- Y “Control”: Die atleet se vermoë om sy emosies te beheer, sãh groot invloed op die suksesvolle beoefening van die atleet se konsentrasietegnieke uitoefen.
- Y “Concentration”: Konsentrasie gebeur nie vanself nie, die atleet moet sy aandag fokus op die fisiese, en psigiese vaardighede.
- Y “Confidence”: Die atleet moet sy gedagtes vul met positiewe denke. Positiewe gesindheid beïnvloed die atleet se selfvertroue.

Navorsing deur Cohn (2007:3) toon dat tot 75% van Amerikaanse laerskoolatlete ophou om sport te beoefen teen die ouderdom van 13 jaar. Die grootste rede vir die staking van sportbeoefening, is volgens Cohn (2007:3) die atleet se verlies aan belangstelling, aangesien die deelname aan sport nie meer deur die atleet as genotvol ervaar word nie.

Die laerskoolafriqter het veral die verantwoordelikheid om die laerskoolatleet positief te beïnvloed, sodat die laerskoolatleet 'n positiewe sportbelewenis kan ervaar. Sukses in sport moet nie slegs gemeet word in bereiking van doelwitte nie (Millman, 1999:38).

Millman (1999:38) som die bereiking van suksesvolle sportbelewenis deur die laerskoolatleet as volg op: "*We should measure success not by parental goals but by a child's beaming smile*".

Volgens Millman (1999:38) fokus die meeste atlete en afrigters slegs op fisiese voorbereiding. Indien atlete en afrigters nie op die fisiese, verstandelike, en emosionele voorbereiding van die atleet fokus nie, sal die atleet nie volgens sy volle prestasie potensiaal kan presteer nie. Om ~~das~~ optimale sportbelewing te ondervind moet die atleet sy fisiese, verstandelike en emosionele vaardighede fokus op sy spel (Millman, 1999:38). Konsentrasietegnieke wat op konsentrasiebeginsels gebaseer is kan gebruik word om atlete se fokus vaardighede te verbeter. Kenmerk van hierdie tegnieke is dat dit poog om die atleet se gedagtes te fokus op aksies wat spesifiek, relevant en deur die atleet beheer kan word (Moran, 2003:97).

6.2 Riglyne aan afrigters, om atlete se konsentrasievermoë te verbeter

6.2.1 Newsham en Murphey se riglyne aan afrigters (2008:3)

- Y Fokus op die atleet se individuele pogings en prestasies, nie op die uitkoms van die kompetisie nie.
- Y Help die atleet om realistiese, bereikbare en meetbare doelwitte te stel. Aksie doelwitte is meer doeltreffend as uitkomsgebaseerde doelwitte.
- Y Gee net soveel erkenning vir 'n verloor as 'n wen. Die atleet moet weet dat hy onvoorwaardelik aanvaar word.
- Y Toon respek vir die atleet gedurende kompetisies, moenie van die kantlyn probeer afrig nie.

- Y Gee ondersteuning vir die hele span. Poog om geen kritiek teenoor afrigters, ander atlete, of die skeidsregter te lewer gedurende die wedstryd nie.
- Y Aanvaar enige fisiese beperkings van die atleet. Studies toon dat atlete eerder in'n swakker span sal deelneem, as hulle gereeld wedstryde kry, as om in die beste span te wees en minder geleenthede te kry.
- Y Maak seker dat die atleet die sport geniet. Genot is een van die sterkste motiveerders om effektief te konsentreer.
- Y Die atleet moet self besluit, aan watter sportsoorte hy wil deelneem.
- Y Die doel van deelname aan sport vir die jong atleet is genot, en die geleentheid om emosioneel te groei.

6.2.2 Simons se riglyne aan afrigters (Lidor & Henchen, 2007:182)

- Y Afrigters moet die atleet presies laat verstaan, waarop die atleet moet fokus in alle omstandighede, die afrigter moenie slegs vir die atleet sê om te konsentreer nie. Die atleet benodig meer inligting as bloot opdrag om te konsentreer. Die atleet moet weet waarop hy sy aandag moet fokus.
- Y Die afrigter moet die atleet help besef dat hy, die atleet, ten volle beheer het oor konsentrasietegnieke. Die konsentrasietegnieke moet dus relevant, realisties en maklik uitvoerbaar wees.

6.2.3 Maynard en Crisfield se riglyne aan afrigters (2007:16)

- Y Fokus op die atleet se sterk punte.
- Y Moedig die atleet aan om van roetines gebruik te maak.
- Y Verskaf op 'n gereelde basis positiewe terugvoer aan die atleet.
- Y Motiveer die atleet gedurende oefensessies en kompetisies.
- Y Help die atleet om te bou aan 'n prestasieplan, wat gegrond is op die bereiking van aksie doelwitte.
- Y Leer die atleet om verantwoordelikheid te neem vir sy eie prestasies, goeie sowel as minder goeie prestasies.

Deur konsentrasietegnieke te oefen sal die atleet vir langer tye gedurende oefensessies, en kompetisies kan konsentreer. Die bemeestering van konsentrasietegnieke help die atleet om'n positiewe sportbelewenis te ervaar gedurende sport deelname (Burton & Raedeke, 2008:162).

6.3 Die bemeestering van konsentrasietegnieke

Wanneer die afrigter, die atleet wil help om effektiewe konsentrasietegnieke aan te leer en te gebruik, is dit wenslik dat hy gebruik sal maak van sekere fases (Burton & Raedeke, 2008:166-167). Die riglyne van konsentrasietegnieke wat in 6.4 bespreek word, moet gedurende die fases geïmplementeer word.

6.3.1 Fase 1 – Opvoeding

Gedurende hierdie fase gee die afrigter vir die atleet duidelike agtergrond oor die werking van konsentrasie. Die hoeveelheid en soort inligting wat die afrigter aan die atleet deurgee, sal afhang van die atleet se ontwikkelingsvlak. Die afrigter wys die atleet daarop dat konsentrasie'n vaardigheid is, wat wel verbeter kan word. Bespreek ook die soort konsentrasietegnieke, wat veral vir die spesifieke atleet van waarde kan wees. Die atleet as persoon, en sy sportsoort, sal bepaal watter konsentrasietegnieke vir hom sal werk.

Gedurende hierdie fase, kan die afrigter verskillende konsentrasietegnieke aan die atlete, in groepsverband verduidelik. Die afrigter kan gebruik maak van opvoedkundige hulpmiddels, om sy aanbieding meer geloofwaardig, en interessant te maak. Opvoedkundige hulpmiddels kan plakkate, waarop anekdotes van top presterende atlete aangehaal word, en video's van top presterende atlete, wat besig is om van konsentrasietegnieke gebruik te maak insluit. Die meer professionele, en effektiewe metode van aanbieding sal wees, waar die afrigter sy aanbieding op rekenaar doen, en gebruik maak van 'n projektor.

Die atleet se eerste bekendstelling aan konsentrasietegnieke, kan deur middel van 'n formele aanbieding gedoen word. Aangesien die atleet se konsentrasievermoë beperk is, moet hierdie aanbieding liefst oor 3 – 4 sessies versprei word. Die atlete se leergierigheid, ontwikkelingsvlak, ingesteldheid teenoor die afrigter, asook die afrigter se ingesteldheid teenoor die atlete sal bepaal hoeveel bekendstellings sessies benodig word.

Doen die eerste aanbieding liefst in 'n lokaal, soos 'n klaskamer, waar die afrigter sy opvoedkundige hulpmiddels suksesvol kan gebruik.

- Ƴ In die eerste aanbieding, kan die afrigter begin deur gebruik te maak van vraelyste, waarmee hy kan bepaal watter konsentrasietegnieke die mees doeltreffendste vir die atlete sal werk. Die afrigter sal die vraelyste na sy aanbieding evalueer.
- Ƴ Nadat die atlete die vraelyste voltooi het, kan die afrigter met sy formele aanbieding begin. Die aanbieding kan soos volg verloop: Die afrigter gebruik anekdotes van bekende top presterende atlete, waarin hulle die waarde van konsentrasie verduidelik. Dit is belangrik dat die afrigter na bekendes verwys, sodat die atleet se persepsie van konsentrasietegnieke positief beïnvloed word.
- Ƴ Die afrigter gee beperkte oorsig van die omskrywing, werking, waarde en beginsels van konsentrasie.
- Ƴ Die konsentrasietegnieke word nou verduidelik. Die afrigter moet baie van voorbeelde, en praktiese demonstrasies gebruik maak, om die tegnieke verstaanbaar vir die atleet te maak.
- Ƴ Vrae, om vas te stel of die atlete die leerstof verstaan, moet deurlopend aan die atlete gevra word. Die vrae van vrae, help die afrigter ook om te bepaal of die aanbieding versoenbaar is met die

atlete se ontwikkelingsvlak. Indien die afrigter vasstel dat die leerstof nie voldoen aan die atlete se behoeftes nie, kan aanpassings gedurende die aanbieding gemaak word.

Y Na afloop van die aanbieding kan die afrigter die atleet se kennis, met betrekking tot die teoretiese kennis van konsentrasietegnieke, toets. Hierdie toets kan in die vorm van vraelys gedoen word, sodat die stres van 'n "normale toets" uitgeskakel word.

Y Evaluering resultate van die toets sal vir die afrigter 'n aanduiding gee, of daar nog verdere formele aanbiedings benodig word.

6.3.2 Fase 2 – Verwerking

Gedurende hierdie fase gaan die afrigter poog, om sover moontlik, elke atleet se oefenprogram te individualiseer.

Y Die resultate van die eerste vraelys wat die atlete voltooi het, word nou geïnterpreteer. Die resultate van die vraelyste sal 'n aanduiding wees van die tegnieke wat die beste vir die atleet sal werk.

Y Indien die afrigter sy atlete ken en verstaan, kan hy die atlete help om moontlike konsentrasieprobleme te identifiseer. Genoegsame empatiese kommunikasie moes al plaasgevind het, tussen atleet en afrigter, om sodoende hul vertrouensverhouding te gebruik as vertrekpunt om spesifieke konsentrasieprobleme, van die atleet, te identifiseer.

Y Die afrigter moet die verloop van die oefensessie goed beplan. Die afrigter gaan slegs fokus op een of twee konsentrasietegnieke gedurende 'n oefensessie.

- Y Gebruik die eerste 10 minute van die oefensessie om die konsentrasietegniek te verduidelik, en prakties te demonstreer.
- Y Die atleet fokus nou op die konsentrasietegniek, wat die afrigter verduidelik het, gedurende sy sportbeoefening.
- Y Die afrigter poog om individuele atlete se pogings, om die konsentrasietegniek te gebruik, te evalueer, analiseer en te remedieer.
- Y Atlete wat probleme ervaar met die bemeestering van die tegnieke, kan gedurende addisionele oefensessies gehelp word.
- Y Atlete wat 'n sterk belangstelling, en aanleg toon teenoor die tegnieke, kan ook nog verder baat met addisionele oefensessies.

Om al die konsentrasietegnieke gedurende oefensessies te oefen 'n is tydsame proses. Die ideale tydperk vir blootstelling, en verwerking van konsentrasietegnieke sal die voor seisoen, en die na seisoen tydperk van die atleet se sportbeoefening wees.

Afgesien van die gewone oefensessies van die atleet, waar hy sy sport beoefen, sal dit raadsaam wees indien ten minste een addisionele oefensessie per week, uitsluitlik kan fokus op die inoefening van konsentrasietegnieke.

6.3.3 Fase 3 – Implementering

Gedurende hierdie fase gaan die atleet, sy nuwe aangeleerde konsentrasievaardighede inoefen en beproef.

- Y Simulasie oefeninge bied die ideale omstandighede, waarbinne die atleet kan eksperimenteer met nuwe tegnieke. "Kamma" wedstryd bied aan die atleet die geleentheid om blootgestel te word aan interne

afleiers, sowel as eksterne afleiers. Visualisering as konsentrasietegniek kan hier suksesvol gebruik word, deurdat die atleet homself moet verbeel dat hy'n wedstryd speel, deurdat hy fokus op sy verbeeldingskrag, word sy konsentrasievermoë versterk.

- Y Gedurende die fase moet die atleet veral van self monitering gebruik maak, om sodoende konsentrasieprobleme te identifiseer.
- Y Die ingesteldheid van die afrigter, sal bepaal of die atleet die vrymoedigheid sal openbaar, om konsentrasieprobleme met die afrigter te bespreek.
- Y Atlete se vermoë om hierdie tegnieke te bemeester, sal verskil van atleet tot atleet. Die atleet sal self weet wanneer hy gereed is om die tegnieke in wedstryde te gebruik.

Sekere atlete sal meer bereid wees om met nuwe konsentrasietegnieke te eksperimenteer, as wat ander atlete bereid sal wees om met konsentrasietegnieke te eksperimenteer. Die afrigter moet daarteen waak, om nie atlete te dwing om van konsentrasietegnieke gebruik te maak nie.

Atlete wat nie met konsentrasietegnieke wil eksperimenteer nie, se gevoelens moet gerespekteer word. Die resultate van hul spanmaats sal wel later hul belangstelling prikkel.

6.3.4 Fase 4 – Bemeestering

Hierdie fase word nie maklik in een seisoen van afrigting bereik nie. Net soos wat fisiese vaardighede verskil, sal elke atleet se vermoë om konsentrasietegnieke aan te leer ook verskil. Die afrigter sowel as die atleet sal besef wanneer die atleet sy konsentrasietegnieke bemeester het. Bemeestering tree in, sodra die atleet op taak relevante leidrade onbewustelik kan fokus, en sy fokus kan hou op die leidrade, totdat dit nodig is dat hy sy

fokus moet verskuif na ander leidrade. Wanneer die atleet gereeld die “zone” ervaring beleef sal hy weet dat sy konsentrasietegnieke effektief vir hom begin werk.

Die atleet sal weet dat hy konsentrasietegnieke bemeester, sodra hy die volgende aktiwiteite effektief kan uitvoer:

- Y Die atleet kan doeltreffend fokus op sy aksie doelwitte, gedurende die onmiddellike oomblik waarin hy homself bevind.
- Y Kreatiewe denke van die atleet, word suksesvol gebruik om sy doelwitte te bereik.
- Y Die atleet ’n kanproduktiewe analise maak van sy konsentrasieprobleme, sodat hy die probleme kan identifiseer en remedieer.
- Y Selfspraak word deur die atleet suksesvol gebruik, om homself te motiveer.
- Y Doeltreffende asemhaling en ontspanningstegnieke, word aangewend om die atleet te help om ’n staat van kalmte te bereik.
- Y Die atleet beheer sy emosies. Hy kan sy emosies konstruktief tot sy voordeel gebruik.
- Y Die atleet gebruik roetines, om sy aandag te fokus op die onmiddellike aksies.
- Y Die atleet pas sy leefstyl aan, sodat genoegsame energie vir sy sportbelewenis beskikbaar kan wees. Daar moet genoegsame tyd beskikbaar gemaak word vir ontspanning, rus en slaap.
- Y Wanneer die atleet sy roetines konsekwent uitvoer, sal hy die ideale omstandighede skep vir prestasie.

Hierdie fases van bemeesting moet slegs dien as ’n riglyn vir die afrigter, om sy eie program saam te stel. Die afrigter en atleet word aangemoedig om hul eie kreatiwiteit in te span, om sodoende hul eie konsentrasietegnieke te ontwikkel. Deur die bestudering en beoefening van die riglyne kan die afrigter en atleet konsentrasietegnieke bemeester, en self hul eie tegnieke ontwikkel.

6.4 Spesifieke riglyne vir elk van die konsentrasietegnieke

6.4.1 Riglyne aan die atleet en afrigter om visualisering suksesvol as'n konsentrasietegniek te gebruik

- Y Goeie beelde is beheerbaar.
- Y Die atleet moet sy beelde kan aanpas, by veranderde omstandighede.
- Y Hoe meer detail daar in die atleet se visualisasie kan wees, hoe meer effektief sal visualisering gebruik kan word as 'n konsentrasietegniek.
- Y Kombineer visuele beelde met ander sintuie. Voorbeeld: Die tennis speler "voel" die snare van die raket in sy gedagtes.
- Y Die beeld wat die atleet in sy gedagtes sien, moet verkieslik ook ouditiewe stimuli bevat.
- Y Gebruik visualisering om atleet se emosies op te wek, of om emosies te kalmeer.
- Y Kombineer visualisering met roetines, selfspraak en doelwitstelling.

6.4.2 Riglyne wat die atleet en afrigter kan volg, om aandagbeheer te gebruik as'n tegniek om die atleet se konsentrasievermoë te verbeter

- Y Vervang enige negatiewe gedagte, met 'n positiewe gedagte.
- Y Sentreer aandag intern, terwyl konsentrasie aanpassings gemaak word.
- Y Konsentreer op eksterne leidrade wat kan help om die nodige aksies suksesvol uit te voer.
- Y Indagtigheid (*mindfulness*) kan gebruik word om die atleet se aandag te beheer. Indagtigheid kan inge oefen word, deurdat die atleet rustig moet sit, sy oë toemaak en fokus op'n enkele gedagte. In 'n wedstryd situasie kan die atleet egter nie rustig gaan sit nie. Indagtigheid kan

soos volg in 'n wedstryd toegepas word: 'n Tennisspeler kan sy afslaan roetine begin deur op die snare van sy raket te fokus.

Sodra hy reg voel – konsentreer- kan hy sy konsentrasie verbreed na die res van die wedstryd komponente, soos om te kyk na die plek waar hy die bal wil slaan.

- Y Aandagbeheer kan gekombineer word met ontspanningsoefeninge, asemhalingsoefeninge en sentrering.

6.4.3 Riglyne wat die atleet en afrigter in gedagte moet hou, wanneer hulle doelwitte beplan

- Y Stel spesifieke doelwitte. Poog om doelwitte te koppel aan hoeveelhede. Voorbeeld: “ Gooi die bal 20 keer na die paaltjies.”
- Y Doelwitte moet uitdagend, maar realisties wees. Doelwitte moet volgens die atleet se vermoë aangepas word.
- Y Stel kort en lang termyn doelwitte. Langtermyn doelstelling kan opgebreek word in verskeie kort termyn doelwitte. Hier geld die beginsel van: “ *Yard by yard is awfully hard, but inch by inch it becomes a cinch!*”.
- Y Die wen ervaring moet ondergeskik gestel word aan die sukses ervaring, wat ervaar word met die bereiking van doelwitte. Doelwitte kan dien as 'n sterker motivering, as die blote strewe om te wen.
- Y Stel doelwitte in positiewe terme. Fokus eerder op doelwitte wat die atleet aanmoedig om meer aktiwiteite reg te doen, as om te fokus op doelwitte wat die atleet aanmoedig om minder foute te maak. Voorbeeld:” Gooi ten minste 10 balle in die net “ is 'n beter doelwit as: “probeer om nie meer as 2 balle mis te gooi nie.”
- Y Stel doelwitte vir oefensessies sowel as vir wedstryde. Die wil om te oefen is die sleutel tot prestasie. Riley, professionele basketafrigter, stel dit as volg:” *You play like you practice*”.
- Y Beplan om doelwitte te bereik. Voorbeeld: doelwit: Om ten minste 10 uit 12 balle in die net te gooi. Die atleet gooi slegs 6 balle in. Strategie: Die atleet gooi nog 30 balle na die net, sodra die oefensessie verby is.

- Y Noteer doelwitte, strategieë en beplande datums vir die bereiking van doelwitte. “Kontrakte” met atlete sal hulle ook help, om meer gefokus te bly.
- Y Genoegsame tyd vir terugvoering moet beskikbaar gestel word. Die afrigter moet gereeld met die atleet beraadslaag oor die atleet se doelwitstelling en doelwitbereiking.
- Y Doelwitbereiking vind meer gereeld plaas, indien die atleet ondersteun word in sy doelwitte deur die persone wat vir hom belangrik is. Daarom is dit belangrik dat die afrigter die atleet aanmoedig om sy doelwitte met sy vertrouelinge te deel.
- Y Doelwitstelling en motivering kan suksesvol gekombineer word.

6.4.4 Riglyne aan die afrigter en atleet om motivering te gebruik as konsentrasietegniek

- Y Die atleet kan motiveringsfrases gebruik om hom te motiveer. Voorbeeld: Die atleet plak die frase “ *Don’t say, if I could, I would. Say, if I can, I will.*” in sy kamer, waar hy dit gereeld kan lees.
- Y Die afrigter kan op gereelde basis, motiverings praatjies aan die atlete gee.
- Y Die bereiking van doelwitte is sterk motiveerder. Gebruik dus doelwitte wat daaglik, weeklik en maandeliks bereik kan word.
- Y Gebruik motivering as ’n lewensvaardigheid. Dit moet vir die atleet ’n behoefte word, om deel te neem aan sy sport.
- Y Moedig ouers aan om nie te groot belonings aan die atleet te gee vir bereiking van doelwitte nie.
- Y Gebruik wel eksterne motiveerders gereeld. Voorbeeld: Bereiking van doelwit kan beloon word met “ die sportster van die week beker “.
- Y Die afrigter moet die oefensessie genotvol vir die atleet maak.
- Y Die afrigter moet die atleet honger maak vir inligting oor sy sport. Voorbeeld: Die afrigter kan ’n krieketbiblioteek begin.

6.4.5 Die volgende riglyne kan die afrigter help om positiewe verwagtings van sy atlete te skep

- Y Die afrigter moet poog om 'n realistiese positiewe verwagting, van elke atleet wat hy afrig te skep.
- Y Die verwagtings wat die afrigter skep, beïnvloed sy hantering van elke atleet.
- Y Die wyse waarop die afrigter die atleet hanteer beïnvloed die atleet se prestasie, selfkonsep, motiveringvlak van aspirasie en gevolglik sy konsentrasievermoë.
- Y Die atleet se gedrag en prestasie konformeer met die afrigter se verwagtings. Hierdie konformering van gedrag, versterk die afrigter se oorspronklike verwagting van die atleet.

6.4.6 Riglyne om verdraaide fokus te vermy

- Y Die atleet moet op sy eie sterk punte fokus, en nie ander atlete op troon plaas nie.
- Y Indien verdraaide fokus plaasvind moet die atleet tegnieke in plek hê om te her-fokus. Dit kan hy doen deur op 'n roetine te fokus.
- Y Die atleet moet geleer word om dankbaar te wees vir sy eie talente, en die voorreg om dit te ontwikkel.

6.4.7 Riglyne vir die kweek van kognitiewe – geestelike taaieid

- Y Vermy frustrasie. Bly gefokus, al verloop spel nie volgens jou spel plan nie.
- Y Moet nooit opgee tot die einde nie. Baie wedstryde word gewen in die laaste paar minute van die spel. Wankelende selfvertroue is die atleet se grootste vyand.
- Y Vergeet van die gevolge van wen of verloor. Fokus jou gedagtes op jou roetines.
- Y Geloof in spanmaats. Jou selfvertroue word beïnvloed deur jou vertroue in jou spanmaats.
- Y Hou by psigiese en fisiese tegnieke wat vir jou werk, moenie gedurende die spel jou tegnieke verander nie.

- Y Val terug op roetines indien twyfel intree.
- Y Atlete wat neig om baie gespanne te raak gedurende kompetisies, sal dit moeilik vind om “*mental tough*” te wees.
Stresvermindering is ’n voorvereiste vir “*mental toughness*”. Doen dus gereeld ontspanningsoefeninge, veral as die atleet maklik gespanne raak.
- Y Die afrigter moet waak teen negatiewe kommunikasie. Die grootste oorsaak van angs by die laerskoolatleet, is die vrees vir mislukking. Hierdie vrees ontstaan nie in ’n vakuum nie. Ouer s, vriende, onderwysers, afrigters en ander belangrike persoonlikhede in die atleet se lewe stel soms onrealistiese eise aan die atleet.

6.4.8 Riglyne aan die atleet, om sy fokus te hou op die hier en die nou

- Y Ontwikkel ’n visuele roetine vir enige spesi fieke vaardigheid wat gedurende ’n kompetisie uitgevoer moet word. Oefen aandagbeheer gereeld gedurende oefensessies.
- Y Oefen om op relevante inligting te fokus, en om irrelevante inligting te ignoreer. Voorbeeld: Die rugbyspeler wat ’n strafskop waarneem, kan net voor hy die bal skop, gebruik maak van visualisering: Hy sien in sy geestes oog hoe hy die bal perfek skop, reguit tussen die bale deur tot in ’n groot rooi blik wat vir hom glimlag.
- Y Kry ’n fokuspunt om op te fokus, gedurende onderbrekings in die spel.
- Y Oefen om jou liggaam die fokuspunt van jou aandag te maak.
- Y Oefen om te fokus op jou ritme en balans.
- Y Kombineer jou visuele fokus met ’n ouditiewe boodskap. Voorbeeld: “Hou die kolf korrek vas.”
- Y Gebruik enkel woorde, of kort frases om jouself gereed te kry vir prestasie. Voorbeeld: “ ek is ’n wenner” of “ sukses.”
- Y Dwalende oë lei tot dwalende gedagtes. Vermy alle ouditiewe en visuele afleiers deur intern te fokus. Gebruik visualisering om gedagtes te her-fokus.

- Ƴ Gebruik musiek of ontspanningstegnieke, voor 'n wedstryd om aandag te her-fokus, sodat die wedstryd nie 'n rasangsekkende situasie geïnterpreteer word nie.

6.4.9 Riglyne wat die afrigter en atleet kan volg, wanneer roetines as 'n konsentrasietegniek gebruik word

- Ƴ Stel 'n voor kompetisie plan op, wat die atleet reeds die aand voor die kompetisie kan volg.
- Ƴ Voor aksie roetines kan deur die atleet self ontwikkel word. Voorbeeld: Tennis speler laat sy bal vier keer hop, voor hy sy afslaan waarneem.
- Ƴ Voor aksie roetines kan gewoontes wees wat die atleet konsekwent uitvoer, voor hy met sy sport aksies begin. Voorbeeld: Krieketkolwer tik sy kolf ses keer op die grond voor hy op die veld stap.
- Ƴ Die atleet kan roetines gebruik wanneer hy gespanne raak. Wanneer spanning intree, kan die atleet weer sy aksie roetine uitvoer.
- Ƴ Individualiseer roetines. Elke atleet moet sy eie roetines hê. In spansport kan daar wel gesamentlike roetines wees wat 'n asspan uitgevoer word.
- Ƴ Die uitvoering van aksie roetines, en na fout roetines moet redelik vinnig geskied. Fokus eerder op die konsekwentheid van die roetine, as op die tydsbestek van die roetine.
- Ƴ Die atleet en afrigter kan saam werk, om die atleet se voor kompetisie roetine te ontwerp. Die atleet moet die roetine sien as sy resep vir sukses.
- Ƴ Na-fout roetines kan gesien word as die atleet se wapen, waarmee hy sy emosies gedurende 'n wedstryd kan beheer.
- Ƴ Aanmoediging roetines word in spansport gebruik om die spanmaat wat 'n "fout" begaan het te motiveer. Voorbeeld: Veldwerker vang bal mis. Spanmaats sê: " *next time*" en kyk dadelik weer na bouler.
- Ƴ Gebruik roetines spaarsamig, veral by die onervare atleet. Soos wat ervaring vermeerder, kan die hoeveelheid roetines ook vermeerder.

6.4.10 Riglyne vir die atleet en afrigter om selfspraak effektief te gebruik om die atleet se konsentrasievermoë te versterk

- Y Selfspraak help die atleet om homself te motiveer. Intrinsieke motivering word dus ontwikkel deur die gebruik van positiewe selfspraak.
- Y Spanning kan beheer word deur die gebruik van selfspraak. Voorbeeld: Die atleet kan die woord “kalm” sê en visualiseer.
- Y Gebruik selfspraak gedurende oefensessies en kompetisies.
- Y Vermy negatiewe selfspraak deur dit te vervang met positiewe selfspraak. Hier tree selfspraak as 'n her-fokus tegniek op.
- Y Selfspraak moet fokus op aksie doelwitte, nie op resultaat doelwitte nie.
- Y Die afrigter moet kritiek vermy, kritiek versterk negatiewe selfspraak.
- Y Selfspraak kan gebruik word om emosies te beheer.
- Y Gedurende oefensessies kan die afrigter selfspraak woorde, wat op plakkate geskryf is, aan die atlete wys gedurende kritieke tydperke van die spel.
- Y Die aksie woorde moet kort en spesifiek wees.
- Y Gebruik die eerste persoon en die hede tyd.
- Y Fokus op positiewe frases.
- Y Verbaliseer frases met mening en gevoel.
- Y Praat vriendelik met jouself.
- Y Herhaal frases gereeld.

6.4.11 Riglyne aan die afrigter en atleet om simulاسie te gebruik as tegniek om die atleet se konsentrasievermoë te verbeter

- Y Beplanning van oefensessies, deur die afrigter, is krities vir die sukses van simulاسie oefeninge.

- Y Die afrigter moet die oefenterrein voorberei, sodat die fisiese omstandighede van die terrein, so na as moontlik aan die fisiese omstandighede van die kompetisie terrein is.
- Y Maak gebruik van soveel as moontlik eksterne afleiers. Toeskouers, geraas, weersomstandighede, kritiese afrigters en skeidsregters kan deur die afrigter in die oefensessie ingebring word.
- Y Die atleet moet die simulasië oefening sien as 'n kleedrepetisie vir die kompetisie. Die afrigter se ingesteldheid teenoor die simulasië oefening, sal die atleet se ingesteldheid beïnvloed.
- Y Indien afleiers 'n groot invloed op die atleet se prestasie uitoefen, moet hy meer gereeld aan simulasië blootgestel word.
- Y Die atleet se kompetisie klere, en oefenklere moet verkieslik dieselfde lyk. Probeer om meer as twee stelle wedstryd klere aan te skaf.
- Y Simulasië oefening is die ideale tyd om ander konsentrasietegnieke te bemeester.

Tabel 4.1: Voorbeelde van simulasië oefeninge (Kremer & Moran, 2008:113)

Afleier	Simulasië
Toeskouers	Speel c.d van toeskouers wat raas
Uitputting	Wissel die gewone oefensessie af met hoë inpak fiksheidsoefeninge
Hitte	Atlete oefen met ekstra stel klere
Onregverdige skeidsregter	Maak gebruik van onregverdige skeidsregter gedurende wedstryd oefening
Prestasiedruk	Span kry 5 minute om agterstand van 1-0 uit te wis

6.4.12 Riglyne wat die afrigter en atleet kan volg om reaksiebeheer as 'n konsentrasietegniek te gebruik

- Y Die atleet moet poog om veroordeelde gedrag te vermy, nadat 'n fout begaan het. Voorbeeld: Die tennis speler gooi sy raket neer, nadat hy 'n dubbel fout begaan het.
- Y Reaksiebeheer kan verkry word deur na-fout roetines te gebruik.
- Y Die afrigter se ingesteldheid teenoor die atleet, sal 'n invloed hê op die atleet se vermoë om sy reaksies positief te beheer.

6.4.13 Riglyne wat die afrigter en atleet kan gebruik om her-etikettering te gebruik as 'n konsentrasietegniek

- Y Gebruik etikette wat positiewe emosies opwek, om negatiewe etikette te vervang. Voorbeeld: Om fiksheidsoefeninge te doen is “*fun*”.
- Y Die atleet kan negatiewe etikette identifiseer, wanneer hy self monitering doen.
- Y Gebruik her-etikettering om positiewe houdings, teenoor oefensessies te kondisioneer.

6.4.14 Riglyne wat die atleet en afrigter kan volg om uitgebreide bewuswording as konsentrasietegniek te gebruik

- Y Asemhalingsoefeninge kan die atleet se aandag verskuif, vanaf afleiers na 'n innerlike bewustheid, sodat hy 'n kalmte kan ervaar om sodoende sy fokus weer te verskuif na relevante inligting.
- Y Luisteroefeninge kan die atleet help, om meer bewus te word van eksterne stimuli.
- Y Meditasie kan gebruik word deur die atleet, om innerlike liggaamlike sensasies te ervaar. Hierdie ervaring van liggaamlike sensasies maak die atleet bewus van innerlike stimuli.

- Y Die atleet wat kan fokus op sy emosies en innerlike gedagtes, sal makliker innerlike beheer oor spanning kry, 'asatleet wat nie die vaardigheid het om sy innerlike gedagtes te verken nie.
- Y Eksterne fokus van die atleet kan verbeter word, deurdat hy op voorwerp direk voor hom fokus, en geleidelik sy fokus na ander objekte in die vertrek verskuif.

6.4.15 Riglyne wat die afrigter en atleet kan volg om self monitering suksesvol as 'n konsentrasietegniek te gebruik

Ravizza (in Weinberg & Goudel, 2007:87) gebruik die metafoorn van verkeerslig om die atleet te leer om sy “ *mental states*” te monitor:

- Y **Groen:** Wanneer die atleet voel dat alles wat hy doen reg werk, kan hy die denkbeeldige groen lig van die verkeerslig aanskakel. Hierdie gevoel van “groen” kan hy koppel aan die zone ervaring. Die atleet hoef niks te doen, om sy konsentrasie aan te pas nie, hy kan net die zone ervaring geniet.
- Y **Oranje:** Die atleet merk dat daar sekere probleme met sy konsentrasie intree. Hy moet gereeld her-fokus, en hy maak meer foute as gewoonlik. Wanneer die atleet opmerk dat hy dit moeilik vind om sy konsentrasie te behou, moet hy poog om asemhalingsoefeninge en ontspanningsoefeninge te doen.
- Y **Rooi:** Die atleet voel dat alles verkeerd gaan wat moontlik kan verkeerd gaan, niks wil reg werk nie. Die “ rooi lig ervaring” dui daarop dat die atleet moontlik nog nie die konsentrasietegnieke bemeester het nie. Dit kan ook daarop dui dat daar moontlik ander fisiese of psigiese oorsake van sy swak konsentrasievermoë is, wat deur die atleet en afrigter verken moet word.

6.4.16 Riglyne aan die afrigter om'n positiewe ingesteldheid te koester gedurende afrigting en kompetisies

- Y Die afrigter moet voorbereid na die oefensessies gaan, sodat hy optimale afrigting kan doen. Die oefensessie moet goed beplan word.

- Y Die afrigter se entoesiasme teenoor die afrigtingsessie, is een van die sterkste metodes wat hy kan gebruik om die atleet se aandag gefokus te hou.
- Y Maak oogkontak met atlete. Kyk die atleet in sy oë, wanneer opdragte gegee word.
- Y Praat duidelik, sodat die atleet alle boodskappe hoor en verstaan.
- Y Wees 'n goeie luisteraar. Die afrigter moet daarna poog om 'n situasie te verstaan, voordat hy reageer.

6.4.17 Riglyne wat die afrigter en atleet, kan gebruik om desensitasie as 'n konsentrasietegniek te gebruik

- Y Doen eers ontspanningsoefeninge, sodat die atleet staat van ontspannendheid kan bereik.
- Y Self monitering gedurende oefensessies en kompetisies kan die atleet help om sy vrese te identifiseer.
- Y Nadat die atleet sy vrese geïdentifiseer het kan hy 'n lys maak van al sy vrese.
- Y Visualisering en desensitasie werk hand aan hand. Die atleet visualiseer sy vrese een vir een, wanneer hy sy vrese desensitiseer.

6.4.18 Riglyne wat gevolg kan word, om progressiewe spierontspanning as 'n tegniek te gebruik om konsentrasie te fokus

- Y Hierdie tegniek kan veral gedurende strekoefeninge gebruik word.
- Y Progressiewe spierontspanning kan goed gekombineer word met die atleet se roetines.
- Y Progressiewe spierontspanning word as 'n reeks oefeninge gebruik. Voorbeeld: Die atleet kan van sy kop na tone die verskillende spiergroepe inspan, en dan weer ontspan. Span nekspiere in, hou dit so vir vyf tellings, ontspan.
- Y Kombineer hierdie oefening met asemhalingsoefeninge.

- Ƴ Die atleet leer om te onderskei tussen ontspannende liggaamlike sensasies, en gespanne liggaamlike sensasies, deurdat hy die sametrekking en ontspanning van verskillende spiere afwissel.

6.4.19 Riglyne om sentrerings- en konsentrasietegnieke te gebruik

Maynard en Crisfield (2007:36) verskaf die volgende voorbeeld oor die gebruik van Sentrerings- en konsentrasietegnieke:

- Ƴ Staan met jou voete skouer wydte van mekaar, buig knieë effens.
- Ƴ Ontspan jou nek, arms en skouers.
- Ƴ Verskuif jou gedagtes se fokus na jou asemhaling.
- Ƴ Diep asemhaling word nou gedoen, poog om deur diafragma asem te haal. Jou borskas moet so min as moontlik beweeg terwyl jy inasem.
- Ƴ Terwyl jy stadig en diep asemhaal, poog om jou gedagtes skoon te maak van negatiewe en onbelangrike gedagtes.
- Ƴ Terwyl jy bewustelik op jou asemhaling, en die gevoel van ontspanning in jou spiere fokus, moet jy jou denke fokus op die aksies, soos roetines en visualisering, wat jy moet inspan om jou prestasie te bereik.
- Ƴ Goeie diep asemhaling kan gespannenheid verbreek. Diep en stadige asemhaling is 'n natuurlike, en effektiewe metode om kalmte en fokus te verkry. Angstigtheid lei tot gespannenheid in die bors en keel spiere, dit lei tot vlak asemhaling.
- Ƴ Diep asemhaling verskaf die nodige suurstof wat die liggaam benodig om optimaal te funksioneer. Die uitasem aksie help die atleet om te ontspan. Diep asemhaling her-fokus die atleet se aandag, weg van angs bydraende gedagtes na innerlike beheer (Cohn, 2008:3).

6.4.20 Riglyne aan die atleet en afrigter om die atleet te help om die staat van optimale presterende zone, so gereeld as moontlik te bereik

- Y Spandeer genoegsame tyd om doelwitte te beplan en te evalueer.
- Y Oefen jou verbeeldingskrag deur jouself in jou gedagtes te sien wen.
- Y Gebruik positiewe selfspraak, om jou te motiveer om jou beste te doen.
- Y Doen asemhalingsoefeninge en ontspanningsoefeninge gereeld.
- Y Gebruik jou roetines as leidrade om jou te help om op relevante inligting te fokus.
- Y Oefen om gereeld gedurende oefensessies te her-fokus.
- Y Beheer die beheerbare: Fokus aandag op roetines en vaardighede wat jy self kan beheer, ignoreer afleiers soos die weer, toeskouers en opponente.
- Y Leer om jou emosies te beheer. Stel woede, teleurstellings en opgewondenheid ondergeskik aan jou aksie doelwitte.
- Y Leer om met teleurstellings te deel. Die grootste lesse word geleer wanneer ons verloor.
- Y Onthou waarom jy eintlik aan sport deelneem: **Om dit te GENIET!**

HOOFSTUK 7

SAMEVATTING, GEVOLGTREKKINGS, AANBEVELINGS, TEKORTKOMINGE EN BYDRAE

7.1 Inleiding

Met die aanvang van die voorlopige literatuuroorsig, Hoofstuk 1.2, het die navorser dit gestel dat dit blyk of die laerskoolafriqter en laerskoolatleet baie kan baat met die aanleer en bemeestering van konsentrasietegnieke, wat die laerskoolatleet se sportbelewenis moontlik positief kan beïnvloed.

Die literatuurstudie, wat in Hoofstuk 2 onderneem is, het duidelik daarop gedui dat die laerskoolatleet se sportbelewenis verbeter, indien die laerskoolatleet meer effektief kan konsentreer. Die Empiriese studie, Hoofstuk 5.4, dui weer daarop dat die laerskoolatleet baie beperkte blootstelling aan konsentrasietegnieke het.

Hierdie navorsingstudie is dus onderneem om tegnieke te identifiseer wat deur die laerskoolatleet en laerskoolafriqter gebruik kan word, om die sportbelewenis van die laerskoolatleet te verbeter. Hierdie Konsentrasietegnieke word in Figuur 3.1 geïdentifiseer deur die navorser. Baie voorbeelde van konsentrasietegnieke uit Sportsielkunde perspektief bestaan in die literatuur, maar daar is beperkte navorsing oor die gebruik daarvan deur die laerskoolatleet.

7.2 Bevindinge uit die Literatuurstudie

Die teoretiese ondersoek het hoofsaaklik gehandel oor die aard van konsentrasie. In Hoofstuk 2.2 het die navorser die fenomeen konsentrasie uit 'n Sportsielkunde perspektief verken. Een van die populêre definisies van konsentrasie verwys na konsentrasie as 'n soeklig wat die persoon skyn op dinge wat vir hom interessant is.

Vyf beginsels van konsentrasie word in Figuur 2.1 geïdentifiseer:

- ✔ Angs verlam konsentrasie.
- ✔ Fokus word verloor indien daar aandag aan irrelevante inligting gegee word.
- ✔ Fokus op spesifieke aksies vir optimale konsentrasie.
- ✔ Daar kan slegs op een gedagte op 'n slag gefokus word.
- ✔ Konsentrasie as soeklig metafoor (Lidor & Henschen, 2007:172).

Kremer & Moran (2008:107) se boublokke van effektiewe konsentrasie is in Figuur 2.3 verken. Die boublokke dui daarop dat effektiewe konsentrasie slegs moontlik is indien die atleet:

- ✔ Self 'n bewustelike besluit neem om te konsentreer.
- ✔ Die atleet slegs op een gedagte op 'n slag fokus.
- ✔ Die atleet se denke en aksies moet sinoniem met mekaar wees.
- ✔ Die atleet moet maklik kan her – fokus.
- ✔ Neutralisering van spanning deur eksterne fokus.

Beginsels van konsentrasietegnieke is in Figuur 2.4 verken. Volgens Moran (2003:96) berus konsentrasie op:

- ✔ Doelgerigte kognitiewe inspanning.
- ✔ Fokus op een gedagte.
- ✔ Optimale gefokusde konsentrasie lei tot optimale prestasie.
- ✔ Aksies moet spesifiek, relevant en beheerbaar wees.
- ✔ Afleiers is onbeheerbaar.
- ✔ Angs verlam atleet se konsentrasie.

Verskillende soorte fokus is in Hoofstuk 2.6 bespreek. Breë interne fokus, Breë eksterne fokus, Smal interne fokus en Breë interne fokus is bespreek. Hierna het breedvoerige bespreking gevolg van verskillende soorte konsentrasies. Kategorieë van konsentrasie word volgens die atleet se konsentrasiebehoeftes verdeel.

Dit is bevind dat goeie prestasie en positiewe belewenis verwag kan word indien die atleet sy aandag kan fokus op taak relevante leidrade en taak irrelevante take kan ignoreer. Wanneer die atleet afleiers ervaar as oorlading van stimuli, kan hy sy spel in 'n oogwink verloor (Hoofstuk 2.10.2).

Hoofstuk 2 is afgesluit met diagrammatiese samevatting, Figuur 2.9, van psigologiese eienskappe van top atlete. Hierdie psigologiese eienskappe word deur Beauchamp (2009: 1) gesien as voorvereistes vir die bemeestering van konsentrasietegnieke.

In Hoofstuk 3 identifiseer die navorser sekere konsentrasietegnieke, Figuur 3.1, wat deur die laerskoolafriqter en laerskoolatleet gebruik kan word, om die laerskoolatleet se konsentrasievermoë optimaal te ontwikkel.

7.3 Samevatting van bevindings uit die Empiriese ondersoek.

Die doel van die Empiriese ondersoek was hoofsaaklik daarop gemik om vas te stel of laerskoolatlete gebruik maak van konsentrasietegnieke gedurende sportbeoefening (Hoofstuk 4.2).

In Tabel 4.1 is beskryf hoe die navorser die steekproef uitgevoer het. Een en sestig laerskoolatlete is op ewekansige wyse geselekteer om aan die navorsing deel te neem. Drie skole is geselekteer. Die navorser het gefokus op laerskoolatlete wat in Graad 5, Graad 6 en Graad 7 is. Daar is op die volgende laerskoolatlete gefokus:

Y Rugbyspelers

- Y Netbalspelers
- Y Hokiespeelsters
- Y Krieketspelers en
- Y Veld en baan atlete.

Die navorser het self die administrasie rakende die vraelyste behartig. Nadat die nodige data versamel is, het die navorser die data statisties verwerk. Die navorser het eerstens die gemiddelde tellings bereken. Hierna is die standaardafwyking van die tellings bereken. Die navorser het dit goed gedink om ook z – tellings te bereken, aangesien die z – tellings vir die navorser'n duidelike aanduiding van die laerskoolatleet se blootstelling aan konsentrasietegnieke kan gee.

Die Empiriese navorsing het wel geslaag in sy doel. Die resultate van die Empiriese ondersoek toon duidelik wat die proefpersone se blootstellingsvlak aan konsentrasietegnieke is (Tabel 5.3).

Die resultate wat in Tabel 5.3 getoon word, het aangedui dat die proefpersone wel al blootstelling aan die volgende tegnieke gehad het (gemiddeld > 3).

- Y Selspraak
- Y Uitgebreide bewuswording
- Y Aandagbeheer
- Y Doelwitte
- Y Her – etikettering
- Y Selfmonitering
- Y Kognitief – geestelike taaiheid
- Y Reaksiebeheer
- Y Presterende Zone
- Y Motivering

Die resultate in Tabel 5.3 dui moontlik daarop dat die proefpersone baie min of nog nooit blootstelling aan die volgende tegnieke gehad het nie (gemiddeld ≤ 3).

- Y Sentreering
- Y Sistematiese desensitasie
- Y Simulasie
- Y Visualisering
- Y Selfvertroue
- Y Progressiewe spierontspanning
- Y Rotines
- Y Ingesteldheid
- Y Hier en Nou

Die navorser stel dit dat die proefpersone se algehele blootstelling aan konsentrasietegnieke baie beperk is. Veral as daar gelet word op die respondente se mees algemene respons, naamlik 3 (somsyds). Hierdie respons kan moontlik daarop dui dat die proefpersone onseker was oor hulle response. Hierdie onsekerheid dui moontlik daarop dat die proefpersone se blootstelling aan konsentrasietegnieke baie beperk is.

7.4 Samevatting van die riglyne wat saamgestel is vir die laerskoolafripter

Die resultate van die literatuurstudie wat in Hoofstuk 3 saamgevat word, het daarop gedui dat daar baie tegnieke is wat die laerskoolatleet se sportbelewenis kan verbeter. Terwyl die Empiriese ondersoek wat in Hoofstuk 5.4 saamgevat word, aangetoon het dat die laerskoolatleet se blootstelling met betrekking tot konsentrasietegnieke baie beperk is.

Bogenoemde bevindings het die navorser gemotiveer om riglyne spesifiek vir die laerskoolafripter en laerskoolatleet saam te stel, wat daarop gemik is om die laerskoolatleet se konsentrasievermoë gedurende sportbelewenis te verbeter. Hierdie riglyne is omvattend in Hoofstuk 6 verken.

Eerstens het die navorser faktore verken wat in gedagte gehou moet word, wanneer konsentrasietegnieke vir die laerskoolatleet ontwerp word. Een van

die belangrikste faktore wat teenwoordig moet wees gedurende die afrigting van konsentrasietegnieke is genot.

Cohn (2007:3) stel dit dat tot 75% van Amerikaanse laerskoolatlete ophou om sport te beoefen teen die ouderdom van 13 jaar.

Verskillende navorsers se riglyne aan afrigters is verken. Daar is gefokus op riglyne van:

- Υ Newsham en Murphy (Hoofstuk 6.2.1)
- Υ Simons (Hoofstuk 6.2.2)
- Υ Maynard en Crisfield (Hoofstuk 6.2.3).

In Hoofstuk 6.3 verskaf die navorser aan die afrigter riglyne met betrekking tot die fases van bemeestering van konsentrasietegnieke:

- Υ Fase 1 – Opvoeding
- Υ Fase 2 – Verwerwing
- Υ Fase 3 – Implementering
- Υ Fase 4 – Bemeestering

In Hoofstuk 6.4 het die navorser spesifieke riglyne vir elk van die konsentrasietegnieke bespreek. Slegs opsommende notas met betrekking tot elke konsentrasietegniek is bespreek, sodat die laerskoolafripter nie oorlaai word met te veel inligting nie. Die navorser se doelwit met die riglyne is om vir die afrigter'n duidelike raamwerk van metodes te verskaf, wat die afrigter self kan aanpas by die spesifieke atleet en sportsoort wat hy afrig. Hierdie riglyne kan aangepas word, om by enige sportsoort en atleet aan te pas.

Die navorser stel dit dat indien die laerskoolafripter konsentrasietegnieke deel maak van sy afrigtingsprogram, sal die laerskoolatleet se gebruikmaking van konsentrasietegnieke styg vanaf somtyds na baie gereeld. Hierdie styging in die gebruikmaking van konsentrasietegnieke sal lei tot verhoogde vlakke van sportbelewenis deur die laerskoolatleet.

7.5 Aanbevelings

7.5.1 Aanbevelings vir die laerskoolafriqter

Afriqters wat betrokke is met die aqriqting van laerskoolatlete sal veral baat vind met die bestudering van die studie. Die aqriqter kan die riglyne wat bespreek is gebruik, sodat dit by die aqriqter se spesifieke aqriqtingsbehoefte kan aanpas.

Dit is geensins die navorser se bedoeling dat die riglyne slaafs nagevolg moet word nie. Die navorser wil juis die aqriqter aanmoedig om sy eie kreatiwiteit en ondervinding te gebruik. Die aqriqter kan selfs sekere konsentrasietegnieke ontwerp om by sy individuele atlete aan te pas.

Die laerskoolafriqter kan die riglyne wat in die ondersoek bespreek is aanpas, sodat dit deur die laerskoolafriqter as 'n kursus aan sy atlete aangebied kan word. 'n Kursus in konsentrasietegnieke kan oor 2 – 6 weke aangebied word, of dit kan individueel aangepas word om te voldoen aan atlete se individuele behoeftes.

Die ideaal sal egter wees, dat 'n sportsielkundige die kursus fasiliteer. Hoe ouer die atleet en hoe hoër sy vlak van deelname, hoe meer word die fasilitering op die spesifieke sport gerig.

Aangesien die laerskoolafriqter hoofsaaklik met beginner atlete werk, kan die laerskoolafriqter met vrymoedigheid self hierdie konsentrasietegnieke fasiliteer aan sy atlete.

Dit is egter van kardinale belang dat die laerskoolafriqter goed opgelei sal word om so 'n kursus te fasiliteer. Die navorser beveel sterk aan dat die laerskoolafriqter van die dienste van 'n sportsielkundige gebruik sal maak,

sodat die laerskoolafriqter professioneel bekwaam kan wees, om die konsentrasietegnieke effektiëf tot die voordeel van sy atlete aan te wend.

7.5.2 Aanbevelings vir verdere navorsing

- 'n Soortgelyke navorsingstudie word aanbeveel met leerders in die sekondêre fase en leerders op tersiêre vlak.
- Navorsing word aanbeveel om vas te stel of die gebruikmaking van konsentrasietegnieke deur die leerder op die sportveld, sy konsentrasievermoë in die klaskamer kan verbeter.
- Navorsing word voorgestel waar slegs een sportsoort se spesifieke konsentrasietegnieke verken word.
- Navorsing word voorgestel om die redes te verken hoekom sekere atlete top presteerders is.
- Navorsing word voorgestel om die redes te verken hoekom so baie atlete reeds op laerskoolvlak ophou om sport te beoefen.
- Navorsing waarin konsentrasietegnieke saam met ander afrigtingstegnieke gekombineer word, word aanbeveel.
- Navorsing om te bepaal of daan verband bestaan tussen positiewe denke en sportprestasie, sal voordelig wees vir die Sportsielkunde.
- Navorsing word voorgestel om te bepaal of daan verband bestaan tussen selfbeeld en sportprestasie.
- Navorsing word voorgestel om te bepaal of positiewe sportbelewenis sal lei tot verhoogde vlakke van sportprestasie.

- Navorsing word voorgestel waar atlete se sportprestasie eers getoets word. Na die toets ondergaan hulle ses weke konsentrasietegniek kursus.

Wanneer die kursus voltooi is word hulle prestasie weer getoets. Die resultate van die twee toetse word nou met mekaar vergelyk.

7.6 Bydrae van die studie

Hierdie navorsingstudie lewer die volgende bydrae:

- Die verkenning van konsentrasietegnieke, wat deur die laerskoolatleet gebruik kan word, is in die belang van die Sportsielkunde.
- Op nasionale vlak betree hierdie navorsingstudie 'n nuwe terrein. Geen ondersoek oor tegnieke om die konsentrasievermoë van die laerskoolatleet te verbeter is tot dusver in Suid – Afrika gedoen nie.
- Op internasionale vlak beantwoord hierdie navorsingstudie aan die behoeftes wat uitgespreek is deur Cohn (2007:3).
- Die riglyne wat gegee word vorm 'n brug tussen die teorie en die praktiese toepassing van konsentrasietegnieke.
- Hierdie praktiese toepassing van konsentrasietegnieke maak dit makliker vir die laerskoolafripter en laerskoolatleet om die konsentrasietegnieke gedurende afrigtingsessies te gebruik.
- Die Sportsielkundige, laerskoolafripter en laerskoolatleet kan nou op 'n praktiese wyse sien hoe die konsentrasietegnieke op die sportveld gebruik word tot voordeel van die laerskoolatleet.

- Die studie weg die baan vir verdere navorsing met betrekking tot die rol van konsentrasie in sport.
- Die navorser het die literatuur gesintetiseer en tabelle, diagramme en figure geskep.

7.7 Tekortkominge van die studie

Aangesien hierdie ondersoek van beperkte omvang is, sal daar gevolglik sekere tekortkominge wees:

- Beperking van sportsoorte. Die insluiting van meer sportsoorte kon moontlik daartoe bygedra het dat 'n groter groep sportbeoefenaars kon baat met die navorsing.
- Groter steekproef. Die navorser het sy steekproef tot 61 proefpersone beperk. 'n Groter steekproef kon moontlik die betroubaarheid van die resultate verhoog het.
- Beperking van demografiese ligging waaruit die proefpersone gekies is en 'n beperkte kultuurgroep wat verken is, kan moontlik veralgemenings van die resultate beperk.
- Die invloed van die atleet se selfbeeld en mag van positiewe denke op sy vermoë om effektief te konsentreer, kon meer omvattend verken word.
- Die redes en gevolge van swak konsentrasie, kon moontlik in meer diepte verken geword het.
- 'n Kwalitatiewe ondersoek kon moontlik meer redes vir konsentrasieprobleme geïdentifiseer het.

7.8 Slotwoord

Deur die ondersoek het dit duidelik geword dat, die atleet wat sy konsentrasievaardighede maksimaal ontwikkel, 'n reuse voorsprong bo ander atlete sal hê.

In die 80's was dit goed genoeg vir atleet om fiks te wees as sy teenstanders – dit sou 'n sege verseker; beter tegniese vaardighede sou sorg dat die atleet die oorhand kon kry en taktiese vaardighede kon die atleet die voordeel gee. Vandag is al die atlete egter net so fiks, tegnies en takties gevorderd soos hul teenstanders. Die speelveld is weer gelyk, maar die atleet wat sy konsentrasietegniese effektief aanwend sal 'n voorsprong hê.

Die atleet se aanwending van sy konsentrasievaardighede sal lei tot optimale vlak van sportprestasie. Optimale vlakke van prestasie maak die sportervaring van die atleet meer genotvol. Genot dien weer as 'n motiveerder aan die atleet om aan te hou om sy sport te beoefen.

Genotvolle sportervarings kan atlete aanmoedig om sportdeelname lewenslange lewensstyl te maak, en sodoende die kultuur van lewenslange sportbeoefening skep.

Die navorser stel dit dat as die laerskoolafriester daarna streef om konsentrasietegniese deel te maak van sy afrigtingsmondering, sal hy'n "living in the moment" ingesteldheid by sy atlete kweek. Hierdie leef in die oomblik ingesteldheid sal nie net voordelig vir laerskoolatlete se konsentrasievermoë wees nie, maar dit sal vir die laerskoolatleet 'n positiewe lewensvaardigheid leer. Om in die oomblik te leef is 'n lewensvaardigheid wat almal kan help om minder stres en spanning te ervaar en sodoende die lewe met oorgawe en blydschap te leef.

Konsentreer op die onmiddellike oomblik. Leef in die nou!

BRONNELYS

Babbie, E R 2002. The practice of social research. Michigan: Wadsworth and Thomson learning.

Bell, K 1983. Championship Sport Psychology. New York: Keel Puplications.

Beauchamp, P 2009. Peak Performance coaching. Retrieved 12-05-09 from the World Wide Web: <http://www.sportsperformancecoaching.com>.

Burton, D, Raedeke, T,D 2008. Sport Psychology for coaches. London: Human Kinetics.

Creswell, J W 2003. Research design Qualitative, Quantitive, and Mixed methods approaches. London:Sage Publications.

Cohn, P J 2007. The critical mental skill of concentration in sports (ebook). U.S.A: Peak Performance Sports.

Cohn, P J 2008. 10 Mindsets that shrink self-confidence (ebook). U.S.A: Peak Performance Sports.

Cox, R 2002. Sport Psychology: Concepts and applications. 5th edition. New York: Mc Graw – Hall Companies.

Duda, J L 2005. Advances in sport and exercise psychology measurement. New York: Fitness Information Technology.

Du Toit , F 2008. Fokus en konsentrasie kan fietsry baie beïnvloed. Retrieved 24-05-09 from the World Wide Web: <http://www.dutoitcycles.co.za>.

Edgette, J H, Rowan, T 2003. Winning the mind game. London: Crown House Publishing.

Estes, W K 1991. Statistical Models in Behavioral Research. New Jersey:Lawrence Erlbaum Associates.

Farrow, D, Baker, J , Mac Mahon, C 2008. Developing sport expertise. London: Routledge.

Feltz, D L, Short, S E, Sullivan, P J 2008. Self- Efficacy in sport. New York: Edwards Brothers.

Garratt, T 2004. Sporting excellence. London: Antony Rowe, Ltd.

Hackfort, D, Tenenbaum, G 2006. Essential processes for attaining peak performance. Oxford: Meyer & Meyer Sport, Ltd.

Hagger, M S, Chatzisarantis, N L D 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. New York: Edward Brothers.

Huberman, A M, Miles, M B 2001. The qualitative researcher's companion. London:Sage Publications.

Howitt, D, Cramer, D 2005. Introduction to Statistics in Psychology. London:Pearson Prentice Hall.

Jackson, A 1997. Eye on the ball Mind on the game. U.K: Souvenir Press, Ltd.

Kremer, J, Moran, A P 2008. Pure Sport: Practical Sport Psychology. London: Routledge.

Leedy, P D, Ormrod, J E 2005. Practical Research, planning and design. New Jersey:Pearson Educational International and Prentice.

Lidor, R, Henschen, K P 2007. The psychology of team sports. Morgantown: West Virginia University.

Malier, C A 2006. School Sport Psychology. Binghamton:Haworth Press, Inc.

Maynard, I, Crisfield, P 2007. Improving concentration. London: Cauchwise, ltd.

McMillan, J H 2004. Educational Research: Fundamentals for the consumer. London:Allyn and Bacan.

McMillan, J H, Schumacher, S 2006. Research in Education: Evidence Based Inquiry. London: Allyn and Bacan.

Millman, D 1999. Body Mind Mastery. London: New World Library.

Moran, A P 1996. The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis. London: Routledge.

Moran, A P 2003. Sport and exercise psychology: a critical introduction. London: Routledge.

Murphy, S M 2005. The Sport Psychology Handbook. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Murphy, S M, Murphy, A I 2009. How to reach your sports zone. Retrieved 14/ 02/ 09 from the World Wide Web: [http:// www.selfhelpmagazine.com](http://www.selfhelpmagazine.com).

Nel, J F 2003. Sportsielkunde: n Perspektief met besondere verwysing na die rol van Kognitiewe Sielkunde. Pretoria: exe-ss-necative.

Newsham, A, Murphy, M 2008. Sport Psychology guidelines for parents of young athlete. Retrieved 26/04/09 from the World Wide Web: <http://www.selfhelpmagazine.com>.

Nideffer, R M 2001. Assessment in sport psychology. Morgantown: Fitness Information Technology.

Nideffer, R M 2008. Getting into the Optimal Performance State. Retrieved 14/02/09 from the World Wide Web :<http://www.taisdata.com>.

Potgieter, J R 1997. Sportsielkunde: Teorie en praktyk. Kaapstad: Universiteit van Stellenbosch.

Straub, W F, Williams, J M 1984. Cognitive sport psychology. New York: Mc Naughton & Gunn, Inc.

Smith, R E, Smoll, F L 2002. Way to go, coach! New York: Wade Publishers, Inc.

Small, E, Spear, L 2002. Kids and Sport. New York: Newmarket Press.

Trimble, A 2005. Coaching Football successfully. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

Thompson, J 2006. The Double-goal coach. New York: Harper Collins Publishers, Inc.

Weinberg, R S, Goudel, D 2007. Foundation of Sport Psychology. 4th edition. Human Kinetics.

Welman, C, Kruger, F 2005. Research Methodology. London:Oxford University Press.

Williams, J M 2001. Applied Sport Psychology. 4th edition. London: Mayfield Publishing Company.

Koerante

Die Beeld: 2008-12-29, **Die Burger:** 2008-07-09, **Rapport:** 2008-05-03

VRAELYS: SPORTBEOEFENAARS

Beste leerder, Voltooi asb. die volgende vraelys so eerlik as moontlik. Jou antwoorde sal ons baie help om sekere vrae oor sport afrigting te beantwoord. Die inligting wat jy verstrek bly anoniem en word net vir navorsingsdoeleindes gebruik.

Baie dankie!

W. C Griffith
Universiteit van Suid - Afrika

LW Die meeste van jou keuses sal ooreenstem met 'n bepaalde getal. Skryf hierdie getal in die kodeerblokkie aan die heel regterkant.

- | | | |
|--|-----|--------------------------|
| 1. Graad | (1) | <input type="checkbox"/> |
| 2. Geslag
Manlik = 1
Vroulik = 2 | (2) | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sportsoort

1. Atletiek
2. Rugby
3. Netbal

4. Krieket
5. hokkie | (3) | <input type="checkbox"/> |

Om die volgende vrae te beantwoord, gaan jy die volgende sleutels gebruik:

1 - NOOIT	2 – BAIE MIN	3 – SOMTYDS
4 – GEREELD	5 – MEESTAL	6 – ALTYD

- | | | |
|--|-----|--------------------------|
| 4. Ek kan myself, in my gedagtes sien wen. | (4) | <input type="checkbox"/> |
|--|-----|--------------------------|

5. Wanneer ek moeg word, kan ek my gedagtes weg van die moegheid verskuif na aangename gedagtes. (5)

6. Ek stel gereeld doelwitte. (6)

7. My liefde vir my sport, is my hoofrede hoekom ek dit doen. (7)

8. Ek sien myself as 'n sportster. (8)

9. Ek bly kalm, al gebeur wat. (9)

10. Ek dink net aan die onmiddellike oomblik, wanneer ek deelneem. (10)

11. Ek volg 'n roetine voor die wedstryd. (11)

12. Ek praat met myself gedurende wedstryde. (12)

13. Gedurende oefensessies, verbeel ek myself dat ek aan 'n wedstryd deelneem. (13)

14. Ek kan my emosies beheer. (14)

15. Oefeninge is "fun" vir my. (15)

16. Ek vergeet van my eie probleme wanneer ek deelneem aan wedstryde. (16)

17. Ek maak notas van my foute. (17)

18. Ek glo in my afrigter. (18)
19. Ek ken my vrese. (19)
20. Ek weet hoe om my spiere te ontspan. (20)
21. Ek doen ontspanningsoefeninge. (21)
22. Dit voel of ek altyd my beste doen gedurende 'n wedstryd. (22)

Maak asseblief seker dat alle blokkies aan die regterkant ingevul is.
Baie dankie vir jou samewerking.

TOESTEMMINGSBRIEF: OUIERS

Geagte meneer/mevrou

Ek is tans besig met 'n ondersoek om vas te stel of leerders effektief van konsentrasie gebruik maak, wanneer hulle hul sport beoefen.

Ek sal dit opreg waardeur indien u, u toestemming verleen dat u kind aan die ondersoek mag deelneem.

Daar sal slegs van hom/haar verwag word om vraelys te voltooi. Die vraelys sal by die skool, in skooltyd voltooi word. Die kind se anonimiteit sal beskerm word. Deelname aan die ondersoek is totaal vrywillig.

Indien u meer inligting verlang, is u welkom om u kind se skoolhoof te kontak.

STUUR ASB. DIE ONDERSTAANDE TOESTEMMINGSBRIEF TERUG:

Hiermee gee ek, ouer/voog, van _____ graad _____
Skool _____ toestemming dat my kind aan die
konsentrasie ondersoek mag deelneem.

_____ (OUIER/VOOG)

_____ (DATUM)

Met dank

W.C GRIFFITH
UNIVERSITEIT VAN SUID - AFRIKA

TOESTEMMINGSBRIEF: LEERDERS

Beste leerder

Dankie dat jy bereid is om aan die ondersoek, van die gebruik van konsentrasietegnieke in sport, deel te neem.

Dit is belangrik dat jy die volgende sal verstaan:

- Die ondersoek is vrywillig.
- Jou naam sal geensins genoem word nie.
- Jy mag enige tyd ophou om aan die ondersoek deel te neem.
- Jy is welkom om enige tyd vrae te vra, indien jy onseker oor iets voel.
- Jou ouers moet toestemming gee, voordat jy mag deelneem.

_____ (leerder)

_____ (datum)

BAIE DANKIE

W.C GRIFFITH
UNIVERSITEIT VAN SUID – AFRIKA

